

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

-   **Piatto di formaggi vegetali** € 15
*Formaggi vegetali di frutta secca fermentata,
marmellate, chutney, crackers crudisti.*
-   **Taco crudista** € 12
*Tortilla di carote, porro e semi di lino,
ripiena di tempeh marinato,
formaggio di anacardi,
crema di pera e noci di macadamia, radicchio rosso.*
-   **Kale salad** € 12
*Insalata di cavolo riccio, melograno,
arance, ricotta di macadamia, mandorle tostate.*

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 zucca e tempeh affumicato** €14
*Riso integrale alla zucca, tempeh affumicato,
yogurt di soia colato al prezzemolo, porro croccante.*
- Gnocchi di farina di castagne ai funghi** €14
*Gnocchi di patate e farina di castagne, sugo ai funghi porcini,
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 taragna.*
-  **Arrosto Vegetale**(Senza glutine) €14
*Medaglioni di fagioli borlotti, barbabietola e Beyond Sausage®,
salsa ai frutti rossi, purea di patate e broccoli.*

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

*Tagliolini di farina di riso
saltati con verdure, tofu, germogli di soia,
salsa agrodolce di tamarindo e arachidi tostate.*

Jiaozi

€13

*Ravioli fatti in casa,
cotti a vapore in cestello di bamboo,
ripieni di verza, carote, porro e zenzero,
accompagnata da salsa di soia agrodolce.*



Yellow Curry

€14





*Curry di verdure, patate dolci e
This isn't Chicken®, latte di cocco, lime e arachidi,
leggermente piccante.*

Beyond Burger (Senza glutine su richiesta)

€15

*Pane fatto in casa, Beyond Burger,
insalata, cavolo cappuccio fermentato,
formaggio cheddar vegetale, mayo ai pomodori secchi,
accompagnato da patate croccanti,
mayo vegetale e ketchup alla rosa canina.*

DOLCI

-   **Torta crudista al pistacchio** € 7
*Base croccante di frutta secca e datteri,
crema di anacardi al pistacchio, polvere di mirtilli essiccati.*
-   **Cheese Cake crudista al melograno** € 7
*Base di mandorle croccante e cacao crudo,
crema di anacardi al melograno, coulis al melograno.*
- Crostatina con frutta di stagione** € 6
Pasta frolla ripiena di crema chantilly, frutta di stagione
- Torta di pere e cioccolato** € 6
*Torta al cioccolato, pere caramellate,
ganache al cioccolato fondente.*

Coperto €2,50

Acqua microfiltrata 0,75 L €2,50

Kombutcha 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