



# DiCoppa&DiColtello

L'ITALIA DEL CIBO E DEL VINO



## MANGIARE CON GUSTO E VIVERE 100 ANNI

DI DICOPPAEDICOLTELLO | 10 LUGLIO 2018

LUCIA E MARCELLO CORONINI

MANGIARE CON GUSTO E VIVERE 100 ANNI

LUCIA E MARCELLO CORONINI

**LA CUCINA DEL SENZA®**

# MANGIARE CON GUSTO E VIVERE 100 ANNI

DEPURARE L'ORGANISMO ELIMINANDO  
SALE, GRASSI, ZUCCHERO AGGIUNTI

LE RICETTE  
DEL SENZA  
CON  
**80**  
INGREDIENTI  
SALVAVITA

G R I B A U D O

9

*La copertina del libro **Mangiare con gusto e vivere 100 anni***

Marcello Coronini – scrittore, giornalista e critico gastronomico – insieme a Lucia Comuzzi – architetto prestatato alla **gastronomia** per amore e poi per passione – sono gli autori del libro **Mangiare con gusto e vivere 100 anni** (Feltrinelli Gribaudo Editore, 12,66 €). Un titolo ambizioso con cui la coppia di autori ha voluto rendere “realtà” editoriale un desiderio che da sempre accomuna l’umanità intera.

Secondo volume de LA CUCINA DEL SENZA<sup>®</sup>, collana nata da un’idea di Marcello, il libro propone **piatti** gustosi e saporiti senza l’aggiunta di sale, grassi e zucchero, approccio culinario basato sul concetto di qualità = gusto = salute.



*Humus di  
barbabietola, una  
delle tante  
gustose ricette  
del volume  
**Mangiare con  
gusto e vivere  
100 anni***

Sequel del primo volume, accolto dai lettori con grande interesse, in **Mangiare con Gusto e Vivere 100 anni** (acquistabile in libreria), Coronini e Comuzzi, che amano definirsi due **cuochi** di casa, utilizzano 80 **ingredienti** SALVAVITA scelti in funzione delle singole **ricette** oltre che in base a soluzioni innovative e di grande semplicità. Sono 70 **pietanze** in grado di proteggere da varie malattie – quali diabete, problemi cardiovascolari, ipertensione, tumori – corredate da una dettagliata descrizione delle proprietà dei salvavita, disposti in ordine alfabetico e inseriti nelle preparazioni.

Alcuni di questi sono sorprendenti: dalla **barbabietola** – da tutti considerata ricca di zuccheri, mentre in realtà ne contiene solo 4 grammi su 100 – al capperone che ha proprietà incredibili fino al cioccolato fondente o alla senape “autentica”. Non si lesinano consigli di **cucina** che semplificano e alleggeriscono alcune preparazioni, come nel caso de “**I quasi risotti senza mescolare**” di Marcello e “**Le frittate che non si girano**” di Lucia. Tra le tante ricette semplici ma originali,

vi proponiamo il **Sorbetto al basilico e Zuppetta di Limone**.

Clara Ippolito

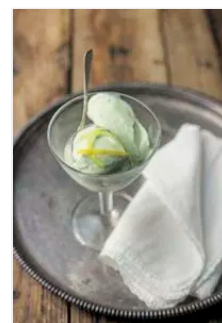
Credits: Feltrinelli Gribaudo Editore

## LA RICETTA

### Sorbetto al Basilico e Zuppetta di Limone

*Ingredienti per 4 bicchierini*

- 4 cucchiaini di miele millefiori o di acacia
- 400 g di acqua
- 300 g di basilico
- 2 limoni grandi non trattati



*Sorbetto al  
basilico e  
zuppetta di  
limone*

## Preparazione del Sorbetto al basilico e Zuppetta di Limone

In un pentolino a fiamma media bollite l'acqua, a cui avrete aggiunto il miele; continuate a cuocere fino a che il liquido sarà ridotto a circa metà del volume iniziale. Lavate e asciugate il basilico, aggiungetelo allo sciroppo una volta che si è raffreddato. Lasciate in infusione per una notte e poi frullate il tutto. Mettete il composto nella gelatiera finché non assume la consistenza del sorbetto (un'ora circa).

Prendete i limoni, ricavate alcune zeste dalla loro buccia e spremete il succo. Mischiatelo con una tazzina da caffè di acqua e con le zeste. Disponete la zuppetta di limone con le zeste in 4 bicchierini e aggiungetevi il sorbetto al basilico. Potete servirlo come pre-dessert o tra una portata e l'altra.

### Condividi:



Questo piace a **4 blogger**.

### Correlati

**vinòforum**  
lo spazio del gusto

**VINÒFORUM, LE DIECI  
GIORNATE DEL GUSTO**

In "News&Eventi"



**INDIE ROCK, CINQUE BIRRE PER  
UN GUSTO ALTERNATIVO**

In "Birra"



**Brodetto Mon Amour!**

In "News&Eventi"

POSTED IN NEWS&EVENTI



**Autore: dicoppaedicoltello**