

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.*
-   **Caesar Salad** € 11  
*Insalata di lattuga, salsa thain, parmigiano di anacardi olive nere e crostini crudisti di porro e semi.*
-  **Pancake salato** € 12  
*Frittella di grano saraceno e farina di piselli, formaggio cremoso affumicato di anacardi, dadolata di carote arrostate allo zenzero e crauto viola.*
-   **Bruschetta crudista** € 12  
*Bruschetta crudista di semi di canapa, semi di lino, carote, broccoli e mandorle, guarnita con crema di piselli, rucola, ricotta di noci di macadamia e chips di barbabietola.*



## 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 al cavolo viola**

€14

*Riso integrale con cavolo cappuccio viola,  
salsa di yogurt allo zafferano, spinacini freschi.*

### **Gnocchi di spinaci e ortica**

€13

*Gnocchi di patate fatti in casa con spinaci e ortica,  
fonduta di anacardi, chips di topinambur.*



### **Purè di fave e cicorie**

€11

*Purea di fave e cicorie saltate,  
olive nere, pomodori secchi,  
cialda di mais croccante.*



### **Arrosto vegetale**

€14

*Medaglioni di barbabietola, soia e fagioli rossi,  
accompagnati da cime di rapa e purè di patate,  
riduzione al 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 di tamarindo e granella di arachidi tostate.*

### **Jiaozi**

€13

CINA *Ravioli fatti in casa,  
cotti a vapore in cestello di bamboo,  
ripieni di verza, carote, porro e zenzero,  
accompagnata da salsa di soia agrodolce.*

### **Ramen**

€14

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



### **Jacked Potato**

€14

USA *Patata cotta al forno,  
farcita con jack fruit stufato leggermente piccante,  
formaggio vegetale fuso.*



## DOLCI



### **Cheese cake crudista cioccolato bianco** € 7

*Base croccante di frutta secca e datteri,  
burro di arachidi, crema di anacardi,  
polvere di lamponi essiccati.*



### **Brownie** € 7

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

### **Torta di mele** € 6

*Torta morbida alle mele tipo clafoutis.*

### **Tiramisù** € 6

*Dolce al cucchiaio, biscotti imbevuti di caffè,  
crema di mascarpone vegetale, polvere di cacao.*



Coperto € 2,50

Acqua microfiltrata 0,75 L € 2,50

Kombutcha al melograno 0,50 L € 5

Kombutcha allo zenzero 0,50 L € 5

Kombutcha al té verde 0,50 L € 5

Bibite € 4

Caffè € 1,50

Caffè verde € 2

Tisane bio € 3,50

Amaro € 4

Grappa € 5



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

—

ANDY WARHOL