



📖 ECONOMIA SOSTENIBILE 17.01.2018

# “Less is more”: la sfida arriva in cucina e in vigna

la "Cucina del Senza" sarà alla base di Gusto in Scena, manifestazione che si terrà a Venezia il 25 - 26 febbraio prossimo

Di Martina Valentini

Riuscireste a creare piatti appetitosi e invitanti senza aggiungere sale o zucchero o grassi in più di quelli contenuti nelle materie prime scelte per cucinare? Per molti è quasi una bestemmia o quantomeno sinonimo di pasti senza gusto. Eppure molti grandi chef lo considerano un vero banco di prova o un segno distintivo di chi ha idee in cucina: saper trovare l'equilibrio in una ricetta contando solo sulla capacità di incrociare bene ingredienti e stili di cotture. Non solo un esercizio gastronomico ma anche un alleato prezioso contro ipertensione, diabete, obesità e le tante altre malattie connesse con la cucina degli eccessi.

E proprio la **Cucina del Senza** sarà alla base di **Gusto in Scena**, manifestazione che si terrà a Venezia il 25 – 26 febbraio prossimo e che coinvolgerà visitatori, operatori e gourmet in tanti eventi che metteranno al centro idee e sfide del futuro enogastronomico italiano.

La filosofia della **Cucina del Senza** viene lanciata da Marcello Coronini, critico enogastronomico, divulgatore scientifico ed autore di libri su vini e cucina. È un percorso di sperimentazione aperto nel quale vengono coinvolti gli chef ed i pasticceri invitati a Gusto in Scena, analizzando anno per anno ingredienti che contribuiscono a rendere i piatti “del Senza” gustosi e salutari.

## Informativa privacy



Questo sito o gli strumenti terzi da questo utilizzati si avvalgono di cookie necessari al funzionamento ed utili alle finalità illustrate nella cookie policy. Se vuoi saperne di più o negare il consenso a tutti o ad alcuni cookie, consulta la [cookie policy](#). Chiudendo questo banner, scorrendo questa pagina o cliccando qualunque suo elemento acconsenti all'uso dei cookie.

Parola d'ordine, quindi, semplicità: si possono usare ad esempio nel senza sale aggiunto, acciughe e capperi (basta lavarli con cura in acqua corrente). Anche formaggi e salumi possono essere utilizzati, ma con determinati accorgimenti. Le regole sono molto precise, semplici e facili da attuare e chiunque può avvicinarsi senza problemi a questo approccio gastronomico innovativo ma con radici molto antiche (lo sanno bene i più anziani, abituati a dover centellinare l'uso di zucchero e sale).

La qualità dei prodotti gastronomici è essenziale per realizzare La Cucina del Senza e per aiutare ad apprezzare un buon piatto può contribuire, con le sue qualità organolettiche, anche un buon vino. Anche nel calice può entrare la filosofia del "senza". Ecco perché nell'evento veneziano saranno dedicati saloni tematici anche al vino. "La qualità è sempre un pre-requisito – afferma Coronino – poi, tra tante proposte di qualità, cerchiamo di aiutare qualche piccolo produttore sconosciuto, chi propone progetti innovativi e trasmette passione per ciò che produce. Ho creato il concetto di PRODUTTORI DEL SENZA, attenti ad evitare in produzione gli interventi che non sono positivi per la nostra salute".

Le cantine presenti a Venezia sono caratterizzate dalla distinzione in funzione di questi quattro territori: vini di mare, montagna, pianura, collina. L'Unione europea ha riconosciuto l'importanza di questa classificazione attraverso l'approvazione di un brevetto europeo.

[@lamarty\\_twi](#)

---

## Lecture consigliate

ECONOMIA SOSTENIBILE

**Guida anti-apocalittica per i fondi pensione**

ECONOMIA SOSTENIBILE

**GB, crollano ancora i prezzi delle case: -10%**

ECONOMIA SOSTENIBILE

**Usa, la Fdic attacca la Fed: «Poteva prevenire la crisi dei subprime»**

## Iscriviti alla newsletter

Il meglio delle notizie di finanza etica ed economia sostenibile

Dichiaro di aver letto e accettato l'[informativa in materia di privacy](#).