



EcoSpiragli di Anna Simone

Una finestra sull'ecologia e sull'ambiente

[Ambiente](#)

[Rimedi naturali](#)

[Stili di vita green](#)

[Food](#)

[Bellezza](#)

[Eco sesso](#)

[HOME](#)

[SU DI ME](#)

[CONTATTI](#)

[COLLABORO CON](#)

[EcoFASHION](#)

18 dicembre 2017 • Food

**Pranzo di Natale, i
piatti senza
zuccheri, senza
sale e senza
grassi aggiunti**

Cerca qui:

 

**Acquista il
mio libro
“Cosmetici
Naturali”**



Posted by EcoSpiragli

Si possono cucinare piatti gustosi e salutari anche durante le festività di Natale. Ecco i consigli di **Marcello Coronini, critico enogastronomico** e autore del libro *La Cucina del Senza*.

Ad esempio, no stuzzichini prima di mangiare, sì miele per dolcificare, no frutta secca dopo i pasti, sì olio extravergine d'oliva o altri oli vegetali estratti a freddo per condire.



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, **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,**



Seguimi sui social:



Gli articoli più letti su EcoSpiragli:

- [Caduta o fragilità dei capelli: uovo, olio e limone!](#)
- [Malattia delle rose: foglie mangiate](#)
- [Mal di schiena: attenzione](#)

sono carichi di sale e grassi, riempiono e 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, invece, deve essere povero di calorie. **La frutta secca è ottima a livello nutrizionale, ma a fine pasto** è da evitare perché appesantisce la digestione.

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. Ad esempio: se **abbiniamo a 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 al più altri oli vegetali estratti a freddo. Quanto al dessert, sostituendo lo zucchero con il miele, a parità di quantità, abbiamo maggiore potere dolcificante con un taglio del 30 per cento delle calorie. Se utilizziamo

agli osteopati per carità

- Come si sfratta un gecko da casa?
- Falene, come eliminarle senza ucciderle

Ricevi via email i nuovi articoli

Clicca qui per iscriverti a questo blog e ricevere via e-mail i nuovi articoli pubblicati.

Clicca qui

Hai già messo "Mi piace"?

come sostitutivo il **succo d'agave o il fruttosio** otteniamo un piatto ancora meno calorico.

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 **tiramisù di ricotta**, in cui si utilizza il miele al posto dello zucchero ottenendo un dolce leggero, ma assai gradevole.

Anna Simone

Condividi su:

Tweet

Share

Salva

E-mail

G+

Reblog

Mi piace



Piace a un blogger.

Correlati



EcoSpi
2147 "Mi p

Mi piace questa

Piace a 8 amici

