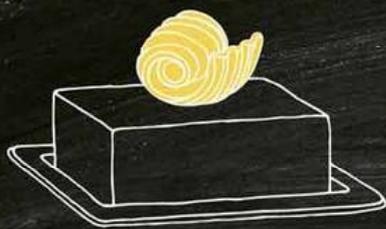


Marcello Coronini
Interviste e contributi di Roberto Perrone

La
CUCINA
del
SENZA

Piatti gustosi
senza l'aggiunta di



grassi

zucchero



sale

GRIBAUDO

Marcello Coronini è critico enogastronomico, ideatore e curatore dell'evento "Gusto in Scena", che celebra **"La Cucina del Senza"** e i suoi produttori, oltre che autore del libro omonimo edito da Feltrinelli - Gribaudo.

Quali sono i suoi consigli orientarsi nella preparazione di un menù natalizio gustoso e saporito, ma attento alla salute?

Semplici consigli per stare 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 essi 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 per esempio con il miele, che ha un maggiore potere dolcificante e quindi se ne può utilizzare una quantità inferiore riducendo le calorie. Tenete presente che un dolce a colazione non dà problemi anche se è calorico, ma 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 la digestione.

A cosa si deve porre attenzione per la scelta degli ingredienti?

Con qualche accorgimento e gli abbinamenti giusti si possono ottenere ricette gustose e saporite. Per esempio: se abbiniamo a 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 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 che ne sia privo. Eppure sostituendolo con il miele, a parità di quantità, abbiamo maggiore potere dolcificante con un taglio del 30% delle calorie. Se utilizziamo come sostitutivo il succo d'agave o il fruttosio otteniamo un piatto ancora meno calorico.

Qualche ricetta che potrebbe essere inserita nel menù natalizio senza l'aggiunta di sale, grassi e zucchero?

Come primo piatto proporrei tortellini con zucca, cacao amaro e zenzero, tre ingredienti riconosciuti come salvavita; in seconda portata, delle noci di capesante su un letto di crema al pistacchio, 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.

MANGIARE BENE SENZA USARE SALE, GRASSI
O ZUCCHERO AGGIUNTI: QUESTA È LA SFIDA
ALLA BASE DE LA CUCINA DEL SENZA®.

La pasta senza sale o la torta di mele senza zucchero sono sane dal punto di vista nutrizionale, ma possono essere anche buone? La risposta è in questo libro: tante ricette semplici e ricche di gusto, perfette per la cucina di ogni giorno, per una cena con gli amici o per una festa in famiglia, dimostrano che bastano piccoli accorgimenti per guadagnare in salute senza rinunciare al piacere di mangiar bene.

Una ricca introduzione svela i benefici e i principi della Cucina del Senza, con tutte le indicazioni necessarie per metterli in pratica ogni giorno: non servono rivoluzioni, basta fare attenzione agli ingredienti e alle tecniche di cottura.



Ravioli di erbe, risotto di zucca e vin brulé, vermicelli con limone, cime di rapa e calamaretti, polpettine al pomodoro, coniglio in porchetta, pizza con scarola e mazzancolle, torta di frutta, tiramisù di ricotta... e molte altre ricette!

