



## La cucina del senza

📅 9 gennaio 2017 👤 Redazione

### CONDIVIDI LA TUA PASSIONE



### PARLIAMO DI... VINO

considerata la...  
Parliamo di... [Vino](#)



📅 ottobre 09, 2017  
Redazione 0  
**Feteasca Ne Fanciulla Ne**

#### Romania

In Europa la Romania è il quinto paese  
Parliamo di... [Vino](#)



📅 gennaio 09, 2017  
Martino 0  
**Vecchio Sherry contro Vecchio**

#### Sherry

### CATEGORIE

[Editoriali](#)

[Eventi](#)

[I Personaggi](#)

[Leggere di Gusto](#)

[News](#)

[Aziende](#)

[Distillati & Co.](#)

[Gastronomia](#)

[Pianeta Vino](#)

[Parliamo di...](#)

[Alimentazione](#)

[Cultura](#)

[Distillati & Co.](#)

[Tendenze](#)



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.

- Vino

---

- Pianeta Barman

---

- News e Eventi

---

- Storia del Cocktail

---

- Prodotti Tipici

---

- D.O.P.

---

- I.G.P.

---

- Regionali

---

- Ricette d'Autore

---

- Senza categoria

---

## ARTICOLI RECENTI

La cucina del senza

A Vicenza l'Aperitivo diventa Autoctono

Vecchio Sherry contro Vecchissimo Sherry

Stuffat Tal-Qarnit (Octopus Stew)

Con il Liquid Gems Cocktail Challenge a Roma si sfidano gli alchimisti del Cocktail

## ARCHIVIO ARTICOLI

Seleziona mese ▼

## DISTILLATI & CO.

- 

dicembr  
e 28, 2013

Ennio  
Baccianella

0

**Come si prepara il Vin Brulé, il Punch e il Grog**

Distillati & Co.  
Parliamo di...



aprile  
12, 2013

Ennio Baccianella

0

**Il Saké**

Distillati & Co.  
Parliamo di...
- 

agosto  
17, 2013

Ennio  
Baccianella

0

**La magia del Whisky scozzese**

Distillati & Co.  
Parliamo di...



agosto  
17, 2013

Ennio  
Baccianella

0

**Lo Sherry**

Distillati & Co.  
Parliamo di...

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.

Sharing is caring!



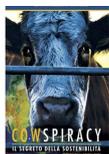
Leggere di Gusto cucina, gastronomia, libro di cucina, libro di ricette, recensione libri, recensione libro

Written by Redazione

Website

« A Vicenza l'Aperitivo diventa Autoctono

## LEGGI ANCHE...



dicembre 06, 2016 Redazione  
**COWSPIRACY: il Segreto della sostenibilità**

Cowspiracy è considerato l'erede spirituale di film come Fast...

Leggere di Gusto



ottobre 23, 2016 Redazione  
**Nati sotto una buona stella. Due sognatori incontrano la chef Mariangela Susigan**

La croccante consistenza del pane, il gusto della pasta...

Leggere di Gusto



settembre 11, 2016 Redazione  
**Di Olio in Olio. Tutte le varietà da usare in cucina**

Passare tempo in cucina a provare nuove ricette e...

Leggere di Gusto