

Venezia-Mestre

IL GAZZETTINO.it

Venezia

cerca nel sito

NAZIONALE VENEZIA-MESTRE TREVISO PADOVA BELLUNO ROVIGO VICENZA-BASSANO VERONA PORDENONE UDINE TRIESTE NOR

Meno sale, meno grassi: a Venezia i piatti della "Cucina del Senza"



PER APPROFONDIRE: [cucina, grassi, senza](#)



di **Carlo Ottaviano**

Senza sale, senza grassi, senza zucchero: tutti componenti già presenti naturalmente negli alimenti. Quelli in eccesso sono negativi. Il togliere o almeno il non aggiungere è l'essenza della filosofia della "Cucina del Senza" che tra poco più di un mese (25-26 febbraio) nei saloni della **Scuola Grande di San Giovanni Evangelista a Venezia** celebra il suo congresso incontrando il mondo delle spezie. Ancora una volta a organizzare l'evento sarà Marcello Coronini, inventore di *Gusto in scena*, gastronomo, autore del ricettario "La cucina del senza" edito da Feltrinelli-Gribaudo. «Il tema delle spezie - spiega Coronini - è un omaggio a Venezia, città che nei secoli dopo il Mille, assunse il controllo dei commerci di spezie nel Mediterraneo e le diffuse in Europa. Da allora le spezie sono ingredienti che apportano sensazioni gustative intense e caratterizzanti».

IL GAZZETTINO **FOTO**

FOTO - di -



Le ricette secondo la “Cucina del Senza” permettono di realizzare piatti gustosi e saporiti pur in mancanza di sale o grassi aggiunti e dessert molto piacevoli senza zucchero aggiunto. «Sottolineiamo - afferma Coronini - il termine aggiunto che è essenziale in questo nuovo stile alimentare. Le sensazioni gustative tornano a essere legate esclusivamente alle caratteristiche degli ingredienti. Non vengono alterate dal sale, che copre i sapori, al contrario della convinzione diffusa. Anche i grassi in cottura modificano il gusto dei prodotti. Oltre a creare assuefazione, lo zucchero non permette di cogliere le note aromatiche delle materie prime”. Si tratta quindi di una cucina gustosa quanto attenta alla salute, con il giusto equilibrio tra benessere fisico e piacere della tavola. “Sale, grassi e zucchero - continua Coronini - sono indispensabili per la nostra vita: quelli contenuti negli alimenti sono sufficienti per una dieta equilibrata, quelli aggiunti invece rappresentano un eccesso; eliminarli o ridurli può essere di aiuto a prevenire l'insorgere di diverse patologie”.

In linea di massima le ricette della “Cucina del Senza” sono ispirate alla massima semplicità, ma al convegno di Venezia ci saranno alcuni grandi chef a dimostrare che spesso bastano pochissimi accorgimenti per dare il giusto sapore, usando - ecco solo due esempi - acciughe o capperi invece del sale. Ma attenzione - vi raccomandiamo noi - lavateli bene altrimenti tutto vi sembrerà troppo salato pur senza sale.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Giovedì 18 Gennaio 2018, 13:03
