

## Arriva 'la cucina del senza': come non utilizzare sale, grassi e zuccheri in cucina

Post on: Giu 29, 2018 | Melania Di Clemente - |



**U**sate le spezie e prodotti alimentari di qualità, riuscirete senza fatica a cucinare pietanze gustose rinunciando ad aggiungere sale, zucchero e grassi, ingredienti che, è ormai noto, sono dannosi per la salute. A raccomandarlo è un nuovo libro della collana 'la cucina del senza' (edizioni Feltrinelli-Gribaudo) ideata da Lucia e Marcello Coronini.

La formula è quella del cucinare sottraendo e non aggiungendo, arrivando a 'Mangiare con gusto e vivere 100 anni', questo il titolo del volume che oltre a fornire ottimi consigli di salute suggerisce 70 ricette semplici e gustose. Secondo gli autori è molto semplice mangiare cibi saporiti stando però attenti alla salute, coniugando benessere fisico e piacere della tavola.

Sale, grassi e zucchero sono sì indispensabili per la nostra vita, sostengono, ma quelli contenuti negli alimenti sono sufficienti per una dieta equilibrata, con alcune accortezze e semplici stratagemmi si è in grado di non aggiungerne riuscendo così a prevenire l'insorgenza di alcune patologie (diabete, problemi cardiovascolari, ipertensione, tumori).

Inoltre sale, grassi e zucchero tendono a coprire le sensazioni gustative degli ingredienti utilizzati, eliminarne l'eccesso influisce sul gusto del piatto. E per abituare il palato all'assenza di sale e zucchero gli autori consigliano l'uso di alcuni ingredienti definiti nel libro 'salvavita'.

Ad esempio l'acqua bollente è un'ottima alternativa al brodo per realizzare splendidi risotti, il brodo, infatti spesso copre null il gusto degli ingredienti base del risotto. Quindi la formula suggerita da Lucia e Marcello Coronini è quella di aggiungere, al termine della mantecatura del riso, un cucchiaino grande di aceto di mele o di vino bianco, 'mescolando l'aceto evapora e quello che rimane - sottolineano - è un colpo di acidità molto forte che distrae il cervello dal cercare il gusto del sale'.

Tra gli altri ingredienti 'salvavita' gli autori segnalano il caffè, o la barbabietola che tutti ritengono ricca di zucchero mentre in realtà ne contiene solo 4 grammi su 100, e poi il capperone che ha proprietà incredibili, il cioccolato fondente o la senape 'autentica'. Altro consiglio da esperti quello di sostituire l'uso dello scalogno alla cipolla, 'dona alle pietanze un gusto più raffinato - sottolineano gli autori - e dopo la cottura è molto più digeribile'. Infine associare sempre l'uso di aglio e cipolla con erbe aromatiche fresche come rosmarino, origano, prezzemolo, maggiorana, menta, basilico, timo, oppure con semi aromatici come coriandolo, cumino, anice, finocchio. Oltre ad arricchire di gusto le pietanze, erbe e semi favoriscono la digestione evitando spiacevoli effetti 'olfattivi' e agendo come veri e propri profumatori della bocca.