

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 Estiva** 14
Misticanza, pesche arrosto, pesche fresche, pomodorini, ricotta di macadamia, ravanelli in agrodolce, mandorle tostate, fiori eduli, cracker di semi, dressing alla senape e limone.
- Cacciucco** (Senza glutine su richiesta) 15
Guazzetto di mare fatto con alghe, salsa di pomodoro, tempeh, prezzemolo fresco, aglio, crostoni di pane tostato.
- ✂ **Melanzana glassata** 16
Melanzana arrostita e glassata, crema di noci, salsa di pomodorini arrosto, salsa al prezzemolo, polvere di aglio nero, petali di cipolla in agrodolce e foglie di capperi.
- ✂ **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 al limone** 15
*Riso semi integrale al limone fermentato,
salsa al basilico, brunoise di zucchine saltate,
ricotta di noci di macadamia, pepe rosa,
germogli di nasturzio.*
- Tordelli Versiliesi** 15
*Ravioli tradizionali di pasta fatta in casa,
con ripieno di bieta, ragù di Beyond Meat®,
formaggio vegetale.*
- ✂ **Fritto misto alla Sementis** 15
*Funghi cardoncelli e tofu marinato,
fritti in pastella di ceci e fiocchi di alghe,
maionese leggera al limone.*
- ✂ **Panisse ai tre legumi** 15
*Tris di panisse (lenticchie rosse, fagioli mung, ceci)
salsa al prezzemolo, salsa ai lamponi e zenzero,
crema di mais, accompagnate da caponata di verdure,
mayo al limone e basilico 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** 15
*Tagliolini di farina di riso
saltati con verdure, tofu, germogli di soia,
pomodorini, salsa agrodolce, lime e arachidi tostate.*
-  **Vegan Sushi (12 pz)** 16
*Nigiri, Maki, Uramaki e Gunkan,
accompagnati da mayo vegetali.*
-  **Polpette di Piselli al Curry** 15
*Semisfere di piselli speziate,
crema di latte di cocco e curry giallo,
brunoise di carote e sedano, pomodirini confit,
finger lime, germogli.*
- Beyond Burger** (Senza glutine su richiesta) 16
*Pane fatto in casa, Beyond Burger®, insalata,
pomodoro, formaggio cheddar vegetale, cipolla in agrodolce,
salsa cocktail, accompagnato da patate croccanti,
mayo vegetale e ketchup.*

DOLCI

-  **Cheesecake crudista al limone** 8
*Crema di anacardi al limone,
base croccante con frutta secca e datteri,
coulis di fragole.*
-  **Semifreddo alle arachidi** 8
*Mousse alle arachidi, base croccante di biscotto di riso,
salsa al caramello salato.*
-  **Pavlova ai frutti di bosco** 8
*Meringa di acqua faba, panna montata vegetale,
composta ai frutti rossi, frutti di bosco freschi e
lamponi liofilizzati.*
- Tiramisù** 8
*Dolce tradizionale al cucchiaino
a base di biscotti bagnati al caffè,
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...."