

## TOGLIENDO SALE E GRASSI COSA RESTA? TANTO SAPORE

di Giuseppe Ortolano

Cibi preziosi ma niente intingoli né additivi: è la **cucina del senza** creata da una coppia di gastronomi. Siamo andati a provarla a casa loro

**M**ILANO. È dal 2014 che il giornalista e critico gastronomico Marcello Coronini parla della possibilità di realizzare piatti gustosi e saporiti senza l'aggiunta di sale, grassi e zucchero. L'ha chiamata *La cucina del senza*, registrando il marchio; ne ha fatto il tema portante dell'ultimo Congresso di Gusto in Scena a Venezia e ha trovato consenso in un vasto gruppo di medici, tra cui Michele Carruba direttore del Centro di studi e ricerca sull'Obesità dell'Università degli Studi di Milano.

Insieme alla moglie Lucia Comuzzi, Coronini ha dedicato al tema due libri e, in occasione della ristampa dell'ultimo *Mangiare con Gusto e vivere 100 anni* (Gribaudo, pp.160, euro 14,90), ha invitato il *Venerdì* a provare alcuni piatti della "cucina del senza" per dimostrare che, oltre a riequilibrare il metabolismo, disinfiammare l'organismo ed eliminare naturalmente i grassi in eccesso, sono anche buoni. La cena nella loro casa milanese inizia con un piatto di caserecce con pomodori secchi e cacao. Nell'acqua di cottura non è stato messo un grammo di sale, nel condimento niente grassi, i pomodori secchi sono stati lavati a dovere per eliminare il sale usato per conservarli, ma al gusto il piatto non è perniente sciapo, anzi. Merito dell'equilibrio tra spezie ed erbe aromatiche e soprattutto di quel tocco di cacao amaro che, secondo Coronini, «inganna il nostro cervello alla ricerca del salato, che, in

questo caso, trova l'amaro». In altri piatti, come i risotti, la coppia utilizza al termine della cottura un cucchiaino di aceto di mele o di vino bianco che, mescolando, evapora lasciando solo un tocco di acidità che anche in questo caso serve a distrarre il cervello dal cercare il gusto

del sale. L'hamburger di vitellone di razza Piemontese che ci viene servito come secondo, cotto senza grassi in una padella antiaderente, è accompagnato da una crema di stracchino, capperi e senape stemperata nell'aceto e non ci accorgiamo neppure stavolta dell'assenza del sale. L'alternativa vegetariana alla carne è un piacevole hummus di barbabietole e ceci, condito con erbe aromatiche, peperoncino e olio extravergine di oliva (ammesso dalla coppia solo a crudo). A fine pasto arriva anche il dolce, ovviamente senza zuccheri aggiunti. Un fresco sorbetto di fragole (congelate da Lucia) con

scaglie di cioccolato amaro e menta. Per fortuna per ora la coppia non ha ancora teorizzato il "senza vino" e il pasto è stata accompagnato da un ottimo Montepulciano d'Abruzzo. Anche se non ce ne siamo accorti la cena è stata l'occasione per assumere sostanze preziose, capaci di migliorare la nostra salute. Prodotti come capperi, barbabietola, ceci, senape, cioccolato fondente e fragola, hanno proprietà salutari e sono tutte elencate nella sezione del libro dedicata agli 80 alimenti salvavita. Tra questi troviamo, accanto alla tanto celebrata curcuma, anche quel caffè ricco di sostanze antinfiammatorie, antimutagene e antiossidanti che sorseggiamo a fine pasto. □



LA COPERTINA DI MANGIARE CON GUSTO E VIVERE 100 ANNI (GRIBAUDDO). SOTTO, MARCELLO CORONINI CON LUCIA COMUZZI E ALCUNI LORO PIATTI



7 dicembre 2018 • NUMERO 1603

# il venerdì

di Repubblica

