



La «Cucina dei senza» in scena a Venezia: ecco le mie ricette no sale e no grassi

Questa domenica sono a Venezia, a Gusto in Scena, kermesse gastronomica ideata da Marcello Coronini, grande critico gastronomico, che ogni anno fa un congresso di Alta Cucina. Per l'edizione 2014 il tema principale è la cucina senza grassi e senza sale, e prende ha come titolo «La cucina dei senza». Presenterò in questa occasione due risotti extralight. Il primo è un riso mantecato con mele annurche e fecola di riso soffiato, senza aggiungere olio extravergine oliva o burro. Poi ho intenzione di preparare un risotto mantecato con olio extravergine d'oliva e cotto con acqua di mare. Solo alla fine della cottura, aggiungerò del baccalà, prima liofilizzato e trasformato in polvere e poi una polvere di lattuga di mare che conferiranno al piatto quella sensazione di io-



dio e sapore ricco, pur non utilizzando alcun tipo di grasso aggiuntivo. Vedete: con l'aiuto della tecnica e della conoscenza della materia prima possiamo aprire le nostre cucine a nuovi mondi, creare sempre qualcosa di nuovo. Oggi che si parla così tanto di allergie e intolleranze (molti lettori ci scrivono a riguardo, il tema è sentito e si cercano piatti alternativi) basta avere un po' di cultura sul cibo e si possono trovare nuove strade del gusto, restando attenti alla salute del consumatore. Per saperne di più: www.gustoinscena.it.

