



CHEF'S TABLE È SOLO SU NETFLIX
TUTTI GLI EPISODI SUBITO IN STREAMING



blog (<http://d.repubblica.it/blog/>)

HOME ([HTTP://D.REPUBBLICA.IT/](http://d.repubblica.it/)) ATTUALITÀ ([HTTP://D.REPUBBLICA.IT/ATTUALITA](http://d.repubblica.it/attualita)) MODA ([HTTP://D.REPUBBLICA.IT/MODA](http://d.repubblica.it/moda))

BEAUTY ([HTTP://D.REPUBBLICA.IT/BEAUTY](http://d.repubblica.it/beauty)) LIFESTYLE ([HTTP://D.REPUBBLICA.IT/LIFESTYLE](http://d.repubblica.it/lifestyle)) CUCINA ([HTTP://D.REPUBBLICA.IT/CUCINA](http://d.repubblica.it/cucina))

VIDEO ([HTTP://VIDEO.D.REPUBBLICA.IT/HOME](http://video.d.repubblica.it/home)) SALUTE SENO ([HTTP://LA.REPUBBLICA.IT/SALUTESENO/](http://la.repubblica.it/saluteseno/))



(<http://ecocucina-d.blogautore.repubblica.it/>)

ECOCUCINA

DI LISA CASALI

([HTTP://ECOCUCINA-D.BLOGAUTORE.REPUBBLICA.IT/](http://ecocucina-d.blogautore.repubblica.it/))

23 MAGGIO 2016

Ecolibro: La cucina del senza - Piatti gustosi senza l'aggiunta di grassi, zucchero e sale

La parola "senza" in cucina suggerisce un'idea di privazione, piatti insipidi e di poca soddisfazione. Obiettivo di questo libro, farci cambiare idea e mostrarci come invece sia possibile cucinare in modo salutare, gustoso e senza sprechi, ma soprattutto senza aggiungere né sale, né grassi (tra quelli meno salutari) né zucchero.

Titolo: **La cucina del senza – Piatti gustosi senza l'aggiunta di grassi, zucchero e sale**

Chi sono



(<http://ecocucina-d.blogautore.repubblica.it/chi-sono/>)

Sono una scienziata ambientale esperta di cucina sostenibile. Credo sia il momento di voltare pagina e imparare a mangiare e cucinare in un modo nuovo che coniughi le più recenti scoperte scientifiche e un minore consumo di risorse naturali con i maggiori benefici per salute, ambiente e risparmio. Seguitemi qui, sui miei libri, i canali social o nei programmi tv che conduco. Sono Ambassador MSC Pesca Sostenibile, testimonial WWF, speaker a TEDx e FoodWriter dell'anno per Identità Golose. Pronti a mettere in discussione tutto quello che vi hanno sempre detto sul cibo, a cucinare le cose che di solito buttate via e a sfornare i vostri migliori piatti cotti in lavastoviglie?

🐦 @LiscaLisca
(<https://twitter.com/@LiscaLisca>)



(<http://ecocucina-d.blogautore.repubblica.it/files/2016/05/copertina.jpg>)

Autore: Marcello Coronini con il contributo di Roberto Perrone

Casa Editrice: Gribaudo

Lingua: Italiano

Una frase: La Cucina del Senza è una cucina molto buona, attenta alla salute ma anche ai sapori. Una cucina dove il "con" non delude mai e non ci si accorge della mancanza di sale, grassi e zucchero aggiunti.

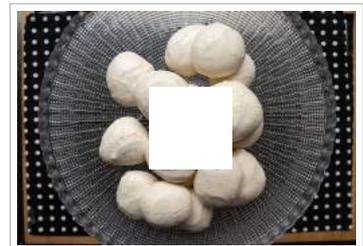
Ho rifatto subito: Sfincione a modo mio, una focaccia tipica siciliana dal gusto ricco. La sapidità è data da pomodoro, acciughe e parmigiano. Vi serviranno anche pan grattato, cipolle, pecorino e l'impasto della pizza. Buonissimo e irresistibile.



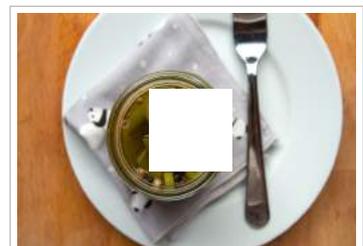
Cerca nel blog

Cerca

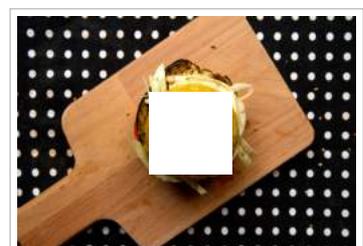
Ecocucina: Meringhe di acqua di cottura dei ceci



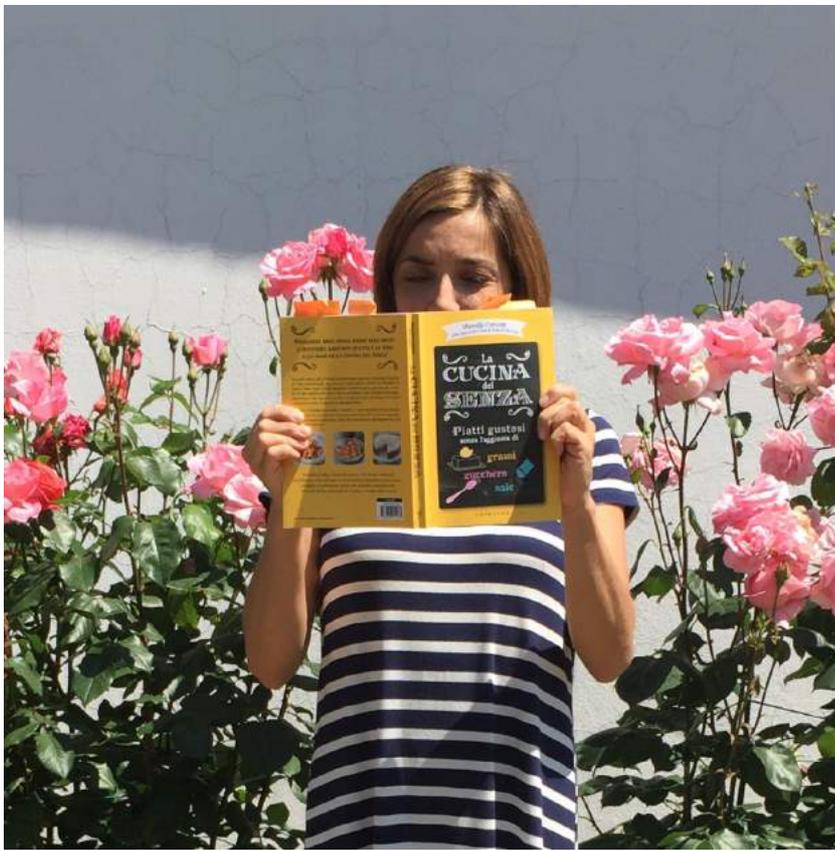
Ecocucina: Sott'aceti veloci



Ecocucina: Rice Burger

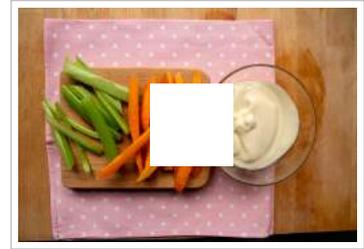


Ecocucina: Maionese con

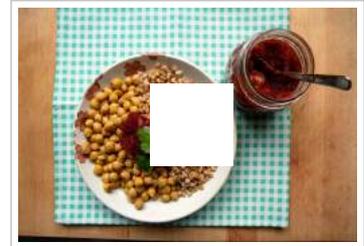


(<http://ecocucina-d.blogautore.repubblica.it/files/2016/05/Foto-22-05-16-14-26-42.jpg>)

Faccola di cottura dei ceci



Ecocucina: AntiChutney di frutta



Articoli recenti

La proposta più "ecocucina": Cacciucco di fagioli, protagonisti di questo piatto, al posto dei pesci, sono i fagioli cannellini, il gusto è comunque ricco e sapido grazie a aglio, cipolla, pomodori, parmigiano ed erbe.

Semplicità che stupisce: Insalata di gazpacho. Questo piatto è perfetto per una cena veloce, salutare e gustosa nelle serate più calde. La base è un centrifugato di pomodoro nel fondo del piatto, arricchitelo con verdure tagliate crude e componete la vostra piccola opera d'arte. Completate con basilico fresco.

Questo libro non fa per voi: se siete già primi della classe di una cucina senza sale, zucchero e grassi aggiunti.

Mantra di oggi: Tutti i posti sono buoni per leggere un libro

Cosa prevede invece il menu di Ecocucina della settimana?

- **Martedì:** Assolutamente da provare il Croccante di fave bianche dello chef Fabio Abbatista de L'Albereta
- **Mercoledì:** Avete in casa del muesli non più freschissimo e fragole troppo mature?..Provate il mio salame di cioccolato
- **Giovedì:** Vi piacerebbe imparare ad affumicare le verdure?
- **Venerdì:** Quale sarà il piatto di mare perfetto della settimana?

Buona settimana

Lisca

📅 23 maggio 2016

📌 #ecocucinabooks (<http://ecocucina-d.blogautore.repubblica.it/category/ecocucinabooks/>)

🔖 #ecocucina (<http://ecocucina-d.blogautore.repubblica.it/tag/ecocucina/>), #ecocucinabooks (<http://ecocucina-d.blogautore.repubblica.it/tag/ecocucinabooks/>), antiricette (<http://ecocucina-d.blogautore.repubblica.it/tag/antiricette/>), antispreco (<http://ecocucina-d.blogautore.repubblica.it/tag/antispreco/>), antrispresco (<http://ecocucina-d.blogautore.repubblica.it/tag/antrispresco/>), blog lisa casali (<http://ecocucina-d.blogautore.repubblica.it/tag/blog-lisa-casali/>), bucce (<http://ecocucina-d.blogautore.repubblica.it/tag/bucce/>), cibo (<http://ecocucina-d.blogautore.repubblica.it/tag/cibo/>), cucina sana (<http://ecocucina-d.blogautore.repubblica.it/tag/cucina-sana/>), cucinare (<http://ecocucina-d.blogautore.repubblica.it/tag/cucinare/>), eco cucina (<http://ecocucina-d.blogautore.repubblica.it/tag/eco-cucina/>), ecocucina lisa casali (<http://ecocucina-d.blogautore.repubblica.it/tag/ecocucina-lisa-casali/>), ecolibri (<http://ecocucina-d.blogautore.repubblica.it/tag/ecolibri/>), ecolibro (<http://ecocucina-d.blogautore.repubblica.it/tag/ecolibro/>), lisa casali (<http://ecocucina-d.blogautore.repubblica.it/tag/lisa-casali/>), lisa casali blog (<http://ecocucina-d.blogautore.repubblica.it/tag/lisa-casali-blog/>), lisa casali ecocucina (<http://ecocucina-d.blogautore.repubblica.it/tag/lisa-casali-ecocucina/>)

🗨️ (#)0 (<http://ecocucina-d.blogautore.repubblica.it/2016/05/23/ecolibro-la-cucina-del-senza-piatti-gustosi-senza-laggiunta-di-grassi-zucchero-e-sale/#respond>)

([HTTP://ECOCUCINA-D.BLOGAUTORE.REPUBBLICA.IT/2016/05/23/ECOLIBRO-LA-CUCINA-DEL-SENZA-PIATTI-GUSTOSI-SENZA-LAGGIUNTA-DI-GRASSI-ZUCCHERO-E-SALE/FEED/](http://ecocucina-d.blogautore.repubblica.it/2016/05/23/ecolibro-la-cucina-del-senza-piatti-gustosi-senza-laggiunta-di-grassi-zucchero-e-sale/feed/))

Legumi dall'alta cucina: "Croccante di fave bianche e cicoriella selvatica" di Fabio Abbatista (<http://ecocucina-d.blogautore.repubblica.it/2016/05/24/legumi-dallalta-cucina-croccante-di-fave-bianche-e-cicoriella-selvatica-di-fabio-abbatista/>)

Ecolibro: La cucina del senza - Piatti gustosi senza l'aggiunta di grassi, zucchero e sale (<http://ecocucina-d.blogautore.repubblica.it/2016/05/23/ecolibro-la-cucina-del-senza-piatti-gustosi-senza-laggiunta-di-grassi-zucchero-e-sale/>)

Venerdì Pesce: Il piatto di mare perfetto di Marco Bianchi (<http://ecocucina-d.blogautore.repubblica.it/2016/05/20/venerdi-pesce-il-piatto-di-mare-perfetto-di-marco-bianchi/>)

EcocucinaLab: Essiccare le verdure (<http://ecocucina-d.blogautore.repubblica.it/2016/05/19/ecocucinalab-ecocucina-essiccare-le-verdure/>)

Gli zombie nel mio frigorifero: Zuppa Campbell fatta in casa (<http://ecocucina-d.blogautore.repubblica.it/2016/05/18/gli-zombie-nel-mio-frigorifero-zuppa-campbell-fatta-in-casa/>)

Categorie

#ecocucina (<http://ecocucina-d.blogautore.repubblica.it/category/ecocucina/>)

#ecocucinabooks (<http://ecocucina-d.blogautore.repubblica.it/category/ecocucinabooks/>)

#EcocucinaLab (<http://ecocucina-d.blogautore.repubblica.it/category/ecocucinalab/>)

#ecocucinanews (<http://ecocucina-d.blogautore.repubblica.it/category/ecocucinanews/>)

#ecodelivery (<http://ecocucina-d.blogautore.repubblica.it/category/ecodelivery/>)

#ecoristoranti (<http://ecocucina-d.blogautore.repubblica.it/category/ecoristoranti/>)

#expolisa (<http://ecocucina-d.blogautore.repubblica.it/category/expolisa-2/>)