

 [S. PELLEGRINO \(HTTP://WWW.SANPELLEGRINO.COM/IT/IT\)](http://www.sanpellegrino.com/it/it)

 [ACQUA PANNA \(HTTP://WWW.ACQUAPANNA.COM/IT/IT\)](http://www.acquapanna.com/it/it) [BLOG \(/BLOG/\)](#) [RICETTE \(/RICETTE/\)](#) [FOTO \(/FOTO/\)](#)
[PEOPLE \(/PEOPLE/\)](#)

PARLIAMO DI [Birra Artigianale \(/tag/birra-artigianale/\)](#) ~ [Chef Famosi \(/tag/chef-famosi/\)](#) ~ [Cucina Vegana \(/tag/cucina-vegana/\)](#) ~ [Cucina Vegetariana \(/tag/cucina-vegetariana/\)](#) ~ [Cucina Crudista \(/tag/cucina-crudista/\)](#) ~ [Dolci al Cioccolato \(/tag/dolci-al-cioccolato/\)](#) ~ [Dolci Vegani \(/tag/dolci-vegani/\)](#) ~ [Guida Michelin \(/tag/guida-michelin/\)](#) ~ [Ricette Senza Glutine \(/tag/ricette-senza-glutine/\)](#) ~ [Ristoranti Stellati Michelin \(/tag/ristoranti-stellati-michelin/\)](#) ~ [Street Food \(/tag/street-food/\)](#) ~ [Trucchi in Cucina \(/tag/trucchi-in-cucina/\)](#)

Cerca 

SIETE IN [Home \(/\)](#) > [Blog \(/blog/\)](#) > [Lo voglio \(/blog/app-libri-design/\)](#) > I consigli per mangiare più sano, tutti in un libro

BLOG

[LO VOGLIO \(/BLOG/APP-LIBRI-DESIGN/\)](#)

I CONSIGLI PER MANGIARE PIÙ SANO, TUTTI IN UN LIBRO

DI FDL IL 30 MAGGIO, 2016



Probabilmente questa cosa del **mangiar sano** ci ha preso un attimo la mano: fra [cucina vegana \(http://www.finedininglovers.it/tag/cucina-vegana/\)](#), [superfood \(http://www.finedininglovers.it/search-box/?superfood\)](#) e [diete crudiste \(http://www.finedininglovers.it/blog/consigli-cucina/cucina-crudista/\)](#) è ormai difficile barcamenarsi.

I punti fermi sono la salute e il fisico, certo, ma senza penalizzare gusto e varietà negli alimenti. E allora **Marcello Coronini**, con l'aiuto di **Roberto Perrone**, ha pensato a **La Cucina del Senza. Piatti gustosi senza l'aggiunta di grassi, zucchero e sale** (edito *Gribaudo*), libro che cerca di portare un po' di ordine e consapevolezza in cucina, con delle piccole grandi regole - molto semplici - "per imparare a cucinare senza anche a casa".

SEZIONI DEL BLOG

[A tu per tu \(/blog/interviste/\)](#)
[Agenda \(/blog/agenda/\)](#)
[Dritte in cucina \(/blog/consigli-cucina/\)](#)
[Food & Drinks \(/blog/food-drinks/\)](#)
[Indirizzi da non perdere \(/blog/indirizzi-interessanti/\)](#)
[L'arte della convivialità \(/blog/arte-del-ricevere/\)](#)
[Lo voglio \(/blog/app-libri-design/\)](#)
[News e Tendenze \(/blog/news-tendenze/\)](#)
[Smart Box \(/blog/smartbox/\)](#)



<https://www.finedininglovebest-restaurants>

SEGUICI SU



<http://facebook.com/FineI>



[\(/feeds/\)](#)



(<http://www.finedininglover>

*Sognatori
del gusto*

Questi sono alcuni dei consigli più interessanti letti nel suo libro.

1. SENZA SALE AGGIUNTO

Invece di utilizzare il sale marino si può optare per ingredienti che naturalmente contengono sodio o che prevedono già l'utilizzo del sale nella loro lavorazione. I **formaggi stagionati**, ad esempio, sono una valida alternativa, così come capperi e acciughe - che però vanno prima dissalate.

2. SENZA GRASSI

Nessun grasso dovrebbe essere aggiunto in cottura. Utilizzate solo **olio extravergine a crudo**. Come nel caso del sale, i formaggi possono essere utilizzati per sopperire alla mancanza di grasso e salumi magri.

3. DOLCI SENZA ZUCCHERO AGGIUNTO

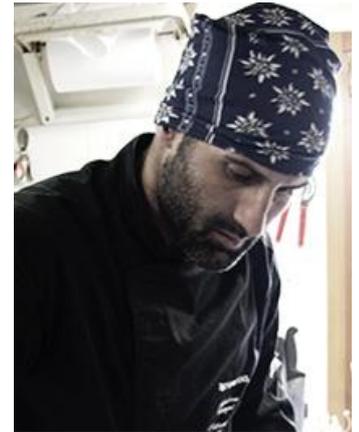
Niente zuccheri nei dolci, che devono essere di base leggeri. Niente dolcificante, sì a fruttosio e frutta disidratata, maltitolo, miele, succo d'uva e d'agave, succo di manioca e di mela. **E il fantomatico burro?** Se è di alta qualità si può usare nei dolci - con una quantità ridotta, ovviamente.

4. IMPARARE A FARE LA SPESA

Fra contraffazione alimentare e alterazioni non è facile fare la spesa. Per cercare di non sbagliare tenete a mente che la ricchezza di indicazioni in genere è sinonimo di qualità, perché quando si spendono molte parole vuol dire che si vuole valorizzare un prodotto di qualità. Quando date uno sguardo agli ingredienti ricordate che quelli più in alto sono quelli che sono più presenti nell'alimento. Nel libro si fa l'esempio del biscotto: se la margarina viene prima dell'olio extravergine d'oliva, per una dieta scegliete quello dove i due ingredienti sono invertiti. **Attenzione poi alle diciture "senza zucchero"** che non escludono maltosio, sciroppo di fruttosio, amido di mais e altri fonte che elevano di molto l'indice glicemico.

5. METODI DI COTTURA GIUSTI

Vapore, **microonde** (<http://www.finedininglovers.it/blog/consigli-cucina/microonde-ricette-e-trucchi-in-cucina/>), bassa temperatura e sottovuoto: sono questi i metodi di cottura più vicini alla filosofia della cucina del senza.



([/people/363c223e-3333-40ae-85f9-fffe3e23fff5/andrea-campi/](https://people/363c223e-3333-40ae-85f9-fffe3e23fff5/andrea-campi/))

ANDREA CAMPI
([/PEOPLE/363C223E-3333-40AE-85F9-FFFE3E23FFF5/ANDREA-CAMPI/](https://people/363c223e-3333-40ae-85f9-fffe3e23fff5/andrea-campi/))

Continua a leggere
([/people/363c223e-3333-40ae-85f9-fffe3e23fff5/andrea-campi/](https://people/363c223e-3333-40ae-85f9-fffe3e23fff5/andrea-campi/))



(<http://bit.ly/1Tt2YWu>)



Per tutti gli altri consigli e gli approfondimenti su una **cucina più salutare** date un occhio al libro di **Marcello Coronini** (<http://www.ibs.it/code/9788858014981/coronini-marcello/cucina-del-senza.html>) dove troverete molte ricette interessanti, come i bei **Tartufi ai tre colori** (in copertina), la versione più light dello **Sfincione alla siciliana** e una super-classica **Tartare all'arancia**.

Segui Fine Dining Lovers anche su Facebook
(<https://www.facebook.com/FineDiningLoversItalia/>)

TAGS

[Libri di Cucina \(/tag/libri-di-cucina/\)](/tag/libri-di-cucina/)

Tweet

Mi piace

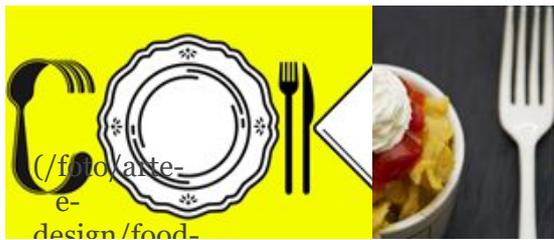
Condividi

18

G+

2

POTREBBE PIACERTI ANCHE:



(/foto/arte-

e-

design/food-

design-

(/blog/app-lib

DA NON

Ti piace I consigli per mangiare più sano, tutti in un ...

Scrivi qualcos'altro su questo post...



I consigli per mangiare più sano, tutti in un libro

WWW.FINEDININGLOVERS.IT

Tutti

Chiudi

Aggiungi un commento