

Home Articoli

LIBRI: La cucina del senza

Comunicato del 20/12/2016

Durante le festività natalizie si tende ad eccedere. In libreria "La cucina del senza" di Marcello Coronini. Un regalo per se stessi o per gli amici per vivere i piaceri della tavola e delle festività coniugandoli alla salute.

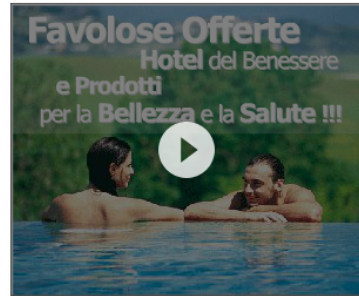
Mangiare bene senza usare sale, grassi o zucchero aggiunti: questa è la sfida alla base de La Cucina del Senza. La pasta senza sale o la torta di mele senza zucchero sono sane dal punto di vista nutrizionale, ma possono essere anche buone? La risposta è in questo libro: tante ricette semplici e ricche di gusto, perfette per la cucina di ogni giorno, per una cena con gli amici o per una festa in famiglia, dimostrano che bastano i giusti accorgimenti per guadagnare in salute senza rinunciare al piacere di mangiar bene.

«La Cucina del Senza decreta una vera e propria rivoluzione alimentare che mette insieme gusto e salute» racconta Marcello Coronini, ideatore de La Cucina del Senza e delle ricette di questo volume. «E' una svolta per la cucina di tutti i giorni ed è rivolta soprattutto alle cuoche e ai cuochi di casa che devono destreggiarsi con commensali diversi a dieta per i più svariati motivi. A tutti è capitato di provare ricette dietetiche, ma si tratta di preparazioni senza gusto e tristi. La Cucina del Senza è buona, attenta alla salute, ma attentissima anche ai sapori. Una cucina gustosa in cui non ci si accorge della mancanza di sale, di grassi o di zucchero. Invitare a cena amici non anticipando nulla e preparare alcuni piatti "senza" significa ricevere i complimenti per la piacevolezza e il gusto delle preparazioni. Lo stupore sarà totale quando racconterete che non avete utilizzato sale, grassi o zucchero».

La ricca introduzione del libro La Cucina del Senza svela i benefici e i principi della Cucina del Senza, con tutte le indicazioni necessarie per metterli in pratica ogni giorno: non servono rivoluzioni, basta fare attenzione agli ingredienti e alle tecniche di cottura. Ravioli di erbe alla piastra, risotto con noci gorgonzola e rapa rossa, pipe saltate con uva passa e scarola, caciucco di fagioli cannellini, polpettine al pomodoro, pizza con scarola e mazzancolle, torta di mele, tartufi di ricotta ai tre colori e molte altre ricette. Marcello Coronini ha studiato un libro destinato a rimanere in cucina: non sarà semplicemente un nuovo modo di cucinare, ma un nuovo modo di vivere, dove i piaceri della tavola incontrano finalmente anche quelli della salute.

La Cucina del Senza può rivoluzionare la nostra alimentazione grazie alla facilità di esecuzione e, inoltre, può essere considerata come una cucina preventiva e allo stesso tempo valida per chi ha problemi di salute. È adattabile ad ogni regime alimentare in atto: una dieta non dieta che coinvolge tutta la famiglia. Un bellissimo regalo in vendita online anche sul sito di Feltrinelli e che può permettere di scrivere biglietti di auguri spiritosi.

Per saperne di più su La Cucina del Senza basta partecipare a Gusto in Scena (Venezia, 12-13 febbraio 2017), evento enogastronomico ideato e curato da Lucia e Marcello Coronini.



Shopping

Viaggi

Offerta del mese

Bio-mex 850g include 2 spugne speciali

Bio-mex .. Grazie ai suoi componenti naturali, biologici e degradabili e' un aiuto indispensabile per la pulizia della casa e per la gastronomia, scioglie il calcare e il grasso dalle superfici. Ideale per la pulizia e la cura di: acciaio, alluminio, argento, oro, rame, ottone, smalto, stagno, vetro, plastica liscia, legno laccato, ceramica, piastrelle, wc, lavandini, vasche da bagno, lavelli, piani di cottura, pentole, scarpe da ginnastica... Inoltre e' anche economico perche' puo' essere un buon sostituto a molti detersivi!



VEDI PRODOTTO

Novità

Sedia ergonomica naturale - Color ecrù

La sedia ergonomica professionale ideale chi svolge un lavoro sedentario: comoda e discreta, aiuta a mantenere la posizione corretta della spina dorsale, l'inclinazione è regolabile. La seduta è di alta qualità con imbottitura INDEFORMABILE e tessuto di ricopertura molto resistente. Le imbottiture sono sagomate per offrire un supporto confortevole Altezza:63 cm Larghezza:45 cm Profondità:50 cm.



VEDI PRODOTTO

benessere.com Benessere.com

Mi piace questa Pagina Condividi

Di' che ti piace prima di tutti i tuoi amici

Segui @BenessereCom

