

MENU

natura *Si*
cucina biologica

La nostra cucina: biologica e sana.

Valorizzazione e innovazione della cucina biologica tradizionale mediterranea.

La nostra cucina biologica è frutto dello studio e dell'esperienza dello **chef Giuseppe Capano**, maestro nell'uso intensivo di verdure, legumi, cereali e frutta, capace di abbinare il mondo vegetale e quello di mare: un connubio dalle alte potenzialità poco studiato e valorizzato.

Alla base dei suoi piatti c'è la rielaborazione della tradizione regionale e mediterranea, fatta di paesi, province e territori ricchi di prodotti e preparazioni di assoluto livello.

Grazie alla collaborazione con alcuni medici che si occupano del rapporto tra alimentazione e salute, Giuseppe Capano ha sviluppato una cucina attenta alla forte componente preventiva intrinseca in molti alimenti, al corretto uso delle tecniche di lavorazione e dei moderni strumenti di cottura, al benessere di chi cucina e di chi gusta e alla valorizzazione delle materie prime, dalla più semplice a quella più elaborata.

Una cucina biologica moderna e attenta al benessere.



Piatti gustosi, sani, colorati e nutrienti, per il benessere del corpo e la gioia dei sensi.

Nel ristorante NaturaSi viene privilegiata la qualità di ingredienti genuini, rigorosamente biologici e prodotti nel rispetto dell'ambiente, che diventano piatti gustosi, sani, colorati e nutrienti, per il benessere del corpo e la gioia dei sensi.

Una cucina che non rinuncia a nessun cibo, ma ha una particolare attenzione per la buona e moderna alimentazione vegetariana, vegana e senza glutine.

Tutti gli ingredienti usati dalla nostra cucina, tranne i prodotti del mare, sono di origine biologica e certificata.

SERVIZIO E COPERTO SONO INCLUSI NEL PREZZO.

LEGENDA



GLUTEN FREE



VEGAN



VEGETARIANO

Sotto ogni piatto sono elencati tutti gli ingredienti con gli **allergeni** evidenziati in grassetto e in **colore verde**.

Un piacere gluten-free!

IL NOSTRO RISTORANTE FA PARTE DELL'AIC, ASSOCIAZIONE ITALIANA CELIACHIA.



Quasi tutti i piatti (circa il 90%) del nostro menù sono **Gluten Free**, preparati in modo sicuro, grazie alla presenza, nella cucina del ristorante, di un'area **completamente isolata**, dotata di attrezzature dedicate, in modo da evitare qualsiasi contaminazione.

Il tutto secondo i **protocolli** previsti per la **sicurezza** del cibo consumato, senza nessuna rinuncia al **gusto**.

1 Cereali

I CEREALI - MIGLIO, RISO, ORZO, FRUMENTO, SEGALE, AVENA, MAIS - SONO DA SEMPRE LA BASE ALIMENTARE DEI POPOLI CHE HANNO SVILUPPATO LE PRINCIPALI CIVILTÀ.

Oggi li abbiamo tutti a disposizione contemporaneamente e possiamo utilizzarli, variandoli, per sfruttare le loro caratteristiche nutrizionali. **Dovrebbero coprire il 50% della dieta quotidiana).**








Zuppe e Condimenti

L'ABITUDINE DI MANGIARE MINESTRE LIQUIDE O ZUPPE NEI PASTI È UNA TRADIZIONE COMUNE A TUTTI I PAESI DEL MONDO.

Le zuppe vanno consumate in genere all'inizio di ogni pasto perché contribuiscono a preparare il sistema digerente ai cibi che seguiranno.

Iniziare con un alimento caldo e masticare bene attiva la secrezione dei succhi gastrici migliorando l'assimilazione dell'intero pasto. Certe zuppe producono un effetto rinfrescante nel corpo nei mesi più caldi, mentre altre servono a generare calore in inverno.

PIATTI DI BENVENUTO

-  TARTARE DI TONNO ROSSO CON AVOCADO E GERMOGLI DI SOIA € 10.00
tonno rosso, pepe, sale, olio evo, limone, aromi
ingredienti crema di avocado: avocado, sale, limone, olio evo
-  SGOMBRO IN INSALATA CON ARANCE, FINOCCHI CROCCANTI E SEMI DI SESAMO NERO € 7.00
arance, sgombro, finocchi, semi di sesamo nero, sale, olio evo, cipolletta
-  MILLEFOGLIE DI PANE CARASAU CON VERDURE E PROVOLA SEMISTAGIONATA € 5.00
*pane carasau, provola semistagionata, verdure di stagione, cipolla, olio evo, sale, aromi, brodo vegetale**
-   FARINATA DI CECI CON CIPOLLA DORATA SU FONDUTA DI FORMAGGI € 5.00
farina di ceci, sale, olio evo, cipolla, fonduta di formaggi
-   MELE IN INSALATA CON RUCOLA, UVETTA, OLIO ALL'AGLIO, LIMONE E ZENZERO € 5.00
mele, rucola, uvetta, aglio, zenzero, sale, olio evo, limone, aromi

PRIMI PIATTI

-  SPAGHETTONI DI GRANO DURO TRAFILATI AL BRONZO CON BROCCOLI VERDI, PESTO DI BASILICO, LIMONE E MANDORLE € 8.00
spaghetti di grano, broccoli, aglio, succo di limone, mandorle, sale, olio evo, aromi
ingredienti pesto di basilico: olio evo, basilico, frutta secca, pecorino, parmigiano
-  TAGLIATELLE DI FARRO CON GARCIOFI E SPECK CROCCANTE € 10.00
tagliatelle di farro, carciofi, speck, pomodorini, prezzemolo, sale, olio evo
-  ZUPPA DI CICERCHIA CON RAGÙ DI PESCE € 12.00
cicerchia, sedano, carote, cipolla, sale, olio evo
ingredienti ragù di pesce: pesce, carote, cipolle, pomodorini, sale, olio evo, aromi
-  GNOCCHI FRESCHI AL PESTO DI ZUCCHINE, POMODORINI E RICOTTA SALATA € 11.00
Zucchine, pomodorini, ricotta salata
Ingredienti gnocchi: patate, uova, farina 00, noce moscata, sale
Ingredienti pesto di zucchine: zucchine, frutta secca, sale, olio evo, aglio
-   RISOTTO NERONE CON GAMBERI SU CREMA DI ZUCCA GIALLA E POLVERE DI PISTACCHIO € 13.00
risotto nerone semintegrale, zucca gialla, gamberi, pistacchio, cipolla, sale, olio evo, cannella, brodo vegetale
-   QUINOA ALLE VERDURINE DI STAGIONE € 10.00
*quinoa, verdure di stagione, sale, olio evo, brodo vegetale**

*brodo vegetale: carote, sedano, cipolla, pomodoro

SECONDI PIATTI

-  **TAGLIATA DI TONNO SCOTTATO CON SEMI DI PAPAVERO E CIPOLLA ROSSA IN AGRODOLCE** € 15.00
tonno, semi di papavero
ingredienti cipolla in agrodolce: cipolla, zucchero di canna, aceto di mele, olio evo, sale
-  **CALAMARI RIPIENI ALLA MEDITERRANEA SU VELLUTATA DI CAROTE ALLO ZENZERO** € 15.00
calamari, verdure di stagione, uova, parmigiano, olio evo, sale, aromi, pepe
ingredienti della vellutata: carote, zenzero, sale, olio evo, aromi
-  **INVOLTINI DI MANZO CON VERDURE E FORMAGGIO** € 12.00
carne bovina, panatura al mais, sesamo nero, verdura in foglia, formaggio, sale, olio evo, aromi
-  **FILETTO DI MAIALINO IN CROSTA DI PISTACCHI SALSATO AL NERO D'AVOLA** € 12.00
maiale, pistacchi, pepe, olio evo, sale, aromi
ingredienti riduzione: Vino rosso, zucchero di canna, aromi, amido di mais
-  **CONIGLIO IN CASSERUOLA CON ZUCCA GIALLA IN AGRODOLCE** € 16.00
coniglio
ingredienti zucca gialla in agrodolce: zucchero di canna, aceto di mele, frutta secca, aromi, miele d'arancio, sale, olio evo
-  **TORTINO DI CAROTE, RICOTTA E SPINACI E FONDUTA DI FORMAGGI** € 8.00
carote, spinaci, ricotta, parmigiano, olio evo, sale, pepe, mais, fonduta di formaggi
-  **TOFU GRATIN CON MARMELLATA DI POMODORO** € 8.00
tofu bianco, farina di mais, pistacchio, aromi, erbe
ingredienti marmellata: pomodoro, zucchero di canna, essenza di vaniglia
-  **SCALOPPINE DI SEITAN AI FUNGHI** € 8.00
seitan, amido di mais, funghi, aglio, olio evo, sale, aromi

MENU BIMBI

-   **PASTA AL POMODORO SICCAGNO DELLA VALLEDOLMO** € 6.00
pomodoro siccagno della Valledolmo, olio evo, sale
-   **PASTA AL PESTO DI BASILICO** € 7.00
pesto di basilico, olio evo, mandorle, sale, parmigiano
-  **POLLO PANATO** € 7.00
pollo, farina di mais, sale, olio evo

I DOLCI

- TAGLIATA DI FRUTTA DI STAGIONE SELEZIONI DI DOLCI DELLA CASA** € 5.00

La nostra Carne bio: buona sicuramente.

LA NOSTRA CARNE È OTTENUTA DA ANIMALI LIBERI DI PASCOLARE NEI PRATI, NUTRITI IN MODO SANO CON ALIMENTI NATURALI E PRIVI DI RISCHIO OGM.

Animali di origine locale, a salvaguardia delle produzioni biologiche siciliane, il trasporto delle cui carni non comporta costi inutili, né spreco energetico, garantendo un'assoluta freschezza.

Il Pesce dei nostri mari

NEL NOSTRO RISTORANTE SERVIAMO SOLO PESCE FRESCO DI GIORNATA IN ARRIVO OGNI MATTINA E PESCATO IN LOCO PER EVITARE SPRECHI E GARANTIRE ASSOLUTA QUALITÀ.

E se la varietà presente in menu finisce la sostituiamo con un'altra di pari freschezza e bontà. Una garanzia di serietà e rispetto nei confronti dei nostri clienti e verso il mare a cui chiediamo solo ciò che è in grado di offrirci quotidianamente.

Com'è
un dolce bio?

SICURAMENTE GUSTOSO.

L'aroma e la fragranza di un **dolce biologico** si riconoscono sin dal primo assaggio: **ingredienti certificati di prima qualità**, a filiera controllata, freschi, attenti alla **stagionalità** con **ricette esclusive ricche di bontà, equilibrio e armonia dei sapori.**

TAKE AWAY
TUTTO IL BUONO CHE C'È
DA PORTARE CON TE.

Per chi pensa che nessun posto sia accogliente come casa propria.
Per chi vuole far bella figura con gli amici offrendo una prelibata cenetta (o pranzetto) bio.

Il ristorante NaturaSì offre anche il servizio take away.

RIVIVI A CASA TUA
LA BONTÀ DEI NOSTRI
PIATTI.

NEL NOSTRO PUNTO
VENDITA NATURASÌ
SUPERMERCATO
BIOLOGICO POTRETE
ACQUISTARE
INGREDIENTI E
PRODOTTI CHE
UTILIZZIAMO PER
CUCINARE I NOSTRI
PIATTI.

LE BEVANDE

ACQUA LIEVEMENTE FRIZZANTE <i>Levico fonte Casara (cl 100)</i>	€ 2.50
ACQUA MINERALE NATURALE <i>Levico fonte Casara (cl 100)</i>	€ 2.50
BIBITE GASSATE <i>(Aranciata bionda, Cedrata, Chinotto, Cola, Gassosa, Ginger, Pompelmo rosa)</i>	€ 2.50

LE BIRRE BIOLOGICHE

BIRRA BELLAMBRATA DOPPIO MALTO <i>(cl 75)</i>	€ 12.00
LAMMSBRAU BIRRA SCURA DUNKEL <i>(cl 33)</i>	€ 3.50
LAMMSBRAU BIRRA BLOND <i>(cl 33)</i>	€ 3.50
LAMMSBRAU BIRRA SENZA GLUTINE <i>(cl 33)</i>	€ 3.50
REIDENBURGER BIRRA LIBER ANALCOLICA <i>(cl 33)</i>	€ 3.50
REIDENBURGER BIRRA DINKEL FARRO <i>(cl 33)</i>	€ 3.50
REIDENBURGER BIRRA EMMER STORICA <i>(cl 50)</i>	€ 6.00
ROTHER BRAU BIRRA UR-PILS <i>(cl 50)</i>	€ 6.00
ROTHER BRAU BIRRA UR-TRUNK <i>(cl 50)</i>	€ 6.00
ROTHER BRAU BIRRA UR-WEIZEN <i>(cl 50)</i>	€ 6.00
NEAME SHEPHERD WHITSTABLE BAY (organic ale) <i>(cl 50)</i>	€ 6.00
SAN GIMIGNANO BIRRA DETOUR AMBER ALE <i>(cl 33)</i>	€ 5.00
SAN GIMIGNANO BIRRA DETOUR AMBER ALE <i>(cl 75)</i>	€ 13.00
SAN GIMIGNANO BIRRA ERRANTE WHEAT ALE <i>(cl 33)</i>	€ 5.00
SAN GIMIGNANO BIRRA ERRANTE WHEAT ALE <i>(cl 75)</i>	€ 13.00
SAN GIMIGNANO BIRRA SIGERIC GOLDEN ALE <i>(cl 33)</i>	€ 5.00
SAN GIMIGNANO BIRRA SIGERIC GOLDEN ALE <i>(cl 75)</i>	€ 13.00
BRASSERIE DUPONT BIRRA BLANCHE <i>(cl 25)</i>	€ 4.00
BRASSERIE DUPONT BIRRA MOINETTE <i>(cl 75)</i>	€ 12.00
BRASSERIE DUPONT BIRRA SAISON <i>(cl 75)</i>	€ 10.00
VAL DI NON BIRRA BIAVA BLANCHE <i>(cl 50)</i>	€ 6.00
VAL DI NON BIRRA BIAVA POMBIERE <i>(cl 50)</i>	€ 6.00
VAL DI NON BIRRA ROEN PALE ALE <i>(cl 50)</i>	€ 6.00