

Daniela & Diocleziano

CUCINA | FOTOGRAFIA | MUSICA | RECENSIONI | MAGAZINE

MARTEDÌ 26 GIUGNO 2018

La Cucina del Senza: Mangiare con Gusto e vivere 100 anni : una cucina innovativa e salutare



FOLLOW



CERCA NEL BLOG

 CERCA

INSTAGRAM

Follow me on [bloglovin'](#)

FACEBOOK

Da maggio scorso è presente in grande evidenza in tutte le librerie d'Italia il nuovo libro :

La Cucina del Senza: Mangiare con Gusto e vivere 100 anni ,

con 70 ricette che eliminano sia sale che grassi aggiunti da tutti i piatti così detti "salati" e sono caratterizzate dall'utilizzo di 80 ingredienti salvavita e da soluzioni innovative e di grande semplicità.

Fare La Cucina del Senza significa realizzare piatti gustosi e saporiti senza che ci si accorga della mancanza di sale e grassi aggiunti e dessert molto piacevoli senza zucchero aggiunto.

Marcello Coronini, e Lucia Comuzzi,



giornalisti, critici gastronomici e compagni di vita, e autori di questo volume, ci spiegano che la *Cucina del senza* è una questione di salute.

La Cucina del Senza nasce nel 2011, dopo aver depositato il brevetto è stata presentata a Gusto in Scena al Congresso di Alta Cucina.

Nel 2016 è uscito il libro di Marcello Coronini *La Cucina del Senza*® (edizioni Feltrinelli-Gribaudo) e dal suo successo deriva: *Mangiare con Gusto e Vivere 100 anni*, che rappresenta un ulteriore passo avanti grazie all'introduzione di 80 ingredienti SALVAVITA.

Negli ultimi anni nel mondo importanti istituti scientifici e ricercatori hanno selezionato alcuni alimenti con sostanze in grado di migliorare la qualità della vita e allungarne la durata. Si sono scritti diversi libri sull'importanza di questi alimenti definiti *smart, longevity o salvavita*, in grado di proteggerci da malattie, quali diabete, problemi cardiovascolari, ipertensione, tumori, ecc.

Il secondo libro: *La Cucina del Senza, Mangiare con gusto e vivere 100 anni*, descrive 80 salvavita con le caratteristiche nutrizionali tratte da autorevoli istituti e pubblicazioni nazionali e internazionali. Inserendoli nelle ricette è nato uno splendido matrimonio con *La Cucina del Senza*, che riequilibra il metabolismo, disinfiamma l'organismo e aiuta a eliminare naturalmente i grassi in eccesso, l'utilizzo dei salvavita potenzia i suoi 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 tipo 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 capperi 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 diverse soluzioni in grado di rendere gustosa e sana *La Cucina del Senza* e i Salvavita.

Ad esempio nei risotti al termine della mantecatura si aggiunge, per 320 gr di riso, un cucchiaino grande 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 amarognole distolgono dal cercare il sale.

In *La Cucina del Senza - Mangiare con gusto e vivere 100 anni* trovate 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.

Per ovviare alla mancanza di sale vanno scelti ingredienti che naturalmente contengono sodio o che prevedono l'uso di sale nella loro lavorazione. Come i capperi, protagonisti di molte ricette del libro. La domanda delle domande: si può davvero fare una buona pasta senza salare l'acqua di cottura?

Sì, secondo gli autori. Ecco come: "Basta scolarla 3-4 minuti prima della cottura e versala nel tegame con il sugo. Dovrà essere mescolata lentamente in modo che assorba il più possibile il condimento caldo. Quando è pronta alzate la fiamma per 30 secondi in modo che il sugo prenda un colpo di calore e si concentri maggiormente, quindi spegnete".

Mangiare con gusto e vivere 100 anni è un volume che tutti dovrebbero avere nella libreria di casa è un valido aiuto per la salute di tutta la famiglia e si vi arrivano ospiti improvvisi che magari hanno determinati problemi di salute (pressione alta, colesterolo, trigliceridi ecc.) qui sapete dove attingere le ricette da realizzare per loro.

Mi piace questa Pagina

Di' che ti piace prima di tutti i tuoi amici



danieladiocleziano.blog

2 ore fa



PINTEREST



VAI ALLA PAGINA

POPULAR POSTS



Mopur con radicchio di campo e ricotta bio

<https://danieladiocleziano.blogspot.com>