

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

-  **Armonia d'Inverno** 14
*Crema di sedano rapa,
spuma alla barbabietola profumata alle erbe,
verza arrostita, semi di zucca tostati.*
-   **Kale salad** 14
*Insalata di cavolo riccio marinato, dressing all'arancia,
ricotta di macadamia, chicchi di melograno,
spicchi di arancia, mandorle tostate, .*
-   **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 allo zafferano della Versilia** 16
*Riso Rosa Marchetti semi integrale,
allo zafferano della Versilia, fondo bruno vegetale,
salsa al prezzemolo, carciofi fritti.*
- Cappellacci al radicchio, zucca e noci** 15
*Pasta fresca fatta in casa, ripiena di radicchio,
crema di zucca, salsa di noci,
aceto balsamico, dadolata di zucca, germogli.*
-  **Fritto misto alla Sementis** 14
*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 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.*
- Ramen** (Senza glutine su richiesta) 15
*Spaghetti in brodo di miso e thaina, alga nori tostata,
“uovo sodo” di tofu, carote glassate, funghi arrostiti,
bok choy, germogli di soia, tempeh affumicato.*
- ✂ **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** (Senza glutine su richiesta) 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** 8
*Crema vegetale al passion fruit siciliano
con copertura di zucchero caramellato.*
-  **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...."