

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 menu degli allergeni.

## PER INIZIARE

-  **Insalata primaverile** 14  
*Misticanza, pere arrostate, ricotta di macadamia, cipolla in agrodolce, mandorle tostate, fiori eduli, cracker di semi, dressing alla senape e sciroppo d'acero.*
-  **Il Carciofo** 16  
*Carciofo croccante con pesto di spinaci, crema di fagioli cannellini e miso, gambi ripassati al prezzemolo, polvere di aglio nero, scorza di limone, germogli.*
-   **Taco crudista** 15  
*Tortilla di carote, porro e semi di lino, tempeh marinato, formaggio di anacardi, insalata, cavolo cappuccio viola fermentato, crema di noci di macadamia.*
-  **Piatto di formaggi vegetali** 16  
*Formaggi vegetali di frutta secca fermentata, marmellata, chutney, giardiniera di verdure, crackers crudisti.*

## TRADIZIONE

*Piatti della tradizione italiana,  
frutto di ricordi ed emozioni,  
rivisitati in chiave vegetale e cucinati con amore.*

-  **Risotto agli asparagi** 15  
*Riso Rosa Marchetti semi integrale agli asparagi,  
gomasio, limone fermentato, punte di asparago saltate,  
insalatina di asparagi, germogli e fiori.*
- Cappellacci cicoria e piselli** 15  
*Pasta fresca fatta in casa, ripiena di cicoria e ricotta di soia,  
crema di piselli, fonduta di mais e anacardi,  
gastrique di cavolo cappuccio viola,  
olive essiccate, fave croccanti, germogli.*
-  **Fritto misto alla Sementis** 15  
*Funghi cardoncelli e tofu marinato,  
fritti in pastella di ceci e fiocchi di alghe,  
maionese leggera al limone.*
- Filetto vegetale** 22  
*Filetto vegetale Juicy Marble®,  
accompagnato da salsa alla senape, fondo bruno vegetale,  
gastrique ai frutti rossi, vino e melograno,  
verdure di stagione arrostiti.*




## 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** 15  
*Tagliolini di farina di riso  
saltati con verdure, tofu, germogli di soia,  
salsa agrodolce, lime e arachidi tostate.*
- ✂ **Bibimbap** 14  
*Riso tiepido cotto al vapore,  
verdure saltate in olio di sesamo tostato,  
pasta di peperoncino piccante.*
- ✂ **Falafel di lenticchie** 15  
*Crocchette di lenticchie , hummus di ceci alla babrbabietola,  
insalata di puntarelle, cavolo cappuccio viola fermentato,  
ravanelli, salsa di sesamo bianco, ceci croccanti, germogli.*
- Beyond Burger** (Senza glutine su richiesta) 15  
*Pane fatto in casa, Beyond Burger®, insalata,  
carote in agrodolce, formaggio cheddar vegetale,  
cipolla caramellata, salsa cocktail,  
accompagnato da patate croccanti,  
mayo vegetale e ketchup.*

## DOLCI

-  **Cheesecake crudista al mango** 8  
*Crema di anacardi e mango,  
base croccante con frutta secca, cacao e datteri,  
salsa al mango siciliano.*
-  **Pavlova alle fragole** 8  
*Meringa di acqua faba, panna montata vegetale,  
composta di fragole, fragole fresche.*
-  **Semifreddo alle arachidi** 8  
*Mousse alle arachidi, base croccante di biscotto di riso,  
salsa al caramello salato.*
- Tiramisù** 8  
*Dolce tradizionale al cucchiaio a base di biscotti bagnati al  
caffè e crema al nostro "mascarpone" vegetale.*

Coperto	2,50
Acqua microfiltrata	2,50
Kombutcha ai frutti rossi	7
Kombutcha al ginger e limone	7
Kombutcha al the verde	7
Bibite	5
Caffè	2
Tisane bio	4

"GETTANDO IL VOSTRO SEME, LA VOSTRA  
BUONA AZIONE, IN QUALSIASI FORMA  
ESSA SIA, DONATE PARTE DELLA VOSTRA  
INDIVIDUALITÀ E ACCOGLIETE IN VOI  
UNA PARTE DELL'INDIVIDUALITÀ ALTRUI;  
PARTECIPATE CON RECIPROCIÀ ALLA VITA  
DELL'ALTRO.

D'ALTRO CANTO, TUTTE LE VOSTRE IDEE,  
TUTTI I SEMI CHE AVETE GETTATO, QUELLI  
CHE FORSE VOI STESSI AVETE DIMENTICATO,  
GERMOGLIERANNO E CRESCERANNO:  
CHI AVRÀ RICEVUTO QUALCOSA DA VOI,  
LO TRASMETTERÀ A QUALCUN ALTRO...."