

La cucina del senza



Titolo: La cucina del senza

Autore: Marcello Coronini, Fernanda Roggero

EAN: 978-88-580-1498-1

Pagine: n.d.

Prezzo: n.d.

Formato: 16 X 22,8 cm - 4C

Data uscita: Apr 2016

Gli autori

Marcello Coronini, scrittore, critico enogastronomico, docente universitario, ha fatto della passione per il buon vivere uno stile di vita e una professione. Convinto assertore che mangiare bene sia la strada giusta per vivere meglio, ha creato il marchio La Cucina del Senza®, un'intuizione destinata a rivoluzionare l'alimentazione degli italiani. Presentata per la prima volta a Gusto in Scena - di cui è ideatore e curatore - La Cucina de [...]

Descrizione

Un libro su un tema estremamente attuale: tutti concordano sul fatto che un'eccesso di grassi, zucchero e sale sia pericoloso per la salute. Molte linee guida per una corretta nutrizione raccomandano addirittura di eliminare del tutto sale e zucchero dalla propria dieta. È davvero possibile cucinare seguendo queste regole? Una pasta senza sale, una torta di mele senza zucchero o senza grassi sono di certo commestibili, ma come fare in modo che siano anche buone?

Contenuti

Questo libro dimostra che è possibile mangiare bene - anche molto bene - senza sale, senza grassi o senza zucchero aggiunti. La prima sezione del volume spiega, riportando i dati scientifici legati alle più recenti ricerche, quali sono i benefici per la salute della "cucina del senza"; nella seconda sezione sono raccolti consigli, tecniche e informazioni per imparare a ottenere comunque piatti saporiti o dolci. Seguono tante ricette, arricchite da fotografie, che si concentrano soprattutto sulle preparazioni di ogni giorno, per permettere a chiunque di modificare la propria dieta intervenendo su ciò che mangia abitualmente.

Il volume nasce da un'iniziativa che sta coinvolgendo sempre più cuochi e pasticceri in tutta Italia e che ha avuto il patrocinio del ministero della salute.

Motivazioni alla vendita

Un tema di forte attualità che rappresenta anche una sfida: mangiare bene rinunciando a sale, grassi o zucchero aggiunti.

L'autore, Marcello Coronini, ha creato il marchio La Cucina del Senza® per diffondere l'idea di un'alimentazione senza sale, senza zucchero o senza grassi aggiunti, e sta raccogliendo consensi e adesioni da numerosi chef stellati, pasticceri e pizzaioli. Il tema della cucina senza sale promosso dall'autore ha avuto il Patrocinio del Ministero della Salute.

L'esposizione chiara e dettagliata facilita l'esecuzione di ogni passaggio delle ricette, assicurandone la riuscita.