



Cucina senza sale, né grassi

Il gusto entra in scena con leggerezza

Cari amici ben trovati alla nostra consueta rubrica. Qualche giorno fa sono stato fermato per strada da alcuni lettori, per consigli su ricette. Vi invito a mandarmi le mail, siate fiduciosi che pian piano risponderò a tutti, ma intanto vi dico grazie per l'affetto dimostrato. Oggi vi racconto la mia esperienza a «Gusto in scena» Venezia: un evento dove vari chef italiani si riuniscono per sperimentare nuove strade del gusto. Il tema che stiamo portando avanti da qualche tempo è «la cucina senza». Ogni anno, l'ideatore di questo congresso, il grande critico Marcello Coronini, chiede agli chef di cucinare o senza zucchero, o senza sale o senza grassi. Quest'anno, dopo aver fatto un po' di sperimentazione, abbiamo portato due ver-



sioni definitive: piatti senza grasso e senza sale. Noi come ristorante abbiamo voluto portare due risotti.

Mantecare renza olio

Il primo, «in bianco» è un risotto mantecato prima tostato direttamente in una padella calda con dello scalogno, senza olio, e sfumato con vino bianco. Poi lo abbiamo cotto con un brodo vegetale fatto con sedano, carote e cipolle. Infine, per mantecarlo senza grassi, abbiamo utilizzato una purea di mela annurca e una fecola

di riso «fatta in casa». Come?Faccendo stracuocere il riso, essiccandolo in forno e poi frullandolo. La farina che ne deriva, aggiunta al risotto, asciuga la parte acquosa e lo rende cremoso e gli dà questa sensazione cremosa tipo burro, ma molto leggero. Infine, in omaggio alla città che ci ha ospitato, Venezia, abbiamo aggiunto una spolverata di merluzzo essiccato, che dava questo sentore di mare molto intenso, che mischiato col risotto diventava molto armonioso e delicato.

