

[Vai ai contenuti](#)

CORRIERE DELLA SERA

CORRIERE DELLA SERA

Cucina



SEZIONI

EDIZIONI LOCALI

CORRIERE TV

ARCHIVIO

SERVIZI

CERCA

LOGIN



SCOPRI

PER T

NEWS RICETTE HEALTHY FOOD FUDWEEK FOODREPORTAGE CIBO A REGOLA D'ARTE FOOD ISSUE BLOG INDIRIZZI LIBRI CUCINA TV SCUOLA L'ENOTECA

Regione
Lombardia

Cucina del senza: le regole per preparare piatti senza sale, zuccheri e grassi aggiunti

COME TI FA
SENTIRE
QUESTA
NOTIZIA

0



0



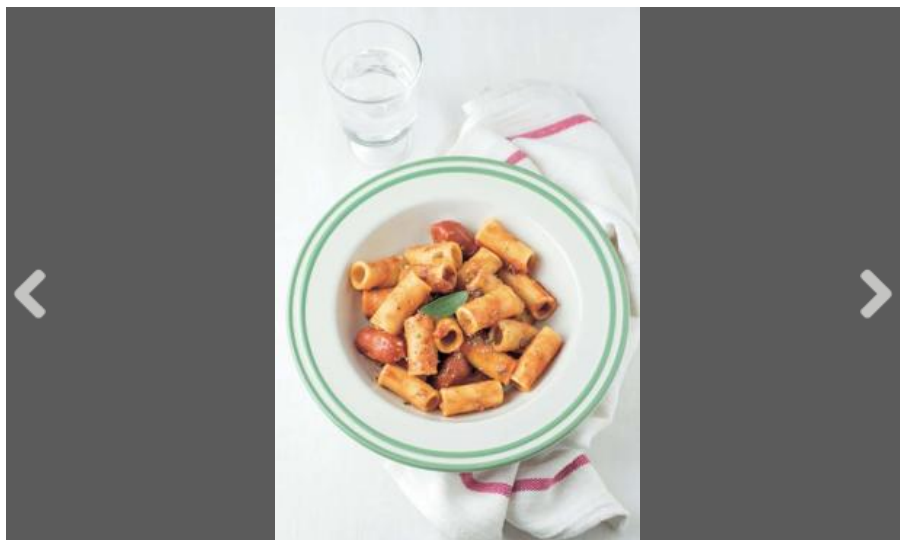
1



0



0



1 di 10

play/stop



La «cucina del senza» funziona così: si tolgono dai piatti gli zuccheri, il sale e i grassi aggiunti, ma non il gusto. Il segreto è sfruttare la sapidità o la dolcezza naturali degli alimenti: un sugo con bottarga o alici sarà già abbastanza salato, così come un dessert a base di miele sarà già abbastanza dolce.

Lo scopo è guadagnarci in salute, come spiega il critico gastronomico Marcello Coronini nel libro *La cucina del senza* (che è anche un marchio registrato) pubblicato per Gribaudo. Consumare meno sale aiuta a prevenire l'ipertensione, ridurre lo zucchero aiuta a evitare il diabete e le malattie degenerative, limitare l'assunzione dei grassi serve ad abbassare il rischio di obesità e di disturbi cardiovascolari. Niente di nuovo, direte. Ma il bello di questo «minimalismo» in cucina è che dà una seconda vita (sana) ai piatti classici: dalle polpette ai rigatoni al sugo, dai biscotti al tiramisù, tutto si può preparare in versione gustosa e light.

L'efficienza delle lampade LED incontra lo stile vintage
Scopri la nuova gamma OSRAM LED Retrofit

Queste ricette sono tratte dal libro *La cucina del senza* di Marcello Coronini **La regola: per preparare la pasta senza sale scolatela 3-4 minuti prima del termine della cottura e versatela nel sugo per farla insaporire. Il sugo a sua volta potrà essere senza sale ma condito con capperi sottaceto, aglio, peperoncino, formaggio grattato, dipende dalla ricetta**

RIGATONI AGLI AROMI SENZA SALE E SENZA GRASSI

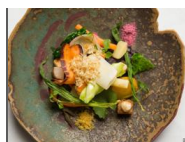
Ingredienti: 2 spicchi di aglio, 40 g di capperi sottaceto, 1 peperoncino piccante fresco, 250 g di pomodorini, 250 g di passata di pomodoro, 320 g di rigatoni, aneto, salvia, origano

In una padella antiaderente stufate con 2 cucchiai d'acqua a fuoco medio per 2 minuti l'aglio (senz'anima) tagliato a fettine. Aggiungete i capperi, ben lavati e strizzati, battuti a coltello. Dopo 2-3 minuti di cottura unite il peperoncino spezzettato. Rigate bene e un minuto dopo versate un mestolino di acqua di cottura della pasta. Mescolate e mettete i pomodorini spezzettati, facendoli saltare un paio di minuti sempre a fuoco medio, e alla fine ne incorporate la passata di pomodoro. Fate cuocere il sugo a fuoco medio per circa 15 minuti. Nel frattempo portate a bollore l'acqua per la pasta. Cuocete i rigatoni e scolateli molto al dente, lasciandoli però bagnati, poi trasferiteli nella padella con il sugo. Finite la cottura rigirandoli in modo che assorbano il condimento. All'ultimo minuto aggiungete aneto, salvia e origano, spezzettati. Alzate la fiamma e fate saltare per qualche secondo, quindi spegnete il fuoco, incoperchiate per un minuto e servite.

Ultime gallery pubblicate



Ecco «Piano35» a Torino, il ristorante più alto d'Italia



I 100 ristoranti migliori d'Europa: l'Osteria Francescana prima in Italia



Prezzi triplicati con l'arrivo dell'euro: in Lituania scoppia la «rivoluzione del cavolfiore»



La contadina Michelle Hunziker spopola sui social



Voglia di un polpo?

SCOPRI DOVE MANGIARLO

MADE.COM

SPEDIZIONE GRATUITA



APPROFITTA >

L'Enoteca vinality



L'ENOTECA

-20% di sconto per scoprire Vinality Wine Club!



E-LEARNING

Dal vino al row food, tutti i corsi di cucina



CORRIERE SELECTION

Scopri Tavolino pieghevole Vesta a -49%!



Alessandra dal Monte

Vicentina trasferita a Milano, classe 1984, non sa cucinare ma è un'ottima forchetta.

C'è un solo piatto che le viene sempre bene: il risotto alle zucchini.

Tutto il resto non lo prepara, lo mangia.

Amante del sushi, della carne rossa e della pizza (a cena fuori), in casa riesce a sdilinquirsi anche per una semplicissima pasta in bianco.

Chiamasi sopravvivenza.

PIU' LETTI

OGGI

SETTIMANA

MESE

1. Colombe pasquali, ecco le 15 migliori d'Italia

2. Dieci insalate di pasta da fare al volo

3. Gli 11 ristoranti panoramici più belli d'Italia - Foto di CorriereCucina.it

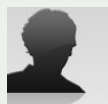
4. Le 20 verdure che aiutano a dimagrire - Foto di CorriereCucina.it

5. I 20 cibi per avere una pelle perfetta

DOPO AVER LETTO QUESTO ARTICOLO MI SENTO



PARTECIPA ALLA DISCUSSIONE



Scrivi qui il tuo commento

INVIA

caratteri rimanenti: 1500

Tutti i contributi

0

DATA VOTO

[Vai ai contenuti](#)

NEWS RICETTE HEALTHY FOOD FUDWEEK FOODREPORTAGE CIBO A REGOLA D'ARTE FOOD ISSUE BLOG INDIRIZZI LIBRI CUCINA TV SCUOLA L'ENOTECA

C SEZIONI | EDIZIONI LOCALI | CORRIERE | ARCHIVIO | SERVIZI | CERCA 🔍 | LOGIN | SCOPRI | PER TI

Lombardia

Cucina del senza: le regole per preparare piatti senza sale, zuccheri e grassi aggiunti

COME TI FA
SENTIRE
QUESTA
NOTIZIA

0

0 1 0 0



2 di 10

play/stop

La regola: anziché soffriggere l'aglio meglio stufarlo nell'acqua, dopo averlo privato del germoglio interno (la cosiddetta anima) che lo rende indigesto ed è responsabile del cattivo odore dell'alito

POLPETTINE AL POMODORO SENZA SALE E SENZA GRASSI

Ingredienti: 1 spicchio di aglio, prezzemolo, pangrattato, latte scremato, 500 g di carne scelta di manzo, macinata, 2 uova, 30 g di Parmigiano-Reggiano stagionato 30 o 36 mesi, 1/2 cipolla, 1 gambo di sedano, 1 carota, 400 g di passata di pomodoro, basilico fresco

Tritate l'aglio (senz'anima) con un ciuffo di prezzemolo. In una ciotola ammorbidite un cucchiaio di pangrattato in poco latte. In una terrina mescolate la carne con le uova e il Parmigiano-Reggiano grattugiato, poi incorporatevi il trito di aromi e il pangrattato ammorbidito e con il composto formate delle palline poco più grandi di

L'efficienza delle lampade LED incontra lo stile vintage
Scopri la nuova gamma OSRAM LED Retrofit

OSRAM

una noce. Preparate il sugo di pomodoro in una casseruola capiente, facendo stufare a fiamma media un trito di cipolla, sedano e carota con mezzo bicchiere d'acqua, versando altra acqua calda se si asciuga troppo. Quando le verdure sono cotte unite la passata di pomodoro e insaporite con qualche foglia di basilico, ben lavato e asciugato. Dopo circa 10 minuti, aggiungete le polpettine e proseguite la cottura a fiamma media per altri 10 minuti. Spegnete il fuoco e lasciate riposare per almeno mezz'ora prima di servire le polpettine intiepidite.

Ultime gallery pubblicate



Ecco «Piano35» a Torino, il ristorante più alto d'Italia



I 100 ristoranti migliori d'Europa: l'Osteria Francescana prima in Italia



Prezzi triplicati con l'arrivo dell'euro: in Lituania scoppia la «rivoluzione del cavolfiore»



La contadina Michelle Hunziker spopola sui social



MADE.COM

SPEDIZIONE
GRATUITA



APPROFITTA >



L'ENOTECA
-20% di sconto per scoprire Vinality Wine Club!



E-LEARNING
Dal vino al row food, tutti i corsi di cucina



CORRIERE SELECTION
Scopri Tavolino pieghevole Vesta a -49%!

DOPO AVER LETTO QUESTO ARTICOLO MI SENTO

PARTECIPA ALLA DISCUSSIONE



Scrivi qui il tuo commento

caratteri rimanenti: 1500

INVIARE



Alessandra dal Monte

Vicentina trasferita a Milano, classe 1984, non sa cucinare ma è un'ottima forchetta. C'è un solo piatto che le viene sempre bene: il risotto alle zucchini. Tutto il resto non lo prepara, lo mangia. Amante del sushi, della carne rossa e della pizza (a cena fuori), in casa riesce a sdilinquirsi anche per una semplicissima pasta in bianco. Chiamasi sopravvivenza.

Tutti i contributi

0

DATA VOTO

PIU' LETTI

OGGI

SETTIMANA

MESE

1. Colombe pasquali, ecco le 15 migliori d'Italia

2. Dieci insalate di pasta da fare al volo

3. Gli 11 ristoranti panoramici più belli d'Italia - Foto di CorriereCucina.it

4. Le 20 verdure che aiutano a dimagrire - Foto di CorriereCucina.it

5. I 20 cibi per avere una pelle perfetta

[Vai ai contenuti](#)

C SEZIONI | EDIZIONI LOCALI | CORRIERE | ARCHIVIO | SERVIZI | CERCA 🔍 | LOGIN | SCOPRI | PER TI

NEWS RICETTE HEALTHY FOOD FUDWEEK FOODREPORTAGE CIBO A REGOLA D'ARTE FOOD ISSUE BLOG INDIRIZZI LIBRI CUCINA TV SCUOLA L'ENOTECA



Cucina del senza: le regole per preparare piatti senza sale, zuccheri e grassi aggiunti

COME TI FA
SENTIRE
QUESTA
NOTIZIA

0

0 1 0 0



3 di 10

play/stop

La regola: non è ammesso nessun grasso aggiunto in cottura. Sarà consentito solo olio extravergine a crudo.

INSALATA DI GAMBERI, FINOCCHIO, ARANCIA E ACETO SENZA SALE E SENZA GRASSI

Ingredienti: 2 fi nocchi 2 arance 350 g di gamberi sgusciati freschi 2 cucchiaini di aceto balsamico tradizionale 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva pepe

Lavate i finocchi e affettateli sottilmente. Sbucciate le arance e tagliatele a dadini. Lessate i gamberi a bagnomaria finché non si colorano di un bel rosa. Riunite gli ingredienti in una terrina e conditeli con un po' di pepe, l'olio e l'aceto balsamico.

L'efficienza delle lampade LED incontra lo stile vintage
Scopri la nuova gamma OSRAM LED Retrofit

OSRAM

[Vai ai contenuti](#)

[NEWS](#) [RICETTE](#) [HEALTHY FOOD](#) [FUDWEEK](#) [FOODREPORTAGE](#) [CIBO A REGOLA D'ARTE](#) [FOOD ISSUE](#) [BLOG](#) [INDIRIZZI](#) [LIBRI](#) [CUCINA TV](#) [SCUOLA](#) [L'ENOTECA](#)



Cucina del senza: le regole per preparare piatti senza sale, zuccheri e grassi aggiunti

COME TI FA
SENTIRE
QUESTA
NOTIZIA

0

0 1 0 0



4 di 10

play/stop

La regola: i dolcificanti sono da evitare, tranne quelli di origine naturale.
Alternative: fruttosio, frutta disidratata, isomalto, maltitolo, malto d'orzo, miele, succo d'uva, succo d'agave, succo di manioca, succo di mela

TORTA DI MELE SENZA ZUCCHERO E SENZA GRASSI

1 kg di mele Granny Smith + 2 per decorare, 2 uova, 2 vasetti da 125 g di yogurt bianco non zuccherato, 250 g di farina, 1 bustina lievito per dolci, confettura senza zucchero (gusto a piacere)

Preriscaldate il forno a 160 °C. Lavate e sbucciate le mele, tagliatele a pezzi e frullatele in un mixer con le uova, lo yogurt e la farina. Unite il lievito e azionate nuovamente. Trasferite l'impasto in una tortiera da 28 cm di diametro, rivestita con carta da forno. Lavate e tagliate le 2 mele rimanenti a fettine sottili, lasciando la buccia, e disponetele a cerchio sopra l'impasto. Portate la temperatura del forno a

L'efficienza delle lampade LED incontra lo stile vintage
 Scopri la nuova gamma OSRAM LED Retrofit

OSRAM 

180 °C e infornate per 40 minuti circa. A 5 minuti dalla cottura stendete 1 cucchiaino abbondante di confettura sopra le mele e cuocete per altri 5 minuti. Sfornate quando la confettura è del tutto sciolta e avrà formato una sottile crosticina.

Ultime gallery pubblicate



Ecco «Piano35» a Torino, il ristorante più alto d'Italia



I 100 ristoranti migliori d'Europa: l'Osteria Francescana prima in Italia



Prezzi triplicati con l'arrivo dell'euro: in Lituania scoppia la «rivoluzione del cavolfiore»



La contadina Michelle Hunziker spopola sui social



Voglia di un polpo?

SCOPRI DOVE MANGIARLO 🔍

MADE.COM

SPEDIZIONE GRATUITA



APPROFITTA >



L'ENOTECA
-20% di sconto per scoprire Vinality Wine Club!



E-LEARNING
Dal vino al row food, tutti i corsi di cucina



CORRIERE SELECTION
Scopri Tavolino pieghevole Vesta a -49%!

DOPO AVER LETTO QUESTO ARTICOLO MI SENTO

PARTECIPA ALLA DISCUSSIONE



Scrivi qui il tuo commento

INVIATA

caratteri rimanenti: 1500

Tutti i contributi

0

DATA VOTO



Alessandra dal Monte

Vicentina trasferita a Milano, classe 1984, non sa cucinare ma è un'ottima forchetta.

C'è un solo piatto che le viene sempre bene: il risotto alle zucchini.

Tutto il resto non lo prepara, lo mangia.

Amante del sushi, della carne rossa e della pizza (a cena fuori), in casa riesce a sdilinquirsi anche per una semplicissima pasta in bianco.

Chiamasi sopravvivenza.

PIU' LETTI

OGGI

SETTIMANA

MESE

1. Colombe pasquali, ecco le 15 migliori d'Italia

2. Dieci insalate di pasta da fare al volo

3. Gli 11 ristoranti panoramici più belli d'Italia - Foto di CorriereCucina.it

4. Le 20 verdure che aiutano a dimagrire - Foto di CorriereCucina.it

5. I 20 cibi per avere una pelle perfetta

[Vai ai contenuti](#)

NEWS RICETTE HEALTHY FOOD FUDWEEK FOODREPORTAGE CIBO A REGOLA D'ARTE FOOD ISSUE BLOG INDIRIZZI LIBRI CUCINA TV SCUOLA L'ENOTECA

C SEZIONI | EDIZIONI LOCALI | CORRIERE | ARCHIVIO | SERVIZI | CERCA  | LOGIN  | SCOPRI | PER TI **Lombardia**

Cucina del senza: le regole per preparare piatti senza sale, zuccheri e grassi aggiunti

COME TI FA
SENTIRE
QUESTA
NOTIZIA

0

0

1

0

0

5 di 10 

play/stop

La regola: i dolci, soprattutto a fine pasto, devono essere leggeri, con un contenuto calorico ridotto e senza zucchero

LA TORTA SARACENA SENZA ZUCCHERO per 6 persone: 150 g di burro + il necessario per la tortiera 20 g di miele 130 g di maltitolo 6 tuorli 4 albumi 100 g di farina di grano saraceno 80 g di farina bianca + il necessario per spolverizzare 8 g di baking powder (polvere lievitante, inodore e insapore) confettura di mirtili senza zucchero panna vegetale fresca da montare granella di nocciole tostate

Preriscaldare il forno a 180 °C. Preparare un pan di Spagna lavorando a crema, in una terrina, il burro ammorbidito a temperatura ambiente con il miele e 55 g di maltitolo. Quando il composto è chiaro e spumoso aggiungete uno alla volta i tuorli, incorporandoli bene. Montate a neve gli albumi con il restante maltitolo. Unite in



L'efficienza delle lampade LED incontra lo stile vintage
Scopri la nuova gamma OSRAM LED Retrofit



un'unica terrina i due composti e, continuando a mescolare con una spatola, dal basso verso l'alto, unite anche il baking e le farine setacciate, rigirando l'impasto per amalgamarli. Distribuite l'impasto in una tortiera da 18 cm di diametro, precedentemente imburata e infarinata, e infornate per 20 minuti. Quando il pan di Spagna è freddo dividetelo a metà in senso orizzontale e farcitelo con un generoso strato di confettura di mirtilli. Servite la torta saracena a temperatura ambiente, ricoperta con una nuvola di panna montata e cosparsa con la granella di nocciole

Ultime gallery pubblicate



Ecco «Piano35» a Torino, il ristorante più alto d'Italia



I 100 ristoranti migliori d'Europa: l'Osteria Francescana prima in Italia



Prezzi triplicati con l'arrivo dell'euro: in Lituania scoppia la «rivoluzione del cavolfiore»



La contadina Michelle Hunziker spopola sui social



Voglia di un polpo?

SCOPRI DOVE MANGIARLO 🔍

MADE.COM

SPEDIZIONE
GRATUITA



APPROFITTA >

L'Enoteca **vitality**
WINE CLUB



L'ENOTECA

-20% di sconto per scoprire Vitality Wine Club!



E-LEARNING

Dal vino al raw food, tutti i corsi di cucina



CORRIERE SELECTION

Scopri Tavolino pieghevole Vesta a -49%!

DOPO AVER LETTO QUESTO ARTICOLO MI SENTO

PARTECIPA ALLA DISCUSSIONE



Scrivi qui il tuo commento

caratteri rimanenti: 1500

INVIATA



Alessandra dal Monte

Vicentina trasferita a Milano, classe 1984, non sa cucinare ma è un'ottima forchetta.

C'è un solo piatto che le viene sempre bene: il risotto alle zucchini.

Tutto il resto non lo prepara, lo mangia.

Amante del sushi, della carne rossa e della pizza (a cena fuori), in casa riesce a sdilinquirsi anche per una semplicissima pasta in bianco.

Chiamasi sopravvivenza.

Tutti i contributi

0

DATA VOTO

PIU' LETTI

OGGI

SETTIMANA

MESE

1. Colombe pasquali, ecco le 15 migliori d'Italia

2. Dieci insalate di pasta da fare al volo

3. Gli 11 ristoranti panoramici più belli d'Italia - Foto di CorriereCucina.it

4. Le 20 verdure che aiutano a dimagrire - Foto di CorriereCucina.it

5. I 20 cibi per avere una pelle perfetta