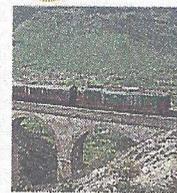


## In Abruzzo Sulle rotaie in viaggio (gourmet) dopo 100 anni

di **Mara Pitari**

Miele e tartufo, aglio rosso di Sulmona e peperone dolce di Altino. E ancora, 72 varietà di fagioli antichi, carciofi, asparagi e menta, polenta «rognosa», maiale nero e mozzarelle di Rivisondoli. Per concludere in dolcezza, confetti e «pizzillato». È il menu della tradizione abruzzese, stavolta a marchio Slow Food. Sarà protagonista, domenica, di un suggestivo viaggio del gusto a bordo della Transiberiana d'Italia, il trenino



storico della recuperata ferrovia Sulmona-Isernia. Lo organizza l'associazione Le Rotaie che ha ridato nuova vita (turistica) alla tratta sospesa dopo un secolo. Il tour parte da Sulmona e prevede fermate di degustazione tra L'Aquila e Chieti: Cansano, Palena, Campo di Giove, Pettorano sul Gizio e Roccaraso, con pic-nic e attività di educazione alimentare.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Via il sale dalla pasta alla Norma e torte dolcificate con le verdure. I piatti classici hanno una seconda vita (sana) con la filosofia a eliminazione: addio a tutto ciò che è condimento aggiunto, risaltano i singoli alimenti

# La regola del **senza** per cucinare bene

Il libro



Ricette  
semplici  
tecniche  
di cottura  
La cucina  
del senza. Piatti  
gustosi senza  
aggiunta  
di grassi,  
zucchero, sale  
di Marcello  
Coronini  
(Gribaud), con  
interviste  
contributi  
di Roberto  
errone

**L**a pasta alla Norma senza sale e senza olio? Esiste ed è pure saporita: merito del sugo all'aglio e di una spruzzata di ricotta. La torta di mele senza zucchero? Detto, fatto: yogurt al naturale e marmellata amara lo sostituiranno perfettamente. Anche nella pizza si può evitare il sale: ne serve solo una piccola quantità nell'impasto, per attivare la lievitazione, e poi ce lo si può dimenticare. La «cucina del senza» funziona così: si tolgono dai piatti gli zuccheri, il sale e i grassi aggiunti, ma non il gusto. Il segreto è sfruttare la sapidità o la dolcezza naturali degli alimenti: un sugo con bottarga o alici sarà già abbastanza salato, così come un dessert a base di miele sarà già abbastanza dolce senza bisogno di aggiungere altri condimenti. Lo scopo è guadagnarci in salute, come spiega il critico gastronomico Marcello Coronini nel libro *La cucina del senza. Piatti gustosi senza l'aggiunta di grassi, zucchero, sale* (Gribaud): consumare meno sale aiuta a prevenire l'iperten-

sione, ridurre lo zucchero aiuta a evitare il diabete e le malattie degenerative, limitare l'assunzione dei grassi serve ad abbassare il rischio di obesità e di disturbi cardiovascolari. Niente di nuovo, direte. Ma il bello di questo «minimalismo» in cucina è che dà una seconda vita (sana) ai piatti classici: dalle polpette ai rigatoni al sugo, dai biscotti al tiramisù, tutto si può preparare in versione gustosa e light. «Una filosofia applicata da tempo nell'alta ristorazione — spiega Coronini —. I cuochi professionisti lavorano da anni per alleggerire i piatti tipici della tradizione italiana senza ridurne la bontà. Ora però bisogna portare queste buone abitudini nelle case».

In fondo bastano poche regole, riassumibili in un'unica massima: evitare gli eccessi nella preparazione dei cibi e far risaltare la materia prima. Quindi: cuocere poco

il pomodoro per non renderlo indigeribile, usare le spezie per condire, considerare i prodotti molto sapidi, come formaggi e salumi, come sostituti del sale. Recuperare lo sciroppo di agave come dolcificante e i capperi come nota sapida per una salsa.

Ma al di là della «cucina del senza» di Coronini (che ha creato un vero marchio registrato), sono tanti i libri di piatti «alleggeriti» usciti negli ultimi mesi. Da *Ricette senza grassi purificanti e disintossicanti*

### I trucchi

I capperi possono insaporire un sugo, lo sciroppo di agave funziona come dolcificante, gli anacardi come base per i dolci

della blogger Megan Gilmore, appena pubblicato in italiano da Newton Compton, agli inglesi *Sensationally sugar free* (Hamlyn) e *No Sugar dessert and baking cookbook* (Lorenz Books). La cheesecake cruda senza zucchero, latte e formaggio della Gilmore è un buon esempio di come si possano usare le proprietà degli stessi alimenti: le zucchine, dolci e compatte, diventano una base per la torta insieme agli anacardi. L'olio di cocco e il miele sostituiscono lo zucchero. Il mondo del «senza» sfocia anche nelle ricette per chi soffre di intolleranze: dal lattosio al glutine. L'importante, però, è capire che questa cucina minimalista non è una moda, e nemmeno un sadico cammino verso l'ascetismo, ma una strategia di buona salute.

**Alessandra Dal Monte**

© RIPRODUZIONE RISERVATA