

#Turismo del Gusto

Home Tutto Travel TuttoFood TuttoDrink TuttoOk Degustando Eventi Le Brevi Video Libri Contatti

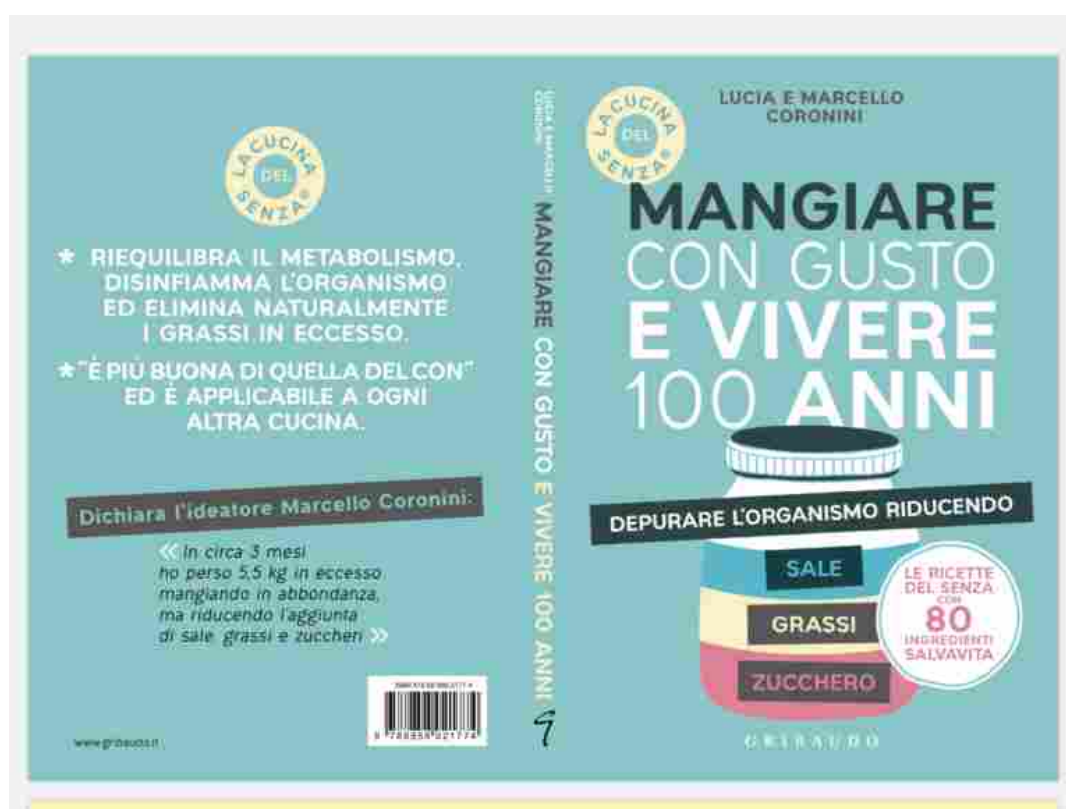
Home / Libri

Mangiare con gusto e vivere 100 anni esce nelle edicole

Il libro di Marcello Coronini e Lucia Comuzzi sarà abbinato al settimanale Oggi.

MANGIARE CON GUSTO E VIVERE 100 ANNI

Collana - LA CUCINA DEL SENZA®



Dal 16 al 29 Gennaio 2020 il libro sarà nelle migliori edicole a un costo di soli **7,90€** (14,90 l'originale) per chi acquista la rivista "OGGI". Nel caso non lo trovate chiedete all'edicolante di ordinarlo al distributore PrimaEdicola.

La [collana "La Cucina del Senza®"](#) spiega ai lettori che è possibile cucinare bene e con grande soddisfazione per il palato anche senza l'aggiunta di sale, grassi in cottura e zuccheri.

Gli autori Lucia e Marcello Coronini hanno presentato l'idea per la prima volta nel 2014 all'evento Gusto in Scena di Venezia.



Ogni piatto illustrato nel libro nasce da un'attenta sperimentazione, che Lucia e Marcello hanno provato come cuochi nella loro casa.

I due giornalisti sono riusciti a creare ben 72 ricette: facili da fare e saporite quanto quelle del "con" e più gustose.

Le soluzioni geniali proposte nel libro sono basate su un concetto: ingannare il cervello in modo che non cerchi il gusto del sale, dello zucchero e dei grassi.

La Cucina del Senza è stata presentata al **congresso medico Spazio Nutrizione 2019** da Marcello.

Ogni anno l'Organizzazione Mondiale della Sanità invita a ridurre il sale (5 g è il consumo massimo giornaliero a fronte di un reale consumo di 10 g in Italia nel 2019).

Gli italiani salano troppo i loro piatti.

E aggiungono anche troppi grassi e lo zucchero.

La Cucina del Senza propone di togliere solo le aggiunte in eccesso di sale, grassi e zucchero, ovvero il 50%, e rende fattibile ciò che chiede l'OMS!

La Cucina del Senza®, è un regime alimentare che mantiene in forma e crea un benessere fisico senza i sacrifici di una dieta. Togliendo in contemporanea le aggiunte di sale, grassi e zucchero depura l'organismo e regolarizza il metabolismo. Vi garantiamo che i piatti del libro sono gustosi e saporiti.

Solo i libri con un grande consenso sono in promozione con un settimanale importante come "OGGI".

Nonostante siano passati 2 anni dalla prima pubblicazione l'editore ha investito in un'edizione speciale perché crede nel futuro de La Cucina del Senza.

MARCELLO CORONINI A PORTA A PORTA: Bruno Vespa ha capito la "valenza sociale" de La Cucina del Senza e lo ha invitato a partecipare alla puntata dedicata ai suggerimenti per

“riprendersi dai bagordi alimentari” delle festività natalizie. Si è detto disponibile a presentare con Marcello il libro *Mangiare con gusto e vivere 100 anni con La Cucina del Senza*, che si potrà trovare in edicola dal 16 gennaio con il settimanale OGGI.

QUANDO GUSTO INCONTRA LA SCIENZA

Lucia e Marcello si definiscono due cuochi di casa che studiano piatti semplici e fattibili da tutti. Marcello ha tenuto un corso sulla fermentazione con l'obiettivo di rendere "buona" una dieta proibitiva presso la facoltà di Medicina dell'università di Milano. Grazie a questo ha imparato a coniugare i piaceri della tavola con la salute e ha ideato la CUCINA DEL SENZA® che prevede di non aggiungere sale, grassi e zucchero per riequilibrare il metabolismo.

L'intensità per le ricerche sugli ingredienti "Salvavita" ha portato gli autori a selezionarne e a descriverne 80, dando al lettore la possibilità di essere un soggetto attivo, utilizzando i Salvavita che preferisce.

Gli autori auspicano che i lettori facciano proprio questo straordinario modo di cucinare, diventando parte di un movimento culturale, per far vivere tutti meglio e più a lungo.

A differenza del primo libro pubblicato nel 2016, tutte le ricette sono in contemporanea senza sale, grassi e zucchero aggiunti e ancor più gustose e saporite. In tre mesi di prove gli autori hanno scoperto soluzioni innovative e accorgimenti che esaltano la qualità degli ingredienti e hanno concluso che:

QUALITÀ GUSTO SALUTE

Nelle parole di Marcello Coronini: «Al congresso medico Spazio Nutrizione 2019 ho presentato la Cucina del Senza, da cui è scaturita una considerazione. Ogni anno la OMS invita a ridurre di circa il 50% i grassi in primis, quindi il sale e lo zucchero. In 15 anni i risultati sono stati scarsi. La Cucina del Senza è la soluzione, in quanto toglie, grassi, sale e zuccheri aggiunti, ovvero circa il 50% della nostra dieta quotidiana».

LUCIA e MARCELLO CORONINI

Marcello Coronini, scrittore, giornalista, critico gastronomico e divulgatore scientifico, vive e lavora a Milano assieme a Lucia Comuzzi, architetto prestato alla gastronomia per amore e poi per passione, in sua compagnia di vita. Durante l'università a Siena, a soli 21 anni Marcello assaggia quasi tutti i vini d'Italia all'Enoteca Italiana. Dopo i corsi da sommelier, Lucia e Marcello iniziano i loro viaggi in Italia e in Europa e arrivano a conoscere più di duemila produttori. Marcello è autore di oltre 20 libri sul vino, cucina e gastronomia. Lucia è stata parte attiva in tutti, eccetto i primissimi. Entrambi giornalisti per diverse testate di settore, a volte scrivono con doppia firma. In TV, su Rete A, come autori e conduttore della trasmissione *Sapore di Vino* con Susanna Messaggio è andato solo Marcello, ma era come se Lucia fosse sempre presente, poiché ogni cosa è da loro preparata assieme.

Nel 2005 Marcello, in qualità di professore incaricato, tiene un corso sull'alimentazione presso la facoltà di Medicina all'università di Milano. Dal 2008 è, con Lucia, ideatore e curatore di *Gusto in Scena*, un evento che propone un salone di prodotti enogastronomici affiancato da un congresso di alta cucina. Qui presenta nel 2014 come tema la sua grande idea, la Cucina del Senza®, anche titolo del libro pubblicato da Gribaudo a maggio 2016, con 71 ricette in parte di Marcello, in parte di Lucia. Con questo nuovo libro, Lucia e Marcello diventano una coppia anche come autori.

Il libro

- Gribaudo – Feltrinelli Editore**
- [Mangiare con gusto e vivere 100 anni](#)
- Autori: Marcello Coronini e Lucia Comuzzi**

Autore & Credits

Paolo Alciati
Fonte Ufficio Stampa



Leggi altre news da Turismo del Gusto

- [Bachour a colori](#)
- [Carciofi: perché fanno bene e come sceglierli](#)
- [Testa di cavolo o inflorescenza?](#)