

**BLOGO**  
DONNA

- HOME NEWS SPORT ENTERTAINMENT LIFESTYLE TECNOLOGIA MOTORI DONNA BLOGO TV SPECIALI  

 **Benessereblog**

Alimentazione Malattie Rimedi naturali Fitness Psicologia Ebola

Homepage > ALIMENTAZIONE

# Natale light con la Cucina del Senza: il menu senza grassi, sale e zuccheri aggiunti

Scritto da: [si.sol.](#) - giovedì 11 dicembre 2014

Tweet



0



*Anche durante le feste si può portare a tavola la salute. Ecco i consigli dell'ideatore della cucina priva di aggiunte pericolose per linea e benessere*

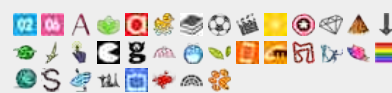
**Natale** si avvicina ed è giunto ormai il momento di pensare a cosa portare in tavola. Se si vuole evitare che i giorni di festa si trasformino in una fonte di stress è meglio giocare d'anticipo e organizzare per tempo pranzi e cene, soprattutto se si vuole prestare attenzione non solo a fare bella figura con i propri ospiti ma anche se alla salubrità delle portate.

In effetti uno degli effetti più temuti delle feste di Natale è proprio quello di **ingrassare**. Qualcuno sceglie di [affrontare il rischio mettendosi a dieta nelle settimane precedenti](#) le grandi abbuffate natalizie. Altri, invece, si rassegnano ad [iniziare il nuovo anno a stecchetto](#). Un'altra soluzione sta però anche nel cercare di portare a tavola la salute anche nelle grandi occasioni scegliendo un vero e proprio **Natale light**.

Quest'anno in aiuto di chi sceglierà questa terza opzione arriva Marcello Coronini, ideatore e curatore della manifestazione enogastronomica ["Gusto in Scena"](#) e della **"Cucina del Senza®"**, nuova espressione culinaria in cui sale, zucchero e grassi aggiunti sono sostituiti da ingredienti naturali. Coronini propone un menu di Natale impostato proprio su questa filosofia, un modo per ridurre l'impatto delle abbuffate sulla salute.



## I MAGAZINE DI BLOGO



## SCELTI PER VOI



## CATEGORIE

[Vedi tutte](#)

- ▾ **Categorie principali**
- ▾ **ALIMENTAZIONE**
- ▾ **GOOD LIVING**



MEDICINA

MENTE E CORPO

[Archivi per mese](#)

In effetti è ormai da tempo che gli esperti di alimentazione sottolineano che nessun alimento deve essere condannato e messo al bando dalla propria dieta. Piuttosto, ciò che conta è **scegliere la qualità** (preferendo, ad esempio, l'olio extravergine d'oliva rispetto ad altri condimenti meno salutari) e **limitare gli eccessi**. Fanno parte di questi ultimi anche l'uso di quantità di sale e di zuccheri superiori rispetto a quelle consigliate, un problema che può essere arginato proprio limitandone l'aggiunta durante la preparazione dei cibi.

Con il menu di Natale della "Cucina del Senza®", assicura Coronini,

*scoprirete piatti gustosi e saporiti senza accorgervi della mancanza di grassi o sale e dessert senza zucchero aggiunti.*

Il critico enogastronomico aggiunge però una precisazione:

*L'antipasto è una piacevolezza che non rientra in quest'ottica, anche se il Parmigiano Reggiano è indubbiamente uno dei formaggi con meno sale rispetto ai simili esistenti.*

Se vi ha convinti, qui di seguito trovate il suo menu. Il **nostro consiglio** è di provarlo già prima delle feste: scoprirete se risponde ai vostri gusti e non rischierete di essere stressati dal pensiero di arrivare a Natale senza sapere cosa state per servire in tavola.