

La Cucina del Senza, il 25-26 febbraio a Venezia



La decima edizione di **Gusto in Scena**, l'evento ideato e curato da Marcello Coronini, approderà a Venezia il 25 e 26 febbraio 2018 con il suo carico di cultura enogastronomica, nuovi stili di vita, chef, pasticceri, produttori e vip, per far rivivere la tradizione delle spezie di Venezia attraverso La Cucina del Senza @ e per scoprire quanto possano essere gustose e saporite le ricette senza l'aggiunta di sale, grassi e zucchero. Nella storia della Serenissima le spezie hanno avuto un ruolo primario: i medici le utilizzavano come rimedio per curare diverse patologie e le ritenevano utili nella digestione e per il benessere, a tal punto che la cucina dei Dogi ne prevedeva un uso abbondante. Oggi alcune spezie sono considerate cibi salvavita e preziose per la nostra salute.

Un'intervista a **Marcello Coronini**, autore del libro *La Cucina del Senza* 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 tutt'al più 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 sostituto 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.



Autore Valuta

Camilla Rocca - Studiando finanza a Verona, passavo gli appunti ai compagni, imprenditori vinicoli della Valpolicella: da lì l'amore per il buon cibo e il bere bene è stato fatale. Non mancavano ville venete dove degustare le amenità del territorio e il mio amore per l'arte e il bello si è sviluppato. Gli eventi enogastronomici e artistici mi appassionavano così tanto che, dopo assidue frequentazioni, ho pensato prima di organizzarli e poi di gestirne gli inviti, con tanto di laurea a sostegno. Certo le PR le ho sempre avute nel sangue... anche se è il brivido della notizia a farmi perdere la testa!

Potrebbero interessarti Like 3 Tweet Condividi



Nuova vita al terzo Kisen di Milano 19.26 bistrò, la cucina italiana che ama il cinema e le ore piccole Art fucks fashion. Contaminazioni tra arte e moda Trump metterà alla Casa Bianca il WC d'oro di Maurizio Cattelan?

Commenta con Facebook

0 Comments Sort by Oldest

Add a comment...

Facebook Comments Plugin

Lascia un commento

Your Name... (Required)
Your Email... (Will not be published) (Required)
Your Website... (Optional)

9055

riscrivi il testo che vedi nell'immagine qui sopra*

XHTML: Puoi usare questi codici HTML:

```
<a href="" title=""> <abbr title=""> <acronym title=""> <b> <blockquote cite=""> <code> <del datetime=""> <em> <i> <q cite=""> <s> <strike> <strong>
```

Invia commento

Ricevi un avviso se ci sono nuovi commenti. Oppure iscriviti senza commentare.

Receive news updates via email from this site

Vuoi inserire i tuoi eventi d'arte? Con 50 euro l'anno puoi farlo liberamente! [Clicca qui e registrati ora come gestore eventi ArtsLife.](#)

Lavoro.org
Trova LAVORO con NOI!
Migliaia di aziende ti stanno cercando!
REGISTRATI SUBITO!

MAISON BIBELOT
CASA D'ASTE - AUCTION HOUSE
Tesori Privati, Successi Internazionali
GIORNATE DI VALUTAZIONE
FIRENZE
5 E 6 / 23 FEBBRAIO
Maison Bibelot
Corso Italia, 6
AGGIUDICATO A € 53.750,00

ILPONTE
CASA D'ASTE DAL 1974
FOTOGRAFIA
SELEZIONIAMO BENI PER LA PROSSIMA ASTA
23 MARZO 2018

Modenantiqvaria
XXXII MOSTRA DI ANTIQUARIATO
MODENAFIERE
10-18 FEBBRAIO 2018
IN CONTEMPORANEA
PETRA EXCELSIOR

TAJAN
MOSES LEVY
2-8 Febbraio 2018

CHRONO 130
EDIZIONE LIMITATA

ILPONTE
CASA D'ASTE DAL 1974
ARTE MODERNA E CONTEMPORANEA
SELEZIONIAMO IN ITALIA
VENDIAMO IN TUTTO IL MONDO
ASTA IN PREPARAZIONE

130 EBERHARD & CO

Modenantiqvaria
XXXII MOSTRA DI ANTIQUARIATO
in contemporanea:
PETRA EXCELSIOR
MODENAFIERE
10-18 FEBBRAIO

Tag
Andy Warhol ARTCURIAL arte Arte Contemporanea asta aste auction bologna Caravaggio CHRISTIE'S cinema Design expo 2015 fiera Firenze fotografia Genoa gioielli Londra lucio fontana MAISON BIBELOT MAXXI meeting art milano mostra mostre musica napoli New York Pablo Picasso palazzo reale pandolfini parigi picasso record restauro roma Skira SOTHEBY'S teatro Torino Triennale venezia Vittorio Sgarbi wannone

Vai qua
Area riservata
Accedi |
Il mio account
Il mio profilo
Registrati |
PUBBLICITA' |
Newsletter |
Chi siamo |
Contatti |
scrivi su ArtsLife |
sito scelto da L'Economia del Corriere della Sera e Rai News cultura

Archivio Selezione mese

TEMPOCASA
SOLUZIONI IDEALI PER INVESTIMENTO
02 83 97 19 78

ILPONTE
CASA D'ASTE DAL 1974
ARTE MODERNA E CONTEMPORANEA
SELEZIONIAMO IN ITALIA
VENDIAMO IN TUTTO IL MONDO
ASTA IN PREPARAZIONE

Galeri G. Sarti
137 rue du Faubourg Saint-Honore
75008 Paris
www.sarti-gallery.com