

“La totalità dei nostri alimenti proviene da agricoltura naturale: certificata biologica, o biodinamica, sinergica o comunque da aziende controllate direttamente da Max.”

**La MISSION di Cascina Gervasoni è 100% ecosostenibilità: tradizionale ma non convenzionale e da agricoltura naturale...**  
...per un cibo più Buono, Bello, Pulito, Sano e Giusto!”



## **Agriturismo Vegan-Vegetariano dell'Ecovillaggio Cascina Gervasoni con cucina Bio-Naturale**

**(tradizionale, vegetariana, vegana, per intolleranze alimentari e celiaci)**

*“Una cucina più sana, semplice...più vicina alla natura”*

### **I NOSTRI MENU'**

**Menù RAPIDO del VIAGGIATORE a piatto unico** € 10,00 (coperto escluso)

Primo Rapido della Casa + Contorno d'erbe e verdure  
Acqua naturale

**Menù SEMPLICE del LOCANDIERE a piatto unico** € 15,00 (coperto escluso)

Primo della Casa + Contorno di verdure e/o erbe  
Infuso da pasto + Pane fatto in casa + Acqua naturale

**Menù COMPLETO delle FESTE** € 25,00 (coperto escluso)

Erbe e verdure di stagione + Pane fatto in casa + Tagliere + Primo della Casa  
+ Secondo della Casa + Infuso da pasto + Caffè, Acqua naturale

**Menù REGALE dei BANCHETTI** € 30,00 (coperto escluso)

Insalata + Contorno d'erbe e verdure + Tagliere + Primo della Casa + Secondo della Casa  
Pane fatto in casa + Infuso da pasto + Calice di vino/birra + Caffè, Acqua naturale

***“Qui si mangia in modalità lenta e si cucina in serenità,  
se non hai tempo per fermarti con calma  
non ordinare troppe portate”***

***Vegetariano, Vegano o Nostrano?...ma sempre cucina Naturale e prodotti Biologici!  
e...anche con semplicità per Celiaci piatti senza contaminazione di glutine!***

**Il locale aderisce al “MOVIMENTO CONSUMO CONSAPEVOLE:  
Per vivere la vita in maniera integrale”**

**Piatti secondo disponibilità e stagionalità, dove non indicato si intende una porzione**

**CG = 100% PRODOTTI CASCINA GERVASONI**

**Costi a consumo, prezzi espressi in euro (€), Coperto € 2,00**

“La totalità dei nostri alimenti proviene da agricoltura naturale: certificata biologica, o biodinamica, sinergica o comunque da aziende controllate direttamente da Max.”

**La MISSION di Cascina Gervasoni è 100% ecosostenibilità: tradizionale ma non convenzionale e da agricoltura naturale...**  
*...per un cibo più Buono, Bello, Pulito, Sano e Giusto!”*



## **ISPIRATI ALLO ZEN ED AGLI AVI CON LA CUCINA DI MADRE TERRA**

***“La bellezza conta non meno del gusto nel mangiare per stare bene”***

In oriente si riserva ancora ai riti della tavola estremo interesse artistico, non si cerca tanto un nuovo condimento, quanto spesso un nuovo colore.

Il cibo **Zen** risulta **attraente** e talvolta strano nei sapori, spesso contrapposti o estremamente tenui, caratteristica che si ricerca e che riempie di orgoglio.

Anche il **cibo europeo** era **anticamente** ricco di sapori ma sapori semplici, non artificiali!

I sapori forti, per i cultori Zen, sono **gratificazioni rozze ed ovvie per chi manchi di discernimento e di cultura.**

**La modalità di coprire i sapori con altri sapori non è altrettanto apprezzata quanto il buon conoscitore in grado di cogliere differenze di sapore.**

Un cuoco naturista non si sognerebbe mai di servire verdura che non sia assolutamente fresca e tanto meno di condirla con salse pesanti;

inoltre nel senso naturale si preferisce presentarla cruda e senza condimento preservando così il delicato sapore e la sua reale consistenza, o permettendo una scelta consapevole di sapori nell'accostare i condimenti.

*L'antica arte culinaria d'oriente è fondata sull'acqua anziché sull'olio o sul burro.*

Importante è anche il ciotolame in tavola, potranno esser un vassoio in ceramica o vetro, piatti o bicchieri uno diverso dall'altro per forma, colore o smalto, con contrasti di materiali, forme e colori; ove colore e consistenze dei piatti contrastano, complementano quelli dei cibi che contengono.

Il colore in tavola può così, talvolta, vincere l'appetito e muovere emozioni positive.

La vera genialità dello chef si rivela dall'attenzione alla presentazione del cibo e **soprattutto** dell'energia messaci nel cucinare e nello scegliere, **o meglio ancora nel coltivare**, le materie prime vegetali.

La varietà di vegetali usabili può sembrare senza fine, e ogni sapore, ogni consistenza, saranno lievemente diversi, ogni colore sottilmente orchestrato in armonia con la logica della natura creatrice, **tutto estremamente naturale**, quasi che il mondo della natura si fosse presentato spontaneamente al tavolo per essere gustato.... *e così l'ospite gode il sapore delle piante che in quel preciso momento stanno maturando nei prati e nei campi dell'azienda agricola.*

***“Per apprezzare una cucina del genere devi aguzzare i sensi: generalmente a nessun sapore è permesso di dominare e a nessuna spezia di sopraffare.***

***Bisogna arrivarci grazie alla propria sensibilità, mettendosi in armonia con il mondo circostante.”***

Il principio che genera lo spirito della cucina Cascina Gervasoni è che quelle servite debbono essere sostanze naturali; esattamente come una casa tradizionale non dipinta rivela la qualità dei propri materiali, laddove l'artificialità isolerebbe lo spirito del commensale dal mondo reale, la naturalezza al contrario l'avvicina ancora più ad esso.

L'idea Zen di **rifiuto deliberato dell'ostentazione** è all'opera nei colori che vogliono suggerire la natura, nelle portare semplici e dai cibi prescelti che non sembrino deliberatamente costosi pur magari essendolo.

Il banchetto diviene una manifestazione d'arte e cura, dove i contenitori e i piatti sono decorati dai cibi.

**Porgere il cibo diviene DA NOI una forma d'arte...una dichiarazione filosofica di BENESSERE.**

*Il locale aderisce al “MOVIMENTO CONSUMO CONSAPEVOLE:  
Per vivere la vita in maniera integrale”*

**Piatti secondo disponibilità e stagionalità, dove non indicato si intende una porzione**

**CG = 100% PRODOTTI CASCINA GERVASONI**

*Costi a consumo, prezzi espressi in euro (€), Coperto € 2,00*

“La totalità dei nostri alimenti proviene da agricoltura naturale: certificata biologica, o biodinamica, sinergica o comunque da aziende controllate direttamente da Max.”

**La MISSION di Cascina Gervasoni è 100% ecosostenibilità: tradizionale ma non convenzionale e da agricoltura naturale...**

*...per un cibo più Buono, Bello, Pulito, Sano e Giusto!”*



### **ITAGLIERI (mini, medio, maxi)**

Tagliere di formaggi vaccini	4,00-6,00-8,00
Tagliere di frutta di stagione o di crudités vegana (a pezzetti, rondelle, spicchi o fettine: mele, pere, arance, nespole, uva, piccoli frutti...)	4,00-6,00-8,00
Tagliere misto d'erbe, formaggi, fantasia e crudités:	4,50-8,00-11,00
Tagliere con formaggi non vaccini	5,00-8,00-10,00

**Aggiunta a richiesta confetture, creme o miele: 1,00 €**

**Secondo richieste e disponibilità:** formaggi freschi, stagionati di capra, pecora, asino o vacca.

### **INSALATE, ERBE E VERDURE**

<b>Insalata di pascolo</b> (erbe eduli e lattuga):	4,00
<b>Insalata di bosco</b> (solo erbe eduli raccolte spontanee o coltivate CG):	6,00

**Dal pascolo al bosco: verdure ed erbe** di stagione assortite in umido/al vapore/alla griglia/sott'olio (Porri, zucchine, zucche, cavoli, verze, patate...): 5,00

<b>Porri/Cipolle/Patate</b> alle erbe del bosco:	5,00
<b>Creme e vellutate</b> di verdure ed erbe (zucca, piselli, zucchine o legumi):	8,00

*“Una cucina più sana, semplicemente più vicina a Madre Terra”*

### **CONTORNI** (a porzione)

<b>Polenta bergamasca semplice:</b>	4,00
<b>Polenta Taragna:</b>	6,00
<b>Polenta Consada</b> , con formaggio e condimento:	8,00

<b>Patate nostrane/ Topinambur</b> al forno:	4,00
<b>Medaglioni di mais ed erbe:</b>	4,00

<b>Piadine</b> di farro, grano antico:	4,00
--	------

### **SEMPLICI FARINACEI VEGAN-VEGETARIANI SFORNATI IN CASCINA**

**Pà e Pica Sota**, pagnotte e panini: 3,00 a porzione  
(d'orzo, ai 5 cereali, al farro, di grano duro, di segale, di miglio, con grani antichi, 5cereal)

**Semplici farinacei** ai cereali:

Piade/Spianate/Pane alla piastra/Ciapatini/Testarolini: 4,00 a porzione

*“Buon Pane e sani cereali sono la base della vita!”*

*Il locale aderisce al “MOVIMENTO CONSUMO CONSAPEVOLE:*

*Per vivere la vita in maniera integrale”*

**Piatti secondo disponibilità e stagionalità, dove non indicato si intende una porzione**

CG = 100% PRODOTTI CASCINA GERVASONI

*Costi a consumo, prezzi espressi in euro (€), Coperto € 2,00*

“La totalità dei nostri alimenti proviene da agricoltura naturale: certificata biologica, o biodinamica, sinergica o comunque da aziende controllate direttamente da Max.”

**La MISSION di Cascina Gervasoni è 100% ecosostenibilità: tradizionale ma non convenzionale e da agricoltura naturale...**  
...per un cibo più Buono, Bello, Pulito, Sano e Giusto!”



**“La bontà dalle ricette ispirate ai nostri nonni”**

**PRIMI PIATTI dalla marmitta con LE NOSTRE ERBE EDULI:**

*(piantaggine, ortica, centocchio, tarassaco, luppolo, malva, cipollina, primula, trifoglio e molte altre ancora!)*

**I PRIMI rapidi a € 6,00**

**Pasta in bianco** olio, erbe e spezie

**Pasta al sugo** ed erbe

**I PRIMI semplici a € 7,00**

**Dolci gnocchetti** di patate cotte con ortica

**Piatto freddo** a base di Riso/Orzo/Avena/ Farro/Miglio, erbe e verdure di stagione

**Risotto/Orzotto/Farroto** alle erbe e/o con formaggi filanti

**Orzo speziato** agli agrumi

**I PRIMI elaborati a € 8,00**

**Pasta al “Pesto Cascina Gervasoni”** (anche SG)

**Pasta con verdure ed erbe** di stagione/erbe della Cascina

**Fusilli montanari** (pasta di grano integrale, erbe e mele)

**Fusilli “volgari”** ai fiori (con primule, viole od altre erbe)

**Gnocchi malfatti di Nonna Rita** (con patate, zucca, ortica, menta, etc...)

**Pizzoccheri Cascina Gervasoni** (Ortica, Spinaci selvatici, erbe del bosco, patate)

**Pasta fatta in Cascina**

**Secondo richieste e disponibilità:**

*pasta di grano integrale, semintegrale, farro, grani antichi, all'uovo, specialità all'Avena/Quinoa/Miglio/Mais/Castagna, e pasta senza glutine.*

**ZUPPE**

Zuppa semplice alle erbe, cereali e verdure (anche SG)

**€ 7,00**

Zuppa medioevale con legumi, cereali, spezie, erbe e verdure (anche SG)

**€ 9,00**

*Il locale aderisce al “MOVIMENTO CONSUMO CONSAPEVOLE:*

*Per vivere la vita in maniera integrale”*

**Piatti secondo disponibilità e stagionalità, dove non indicato si intende una porzione**

**CG = 100% PRODOTTI CASCINA GERVASONI**

*Costi a consumo, prezzi espressi in euro (€), Coperto € 2,00*

*“La totalità dei nostri alimenti proviene da agricoltura naturale: certificata biologica, o biodinamica, sinergica o comunque da aziende controllate direttamente da Max.”*  
**La MISSION di Cascina Gervasoni è 100% ecosostenibilità: tradizionale ma non convenzionale e da agricoltura naturale...**  
*...per un cibo più Buono, Bello, Pulito, Sano e Giusto!”*



*“Ricordando sempre che il cibo è energia e cura”*

### **SECONDI ....MA NON DI CARNE!**

*Noi promuoviamo un'alimentazione consapevole più volta al consumo vegetale, consapevoli che **animali e vegetali son entrambi esseri viventi che esigono rispetto... ..ma è inutile nascondere che la nostra cucina è vegetariana e tende al vegano!!***

*In agriturismo dal 2014 non cuciniamo carne, nemmeno su prenotazione, questo perché lo consideriamo un alimento energeticamente costoso per Madre Terra e quindi da non servire e consumare con leggerezza...*

***La Carne è stata parte del menù fino al 2015 ma ora è OFF-MENU'!***

*In Cascina Gervasoni crediamo che il consumo di carne possa servire come alimento curativo, comunque solo e se da animali vissuti alla stato brado, con alimentazione naturale, biologica e in ogni caso mai da allevamenti intensivi, poiché la carne è soprattutto un alimento che per curare l'uomo deve portargli un'energia di pronto consumo e pulita, ma di cui possiamo fare tranquillamente a meno se disponiamo di un'alimentazione equilibrata e se siamo già in salute.*

**Già dal 2010 nel nostro Agriturismo per scelta non cucinavamo giovani di animale (agnello, capretto, porchetta) per rispetto alle vite dei cuccioli!**

### **QUALCUNO DEI NOSTRI SECONDI VEGAN –VEGETARIANI**

#### **IL SECONDO rapido € 6,00**

**Panpizza della Cascina** (formaggi filanti, olio, spezie e/o pomodoro)  
**Legumi** dell'orto in umido con sugo ed erbe

#### **IL SECONDO elaborato € 8,00**

**Frittatona** alle verdure  
**Omelette alle erbe** (con uova delle nostre galline *oppure se disponibili struzzo/oca/quaglia*)  
**Polpette gustose** (germogli di rovo ed erbe eduli speziate)  
**Tegoline** della Cascina (strati di verdure, formaggi e polenta)  
**VEGAN-CIAPATI: “Bistecca”** con verdure ed erbe in umido

*“Si consiglia dopo o durante il pasto  
una pausa con passeggiata nel grande parco privato della Bio-Fattoria”*

*Il locale aderisce al “MOVIMENTO CONSUMO CONSAPEVOLE:  
Per vivere la vita in maniera integrale”*

**Piatti secondo disponibilità e stagionalità, dove non indicato si intende una porzione**

**CG = 100% PRODOTTI CASCINA GERVASONI**

*Costi a consumo, prezzi espressi in euro (€), Coperto € 2,00*

“La totalità dei nostri alimenti proviene da agricoltura naturale: certificata biologica, o biodinamica, sinergica o comunque da aziende controllate direttamente da Max.”

**La MISSION di Cascina Gervasoni è 100% ecosostenibilità: tradizionale ma non convenzionale e da agricoltura naturale...**

*...per un cibo più Buono, Bello, Pulito, Sano e Giusto!”*



## **BEVANDE IN CASCINA GERVASONI**

**(PER COLAZIONE, PRANZO, MERENDA O CENA)**

Acqua naturale Fonte Fornaci di Dossena con Acqua di ghiacciaio del Monte Bianco € 0,00

Acqua minerale gasata PLOSE/BRACCA o microfiltrata (1L): € 2,00

**Delle fate:** Tazza di Infuso alle erbe CG: € 2,00

Tisana da pasto alle erbe CG media (2 persone): € 3,00

Tisana da pasto alle erbe CG grande (3-4 persone): € 5,00

Bibite gasate (Bicchiere): € 2,00

Bibite gasate (Bottiglia): € 5,00

Analcolico allo sciroppo di frutta od erbe CG (es.: acqua&menta): € 2,00

Bicchieri di succo di frutta (ananas, albicocca, pesca, pera): € 2,50

Sidro di Sambuco CG (bottiglia): € 5,00

Sidro di Sambuchino CG (calice): € 3,00

Idromele (calice): € 5,00

Vino della casa (calice): € 2,00/4,00 (secondo qualità)

Vino sfuso della casa 250ml/500ml: € 4,00/6,00 (secondo qualità)

Vini e birre in bottiglia (vedi la **Carta della Cantina**)

## **DIGESTIVI, AMARI E CONCLUSIVI:**

Amari CG e Grappa alle erbe bio CG - **Zio Bastiani** 4,00

Nocino CG o Grappa alle noci CG - **Nonna Rita** 4,00

Arancello/Limoncello CG - **Mami Ines** 4,00

Cremoncello CG - **Prà Mangone** 4,00

Liquore dei Celti alle erbe CG - **Fabri** 4,00

Amaro dalla cantina - **Mirella** 3,00

Caffè espresso Bio - **Elena** 1,00

Caffè espresso Decaffeinato Bio - **Ballerino** 1,50

Caffè americano con eventuale sciroppo CG - **Zio Max** 2,00

**Moka** (da 3-6-12 persone) 3,00-6,00-12,00

**Deka-Moka** (da 3-6-12 persone) 4,00-7,00-13,00

Infusione di radice di cicoria - **Cicoria** 1,50

Infusione di orzo tostato - **Orzo** 1,50

Correzioni (grappa o altro) - **Papà Giulio** 0,50

*Il locale aderisce al “MOVIMENTO CONSUMO CONSAPEVOLE:*

*Per vivere la vita in maniera integrale”*

**Piatti secondo disponibilità e stagionalità, dove non indicato si intende una porzione**

CG = 100% PRODOTTI CASCINA GERVASONI

*Costi a consumo, prezzi espressi in euro (€), Coperto € 2,00*

“La totalità dei nostri alimenti proviene da agricoltura naturale: certificata biologica, o biodinamica, sinergica o comunque da aziende controllate direttamente da Max.”

**La MISSION di Cascina Gervasoni è 100% ecosostenibilità: tradizionale ma non convenzionale e da agricoltura naturale...  
...per un cibo più Buono, Bello, Pulito, Sano e Giusto!”**



## **LE DOLCEZZE DAL LIBRO DI NONNA LINA E MAMI INES CON L'ESTRO DI MAX**

### **RAPIDI DAL PASSATO DELLA TRADIZIONE CONTADINA € 3,00**

Ovetto sbattuto al cacao  
Zuppetta di mele cotte in tazza  
Frutta nostrana in tazza con miele (susine, lamponi, fragoline...)  
Pane di farro e miele  
Pasticceria con gocce di cioccolato e cacao

### **LE TORTE € 4,00 a fetta**

Torte di nonna Lina Gervasoni secondo disponibilità  
“Sbrisolona” di miglio e mais (senza latte, uova e SG)  
Torta di mais all'olio (anche senza latte e SG)  
Torta di farro e cioccolato  
Torta di Avena e susine  
Torta di pane e cacao  
Torte vegane e crostate

### **SEMPLICI DAL PASSATO DELLA TRADIZIONE CONTADINA € 4,00**

Semifreddo biscottato al cacao  
Semifreddo di polenta dolce al cacao  
Chisol (polenta calda e cioccolato)  
Mele/Pere cotte e sambuco  
Semifreddo al cucchiaio con cacao e ricotta

### **ELABORATI DAL PASSATO DELLA TRADIZIONE CONTADINA € 5,00**

Piccoli frutti caldi (more, ribes, sambuco, lamponi, rosa canina)  
Ciapatini caldi o crostini di farro serviti con una scelta di confetture della casa

### **I MODERNI RAPIDI €4,00**

Budino di soia al cioccolato/al caramello (senza lattosio e glutine)  
Tortini di grano saraceno alle mandorle (SG)  
Tortini di farro alla frutta (SG)  
Crostatine di riso al cioccolato (SG) o di farro

### **I MODERNI ELABORATI € 5,00**

Soufflè al cioccolato (con uova e cacao)  
Piadina di frumento alla crema di nocciole e cioccolato  
Crepe (con farine e richiesta, anche senza glutine) con miele/confettura/crema al cacao  
Gelato e frutti di bosco caldi  
Bicchieri di gelato/sorbetto artigianale Cascina Gervasoni (con latte vaccino o di capra)

*Ultima revisione del gg 12/03/2017*

*Il locale aderisce al “MOVIMENTO CONSUMO CONSAPEVOLE:  
Per vivere la vita in maniera integrale”*

**Piatti secondo disponibilità e stagionalità, dove non indicato si intende una porzione**

CG = 100% PRODOTTI CASCINA GERVASONI

*Costi a consumo, prezzi espressi in euro (€), Coperto € 2,00*