Chef all’opera senza zucchero

at-giulio-ziletti1-98715a7b

Preparatevi: sta per debuttare la “Cucina del senza”, una cucina preventiva in cui chef e pasticceri si daranno da fare per sostituire molti ingredienti troppo abusati. Una bella sfida che sarà la protagonista dell’edizione 2014 della kermesse gastronomica “Gusto in Scena” , ideata e curata da Marcello Coronini. L’obiettivo dell’evento (in programma dal 16 al 18 marzo nella splendida cornice della Scuola Grande di San Giovanni Evangelista di Venezia) sarà quello di proporre una rivoluzione capace di unire i piaceri della tavola a quelli della salute. Infatti- è questo il messaggio- si possono trovare alternative naturali che rendono altrettanto gustose le nostre preparazioni e ci permettono di eliminare il consumo dello zucchero aggiunto, così come dei grassi e del sale.



[caption id="attachment_15364" align="alignleft" width="150"] Marcello Coronini[/caption]

«Gusto in Scena – spiega allora Coronini - si propone di dare vita a una cucina preventiva, la cucina del senza, dove non si toglie sapore, anzi si esalta. Una cucina attenta al gusto ma soprattutto alla salute».

E in attesa che il grande spettacolo cominci, vediamo qualche anticipazione.

Chef all’opera

In sostituzione dello zucchero, ecco che Aurora Mazzucchelli, chef del Ristorante Marconi di Sasso Marconi (BO), suggerisce di usare negli impasti miele di mille fiori, trito di dattero o succo d’agave, utile anche ad aggiungere dolcezza alle confetture. Per Nicola Portinari, del Ristorante La Peca di Lonigo (due stelle Michelin), si può invece dolcificare tranquillamente con olio di cocco e sciroppo di

riso. Mentre Paolo Teverini, del Ristorante "Paolo Teverini" di Bagno di Romagna - Appennino Tosco Romagnolo opta per l’ananas essiccato e frullato oppure per la stevia. Fruttosio e miele ma anche banana sono invece sostituti ideali dello zucchero per Gaetano Trovato, del ristorante Arnolfo di Colle di Val d’Elsa.

Qualche ricetta

CAKE ALL'OLIO D'OLIVA

di Iginio Massari



[caption id="attachment_15356" align="aligncenter" width="150"] Plumcake all'olio d'oliva[/caption]

300 g isomalt da incorporare

300 g di uova da incorporare alternando la farina

50 g succo d'arancia

3 g sale

2 bucce d'arancia grattugiata- scaldare a 40 °C e montare

10 g di lievito in polvere setacciare

300 g di farina bianca “00” da setacciare e incorporare versando in planetaria

160 g d’ olio d'oliva incorporarlo in 4 volte

110 grammi di farina bianca “00”

Procedimento:

mettere nella bacinella della planetaria le uova, la buccia d'arancia, l'isomalt, scaldare fino a 40°C e montare con la frusta per 15 minuti.

Setacciare due volte la farina con il lievito.

Aggiungere la farina con il lievito versando a pioggia in planetaria e in prima velocità, mescolare bene.

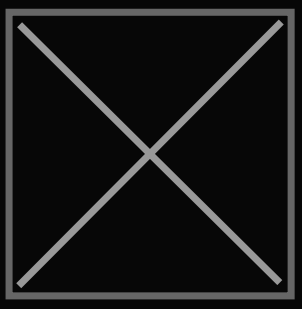
Incorporare l'olio d'oliva versandolo in 4 volte, infine aggiungere la seconda farina.

Mettere la massa negli appositi stampi da cake rivestiti con l'apposita carta, tagliare longitudinalmente con una spatola immersa nell'olio d'oliva il dolce.

Cuocere a 180-190 °C, se il cake è più grande di g 300 la cottura è di 180 °C se più piccolo a 190 °C.

STRUFFOLI

di Salvatore De Riso



[caption id="attachment_15357" align="aligncenter" width="150"]

struffoli[/caption]

4 Uova intere

50 g Burro Morbido

60 g Vino bianco

50 g Fruttosio

1 pizzico di Sale

500 g Farina 00 setacciata

Limone, arancia, mandarino grattugiato (Q.B.)

PER CONDIRE E DECORARE:

500 g Miele Millefiori

Diavolini (piccoli confettini colorati)

Frutta candita: clementine, arancia, ciliegie rosse (Q.B.)

Procedimento:

Setacciare la farina e disponetela a fontana. Al centro ponete il vino bianco, il fruttosio, il burro morbido e le uova sbattute, il sale e gli agrumi grattugiati. Iniziare ad impastare a partire dal centro, emulsionate prima tutti gli ingredienti morbidi e liquidi ed infine piano piano fate assorbire tutta la farina. Quando l'impasto sarà liscio e setoso, avvolgetelo in un foglio di nylon per alimenti. Lasciate riposare la pasta in frigorifero per circa un'ora. Stendete la pasta sul tavolo realizzando dei sottilissimi filoncini e disponeteli uno vicino all'altro. Cospargete con abbondante farina e con l'aiuto di un coltello tagliate tanti piccoli gnocchetti. Setacciate gli gnocchetti eliminando la farina in eccesso e friggeteli in olio extra vergine d'oliva bollente. Quando gli struffoli saranno ben dorati toglieteli dall'olio e fate assorbire l'olio in eccesso sopra un foglio di carta assorbente. In un contenitore capiente mettere gli struffoli cotti con abbondante miele millefiori, unite i cubetti d'arancia candita e rimestate con un cucchiaio di legno. decorate la superficie con diavolini (piccoli confettini colorati) e piccoli pezzi di clementine ciliegie, e filetti di arancio candito, decorando anche il bordo del piatto