

Intervista a Marcello Coronini - critico enogastronomico

in data dicembre 26, 2017



Lei è un critico enogastronomico, ideatore e curatore dell'evento "Gusto in Scena", che celebra "La Cucina del Senza" ed i suoi produttori, ma anche autore del libro omonimo edito da Feltrinelli - Gribaudo.



lucia e marcello coronini

1) 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

This site uses cookies from Google to deliver its services and to analyze traffic. Your IP address and user-agent are shared with Google along with performance and security metrics to ensure quality of service, generate usage statistics, and to detect and address abuse.

fine pasto è da evitare perché appesantisce molto la digestione.

2) 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 sostitutivo il succo d’agave o il fruttosio otteniamo un piatto ancora meno calorico.

3) 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.

This site uses cookies from Google to deliver its services and to analyze traffic. Your IP address and user-agent are shared with Google along with performance and security metrics to ensure quality of service, generate usage statistics, and to detect and address abuse.