



CERCA IN: LIBRERIA

 TUTTE LE SEZIONI

MENU

ALTRE CATEGORIE

Libreria


Mangiare con gusto e vivere 100 anni



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. Realizza 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 (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 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 cappero 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 amarognole distolgono dal cercare il sale.

In *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.

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.

26 Giugno 2018