

13 maggio 2016

La Cucina del Senza. Piatti gustosi senza l'aggiunta di grassi, zucchero e sale.



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 quando racconterete che non avete utilizzato sale, grassi o zucchero.> racconta Marcello Coronini, ideatore de La Cucina del Senza e delle ricette di questo volume. 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. Ravioli di erbe alla piastra, risotto alle fragole e Marsala invecchiato, pipe saltate con uva passa e scarola, cime di rapa e calamaretti, polpettine al pomodoro, coniglio in porchetta, pizza con scarola e mazzancolle, torta di frutta, tiramisù di ricotta...e molte altre ricette!

Marcello Coronini ha studiato un libro destinato a rimanere in cucina: non sarà semplicemente un nuovo modo di cucinare, ma un nuovo modo di vivere, dove i piaceri della tavola incontrano finalmente anche quelli della salute. La Cucina del Senza può rivoluzionare la nostra alimentazione grazie alla facilità di esecuzione ed inoltre, può essere considerata soprattutto come una cucina preventiva ed allo stesso tempo valida per chi ha problemi di salute. È adattabile ad ogni regime alimentare in atto: una dieta non dieta che coinvolge tutta la famiglia. Il libro 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. Marcello Coronini dedica alcune pagine alle regole e consigli su La Cucina del Senza e racconta di Gusto in Scena, l'evento diventato

I PIÙ RECENTI



La Cucina del Senza. Piatti gustosi senza l'aggiunta di grassi, zucchero e sale.

13 maggio 2016



"Senarum Vinea": primo innesto dei vitigni antichi

13 maggio 2016



ALBANA DÈI. Elezioni del gusto a Bertinoro

13 maggio 2016



Paolo Ricagno confermato presidente del Consorzio Tutela Vini d'Acqui.

12 maggio 2016



Vinum Extreme Prosecco Superiore Riedel accompagna le degustazioni di Vino in Villa

12 maggio 2016

l'officina creativa dove si può vivere un'esperienza completa su quello che rappresenta questa rivoluzionaria cucina e sul concetto del "Senza" (www.gustoincena.it (<http://www.gustoincena.it>)).

La Cucina del Senza di Marcello Coronini. Griabaudo editore. Pag. 160. Prezzo: 12,90€.
ISBN: 9788858014981

I PIÙ LETTI

aprile 28, 2016

Newsroom



UNO ZERO ZERO ZERO: Lambrusco a Palazzo – San Benedetto Po, stacca i 1000 ingressi!

Nata nel 2013 la kermesse 'Lambrusco a Palazzo', oggi alla sua 4° edizione, supera ogni aspettativa e vanta i 1000 ingressi. Una prestigiosa manifestazione capita e amata dal pub...

maggio 10, 2016

Vitigni & Vini



Rossa & intensa, autenticamente frizzante, ecco la Bonarda perfetta

Il vino che ha fatto la storia dell'enologia lombarda torna a rivivere nella sua forma più autentica e genuina. 19 viticoltori votati alla qualità assoluta e decisi a diffondere u...

maggio 6, 2016

Newsroom



Onav: viaggio nelle eccellenze del vino

La rassegna dei banchi d'assaggio farà tappa a Milano e Genova, per i prossimi 16, 17, 24 maggio e 7 giugno. Tornano gli appuntamenti con le degustazioni firmate ONAV. L'organizzaz...

marzo 24, 2016

Eventi extra Onav



Giornate del Pinot nero 2016, oltre 100 Pinot nero in degustazione!

Dal 30 aprile al 2 maggio tornano le Giornate altoatesine del Pinot nero. Si tratta dell'appuntamento più atteso per tutti gli amanti del Pinot nero, che per tre giorni affollano...

Onavnews.it 2015

[iscriviti alla nostra newsletter](#)

ONAV.IT **Mondo Onav** **Salute** **Vitigni e Vini** **Food & Beverage** **Cultura del vino** **Chi siamo** **Eventi extra Onav**
Newsroom