

Marcello e Lucia Coronini presentano: Mangiare con Gusto e Vivere 100 anni

Da **Redazione** - 28 giugno 2018

LUCIA E MARCELLO CORONINI

MANGIARE CON GUSTO E VIVERE 100 ANNI

LUCIA E MARCELLO CORONINI

LA CUCINA DEL SENZA®

**MANGIARE
CON GUSTO
E VIVERE
100 ANNI**

DEPURARE L'ORGANISMO ELIMINANDO
SALE, GRASSI, ZUCCHERO AGGIUNTI



LE RICETTE
DEL SENZA
CON
80
INGREDIENTI
SALVAVITA

G R I B A U D O

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**.

Quando il gusto incontra la scienza: La Cucina del Senza e i Salvavita

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 capperone 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.

Redazione

<http://www.nonsolocinema.com>

