

# MOLLI~~CA~~CA

Osteria di terra e di mare

Viale G. Matteotti, 47 | CIVITANOVA MARCHE

Prenotazioni: 366.3272685 - 349.2909377

## GLI APERITIVI

### MOLLI~~CA~~CA MAXI

€ 34,00

Affettati misti, formaggi, fritturina di verdure, piccola brace, pasta, crescina  
*(per due persone non divisibile)*

### FISH TASTING

€ 56,00

Assaggi di pesce caldi e freddi secondo disponibilità del giorno  
*(per due persone non divisibile)*  
*il sabato e la domenica solo su prenotazione*

### EASY AP

€ 15,00

Ciauscolo e pecorino (azienda locale) olive fritte all'ascolana, crescina

### MINI FISH

€ 15,00

Sfizioserie di pesce

### VEGETARIANO

€ 12,00

Verdure disponibili del giorno

*Ogni aperitivo include un calice di vino a scelta fra quelli proposti dal nostro staff*

# MOLLIKA

Osteria di terra e di mare

Viale G. Matteotti, 47 | CIVITANOVA MARCHE

Prenotazioni: 366.3272685 - 349.2909377

## INIZIAMO CON:

**TAGLIERE DI AFFETTATI** € 10,00  
(Norcineria locale a Km 0)

**GRAN TAGLIERE** (per 2 persone) € 26,00  
Assortimento di affettati misti,  
crostini, frittatina

**MILLEFOGLIE DI BUFALA** € 10,00  
con melanzane grigliate,  
pomodoro a fette, speck piastrato

**CARPACCIO DI MANZO MARINATO** € 12,00  
(maggiorana aglio alloro timo sale pepe)  
con zucchine caramellate al balsamico

**PANNA COTTA SALATA** € 10,00  
con pomodorini saltati e verdura ripassata

**INSALATONA con** € 14,00  
**SALMONE OSHISUSHI**  
Mix insalate, pere, riso, salmone crudo

**INSALATONA di POLLO** € 12,00  
Petto di pollo grigliato, mele,  
misto insalate, pomodoro, grana

**CARPACCIO DI VERDURE** € 12,00  
**CON PESTO e SCAMORZA GRIGLIATA**  
(nel pesto presenti mandorle frullate)

# MOLLI~~CA~~

Osteria di terra e di mare

Viale G. Matteotti, 47 | CIVITANOVA MARCHE

Prenotazioni: 366.3272685 - 349.2909377

## LE NOSTRE VERDURE

<b>VERDURE GRIGLIATE MISTE</b>	€ 5, <sup>50</sup>
<b>VERDURE GRATINATE MISTE</b> (con pane grattugiato)	€ 5, <sup>50</sup>
<b>VERDURA COTTA DEL GIORNO</b>	€ 5, <sup>00</sup>
<b>INSALATA MISTA O VERDE</b>	€ 3, <sup>50</sup>
<b>RADICCHIO GRANA E BALSAMICO</b>	€ 4, <sup>50</sup>

# MOLLI~~CA~~

Osteria di terra e di mare

Viale G. Matteotti, 47 | CIVITANOVA MARCHE

Prenotazioni: 366.3272685 - 349.2909377

## LE FRITTURE

<b>PECORINO FRITTO</b>	€ 6, <sup>50</sup>
<b>ANELLI DI CIPOLLA</b>	€ 4, <sup>50</sup>
<b>FIORI DI ZUCCA</b>	€ 8, <sup>50</sup>
<b>OLIVE RIPIENE ALL'ASCOLANA</b>	€ 8, <sup>00</sup>
<b>PATATE</b>	€ 4, <sup>00</sup>
<b>SALVIA IN FOGLIE</b>	€ 5, <sup>00</sup>
<b>FRITTO MISTO</b> (salvia, patate olive cipolle)	€ 9, <sup>50</sup>

# MOLLI~~CA~~

Osteria di terra e di mare

Viale G. Matteotti, 47 | CIVITANOVA MARCHE

Prenotazioni: 366.3272685 - 349.2909377

## PIATTI UNICI

(richieste modifiche e/o aggiunta ingredienti maggiorazione € 1,00)

### DELIZIA

€ 16,00

Straccetti di scottona, grana,  
zucchine in caponata, spicchi di crescìa

### LEGGERO

€ 13,00

Petto di pollo alla brace,  
verdure grigliate, spicchi di crescìa

### HAMB

€ 15,00

Hamburger & panino (homemade)  
patate al forno, cipolla tostata

### MOLLI~~CA~~

€ 15,00

Arrosticini, verdure gratinate, caciotta

### TOM

€ 16,00

Tomahawk di maiale,  
mix di insalate, speck piastrato

### BISTECCA

€ 18,00

Lombata di vitello con carpaccio  
di verdure, spicchi di crescìa

### IRLANDA

€ 25,00

Medaglione di angus con radicchio tostato,  
gorgonzola fresco, peperoni grigliati

# MOLLIKA

Osteria di terra e di mare

Viale G. Matteotti, 47 | CIVITANOVA MARCHE

Prenotazioni: 366.3272685 - 349.2909377

## PRIMI PIATTI

**\*PENNE DI KAMUT ALLA CUBANA** € 8,<sup>50</sup>  
Pomodoro, peperoncino, aglio, funghi,  
panna prosciutto cotto, prezzemolo

**\*SPAGHETTONI ALLA FIAMMA** € 9,<sup>50</sup>  
Pancetta, cipolla, peperoncino,  
pomodoro, alcool flambè

**\*SPAGHETTONI ALLA CARBONARA** € 9,<sup>50</sup>  
Guanciale, pecorino romano Dop, uova

**\*TAGLIATELLE AL ROSSO PICENO** € 9,<sup>50</sup>  
Pancetta, poca panna,  
Rosso Piceno, papavero

**\*PAPPARDELLE AL CINGHIALE** € 12,<sup>00</sup>  
Ragù bianco di polpa di cinghiale

**\*RAVIOLI DI RICOTTA HOMEMADE** € 11,<sup>00</sup>  
Verdure ripassate, pomodorini,  
tartufo, pinoli, grana

**\*TORTELLINI BUONGUSTAIO** € 9,<sup>50</sup>  
Panna, speck, grana a freddo,  
pesto (con mandorle) alla ligure

# MOLLI~~CA~~

Osteria di terra e di mare

Viale G. Matteotti, 47 | CIVITANOVA MARCHE

**Prenotazioni: 366.3272685 - 349.2909377**

I seguenti condimenti classici sono a richiesta:

- Amatriciana
- Arrabbiata
- Boscaiola
- Norcina

**Ingredienti paste ripiene:**

## **RAVIOLI CON RICOTTA**

(semola di grano, uova, ricotta, pepe, sale, parmigiano, pangrattato)

## **TORTELLINI**

(uova, parmigiano, pasta di semola, carne di vitello)

# MOLLI~~CA~~

Osteria di terra e di mare

Viale G. Matteotti, 47 | CIVITANOVA MARCHE

Prenotazioni: 366.3272685 - 349.2909377

## FILETTI E TAGLIATE DI VITELLO

**FILETTO**  
**TAGLIATA**

€ 23,00

€ 18,00

*Condimenti a scelta*

**1. alle mele caramellate**

(ingredienti aggiuntivi: caramello, zucchero di canna)

**2. con pecorino, miele al coriandolo e pere**

**3. ai pepi misti**

**4. rucola, pomodorini e grana**

**5. al caffè**

(ingredienti aggiuntivi: panna montata, cacao, lecitina di soia)

**6. alla birra** (birra bionda senape panna)

**7. al Varnelli** (con speck, panna)

**8. con verdure grigliate alla brace**

**9. alla Sambuca e radicchio**

(ingredienti aggiuntivi: panna)

# MOLLI~~CA~~

Osteria di terra e di mare

Viale G. Matteotti, 47 | CIVITANOVA MARCHE

Prenotazioni: 366.3272685 - 349.2909377

## METTIAMO IN BRACE

### LA GRIGLIATONA (per due persone)

(vitello, arista o lombata di maiale,  
salsiccia, agnello, pollo, arrosticino)

**N. 1 alle verdure grigliate e gratinate** € 34,00

**N. 2 con verdure fresche miste** € 32,00

**N. 3 con crescina, prosciutto  
a crudo e lardo di Colonnata** € 38,00

**N. 4 con fritti misti** € 38,00

### GRIGLIATINA MISTA

(arista o lombata maiale salsiccia,  
agnello, arrosticino, petto pollo)

€ 18,00

### AGNELLO ALLA BRACE

€ 18,00

**ARROSTICINI (porzione 10 pezzi)**

€ 10,00

# MOLLI CA

Osteria di terra e di mare

Viale G. Matteotti, 47 | CIVITANOVA MARCHE

Prenotazioni: 366.3272685 - 349.2909377

## IL PETTO DI POLLO

### LA TEGLIA DI POLLO

Pollo in brace & verdure

€ 16,00

### TAGLIATA DI POLLO

Pollo in padella alla fiamma con speck abbrustolito e scamorza a freddo

€ 14,00

### TAGLIATA DI POLLO

Pollo in padella, zucchine e mele

€ 14,00



### GIROCARNE (minimo 2 persone)

Include a persona: calice di vino, tagliere di affettati, assortimento carni e condimenti

*(per richieste superiori a 10 persone, necessaria la prenotazione-qualsiasi variazione da concordare)*

€ 60,00

## LE NOSTRE FIORENTINE

(taglio da Kg 1,20)

### MARCHIGIANA

€ 40,00

### CHIANINA SCOTTONA

fornita da: Macelleria Bacci Renzo & F.lli Snc di Lastra a Signa (Fi)

€ 60,00

### MENÙ ALLA CARTA

# MOLLI~~CA~~

Osteria di terra e di mare

Viale G. Matteotti, 47 | CIVITANOVA MARCHE

Prenotazioni: 366.3272685 - 349.2909377

## LE CARNI GOURMET

Secondo disponibilità  
Servite con verdure e condimenti a scelta  
della cucina piatto unico

### ENTRECOTE DI ANGUS SHORTON SCOZZESE

€ 30,00

*ANGUS SHORTON SCOZZESE (Aberdeen Angus-Black Angus)  
Dalla Scozia originario di Aberdeen, è un antichissima razza bovina  
allevata poi in tutto il mondo animale con grande adattabilità ai  
pascoli, longevo e di peso elevato. Carne con 80% di proteine e 20%  
di grasso, dolce e saporita con una consistenza sapida e succosa.*

### CUBEROL REALE BOVINO DELLA SIERRA

€ 30,00

*Bovino IGP ottenuto con razza Avilena-Negra Iberica-Limosina Charolaise, razze autoctone della Penisola Iberica. Presenta una consistenza "cremosa" del grasso, molto saporita e succosa.*

### CUBEROL SCOTTONA WAGYULEM

€ 30,00

*Carne di filiera italiana al 100%. Si tratta di manzo di tipo Kobe grazie alla collaborazione degli allevatori emiliani con la facoltà di Medicina Veterinaria dell'Università di Bologna. È una carne magra con alte proprietà nutritive con molti grassi polinsaturi (cioè non nocivi alla salute) ed aiuta a combattere il colesterolo. È una carne morbida e gustosa.*

### MEDAGLIONE DI BUFALA

€ 30,00

*Carne a bassissime calorie (100 gr. circa 99 kcal) adatta alle diete e alla patologia del colesterolo, con una percentuale di grasso inferiore al 3% rispetto alla carne bovina. Sapore deciso e gradevole.*

# MOLLI~~CA~~

Osteria di terra e di mare

Viale G. Matteotti, 47 | CIVITANOVA MARCHE

Prenotazioni: 366.3272685 - 349.2909377

## **MENÙ PESCE**

Secondo disponibilità del giorno

### GLI ANTIPASTI

**ANTIPASTO FREDDO** € 12,00  
(piatto misto)

**ZUPPA DI COZZE** € 7,00

**ZUPPA DI VONGOLE** € 7,00

**INSALATINA DI MARE** € 8,00

**TRIS DI CARPACCI** € 13,00  
(tonno, spada, polipo o salmone  
secondo disponibilità)

# MOLLIKA

Osteria di terra e di mare

Viale G. Matteotti, 47 | CIVITANOVA MARCHE

Prenotazioni: 366.3272685 - 349.2909377

## PRIMI PIATTI DI PESCE

**TAGLIATELLE BIANCHE  
ALLA MARINARA** € 12,00

Seppia, gamberi, cozze, sedano, cipolla, carote

**PACCHERI ROSÈ ALLO SCOGLIO** € 12,00

**SPAGHETTONI ALLE VONGOLE** € 9,50  
con prezzemolo

**RAVIOLI HOMEMADE** € 14,00  
con ripieno di baccalà, zucchine  
e carote mantecate, scampi

**GNOCCHETTI VONGOLE  
VERACI E FASOLARI** € 13,00

**PADELLACCIA CON SPAGHETTONI,  
FRUTTI DI MARE, POMODORO**

- teglia piccola per una persona € 15,00
- teglia grande per due persone € 30,00

# MOLLI~~CA~~

Osteria di terra e di mare

Viale G. Matteotti, 47 | CIVITANOVA MARCHE

Prenotazioni: 366.3272685 - 349.2909377

## SECONDI PIATTI DI PESCE

**ARROSTO MISTO** € 25,00

Rana pescatrice, sogliola, spiedini  
con calamari, gamberi argentini, scampi

**FRITTURA CALAMARI** € 12,00

**SPIEDINO CALAMARI E GAMBERI ARGENTINI**

*al pezzo* € 3,50

**POLPA DI BACCALÀ  
MANTECATA SEDANO E LARDO** € 12,00

**SCAMPI FLAMBÈ (MISURA 16/20)** € 18,00

**SCAMPI ALLA CATALANA  
(MISURA 16/20)** € 18,00

Dadolata di verdure fresche

# MOLLI~~CA~~

Osteria di terra e di mare

Viale G. Matteotti, 47 | CIVITANOVA MARCHE

Prenotazioni: 366.3272685 - 349.2909377

## PIZZERIA & PINSERIA

### LE ROTONDE ROSSE

#### **AGGRESSIVA**

€ 9,00

Mozzarella, speak, funghi in cottura, grana a freddo, tartufo

#### **ALLA FIAMMA**

€ 8,50

Pancetta e salsiccia mozzarella, flambè al servizio

#### **MARGHERITA**

€ 6,00

Pomodoro, mozzarella

#### **QUATTRO STAGIONI**

€ 8,50

Funghi, prosciutto, olive, carciofini mozzarella

#### **GRATINATA**

€ 9,50

Pomodoro, mozzarella, melanzane gratinate, pancetta, cipolla

#### **MARE**

€ 12,00

Mozzarella, misto mare

# MOLLIKA

Osteria di terra e di mare

Viale G. Matteotti, 47 | CIVITANOVA MARCHE

Prenotazioni: 366.3272685 - 349.2909377

## LE ROTONDE BIANCHE

### **CONTADINA**

Pere, gorgonzola, noci, mozzarella, grana

€ 9,50

### **CRESCIA**

Rosmarino o cipolla

€ 5,00

### **CROSTINO**

Prosciutto cotto, funghi, mozzarella

€ 7,00

### **MARCHIGIANA**

Mozzarella ciauscolo a fine cottura,  
pecorino romano DOP a freddo

€ 9,50

### **QUATTRO FORMAGGI**

Gorgonzola, caciotta, grana,  
scamorza mozzarella

€ 7,50

# MOLLI~~CA~~

Osteria di terra e di mare

Viale G. Matteotti, 47 | CIVITANOVA MARCHE  
Prenotazioni: 366.3272685 - 349.2909377

## LA PINSA ROSSA

### **BUFALA**

(base mozzarella julienne)  
mozzarella di bufala, basilico

€ 8,00

### **DIAVOLA**

Salame piccante, cipolla, mozzarella

€ 7,50

### **EMILIANA**

Mozzarella, scamorza affumicata  
(in cottura) crudo, pepe nero, rosmarino

€ 9,00

### **MARINARA**

Pomodoro, origano, acciughe, aglio

€ 7,00

# MOLLIKA

Osteria di terra e di mare

Viale G. Matteotti, 47 | CIVITANOVA MARCHE  
Prenotazioni: 366.3272685 - 349.2909377

## LA PINSA BIANCA

### **CAPRESE**

Mozzarella in cottura, pomodoro  
e mozzarella a fette a freddo

€ 7,50

### **DISORDINATA**

Mozzarella, radicchio, pachino,  
zucchine, iceberg, rucola a freddo

€ 8,00

### **ESTIVA**

Mozzarella in cottura, bresaola,  
rucola e grana a freddo

€ 7,00

### **GOLOSSISSIMA**

Mozzarella, con radicchio speck  
e scamorza in cottura

€ 8,00

### **NORVEGIA**

Mozzarella, carpaccio di spada,  
rucola, grana

€ 9,00

### **VEGETARIANA**

Fantasia di verdure miste cotte,  
mozzarella (o verdure crude su richiesta)

€ 9,00

**Per tutti tipi di pizza:**

- richieste modifiche € 0,50

- aggiunta ingredienti maggiorazione € 1,00

# MOLLI~~CA~~

Osteria di terra e di mare

Viale G. Matteotti, 47 | CIVITANOVA MARCHE

Prenotazioni: 366.3272685 - 349.2909377

## BEVANDE SPILLATE

### BEVANDE SPILLATE

	Lt. 0,25	Lt. 0,50	Lt. 1,00
<b>VINO ROSSO PICENO CANTINA SANTA LIBERATA</b>	€ 2,50	€ 4,50	€ 7,50
<b>PASSERINA CANTINA SANTA LIBERATA</b>	€ 3,00	€ 4,50	€ 7,50
<b>BIRRA BIONDA FRUTTATA NAZIONALE BALADIN</b> (Artigianali - Birrificio Agricolo Baladin Cuneo)	€ 3,50	€ 6,50	€ 10,00
<b>BIRRA AMBRATA OPEN AMBER</b> (Artigianali - Birrificio Agricolo Baladin Cuneo)	€ 3,50	€ 6,50	€ 10,00
<b>BIRRA BIONDA EGGEMBERG</b>	€ 2,50	€ 5,00	€ 8,00
<b>COCA COLA</b>	€ 2,50	€ 4,50	€ 6,00
<b>ACQUA LEVISSIMA IN BOTTIGLIA VETRO CL.0,75</b>			€ 2,00
<b>LATTINE FANTA, SPRITE, COCA ZERO CL.0,33</b>			€ 2,50

# MOLLI~~CA~~

Osteria di terra e di mare

Viale G. Matteotti, 47 | CIVITANOVA MARCHE

Prenotazioni: 366.3272685 - 349.2909377

## **B.&B. BIRRE IN BOTTIGLIA**

**BIRRA AL FARRO DEL POETA** cl.75 € 8,<sup>50</sup>  
Birrificio Artigianale La Petrognola  
Garfagnana

**BIRRA ROSSA BASTOLA** cl.75 € 9,<sup>00</sup>  
Artigianali Flea "Il Birrificio"  
Gualdo Tadino

**BIRRA OPEN WHITE** cl.33 € 4,<sup>50</sup>  
Artigianale Birrificio Agricolo  
BaladinCuneo  
*consigliata con verdure o formaggi*

**BIRRA OPEN GOLD** cl.33 € 4,<sup>50</sup>  
Artigianale Birrificio Agricolo  
Baladin Cuneo  
*consigliata per aperitivi, fritti, hamburger*

# MOLLIKA

Osteria di terra e di mare

Viale G. Matteotti, 47 | CIVITANOVA MARCHE

Prenotazioni: 366.3272685 - 349.2909377

## BOLLICINE....

**FONTANAFREDDA SPUMANTE  
DOLCE MILLESIMATO** € 18,00

**PROSECCO VALDOBBIADENE** € 14,00

## **BISTROT...**

**CAFFÈ** € 1,00

**CAFFÈ CORRETTO** € 1,50

**CAFFÈ GINSENG** € 1,50

**ORZO TAZZA PICCOLA** € 1,00

**ORZO TAZZA GRANDE** € 1,50

**AMARI E LIQUORI** € 4,00

**DISTILLATI** € 5,00

# MOLLI~~CA~~

Osteria di terra e di mare

Viale G. Matteotti, 47 | CIVITANOVA MARCHE  
Prenotazioni: 366.3272685 - 349.2909377

## CANTINETTA

### VINI BIANCHI "I BIOLOGICI"

**PASSERINA BIO DOC TERRA FAGETO** € 16,00  
Azienda Agric.Terra Fageto - Pedaso

**PASSERINA SPUMANTE  
BRUT DOC BIO TERRA FAGETO** € 20,00  
Az.Agric.Terra Fageto - Pedaso

**PECORINO BIO TERRA FAGETO** € 16,00  
Azienda Agric.Terra Fageto - Pedaso

**FALERIO BIO TERRA FAGETO** € 15,00  
Azienda Agric.Terra Fageto - Pedaso

### VINI BIANCHI

**CRETICO MALVASIA BIANCA DI CANDIA** € 21,00  
Azienda Cantina Bastianelli  
Monte S.Giusto (Mc)

**NIAMH PASSERINA** € 21,00  
Azienda Cantina Bastianelli  
Monte S.Giusto (Mc)

**RIBELLE PECORINO** € 24,00  
Azienda Cantina Bastianelli  
Monte S.Giusto (Mc)

### **MENÙ ALLA CARTA**

# MOLLI~~CA~~

Osteria di terra e di mare

Viale G. Matteotti, 47 | CIVITANOVA MARCHE

Prenotazioni: 366.3272685 - 349.2909377

**DUE LUGLIO VERMENTINO** € 22,00

Cantina La Corsa - Pontassieve (Fi)

**MULLER THURGAU DOP** € 16,00

Sud Tirol Cantina K. Martini & Sohn

**GEWURZTRAMINER DOP** € 18,00

Sud Tirol Cantina K. Martini & Sohn

**LAMELIA VERDICCHIO** € 16,00

di Matelica DOP (Mc)

**GRILLO ALESSANDRO** € 25,00

**DI CAMPOREALE**

Vigna di Mandranova (Monreale)

**MAGELLA CERASUOLO** € 18,00

**D'ABRUZZO DOP**

(vino rosè) Cantina Lampato (Pianella)

## VINI ROSSI "I BIOLOGICI"

**ROSSO PICENO BIO** € 18,00

**DOC TERRA FAGETO**

Azienda Agricola Terra Fageto - Pedaso

**RUSUS ROSSO PICENO BIO DOC** € 21,00

**TERRA FAGETO**

Azienda Agricola Terra Fageto - Pedaso

# MOLLI~~CA~~

Osteria di terra e di mare

Viale G. Matteotti, 47 | CIVITANOVA MARCHE

Prenotazioni: 366.3272685 - 349.2909377

## VINI ROSSI

**AMARONE MAZZI** € 58,00  
**DELLA VALPOLICELLA DOCG**  
Cantina Punta di Villa

**BRUNELLO DI MONTALCINO BARBI** € 60,00  
Fattoria dei Barbi di Montalcino

**CANNONAU SELLA & MOSCA** € 25,00  
Cantine Sella & Mosca Oristano

**CHIANTI BANFI ROSSO** € 18,00  
**SUPERIORE DOCG**  
Cantina Banfi J.&H. Mariani

**LACRIMA DI MORRO D'ALBA LAURETO** € 16,00  
Cantina Badiali e Candelaresi

**MORELLINO DI SCANSANO MOTTA** € 24,00  
Azienda Agricola Motta Podere  
Tartaruga - Grosseto

**NEGROAMARO MARU** € 18,00  
Castello Monaci Salice Salentino  
Lecce - I.G.P. Puglia

**PRIMITIVO PILUNA** € 18,00  
Castello Monaci Salice Salentino  
Lecce - I.G.P. Puglia

**MENÙ ALLA CARTA**

# MOLLI~~CA~~

Osteria di terra e di mare

Viale G. Matteotti, 47 | CIVITANOVA MARCHE

Prenotazioni: 366.3272685 - 349.2909377

**ROSSO CONERO DOCG**

€ 19,00

**“DORICO” MORODER**

Cantina A.Moroder - Ancona

**LA QUIETE ROSSO PICENO DOC**

€ 19,00

Cantina Bastianelli - Monte S.Giusto (Mc)

**BUCEFALO LUNARIA**

€ 18,00

(uva appassite)

Agricoltura biodinamica/vegan

Soc. Vinicola - Orsogna (CH)

**BLAUBURGUNDER PINOT NERO DOC** € 25,00

Cantine Meran Sud Tiroi

**SERRAPETRONA VERNACCIA NERA** € 18,00

Azienda Alberto Quacquareni (MC)

**LACRYMA CHRISTI DEL VESUVIO** € 17,00

Cantine Mastroberardino (AV)

# MOLLI CA

Osteria di terra e di mare

Viale G. Matteotti, 47 | CIVITANOVA MARCHE

Prenotazioni: 366.3272685 - 349.2909377

## ALLERGIE e/o INTOLLERANZE ALIMENTARI

Avendo molti ingredienti primari e secondari, non sempre aggiuntivi ma anche già inclusi nel prodotto acquistato da lavorare e poi servire, riteniamo di assoluta importanza e serietà che facciate presente al momento dell'ordinazione quale è SPECIFICATAMENTE LA VOSTRA ALLERGIA E/O INTOLLERANZA senza essere generici nè scambiare la paura di un condimento che ritenete "pesante" per una allergia e/o intolleranza. Chiarezza=sicurezza!

**IN MANCANZA DI PRODOTTO FRESCO VERRÀ USATO PRODOTTO CONGELATO (PER PASTE RIPIENE, SECCHIE, E VERDURE)**

Elenco degli allergeni (Direttiva 2003/89/CE e ss.mm)

- Cereali contenenti glutine (grano, segale, orzo, avena, farro, kamut, o i loro ceppi ibridati) e prodotti derivati
- Crostacei e prodotti derivati
- Uova e prodotti derivati
- Pesce e prodotti derivati
- Arachidi e prodotti derivati
- Soia e prodotti derivati
- Latte e prodotti derivati (compreso il lattosio)
- Frutta a guscio cioè mandorle, nocciole, noci comuni, noci di cagiù, noci pecan, noci del Brasile, pistacchi, noci del Queensland e prodotti derivati
- Sedano e prodotti derivati
- Senape e prodotti derivati
- Semi di sesamo e prodotti derivati
- Anidride solforosa e solfiti in concentrazioni superiori a 10 mg/kg o 10 mg/l espressi come SO<sub>2</sub>

## CELIACHIA

Mettiamo a disposizione dei nostri clienti prodotti specifici acquistati, presentandoli nella loro confezione originale proprio per evitare preoccupazioni sull'origine. A volte ci è capitato che neanche la persona celiaca sappia con sicurezza cosa può e cosa invece non deve mangiare al di là del GLUTINÉ. Vi preghiamo, per la vostra salute e la nostra tranquillità di aiutarci a non commettere errori.

Se avete 10 minuti leggete

## Che cos'è la celiachia

La celiachia è un'intolleranza permanente al glutine. Il glutine è il fattore scatenante della malattia celiaca. È la componente proteica che si trova nel frumento (quello che comunemente è chiamato

# MOLLI~~C~~CA

Osteria di terra e di mare

Viale G. Matteotti, 47 | CIVITANOVA MARCHE

**Prenotazioni: 366.3272685 - 349.2909377**

“grano”) ed in altri cereali, ad esempio farro, orzo, segale, avena, kamut (grano egiziano), spelta, triticale, bulgur (grano cotto), malto, greunkern (grano greco) e seitan (alimento ricavato dal glutine).

Quando mangiamo qualsiasi alimento, assumiamo centinaia di composti: basti pensare che anche solo un caffè contiene 200 differenti molecole. La maggior parte entra ed esce dall'intestino senza creare danni né vantaggi.

Per vivere dobbiamo assumere 45 composti essenziali, ovvero i composti nutrienti (vitamine, minerali, amminoacidi, ecc).

Esistono poi composti utili, chiamati nutraceutici perché paragonabili quasi a dei farmaci per le loro funzioni, come fibre e antiossidanti, che di per sé non sono indispensabili.

Infine ci sono composti chimici, che possono far male: se sono nocivi per tutti siamo nel campo degli alimenti tossici (la mozzarella alla diossina o il pesce al mercurio, ad esempio, a distanza di tempo danno luogo a problemi), se invece creano disturbi solo ad alcuni soggetti, ecco che si parla di intolleranza.

Nel caso della celiachia, c'è un'intolleranza al glutine dovuta ad una predisposizione genetica: viene ugualmente coinvolto il sistema immunitario, ma la reazione è dovuta al fatto che nei soggetti celiaci le cellule mirano a difendersi innescando un meccanismo autoimmune che col tempo danneggia la parete stessa o la mucosa intestinale, appiattendolo i villi. Le pareti dell'intestino (ossia la mucosa) sono formate da miliardi di villi, piccole strutture sottili e allungate che formano tra di loro delle anse. Questa particolare conformazione permette l'assorbimento delle sostanze nutritive. Il celiaco che ingerisce glutine attiva in maniera anomala il suo sistema immunitario che risponde rifiutando il glutine e danneggiando quindi l'intestino.

Se non si è predisposti geneticamente, la celiachia non insorgerà mai e per accertarlo occorrono alcuni esami clinici (no il passa parola dei sintomi fai da te!!)

È infatti l'intestino del celiaco che non riesce ad assimilare il glutine, che quindi viene considerato un agente tossico. Il glutine in realtà non è presente nel chicco del cereale o nella farina, ma si forma solo in seguito all'aggiunta di acqua e alla formazione dell'impasto.

La celiachia è una delle malattie genetiche più frequenti. In particolare il complesso HLA-DQ2 e HLA-DQ8 è fortemente associato alla malattia celiaca. Questo NON significa che chi possiede questi geni è necessariamente celiaco, ma semplicemente ha la predisposizione a sviluppare la celiachia.