



Nuovo appuntamento culturale collegato alla mostra "Nel mare dell'intimità. L'archeologia ..."

[Read more](#)

Dal 26 gennaio 2018 sarà attivo a Casa dei Carraresi lo sportello aperto a tutti per raccogliere l...

[Read more](#)

Giampiero Francesca è direttore della rivista BlueBlazer e co-ideatore dell'app gratuita Guida ai ...

[Read more](#)

La Strada del VINO e dei Sapori del Friuli Venezia Giulia si presenta al territorio. La Strad...

[Read more](#)

Per fare una viticoltura sostenibile non bisogna dimenticarsi della tradizione. La bottiglia ...

[Read more](#)

## I CONSIGLI DI MARCELLO CORONINI PER LA TAVOLA DI NATALE

Written by redazione qbquantobasta on 18 Dicembre 2017.

[Tweet](#) [G+](#) [Salva](#) [Mi piace](#) [Condividi](#) Piace a 3 persone. Di che ti piace prima di tutti i tuoi amici.



Marcello Coronini è critico enogastronomico, ideatore e curatore dell'evento "Gusto in Scena", che celebra "La Cucina del Senza" e i suoi produttori, oltre che autore del libro omonimo edito da Feltrinelli - Gribaudo.

### Quali sono i suoi consigli orientarsi nella preparazione di un menù natalizio gustoso e saporito, ma attento alla salute?

Semplici consigli per stare bene a tavola anche durante le feste. Con la "Cucina del Senza" si possono elaborare ricette gustose e saporite senza l'aggiunta di sale, grassi e zucchero, perché negli alimenti questi componenti sono presenti naturalmente e in una dieta normale essi sono più che sufficienti; quelli in eccesso sono negativi. Un consiglio specifico per il menù natalizio è di **evitare gli stuzzichini**, sono carichi di sale e grassi, ti riempiono e ti impediscono di gustare le portate successive. Sono da preferire dolci senza zucchero aggiunto, preparati per esempio con il miele, che ha un maggiore potere dolcificante e quindi se ne può utilizzare una quantità inferiore riducendo le calorie. Tenete presente che un dolce a colazione non dà problemi anche se è calorico, ma al termine di una cena deve essere povero di calorie. La frutta secca è ottima a livello nutrizionale, ma a fine pasto è da evitare perché appesantisce la digestione.

### A cosa si deve porre attenzione per la scelta degli ingredienti?

Con qualche accorgimento e gli abbinamenti giusti si possono ottenere ricette gustose e saporite. Per esempio: se abbiniamo a un piatto di pasta un contorno di verdure, ricco di fibre, rallentiamo l'assorbimento dei carboidrati. Per condire è preferibile utilizzare l'olio extravergine d'oliva o altri oli vegetali estratti a freddo. "La Cucina del Senza" suggerisce di evitare o ridurre al massimo i grassi animali. In merito allo zucchero, è difficile immaginare un dessert che ne sia privo. Eppure sostituendolo con il miele, a parità di quantità, abbiamo maggiore potere dolcificante con un taglio del 30% delle calorie. Se utilizziamo come sostitutivo il succo d'agave o il fruttosio otteniamo un piatto ancora meno calorico.

### Qualche ricetta che potrebbe essere inserita nel menù natalizio senza l'aggiunta di sale, grassi e zucchero?

Come primo piatto proporrei tortellini con zucca, cacao amaro e zenzero, tre ingredienti riconosciuti come salivata; in seconda portata, delle noci di capesante su un letto di crema al pistacchio, altro ingrediente positivo per la salute, ricco di acidi grassi "buoni" e proteine vegetali. Per dessert, un ottimo tiramisù di ricotta, in cui si utilizza il miele al posto dello zucchero ottenendo un dolce leggero, ma assai gradevole.

**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, risotto di zucca e vin brulé, vermicelli con limone, 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!**

€ 12,90  
ISBN 978-88-580-1498-1  
www.feltrinellieditore.it/gribaudo/

Tag: [Tavola Di Natale](#) - [Cucina Del Senza](#) - [Marcello Coronini](#) - [Gusto In Scena](#)

Publicato in [Interviste](#)

[f](#) [t](#) [YouTube](#) [RSS](#)

### FLASH NEWS

FORMAZIONE DI UN ALPINISTA. PRESENTAZIONE VENERDI 26...

[READ MORE...](#)

**GORGONZOLA & COCKTAIL**

DA GIOVEDÌ 1 A SABATO 3 FEBBRAIO 2018

[More Articles...](#)

### EVENTI CONSIGLIATI

<< Gennaio 2018 >>						
Lun	Mar	Mer	Gio	Ven	Sab	Dom
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

**Registrati qui** e crea il tuo profilo nella **COMMUNITY di QB!**

Se sei già registrato, accedi al tuo profilo e **CONTROLLA SE CI SONO SCONTI** per te o per le associazioni di cui fai parte!

[PayPal](#)  
VISA MASTERCARD AMERICAN EXPRESS

**CLICCA QUI** e scrivi al direttore **Fabiana Romanutti**

[BlogVs](#)

### I PIÙ LETTI DELLA SETTIMANA

- [VITICOLTURA SOSTENIBILE LIVON](#)
- [PER SAN VALENTINO PORTO IN GIUGLIA](#)
- [CHIANTI CLASSICO E LEGGENDA DEL GALLO NERO](#)
- [MARIA TEREZIA TRIESTE PER I BAMBINI](#)

[Altri articoli...](#)

**Il TUO banner QUI scopri le OFFERTE SPECIALI**

*Selling my Life*  
abbigliamento e accessori di seconda mano

**MOVIMENTO TURISMO DEL VINO 2018**  
FRIULI VENEZIA GIULIA

**BORGOGNA Mon amour**

Unione Cuochi FVG Friuli Venezia Giulia

**qb bi mob e book**

bi mob mobile, digitale, transfrontaliero, sostenuto e italiano

**IL RONCAL**

Copyright © 2009-2017 qbi editore  
Riproduzione riservata  
Dir. Resp. Fabiana Romanutti  
P. IVA 01259240321  
Aut. N. 1202 Tribunale di Trieste del 18/09/2009 e succ. integrazioni

[Iscriviti alla newsletter](#)

QB quantobasta  
4,6 mila "Mi piace"

[Mi piace questa Pagina](#)

Placato a 23 amici

[https://www.qbquantobasta.it/.../6808-sostenibilita-ambiental...](#)

**Sostenibilità ambientale**  
Sostenibilità ambientale, gra...  
QBQUANTOBASTA.IT

1 [Commenta](#) 3

### CHIEDILO A QB

- Come lessare le sogliole
- Perché il capponne è cibo delle feste
- Ma cos'è questo sake?
- Come si abbinano il pane con il formaggio?
- Sapori autunnali in una tazza da tè. Come abbinarli
- Come degustare i formaggi
- Come fare il vero pesto alla genovese
- VERMOUTH di Torino: la storia

### QB PINK

- D. One stella Michelin e Donne del Vino Abruzzo
- Alcune idee dal convegno DDV a Porto Piccolo
- Cambio al vertice per l'Albeisa
- ITALIA IN ROSA Chiaretto-Rosati-Rosé
- ROSATI-PÍZZA E DONNE DEL VINO

**A tutto BIO**

gli specialità di qb. quantobasta

### ORANGE WINES

- JNK, la Primorska nel bicchiere
- Skin Contact
- Il primo documentario sugli Orange Wines
- I vini Orange, per saperne di più

### I NOSTRI SPECIALI

### LOGIN A QB

[LOGIN](#) [REGISTRATI](#)

### POTREBBE INTERESSARTI...

← Indietro Avanti →

Commenti: 0 Ordina per [Meno recenti](#)

Aggiungi un commento...

[Plug-in Commenti di Facebook](#)

Per poter commentare l'articolo è necessaria la **registrazione**.

Se sei già registrato devi effettuare l'**accesso**.

[Tweet](#) [G+](#) [Mi piace 0](#) 3 Commenti

### EVENTI

[TUTTI GLI EVENTI](#)

### RICETTE

[TUTTE LE RICETTE](#)

### QB JUNIOR

[QB JUNIOR](#)

### LIFESTYLE

[LIFESTYLE](#)

### LOGIN

Nome utente

Password

Ricordami

[ACCEDI](#)

Password dimenticata?  
Nome utente dimenticato?  
[Registrai](#)

### INFORMAZIONI

- Abbonamenti
- Chi Siamo
- Contatti
- Editoriale
- Promozioni

### APPENA SFORNATI

- Sostenibilità ambientale con RafCycle
- Dedicato alla Dalmazia il ritorno del marinaio di von Suppé
- Sequestrate 15mila tonnellate di sale rosa
- NASCE IL PROGETTO "MUSEO DEL TIRAMISÙ": CONTRIBUISCONO TUTTI I TREVIGIANI
- Giampiero Francesca ci spiega e racconta la nuova app gratuita