

Vivere cent'anni con la Cucina del Senza. Ma con il caffè

02/07/2018



E sce nelle librerie un nuovo volume della collana "La cucina del Senza", edito da Feltrinelli-Gribaudo. Il libro, scritto da Lucia e Marcello Coronini, ha un sottotitolo eloquente: 'Mangiare con gusto e vivere 100 anni'. Per arrivare al secolo in buona salute, gli autori consigliano di cucinare sottraendo, e non aggiungendo.



Da questa filosofia di vita e di dieta ecco quindi 70 ricette facili e gustose preparate con 80 ingredienti salvavita.

Sale, grassi e zuccheri: sì, ma non aggiunti

Gli autori affermano che il giusto apporto di sale, grassi e zucchero ci viene assicurato dai normali alimenti che consumiamo, e quindi non c'è bisogno di aggiungerli a ricette e pietanze. In questo modo, si potrebbe contrastare l'insorgere di gravi patologie, come il diabete o l'ipertensione.

Gli amici della salute: caffè e barbabietola

Un passaporto per la lunga vita è l'assunzione del caffè. Ancora una volta, si confermano le proprietà benefiche dell'espresso. Altri alimenti da "cent'anni" sono la barbabietola, i capperi, il cioccolato fondente e la senape 'autentica'.