



Novità in libreria: Il libro "La Cucina del senza" di Marcello Coronini edito da Feltrinelli-Gribaudo

05/2016

Direttore: Claudia di Meglio - direttorenews@gmail.com



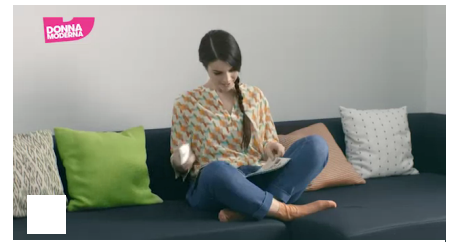
L'autore ha studiato un libro destinato a rimanere in cucina: non sarà solo un nuovo modo di cucinare, ma un nuovo modo di vivere, dove i piaceri della tavola incontrano finalmente anche quelli della salute...

Il libro, oltre alle ricette, 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 aggiunti. Marcello Coronini dedica alcune pagine alle regole e consigli su La Cucina del Senza® e propone 71 ricette semplici e facili da realizzare, o senza grassi o senza sale o senza zuccheri aggiunti.

«A partire dagli anni '60, con il boom economico, iniziano le produzioni di massa forzate per la necessità di produrre di più e arrivano nelle case prodotti con poco sapore. Per dare gusto ai piatti si ricorre quindi all'aggiunta, spesso in eccesso, di sale, grassi e zucchero e si creano abitudini alimentari scorrette. La "Cucina del Senza" decreta invece una vera e propria rivoluzione alimentare, che mette insieme gusto e salute: è una svolta per la cucina di tutti i giorni ed è rivolta soprattutto alle cuoche e ai cuochi di casa che devono destreggiarsi con commensali diversi a dieta per i più svariati motivi. A tutti è capitato di provare ricette dietetiche, ma si tratta di preparazioni senza gusto e tristi. La Cucina del Senza è 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. Aggiunge «a **Gusto in Scena**, l'evento che si svolge ogni anno a fine inverno a Venezia, si può vivere un'esperienza completa su quello che rappresenta questa rivoluzionaria cucina, assistere ad un congresso e conoscere quasi un centinaio di Produttori con una qualità tale da poter essere definiti produttori del "Senza"».

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

Search The Site ...



ARTICOLI SUGGERITI



A Sutrio la Festa dei Cjarsons
05/2016



Porto Garibaldi festeggia la dolce Canocchia
05/2016



Raspini corre alla StraTorino
05/2016



Natale in anteprima a Cibus 2016 con i nuovi Panettoni targati Fraccaro

Per offrirti un'esperienza di navigazione ottimizzata e in linea con le tue preferenze, utilizziamo i cookies, anche di terze parti. Cliccando questo banner acconsenti al loro impiego in conformità alle nostre [Privacy Policy](#) e [Termini e Condizioni](#).

Report Italia

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.

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.



Like this Article? Share it!



Related Post



Accademia Barilla e Quomi insieme per una rivoluzione nel modo di cucinare a casa... un buon piatto di pasta!



A Villa della Pergola di Alassio affidata la gestione del Ristorante NOVE allo chef Giorgio Servetto



Scoop Tiramisù: È nato in Friuli, ecco le prove



"McDonald's premia la scuola"

Comments are closed.

← Previous post

Next post →