



mangia



impara



ama...



con trasporto

LA PIZZA SANA BIOLOGICA

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

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.

LA PIZZA SANA BIOLOGICA

Ero un bambino quando all'alba andavo a spiare mia madre e mia zia, e poi anche mio fratello (il grande...lo chiamano ancora così), fare l'impasto del pane e della pizza. Quanta dedizione, quanto lavoro e soprattutto quanto amore. Succedeva una volta a settimana ed io non ci dormivo dall'emozione, era per me una magia ed una festa, perchè quel giorno la colazione sarebbe stata speciale. Da lì a breve nessuno ha potuto impedirmi di mettermi al loro fianco a fare la mia parte. Ancora oggi, quando preparo l'impasto provo sempre una forte emozione; Considero questo processo naturale un dono meraviglioso che l'universo ha fatto all'umanità, ed è per me un privilegio essere in qualche modo parte di questo processo.

La nostra Pizza Sana Biologica appartiene a quella cultura contadina tramandatami dalla mia famiglia, a cui io ho aggiunto i dettami della nutrigenomica con il mio metodo Sana-ti.

Un mix di materie prime selezionate, italiane e biologiche, farine di granelle antiche macinate a pietra, Soia, Riso, Canapa, Germogli di Bambù, Acqua pura a basso residuo fisso, Lievito Madre, una lunga Lievitazione, e tanto amore. Il risultato è una Pizzasana Biologica, golosa e sana, croccante fuori e morbida dentro, a basso livello glicemico, a basso rischio acrilammide, ad alto livello nutritivo, proteica e molto digeribile.

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 è 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 e Food Coach 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, usando prodotti come Riso, Soia e Canapa, proteici e poveri di Asparagina, e metodi di preparazione e cottura a bassa temperatura, 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 ALLERGIES 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)
NO ACRILAMMIDE >	(NA)		

LA PIZZA SANA BIOLOGICA

La Pizza Metodo Sana-ti - D.E.A. Detox - Energy - Antiaging

impasto madre di lunga lievitazione - povera di glutine - proteica - cotta a bassa temperatura

long leavening dough, gluten poor, protein - cooked at low temperature

MARINARA (LF) (V) (EN)	450 kcal € 10,00
Salsa di Pomodoro Olio Evo, Aglio e Origano Silano Tomato Sauce Evo Oil, Garlic and Silano Oregano	
MARGHERITA (LF) (VE) (EN)	530 kcal € 12,00
Salsa di Pomodoro, Mozzarella LF, Olio Evo e Basilico Tomato Sauce, Mozzarella LF, Evo OIL and Basil	
LA PIZIZZONA (LF) (VE) (EN)	530 kcal € 14,00
Salsa di Pomodoro, Fetta di Mozzarella Zizzona di Bufala LF, Olio Evo e Basilico Tomato Sauce, Zizzona Baffalo Mozzarella LF Slice, Evo OIL and Basil	
LA CAMPAGNOLA (LF) (VE) (EN)	520 kcal € 14,00
Mozzarella LF, Verdurata di stagione, Pomodorini Canditi e Sott'Oli di Campagna Mozzarella LF, Seasonal Vegetables and Underneath Country Oils	
LA FALIA (LF) (EN)	520 kcal € 15,00
Mozzarella di Bufala LF, Broccoletti piccanti, Stracci di Mortadella al Pistacchio ed Olio Evo Buffalo Mozzarella LF, Turnip Tops Spicy, Rags di Mortadella with Pistachio and Evo Oil	
LA SORANA (LF) (EN)	578 kcal € 15,00
Mozzarella di Bufala LF, Salsa di Pomodoro, Funghi, Uova, Ricotta di Bufala LF, Acciughe, Anice ed Olio Evo Buffalo Mozzarella LF, Tomato Sauce, Mushrooms, Eggs, Buffalo Ricotta LF, Anchovies Aniseed and Evo Oil	
LA MIA TROPEANA (EN)	590 kcal € 15,00
Mozzarella LF, Nduja, Caprino, Pomodorini Canditi, Olive Pestate al Finocchietto Selvatico, Cipolla di Tropea in due consistenze, Provola Silana e Fiocchi di Ravanello Mozzarella, Nduja and Goat Cheese, Candied Cherry Tomatoes, Olives with Fennel Wild Tropea Onion, Rocket And Radish Flakes	

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



BOTTEGA SANA



mangia



impara



ama...



con trasporto