



## 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 Nea Fanciulla Nea**

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   aprile  
12, 2013  
Baccianella  0  0  
**Come si prepara il Vin Brulé, il Punch e il Grog**  
Distillati & Co.  
Parliamo di...

  agosto  
17, 2013  Ennio   agosto  
17, 2013  Ennio   0  
**La magia del Whisky scozzese**  
Distillati & Co.  
Parliamo di...


  agosto  
17, 2013  Ennio   0  
**Lo Sherry**  
Distillati & Co.  
Parliamo di...

## PASSIONE VINO – 5ª EDIZIONE

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!



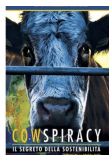
Leggere di Gusto  cucina, gastronomia, libro di cucina, libro di ricette, recensione libri, recensione libro



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