

ALIMENTAZIONE

## INGREDIENTI (e ricette) per gustare la vita

UN LIBRO SPIEGA COME PREPARARE PIATTI SAPORITI **SENZA SALE, GRASSI E ZUCCHERI** AGGIUNTI

di *María Giuseppina Buonanno*

No, non è una dieta. È uno stile alimentare basato su un concetto semplice: la cucina del senza, "filosofia" ideata nel 2011 da Marcello Coronini, giornalista e scrittore. Si tratta di un approccio ai fornelli che propone **piatti realizzati senza sale, grassi e zucchero aggiunti**.

Attenzione, però, il gusto e il sapore non mancano, ci tiene a sottolineare Coronini: «La quantità di sale, grassi e zuccheri contenuta naturalmente negli ingredienti di un'alimentazione equilibrata è sufficiente al fabbisogno del nostro organismo», spiega. «Il loro consumo eccessivo, dovuto all'abitudine di aggiungerne nella preparazione dei piatti, non fa bene nostra salute». L'intuizione del giornalista ha anticipato gli orientamenti del consumatore consapevole, attento sì ai piaceri della tavola, ma anche al benessere. Proprio la cucina del senza, che è anche un marchio registrato, sta alla base del libro



IN FAMIGLIA

**MARITO & MOGLIE AI FORNELLI**

Marcello e Lucia Coronini si occupano di gastronomia e vino e organizzano la rassegna "Gusto in scena" (XII edizione a giugno, a Venezia).



**IN EDICOLA CON «OGGI»** Sopra, da sinistra, Coronini con Bruno Vespa, 75, e lo chef Stefano Ciotti a *Porta a porta*. A sinistra, la cover del libro *Mangiare con gusto e vivere 100 anni*, di Lucia e Marcello Coronini, in edicola con *Oggi* dal 16 gennaio a 7,90 euro in più.

*Mangiare con gusto e vivere 100 anni* che Coronini ha scritto con la moglie Lucia (e che è in edicola con *Oggi* dal 16 gennaio a 7,90 euro in più). Il volume propone **74 ricette, ben accompagnate da consigli utili per cucinare in modo sano, ma anche succulento**. Per esempio, un piatto di pasta, preparato senza sale, acquista sapore con capperi, acciughe o Parmigiano Reggiano. Carne e pesce si esaltano con cipolla ed erbe aromatiche. E poi, non mancano i dolci. Tra le alternative allo zucchero per preparare un bel des-

sert, il volume propone miele, fruttosio, succo di agave e molto ancora. Nel libro, la cucina del senza, spiegata e presentata attraverso ricette facili da realizzare, ben si sposa con **un'ampia rassegna di ben 80 ingredienti ricchi di nutrienti alleati della salute e della longevità**: dall'aglio, dall'azione battericida, alla zucca, perfetta come antiossidante, passando per cioccolato fondente, che ha proprietà antinfiammatorie, quinoa, ricca di calcio e proteine, peperoncino, buon cardioprotettivo. Insomma, il gusto è intenso e salutare.



Dolce al miele

### Torta di nocciole: è semplice e piace a tutti

Ecco una delle 74 ricette del libro *Mangiare con gusto e vivere 100 anni*.  
**Ingredienti per 10 persone:**  
 8 uova; 200 g di miele d'acacia; 200 g di farina di nocciole macinata finemente; 200 g di granella di nocciole; il succo di ½ limone  
**Preparazione**  
 ● Portate le uova a temperatura ambiente.

● Dividete gli albumi dai tuorli in due terrine separate, aggiungete agli albumi, qualche goccia di limone e, con uno sbattitore elettrico, montateli a neve ben soda.  
 ● Aggiungete il miele ai tuorli, qualche goccia di limone e montateli a crema, fino a farli diventare molto chiari; quindi unite poco alla volta la farina setacciata e la granella

di nocciola mescolando dopo ogni aggiunta. Amalgamate.  
 ● Con una frusta a mano incorporate delicatamente gli albumi con movimenti dal basso verso l'alto.  
 ● Rivestite la tortiera da 20 cm con carta da forno, versatevi il composto e livellatelo.  
 ● Cuocete in forno a 180 °C per circa 25 minuti. Servite la torta a temperatura ambiente.