



Con la musica nel cuore!



Menu ☰
ATTUALITÀ 75: A STAR IS BORN, SCRITTO E DIRETTO DA BRADLEY COOPER, CON COOPER E LADY GAGA, IN PRIMA MONDIALE
ARTE E CULTURA
TINTORETTO

Home » Arte e Cultura » Marcello e Lucia Coronini presentano: Mangiare con Gusto e Vivere 100 anni

# MARCELLO E LUCIA CORONINI PRESENTANO: MANGIARE CON GUSTO E VIVERE 100 ANNI

24 GIUGNO, 2018   ARTE E CULTURA   IN EVIDENZA   NEWS   SENZA CATEGORIA   44

Il secondo volume della Collana LA CUCINA DEL SENZA®



Mangiare con gusto e vivere 100

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.

## CRONACA

**Mattarella: "i migranti sono i nuovi schiavi e nessuno deve avere la tentazione di guardare altrove"**

Nella giornata mondiale contro la tratta esseri umani arrivano le parole del presidente della Repubblica Sergio Mattarella: "Sono circa 40 milioni le persone vittime delle nuove schiavitù. Numeri impressionanti – ricorda – che hanno spinto le Nazioni Unite ad adot l'ob...

## ASCOLTA LA DIRETTA

▶ 0:00

## WHATSAPP



## COMING SOON

Primo Piano
Tutti i Film
Trova Cinema

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

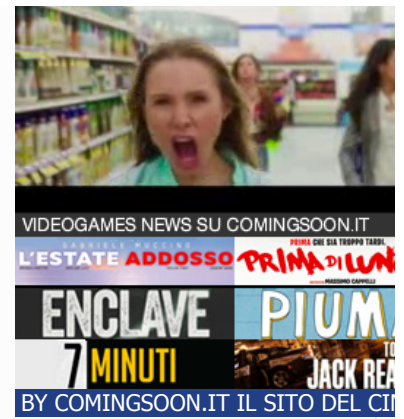
Negli ultimi anni nel mondo importanti istituti scientifici e ricercatori hanno selezionato diversi alimenti con sostanze in grado di migliorare la qualità della vita e allungarne la durata. Si sono scritti diversi libri sull'importanza di questi alimenti definiti smart, longevity o salvavita, in grado 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 austosa e sana La Cucina



del Senza. Ad esempio nei risotti al termine della mantecatura si aggiunge, per 320 gr di riso, un cucchiaio 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 amaro-gnole 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.

Condividi:        

 AUTORE: ADMIN

[« Le Frecce tricolori a Venezia »](#)

[Successivo - La Fondazione Guggenheim presenta StraOrdinari: ospite Bebe Vio »](#)

## ARTICOLI RECENTI

ROAD TO HOME FESTIVAL, AL FRIDAY NIGHT LIVE IL MEGLIO DEL ROCK, WAVE E ROCK'N'ROLL SELEZIONATO DA

LUGLIO 25

ARTE E CULTURA | EVENTI E SPETTACOLI | MUSICA

VENEZIA 75: A STAR IS BORN, SCRITTO E DIRETTO DA BRADLEY COOPER, CON COOPER E LADY GAGA, IN PRIMA MONDIALE

LUGLIO 23

ARTE E CULTURA | CINEMA | IN EVIDENZA | MUSICA

I CIARDI VIAGGIATORI IN EUROPA | PALAZZO SARCINELLI | CONEGLIANO. DA FEBBRAIO 2019 MITTENTE

LUGLIO 20

ARTE E CULTURA | NEWS | SENZA CATEGORIA

VENEZIA75: L'ATTRICE VANESSA REDGRAVE LEONE D'ORO ALLA CARRIERA

LUGLIO 25

ARTE E CULTURA | EVENTI E SPETTACOLI

IN EVIDENZA | NEWS | SENZA CATEGORIA

TINTORETTO 1519 – 1594

LUGLIO 20

ARTE E CULTURA | EVENTI E SPETTACOLI

IN EVIDENZA | NEWS

ROAD TO HOME FESTIVAL, DAL PUNK ROCK ALLO SKA IN UN DJ SET

LUGLIO 19

ARTE E CULTURA | IN EVIDENZA | MUSICA | NEWS

## ARTICOLI SIMILI

[Privacy & Cookies Policy](#)