

'Mangiare con gusto e vivere 100 anni': pubblicato nuovo libro di ricette **VIDEO**

[Valuta questo titolo](#)

Lucia e Marcello Coronini con la 'cucina del senza' propongono sostituti del sale, dello zucchero, dei grassi e come essere felici senza.

Quest'articolo è parte del Canale [Benessere](#). Segui il canale per ricevere le ultime notizie e interagire con la community!

[SEGUI IL CANALE](#)


"Mangiare con gusto e vivere 100 anni" di Coronini: ricette di cibi salvavita



Ileana Accurso
Autore della news
(Curata da Domenico C)



Anne Magazine
Autore del video

[Chiedi la correzione di questo articolo](#)


2

'Mangiare con gusto e vivere 100 anni': pubblicato da pochi giorni un libro di ricette, ideato da **Marcello Coronini** e da sua moglie Lucia, entrambi giornalisti e critici enogastronomici, per presentare una cucina gustosa, ma allo stesso tempo attenta alla salute. Idee elaborate per coloro che cercano [Benessere](#) fisico e piacere della tavola. In questi anni, [istituti scientifici \[VIDEO\]](#) e ricercatori hanno studiato e selezionato diversi alimenti in grado di migliorare la qualità della vita, l'obiettivo del giornalista però è di rivoluzionare l'alimentazione degli italiani rendendola più sana.

Sostenitore del mangiar sano, Coronini, è il creatore del marchio **La Cucina del Senza**, con il quale propone dei piatti in cui il piacere della tavola incontra quello del viver sani.

Piatti realizzati senza usare sale, zucchero, o grassi aggiunti, sicuramente salutari per il nostro corpo, ma la domanda più frequente è stata: saranno anche buoni?

Usando spezie e prodotti di prima qualità, senza fatica, si possono mettere in tavola ricette, sottraendo sale, zucchero e grassi, che sono sì essenziali per la nostra salute, ma quelli contenuti in determinati cibi, come frutta e verdura sono già sufficienti per il nostro corpo. Per abituare il palato agli additivi utilizzati più frequentemente ci vorrà un po', dato che questi alterano il sapore eliminando il vero e proprio gusto del piatto.

Alcune accortezze che posso prevenire diabete, ipertensione e problemi cardiovascolari, oltre a favorire un [riequilibrio del metabolismo \[VIDEO\]](#) ed una eliminazione facilitata dei grassi in eccesso.



Tante alternative studiate da chef, scelti in funzione delle ricette, proponendo soluzioni innovative; infatti solo elencati circa 80 sostituti di sale, zucchero e grassi, riportandone una dettagliata descrizione sulle proprietà e sull'uso, definendoli 'salvavita'.

Ecco alcuni esempi di cibi salvavita

Sorprendentemente tra i cibi cosiddetti 'salvavita' troviamo il **caffè** che, consumato senza zucchero, aiuta l'eliminazione dei liquidi, oppure la **barbabietola**, che molti ritengono ricca di zuccheri, ma in realtà ne contiene solo 4g. Un altro esempio è l'**aceto di mele o di vino**, che aiuta a tenere sotto controllo il tasso glicemico, si consiglia di usarne un cucchiaino per la mantecatura finale del risotto, al posto del burro. Infatti, tra le ricette troviamo 'i **quasi risotti senza mescolare**' dove, al posto del brodo, che altera il gusto del riso e degli altri ingredienti, si può utilizzare **acqua bollente**. Come sostituto della cipolla si propone lo **scalogno**, che dà un gusto più raffinato, inoltre è molto più digeribile. Consigliato l'utilizzo di erbe aromatiche fresche, come rosmarino, origano, prezzemolo, timo, maggiorana, menta, basilico, che associati a semi aromatici come anice e finocchio arricchiscono il gusto della pietanza, oltre a favorirne la digestione.

Questo articolo è stato verificato con:

- http://www.ansa.it/canale_lifestyle/notizie/food/2018/06/27/la-cucina-del-senza-no-sale-grassi-e-zucchero.-i-segreti-per-non-usarli-ed-essere-felici-lo-stesso_d2af55dd-f4c2-4330-8c86-881d769d2f66.html
- <https://www.donnamoderna.com/salute/wellness/cucina-del-senza>

Chiedi la correzione di questo articolo

Leggi anche

Contenuti Sponsorizzati da Taboola

Come gli Italiani fanno Soldi Online ma non lo dicono

forexexclusiv.com

Salire con facilità!

Offertarapida.it

15 attori che non sapevi fossero morti

momentodonna.it

Valore Ripple alle stelle! Sei ancora in tempo ad investire

Investire in Criptovalute

Di tendenza