

Nella nostra vita possiamo scegliere ogni giorno  
di cosa e come nutrirci non solamente  
sul piano fisico e materiale ma anche da un punto  
di vista emozionale, intellettuale e spirituale.  
Attraverso le nostre scelte possiamo modificare  
noi stessi ed il mondo che ci circonda  
diventando *consum-attori* del cambiamento.

Desideriamo offrire,  
attraverso il nostro lavoro di ricerca,  
un piccolo seme di consapevolezza  
che ciascuno potrà coltivare, curare  
e far maturare con libertà nel proprio  
percorso individuale. Al contempo,  
attraverso il confronto con tutti voi  
anche il nostro seme crescerà e porterà  
sempre nuovi frutti da condividere.

Cuciniamo un cibo **semplice, di stagione,**  
**fresco e vibrante che non deriva dalla sofferenza,**  
un cibo il più possibile **integrale e biologico**  
il cui primo ingrediente è l'**Amore** per ciò che facciamo.



Senza Glutine



Crudista

Gentile ospite,  
se hai delle allergie  
e/o intolleranze alimentari,  
chiedi pure informazioni  
sul nostro cibo e sulle nostre  
bevande oppure richiedi  
il nostro menu degli allergeni.

## PER INIZIARE

- Antipasto Sementis** €15  
*Antipasto misto composto da 5 assaggi del giorno.*
-  **Pancake salato** €12  
*Frittella di grano saraceno e farina di castagne,  
fermentino affumicato di anacardi,  
dadolata di zucca arrostita allo zenzero e crauto viola.*
-   **Bruschetta crudista** €12  
*Bruschetta crudista di semi di girasole,  
broccoli e mandorle, ricotta di noci di macadamia  
guarnita con pesto di cavolo nero,  
battuto di pomodori secchi, germogli e chips di zucca.*
-   **Kale salad** €11  
*Insalata di cavolo riccio, melograno,  
arance e ricotta di macadamia.*

## TRADIZIONE

*Piatti della tradizione culinaria italiana e regionale  
cucinati con amore, ingredienti semplici, genuini  
e materie prime selezionate da produttori biologici locali  
di cui conosciamo personalmente passione e dedizione.*

-  **Risotto carote affumicate e funghi** €14  
*Riso integrale, con brunoise di carote affumicate,  
zenzero, scorza di limone marinato,  
funghi finferli.*
- Ravioli al tartufo con salsa di noci** €14  
*Pasta fatta in casa con farina integrale  
ripiena di ricotta di soia, tartufo nero e funghi,  
condita con crema di noci.*
-  **Spezzatino con polenta** €13  
*Bocconcini di farina di fagioli e soia stufati in salsa  
di pomodoro con carote e patate accompagnati  
da polenta taragna.*
-  **Arrosto vegetale** €13  
*Medaglioni di barbabietola, soia e fagioli azuki,  
con contorno di broccoli e cime di rapa,  
riduzione di vino rosso.*

## ISPIRAZIONI DAL MONDO

*Piatti frutto di contaminazioni, dei nostri viaggi,  
delle nostre ricerche culinarie nel mondo,  
nati dal confronto sempre costruttivo  
con culture diverse.*



### **Vegan Pad Thai**

€13

THAILANDIA *Tagliolini di farina di riso  
saltati con verdure, tofu, germogli di soia,  
salsa agrodolce di tamarindo e arachidi tostate.*

### **Thali**

€15

INDIA *Pane naan, riso basmati con cumino e anacardi,  
dhal di lenticchie, curry di verdure e cocco,  
cavolfiore in salsa tandoori.*

### **Ramen**

€13

GIAPPONE *Tagliatelle di frumento servite in brodo di miso  
guarnite con alghe, funghi shitake, bok choy,  
carote glassate, rucola e tofu.*



### **Masala del Pacifico**

€15

*(Ispirazione del nostro amico Chef Fabrizio Marino)*  
OCEANIA *Foglie di verza ripiene di curry di carote  
e patate, servite con salse al latte di cocco e opunzia.*

## DOLCI



### **Cheese cake crudista**

€ 7

*Base croccante di frutta secca e datteri,  
torta cremosa di anacardi.*



### **Brownie**

€ 7

*Torta crudista al cacao crudo, mandorle e cocco  
ricoperta da una glassa al cioccolato fondente.*



### **Mille foglie**

€ 6

*Strati di pasta sfoglia, crema chantilly,  
gocce di cioccolato fondente*

### **Torta di mele**

€ 6

*Torta morbida alle mele tipo clafoutis.*

Coperto €2,50

Acqua microfiltrata 0,75 L €2,50

Kombutcha al melograno 0,50 L €5

Kombutcha al ginger 0,50 L €5

Bibite €3,50

Caffè €1,50

Caffè verde €2

Tisane bio €3,50

Credo che avere la terra  
e non rovinarla  
sia la più bella forma d'arte  
che si possa desiderare.

—

ANDY WARHOL