

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 primaverile** 15
Misticanza, pere arrostate, ricotta di macadamia, cipolla in agrodolce, mandorle tostate, fiori eduli, cracker di semi, dressing alla 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.
-  **Purè di fave e cicorie** 15
Crema di fave, cicoria ripassata con aglio e peperoncino, pesto di pomodori secchi, capperi, olive, finocchietto, pinoli, scorza di arance.
-  **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 agli asparagi** 15
*Riso Rosa Marchetti semi integrale agli asparagi,
gomasio, limone fermentato, punte di asparago saltate,
insalatina di asparagi, germogli e fiori.*
- Cappellacci cicoria e piselli** 16
*Pasta fresca fatta in casa, ripiena di cicoria e ricotta di soia,
crema di piselli, fonduta di mais e anacardi,
gastrique di cavolo cappuccio viola,
olive essiccate, germogli.*
- ✂ **Fritto misto alla Sementis** 15
*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,
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.*
- ✂ **Bibimbap** 15
*Bowl di riso tiepido cotto al vapore, tofu all'orientale,
verdure saltate in olio di sesamo tostato, kimchi
salsa piccante Gochujang, semi di sesamo.*
- ✂ **Falafel di lenticchie** 15
*Crocchette di lenticchie rosse,
hummus di ceci con carote e zenzero, spinaci saltati,
insalata di carote, salsa di sesamo bianco,
polvere di barbabietola, germogli di piselli.*
- Bao Buns** 16
*Panini morbidi cotti al vapore,
farciti con ragù di tempeh alla paprika affumicata,
cavolo cappuccio e carote saltate allo zenzero,
cipolla in agrodolce, maionese leggermente piccante.*

DOLCI

-  **Cheesecake crudista al mango siciliano** 8
*Crema di anacardi e mango,
base croccante con frutta secca, cacao e datteri,
salsa al mango.*
-  **Pavlova alle fragole** 8
*Meringa di Aquafaba, panna montata vegetale,
composta di fragole, fragole fresche e liofilizzate.*
-  **La nostra Sacher** 10
*Mousse al cioccolato fondente,
biscotto senza glutine al cioccolato, confettura di albicocca,
glassa a specchio al cacao, tuile al cacao con polvere d'oro.*
- Tiramisù** 8
*Dolce tradizionale al cucchiaio,
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...."