

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)* 14

*Guazzetto di mare fatto con alghe, salsa di pomodoro, tempeh, prezzemolo fresco, aglio, crostoni di pane tostato.*



### **Insalata autunnale** 13

*Misticanza di lattuga e radicchio, zucca hokkaido al forno, cipolla in agrodolce, ricotta di macadamia, mandorle e noci speziate, dressing senape e sciroppo d'acero.*



### **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.*
- Cappellacci ricotta e spinaci** 15  
*Pasta fresca fatta in casa agli spinaci,  
ripiena di ricotta di soia e spinaci,  
fonduta di anacardi, salvia frita.*
- ✂️ **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.*
-  **Yellow Curry** 15  
*Stufato di ceci, patate dolci, cavolfiore,  
latte di cocco, lime, arachidi, leggermente piccante,  
accompagnato da riso basmati.*
-  **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 mango siciliano** 8  
*Crema vegetale al mango siciliano  
con copertura di zucchero caramellato e mango fresco.*
-  **Semifreddo al Pistacchio** 8  
*Gelato al pistacchio, base croccante di cereali  
al cioccolato fondente,  
panna montata vegetale, granella di pistacchi.*
- 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