

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...."