



“GUSTO IN SCENA” NEL WEEK END A VENEZIA

INDOVINA CHI MANCA A CENA

Frutta al posto dello zucchero, spezie per evitare olio e burro: gli chef insegnano la cucina “in levare”

EGLE PAGANO

C'È CHI, per deliziare il palato senza ricorrere all'ingrediente classico di ogni dolce, lo zucchero, preferisce affidarsi a quello che offre la natura: frutta e miele. E c'è chi, invece, ricerca surrogati esotici come la stevia, pianta che cresce fra Paraguay e Brasile, ma si trova ormai anche nelle erboristerie italiane, o si affida a dolcificanti poco calorici ma efficaci, come il maltitolo.

Così, c'è chi riesce a insaporire i suoi piatti senza sale, giocando su ingredienti ricchi di sapore o portatori di aromi che esaltano il gusto. E chi invece punta sulla concentrazione, estraendo profumi e sapori o sperimentando tecniche inusuali di cottura che consentono di bandire il burro e l'olio. «Di certo» assicura Marcello Coronini, enogastronomo e ideatore di Gusto in Scena, che a Venezia da domenica a martedì riunirà il gotha dell'alta cucina italiana «chef e maestri pasticceri dimostreranno che oggi è possibile cucinare piatti eccellenti senza sale, grassi e zuccheri aggiunti, e che quindi salute e gusto non sono più fra loro in-

L'idea di mobilitare i grandi nomi della cucina sul terreno della salute era venuta a Coronini quattro anni fa, quando, nel momento di ascesa della cucina molecolare, fortemente orientata all'uso della chimica, aveva pensato di chiedere ad alcuni “stellati” di proporre piatti creativi senza addensanti, gelificanti e altri additivi alimentari che possono avere effetti collaterali spiacevoli. Riflettendo poi sulla crescita di patologie, come diabete, ipertensione, obesità, che affliggono un numero crescente di persone e richiedono una drastica riduzione di grassi, zuc-

cheri e sale aggiunti, «è nata» racconta il critico «l'idea di costruire, con l'aiuto dei cuochi più creativi e sensibili al tema, una “cucina del senza...”: una nuova cucina, gustosa quanto attenta alla salute del consumatore, che rappresenti il giusto equilibrio tra benessere fisico e piacere della tavola».

E una sfida che alcuni chef hanno accolto subito con entusiasmo, a cominciare dal “3 stelle” Heinz Beck (La Pergola, Roma), che da qualche tempo, afferma, preferisce i con-





gressi di cardiologia a quelli di cucina. Quest'anno a Venezia presenterà le sue ricette dietetiche anche Carlo Cracco, star televisiva consacrata dal successo di Masterchef. Ogni cuoco ha sperimentato una sua via alla cucina salutistica confezionando ricette che possono rappresentare un'utile fonte di idee per la cucina di tutti i giorni. Ilario Vinciguerra (Vinciguerra Restaurant, Gallarate), per esempio, proporrà a Venezia, come piatto senza grassi, i "tortelli di pomodoro, acqua di provola e cristalli di basilico", concentrandosi al massimo il pomodoro e condendo la pasta con il siero ottenuto dalla provola passata al microonde. Altri cuochi, invece, suppliranno alla mancanza di olio e burro con tecniche alternative di cottura, quali bassa temperatura, sottovuoto, cottura a lumi laterali, oppure essiccazione, disidratazione, pastorizzazione.

Non è difficile rinunciare al sale quando si affronta un piatto di pesce: alghe, fumetti di pesce, la materia prima stessa facilitano il compito. Luca Marchini (L'Erba del Re, Modena) nella sua "tartare di pesce, mousse di mandorle e brodo di cipolle" evita l'aggiunta di sale senza problemi. «Il giusto apporto di sapidità» spiega «è dato da elementi sapidi per natura: il succo e centrifugato di ostriche, con il quale condisco la tartare, tra l'altro aromatizzata con un'erba fresca e decisa, il coriandolo; e il parmigiano reggiano 74 mesi di stagionatura, evoluto e sapido, utilizzato per bilanciare il gusto nel brodo di cipolle». Nicola Portinari (La Peca, Lonigo) nel "risotto alla pescatora" sostituisce il sale con alghe disidratate, pomodoro disidratato e salicornia fresca, erba ricca di sali.

C'è poi chi al sale rinuncia anche nei piatti di carne. Come Luigi Taglienti, savonese, oggi chef del Trussardi alla Scala di Milano, che propone uno "stracotto di bue grasso di Carrù con polenta tradizionale": «È cotto a bassa temperatura per essere gustato nella sua purezza» spiega «la sapidità del piatto proviene da una parte di riduzione di vino e succo di

ossa di bue insaporito con un mix di spezie fresche, mentre la polenta è mantecata con parmigiano 16 mesi e olio extravergine».

Più ardua l'impresa di sostituire lo zucchero nei dessert. Aurora Mazzucchelli (Marconi, Sasso Marconi) suggerisce di usare il miele millefiori e il trito di datteri negli impasti oppure il succo d'agave. Portinari pro-

pone olio di cocco e sciroppo di riso, mentre Paolo Teverini (Teverini, Bagno di Romagna) opta per ananas essiccato e frullato o stevia. Ernst Knam, maestro pasticciere in Milano, infine, riesce a non far rimpiangere lo zucchero usando miele fior d'arancia, destrosio, stevia in polvere e maltitolo, prodotto naturale che ha un bassissimo indice glicolico.





La cucina del senza...



...SALE

PASTA TIEPIDA ALLE ERBE CON TOPINAMBUR IN INSALATA PRIMAVERILE

di Herbert Hintner (chef del Zur Rose, S. Michele Appiano)

Si fa una sfoglia sottile con un uovo, 7 tuorli, 75 g farina di semola, 175 g farina 00, prezzemolo, timo e rosmarino tritati. Si preparano i ravioli con un ripieno di 300 g di topinambur precedentemente lessati in acqua profumata da aglio e timo, frullati e insaporiti nell'olio. Rosolare i ravioli in una padella antiaderente unta d'olio, quindi bollire in un courtbouillon. Guarnire il piatto con emulsione di olio e aceto di mele, e sesamo tostato



...GRASSI

SCAMPO, FUNGHI PORCINI E RICOTTA STAGIONATA NEL GINEPRO

Di Aurora Mazzucchelli (chef del Marconi, Sasso Marconi)

Con l'aiuto di una forbice sgusciare 16 scampi e prelevarne il corpo. Tenere da parte due teste e con il resto fare un brodo: cuocere per 40 minuti, salare e filtrare. Tagliare a cubetti 500 g di porcini freschi e a scaglie 40 g di ricotta stagionata nel ginepro. Mettere nel piatto gli scampi, i cubi di porcino, le scaglie di ricotta e i fiori di nasturzo, servendo con a parte il brodo riscaldato a 60 gradi. Piatto molto aromatico



...ZUCCHERO

ZUPPA INGLESE "GLUTINE, LATTOSIO E ZUCCHERO FREE"

di Nicola Portinari (chef de' La Peca, Lonigo)

Preparare una placca di cioccolato con latte di mandorla concentrato al 50%, fogli di gelatina e cioccolato. Adagiare sopra pezzi di pan di spagna bagnato con alchermes e ottenuto montando le uova, aggiungendo succo d'agave, farina senza glutine, fecola, farina di mandorle, e cuocendo il tutto. Intervallare con crema pasticcera fatta con latte di riso (concentrato al 50%), tuorli d'uovo, amido di riso, succo d'agave, bacca di vaniglia. Guarnire con cialde croccanti a base di maltitolo, cacao, chiodo di garofano e anice stellato polverizzati

