

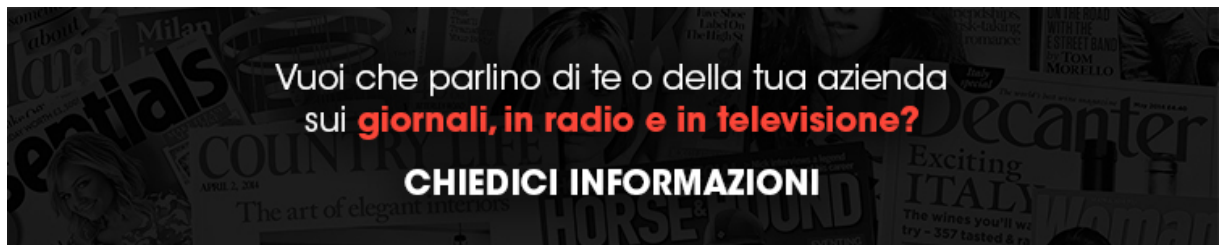
---

**LATEST**

< > ARTE E MUSICA ([HTTP://STORIEDIECCELLENZA.IT/CATEGORY/ARTE-E-MUSICA/](http://storiedicellenza.it/category/arte-e-musica/)) TENDENZE (I



---


TENDENZE ([HTTP://STORIEDIECCELLENZA.IT/CATEGORY/TENDENZE/](http://storiedicellenza.it/category/tendenze/))



(<https://velvetmedia.it/it/services/press-office>)

## Intervista a Marcello Coronini, ecco cosa mangiare durante le feste

 Mauro Pigozzo (<http://storiedicellenza.it/profile/Editor>)  15 dicembre 2017

 0 Comments (<http://storiedicellenza.it/intervista-marcello-coronini-cosa-mangiare-le-feste/#respond>)

Lei è un critico enogastronomico, ideatore e curatore dell'evento "Gusto in Scena", che celebra "La Cucina del Senza" ed i suoi produttori, ma anche autore del libro omonimo edito da Feltrinelli – Gribaudo.

### 1) Quali sono i consigli per il consumatore per orientarsi nella preparazione di un menù natalizio gustoso e saporito, ma attento alla salute?

Semplici consigli per star bene a tavola anche durante le feste. Con la "Cucina del Senza" si possono elaborare ricette gustose e saporite senza l'aggiunta di sale, grassi e zucchero, perché negli alimenti questi componenti sono presenti naturalmente e in una dieta normale sono più che sufficienti; quelli in eccesso sono negativi.

Un consiglio specifico per il menù natalizio è di evitare gli stuzzichini, sono carichi di sale e grassi, ti riempiono e ti impediscono di gustare le portate successive. Sono da preferire dolci senza zucchero aggiunto, preparati ad esempio con il miele, che ha più potere dolcificante e quindi se ne utilizza una quantità inferiore e si riducono le calorie. Tenete presente che un dolce a colazione non dà problemi anche se è calorico, al termine di una cena deve essere povero di calorie. La frutta secca è ottima a livello nutrizionale, ma a fine pasto è da evitare perché appesantisce molto la digestione.


## 2) A cosa il consumatore deve porre attenzione, in particolare per la scelta degli ingredienti?


Con qualche accorgimento e gli abbinamenti giusti si possono ottenere ricette gustose e saporite, come spiego nel mio libro "La Cucina del Senza" (2016, ed. Feltrinelli Gribaudo). Ad esempio: se abbiniamo ad un piatto di pasta un contorno di verdure, ricco di fibre, rallentiamo l'assorbimento dei carboidrati. Per condire è preferibile utilizzare l'olio extravergine d'oliva o tutt'al più altri oli vegetali estratti a freddo. "La Cucina del Senza" suggerisce di evitare o ridurre al massimo i grassi animali. In merito allo zucchero, è difficile immaginare un dessert senza! Eppure sostituendolo con il miele, a parità di quantità, abbiamo maggiore potere dolcificante con un taglio del 30 per cento delle calorie. Se utilizziamo come sostitutivo il succo d'agave o il fruttosio otteniamo un piatto ancora meno calorico.


## 3) Un paio di ricette gustose che secondo lei potrebbero essere inserite nel menù natalizio, realizzate senza l'aggiunta di sale, grassi e zucchero?


Come primo piatto proporrei tortellini con zucca, cacao amaro e zenzero, che sono tre ingredienti riconosciuti come salvavita; in seconda portata, delle noci di capesante su un letto di crema al pistacchio, che è un altro ingrediente positivo per la salute, ricco di acidi grassi "buoni" e proteine vegetali. Per dessert, un ottimo tiramisù di ricotta, in cui si utilizza il miele al posto dello zucchero ottenendo un dolce leggero, ma assai gradevole.


### Share this article:


 (<https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=http://storiedicellenza.it/intervista-marcello-coronini-cosa-mangiare-le-feste/>)

 (<https://twitter.com/share?text=Intervista+a+Marcello+Coronini%2C+ecco+cosa+mangiare+durante+le+feste&url=http://storiedicellenza.it/intervista-marcello-coronini-cosa-mangiare-le-feste/>)


 (<https://plus.google.com/share?url=http://storiedicellenza.it/intervista-marcello-coronini-cosa-mangiare-le-feste/>)

 (<http://www.digg.com/submit?url=http://storiedicellenza.it/intervista-marcello-coronini-cosa-mangiare-le-feste/>)

 (<http://reddit.com/submit?url=http://storiedicellenza.it/intervista-marcello-coronini-cosa-mangiare-le-feste/&title=Intervista+a+Marcello+Coronini%2C+ecco+cosa+mangiare+durante+le+feste>)

 (<http://www.linkedin.com/shareArticle?mini=true&url=http://storiedicellenza.it/intervista-marcello-coronini-cosa-mangiare-le-feste/>)



 (<http://www.stumbleupon.com/submit?url=http://storiedicellenza.it/intervista-marcello-coronini-cosa-mangiare-le-feste/&title=Intervista+a+Marcello+Coronini%2C+ecco+cosa+mangiare+durante+le+feste>)

(<http://storiedicellenza.it/profile/Editor>)

**Mauro Pigozzo (<http://storiedicellenza.it/profile/Editor>)**