

# **Mangiare con gusto e vivere 100 anni, un libro ci spiega come fare**

scritto da Pamela Mussio | 30/07/2018

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

# **Un piatto di pasta può essere gustoso senza sale aggiunto? E un dessert privo di zuccheri, sarà abbastanza dolce? Un risotto senza mantecatura al burro può esistere? Marcello e Lucia Coronini ci hanno provato e l'hanno scritto in questo volume.**

[Mangiare con gusto e vivere 100 anni. Depurare l'organismo eliminando sale, grassi, zucchero aggiunti](#)  è, a prima vista, una cosa semplice. Nata nel 2014 da **Lucia e Marcello Coronini**, la "cucina del senza" si basa sul principio fondamentale che le aggiunte adulterino il sapore genuino dei piatti. In particolare, le ricette proposte dagli autori sono senza sale, senza zucchero e senza grassi aggiunti, privilegiando la sapidità e la dolcezza presenti naturalmente negli alimenti.

## **Mangiare con gusto e vivere 100 anni: come sopravvivere senza grassi, zuccheri e sale aggiunto**

In linea con la discussione che sta tenendo banco all'ONU e all'OMS, mantenere uno stile di vita equilibrato partendo dalla tavola, è fondamentale per il nostro benessere. Per noi abituati all'antipasto con [salumi](#) e [formaggi](#), o al cartoccio fritto in riva al mare, togliere grassi e sale potrebbe apparire quasi un'offesa mortale alla cucina italiana. Per non parlare delle mille forme di brioche e dessert che coprono dalla colazione allo spuntino di mezzanotte.

Nel volume non si tratta di eliminare tutto, ma di togliere il troppo, arricchendo la dieta quotidiana con verdure, legumi, carboidrati complessi e pesce.

È risaputo ormai che sale, zucchero e grassi creano dipendenza, come quando aperto un sacchetto di patatine o di caramelle gommosi, non si riesce più a smettere. Ma gli effetti sul nostro organismo non lasciano spazio ad interpretazione e la [glicemia](#) sale paurosamente, la pressione pure e le coronarie con gli anni chiedono pietà.

Il consiglio che danno gli autori è di muoversi un passo per volta. Cominciando a bere il caffè amaro per esempio, in modo da percepirne nel bene e nel male le sfumature. O inserendo nella proprio consumo quotidiano alcuni alimenti come la barbabietola, il cioccolato fondente, le spezie e il [Parmigiano Reggiano](#), dal gusto ricco ma dal contenuto di sale limitato.

Alla prova dei fatti, per gli amanti del pesce, basta sceglierne uno che sia già ricco di sapore, come il salmone o il pesce azzurro in generale. Per i dolci, il saccarosio può essere sostituito con miele, fruttosio, frutta disidratata e altri dolcificanti naturali. Per i grassi, invece, se sul condimento ci si può sbizzarrire, come ingredienti base bisogna ingegnarsi un po' e trovare dei validi compromessi. Ma non preoccupatevi, sono previste le trasgressioni. Perché il primo obiettivo è sempre e comunque stare bene con se stessi.

## **Alcune ricette estratte dal libro**

Ecco due ricette che abbiamo replicato, prendendo spunto dal libro:

- **Salmone con miele e pistacchi**
- **Ravioli alla borragine con formaggio di capra al Lambrusco**

**Mangiare con gusto e vivere 100 anni**

**Autore:** Lucia e Marcello Coronini

**Numero pagine:** 159

**Editore:** Gribaudo (10 maggio 2018)

**Lingua:** Italiano