

“Gusto in scena”

PIZZA senza lievito 'ncoppa

Meno ingredienti, cibo più sano:
vale anche per la delizia del forno

EGLE PAGANO

NON SOLO dolci e golose architetture costruite senza un grammo di zucchero, il temibile saccarosio avversato da diabetologi e dietisti. Non solo gustosi primi piatti conditi senza dover ricorrere al burro e agli ingredienti grassi sconsigliati a chi deve tenere a bada il colesterolo. Non solo delicati piatti di pesce o succulente ricette di carne e selvaggina preparati senza aggiungere sale, il cloruro di sodio alleato dell'ipertensione, di cui, raccomanda l'Organizzazione Mondiale della Sanità, non dovremmo consumare più di 5 grammi al giorno. La “cucina del senza...”, nata come provocazione per aprire nuove vie alla ricerca degli chef “stellati”, ora scende dall'alta ristorazione alla pizzeria, con l'obiettivo di coinvolgere il piatto più popolare della gastronomia italiana, del quale, secondo i dati diffusi in questi giorni a Tirreno CT (la fiera della ristorazione di Carrara), si consumano ogni anno un miliardo e 620 milioni di pezzi.

Le pizze, coloratissime e fragranti anche se confezionate senza aggiunta di grassi, sale (consentito solo un pizzico nell'impasto) e in certi casi di lievito, saranno infatti la novità dell'edizione 2015 di **Gusto in Scena**, manifestazione in programma a Vene-

zia l'1 e 2 marzo, che ha il suo evento clou nel congresso degli chef, da cui emergono le nuove tendenze della ristorazione. Quest'anno, accanto ai cuochi stellati, da Enrico Crippa (3 stelle Michelin), a Enrico Bartolini, Mauro Uliassi, Maurizio Serva (2 stelle), da Davide Oldani e Andrea Aprea a Ilario Vinciguerra e Herbert Hintner, e ai maestri pasticceri Iginio Massari e Luigi Bassetto, saliranno sul palcoscenico della Scuola Grande di San Giovanni Evangelista anche i campioni della pizza, da Gino Sorbillo a Franco Pepe, da Ciro Salvo a Renato Bosco e a Stefano Callegari.

«Si tratta di talentuosi interpreti della pizza che hanno aderito al nostro progetto» spiega Marcello Coronini, enogastronomo e ideatore della “cucina del senza...” - un progetto nato, quattro anni fa, per invitare i grandi cuochi a mettere la loro creatività al servizio della salute. All'inizio per molti di loro era quasi un gioco, poi è cresciuto l'impegno, è diventata una sfida». Al punto che a **Gusto in Scena** quest'anno gli chef proporranno in versione “senza...” il loro best-seller, il piatto che li ha resi famosi.

«Questa nuova cucina è già entrata concretamente nell'alta ristorazione, dal momento che alcuni cuochi, come i fratelli Costardi, Serva e

Crippa, inseriranno le “ricette del senza” nel loro menu» aggiunge Coronini «ma il prossimo passo è far sì che questa filosofia, attenta alla salute e alla prevenzione del rischio, entri anche nelle pizzerie, ulteriore tappa di un progetto che vuole arrivare alle case degli italiani».

I temi sviluppati da **Gusto in Scena**, che è patrocinato dal ministero della Salute e da Expo 2015, hanno attirato anche l'attenzione del mondo accademico, che ha affidato a Coronini un corso nell'ambito del Master interateneo di “Analisi e gestione del rischio alimentare-Cibo e salute” promosso dalle Università di Milano, Pavia e Cattolica di Piacenza e Cremona con inizio il 15 marzo. Da questa intesa è nato un “Comitato scientifico per la Cucina del senza” di cui fanno parte docenti universitari, primari ospedalieri, nutrizionisti. Lo scopo è fissare le regole di una “corretta cucina del senza”, premessa per una diffusione su vasta scala.

«Verificato che la natura ci viene in aiuto offrendoci alternative efficaci per rendere gustosi i piatti, anche se dobbiamo fare a meno di sale, zucchero e grassi» afferma Coronini «il prossimo obiettivo è portare queste ricette nelle cucine degli italiani». Impresa non facile, perché sovrverte saperi e pratiche

millenarie. Ma il gastronomo è convinto di aver trovato lo strumento giusto: «Un book della Cucina del senza, con le ricette degli chef spiegate passo dopo passo: un opuscolo pratico, che raggiunga le famiglie attraverso le farmacie o i medici di base».



LA PIZZA DEL SENZA (senza lievito e senza grassi)

di Renato Bosco (Pizzeria Saporè, S.Martino Buonalbergo)

Ingredienti per il preimpasto: 100 g di grano spezzato, 300 g di acqua a 78°, 500 g di farina macinata a pietra tipo 1. Ingredienti per l'impasto: 100 g di farina macinata a pietra tipo 1, 160 g di acqua, 12 g sale. Procedimento: preparare il preimpasto miscelando il grano spezzato con l'acqua, lasciar riposare 20 minuti, aggiungere la farina. Lasciar riposare in un contenitore in vetro precedentemente unto per circa 12 ore a temperatura ambiente. Trascorse le 12 ore, mettere farina e acqua nell'impastatrice, aggiungere il preimpasto, e iniziare ad amalgamare per 8 minuti alla prima velocità. Aggiungere il sale e impastare fino ad ottenere una massa liscia, per circa 5 minuti alla seconda velocità. Far riposare per 20 minuti e poi formare le palline da 250 gr che devono lievitare per ulteriori 6 ore a temperatura di 24/26°. Stendere la pasta e farcire con pomodori pelati, mozzarella fiordilatte e basilico. Cuocere in forno a 280 gradi per 5-7 minuti

L'alternativa

UOVO, PATATA, PARMIGIANO 30 MESI, TARTUFO NERO (senza grassi)

di Andrea Aprea (Ristorante Vun- Park Hyatt Milan)



Ingredienti: 4 uova cotte a bassa temperatura, 200 g di vellutata di parmigiano reggiano 30 mesi, 200 g di morbido di patata, tartufo nero 16 g. Per l'uovo a bassa temperatura: disporre le uova in una placca dai bordi alti, coprirle completamente con acqua a 60°, cuocere a vapore a 71° per 38 min (controllare la cottura dopo 34 min). Per il morbido di patate: cuocere in acqua salata 2 patate intere con la buccia. Scolarle, pelarle e passarle a un setaccio a maglia fine. Lavorare il composto con una spatolina aggiungendo una po' d'acqua di cottura, fino ad ottenere la consistenza desiderata. Aggiustare di sale e pepe. Per la vellutata di parmigiano: portare a ebollizione 600 g di latte, aggiungere 300 g di parmigiano grattugiato e amalgamare. Passare al colino cinese. Confezionamento del piatto: scaldare l'uovo (precedentemente cotto a bassa temperatura) in forno a vapore 85° per 2 min su una placchetta bagnata. Disporre in una fondina il morbido di patate creando una piccola nicchia: appoggiarvi l'uovo con la fonduta di parmigiano tutta intorno. Guarnire con le lamelle di tartufo nero, fior di sale, pepe nero.