



**MARCELLO CORONINI**  
**LA CUCINA DEL SENZA®**

Intervista a Marcello Coronini e contributi di Roberto Perrone

***Piatti gustosi senza l'aggiunta di grassi, zucchero e sale***

«A partire dagli anni '60, con il boom economico, iniziano le produzioni di massa forzate per la necessità di produrre di più e arrivano nelle case prodotti con poco sapore. Per dare gusto ai piatti si ricorre quindi all'aggiunta, spesso in eccesso, di sale, grassi e zucchero e si creano abitudini alimentari scorrette. La "Cucina del Senza" decreta invece una vera e propria rivoluzione alimentare, che mette insieme gusto e salute: è una svolta per la cucina di tutti i giorni ed è rivolta soprattutto alle cuoche e ai cuochi di casa che devono destreggiarsi con commensali diversi a dieta per i più svariati motivi. A tutti è capitato di provare ricette dietetiche, ma si tratta di preparazioni senza gusto e tristi. La Cucina del Senza è buona, attenta alla salute, ma attentissima anche ai sapori.

Una cucina gustosa in cui non ci si accorge della mancanza di sale, di grassi o di zucchero. Invitare a cena amici non anticipando nulla e preparare alcuni piatti "senza" significa ricevere i complimenti per la piacevolezza e il gusto delle preparazioni. Lo stupore sarà totale quando racconterete che non avete utilizzato sale, grassi o zucchero.» racconta Marcello Coronini, ideatore de La Cucina del Senza e delle ricette di questo volume.

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 alla piastra, risotto alle fragole e Marsala invecchiato, pipe saltate con uva passa e scarola, 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!

Marcello Coronini ha studiato un libro destinato a rimanere in cucina: non sarà semplicemente un nuovo modo di cucinare, ma un nuovo modo di vivere, dove i piaceri della tavola incontrano finalmente anche quelli della salute.

La Cucina del Senza può rivoluzionare la nostra alimentazione grazie alla facilità di esecuzione ed inoltre, può essere considerata soprattutto come una cucina preventiva ed allo stesso tempo valida per chi ha problemi di salute. È adattabile ad ogni regime alimentare in atto: *una dieta non dieta* che coinvolge tutta la famiglia.

Il libro contiene una lunga intervista e contributi del giornalista Roberto Perrone; un noto chef parla delle tecniche di cottura, ed alcuni importanti accademici illustrano le patologie legate all'eccesso di sale, grassi e zucchero. Marcello Coronini dedica alcune pagine alle regole e consigli su La Cucina del Senza e racconta di Gusto in Scena, l'evento diventato l'officina creativa dove si può vivere un'esperienza completa su quello che rappresenta questa rivoluzionaria cucina e sul concetto del "Senza" ([www.gustoinscena.it](http://www.gustoinscena.it)).

**Marcello Coronini**, scrittore, giornalista e critico gastronomico, vive e lavora a Milano. I suoi rapporti con la cultura del vino iniziano all'Università di Siena, dove all'Enoteca Italiana assaggia quasi tutti i vini d'Italia. Dopo i corsi da sommelier dal 1990 a oggi, i viaggi in Italia e in Europa lo portano a conoscere più di duemila tra cantine e produttori gastronomici. Scrive più di 20 libri su vino, cucina e gastronomia che spaziano da "CiboVino", il dizionario degli abbinamenti" a "Olio Extravergine, è tutto vero?". Giornalista per diverse testate di settore, su Rete 4 conduce la trasmissione "Sapore di Vino" con Sergio Vastano e Susanna Messaggio; con 7Gold "Vini e sapori d'Autore" curando la rubrica Q.B. Nel 2006 tiene un ciclo di lezioni sull'alimentazione presso l'Università degli Studi di Milano, alla facoltà di Medicina, come professore incaricato. Dal 2008 è, con Lucia Coronini, l'ideatore e curatore di Gusto in Scena, congresso di Alta Cucina e manifestazione enogastronomica in cui le scelte culturali fanno la differenza. Al congresso del 2011 avvia il progetto La Cucina del Senza® e chiede a importanti cuochi, pasticceri e pizzaioli di studiare, seguendo precise regole, ricette senza sale o grassi e zucchero aggiunti. Per lui è una vera e propria mission che lo porta a creare per questo libro ricette semplici e facili da realizzare, in modo che tutti possano provare la piacevolezza di questa cucina, che coniuga gusto e salute.

**Roberto Perrone** vive tra Recco e Milano. Per 26 anni inviato al Corriere della Sera, ora è freelance. Si occupa di enogastronomia, viaggi e sport. Ha pubblicato sei romanzi, quattro libri per ragazzi, quattro volumi di ricette e, con l'amico Gigi Buffon, Numero 1, l'autobiografia del grande portiere. Il suo ultimo libro, Manuale del viaggiatore goloso raccoglie articoli di cucina e consigli golosi integrati da spigolature su mode e modi dell'italiano al ristorante. È possibile seguire le sue scorribande gastronomiche sul sito [www.perrisbite.it](http://www.perrisbite.it).