

Cerca...

TORINO - CUNEO - AOSTA - ASTI - NOVARA - VCO - VERCELLI - BIELLA - ALESSANDRIA - SAVONA - IMPERIA e SANREMO

VOCI DI: MILANO - ROMA

ATTUALITÀ OPINIONI ECONOMIA SPORT TORINO CULTURA SPETTACOLI COSTUME MOTORI DONNA CUCINA SALUTE VIAGGI FOTO VIDEO

HOME NOTIZIE DOVE MAPPE RICETTE PROTAGONISTI REPORTAGE

Consiglia  60 Tweet  3  g+1  0  indoona    

07/02/2014 - RISTORANTE LA CUCINA DI GIUDITTA - GENOVA

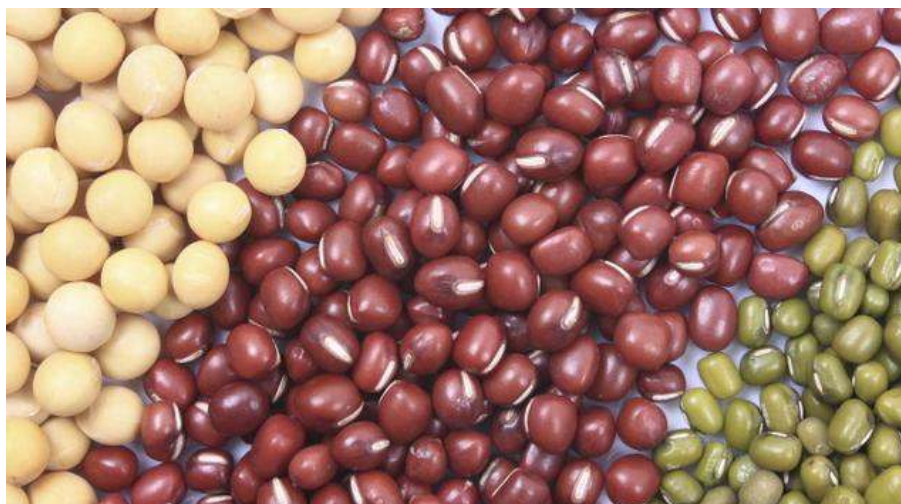
La cucina naturale di Giuditta

Un piccolo ristorante vegetariano nel centro storico di Genova segue i principi della nutrizione kousminiani

ARIANNA CURCIO (NEXTA)

ROMA

Un ristorantino vegetariano nel centro storico di Genova, in **piazza Valoria**, che punta sulla cucina naturale. **La Cucina di Giuditta**, 30 posti a sedere, propone solo piatti a base di **ingredienti genuini** che escludono **pericolosi agenti chimici** (i famosi glutammati) o prodotti troppo lavorati che di certo non fanno bene al nostro organismo.



THINKSTOCK

Legumi, fonte di proteine vegetali

Concorso



Invia le tue foto

Estratto il vincitore!
Dal 7 aprile potrai

Non solo una goccia nel mare delle proposte del mangiare sano, ma soprattutto un'attività di **sensibilizzazione sociale** e culturale sull'alimentazione: **equilibrio, benessere, colore e sapore** sono i principi che guidano la preparazione di numerosi e creativi **piatti vegetariani e vegani**, che caratterizzano il menù del locale. Qui la cucina di Oriente e di Occidente s'incontrano e si fondono con le tradizioni mediterranee; il tutto nel rispetto della natura, nel senso più ampio, dove anche l'uomo è parte integrante di essa. Il risultato di tali principi sono ricette salutari e bilanciate da un punto di vista nutrizionale, senza tralasciare l'aspetto del gusto. Anche i vini sono naturali e codificati come "Tripla A" (biodinamici, non trattati e senza solfiti); in alternativa, birre bio o senza glutine.

Quella di Giuditta (la proprietaria del locale) è una cucina a indirizzo kousminiano (dal nome della ricercatrice Chaterine Kousmine). In sostanza la **distribuzione quotidiana dell'alimentazione** dovrebbe essere: 33% cereali, 25% verdure cotte, 25% verdure crude, 16% proteine. Altre indicazioni: predilezione per gli ingredienti biologici; assunzione di lipidi (olio di girasole, di lino o di germe di grano pressati a freddo); consumo quotidiano di **cereali integrali**, meglio se in chicchi o macinati grossolanamente; dosi moderate di proteine, privilegiando comunque pesce e legumi; tassativo divieto per i grassi denaturati e uso molto limitato di quelli animali.

Anche le ricette appartenenti alla **tradizione ligure e mediterranea** trovano spazio sui fornelli della Cucina di Giuditta, seppur rivisitate secondo i criteri che ne caratterizzano lo stile unico del locale. Tra questi troviamo ad esempio il **seitan con Armagnac al flambè**, o la delicatissima quanto gustosa **velluta di lenticchie** con un **riso basmati cotto nel limone**, per non parlare degli **arancini di miglio** con **umus di ceci** o al **timballo di quinoa**, colorato e saporito.

Inoltre i piatti riescono ad essere saporiti nonostante l'esclusione dalla cucina **di esaltatori di sapidità**. Il menu è composto secondo un criterio che prevede la realizzazione di piatti **per l'80% vegani**, e per il **20% vegetariani**. Gli ingredienti utilizzati sono ovviamente biologici e di alta qualità, e le tecniche di cottura escludono il **fritto privilegiando il vapore**.

E per chi tiene alla **forma fisica** e alla **salute del suo organismo** è possibile ordinare il **piatto misto bilanciato**, una portata unica composta dalle giuste proporzioni di **cereali, proteine e verdure** a soli 12 Euro. In questo caso le opzioni sono due: **Il piatto Energy** per chi deve affrontare una giornata fisicamente impegnativa, oppure il **piatto Detox** per chi svolge un lavoro sedentario e desidera mantenersi in linea. Anche la **cantina** è ben fornita di **ottimi vini naturali** senza solfiti aggiunti.



continuare a giocare
rispondendo alle domande
sul Wellness.



Ultimi Articoli

[+ Tutti gli articoli](#)



[+ Latte d'asina, un concentrato di proprietà](#)
I nonni lo sanno bene. Quando una madre (o una nutrice) non era d ...



[+ Frutta e verdura di Febbraio](#)
Il freddo continua a farci compagnia e il consumo di frutta e ver ...



[+ Il menù dell'amore](#)

Le schede

Nome

Indirizzo

Provincia

Ricerca

Cancela



Mappe

I ristoranti, le osterie e le cantine d'Italia

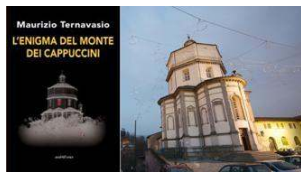
La filosofia di Giuditta è nata nel negozio di Gastronomia nel centro di Genova. Un locale in cui è possibile acquistare piatti da asporto, ma anche dedicarsi una pausa pranzo.

www.lacucinadigiuditta.it

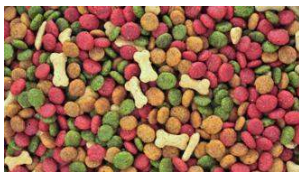
TI POTREBBERO INTERESSARE ANCHE:



Anziani, bastano 2 euro al giorno per una sana dieta "scacciacrisi"



Morire a Torino tra Rol e Buscaglione



Il cibo per cani si vende se piace al padrone



(4WNet)

iPad venduto a 11 €. QuiBids propone degli iPad a prezzi folli abbiamo verificato

Annunci PPN



American Express per te!

Carta Verde con quota gratuita il primo anno! Scopri di più!
americanexpress.it



Risparmia fino a 300€

Fai un Preventivo! Con Direct Line il Risparmio è Assicurato
www.DirectLine.it/Auto



6.000 € al mese

Guadagna con le Opzioni Binarie anche senza esperienza!
[clicca subito!](#)

La Stampa Shop



+ Le Ricette Di Saper Spendere



+ Il Mio Amico In Cucina Per Creare...Cioccolati E Stuzzichini



+ Il Mio Amico In Cucina Per Creare...Plum Cake Dolci E



+ Il Mio Amico In Cucina Per Creare...Muffin E Cup Cake

Condividi gli articoli con i tuoi amici

Con l'app Facebook LaStampa.it puoi condividere immediatamente le notizie e gli approfondimenti che hai letto. Attiva l'app sul tuo profilo e segnala a tutti i tuoi amici le tue news preferite!

Scopri di più su facebook.lastampa.it!

[Accedi a Facebook](#)