

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.*



### Taco € 12

*Tortilla di carote, porro e semi di lino,  
ripiena di tempeh marinato,  
formaggio di anacardi affumicato,  
crema di pera e noci di macadamia, radicchio rosso.*



### Zucca glassata € 12

*Zucca glassata arrosto, radicchio rosso saltato con nocciole,  
maionese di piselli, salsa mela e senape.*






### 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 zafferano e spinaci** €14  
*Riso integrale allo zafferano, pesto di spinaci e mandorle,  
yogurt di soia colato, chips di barbabietola.*
- Gnocchi ai funghi porcini** €14  
*Gnocchi di patate e farina di castagne, ragù di funghi,  
fonduta di formaggio vegetale, chips di cavolo nero.*
-  **Spezzatino con polenta** €14  
*Bocconcini di farina di fagioli e soia  
stufati in salsa di pomodoro con carote e patate  
accompagnati da polenta.*
-  **Arrosto vegetale** €14  
*Medaglioni di fagioli rossi, soia e barbabietola  
con contorno di purea di patate e cime di rapa,  
salsa di verdure arrosto.*

## 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.*

### 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

€13

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

### Beyond Burger (Senza glutine su richiesta)

€15

USA *Pane fatto in casa, Beyond Burger,  
insalata, finocchi marinati, cavolo cappuccio in agrodolce  
formaggio cheddar vegetale, salsa alle erbe,  
accompagnato da patate alla paprika,  
maionese al latte di mandorla e ketchup alla rosa canina.*

## DOLCI



### **Cheese cake crudista al pistacchio**

€ 7

*Base croccante di frutta secca e datteri,  
crema di anacardi al pistacchio, polvere di mirtilli essiccati.*



### **Brownie**

€ 7

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

### **Tiramisù**

€ 6

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

### **Torta di frutta del giorno**

€ 6

*Torta morbida di frutta del giorno tipo clafoutis.*

Coperto € 2,50

Acqua microfiltrata 0,75 L € 2,50

Kombutcha all'ibiscus 0,33 L € 5

Kombutcha al ginger e limone 0,33 L € 5

Kombutcha al té verde 0,33 L € 5

Bibite € 3,50

Caffè € 1,50

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