



La Redazione ▾

News

Eventi

I Personaggi

Ricette d'Autore

Parliamo di...

Prodotti Tipici



Tu sei qui

Leggere di Gusto

Coronini

di Gusto > Il secondo volume della Cucina del Senza: Mangiare con gusto e vivere 100 anni di Lucia e Marcello

Il secondo volume della Cucina del Senza: Mangiare con gusto e vivere 100 anni di Lucia e Marcello Coronini

30 giugno 2018 Redazione



f

t

in

G+

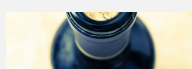
p

...

CORSO SUI DISTILLATI



PARLIAMO DI... VINO



Redazione

disabilitati

Le 5 regole | una bottiglia di vino con Alessar Scorsone e APCOR

L'apertura di una bottiglia di vino è un

Parliamo di...

Vino



settembre 04,

Redazione

disabilitati

Vendemmia pessimismo

"Siamo stati troppo ottimisti" dichiara Cotarella di Assoenologi e diffonde u

Vino



luglio 14, 2017

ARTICOLI RECENTI



La Cucina del Senza® nasce da un'idea di Marcello Coronini che la presenta al Congresso di Alta Cucina di Gusto in Scena nel 2014. Realizza piatti gustosi e saporiti senza l'aggiunta di sale, grassi e zucchero e si basa sul concetto: qualità = gusto = salute.

Nel 2016 esce il libro di Marcello Coronini La Cucina del Senza® (edizioni Feltrinelli-Gribaudo) e dal suo successo deriva: Mangiare con Gusto e Vivere 100 anni.

Gli autori, Lucia e Marcello Coronini, giornalisti, critici gastronomici e compagni di vita amano definirsi due cuochi di casa.

MANGIARE CON GUSTO E VIVERE 100 ANNI si distingue dal primo libro perché gli autori eliminano nei piatti così detti "salati" in contemporanea sale e grassi aggiunti ed utilizzano **80 ingredienti SALVAVITA** scelti in funzione delle singole ricette oltre a soluzioni innovative e di grande semplicità.

Quando il gusto incontra la scienza: La Cucina del Senza e i Salvavita

Negli ultimi anni nel mondo importanti istituti scientifici e ricercatori hanno selezionato diversi alimenti con sostanze in grado di migliorare la qualità della vita e allungarne la durata. Si sono scritti diversi libri sull'importanza di questi alimenti definiti smart, longevity o salvavita, in grado di proteggere da malattie, quali diabete, problemi cardiovascolari, ipertensione, tumori, ecc.

Mangiare con Gusto e vivere 100 anni inserisce nelle settanta ricette studiate dagli autori 80 salvavita e riporta una dettagliata descrizione sulle loro proprietà con i benefici per la salute, i dati sono tratti da autorevoli istituti e pubblicazioni nazionali e internazionali.

Per facilitare la consultazione i SALVAVITA sono messi in ordine alfabetico, dando modo al lettore di sceglierli con facilità e diventare protagonista nell'utilizzo in cucina di quelli che preferisce.

Inserendoli nelle ricette è nato uno splendido 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, l'utilizzo dei salvavita potenzia gli effetti sulla salute. Lo stesso Coronini ha perso 5,5 kg senza mettersi a dieta e la sua pressione si è normalizzata.

Alcuni salvavita sorprenderanno il lettore tipo il caffè che non ci si aspetta o la barbatietola che tutti ritengono ricca di zucchero, mentre in realtà ne contiene solo 4 g su 100, e poi il capperone che ha proprietà incredibili e per finire il cioccolato fondente e la senape "autentica".

Boccaccesca 2018 a Certaldo dal 5 al 7 Ottobre la 20 edizione

Giuliano Baldessarri lo chef di Aqua Crua crea un nuovo Menù ispirato a Vasco Rossi

Le Strade del Vino e dell'Olio dell'Umbria chiedono al consiglio regionale più attenzione alle reti del turismo enogastronomico

IASA omaggia la cucina mediterranea con un contest tra Food Blogger

Breganze Doc a Calici di Stelle il 10 agosto a Vicenza per la Notte di San Lorenzo

ARCHIVIO ARTICOLI

Seleziona mese ▾

DISTILLATI & CO.



dicembr
e 28, 2013 Ennio

Baccianella 0
Come si prepara il Vin Brulé, il Punch e il Grog

Distillati & Co.
Parliamo di...

agosto
17, 2013 Ennio

Baccianella 0
La magia del Whisky scozzese

Distillati & Co.
Parliamo di...

april
12, 2013

Ennio Baccianella

0
Il Saké

Distillati & Co.
Parliamo di...



agosto
17, 2013 Ennio

Baccianella 0
Lo Sherry

Distillati & Co.
Parliamo di...

TENDENZE

april 02, 2016 Rosanna Campana

La tua casa diventa un H

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, mescolando l'aceto evapora e quello che rimane è un colpo di acidità molto forte che distrae il cervello dal cercare il gusto del sale. Acidità e sensazioni amaro-gnole distolgono dal cercare il sale.

In Mangiare con Gusto e vivere 100 anni trovate nuovi modi di cucinare che semplificano e alleggeriscono la preparazione: "I quasi risotti senza mescolare" di Marcello e "Le frittate che non si girano" di Lucia.

Tra le ricette semplici, ma originali si può proporre per una cena gnocchetti di ricotta e pesto, hamburger con stracchino e capperi, hummus di barbatietole e ceci e per finire sorbetto di basilico con zuppeta di limone.

Chi sono Lucia e Marcello Coronini

Marcello Coronini, scrittore, giornalista e critico gastronomico, vive e lavora a Milano assieme a Lucia Comuzzi, architetto prestato alla Gastronomia per amore e poi per passione e sua compagnia di vita. Durante l'Università a Siena, a soli 21 anni, Marcello assaggia quasi tutti i vini d'Italia all'Enoteca Italiana. Dopo i corsi da sommelier, Lucia e Marcello iniziano i loro viaggi in Italia e in Europa e arrivano a conoscere più di duemila produttori.

Marcello è l'autore di oltre 20 libri sul vino, cucina e gastronomia, Lucia è stata parte attiva in tutti, eccetto i primissimi.

Ambedue giornalisti per diverse testate di settore, a volte scrivono con doppia firma. In TV, su Rete 4, come autore e conduttore della trasmissione "Sapore di Vino" con Susanna Messaggio è andato solo lui, ma era come se Lucia fosse sempre presente, poiché ogni cosa è da loro preparata assieme.

Nel 2006 Marcello, in qualità di Professore incaricato, tiene un corso sull'alimentazione presso la Facoltà di Medicina all'Università degli Studi di Milano. Dal 2008 è, con Lucia, ideatore e curatore di Gusto in Scena, un evento che propone un salone di prodotti enogastronomici affiancato da un Congresso di Alta Cucina. Qui presenta nel 2014 come tema la sua grande idea, La Cucina del Senza, anche titolo del libro di Marcello pubblicato da Feltrinelli-Gribaudo a maggio 2016, con 71 ricette in parte sue, in parte di Lucia. Con questo nuovo libro Lucia e Marcello diventano una coppia anche come autori.

www.gustoin scena.it

Leggere di Gusto alimentazione, book, cucina, la cucina del senza, libro, salvavita

Written by Redazione

Website

« I Mondì di Carta lo Chef Tommaso Arrigoni tra gli ospiti della nuova edizione

Modena Festival "Cuochi per un giorno" il 6 e 7 ottobre »

LEGGI ANCHE...

luglio 19, 2018 Redazione

Il mondo del Gelato storia, scienza, produzione, degustazione di Roberto Lobrano

La presentazione alla Festa del Gelato Artigianale di Casalecchio...

Leggere di Gusto



luglio 11, 2018 Redazione

"Mangiare WOW" il nuovo libro delle blogger Elisa Cima e Manuela Bonci

Mangiare bene è meno difficile di quel che si...



giugno 27, 2018 Leyla Manji

"Guida alla Degustazione del Vino" è il nuovo libro di Ennio Baccianella

Di guide sul vino ormai ce ne sono migliaia...