

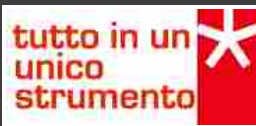
trovalavoro

PAROLA CHIAVE

CATEGORIA

POSIZIONE

REGIONE



JOB in TOURISM NETWORK WEB in TOURISM TFP SUMMIT REALTY

JOB in TOURISM .it

CHI SIAMO
CONTATTI
NORME E PRIVACY
USO SICURO
PUBBLICITÀ
TOURISM WEB AWARDS

USERNAME LOGIN

PASSWORD SUBMIT

Registrati gratis |
Recupera password |

TROVA LAVORO TROVA PERSONALE FORMAZIONE NOTIZIE EVENTI / LIBRI

29012015

Fare cucina Senza ma con gusto

La sfida di Marcello Coronini: costruire una ristorazione al contempo salutare e piacevole al palato di Massimiliano Sarti



Povera di grassi, priva di zucchero e con un quantitativo ridotto di sale: in altre parole la Cucina del Senza, ma non senza sapore. È il quanto di sfida che l'enogastronomo Marcello Coronini ha recentemente lanciato al mondo della ristorazione e della pasticceria italiana: costruire un'offerta al contempo salutare e gustosa, capace di far star meglio i commensali e di lasciare intatto il piacere di sedersi a tavola. Presentata con il patrocinio del ministero della Salute in occasione di [Gusto in Scena](#), la kermesse veneziana curata dallo stesso Coronini, l'idea è oggi supportata anche da un comitato scientifico ad hoc ed è stata già ripresa, tra gli altri, da numerosi chef stellati, che hanno inserito, o stanno per includere nei loro menu, dei piatti del Senza. Basti citare, a questo proposito, i fratelli Costardi del ristorante

Christian e Manuel di Vercelli, Maurizio Serva della Trota di Rivodutri di Rieti, nonché Enrico Crippa del Piazza Duomo di Alba.

Ma in cosa consiste esattamente la Cucina del Senza? Nel capitolare che regola la preparazione dei piatti si chiede tra le altre cose di evitare l'utilizzo di sale e grassi aggiunti, mentre i dolci dovrebbero essere sempre privi di zucchero o dolcificanti. Nulla però vieta, per esempio, di servirsi di ingredienti naturalmente contenenti sodio, o che prevedano l'utilizzo del sale nella loro lavorazione. È così che formaggi e salumi, seppur attentamente selezionati e di qualità, sono certamente permessi. «I formaggi stagionati», si legge in particolare nel documento, «possono conferire al piatto sensazioni gustative in grado di sopperire alla mancanza del sale». Nessuna intenzione di mortificare il palato, quindi, ma la richiesta esplicita di unire gusto e salute tramite la creatività e la ricerca.

«La prima volta che Coronini mi ha parlato della sua idea ho subito pensato a un'eresia», ha raccontato Michele Carruba, del comitato scientifico della Cucina del Senza, durante la conferenza di presentazione dell'edizione 2015 di [Gusto in Scena](#) (Venezia, 1 e 2 marzo). «Per noi nutrizionisti», ha proseguito il direttore del Centro di studio sull'obesità, dell'università degli Studi di Milano, «non esistono infatti cibi buoni o cattivi. Tutto semmai dipende dalla loro preparazione. E senza zucchero e grassi non si può certo vivere. Marcello mi ha però spiegato che la cucina del Senza significa semplicemente senza aggiungere troppo. Non è quindi un senza assoluto, ma un senza teso all'equilibrio, capace di salvaguardarci dagli eccessi, come in tutte le migliori diete». Dove si può quindi cercare la ricetta di questo felice connubio tra gusto e salute? «La Cucina del Senza può diventare un'alternativa ai piatti preparati in maniera tradizionale, poiché risponde alle esigenze di un consumatore sempre più attento al proprio benessere», ha quindi fatto notare Coronini. «Un trend di questo genere non può perciò che partire dall'Italia, dove, grazie alla grande qualità e ai sapori autentici delle nostre materie prime, ci si può permettere di utilizzare le naturali caratteristiche gustative degli ingredienti, per appagare il piacere del palato senza aggiungere altro». Il segreto, insomma, ce l'abbiamo in casa e si chiama dieta mediterranea: «L'unico modello alimentare, provato su campioni statistici composti da intere popolazioni, che si è dimostrato realmente in grado di permettere alle persone di vivere più a lungo e meglio», ha chiosato Carruba.

E i professionisti della ristorazione, cosa ne pensano? «Io non faccio né il medico, né lo scienziato», ha dichiarato per parte sua il chef del Park Hyatt di Milano, Andrea Aprea, che si accinge a introdurre presto alcuni piatti Senza nel menu del ristorante Yun. «Mi piace però l'idea di base, perché mi permette di fare della cucina buona e allo stesso tempo salutare. Certo, la prima cosa, per me, rimane comunque il gusto, ma in fondo noi chef, o almeno molti di noi, abbiamo da sempre cercato di fare qualcosa del genere. Partecipare al progetto Cucina del Senza mi dà quindi soprattutto maggiore consapevolezza». Per parecchi versi simile appare così anche il punto di vista espresso da Luigi Bassetto, titolare delle omonime pasticcerie di Padova e Bruxelles: «Fin da piccolo mi sono chiesto perché su alcuni dolci appena sfornati si vedesse sempre del burro galleggiare. Era chiaro che qualcosa non andasse. Gran parte del nostro lavoro, però, si basa sulla tradizione: le cose si fanno così, perché così ci hanno insegnato a fare. Eppure, per ogni dolce, esistono molteplici soluzioni. Posso assicurare che si può emozionare le persone anche con un po' di zucchero in meno. Senza per questo dover peraltro cambiare la propria insegnata in quella di una farmacia».

I prossimi passi del progetto di Coronini prevedono quindi, in occasione di [Gusto in scena](#) 2015, l'estensione dei concetti della Cucina del Senza pure al vino e alla pizza. Ma la meta più ambiziosa è sicuramente quella di entrare direttamente nelle cucine degli italiani. Ecco perciò l'idea di pubblicare un libro contenente le ricette realizzate dagli chef a Venezia: «Il nostro obiettivo», ha concluso Coronini, «è quello di costruire un volume pratico e facilmente fruibile, che possa raggiungere tutte le famiglie in modo agevole: per esempio attraverso la distribuzione nelle farmacie o tramite consegna diretta da parte dei medici di fiducia».

Un'interpretazione del capitolare da parte di Andrea Aprea: uovo, patata, Parmigiano reggiano 30 mesi, tartufo nero

Ingredienti

Quattro uova fresche, latte intero g 600, Parmigiano reggiano 30 mesi (grattugiato) g 300, due patate, tartufo nero 16 g, fiori di sale, pepe nero e olio extravergine di oliva qb

Procedimento

Per l'uovo a bassa temperatura: disporre le uova intere con il guscio in una placca gastronomica dai bordi alti, coprire le uova completamente con acqua a 60 gradi e cuocere a vapore a 71 gradi per 38 minuti (controllare comunque la cottura dopo 34 minuti).

Per il morbido di patate: cuocere in acqua salata due patate intere con la buccia. Controllare la cottura con la punta di un coltellino. Una volta cotte, scolarle, pelarle e passarle a un setaccio a maglia fine. Lavorare quindi il composto con una spatolina, aggiungendo una piccola quantità di acqua di cottura delle patate fino a ottenere la consistenza desiderata. Aggiustare di sale e pepe. Per la vellutata di Parmigiano 30 mesi: portare il latte a ebollizione, aggiungere il Parmigiano in precedenza grattugiato e amalgamare il tutto fuori dal fuoco: passare a chinox il composto omogeneo così ottenuto

Confezionamento del piatto

Scaldare l'uovo (precedentemente cotto a bassa temperatura) in un forno a vapore a 85 gradi per 2 minuti, aprendolo su di una placchetta leggermente bagnata. Disporre in una fondina il morbido di patate, creando una piccola nicchia su cui appoggiare l'uovo. Mettere quindi l'uovo al centro, con la fonduta di Parmigiano tutta intorno. Guarnire con lamelle di tartufo nero, fiori di sale, pepe nero

SHARE

CANALI
| F&B |

TAG
| Cucina del Senza |
cucina | equilibrio |
obesità | piacere | salute

- ARTICOLI CORRELATI**
- Fare cucina Senza ma con gusto
 - Un Buon Ricordo lungo 50 anni
 - Il mondo celebra la cucina danese
 - Quando la cucina incontra la cultura
 - Inverno ricco di eventi
 - Gustare il Vino in montagna

- ULTIMI ARTICOLI**
- Un nuovo vicepresidente per Aira Sud
 - Ivano Bencini alla guida di Ada Toscana
 - Ehma: le new entry
 - Movimenti - Francesca Romana Giancola
 - Il 2015 degli eventi in hotel
 - Fare cucina Senza ma con gusto

e un filo di olio extravergine di oliva.

***** [Clicca una stella per votare l'articolo](#)

COMMENTI

LASCIA UN COMMENTO

Nome *

Professione

E-mail

Commento *

Desideri ricevere un avviso quando viene pubblicato un commento successivo? Sì No

* campi obbligatori

PM5AK

Scrivi sotto il codice di controllo per inserire il commento

IN VIA COMMENTO

[» TUTTI GLI ARTICOLI](#)

Tutti i diritti riservati. Info: info@jobintourism.net - Job in Tourism srl Via Giuseppe Mussi 4, 20149 Milano Tel. 02/48519477 fax 02/48025154 Job in Tourism è una testata giornalistica registrata presso il Tribunale di Milano n°213 il 23-03-98. Partita IVA n° 12479500154. Google+.

Job in Tourism è un'Agenzia per il Lavoro (decreto Legislativo 276 del 10 settembre 2003 articolo 2, comma1, lettera C), autorizzazione rilasciata dal Ministero del Lavoro e delle Politiche Sociali il 28/05/2013 prot. 39/0007141/MA004.A003

JobTourism è SOCIO



USO SICURO DEL WEB

DISCLAIMER

INFO PRIVACY PUBBLICAZIONE ANNUNCI