

FEEDING GOOD.



THE LONGEVITY
KITCHEN

M I L A N O

The Longevity Kitchen è un innovativo format di healthy food ispirato alle abitudini e ai segreti delle persone più longeve e sane del pianeta: coloro che vivono nelle Blue Zone. Ispirandoci alle loro ricette, sapori e superfood, il nostro team di medici, nutrizionisti e chef ha dato vita ad uno stile unico di cucina salutare e sostenibile. Abbiamo unito la nostra expertise nell'ambito della longevità alla passione per la nutrizione dando vita a un progetto unico ed innovativo, dedicato al benessere personale attraverso un'alimentazione evoluta.

The Longevity Kitchen is an innovative healthy food format inspired by the habits and secrets of the longest-living and healthiest people on the planet: those who live in the Blue Zones. Inspired by their recipes, flavors and superfoods, our team of doctors, nutritionists and chefs has created a unique style of healthy and sustainable cooking. We have combined our expertise in longevity with our passion for nutrition to create a unique and innovative project dedicated to personal well-being through advanced nutrition.



FOCACCE

Focaccia con alici marinate, crema di caprino, valeriana e bottarga

Focaccia with marinated anchovies, goat cheese cream, valerian and mullet roe

4pz 10,00 €

Focaccia con Pata Negra e crema di burrata

Focaccia with Pata Negra and burrata cream

4pz 15,00 €

Focaccia con zucchine, feta e mentuccia fresca

Focaccia with zucchini, feta and fresh mint

4pz 15,00 €

TACOS

Tortilla con pollo, sriracha, feta, cavolo viola e lime

Tortilla with chicken, sriracha, feta, purple cabbage and lime

8,00 €

Tortilla con gamberi, salsa yogurt, carote e lime

Tortilla with shrimps, yogurt sauce, carrots and lime

10,00 €

Tortilla con ceci, salsa yogurt, peperoni e lime

Tortilla with chickpeas, yogurt sauce, peppers and lime

8,00 €

L'impasto della nostra focaccia è arricchito dalla fibra naturale JAXplus® con arabinossilani solubili, che rallentano l'assorbimento del glucosio e modulano i dannosi picchi glicemici.

The dough of our focaccia is enriched by JAXplus® natural fiber with soluble arabinosylans, which slows glucose absorption and modulates harmful glycemic spikes.



T L K

CRUDI DI MARE

Tris di crudi composto da ceviche di ricciola, tartare di salmone e tartare di scampi

Tris of raw fish consisting of amberjack ceviche, salmon tartare and scampi tartare

55,00 €
per due persone

Ceviche di ricciola con salsa al mango, gel di lamponi e alga wakame

Amberjack ceviche with mango sauce, raspberry gel and wakame seaweed

28,00 €

Tartare di salmone con guacamole, cipolla agrodolce e cialda di riso

Salmon tartare with guacamole, sweet and sour onion and rice wafer

26,00 €

Tartare di branzino con mango, cocco, e passion fruit al cumino

Sea bass tartare with mango, coconut, and cumin passion fruit

26,00 €



T L K

PRIMI

Fregola con zucchine, gamberi di Mazara del Vallo e bottarga

Fregola with zucchini, Mazara del Vallo shrimps and mullet roe

22,00 €

Gnocchetto di patate allo zafferano con broccoli, pomodori secchi e anacardi

Potato gnocchi with saffron and broccoli, sun-dried tomatoes and cashews

20,00 €

Quinoa con gamberi, pomodoro, latte di cocco, edamame, cocco, miele e curry

Quinoa with shrimps, tomato, coconut milk, edamame, coconut, honey and curry

18,00 €



T L K

SECONDI

- Polpo su crema di ceci, pinoli e coste**
Octopus with chickpea cream, pine nuts and spinach 22,00 €
- Calamaro ripieno di cous cous con caponata di melanzane e salmoriglio**
Cous cous stuffed squid with eggplant caponata and salmoriglio 26,00 €
- Polpette vegane con fagioli neri, piselli, pomodori semidry, asparagi, zest di lime e menta secca**
Vegan meatballs with black beans, peas, semidry tomatoes, asparagus, lime zest and dried mint 18,00 €

INSALATE

- Insalata Iceberg con patate, pomodorini datterini confit, zafferano, fagiolini e carote alla julienne**
Iceberg salad with potatoes, confit date tomatoes, saffron, green beans and julienne carrots 15,00 €
- Spinaci, patate dolci, feta, bacche di goji e mandorle**
Spinach, sweet potatoes, feta, goji berries and almonds 15,00 €
- Quinoa rossa con broccoli, feta, batate, mirtilli secchi e mandorle tostate**
Red quinoa with broccoli, feta, yam, dried blueberries and toasted almonds 15,00 €



PREDESSERT

Sabatini tonic all'idrolato di pepe
Sabatini tonic with pepper hydrolate 12,00 €

DESSERTS

Tiramisù Tè Matcha
Matcha Tea Tiramisù 8,00 €

Cheesecake Passion Fruit
Passion Fruit Cheesecake 8,00 €

Coperto 3,00 €



T L K

BEVERAGE

Acqua Longevity Kitchen Alcalina

Longevity Kitchen Alkaline Water

1,20 €

💧 The Longevity Water è un'acqua oligominerale con pH 8.5 a basso contenuto di minerali e sodio, che favorisce la diuresi e agevola la digestione ed il benessere di cartilagini ed ossa.

The Longevity water is an oligomineral water with a pH of 8.5 low nerals and sodium, that promotes diuresis and eases digestion and the health of cartilages and bones.

Acqua Naturale in bottiglia

Bottled Still Water

3,50 €

Acqua Frizzante in bottiglia

Bottled Sparkling Water

3,50 €

Cola Zero La Galvanina

5,00 €

Three Cents Ginger Beer

5,00 €

Three Cents Dry Tonic

5,00 €

Three Cents Cherry Soda

5,00 €

Thè al Limone Bio La Galvanina

Bio Lemon Tea La Galvanina

5,00 €

Thè alla Pesca Bio La Galvanina

Bio Peach Tea La Galvanina

5,00 €

The Longevity Beer

Birra chiara low carb, 3,5%, 33 cl.

Low carb beer, 3,5% alc., 33cl.

6,00 €

Japanese Liqueur Mizunara

6,00 €

Amaro Farmily

6,00 €



WINE LIST

Chardonnay Venezia Giulia IGT

Jermann, 2022 13%

40,00 €  9,00 €

Fiano di Avellino DOCG

Tenuta Sarno 1860, 2019, 13.5%

28,00 €  6,00 €


Aristos, Kerner A.A. DOC

Valle Isarco, 2022, 14%

35,00 €  5,00 €

Gavi dei Gavi DOCG

Etichetta nera, La Scolca, 2022, 12%

42,00 €  8,00 €

RED WINE

Boglieri rosso DOC

Ricasoli, 2021, 2021, 14.5%

50,00 €  10,00 €

Longitudine 8.26 rosso VT

Villa guelpa, 2019, 13%

37,00 €  7,00 €

Floramundi

Cerasuolo di Vittoria DOCG, Donnafugata, 2021, 13%

37,00 €  7,00 €

SPARKLING WINE

Franciacorta Cuvèe Brut Alma Gran Cuvèe DOCG

Bellavista, 12.5%

110,00 €  13,00 €

Franciacorta Cuvèe Prestige DOCG

Ca' del Bosco, 12%

80,00 €  11,00 €


Charles de Gaulle, Champagne Brut artigianale

Drappier, 12%

140,00 €

La primavera di Barbara

Valdobbiadene Prosecco Superiore DOCG, Merotto, 11.5%

40,00 €  8,00 €



T L K

COCKTAIL LIST - ALCOHOL FREE

	service table	sit-in
Chili JNPR2, acqua tonica zero, peperoncino in polvere, succo di lime, basilico fresco, idrolato di agrumi <i>JNPR2, zero tonic water, chili powder, lime juice, fresh basil, citrus hydrolite</i>	9,00 €	10,00 €
Salino MeMento Blue, succo di pomodoro, succo di limone, pepe bianco, prezzemolo riccio, zest di limone, idrolato di limone <i>MeMento Blue, tomato juice, lemon juice, white pepper, parsley, lemon zest, lemon hydrolite</i>	9,00 €	10,00 €
Cherry Coffee Tanqueray O, Longevity coffee Costa Rica, Three Cents Cherry Soda, fiore edibile, idrolato di arancia <i>Tanqueray O, Longevity Costa Rica coffee, Three Cents Cherry Soda, edible flower, orange hydrolate</i>	9,00 €	10,00 €
Intenso Bttr, succo d'uva, soda water, zest di arancia, zest di lime, idrolato di lime <i>Bttr, grape juice, soda water, orange zest, lime zest, lime hydrolate</i>	9,00 €	10,00 €
Cala Ginepro CaleNo, ginger beer, pepe nero in grani, zenzero fresco, rosmarino fresco, idrolato di rosmarino <i>CaleNo, ginger beer, black peppercorns, fresh ginger, fresh rosemary, rosemary hydrolate</i>	9,00 €	10,00 €



ALCOHOLIC COCKTAILS

	service table	sit-in
Black Currant Canevel, sciroppo di crème de cassis, ribes nero fresco, idrolato di cardamomo <i>Canevel, crème de cassis syrup, fresh blackcurrant, cardamom hydrolate</i>	9,00 €	10,50 €
Pink Canevel, premix pesca, idrolato di pepe <i>Canevel, peach premix, pepper hydrolate</i>	9,00 €	10,50 €
Alba Canevel, spremuta di arancia fresca, idrolato di rosmarino <i>Canevel, fresh squeezed orange juice, rosemary hydrolate</i>	9,00 €	10,50 €
Batido Canevel, premix fragola, idrolato di salvia <i>Canevel, strawberry premix, sage hydrolate</i>	9,00 €	10,50 €
Granada Canevel, melograno, idrolato di menta <i>Canevel, pomegranate, peppermint hydrolate</i>	9,00 €	10,50 €



