

Lunedì 4 luglio " La Cucina del Senza " in edicola con Il Giorno, La Nazione e Il Resto del Carlino



Il libro "La Cucina del Senza" edito da Feltrinelli- Gribaudo sarà in edicola in tutta Italia con circa 8.000 copie

Continua la grande operazione mediatica del libro "La Cucina del Senza®" di Marcello Coronini edito da Feltrinelli - Gribaudo. L'autore ha studiato un libro destinato a entrare nelle cucine di casa: 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. L'editore è perfettamente in sintonia con questo concetto ed ha scelto Marcello Coronini per la sua capacità di studiare ricette semplici e realizzabili con facilità da tutti.

Per questo ha lanciato



un'importante operazione editoriale che avrà forte impatto sul territorio nazionale: Lunedì 4 luglio circa 8.000 copie del libro "La Cucina del Senza®" saranno vendute ad un prezzo speciale, 9.90€ anziché 12.90€, in abbinata ai tre quotidiani Il Giorno (soprattutto per la Lombardia) La Nazione (soprattutto per Toscana, Umbria e Liguria) Il Resto del Carlino (soprattutto per Emilia Romagna, Marche e Veneto). Il libro di Marcello Coronini raggiungerà così, in soli tre mesi dalla pubblicazione, le 10.000 copie vendute! Un grande successo che proseguirà con tantissimi nuovi eventi in autunno.

Nel frattempo prosegue sul sito www.feltrinelli.it uno sconto speciale del 15% per l'acquisto online del libro.

Al suo interno troverete altre 70 ricette diverse divise in sezioni: Pasta e Riso, Carne, Pesce, Verdure, Pizze, Dolci.

Un esempio? Il caciucco di cannellini, di cui trovate qui di seguito la ricetta molto interessante sia per la sua semplicità, sia perché nasce come contributo in onore della FAO e Onu che hanno decretato il 2016 anno internazionale dei legumi. I legumi infatti sono più sostenibili dal punto di vista ambientale perché necessitano di meno risorse naturali per crescere. Secondo i dati della Fao, richiedono un consumo di 50 litri di acqua per chilo, al contrario, un chilo di carne di pollo ne richiede 4.325, uno di manzo 13.000. Nello specifico i cannellini sono anche ricchi di proteine e carboidrati, ma soprattutto sono praticamente privi di grassi. La Blogger Lisa Casali autrice di "D Repubblica", nell'articolo pubblicato nella sua rubrica ha definito il



piatto: "la proposta più eco-cucina" e dice: "protagonisti di questo piatto, al posto dei pesci, sono i fagioli cannellini, il gusto è comunque ricco e sapido grazie a aglio, cipolla, pomodori, parmigiano ed erbe." Provare per credere!

Ecco la ricetta:

CACCIUCCO DI FAGIOLI CANNELLINI - senza sale aggiunto

Ingredienti (per 4 persone):

- 1 cipolla
- 1 spicchio di aglio
- 2 filetti di acciuga dissalati
- 800 g di fagioli cannellini lessati
- 200 g di erette
- 1 lt di brodo vegetale senza sale
- Concentrato di pomodoro

4 fette di pane rustico

90 g di parmigiano reggiano stagionato almeno 30 o 36 mesi

Olio extravergine di oliva

Pepe nero in grani



Procedimento:

In casseruola fate stufare con qualche cucchiaio d'acqua la cipolla affettata e uno spicchio d'aglio in camicia. Quando l'aglio è morbido, eliminatelo e unite i filetti di acciuga spezzettati in modo che si disfino, quindi i fagioli e le erbe, già lavate e scolate.

Cuocete a fuoco dolce per qualche minuto. Versare quindi il brodo, spolverizzate con un po' di pepe macinato al momento e aggiungete un cucchiaino di concentrato di pomodoro. Rigate bene il tutto e proseguite la cottura a fuoco basso fino a quando le erbe non sono cotte.

Disponete nei piatti fondi le fette di pane. Versare il cacciucco sul pane e cospargete con il Parmigiano Reggiano stagionato a scaglie. Condite con un giro d'olio extravergine e servite caldo.

Questa cucina, semplice e gustosissima, permette di poter realizzare a casa propria, con facilità, piatti piacevolissimi pur eliminando sale, grassi o zucchero aggiunti che creano problemi alla nostra salute.

Nel libro trovate le regole per realizzare altri piatti de "La Cucina del Senza" prendendo spunto dalle 71 ricette e alcuni suggerimenti-consigli preziosi.

Paolo Alciati

Fonte: Uff. Stampa



< Prec «

Succ > »

ACQUISTA I GRANDI VINI DEL
PODERE LA REGOLA
COSTA TOSCANA

