



HARMONY FESTIVAL 2024

6° edizione Domenica 14 Luglio

SPAZIO RISTORO CURATO DA VEGAMI

ENO-GASTRONOMIA NATURALE
con proposte di bevande e cibo sano, bio e gustoso

domenica dalle 10 alle 18

Tutti i piatti del nostro menù sono fatti con prodotti preparati nella nostra cucina.

Non utilizziamo prodotti già pronti, tranne condimenti particolari come tamari, shoyu, miso.

Prendiamo spunto da tradizioni culinarie etniche, anche re-interpretate in chiave vegana, assieme a piatti della tradizione italiana già naturalmente vegani.

Dalla terra alimenti vivi, ricchi di nutrienti che trasformiamo in piatti freschi e gustosi..



Menù speciale per Harmony Festival

a scelta fra 4 proposte tutte vegan e 100% bio

1. Piatto mix: Cereale con verdura + salsa tzatziki (yogurth stile greco, cetrioli, aglio, limone) + pane multifibra
2. Vebab: pane arabo, straccetti di seitan speziati, salsa yogurth, insalata, pomodorini, cipolla fresca (opzionale)
3. Focaccia nera al carbone (grani antichi e lievito madre) farcita con crema di tofu alle olive nere, cavolo cappuccio fresco, pomodori brasati
4. Vegburger: pane al sesamo, polpetta crudista (essiccata e non fritta) a base di verdure e semi di lino, con cavolo cappuccio, pomodorini, cipolle essiccate ai datteri, kimchi e maionese al curry (opzione con pane senza glutine)

Diana Rovere

*Ha aperto Vegami un piccolo locale nel Borgo storico di via Borgovico 74 a Como
Cucina mettendoci cura, passione e divertimento.*

www.vegami.it - info@vegami.it - IG vegami_como - FB vegami

Soham.it – info@soham.it