



[Enoteche Eccellenti](#)
[Cantine d'eccellenza](#)
[Chi siamo](#)
[Dove siamo](#)
[Case vinicole](#)
[Contatti](#)
[Cerca](#)
[LOGIN](#)

Per inviare **ARTICOLI - COMUNICATI - COMMENTI - RICHIESTE** : 1) Effettuare il **LOGIN** 2) Dal top menu selezionare "Invia Articolo"

Pagine visitate ad oggi: oltre 1.641.771 Articoli consultabili: oltre 17.985



MENU

- **Home**
- ENOPRESS WINE SPECIAL
- ENOPRESS TASTINGS
- Attualità e stampa
- Photo gallery
- Opinioni
- Lazio DOP & DOC
- Temi del giorno
- Notizie per la Stampa
 - Editoriale
 - Prima pagina
 - Il vino in Italia
 - Inchieste
 - Vitienologia hightech
 - Il vino nel mondo
 - Olivicoltura hightech
 - Vino e salute
- Economia
- Enomarket
 - Il trade
 - Brindante
 - Prontovino a Roma
 - La borsa delle grandi annate
 - Vini senza medagliere
 - Premio Fiasco d'oro
- Il gotha del gusto
- Media pubblicità & marketing
 - Campagne pubblicitarie
 - Fenomeni e tendenze
 - Le aziende informano
 - L'edicola
 - In libreria
- L'arte del bere
 - Vigne e cantine

Direttore Giancarlo Panarella - Loc Cinelli 22 - 01019 Vetralla (VT) - 0039.320.0288495

HOME

IL LIBRO "LA CUCINA DEL SENZA" DI MARCELLO CORONINI

Valutazione attuale: ★★★★★ / 0

Scarso Ottimo Valutazione

Dettagli

EDITO DA FELTRINELLI-GRIBAUDO

(www.enopress.it). *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 piccoli accorgimenti per guadagnare in salute senza rinunciare al piacere di mangiar bene. Una ricca introduzione 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.

L'autore **Marcello Coronini** ha studiato un libro destinato a rimanere in cucina: non sarà solo un nuovo modo di cucinare, ma un nuovo modo di vivere, dove i piaceri della tavola incontrano finalmente anche quelli della salute...

Il libro, oltre alle ricette, contiene una lunga intervista e contributi del giornalista Roberto Perrone; un noto chef parla delle tecniche di cottura, ed alcuni importanti accademici illustrano le patologie legate all'eccesso di sale, grassi e zucchero aggiunti. Marcello Coronini dedica alcune pagine alle regole e consigli su La Cucina del Senza® e propone 71 ricette semplici e facili da realizzare, o senza grassi o senza sale o senza zuccheri aggiunti.

«A partire dagli anni '60, con il boom economico, iniziano le produzioni di massa forzate per la necessità di produrre di più e arrivano nelle case prodotti con poco sapore. Per dare gusto ai piatti si ricorre quindi all'aggiunta, spesso in eccesso, di sale, grassi e zucchero e si creano abitudini alimentari scorrette. La "Cucina del Senza" decreta invece una vera e propria rivoluzione alimentare, che mette insieme gusto e salute: è 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 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...

Succ >

0 Comments.

Tell us what do you think

Comment is required

SPAZIO UTENTI



LA VETRINA DEI VINI DI ROMA

Via Nemorense 57/57A Tel. 0686206616-19 e-mail

Degustazione Franciacorta - Video



"Regalo d'autore" ..leggi tutto



Skywine a Latina: galleria fotografica

di Davide Ghaleb

News

UNA SETTIMAN ASIATICA PER I VINI DI CLAUDIO QUARTA VIGNAILO15-05-2016

IL LIBRO "LA CUCINA DEL SENZA" DI MARCELLO CORONINI 13-05-2016

UN ALTRO PASSO VERSO IL VINO DI SIENA12-05-2016

News più lette

- IL VINO INVECCHIA SOTT'ACQUA
- "TUSCAN WINE STORY" IN ITALY
- IL VINO ROSSO PER DIPINGERE
- LA-VIS: IMPERO DI QUALITA' ???