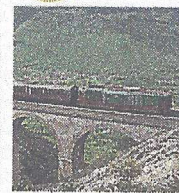


In Abruzzo Sulle rotaie in viaggio (gourmet) dopo 100 anni

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

La 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