

Convivium 2000

Cliccate sul titolo e avrete la visione completa dell'articolo e delle foto

venerdì 30 dicembre 2016

La Cucina del Senza di Marcello Coronini

La Cucina del Senza di Marcello Coronini

Tante ricette semplici e ricche di gusto in libreria



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 i giusti accorgimenti per guadagnare in salute senza rinunciare al piacere di mangiar bene.

«La Cucina del Senza decreta una vera e propria rivoluzione alimentare che mette insieme gusto e salute» racconta Marcello Coronini, ideatore de La Cucina del Senza e delle ricette di questo volume. «E' 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».

Guida al mangiare sano



La ricca introduzione del libro La Cucina del Senza 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 con noci gorgonzola e rapa rossa, pipe saltate con uva passa e scarola, caciucco di fagioli cannellini, polpettine al pomodoro, pizza con scarola e mazzancolle, torta di mele, tartufi di ricotta ai tre colori 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 e, inoltre, può essere considerata come una cucina preventiva e 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. Un bellissimo regalo in vendita online anche sul sito di Feltrinelli e che può permettere di scrivere biglietti di auguri spiritosi. Per saperne di più su La Cucina del Senza basta partecipare a **Gusto in Scena** in quel di Venezia, nei giorni 12-13 febbraio 2017, evento enogastronomico ideato e curato da Lucia e Marcello Coronini.

Sei nato chef?

Uccidi il dilettante che è in te. Diventa anche tu CHEFuoriclasse!

centro-europeo-formazione.it



Primo cibo che danneggia - l'intestino

È la causa di diarrea e malattie

Convivium2000

- Roberto Rossi della Locanda del Feudo
- PROVERBIO DEL GIORNO 2 GENNAIO
- VINO DELLA SETTIMANA Valcolomba Vermentino della maremma Toscana D.O.C.
- DIMMI QUANDO SEI NATO.... DOMANI 3 GENNAIO
- Il Marketing delle cantine aperte

Archivio blog

► 2017 (8)

▼ 2016 (2970)

▼ dicembre (290)

PILLOLA DEL 1. GENNAIO

I Mulini della valle - piccolo museo

DIMMI QUANDO SEI NATO.... OGGI 1. GENNAIO

Grottaglie uno spettacolo di borgo

PROVERBIO DEL GIORNO 1. GENNAIO

Dining With the Stars 2017

DIMMI QUANDO SEI NATO....DOMANI 2 GENNAIO

L'arte della pizza non ha più limiti

VINO DELLA SETTIMANA BARDOLINO DOC 2015 VILLA GI...

Un Bistrot per Capodanno

DIMMI QUANDO SEI NATO....DOMANI 1. GENNAIO

convivium2000.blogspot.com a quota 5400 post

PILLOLA DEL 31 DICEMBRE

A confronto farina convenzionale, bio e integra...

DIMMI QUANDO SEI NATO.... OGGI 31 DICEMBRE

Da Afnox la lievitazione a regola d'arte

VINO DELLA SETTIMANA Bardolino doc 2015 VILLA G...

PROVERBIO (o altro) DEL GIORNO 31 DICEMBRE

PILLOLA DEL 30 DICEMBRE

Grangusto Classica tipo 2, la nuova farina con v...

A QUOTA 5400 POST ! convivium2000.blogspot.com Ca...

Posti di lavoro negli hotel per ragazzi con perc...

DIMMI QUANDO SEI NATO.... OGGI 30 DICEMBRE