



GASTRONOMIA, NEWS

Gusto in Scena: intervista a Marcello Coronini

INVIATO DA BRUSSELSDIPLOMATIC · DICEMBRE 15, 2017 · LASCIA UN COMMENTO

ARCHIVIATO IN [GUSTO IN SCENA, MARCELLO CORONINI](#)



Lei è un critico enogastronomico, ideatore e curatore dell'evento "Gusto in Scena", che celebra "La Cucina del Senza" ed i suoi produttori, ma anche autore del libro omonimo edito da Feltrinelli – Gribaudo.

– Quali sono i consigli per il consumatore per orientarsi nella preparazione di un menù natalizio gustoso e saporito, ma attento alla salute?

Semplici consigli per star bene a tavola anche durante le feste. Con la "Cucina del Senza" si possono elaborare ricette gustose e saporite senza l'aggiunta di sale, grassi e zucchero, perché negli alimenti questi componenti sono presenti naturalmente e in una dieta normale sono più che sufficienti; quelli in eccesso sono negativi.

Un consiglio specifico per il menù natalizio è di evitare gli stuzzichini, sono carichi di sale e grassi, ti riempiono e ti impediscono di gustare le portate successive. Sono da preferire dolci senza zucchero aggiunto, preparati ad esempio con il miele, che ha più potere dolcificante e quindi se ne utilizza una quantità inferiore e si riducono le calorie. Tenete presente che un dolce a colazione non da problemi anche se è calorico, al termine di una cena deve essere povero di calorie. La frutta secca è ottima a livello nutrizionale, ma a fine pasto è da evitare perché appesantisce molto la digestione.

– A cosa il consumatore deve porre attenzione, in particolare per la scelta degli ingredienti?

Con qualche accorgimento e gli abbinamenti giusti si possono ottenere ricette gustose e saporite, come spiego nel mio libro "La Cucina del Senza" (2016, ed. Feltrinelli Gribaudo). Ad esempio: se abbiniamo ad un piatto di pasta un contorno di verdure, ricco di fibre, rallentiamo l'assorbimento dei carboidrati. Per condire è preferibile utilizzare l'olio extravergine d'oliva o tuttalpiù altri oli vegetali estratti a freddo. "La Cucina del Senza" suggerisce di evitare o ridurre al massimo i grassi animali. In merito allo zucchero, è difficile immaginare un dessert senza! Eppure sostituendolo con il miele, a parità di quantità, abbiamo maggiore potere dolcificante con un taglio del 30 per cento delle calorie. Se utilizziamo come sostitutivo il succo d'agave o il fruttosio otteniamo un piatto ancora meno calorico.

– Un paio di ricette gustose che secondo lei potrebbero essere inserite nel menù natalizio, realizzate senza l'aggiunta di sale, grassi e zucchero?

Come primo piatto proporrei tortellini con zucca, cacao amaro e zenzero, che sono tre ingredienti riconosciuti come salvavita; in seconda portata, delle noci di capesante su un letto di crema al pistacchio, che è un altro ingrediente positivo per la salute, ricco di acidi grassi "buoni" e proteine vegetali. Per dessert, un ottimo tiramisù di ricotta, in cui si utilizza il miele al posto dello zucchero ottenendo un dolce leggero, ma assai gradevole.

Annunci

Share this:

[Twitter](#)
[Facebook](#)
[LinkedIn](#)
[G+ Google](#)
[Stampa](#)

[Mi piace](#)

Piace a un blogger.

Correlati



A Gusto in scena quest'anno "Le cotture a bassa temperatura" In "GASTRONOMIA"



"LA CUCINA DEL SENZA" A GUSTO IN SCENA 2014 In "GASTRONOMIA"



A "GUSTO IN SCENA" LA CUCINA DEL SENZA CONQUISTA L'ALTA RISTORAZIONE In "GASTRONOMIA"

« Pagadebit: sorsi contemporanei di un vino d'altri tempi

PRIMA DEL TORCOLATO 2018: BREGANZE CHIAMA BORDEAUX »

DISCUSSIONE

NON C'È ANCORA NESSUN COMMENTO.

RISPONDI

Scrivi qui il tuo commento...

[Iscriviti Vino&Stile](#)

SEGUI IL BLOG VIA EMAIL

Inserisci il tuo indirizzo email per seguire questo blog e ricevere notifiche di nuovi messaggi via e-mail.

Segui assieme ad altri 1.602 follower

Inserisci il tuo indirizzo e-mail

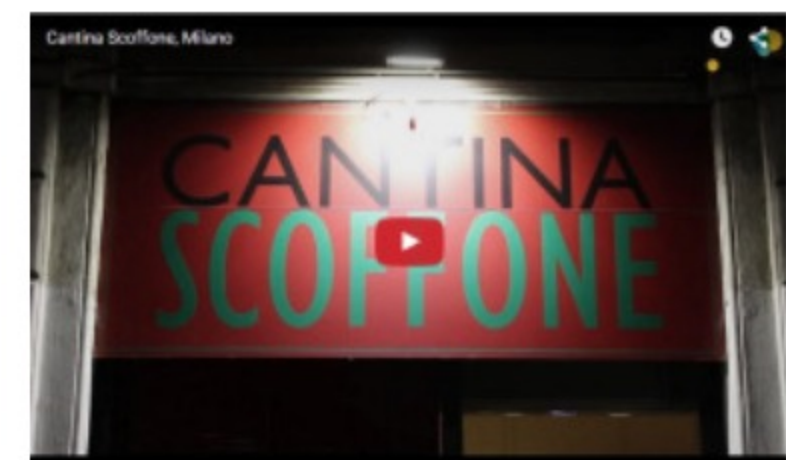
Iscriviti



VIDEO – LA TROUFFE NOIR, LUIGI CICIRIELLO, BRUXELLES



VIDEO – CANTINA SCOFFONE



VIDEO – TRATTORIA BOLOGNESE, NATAL, BRASILE



VIDEO – LVMH A BRUXELLES



VINO&STILE

Vino&Stile
139 "Mi piace"

Mi piace questa Pagina

Piace a 2 amici

COMMENTI RECENTI

- [giorgia esposito su XVIII FESTA DELL'OLIO E...](#)
- [giorgia esposito su BIONOC' FA IL BOTTO E PORTA A...](#)
- [sondaggi retribuiti su Cheese 2017: i formaggi a latt...](#)
- [pikaciccio su IN VALTELLINA SETTEMBRE TRA GU...](#)
- [pikaciccio su TRENTINO, UN TUFFO NEL MEDIOEV...](#)

NEWS DAL MONDO DELLO SHOWBIZ, CULTURA, CIBO IN ANTEPRIMA

Inanteprima.it

PHOTO GALLERY

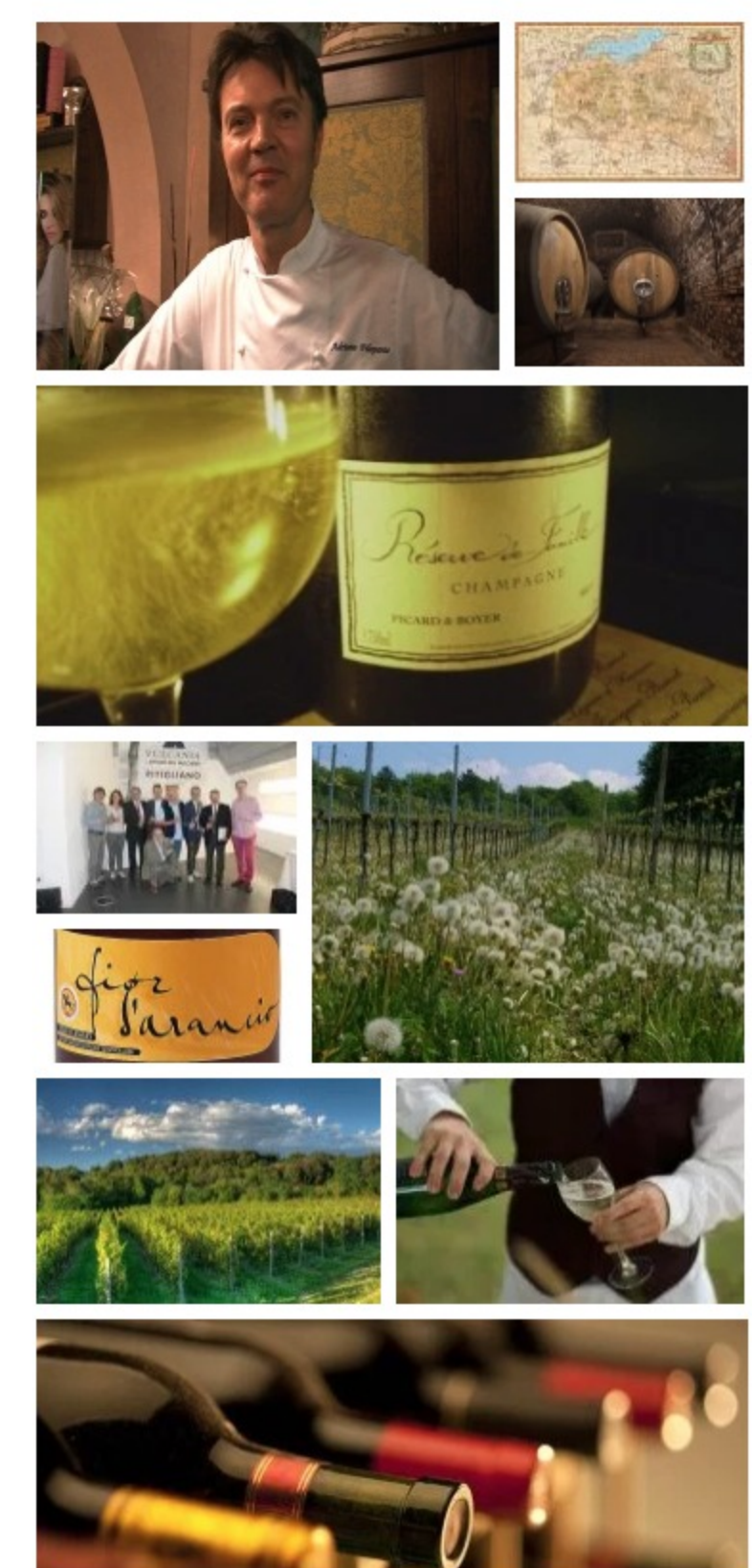


PHOTO GALLERY 2

