

Chef Luigi Tursi



Cucina Biologica Funzionale

# Chef Luigi Tursi

## CI RIVOLGIAMO A TE CHE

- DESIDERI VIVERE A LUNGO
- SEI DIABETICO OPPURE NO
- SEI VEGETARIANO VEGANO OPPURE NO
- SEI INTOLLERANTE AL GLUTINE OPPURE NO
- SEI INTOLLERANTE AL LATTOSIO OPPURE NO
- SEI ALLA RICERCA DELLA SALUTE E DELLA BELLEZZA DURATURA
- SEI PRONTO A SPERIMENTARE DEI CAMBIAMENTI
- VUOI MANGIARE MEGLIO MA NON SAI COME E DOVE
- VUOI PERDERE PESO O MANTENERE IL PESO FORMA
- DESIDERI RAGGIUNGERE PERFORMANCE FISICHE ELEVATE
- VUOI FARE SCELTE RISPETTOSE PER L'AMBIENTE
- VUOI CONSUMARE IL TUO PASTO DA NOI O COMODAMENTE A CASA

IL MEGLIO DELLA NATURA ... IL BUONO DELLA CULTURA

CARTA DA RICICLO NATURALE CON ALGHE DELLA LAGUNA DI VENEZIA

Cucina Biologica Funzionale

# Chef Luigi Tursi

## REGOLAMENTO EU 2017/2158 RIDUZIONE CONTENUTI ACRILAMMIDE

BOTTEGA SANA, attraverso il metodo Sana-ti, adotta le procedure previste, dal regolamento EU 2017/2158, nella scelta e nel trattamento delle materie prime, utilizzando preparazioni e cotture a bassa temperature, che riducono sensibilmente e quasi annullano, il rischio di formazione di Acrilammide, sostanza che si forma naturalmente, nei vari processi di cottura superiori ai 120 gradi, principalmente, nei prodotti da forno, frittura, di amidacei e cereali.

## DIRETTIVA EUROPEA 1169 / 2011 LISTA ALLERGENI

GLUTINE - LATTE - UOVA - CROSTACEI  
PESCE - MOLLUSCHI - ARACHIDI - SOIA  
FRUTTA A GUSCIO - SEDANO - FAVE E LUPINI  
SEMI DI SESAMO - SENAPE - ANIDRIDE SOLFOROSA E SOLFITI - LIEVITI

VI RICORDIAMO CHE E' SEMPRE OPPORTUNO SEGNALARCI AL MOMENTO DELL' ORDINAZIONE  
EVENTUALI ALLERGIE O INTOLLERANZE.

### ALLERGENS LIST

GLUTEN - MILK - EGGS - CRUSTACEANS  
FISH - MOLLUSCS - PEANUTS - SOYA  
SHELLED FRUIT - CELERY - FAVE AND LUPINI  
SESAME SEEDS - SENAPE - SULFUR DIOXIDE AND SULPHITES

YEAST WE REMIND YOU THAT IT IS ALWAYS POSSIBLE TO SHOW THEM AT THE TIME OF ORDERING ANY AL-  
LERGIES OR INTOLERANCES

### LEGENDA DEL MENU'

CRUDO >	(CR)	DETOX >	(DE)
VEGANO >	(V)	DRAIN >	(DR)
VEGETARIANO >	(VE)	ENERGY >	(EN)
GLUTEN FREE >	(GF)	BRAIN >	(BR)
LATTOSIO FREE >	(LF)	SLIM >	(SL)
REBUILD >	(RE)	TONIC >	(TO)
COMFORT >	(CO)	OMEGA3 >	(O3)
ANTI-AGING >	(AA)	NO METALLI P >	(MP)

# Chef Luigi Tursi

## BOTTEGA SANA

### Gusta, Impara, Ama ... con Trasporto

In linea con i dettami dell'associazione PhiMeK, (Philosophy Mediterranean Kitchen) ed il Metodo Sana-ti, BOTTEGA SANA propone la cucina Naturale e Funzionale dello Chef e Food Coach Luigi Tursi. Piatti della tradizione contadina, rivisitati in chiave di alta nutrizione, certificati Sana-café. Un Menu stagionale e giornaliero, di materie prime ricercate, naturali, biologiche e Km 0 ; Piatti, Golosi, Sicuri e Sani, soddisfano le esigenze dei Gourmet ma anche delle famiglie. Un ricettario completo, ideale per recuperare vigore ed energia, favorire la digestione e l'assimilazione, rispettare gli organi, depurare fegato e pancreas, facilitare l'eliminazione dei liquidi a livello renale, favorendo il ventre piatto; Riequilibrare il Macrobiota della bocca e quello intestinale, fondamentali per il sistema immunitario. Un Menu anti età, per tutte le età, che fa bene al cuore, ricco com'è di sostanze anti radicali liberi, responsabili dell'invecchiamento cellulare, e di sostanze che attivano il metabolismo. Un menu ricco di Super Food e Comfort Food, Vitamine, Minerali, Grassi e Proteine nobili, Fibre ed Acqua biologica, ideale per mantenere il benessere psicofisico, e rimanere in salute. Un menu "furbo e confortevole", che ci appaga facendoci restare leggeri e riposare bene!

Un carico quotidiano di bioenergia per una vita lunga e gioiosa in piena salute.

Oggi siamo tutti consapevoli che il "Sistema Alimentare" non è adeguato e crea scompensi all'Uomo ed al Pianeta. Vale la massima:

"Siamo ciò che mangiamo ed il nostro futuro e quello del nostro Pianeta dipende da come mangeremo"

BOTTEGA SANA é una Soluzione Sana, Semplice, Sicura, Sostenibile e Solidale, per tutte le persone. Con il Metodo Sana-ti ed il servizio di Food Coaching individuamo un modello alimentare adatto ad ognuno di voi, e sostenibile per il Pianeta.

Prima di iniziare i pasti è opportuno riallineare i flussi energetici. Concedetevi quindi un momento di meditazione/preghiera preceduto da una respirazione lenta e profonda.

Vi ricordiamo, inoltre, di masticare bene e con calma.

## " Tutto Dipende Da Come Ti Nutri "

# Chef Luigi Tursi

## MENU RESTAURANT

### PER COMINCIARE START

<b>FRESCO INVERNO (CR) (V) (GF) (DR)</b> Insalata verde, Spinacino, Finocchi, Arance, Fagioli Azuki, Noci, Olive Taggiasche Melagrana, Semi e Germogli Green Salad, Spinach, Fennel, Oranges, Azuki Beans, Walnuts, Tagiasche Olives Pomegranate, Seeds and Shoots	194 kcal € 12,00
<b>CINARINA (CR) (V) (GF) (DR)</b> Carciofi alle Erbette di Campo e Cinarina, cotti nel Boccaccio di vetro Artichokes with field herbs and Cynarin, cooked in Glass	170 kcal € 12,00
<b>PIATTO FINE DEL CONTADINO (VE) (LF) (GF) (EN)</b> Tortino di Broccoli su mix d'insalata, Ravanello, Pomodorini e Sapa Broccoli Patty with Salad, Radishes, Tomatoes, and cooked Wine Sauce	392 kcal € 14,00
<b>DI DUE MONDI (CR) (V) (GF) (DE)</b> Germogli, Amaranto, Verdurine e Rapa Bianca, avvolti in Foglie di Riso Vegetables Shoots, Amaranth, Vegetables and White Turnip in Rice Leaves	220 kcal € 14,00
<b>GIOCO AL PIATTO (V) (LF) (GF) (TO)</b> Polpetta di Melanzana Perlina, Patata viola, Falsi Cereali e Spirulina su salsa di Pomodorino Vesuviano Eggplant Balls. Purple Potato, Quinoa, and Spirulina with tomatoes sauce	322 kcal € 15,00
<b>ACQUA DI MARE (EN) (AA)</b> Zuppetta di Gamberetti rosa, Frutta Acqua di Mare e Franciacorta Soup of Clams and Shrimp in Saffron Stew in Pistilli	215 kcal € 15,00

# Chef Luigi Tursi

## I PRIMI THE FIRST

### PRIMI DELLA TRADIZIONE

€ 12,00

traditional pasta

#### DAMMI IL CINQUE ! (CR) (V) (GF) (SL)

389 kcal € 15,00

Vellutata con 5 Verdure + Legumi, Semi, Zenzero, Curcuma, Pepe bianco e Germogli  
Cream of 5 Vegetables + Legumes, Seeds, Ginger, Turmeric, Pepper and Shoots

#### NERO (GF) (LF) (BR)

420 kcal € 15,00

Risotto di Venere Nero, Gamberetti Rosa e Verdurine  
Rice of Black Venus, Pink Shrimp and Vegetables

#### CLOROFILLA (V) (GF) (LF) (EN)

358 kcal € 15,00

Falsi Cereali alla Clorofilla di Spinaci, Prezzemolo, Cicoria, e Peperoncino  
Quinoa Mix and Millet with Chlorophyll of Spinach, Parsley and Chicory, and Chili Pepper

#### SaDiMe (V) (LF) (TO)

435 kcal € 15,00

Disco di Pasta Sfoglia alla Quenelle di Ceci Fiorentini  
Salsa di Pomodori Vesuviani al Timo e Peperoncino di Sibari  
Unstructured Lasagna, whit Ancient Chickpeas, Vesuvian Tomato Sauce with Thyme and Chili Pepper

#### STORIE DI PASTORI (EN)

467 kcal € 15,00

Maccheroni Fileja Cacio e Pepe e Peperone Crusco  
Macaroni, Cheese and Pepper, and Crispy Pepper

#### ROMA CAPITALE (EN)

495 kcal € 15,00

Gnocchi di Acqua e Farina, Crema di Broccoli, Guanciale, Acciughe e Pecorino  
Water and Flour Gnocchi, Broccoli Cream, Bacon, Anchovies and Pecorino cheese

#### CAPPELLI DI PAPA (VE) (EN)

489 kcal € 16,00

Ravioli ripieni di Ricotta di Bufala LF e Cavolo viola, con Rapa Bianca alla Maggiorana  
Ravioli filled with Buffalo Ricotta cheese LF and Purple Cabbage, white Turnip with Marjoram

#### CONCHIGLIA A' MARE (EN) (LF)

445 kcal € 16,00

Sfoglia di Pasta piegata a Conchiglia, con Ragu' di Pesce al Timo o in Tartare cruda  
Pasta With Fish And Tomato And Thyme or in Raw Tartar

# Chef Luigi Tursi

## PER CONTINUARE TO CONTINUE

### PESCE (da pesca sostenibile)

COSTE CALABRESI (EN) (O3) 354 kcal € 18,00

Sandwich di Alici e Provola Silana, Caprino, Timo e Buccie d' Arance  
Sandwich of Anchovies and Silano Cheese, Goat Cheese, Thyme and Peels of Oranges

RE CALAMARO (EN) 385 kcal € 18,00

Calamaro croccante al Salmoriglio Sana-ti e la sua corte di verdura  
Crispy Squid with Salmoriglio Sana-ti and its vegetable court

ARGENTO VIVO (EN) (AA) 322 kcal € 20,00

Rolle' di Pesce Sciabola (o di Branzino), al Vapore, con Caponatina di Verdure  
Steamed Saber Fish in Rolle' With Vegetable (or sea bass fish)

PIATTO DI PRECETTO (EN) 382 kcal € 22,00

Baccalà pescato all'amo, cucinato in due consistenze, guazzetto e fritto  
Cod Fish on the hook cooked in two consistencies: Stew and Fried

TARTARE O SASHIMI DI SALMONE SELVAGGIO O TONNO ROSSO (RE) (AA) 365 Kcal € 25,00

Sana-ti Fish Tartare or Sashimi - Red Salmon - Red Tuna

APPRODO FELICE (EN) (AA) DA € 30,00

Crudo di Gamberoni, con Salse e Super Food Sana-ti, Frutti e Foglie Verdi  
Raw red prawns, with Fruit, Green Vegetables and Healthy Sauce

### CARNE Bio (allevamenti sostenibili da libero pascolo)

BACULUM GOLOSO (EN) 358 kcal € 25,00

Costolette d' Abbacchio in Frittura leggera e Salsa Sana-ti  
Lamb ribs in light frying and Sana-ti Sauace

PASCOLO SILANO (EN) 398 kcal € 30,00

Filetto di Vitello al Cumino nero su Verdura e Mostarda d' Uva al Rabarbaro  
Beef Fillet with Black Cumin on Vegetables and Rhubarb Grape Mustard

# Chef Luigi Tursi

## I DESSERT

I nostri dolci, sono espressi, buoni e sani, preparati a bassa temperatura, e non contengono: zuccheri, dolcificanti, lieviti ed addensanti raffinati industriali, e grassi animali idrogenati.

Our desserts are expressed, good and healthy, prepared at low temperature, do not contain sugars, sweeteners, yeasts and refined and industrial thickeners, nor hydrogenated animal fats.

YIN & YANG (VE) (GF) (EN) 270 kcal € 8,00

Mousse di Ricotta e di Cioccolato, Pistacchio e Arance Candite - Sale e Peperoncino

Ricotta Cheese and Chocolate Mousse, Pistachio and Candied Orange - Salt and Chili Pepper

PIACERE TERRA (VE) (TO) (EN) 360 kcal € 8,00

Cioccolato e Cacao in due consistenze, con Sorbetto di Agrumi

Chocolate and Cocoa in 2 Consistencies, with Citrus Sorbet

TRASPARENZE GOLOSE (V) (LF) (GF) (SL) 320 kcal € 8,00

Budino di Tapioca alla Melagrana, Succo D'uva e Cannella

Tapioca Pudding, Grape Juice, Pomegranate and Cinnamon

SANASU' (tiramisù sana-ti) (VE) (SL) 150 kcal € 8,00

GELATI ALLE SPEZIE E SORBETTI DI AGRUMI (VE) (SL) € 8,00

ICE CREAMS AND SORBETS

LA FRUTTA € 6,00

Fruit

ROSOLIO DI BERGAMOTTO detox € 9,00

Bergamot Rosolio

LETISANE Sana-ti € 7,00

Erbal Tea - Tisane



# Chef Luigi Tursi

## TI PROMETTIAMO

- UN SONNO PROFONDO E RISTORATORE
- UNA RIGENERAZIONE RAPIDA DEI TESSUTI
- UN PESO SANO UNA SILHOUETTE ARMONIOSA
- UN RITORNO NATURALE ALLA SALUTE OTTIMALE
- OCCHI SCINTILLANTI ED UN FASCINO INDISCUTIBILE
- UNA CARNAGIONE RAGGIANTE UNA BELLEZZA NATURALE
- UN MAGGIOR GUSTO DI VIVERE E SUPERARE I PROPRI LIMITI
- UNA CONCENTRAZIONE MENTALE UNA CREATIVITA' RINNOVATA
- UNA NUOVA VISIONE DELLA VITA UN CAMBIAMENTO POSITIVO
- UN IMPATTO DIRETTO SULL'ECONOMIA E SULL'AMBIENTE

MANGIARE NATURA + BERE NATURA = SALUTE DURATURA

Chef Luigi Tursi



Cucina Biologica Funzionale