



PACHAMAMA



herbs & food







Gizem'den

Pachamama Herbs & Food

Kadınların birbirine verdiği desteğin gücüne, bitkilerin şifasına ve doğumun büyüüne kalpten inanan bir kadın, anne, somatik seksolojik beden terapisti ve kadınlar için bitkisel tıp eğitmeni olarak; uzun yıllardır şifalı bitkilerle ve alternatif terapilerle profesyonel olarak haşır neşir olmamın getirdiği birikim ve heyecanla Pachamama Herbs & Food kapılarını Ocak 2020'de açtı.

Pachamama Toprak Ana'nın isimlerinden biri. And Dağları bölgesinde yaygın İnka kültüründe Tanrıça'ya da bu isimle seslenilirdi. Bolluğu, bereketi, şifayı, iyiliği, besleyip büyötmeyi temsil eden bu adın elbette Anadolu'da da pek çok karşılığı var. Tabiatın dişi bir güçle ilişkilendirilmesi ve gündelik hayata yansımaları aslında binyıllardır bizim de kültürümüzde mevcut.

Pachamama Herbs & Food'da istiyoruz ki doğanın kalbinden gelen şifaya aracı olabilelim, en temiz, en doğru bitkileri bir araya getirip şifalı iksirlerimizi sizlerle buluşturalım; elbette 'ne yersek oyuz' düsturuyla şifalı yemekler de hazırlayalım; ilacımız yemeğimiz, yemeğimiz de ilacımız olsun. Her lokmada, her yudumda Toprak Ana'yı hatırlayalım.

Hepimize şifa olması dileğiyle!

- Mutfağımızda şeker, beyaz un, hayvansal süt ve hayvansal krema kullanılmamaktadır.




KARVALTI KASESI



PATATESLI GALETTE



KAHVALTILIKLAR

-  **Kahvaltı Kasesi** 46
Kurutulmuş domatesli zeytin salatası, kızarmış otlu peynir ve avokado dilimleri ile hazırladığımız kaseyi kinoa üzerinde göz yumurta ile servis ediyoruz.
-  **Patatesli Galette** 40
Karabuğday unu ile hazırladığımız krebin içerisini kızarmış anne patatesi ve peynir ile hazırladığımız harç ile dolduruyoruz ve üzerine göz yumurta ile servis ediyoruz.





FIRINLANMIŞ
BALKABAĞI ÇORBASI

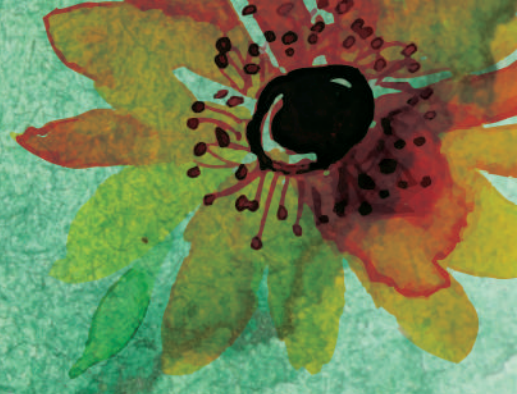


MERCİMEKLI SAMOSA



BASLANGIÇLAR

- ❌ ✓ **Fırınlanmış Balkabağı Çorbası** 23
Tüm malzemelerini fırınlayarak pişirdiğimiz çorbamızı baharatlı nohut kıtırları ile servis ediyoruz.
- ✓ **Yeşil Mercimekli Samosa** 32
Yeşil mercimekli harcımız ile doldurduğumuz minik böreklerimizi kızartarak yanında domates sos ile servis ediyoruz.





YEMEŞİL SALATA



KARABUĞDAY
SALATAST

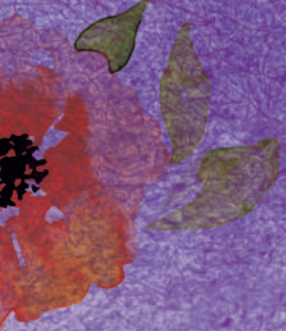


SALATALAR

✓ Yemyeşil Salata 45
Karışık mevsim yeşillikleri, haşlanmış brokoli, haşlanmış yeşil mercimek, haşlanmış kinoa ve mevsim meyvesi (kış-nar/yaz-çilek) ile hazırladığımız salatamızı mikro yeşillik ve balzamik sos ile servis ediyoruz.

✓ Sebzeli Karabuğday Salatası 49
Karışık mevsim yeşillikleri, haşlanmış karabuğday ve maş fasulyesi, fırınlanmış mevsim sebzeleri ve kavrulmuş fındık ile hazırladığımız salatamızı balzamik sos ile servis ediyoruz.

✓ Susamlı Nohut Nugget Salatası 49
Yoğurtlu avokado sos ile lezzetlendirdiğimiz karışık mevsim yeşilliklerini üzerinde kızarmış susamlı nohut nuggetlar ile servis ediyoruz.



SEBZE ŞİTİZEL



KASEDE FALAFEL



PROTEIN KASE



NOHUT NUGGET



BOL SEBZELİ KASE



ANA YEMEKLER

-  
-  **Sebze Şinitzel** 53
Havuç, ıspanak , yazın hazırladığımız konserve patlıcan ve taze soğan ile hazırladığımız şinitzelimizi yoğurt sosu ve Pachamama yapımı turşularımız ile servis ediyoruz.
-  **Falafel** 50
Falafellerimizi karabuğday unu ile yaptığımız krep üzerine yoğurt sosu, Pachamama yapımı turşu ve kinoa pilavı ile servis ediyoruz.
-  **Kasede Falafel** 55
Yeşillikler ile pişirdiğimiz kinoa pilavı, yoğurt sosu, Pachamama yapımı soğan turşusu ve kök kerevizli patates püresi ile hazırladığımız kasemizi falafel ile servis ediyoruz.
-  **Protein Kase** 55
Tereyağı ile pişirdiğimiz kinoa pilavı, sotelediğimiz ıspanak ve pırasa, baharatlı nohut kıtırları, fırınlanmış sebze ve yoğurt sos ile hazırladığımız kasemizi Pachamama yapımı soğan turşusu ile servis ediyoruz.
-  **Bol Sebzeli Kase** 52
Sebze ile pişirdiğimiz maş fasulyeli karabuğday pilavı, sotelenmiş vişneli kırmızı pancar, yoğurt sos, sotelenmiş kültür&istiridye mantarı, fırınlanmış mevsim sebzeleri ile hazırladığımız kasemizi mikro yeşillik ile servis ediyoruz.
-  **Nohut Nugget** 50
Susamlı pane ile kızartılan nohut ile yaptığımız nuggetlarımızı fesleğenli patates püresi, yoğurt sos ve vişneli kırmızı pancar ile servis ediyoruz.

Kaseler isteğe göre glutensiz ve vegan olarak hazırlanabilir.





ÇİKOLATALI TART



BLUEBERRY RAW CHEESECAKE



BOUNTY

TATLILAR

Blueberry Raw Cheesecake	49
Narlı Raw Cheesecake	48
İncirli Raw Cheesecake	49
ⓧ Çikolatalı Unsuz Rulo Pasta	45
Çikolatalı Vişneli Tart	43
Portakallı Bademli Tart	44
Limonlu Antep Fıstıklı Tart	48
ⓧ V Vişneli ve Fındık Kırırlı Vegan Brownie	44
Bounty	20

* Tatlılarımız rafine şeker, buğday unu ve hayvansal süt içermemektedir. Sadece Bounty içeriğindeki çikolatadan ötürü şeker içermektedir.

* Blueberry Raw Cheesecake, Narlı Raw Cheesecake, İncirli Raw Cheesecake, Çikolatalı Vişneli Tart ve Portakallı Bademli Tart gluten içerebilir. Glutensiz yulaf ile hazırlanmakta ancak yulafta çapraz bulaşma riski bulunmaktadır.

ZERDECALLI



PANCARLI



NO 2



NO 3



NO 1

SOĞUK İÇECEKLER

Su	7
Maden Suyu	8
Ev Yapımı Limonata	24
Ev Yapımı Hibiskus Limonata	24
Taze Portakal Suyu	22

SEBZE SULARIMIZ

No 1	Elma, limon, maydanoz, ıspanak, salatalık ve zencefil	26
No 2	Elma, kırmızı pancar, limon, zencefil ve salatalık	26
No 3	Portakal, kereviz sapı, elma ve limon	26
No 4	Ananas, pazı veya kale, kereviz sapı, salatalık, limon ve zencefil	26
No 5	Kırmızı pancar, havuç, limon, elma, ıspanak, kereviz sapı ve zencefil	26



MOON MILK

Mutfağımızda özel olarak hazırladığımız badem ve hindistan cevizi sütlerinin zerdeçal ve pancar ile harmanlanmasıyla oluşan sıcak karışımlarımız.

Zerdeçalı	27
Pancarlı	27



SICAK İÇECEKLER

Demleme Çay	7
Kupa Çay	13
Filtre Kahve	20
Türk Kahvesi	15

BİTKİ ÇAYLARIMIZ

Sükunet Çayı	29
Gül gonca, mayıs papatyası, portakal kabuğu, hibiskus	
Şifa Çayı	29
Hibiskus, kuşburnu, elma, tarçın kabuğu, gül gonca, adaçayı	
Sindirim Çayı	29
Meyan kökü, rezene, kakule, gül gonca	
Keyif Çayı	29
Hibiskus, mayıs papatyası, tarçın, karanfil, vanilya özütü	
Orman Çayı	29
Hibiskus, çiçek adaçayı	




***Mutfaqımızda seker, buğday unu, hayvansal süt ve hayvansal krema kullanılmamaktadır.*



pachamamaherbsandfood@gmail.com

www.yuvaluna.com/pachamama-cafe
www.yuvaluna.com/magaza

 [@pachamama_herbsandfood](https://www.instagram.com/pachamama_herbsandfood)