

“Cucina del senza”: ecco come mangiare senza sale, grassi e zucchero ma con gusto

"Sale, zucchero e grassi aggiunti sono veramente un pericolo pubblico per tutti noi. L'aggiunta è molto pericolosa"

Di **Monia Sangermano** - 11 maggio 2016 - 11:58



Senza sale, grassi o zucchero. Aggiunti. Per ritrovare i sapori genuini e autentici dei prodotti avendo cura della salute. E' la 'Cucina del Senza' di **Marcello Coronini**, un'idea e un progetto per portare a tutti il suo messaggio: *"Sale, zucchero e grassi aggiunti sono veramente un pericolo pubblico per tutti noi. L'aggiunta è molto pericolosa"*. Quindi: evitare gli eccessi senza paura di rinunciare al sapore, anzi, *"Il gusto viene esaltato. Alla fine, fai delle cose ottimali per la salute e a livello gustativo provi più emozioni"*. Dopo una 'sperimentazione' di 3-4 anni, Coronini, scrittore e giornalista, esperto di enogastronomia e creatore della manifestazione 'Gusto in scena', decide di condividere con il grande pubblico la sua intuizione, che ha radici

profonde.

“Io, da sempre, ho avuto una passione per la cucina: mi piaceva mangiare bene e cercavo di capire cosa c’era di positivo dal punto di vista nutrizionale nel piatto”, spiega all’Adnkronos. “Poi circa dieci anni fa mi chiedono di insegnare alla facoltà di medicina come professore incaricato e tengo un breve corso di alimentazione sul paziente ipossiémico, che ha problemi di respirazione. Questo mi obbliga a occuparmi ancora di più di alimentazione e accentua il mio interesse per l’associazione cibo-salute. Così mi rendo conto che sale, zucchero e grassi aggiunti sono veramente un pericolo pubblico per tutti noi – dice Coronini – Arrivo a capire che un piatto può contenere grassi o sale o zucchero, sono tutti e tre essenziali, ma è l’aggiunta che è molto pericolosa. Perché quelli che ingeriamo sono più che sufficienti”.

L’obiettivo, dunque, è quello di evitare l’eccesso. Da qui l’idea di introdurre il suo concetto del ‘senza’ sale o grassi o zucchero aggiunti a ‘**Gusto in Scena**’, manifestazione enogastronomica di cui è ideatore, all’interno del Congresso di Alta Cucina. Mettendo ‘alla prova’ i grandi chef con piatti concepiti secondo questa filosofia, Coronini conclude *“che si può fare una cucina gustosa senza problemi. Mi rendo conto che è possibile fare ricette normali senza sale, zucchero e grassi aggiunti”.* Così *“decido di lanciare la ‘Cucina del Senza’ nel 2014”.* Dallo studio alla pratica dei grandi chef, fino alla divulgazione. Oggi. Con l’uscita, il 12 maggio, in libreria del suo libro **‘La Cucina del Senza’** (Gribaudo) nel quale si traduce in istruzioni pratiche e ricette rivolti a tutti l’esperienza maturata. Il volume illustra i vantaggi sulla salute di una ‘dieta’ così pensata, spiega cosa si intende per ‘senza’ (ci sono concessioni come l’aggiunta di olio extravergine a crudo o di una certa quantità di burro di alta qualità nei dessert, per esempio), offre indicazioni pratiche per la spesa e la cottura per arrivare, infine, alle ricette pensate soprattutto per le preparazioni casalinghe di ogni giorno.

“Quasi tutti i piatti si preparano in 20-25 minuti”, spiega l’autore che presenterà il libro domani 12 maggio alle 18.30 al Circolo dei lettori di Novara e il 14 maggio, alle 16, al Salone del Libro di Torino. Arrivare nella case, dunque, ma non solo. C’è anche un altro desiderio. *“Il mio sogno – racconta l’esperto – sarebbe quello di fare dei librettini di ricette da distribuire nelle farmacie o nei centri di prevenzione degli ospedali in cui insegno a cucinare in casa senza sale, grassi o zucchero”.* Ma come cominciare? La prima indicazione è quella di prendersi il tempo necessario per abituarsi alla riscoperta dei sapori ‘originali’ e di procedere per gradi, soprattutto se si è abituati a dosi abbondanti di questi ingredienti. *“Quando cominci a cucinare senza sale aggiunto, la prima settimana rimani perplesso. Alla seconda cominci a pensare che ti piace come il piatto di prima. Nel giro di tre settimane ti entusiasmi – afferma – Tanto che a un certo punto se un piatto è salato in modo discreto non ti piace più, ti dà fastidio. Più ne mangi più ti piace senza sale. C’è quel breve periodo in cui ti devi abituare. E capisci che senza il sale senti il gusto di tutti gli ingredienti che prima non sentivi”.* Per chi è abituato a dosi abbondanti il suggerimento è di andare per gradi: *“Suggerisco prima di dimezzare per un po’, poi di ridurre a un terzo per poi arrivare alla fine”.*

Insomma tutta una questione di *“allenamento”*: *“Il gusto viene esaltato. Alla fine fai delle cose ottimali per la salute e a livello gustativo provi più emozioni”.* C’è un protagonista assoluto e un alleato fondamentale nella cucina di Coronini: è il **Parmigiano Reggiano**, passepartout per tantissime ricette, soprattutto, per i suoi

originali risotti. *“Se non ci fosse il Parmigiano Reggiano i famosi risotti senza sale e grassi aggiunti non si potrebbero fare – chiarisce – Avresti difficoltà enormi. E’ un formaggio naturalmente senza additivi, completamente naturale. Poi c’è un’evoluzione (nella stagionatura, ndr) che porta aromi particolari e intensi. Comincia intorno ai 24 mesi poi diventa fortissima intorno ai 36 mesi. A 30-36 mesi si concentra sempre di più e si forma il gusto dell’umami. Questo gusto molto intenso sostituisce in modo formidabile il sale. E nei miei risotti non aggiungo nemmeno i grassi”*, come nel risotto di fragole con marsala invecchiato di almeno 10 anni e mantecatura con il Parmigiano.

Se vuoi ricevere gratuitamente notizie su **"Cucina del senza": ecco come mangiare senza sale, grassi e zucchero ma con gusto** lascia il tuo indirizzo email nel box sotto e iscriviti:

Powered by **News@me**



Monia Sangermano

Nata a Cosenza il 19 Settembre 1981, è giornalista pubblicista dal 2012. Laureata in Storia delle Civiltà presso l'Università del Piemonte Orientale, ha conseguito nel 2008 un Master in Giornalismo, Metodi e Tecnologie della Comunicazione plurimediale, a Torino.

Vi raccomandiamo
