

# Ristoranti

Home » Tendenze » Decima edizione di Gusto in Scena a Venezia. Per una cucina senza sale, zucchero e grassi

Decima edizione di Gusto in Scena a Venezia. Per una cucina senza sale, zucchero e grassi

Martino Ragusa • 21 dicembre 2017



Senza sale, grassi e zucchero. Al loro posto, le spezie. È questa la Cucina del Senza e per il decimo anno sarà protagonista di **Gusto in Scena**

<<http://www.gustoinscena.it/home.aspx?>

[idpagina=1&idmenu=0&idscuola=5](http://www.gustoinscena.it/home.aspx?idpagina=1&idmenu=0&idscuola=5)> Venezia il 25 e 26 febbraio nell'evento ideato

Nella storia della Serenissima le spezie hanno avuto un ruolo primario: i medici le utilizzavano come rimedio per curare diverse patologie e le ritenevano utili nella digestione e per il benessere, a tal punto che la cucina dei Dogi ne prevedeva un uso abbondante. Oggi alcune spezie sono considerate cibi salvavita e preziose per la nostra salute.

Quattro gli eventi in contemporanea: il **Congresso di Alta Cucina**, dove chef stellati e pasticceri daranno la loro personale interpretazione sulla cucina del benessere, senza l'aggiunta di sale, grassi e zuccheri; I **Magnifici Vini**, un banco d'assaggio di selezionate cantine che rappresentano il meglio della produzione vitivinicola italiana ed estera; **Seduzioni di Gola** un parterre di selezionatissime eccellenze gastronomiche, che raccontano l'identità dei loro territori nel rispetto delle tradizioni; **Fuori di Gusto**, quando la sera ci si ritroverà a degustare nelle calli il meglio della ristorazione veneziana, nei bacari e nei grandi alberghi: un network diffuso di promozione de La Cucina del Senza in tutta la città.

*“Credo nell'identità di una nuova cultura del cibo, della tavola e di nuovi stili di vita, legati al concetto di salute e di benessere. – sostiene Marcello Coronini - Le idee e il confronto delle precedenti edizioni di Gusto in Scena hanno fatto nascere un movimento di persone che credono in questa straordinaria cucina, applicandone quotidianamente i principi.”* L'evento sarà ospitato dalla **Scuola Grande di San Giovanni Evangelista**.

**Tre domande** a Marcello Coronini, critico enogastronomico, ideatore e curatore dell'evento “Gusto in Scena” e autore del libro omonimo edito da Feltrinelli - Gribaudo.

### **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*

*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 ad esempio con il miele, che ha più potere dolcificante e quindi se ne utilizza una quantità inferiore e si riducono le calorie. Tenete presente che un dolce a colazione non da problemi anche se è calorico, 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 molto la digestione.*

## **2) A cosa il consumatore deve porre attenzione, in particolare per la scelta degli ingredienti?**

*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. 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.*