

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

- Cacciucco alla Sementis** *(Senza glutine su richiesta)* 15
Guazzetto di mare fatto con alghe, salsa di pomodoro, tempeh, prezzemolo fresco, aglio, crostoni di pane tostato.
-  **Zucca agrodolce** 14
Zucca al forno con dressing di arancia e agave, broccoli arrostito, crema di broccoli, salsa al lampone, semi di zucca tostati e petali di cipolla in agrodolce.
-   **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 sedano rapa, radicchio e vino rosso** 15
*Riso Rosa Marchetti semi integrale,
mantecato con crema di sedano rapa, radicchio saltato,
salsa al vino rosso, fermentato di macadamia e anacardi,
erba cipollina, nocciole tostate, polvere di barbabietola.*
- Tagliatelle al profumo di bosco** 16
*Tagliatelle di grano duro fatte a mano,
sugo di porcini e finferli,
crema di mandorla profumata al timo,
salsa al prezzemolo, composta di ribes e polvere di porcini.*
-  **Cavolfiore arrosto** 15
*Cavolfiore arrostito e glassato, crema di cannellini e tofu,
gastrique all'arancia, riduzione di melograno, lenticchie
croccanti, foglie di capperi e oxalis.*
- 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 arrostate.*

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.*
-  **Yellow Curry** 15
*Verdure arrostate e ceci su salsa al curry giallo,
latte di cocco, finger lime, cavolo nero baby,
accompagnato da riso basmati profumato all'alloro.*
-  **Falafel di lenticchie** 15
*Crocchette di lenticchie , hummus di ceci alla zucca,
insalata di carote multicolore, cavoletti di Bruxelles arrostiti,
cavolo cappuccio viola fermentato, salsa di sesamo bianco,
ceci croccanti, germogli di lupino.*
- Beyond Burger** 15
*Pane fatto in casa, Beyond Burger®, insalata,
cavolo nero saltato , formaggio cheddar vegetale,
cipolla in agrodolce, salsa cocktail,
accompagnato da patate croccanti,
mayo vegetale e ketchup.*

DOLCI

-   **Cheesecake crudista al melograno** 8
*Crema di anacardi e melograno,
base croccante con frutta secca, cacao e datteri,
coulis ai frutti rossi, chicci di melograno.*
-  **Crema Catalana
al frutto della passione siciliano** 8
*Crema pasticcera al passion fruit,
copertura di zucchero caramellato,
frutto della passione fresco.*
-  **Semifreddo al Pistacchio** 9
*Mousse al pistacchio,
base croccante di biscotto senza glutine,
salsa al pistacchio, cialda al cioccolato.*
- 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

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

—

ANDY WARHOL