



Una rivoluzione in cucina.
L'induzione secondo
Baldassare Agnelli.

PENTOLE AGNELLI
PROFESSIONAL COOKWARE
MADE IN ITALY

(/guarda_banner.aspx?id=253)



#vivaglisposi

(/guarda_banner.aspx?id=20)



Quotidiano di enogastronomia, turismo, ristorazione e ospitalità
Mercoledì 18 Maggio 2016 | aggiornato alle 15:24 | 42916 articoli in archivio

ALIMENTI (/alimenti) OLIO (/olio) VINO (/vino) BIRRA (/birra) BEVANDE (/bevande) PROFESSIONI (/professioni) ATTREZZATURE (/attrezzature)

LOCALI (/locali) EVENTI (/eventi) MEDIA (/media) TURISMO (/turismo) RICETTE (/ricette) SALUTE (/salute) LUXURY (/luxury)

LA SQUADRA (/pagine_interno.aspx?pag=14) NETWORK (/pagine_interno.aspx?pag=1) ABBONAMENTI (/pagine_interno.aspx?pag=5)

CONTATTI (/pagine_interno.aspx?pag=2) GUIDA EURO-TOQUES (/pagine_interno.aspx?pag=16)

CERCA PER CODICE O PAROLA CHIAVE

18 Maggio 2016 14:37



SHOP NOW

AMUCHINA
PROFESSIONAL

www.amuchina.it

(/guarda_banner.aspx?id=300)



(/guarda_banner.aspx?id=546)



(/guarda_banner.aspx?id=196)

ALIMENTI (/alimenti) > LIBRI (/alimenti/libri)

La cucina del senza, in un libro consigli per un'alimentazione equilibrata

Il libro "La cucina del senza" non vuole porsi come una dieta, bensì come un metodo di alimentazione, che però lascia ampia libertà. 72 ricette per tutti i gusti che aiutano a preservarci da malattie e complicazioni

Un libro che possiamo considerare la sintesi di tre congressi dedicati al La Cucina del senza (/articolo.aspx?id=37277), marchio registrato dal 2013. La Cucina del senza inizia i suoi primi passi nel 2011 con il primo congresso dedicato a questo argomento, "Cucinare con i grassi, cucinare senza i grassi aggiunti" a seguire "Cucinare con il sale, cucinare senza sale aggiunto", e ancora "Cucinare i dessert senza zuccheri aggiunti" per arrivare nel 2015 a introdurre la pizza del senza.

di Piera Genta



I congressi si sono svolti a Venezia tra la fine di febbraio e gli inizi di marzo con la partecipazione di grandi cuochi e pasticceri a dimostrazione che si possono realizzare piatti gustosi senza accorgersi della mancanza di questi tre elementi. Non si tratta di una dieta, come spiega **Marcello Coronini** (nella foto, il terzo da sinistra), in occasione della presentazione al Salone del libro di Torino, casa Cookbook, bensì un metodo, con linee guida che lasciano ampia libertà.

Il libro si apre con una lunga intervista scritta da **Roberto Perrone** (nella foto, il primo da sinistra) a Marcello Coronini in cui, oltre a conoscere l'autore, si conoscono i presupposti che lo hanno ispirato e condotto verso una nuova cultura alimentare. Il libro riporta consigli su come fare la spesa, parla di surgelati e congelati, illustra la dieta mediterranea e le varie tipologie di pentole di Roberto Perrone; analizza i metodi di cottura degli alimenti con lo chef Paolo Teverini; e ancora troviamo contributi di importanti studiosi che fanno parte del Comitato scientifico.

RICERCA AVANZATA

Inserisci una o più parole chiave

Sezione

ALIMENTI ▼

Categoria

LIBRI ▼

Regione

▼

CERCA

ARTICOLI RECENTI

Max Mariola a Casa Cookbook
Nel suo libro 60 panini gourmet
(/alimenti/libri/2016/5/17/max-mariola-casa-cookbook-libro-60-panini-gourmet/44469)

Alla presentazione di "Tre meno meno"
l'incontro tra il mondo gourmet e lo spc
(/alimenti/libri/2016/3/23/presentazione-tre-meno-incontro-gourmet-sport/4369)

"Tre meno meno", Maurizio Cortese
e il diario di una vita da esperto gourme
(/alimenti/libri/2016/3/16/tre-meno-meno-maurizio-cortese-diario-gourmet/43586)

"Food Revolution" di John Robbins
è rapporto tra alimentazione e ambient
(/alimenti/libri/2016/1/8/food-revolution-john-robbins-alimentazione-ambiente/42695)

Storie e ricette con i cibi del bosco
nell'ultimo libro di Augusto Tocci
(/alimenti/libri/2016/1/6/storie-ricette-ci-bosco-libro-augusto-tocci/42632)

Origini e curiosità sui piaceri della tavola
in "La storia di ciò che mangiamo"
(/alimenti/libri/2015/12/28/origini-curiosita-piaceri-tavola-storia-mangiare/42569)



(/guarda_banner.aspx?id=433)



(/guarda_banner.aspx?id=220)



(/guarda_banner.aspx?id=189)



Sono 72 le ricette pubblicate suddivise in pasta e riso, carne, pesce, verdure, pizze e dolci. In occasione della presentazione del libro è stato preparato il Risotto alle fragole che ha deliziato il numeroso pubblico dimostrazione che con qualche attenzione possiamo acquisire modi di comportamento alimentare che ci aiutano a preservarci da malattie e complicazioni. Insomma la riscoperta di quell'equilibrio alimentare che le nostre mamme e nonne ben conoscono. La cucina del senza Piatti gustosi senza l'aggiunta di grassi, zucchero, sale.

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

Autore: Marcello Coronini; interviste e contributi di Roberto Perrone

Editore: Gribaudo

Prezzo: 12,90

Pagine: 160

Mi piace 3

Tweet

G+ 0

Flip (https://share.flipboard.com/bookmarklet/popout?v=2&title=La%20cucina%20del%20senza%2C%20in%20un%20libro%20consigli%20Italia%20a%20Tavola&url=http%3A%2F%2Fwww.italiaatavola.net%2Farticolo.aspx%3Fid%3D44489&t=1463578008410&utm_campaign)

LA CUCINA DEL SENZA (/RICERCA.ASPX?TAG=1&KEY=LA CUCINA DEL SENZA)

MARCELLO CORONINI (/RICERCA.ASPX?TAG=1&KEY= MARCELLO CORONINI)

SALONE DEL LIBRO (/RICERCA.ASPX?TAG=1&KEY= SALONE DEL LIBRO)

ALIMENTAZIONE (/RICERCA.ASPX?TAG=1&KEY= ALIMENTAZIONE)

ROBERTO PERRONE (/RICERCA.ASPX?TAG=1&KEY= ROBERTO PERRONE)



(/ricerca.aspx?tag=1&key= Roberto Perrone)

(/ricerca.aspx?tag=1&key= Roberto Perrone)

CONDIVIDI (/ricerca.aspx?tag=1&key= Roberto Perrone)



COMMENTI

Esprimi liberamente il tuo commento scrivendo nella finestra, indica nome, cognome ed indirizzo e-mail e il campo alfanumerico di sicurezza.

Nome *

Cognome *