

Argav

Editoria, quando il gusto incontra la scienza: La Cucina del Senza e i Salvavita

Posted on 1 luglio 2018 by argav



Si intitola “La Cucina del Senza®, mangiare con gusto e vivere cent’anni” l’ultima fatica di **Lucia e Marcello Coronini** (Edizioni Gribaudo), giornalisti, critici gastronomici, compagni di vita che amano definirsi due cuochi di casa nonché ideatori e curatori di **Gusto in Scena**, un evento che dal 2008 propone a **Venezia** un salone di prodotti enogastronomici affiancato da un Congresso di Alta Cucina.

Settanta ricette e ottanta “salvavita”. Il secondo volume della Collana La Cucina del Senza® presenta settanta ricette studiate dagli autori e si distingue per il fatto che gli autori **eliminano** nei piatti così detti “salati” i **sale e grassi aggiunti** ed utilizzano 80 ingredienti “salvavita”, riportando una loro dettagliata descrizione sulle proprietà e i benefici per la salute (dati tratti da autorevoli istituti e pubblicazioni nazionali e internazionali), scelti in funzione delle singole ricette oltre a soluzioni innovative e di grande

semplicità. Inserendoli nelle ricette, è nato un matrimonio con La Cucina del Senza che, eliminando grassi, sale e **zucchero** aggiunti, riequilibra il metabolismo, disinfiamma l’organismo e aiuta a eliminare naturalmente i grassi in eccesso. Alcuni salvavita sorprenderanno il lettore, come la **barbabietola** che si pensa ricca di zucchero, mentre in realtà ne contiene solo 4 g su 100.

Trucchetti in cucina. Dopo aver studiato per 2 anni ricette appropriate, gli autori propongono inoltre diverse soluzioni in grado di rendere gustosa e sana La Cucina del Senza. Ad esempio, nei risotti al termine della mantecatura si aggiunge, per 320 gr di riso, un cucchiaino di **aceto di mele o di vino bianco** che, evaporando, lasciano un senso di acidità molto forte in grado di “distrarre” il cervello dal cercare il gusto del sale. Sono suggeriti anche modi di cucinare che semplificano e alleggeriscono la preparazione, come “I quasi risotti senza mescolare” e “Le frittate che non si girano”.

Fonte: Servizio stampa Gusto in Scena

Filed under: [Libri](#) | Tagged: [gusto in scena](#), [La Cucina del Senza mangiare con gusto e vivere cent'anni](#), [marcello coronini](#) |

« [Sinergie tra Consorzi Asiago Dop e Ville Venete nell’Anno Europeo del Patrimonio Culturale. Asiago Dop presente anche a Sorsi d’Autore \(1-8 luglio 2018\), con degustazioni e visite guidate in 4 ville venete. L’Intelligenza Artificiale scende in campo, ad illustrarne in Trentino le potenzialità d’uso in agricoltura Aran Khanna, l’ex studente di Harvard che scoprì una falla di sicurezza in Fb](#) »