

di Nadia Toppino



f

(<https://www.facebook.com/storiedicibo/>)

di-

Nadia-

Toppino-

120785464609275/



# TOP FOOD STORIE DI CIBO

(<http://www.storiedicibo.it>)

---

HOME ([HTTP://WWW.STORIEDICIBO.IT](http://www.storiedicibo.it))    INDICE ([HTTP://WWW.STORIEDICIBO.IT/INDICE/](http://www.storiedicibo.it/indice/))

CHI SONO ([HTTP://WWW.STORIEDICIBO.IT/CHI-SONO/](http://www.storiedicibo.it/chi-sono/))

STORIE ([HTTP://WWW.STORIEDICIBO.IT/CATEGORY/STORIE/](http://www.storiedicibo.it/category/storie/))

DIETRO LE SBARRE ([HTTP://WWW.STORIEDICIBO.IT/CATEGORY/DIETRO-LE-SBARRE/](http://www.storiedicibo.it/category/dietro-le-sbarre/))

BASILICATA C2C ([HTTP://WWW.STORIEDICIBO.IT/CATEGORY/BASILICATA-COAST-TO-COAST-2/](http://www.storiedicibo.it/category/basilicata-coast-to-coast-2/))

PERSONAGGI ([HTTP://WWW.STORIEDICIBO.IT/CATEGORY/PERSONAGGI/](http://www.storiedicibo.it/category/personaggi/))

CONTATTI ([HTTP://WWW.STORIEDICIBO.IT/152-2/](http://www.storiedicibo.it/152-2/))

---

*La cucina del SENZA per vivere 100 anni!*

03.07.2018 / by Nadia Toppino

**MANGIARE CON GUSTO E VIVERE 100 ANNI**, di Lucia e Marcello Coronini.

In arrivo in tutte le librerie il **secondo volume della Collana LA CUCINA DEL SENZA®**.

**La Cucina del Senza**<sup>®</sup> nasce da un'idea di Marcello Coronini che la presenta al **Congresso di Alta Cucina di Gusto in Scena** nel 2014.

L'obiettivo è quello di realizzare piatti gustosi e saporiti senza l'aggiunta di sale, grassi e zucchero e si basa sul concetto:

qualità = gusto = salute.

Nel 2016 esce il libro di Marcello Coronini **La Cucina del Senza**<sup>®</sup> (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.

MANGIARE CON GUSTO E VIVERE 100 ANNI si distingue dal primo libro perché 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**.

Negli ultimi anni nel mondo importanti istituti scientifici e ricercatori hanno selezionato diversi 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 proteggere da malattie, quali diabete, problemi cardiovascolari, ipertensione, tumori, ecc.

**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 e 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 sono sorprendenti e inattesi:**

- il **caffè** che è spesso demonizzato,
- la **barbatietola** che tutti ritengono ricca di zucchero, mentre in realtà ne contiene solo 4 g su 100,
- il **cappero** che ha proprietà incredibili
- il **cioccolato fondente**
- 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 amarognole distolgono dal cercare il sale.**

In **Mangiare con Gusto e vivere 100 anni** si possono trovare 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 trovano ad esempio: 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.

### Nota sugli autori:

Marcello Coronini, scrittore, giornalista e critico gastronomico, vive e lavora a Milano assieme a Lucia Comuzzi, architetto prestatore 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 più di 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. Qui 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.

---

*E adesso, in un mondo del "tutto e di più" al via anche per noi la cucina del "senza!"*

---

Share     



(http://www.storiedicibo.it/wp-content/uploads/2018/07/libro6.jpg)

(http://www.storiedicibo.it/wp-content/uploads/2018/07/libro6.jpg)

ent/uploads/2018/07/libro.jpg&description=MANGIARE

STO

(http://www.storiedicibo.it/wp-content/uploads/2018/07/libro6.jpg)

VERE

NIe=La

del Lucia

SENZA

per Marcello

vive Coronini.

100In

anni&summary=MANGIARE

COMI

CUOTO