



## La Cucina del Senza®, pubblicato il nuovo volume *Mangiare con Gusto e Vivere 100 anni*

Share



La **Cucina del Senza®** nasce da un'idea di Marcello Coronini che la presenta al Congresso di Alta Cucina di Gusto in Scena nel 2014. Con cui realizza piatti gustosi e saporiti senza l'aggiunta di sale, grassi e zucchero e si basa sul concetto: qualità = gusto = salute. Nel nuovo volume **Mangiare con gusto e vivere 100 anni** gli autori eliminano nei piatti così detti "salati" in contemporanea sale e grassi aggiunti ed utilizzano 80 ingredienti Salvavita scelti in funzione delle singole ricette oltre a soluzioni innovative e di grande semplicità.



Mentre nel 2016 esce il libro di Marcello Coronini *La Cucina del Senza®* (edizioni Feltrinelli-Gribaudo) e dal suo successo deriva: *Mangiare con Gusto e Vivere 100 anni*. Gli autori, **Lucia e Marcello Coronini**, giornalisti, critici gastronomici e compagni di vita amano definirsi due cuochi di casa.

Quando il gusto incontra la scienza: *La Cucina del Senza* e *i Salvavita*

*Mangiare con Gusto e Vivere 100 anni* inserisce nelle settanta ricette studiate dagli autori, 80 salvavita e riporta una dettagliata descrizione sulle loro proprietà con i benefici per la salute, i dati sono tratti da autorevoli istituti e pubblicazioni nazionali e internazionali.

Per facilitare la consultazione i Salvavita sono messi in ordine alfabetico, dando modo al lettore di sceglierli con facilità e diventare protagonista nell'utilizzo in cucina di quelli che preferisce.

Inserendoli nelle ricette è nato uno splendido matrimonio con *La Cucina del Senza* che, eliminando grassi, sale e zucchero aggiunti, riequilibra il metabolismo, disinfiamma l'organismo ed aiuta a

eliminare naturalmente i grassi in eccesso, l'utilizzo dei salvavita potenzia gli effetti sulla salute. Lo stesso Coronini ha perso 5,5 kg senza mettersi a dieta e la sua pressione si è normalizzata.

Alcuni salvavita sorprenderanno il lettore, come il caffè che non ci si aspetta o la barbatietola che tutti ritengono ricca di zucchero, mentre in realtà ne contiene solo 4 g su 100 e poi il capper che ha proprietà incredibili e per finire il cioccolato fondente e la senape "autentica".

Dopo aver studiato per 2 anni ricette appropriate, gli autori propongono inoltre diverse soluzioni in grado di rendere gustosa e sana *La Cucina del Senza*. Ad esempio nei risotti al termine della mantecatura si aggiunge, per 320 gr di riso, un cucchiaino di aceto di mele o di vino bianco, mescolando l'aceto evapora e quello che rimane è un colpo di acidità molto forte che distrae il cervello dal cercare il gusto del sale. Acidità e sensazioni amaro-gnole distolgono dal cercare il sale.

In *Mangiare con Gusto e vivere 100 anni* si trovano nuovi modi di cucinare che semplificano e alleggeriscono la preparazione: "I quasi risotti senza mescolare" di Marcello e "Le frittate che non si girano" di Lucia.

Tra le ricette semplici, ma originali si può proporre per una cena gnocchetti di ricotta e pesto, hamburger con stracchino e capperi, hummus di barbatietole e ceci e per finire sorbetto di basilico con zuppetta di limone.



## Chi sono Lucia e Marcello Coronini

Marcello Coronini, scrittore, giornalista e critico gastronomico, vive e lavora a Milano assieme a Lucia Comuzzi, architetto prestatario alla Gastronomia per amore e poi per passione e sua compagna di vita. Durante l'Università a Siena, a soli 21 anni, Marcello assaggia quasi tutti i vini d'Italia all'Enoteca Italiana. Dopo i corsi da sommelier, Lucia e Marcello iniziano i loro viaggi in Italia e in Europa e arrivano a conoscere oltre duemila produttori. Marcello è l'autore di oltre 20 libri sul vino, cucina e gastronomia, Lucia è stata parte attiva in tutti, eccetto i primissimi.



Ambedue giornalisti per diverse testate di settore, a volte scrivono con doppia firma. In TV, su Rete 4, come autore e conduttore della trasmissione "Sapore di Vino" con Susanna Messaggio è andato solo lui, ma era come se Lucia fosse sempre presente, poiché ogni cosa è da loro preparata assieme.

Nel 2006 Marcello, in qualità di Professore incaricato, tiene un corso sull'alimentazione presso la Facoltà di Medicina all'Università degli Studi di Milano. Dal 2008 è, con Lucia, ideatore e curatore di Gusto in Scena, un evento che propone un salone di prodotti enogastronomici affiancato da un Congresso di Alta Cucina, in cui presenta nel 2014 come tema, la sua grande idea, La Cucina del Senza, anche titolo del libro di Marcello pubblicato da Feltrinelli-Gribaudo a maggio 2016, con 71 ricette in parte sue, in parte di Lucia. Con questo nuovo libro Lucia e Marcello diventano una coppia anche come autori.

Editore: Gribaudo

Titolo: Mangiare con Gusto e Vivere 100 anni

Autori: Marcello Coronini, Lucia Coronini

Collana: Saporì e fantasia

Pagine: 160

Formato: broccura, illustrato

Listino: € 14,90

[www.gustoinscena.it](http://www.gustoinscena.it)

(i.c.)

## Articoli Correlati



[In libreria il volume La Cucina del Senza © di Marcello Coronini, edito da Feltrinelli](#)



[Venezia, con la 9ª edizione di Gusto in Scena 2017, nuova interpretazione de La Cucina del Senza](#)

A Venezia, a fare da cornice a Gusto in Scena, in programma per domenica 12...



[Venezia, la 10ª edizione di Gusto in Scena sbarca in laguna, tra profumo di spezie e La Cucina del Senza®](#)

Gusto in Scena, l'evento ideato e curato da Marcello Coronini, giunto alla 10ª edizione, approderà a...