

## KOMBUCHA organic

Ginger (GF/Raw)

4,0

Ονομάζεται επίσης "τσάι της Ματζουρίας" και έχει ιστορία 2.000 χρόνων. Παρασκευάζεται από την ζύμωση του μαύρου ή πράσινου τσαγιού με γλυκαντική ουσία και τον ζυμομύκητα της κομπούχας. Είναι πλούσια σε προβιοτικά στοιχεία που συμβάλλουν στην αποτοξίνωση του οργανισμού, στην ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος και περιέχει όλες τις βιταμίνες του συμπλέγματος Β.

## ΚΑΦΕΣ ΒΙΟ

Espresso μονό / διπλό

2,0 / 3,0

Cappuccino μονό\* / διπλό\*

4,0 / 5,0

Freddo Espresso

4,0

Freddo Cappuccino\*

5,0

\* με βιολογικό γάλα αμυγδάλου

## ΜΠΥΡΕΣ

Βεργίνα Ζυθοποιία Μακεδονίας Θράκης

Lager (330 ml)

4,0

Lager ALCOHOL FREE (330 ml)

4,0

Weiss (500 ml)

6,0

Μικροζυθοποιίες

M. Circus Lager με Θαλασσινό Αλάτι (330 ml) - Χίος

5,0

Noctua India pale ale (330 ml) - Αθήνα

5,5

## VEGAN ΚΡΑΣΙΑ

Στροφιλιά λευκός Ποικιλία Ροδίτης & Sauvignon Blanc

Ποτήρι (150 ml) / Φιάλη (750 ml)

6,0 / 24,0

Mirabeau Forever Summer ροζέ Ποικιλία 60% Grenache, 40% Syrah

Ποτήρι (150 ml) / Φιάλη (750 ml)

7,0 / 28,0

Στροφιλιά ερυθρός Ποικιλία Αγιωργίτικο & Merlot

Ποτήρι (150 ml) / Φιάλη (750 ml)

6,5 / 26,0



☞ **GF:** Gluten Free | **GFO:** Gluten Free Optional

Ενημερώστε μας σχετικά με ουσίες ή προϊόντα που σας προκαλούν αλλεργίες ή δυσανεξίες. Ενδέχεται να υπάρχουν ίχνη γλουτένης.

Όλες οι **σως** παρασκευάζονται στην κουζίνα μας • Στις **σαλάτες** χρησιμοποιούμε έξτρα παρθένο ελαιόλαδο Κρήτης • Στα **τηγανητά** χρησιμοποιούμε ηλιέλαιο • Τα **burgers** ψήνονται στο πλάτο • Τα **λαχανικά** τα προμηθευόμαστε καθημερινά, ελέγχονται, πλένονται και κόβονται στην κουζίνα μας • **ΚΑΤΕΨΥΓΜΕΝΟ ΠΡΟΪΟΝ:** Αρακάς • Στις τιμές περιλαμβάνεται δημοτικός φόρος 0,5%, ΦΠΑ 13% ή 24% • Οι τιμές μπορούν να τροποποιηθούν χωρίς προειδοποίηση • Ο καταναλωτής δεν έχει υποχρέωση να πληρώσει εάν δεν λάβει το νόμιμο παραστατικό απόδειξη ή τιμολόγιο • Το κατάστημα διαθέτει υποχρεωτικά φύλλα διαμαρτυρίας για τους πελάτες σε ειδική θέση δίπλα στην έξοδο  
**Αγορανομικός υπεύθυνος:** Polash Alam

# mama tierra

VEGAN MENU

## ΟΡΕΚΤΙΚΑ / ΣΥΝΟΔΕΥΤΙΚΑ

Αραβική πίτα / Ελληνική πίτα καλαμποκιού

0,7

Guacamole (GF)

7,0

Dir από αβοκάντο Κρήτης. Συνοδεύεται με νάτσος

Τζατζίκι (GFO)

6,0

Από βιολογικό γιαούρτι σόγιας. Συνοδεύεται από πίτα καλαμποκιού

Χούμους με γλυκοπατάτα (GFO)

6,0

Dir ρεβυθιών με γλυκοπατάτα, λεμόνι, καραμελωμένα κρεμμύδια και έξτρα παρθένο ελαιόλαδο Κρήτης. Συνοδεύεται με αραβικές πίτες

Ρύζι pulao (GF)

4,5

Ρύζι μπασμάτι με αρακά και safran

Βιολογική τρίχρωμη κινόα με πέστο βασιλικού (GF)

5,3

Ρεβυθοκεφτέδες (GF)

3,0

Τρία τεμάχια φαλάφελ

Νάτσος καλαμποκιού (GF)

2,4

+ χειροποίητη cheddar σως

2,0

Ανάμεικτη πράσινη σαλάτα (GF)

4,5

Με ντρέσινγκ αφιλτράριστου βιολογικού μηλόξυδου

Πατάτες Μπράβας (GF)

5,2

Συνοδεύονται με σπιτική vegan σως μαγιονέζα

Χειροποίητες vegan σως (120 ml) (GF)

1,5

Indian raita / γιαούρτι / teriyaki / chipotle chilli / μαγιονέζα / ντρέσινγκ αφιλτράριστου βιολογικού μηλόξυδου

## MAMA TIERRA'S CLASSIC DISHES

Σαλάτα Macrobiotic

9,5

Γλυκοπατάτες φούρνου, ψητό μαριναρισμένο τόφου, βιολογική τρίχρωμη κινόα, kale, φρέσκο κρεμμύδι και teriyaki σως

Σαλάτα Protein (GF)

9,0

Βιολογική τρίχρωμη κινόα, φακές, τομάτα, μαϊντανός, χυμός λεμονιού, έξτρα παρθένο ελαιόλαδο Κρήτης και guacamole

Κόρμα λαχανικών (GF)

9,5

Μπρόκολο, κολοκύθι, καρότο, κουνουπίδι, φρέσκια τομάτα, κρεμμύδι, αρακάς & πατάτα, μαγειρεμένα με γάλα καρύδας & την σπιτική μας συνταγή curry

με ρύζι pulao

11,7

με βιολογική τρίχρωμη κινόα

12,2

Μουσακάς

13,0

Στην πιο νόστιμη vegan εκδοχή του με μπεσαμέλ από γάλα καρύδας και βιολογικά μαύρα φασόλια

Σουτζουκάκια

Φουρνιαστά σουτζουκάκια μελιτζάνας, αρωματισμένα με μπαχαρικά και τη σπιτική μας σάλτσα τομάτας

με ρύζι pulao

11,7

με βιολογική τρίχρωμη κινόα

12,2

## MAMA TIERRA's SPECIAL DISHES

**Σούπα γλυκοπατάτας (GF)** **8,0**  
Αρωματισμένη με τζίντζερ και λάιμ

**Μανιταρόσουπα (GF)** **8,5**  
Βελουτέ σούπα από μανιτάρια πλευρώτους, agaricus και porcini

**Mama tierra bowl (GF)** **10,0**  
Βιολογικά μαύρα φασόλια, μαριναρισμένο ψητό τόφου, ανάμεικτη πράσινη σαλάτα, βιολογική τρίχρωμη κινόα, αβοκάντο Κρήτης, καρύδια, πράσινο μήλο και indian raita σως από βιολογικό γιαούρτι σόγιας

**Linguine à la crème** **9,5**  
Μανιτάρια champignon, κολοκυθάκι, μπρόκολο, κρεμμύδι, άνηθος και κρέμα καρύδας  
**+ τριμμένη vegan παρμεζάνα** **0,5**

**Linguine με μανιτάρια ραγού** **8,9**  
Μανιτάρια champignon, πιπεριές, κρεμμύδι με την σπιτική μας συνταγή ραγού και σως πέστο βασιλικού  
**+ τριμμένη vegan παρμεζάνα** **0,5**

**Daal fry (GF)** **8,0**  
Παραδοσιακό Ινδικό πιάτο με κόκκινες και κίτρινες φακές και μίγμα μπαχαρικών (garam masala)  
**με ρύζι pulao** **10,2**  
**με βιολογική τρίχρωμη κινόα** **10,7**

**Μπιφτέκια μανιταριών** **10,5**  
Δύο μπιφτέκια από φρέσκα μανιτάρια champignon, φρέσκα μυρωδικά και βιολογική βρώμη, με vegan σως γιαούρτι στο πλάι. Συνοδεύονται από πράσινη ανάμεικτη σαλάτα ή ρύζι pulao

## BURGERS & WRAPS

**Burger μανιταριών** **8,5**  
Μπιφτέκι από φρέσκα μανιτάρια champignon, φρέσκα μυρωδικά και βιολογική βρώμη σε ψωμί ενεργού άνθρακα με φυτικό τυρί τσένταρ, τομάτα, καραμελωμένο κρεμμύδι, iceberg, κέτσαπ και σπιτική μαγιονέζα

**Πιάτο** **11,5**  
με πατάτες μπράβας & σπιτική μαγιονέζα

**Ελληνικό burger** **8,5**  
Χειροποίητο μπιφτέκι από ελιές Καλαμών σε ψωμί ενεργού άνθρακα με τομάτα, κρεμμύδι, iceberg, κέτσαπ και σπιτική σως από βιολογικό γιαούρτι σόγιας

**Πιάτο** **11,5**  
με πατάτες μπράβας & σπιτικό τζατζίκι

**Burrito** **9,0**  
Πίτα tortíγια (30cm) με γέμιση από σαλάτα βιολογικού μαύρου φασολιού, ρύζι μπασμάτι, ψητά λαχανικά, μαϊντανό, guacamole και chipotle chilli σως

**Πιάτο** **11,5**  
με νάτσος και σπιτική cheddar σως

**Mushroom melt wrap** **9,5**  
Πίτα tortíγια (30cm) με δύο μπιφτέκια μανιταριών, φυτικό τυρί, πιπεριές, σωτέ κρεμμύδι, τομάτα, μαϊντανό, σπιτική vegan cheddar σως και ανάμεικτη σαλάτα

**Πιάτο** **12,0**  
με νάτσος και σπιτική cheddar σως

**Φαλάφελ**  
**Πιάτο (GFO)** **9,0**  
Έξι ρεβυθοκεφτέδες και αραβικές πιτούλες με ανάμεικτη σαλάτα, χούμους, Indian raita σως και chipotle chilli σως  
**Τυλιχτό** **4,5**  
Πίτα tortíγια (25 cm) με τρεις ρεβυθοκεφτέδες, τομάτα, κρεμμύδι, μελιτζάνα, ανάμεικτη σαλάτα, μαϊντανό και Indian raita σως

## ΕΠΙΔΟΡΠΙΑ

**Μους σοκολάτας (GF)** **5,0**  
Χωρίς ζάχαρη. Σερβίρεται με καβουρδισμένα αμύγδαλα

**Μπακλαβάς** **5,0**  
Φρέσκος vegan μπακλαβάς με ξηρούς καρπούς και παρθένο ελαιόλαδο. Ενημερώστε μας για τυχόν αλλεργίες

## ΧΥΜΟΙ

**Βιολογικός χυμός Πορτοκάλι με Goji berries** (250 ml) **4,0**

**Φυσικός χυμός Ρόδι 100%** (250 ml) **4,5**

**Φυσικός χυμός Μανταρίνι 100%** (250 ml) **4,0**

**Βιολογικός χυμός Ανανά 100%** (200 ml) **3,7**

## ΑΝΑΨΥΚΤΙΚΑ

**Μεταλλικό νερό** (1L/0,5L) **1,4 / 0,7**

**Ανθρακούχο νερό** (330 ml) **2,5**

**Green Cola** (330 ml) **2,5**

**Βιολογικό νερό άγουρης καρύδας 100%** (0,5L) **4,5**

## ΤΣΑΪ

**Μασάλα**  
Μαύρο τσάι, κάρδαμο, γαρύφαλλο, τζίντζερ και κανέλλα

**Χαλαρωτικό**  
Φασκόμηλο, χαμομήλι & τριαντάφυλλο

**Αντιοξειδωτικό**  
Rooibos, ιβίσκος, βαλσαμόχορτο

**Cold relief**  
Λεμονόχορτο, τζίντζερ, φασκόμηλο

**Lemon Balm**  
Πράσινο τσάι, λουίζα, λεμονόχορτο, λεμόνι

**Ποτήρι** (250 ml) ζεστό ή κρύο **4,0**

**Τσαγιέρα** (700 ml) **8,0**

## KOMBUCHA organic

**Ginger (GF/Raw)** 4.0

It is a living health drink made by fermenting black or green tea and sweetener with the symbiotic colony of bacteria & yeast (scooby) of kombucha. It is rich in probiotics elements that help detoxify the body, boost the immune system and contains all the B vitamins.

## COFFEE

**Espresso single / double** 2.0 / 3.0

**Cappuccino single\* / double\*** 4.0 / 5.0

**Freddo Espresso** 4.0

**Freddo Cappuccino\*** 5.0

\*with organic almond milk

## BEER

### Vergina Macedonia Thrace Brewing

**Lager (330 ml)** 4.0

**Lager ALCOHOL FREE (330 ml)** 4.0

**Weiss (500 ml)** 6.0

### Greek Microbreweries

**M.Circus Lager with Sea Salt (330 ml) - Chios island** 5.0

**Noctua India pale ale (330 ml) - Athens** 5.5

## VEGAN WINES

**Strofilia white** Variety Roditis & Sauvignon Blanc  
**Glass (150 ml) / Bottle (750 ml)** 6.0 / 24.0

**Mirabeau Forever Summer rosé** Variety 60% Grenache, 40% Syrah  
**Glass (150 ml) / Bottle (750 ml)** 7.0 / 28.0

**Strofilia red** Variety Agiorgitiko & Merlot  
**Glass (150 ml) / Bottle (750 ml)** 6.5 / 26.0



 **GF:** Gluten Free | **GFO:** Gluten Free Optional

Please let us know about products or substances that may cause you allergies or intolerances. Traces of gluten may be found.

All **saucers** are prepared in our kitchen • In our **salads** we use extra virgin Cretan olive oil • We use sunflower oil for frying • The **burgers** and **patties** are cooked onto platteau. • The **vegetables** are purchased daily, inspected and washed in our kitchen • **FROZEN PRODUCT:** Peas • All legal taxes 0.5% municipality tax & VAT 13% or 24% are included in the prices. • Prices may change without primary notice • The consumer has no obligation to pay if they do not receive the legal document receipt or invoice • The store has necessarily protest cards to customers at a special location next to the exit.

# mama tierra

## VEGAN MENU

### APPETIZERS / SIDE ORDERS

**Arabic pita bread / Greek corn pita bread** 0.7

**Guacamole (GF)** 7.0  
Dip made of avocados from Crete. Served with nachos

**Tzatziki (GFO)** 6.0  
Made of organic soy yoghurt. Served with corn pita bread

**Hummus with sweet potato (GFO)** 6.0  
Chickpeas dip with sweet potatoes, lemon, caramelized onions and Cretan extra virgin olive oil. Served with arabic pita bread

**Pulao rice (GF)** 4.5  
Basmati rice with green peas and saffron

**Organic tri-color quinoa with basil pesto sauce (GF)** 5.3

**Falafel balls (GF)** 3.0  
Three pieces

**Nachos (GF)** 2.4  
+ **homemade vegan cheddar sauce** 2.0

**Mixed green salad (GF)** 4.5  
With unfiltered organic apple cider vinegar dressing

**Potatoes bravas (GF)** 5.2  
Served with homemade mayonnaise sauce

**Homemade sauce (120 ml) (GF)** 1.5  
Indian raita / yogurt / teriyaki / chipotle chilli / mayonnaise / unfiltered organic apple cider vinegar dressing

### MAMA TIERRA'S CLASSIC DISHES

**Macrobiotic salad (GF)** 9.5  
Baked sweet potatoes, grilled marinated tofu, kale, organic tri-color quinoa, spring onions and teriyaki dressing

**Protein salad (GF)** 9.0  
Lentils, organic tri-color quinoa, tomatoes, parsley, lemon juice, extra virgin Cretan olive oil and guacamole

**Vegetable korma (GF)** 9.5  
Broccoli, zucchini, carrot, cauliflower, fresh tomato, onion, green peas, potatoes, cooked in coconut milk and our homemade curry recipe

with pulao rice 11.7

with organic tri-color quinoa 12.2

**Mousakas** 13.0  
The most famous Greek dish at its most delicious vegan version with organic black beans & béchamel of coconut milk.

**Soutzoukalia**  
Another vegan version of a traditional Greek dish. Eggplant balls baked in the oven, flavored with spices and our homemade tomato ragout recipe.

with pulao rice 11.7

with organic tri-color quinoa 12.2

## MAMA TIERRA's SPECIAL DISHES

**Sweet potato soup (GF)** 8.0  
With ginger and lime

**Mushrooms soup (GF)** 8.5  
Velouté soup made of oyster, agaricus and porcini mushrooms

**Mama tierra bowl (GF)** 10.0  
Organic black beans, grilled marinated tofu, mixed green salad, organic tri-color quinoa, avocado, walnuts, green apple and indian raita sauce made of organic soy yogurt

**Linguine à la crème** 9.5  
Champignon mushrooms, zucchini, broccoli, onion, dill, and coconut cream  
**+ vegan parmesan cheese** 0.5

**Mushrooms ragout linguine** 8.9  
Champignon mushrooms, bell peppers, onion, cooked with our homemade tomato ragout recipe and pesto sauce  
**+ vegan parmesan cheese** 0.5

**Daal fry (GF)** 8.0  
Traditional Indian dish with red and yellow lentils and a mixture of spices (garam masala)  
**with pulao rice** 10.2  
**with organic tri-color quinoa** 10.7

**Mushroom patties** 10.5  
Two patties from fresh champignon mushrooms, fresh herbs, organic oat and mixed spices. Served with yogurt sauce and side of your choice, mixed green salad or pulao rice

## BURGERS & WRAPS

**Mushroom burger** 8.5  
Burger made with a mixture of fresh champignon mushrooms, herbs and organic oat. Vegan cheese, tomato, caramelized onions, iceberg, ketchup and homemade mayonnaise in a charcoal bun.  
**Platter** 11.5  
with potatoes bravas and homemade mayonnaise sauce

**Greek burger** 8.5  
Homemade burger made of greek olives. Tomato, onion, iceberg, ketchup and homemade sauce of organic soy yoghurt in a charcoal bun  
**Platter** 11.5  
with potatoes bravas and homemade tzatziki

**Burrito** 9.0  
Tortilla (30cm) with organic black beans salad, guacamole, basmati rice, fresh vegetables, parsley and chipotle chilli  
**Platter** 11.5  
with nachos and vegan cheddar sauce

**Mushroom melt wrap** 9.5  
Tortilla (30cm) with two mushroom patties, vegan cheese, bell peppers, charred onions, vegan cheddar sauce and mixed salad with cabbage, tomato, parsley  
**Platter** 12.0  
with nachos and vegan cheddar sauce

## Falafel

**Platter (GFO)** 9.0  
Six falafel balls, arabic pita bread, mixed salad, hummus, indian raita sauce and chipotle chilli sauce

**Wrap** 4.5  
Three falafel balls wrapped in tortilla (25cm) with tomato, onion, eggplant, green salad, parsley and indian raita sauce

## DESSERTS

**Chocolate mousse (GF)** 5.0  
Sugar free. Served with roasted almonds

**Baklavas** 5.0  
The famous greek delight in our fresh vegan version with nuts and greek virgin olive oil. Please inform us of any food allergies

## FRUIT JUICES

**Bio Orange & Goji Berries juice (250 ml)** 4.0

**Pomegranate 100% Natural juice (250 ml)** 4.5

**Tangerine 100% Natural juice (250 ml)** 4.0

**Bio Pineapple juice 100% (200 ml)** 3.7

## BEVERAGES

**Bottled Water (1L/0,5L)** 1.4 / 0.7

**Carbonated Water (330 ml)** 2.5

**Green Cola (330 ml)** 2.5

Cola with Stevia & Natural Caffeine

**Organic Coconut Water 100% (0,5l)** 4.5

## TEA

**Masala**  
Black tea, cardamom, cloves, ginger and cinnamon

**Relaxing**  
Sage, chamomile & rose

**Antioxidant**  
Rooibos, hibiscus, balsam

**Cold relief**  
Lemongrass, ginger, sage

**Lemon Balm**  
Green tea, verbena, lemongrass, lemon

**Glass (250 ml) hot or cold** 4.0

**Teapot (700 ml)** 8.0