

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 estiva** 13
Misticanza, dressing al limone, zenzero e sciroppo d'agave, sfere di melone, ricotta di macadamia, lamponi liofilizzati, cipolla in agrodolce, mandorle tostate, cracker di semi, fiori eduli.

  **Taco crudista** 15
Tortilla di carote, porro e semi di lino, tempeh marinato, formaggio di anacardi, insalata, pomodoro, 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 al limone e basilico** 15
*Riso semi integrale al limone fermentato,
brunoise di zucchine saltate, ricotta di noci di macadamia,
pepe rosa, germogli di nasturzio.*
- Cappellacci alle melanzane** 15
*Pasta di semola di grano duro fatta in casa,
ripiena di melanzane, pomodori secchi,
salsa di pomodoro e salsa di melanzana,
pomodorini confit, melanzane arrostiti, basilico fresco.*
- ✂ **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,
gastrique ai frutti rossi, verdure di stagione al forno.*

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 sushi (12 pz)** 16
GIAPPONE *Nigiri, Maki, Uramaki e Gunkan,
accompagnati da mayo vegetali,
aromatizzate al wasabi e alla barbabietola.*
- ✂ **Vegan Pad Thai** 15
THAILANDIA *Tagliolini di farina di riso
saltati con verdure, tofu, germogli di soia,
salsa agrodolce, lime e arachidi tostate.*
- ✂ **Falafel** 15
LIBANO *Crocchette di ceci e prezzemolo,
hummus alla carota, gomasio al sesamo nero, insalata,
pomodori, cavolo cappuccio viola fermentato,
salsa allo yogurt, germogli di pisello.*
- Beyond Burger** (Senza glutine su richiesta) 15
USA *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

-   **Cheese cake crudista al limone** 8
*Crema di anacardi e limone,
base croccante con frutta secca e datteri,
coulis ai frutti rossi, frutti di bosco freschi.*
-  **Pavlova** 8
*Meringa di acqua faba, panna montata vegetale,
frutti di bosco freschi e liofilizzati.*
-  **Semifreddo al Pistacchio** 8
*Gelato al pistacchio, base croccante di cereali alla gianduia,
panna montata vegetale, granella di pistacchi.*
- Tiramisù** 8
*Dolce al cucchiaino con strati di biscotto,
il nostro "mascarpone", caffè.*

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