

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.



Insalata dal seme al frutto € 11

Insalata mista composta da semi, germogli, foglie, fiori, frutti, tartare di avocado, gastrique di lamponi.



Involtini estate € 11

Involtini di carta di riso ripieni di verdure crude, erbe aromatiche, accompagnati da salsa alle arachidi e salsa agropiccante alla carota.



Taco € 12

Tortilla di carote, porro e semi di lino, ripiena di tempeh marinato, formaggio di anacardi affumicato, crema di avocado, insalata, pomodoro.

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 limone e zucchine

€14

*Riso integrale al limone, zucchine saltate,
ricotta di noci di macadamia,
fiore di zucca croccante, germogli.*

Ravioli di mare

€14

*Pasta fatta in casa, ripiena di ragù di alghe e fitoplancton,
salsa al pomodoro fresco, prezzemolo,
polvere di anacardi tostati.*

Polpette al sugo

€13

*Polpette di gambi di barbabietola,
lenticchie ed erbe aromatiche,
accompagnate da fagiolini al sugo di pomodoro.*



Arrosto vegetale

€14

*Medaglioni di fagioli rossi, soia e barbabietola,
salsa di verdure rosolate,
con contorno di verdure estive cotte al forno.*

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 sushi (10 pz)** €14
GIAPPONE *Nigiri, Maki, Uramaki e Gunkan di verdure,
accompagnati da maionesi di mandorle
aromatizzate al wasabi e alla barbabietola.*
-  **Vegan Pad Thai** €13
THAILANDIA *Tagliolini di farina di riso
saltati con verdure, tofu, germogli di soia,
salsa agrodolce di tamarindo e arachidi tostate.*
-  **Bibimbap** €13
KOREA *Riso tiepido cotto al vapore,
accompagnato da verdure saltate in olio di sesamo tostato,
alghe croccanti, pasta di peperoncino piccante.*
- Beyond Burger** (Senza glutine su richiesta) €15
USA *Pane fatto in casa farcito con Beyond Burger,
insalata, pomodoro, cipolla caramellata,
formaggio cheddar vegetale, salsa rosa,
accompagnato da patate al tartufo,
maionese al latte di mandorla e ketchup alla rosa canina.*

DOLCI



Cheese cake crudista al limone

€ 7

*Base croccante di frutta secca e datteri,
crema di anacardi al limone,
marmellata crudista ai frutti rossi.*



Brownie

€ 7

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



Stecco gelato

€ 5

*Gelato al burro di arachidi salato,
ricoperto di cioccolato fondente e fave di cacao.
(Realizzato in collaborazione con la gelateria
Kremmy di Viareggio)*

Torta di frutta

€ 6

Torta morbida di frutta del giorno tipo clafoutis.

Coperto € 2,50

Acqua microfiltrata 0,75 L € 2,50

Kombutcha al the verde € 5

Kombutcha limone e zenzero € 5

Kombutcha ai fiori di Ibiscus € 5

Bibite € 4

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