

É POSSIBILE CONIUGARE CIBO SANO E GUSTOSO? LA CUCINA DEL SENZA ALL'EVENTO GUSTO IN SCENA

La Cucina del Senza sarà protagonista della VII edizione dell'evento enogastronomico Gusto in Scena a Venezia, perfetta scusa per concedersi un weekend nella bellissima città veneta, ma sarà possibile coniugare cibo sano e gustoso?

Andando ad ascoltare Marcello Coronini, ideatore e presentatore della Cucina del Senza, ed assaggiando i piatti da lui proposti, la risposta è ovvia: decisamente sì!



La Cucina del Senza, presentata per la prima volta a Gusto in Scena, si impegna a studiare piatti senza grassi o senza sale e dessert senza zuccheri aggiunti. Come Marcello Coronini ci tiene a precisare, la cucina da lui ideata si impegna a non AGGIUNGERE sale, grassi o zuccheri, ma non nega al cibo la sua naturale composizione perché, come ci spiega l'esperto nutrizionista Michele Carruba, una buona dieta necessita anche della giusta dose di tutti e tre gli elementi (carboidrati, sale e grassi).



Le abitudini alimentari di molti di noi dovrebbero prendere esempio dalla Cucina del Senza per migliorare la nostra salute. Ad esempio,

giornalmente assumiamo circa 10 gr di sale, ma ce ne basterebbe solo uno! E il rischio di danneggiare il nostro organismo è reale. A tal proposito, quest'innovativa cucina trova un ruolo importante anche nel Master "Analisi e gestione del rischio alimentare – Cibo e salute" presso l'Università degli Studi di Milano, espandendosi così anche nell'ambito accademico.



La Cucina del Senza acquisisce sempre più successo: già nella passata edizione del Gusto in Scena hanno deciso di cimentarsi nella rivoluzionaria proposta di Coronini anche grandi chef, tra i quali ricordiamo Carlo Cracco.

Quest'anno Gusto in Scena ritorna l'1 e il 2 marzo a Venezia per mostrare chef, pizzaioli e pasticceri alle prese con lo studio dei piatti secondo le regole della Cucina del Senza. Saranno protagonisti anche prodotti e vini di alta qualità, selezionati e inseriti nella manifestazione dagli stessi Lucia e Marcello Coronini seguendo criteri qualitativi e storico-culturali. Non mancherà poi la sorpresa: la pizza dei senza



Insomma, sembra che per uno strano gioco di parole alla Cucina del Senza non manchi proprio niente!