



Cucina creativa, salutare e sfiziosa: ecco tutti i segreti del ristorante “Col Cavolo” di Savona

di **Redazione**

30 Gennaio 2018 - 8:30



Un ristorante aperto a tutti quelli che vogliono “mangiare bene per stare bene”, in cui trovare piatti cucinati secondo la tradizione o rivisitati con un tocco di creatività, specialità preparate con prodotti tipici, biologici e a chilometri zero. E’ tutto questo e molto altro ancora “Col Cavolo”, ristorante di cucina al 100 per cento vegetale in via XX Settembre 29R a Savona.

“Col Cavolo” è il luogo ideale in cui consumare un pranzo veloce e leggero, a base di piatti preparati con ingredienti biologici, integrali e grezzi ed in grado di appagare sia il corpo che la mente. Perché, come dice chef Paolo, “la cucina è un dono, una forma d’amore. E chi viene qui da noi deve arrivare al dolce contento e soddisfatto di ciò che ha mangiato. Si mangia per nutrire il corpo, ma anche e soprattutto per stare bene”.

Anche per questo, nella cucina di “Col Cavolo” sono banditi gli ingredienti che non bisognerebbe consumare in quantità eccessive: come lo zucchero raffinato bianco, che lascia il posto allo zucchero integrale grezzo, più salutare e gustoso.

Da “Col Cavolo” si utilizzano principalmente prodotti di stagione e a “chilometro zero”. Queste sono le materie prime con cui vengono preparati piatti della tradizione rivisitati ed interpretati in maniera nuova ed originale. Accanto alle lasagne di ragù “alla bolognese” si possono trovare arrosti cucinati, ad esempio, con seitan vegetale.

E l’innovazione portata avanti da “Col Cavolo” riguarda anche gli ingredienti, biologici, integrali e grezzi ma anche insoliti ed innovativi. Come il cavolo Kale, un alimento semplice ma ricco di nutrienti con cui creare piatti sfiziosi per stuzzicare il palato e l’immaginazione. Oppure i datteri utilizzati in sostituzione dello zucchero nella preparazione di dolci: più leggeri, ma senza rinunciare al gusto.

“La cucina è il più grande divertimento – conferma Paolo – Non ha binari prefissati, ma permette di giocare, creare e inventare sempre nuove soluzioni. Siamo sempre alla ricerca di idee e sviluppi inediti. E le possibilità sono infinite”.

“Col Cavolo” è aperto tutti i giorni a pranzo e, la sera, per cene a tema. Come quella che si terrà il prossimo 3 febbraio e che sarà una vera e propria “Ode all’inverno”, con piatti a base di prodotti tipicamente invernali. Tutti rigorosamente biologici, integrali.

Per scoprire tutti i gustosi menu di “Col Cavolo” visitate la [pagina Facebook](#) del ristorante oppure la [pagina Instagram “col_cavolo”](#).