

Carta de

Otoño

BAOBAB

la lengua universal

Para picar y entrantes

Hummus (V) (OSG)	Hummus de garbanzos y calabaza, focaccia de centeno, hinojo y romero, tomate fresco y garbanzos crujientes. (Ap-Fc-G-Se-So)	9,00 €
Croquetas (OV)	Seis croquetas. Dos de espinacas y queso azul, dos de qüorn y curry y dos de morcilla vegetal. (Fc-G-H-L-So)	9,00 €
Tartar de calabacín (OV) (SG)	Tartar de calabacín con aguacate, hierbas frescas, zanahoria y queso manchego. (L-M)	9,00 €
Burrata (SG)	Verduras asadas, cebolla caramelizada, burrata, salsa pesto y coulis de tomate. (Fc-L)	12,00 €
Gyozas (V)	Rellenas de boniato, shitake y ajos tiernos con salsa de naranja y jengibre. (G-Se-So-Su)	9,00 €
Verduras rebozadas (V)	Verduras rebozadas individualmente — calabacín, zanahoria, ajos tiernos y trigueros — con salsa romesco. (Fc-G)	8,50 €
Tacos (V) (SG)	Tortillas de maíz, frijoles, guacamole y ceviche de champiñón. (So)	9,00 €

Sopas y cremas

Crema de boniato, peras y salvia (V) (SG)	Boniato, puerros, peras y salvia.	6,00 €
Sopa / Crema del día	Pregunta al camarero/a por la sopa/crema disponible.	6,00 €

* Ensaladas

Espinacas y Brie (OSG)	Espinacas, hoja de roble, remolacha, membrillo casero, rabanitos, tomate cherry, croutons, pipas de calabaza, queso brie rebozado y vinagreta de higos. (G-H-L-M)	(I) 9,50 € (C) 12,50 €
Italiana (SG)	Rúcula, mezclum de ensaladas, aguacate, tomate seco, queso parmesano, piñones y salsa pesto verde. (Fc-H-L)	(I) 9,50 € (C) 12,50 €
Calabaza y tempeh (V) (SG)	Escarola, espinacas, col lombarda, rabanitos, tomate cherry, calabaza asada, pistacho picado, tempeh crujiente y vinagreta de naranja. (Fc-M)	(I) 9,50 € (C) 12,50 €
Tabbouleh de quinoa (V) (SG)	Quinoa, pimiento, tomate, aguacate, rúcula y menta, con tofu macerado en salsa de chile y naranja. (Ap-Fc-Se-So)	(I) 9,50 € (C) 12,50 €
Kale César (OV) (OSG)	Mezclum de ensaladas con kale, manzana, maíz tierno, croutons de nueces, parmesano, huevo duro, filete de quorn crujiente y nuestra salsa César Baobab. (Fc-G-H-L-M-So)	(I) 9,50 € (C) 12,50 €
De algas (V) (SG)	Mezcla de algas marinas (wakame, agar-agar y nori), espinacas frescas, pepino, tomates cherry, tofu macerado y nabo daikon y aliño de miso dulce. (Se-So)	(I) 9,50 € (C) 12,50 €

(I) Individual — (C) Compartir, 10% de IVA incluido

• Pan ecológico de 5 cereales y nueces, cocido en horno de leña

Pan Artesano
1,50 €
Panera

Si tiene algún tipo de intolerancia o alergia comuníquelo a nuestro personal. Gracias.

(A) Altramuces — (Ap) Apio — (C) Cacahuets — (Fc) Frutos de cáscara — (G) Gluten (H) Huevos — (L) Lácteos
(M) Mostaza — (Se) Granos de sésamo — (So) Soja — (Su) Dióxido de azufre y sulfitos

Especialidades Baobab

Risoto al Gorgonzola (OV) (SG)	Arroz carnaroli, crema de Gorgonzola y salvia, calabaza asada y crumble de almendras. (Ap-Fc-L-Se-Su)	11,50 €
Milhojas de berenjenas (SG)	Berenjenas, setas a la crema, salsa de tomate y queso Edam. (L)	12,00 €
Moussaka Baobab (OV) (SG)	Berenjenas asadas, salteado de soja y champiñones, patatas asadas y salsa de ajos y yogurt. (H-L)	11,00 €
Mini hamburguesas de remolacha (OV) (OSG)	Mini hamburguesas de soja y remolacha, cebolla caramelizada, tomate confitado, salsa Roquefort, pan de calabaza acompañado de patatas rústicas y ketchup ecológico. (Fc-G-L-M-So)	11,00 €
Albóndigas de mijo y boniato (V) (SG)	Mijo, zanahoria, boniato, verduras salteadas, cacahuets y salsa de curry, coco y jengibre. (C-Se-So)	11,50 €
Coca de puerros (V)	Masa de coca integral, puerros, peras, boletus confitado y aceite de trufa. (G-Su)	12,00 €
El Megacanelón	Canelón de setas, foie vegano y bechamel trufada. (G-H-L-So-Su)	12,00 €
Fideuá a la marinera (V)	Fideuá con algas marinas, champiñones y ali-oli de soja y placton. (Ap-G-Se-So)	12,00 €

Espagueti al curry verde (V)	Espagueti integral, salsa de espinacas y curry verde, shitake, verduras salteadas, cilantro y limón. (C-Fc-G-Se-So)	11,00 €
--	---	---------

Raviolis de Borraja	Pasta ecológica de borraja, calabaza y mantequilla de salvia. (Fc-G-H-L-Se)	11,50 €
----------------------------	---	---------

Postres

Wonton	Pasta crujiente de wonton, mascarpone al limón y mango. (G-H-L)	5,50 €
---------------	---	--------

Dame Veneno Que Quiero Morir	Galleta, plátano, chocolate, dulce de leche, mantequilla de cacahuete y helado de nata. (C-Fc-G-H-L)	5,50 €
-------------------------------------	--	--------

Coulant	Coulant de chocolate con helado casero de especias. (G-H-L)	5,50 €
----------------	---	--------

Crumble de manzana (V)	Manzana asada, crumble de almendras y helado de vainilla. (Fc)	5,50 €
----------------------------------	--	--------

Vegan Cheesecake (V) (SG)	Base de almendras y dátiles, crema de anacardos y yuzu y cobertura de kiwi y naranja. (Fc-Se-So)	5,50 €
-------------------------------------	--	--------

Cerveza y membrillo	Bizcocho de cerveza negra y regaliz, membrillo asado y espuma de kefir y cardamomo. (Fc-G-H-L-Su)	5,50 €
----------------------------	---	--------

Surtido de helados	Dos bolas de helado a elegir — vainilla, chocolate, fresa, nata, limón, mango, coco. (G-H-L)	4,50 €
---------------------------	--	--------

10% de IVA incluido

Si tiene algún tipo de intolerancia o alergia comuníquelo a nuestro personal. Gracias.

(A) Altramuces — (Ap) Apio — (C) Cacahuetes — (Fc) Frutos de cáscara — (G) Gluten (H) Huevos — (L) Lácteos
(M) Mostaza — (Se) Granos de sésamo — (So) Soja — (Su) Dióxido de azufre y sulfitos

Bebidas

Agua Mineral (1/2 L)	1,50 €
Agua Mineral (1 L)	2,50 €
Vichy Catalán (1/2 L)	1,80 €
Frixen Cola (bebida de cola de Aragón, ética y social, 200 cl)	1,90 €
Refrescos	2,50 €
Zumo de manzana natural (1 L)	6,00 €
Cerveza Ambar 33 cl (con/sin)	2,50 €
Cerveza artesana Gisberga Trigo 33 cl (Rubia, Aragón)	3,50 €
Cerveza artesana Gisberga Porter 33 cl (Negra, Aragón)	3,50 €
Cerveza Artesana Rondadora 33 cl (Blanca, Aragón)	3,50 €
Cerveza Artesana Grissette Blanche (Rubia, Bélgica) - SG	3,50 €
Cerveza Artesana St.Georgenbräu Kellerbier 50 cl (Tostada, Alemania)	4,00 €
Cerveza Artesana St.Georgenbräu Weissbier 50 cl Trigo (Rubia, Alemania)	4,00 €

Cava y sidra

Sidra natural	8,00 €
Cava Brut Anna Blanc de Blancs	18,00 €
Champagne Charles Courbet	28,00 €

Vino Tinto

Vino de la Casa (Ecológico, Bajo Aragón)	(C) 2,00 € / (B) 8,00 €
Sommos Glarima Roble (Tempranillo, Cabernet y Merlot, Somontano)	(B) 12,00 €
Nietro (Garnacha, Calatayud)	(B) 12,00 €
Viña Pomal (Ecológico, Rioja)	(B) 13,00 €
Urbezo Crianza (Varietales, Cariñena)	(B) 15,00 €
Azpilicuenta Crianza (Tempranillo, Graciano y Mazuelo, Rioja)	(C) 3,00 € / (B) 15,00 €
Enate Crianza (Tempranillo y Cabernet Sauvignon, Somontano)	(B) 17,00 €

Vino Rosado

Urbezo (Merlot, Cariñena)	(C) 2,50 € / (B) 11,00 €
Alquezar (Tempranillo, Garnacha, Aguja, Somontano)	(B) 12,00 €
Lambrusco Monteberin (Módena)	(B) 8,00 €

Vino Blanco

Eresma (Verdejo, Rueda)	(C) 2,50 € / (B) 13,00 €
Urbezo (Chardonnay, Cariñena)	(C) 2,50 € / (B) 13,00 €
Nietro (Macabeo, Calatayud)	(B) 13,00 €
Frizz (Verdejo Espumoso 5,5°, Rueda)	(B) 13,00 €
Sommos Glarima Colección (Gewürztraminer, Somontano)	(B) 15,00 €

(C) Copa — (B) Botella

I Nacemos con el instinto de alimentarnos. No es necesario que nadie nos enseñe. De hecho, sabemos cómo hacerlo ya desde antes de nacer. Alrededor de la semana 16, con 4 meses dentro del vientre materno, adquirimos el reflejo de deglución. Tragamos, vaya. Y poco después, hacia la semana 32, desarrollamos la capacidad de succionar. Al ver la luz, lo primero que buscamos es el pecho de nuestra madre. Todos los estudios científicos determinan así que con esa combinación de reflejos, el de deglución y el de succión, los seres humanos nacemos programados para la subsistencia.

N Otra cosa es que lo hagamos por hambre. Porque, en realidad, no lo hacemos por eso. Durante las tres primeras semanas de vida, lo que despierta nuestro instinto de succión no es nuestro estómago pegando gritos. Son los estímulos sensoriales del ambiente. Los mamíferos nos guiamos hasta el pezón de donde mamamos por el olfato, el tacto y el gusto. Reconocemos el olor de donde venimos. Y lo buscamos. Reconocemos su sabor. Y eso sacia nuestras necesidades, que van mucho más allá del hambre. Y esa acción, la de mamar, la de succionar para sacar leche, significa mucho más que el hecho de comer.

Nos alimenta de placer, nos alimenta de seguridad, nos alimenta de protección, nos alimenta de afecto, nos sacia de vida. No sólo satisface una necesidad de nutrición para sobrevivir. Nos llena el estómago e impregna nuestro cuerpo entero de amor.

S Qué pasa cuando llevamos medio año en el mundo. Pues que empezamos a ser conscientes de que nos dan de comer. El instinto de succión deja de ser un reflejo involuntario. Y también empezamos a descubrir otras fuentes de alimentación. ¿Quiere decir eso que dejamos de tener el reflejo de succión? En Baobab aseguramos que no. No lo hacemos a través de estudios científicos teóricos. Más bien a través del conocimiento empírico que nos dan miles de días de experiencia dando de comer a seres humanos que, supuestamente, han dejado atrás los reflejos básicos de las primeras semanas de vida.

T El concepto "reflejo" se define como la respuesta inmediata, independiente de la voluntad, provocada por un estímulo adecuado, pudiendo ser o no consciente.

I Si durante los primeros días de nuestra vida el camino hacia la comida, el despertar del acto reflejo de la succión, va guiado por los sentidos, por qué no va a ser igual después? ¿Acaso no cerramos los ojos cuando entramos en una cocina y suspiramos por ese aroma que nos llega de las cazuelas? ¿No empieza nuestra boca a segregarse saliva cuando vemos en la mesa de al lado un plato de risoto al gorgonzola con salvia, calabaza asada y crumble de almendras? ¿No nos relamemos ya cuando leemos en la carta "espagueti al curry verde de coco y espinacas con cilantro y limón"?

N No necesitamos estar hambrientos para apresurarnos a coger la cucharilla e hincarle el diente a un bizcocho de cerveza negra y regaliz con membrillo asado a baja temperatura que nos plantan delante adornado con espuma de kéfir y cardamomo. No se trata de instinto de supervivencia, no se trata de necesidad de alimentarnos para sobrevivir. Se trata de dejarnos llevar por los sentidos, por esos mismos estímulos que nos empujan en nuestros primeros instantes en el mundo a buscar el pecho que nos llena de alimento,

pero también de afecto, de protección, de sensaciones placenteras. Nos llena de vida, nos alimenta enteros.

T La experiencia de 4.356 días dando de comer a 718.540 seres humanos es un buen estudio de campo. Y podemos afirmar que sí, que el reflejo de succión se mantiene intacto a lo largo de los años. La cuestión es encontrar los estímulos que lo provoquen. Esos aromas, esos sabores que lleven a cerrar los ojos, a suspirar, a abrir ligeramente la boca y a succionar saboreando.



O Está claro. El instinto de succión no puede ser otra cosa que chuparse los dedos.

To nibble and starters

Hummus (V) (SGO)	Chickpea and pumpkin hummus with homemade fennel seeds and rosemary bread. (Ap-Fc-G-Se-So)	9,00 €
Homemade croquettes (VO)	Six croquettes: two of spinach and blue cheese, two quorn-curry and two of vegan "morcilla". (Fc-G-H-L-So)	9,00 €
Zucchini tartar (VO) (SG)	Zucchini tartar with avocado, fresh herbs, carrot dressing and "manchego" cheese. (L-M)	9,00 €
Burrata (SG)	Roasted vegetables and caramelized onion with fresh burrata, pesto sauce and tomato coulis. (Fc-L)	12,00 €
Gyozas (V)	Shitake, sweet potato and fresh garlic dumplings with ginger, orange and tamari sauce. (G-Se-So-Su)	9,00 €
Tempura (V)	Breaded vegetables with romesco sauce and soya "ali-oli". (Fc-G)	8,50 €
Tacos (V) (SG)	Three mini corn tortillas with red beans, guacamole, pickled mushrooms and red onion. (So)	9,00 €

Soup

Sweet potato, pear and sage soup (V) (SG)	Roasted sweet potatoes, caramelized pears and fresh sage leaves soup.	6,00 €
Soup/ Creamy soup of the day	Ask for the available Soup/ Creamy soup of the day.	6,00 €

(V) Dish suitable for vegans — (VO) Vegan option
(SG) Dish suitable for coeliacs — (SGO) Gluten Free Option

Salads

Spinach and Brie (SGO)	Spinach, croutons, pumpkin seeds, homemade quince and warm Brie with a fig vinaigrette. (G-H-L-M)	(I) 9,50 € (S) 12,50 €
Italian (SG)	Rocket, avocado, dried tomatoes, parmesan cheese and green pesto sauce. (Fc-H-L)	(I) 9,50 € (S) 12,50 €
Pumpkin and crispy tempeh (V) (SG)	Scarole, spinach, red cabbage, radishes, cherry tomato, roasted pumpkin, crunchy tempeh and pistachio with a orange vinaigrette. (Fc-M)	(I) 9,50 € (S) 12,50 €
Quinoa Tabbouleh (V) (SG)	Quinoa, peppers, tomato, avocado, arugula and mint with orange and chili macerated tofu. (Ap-Fc-Se-So)	(I) 9,50 € (S) 12,50 €
Kale Cesar (VO) (SGO)	Mezclum, kale, apple, sweet corn, nut crackers, parmesan, boiled egg, crunchy quorn filet and our special Baobab Caesar's sauce. (Fc-G-H-L-M-So)	(I) 9,50 € (S) 12,50 €
Seaweed salad (V) (SG)	Mixed seaweed (wakame, agar-agar, nori), fresh spinach, cucumber, cherry tomatoes, macerated tofu and daikon with sweet miso dressing. (Se-So)	(I) 9,50 € (S) 12,50 €

(I) Individual — (S) Share; All prices in € / 10% VAT included

• Integral and organic bread baked in a wood oven •
Artisanal bread
1,50 €
breadbasket

If you have any intolerance or allergy please inform our staff. Thank you.

(A) Altramuces — (Ap) Apio — (C) Cacahuetes — (Fc) Frutos de cáscara — (G) Gluten (H) Huevos — (L) Lácteos

(M) Mostaza — (Se) Granos de sésamo — (So) Soja — (Su) Dióxido de azufre y sulfitos

Baobab's Specialities

Gorgonzola risotto (VO) (SG)	Risotto with Gorgonzola, pumpkin, sage and almond crumble. (Ap-Fc-L-Se-Su)	11,50 €
Aubergine Millefeuille (SG)	Aubergine millefeuille with creamy mushrooms, tomato sauce and cheese. (L)	12,00 €
Baobab moussaka (VO) (SG)	Roasted aubergines with mushrooms and soya filling, tomato, potato and grilled with yogurt and garlic sauce. (H-L)	11,00 €
Beetroot mini burgers (VO) (SGO)	Soya & beet burgers, caramelized onion, roasted tomato, blue cheese sauce, phomemade pumpkin bread with rustic potatos and organic ketchup. (Fc-G-L-M-So)	11,00 €
Millet Balls (V) (SG)	Millet, carrot, sweet potato, sauted vegetables, and curry, coconut and ginger sauce. (C-Se-So)	11,50 €
Leek flatbread (V)	Leek and pear flatbread with boletus and truffled oil. (G-Su)	12,00 €
The Megacanelon	Mushroom and vegan foie great canelon with truffle bechamel. (G-H-L-So-Su)	12,00 €
Fideua (V)	"Fideua" with seaweed, mushrooms and soya and plancton "ali-oli". (G-Se-So)	12,00 €

(V) Dish suitable for vegans — (VO) Vegan option

(SG) Dish suitable for coeliacs — (SGO) Gluten Free Option

Green curry spaghetti (V) Whole wheat spaghetti, green curry and spinach sauce, shitake, sauted vegetables, coriander and lemon. (C-Fc-G-Se-So) 11,00 €

Pumpkin raviolis Borage green ravioli stuffed with pumpkin with sage butter sauce. (Fc-G-H-L-Se) 11,50 €

Desserts

Wonton Pastry Crunchy wontoon pastry, lemon mascarpone and mango. (G-H-L) 5,50 €

Wanna Die Give me Poison (V) (SG) Bannoffe inspired oat crumble, roasted banana, chocolate mousse, peanut butter, caramel and ice cream. (C-Fc-G-H-L) 5,50 €

Coulant Chocolate cake with creamy chocolate inside, chai tea ice cream and hot chocolate. (G-H-L) 5,50 €

Apple crumble (V) Roasted apple, almond crumble, vanilla ice cream. (Fc) 5,50 €

Vegan Cheesecake (V) (SG) Vegan cheesecake with almond and date base, cashew and yuzu filling and orange&kiwi coberture. (Fc-Se-So) 5,50 €

Beer & Quince Black beer and licorice cake, sous vide quince and kefir mousse. (Fc-G-H-L-Su) 5,50 €

Ice Cream assortment Two ice cream flavors to choose — vanilla, chocolate, strawberry, mango, coconut, lemon and cream. (G-H-L) 4,50 €

All prices in €/ 10% VAT included

If you have any intolerance or allergy please inform our staff. Thank you.

(A) Altramuces — (Ap) Apio — (C) Cacahuetes — (Fc) Frutos de cáscara — (G) Gluten (H) Huevos — (L) Lácteos (M) Mostaza — (Se) Granos de sésamo — (So) Soja — (Su) Dióxido de azufre y sulfitos

Drinks*

Still water (1/2 L)	1,50 €
Still Water (1 L)	2,50 €
Sparkling Water (1/2 L)	1,80 €
Frixen Cola (local and ethical cola refreshment, 200 cl)	1,90 €
Refreshments	2,50 €
Ecologic apple juice (1 L)	6,00 €
Ambar beer 33 cl (with alcohol / without alcohol)	2,50 €
Gisberga Wheat creft beer 33 cl (Lager, Aragón)	3,50 €
Gisberga Porter Craft beer 33 cl (Dark, Aragón)	3,50 €
Artisan beer Rondadora 33 cl (Wit, Aragón)	3,50 €
Artisan beer Grissette Blanche (Lager, Belgium) - SG	3,50 €
St. Georgenbräu Kellerbier Craft beer 50 cl (Toast, Germany)	4,00 €
St. Georgenbräu Weissbier Wheat Craft beer 50 cl (Lager, Germany)	4,00 €

Cava & Cider

Natural Cider	8,00 €
Cava Brut Anna Blanc de Blancs	18,00 €
Champagne Charles Courbet	28,00 €

Red Wine

Vino de la Casa (Ecológico, Bajo Aragón)	(C) 2,00 € / (B) 8,00 €
Sommos Glarima Roble (Tempranillo, Cabernet y Merlot, Somontano)	(B) 12,00 €
Nietro (Garnacha, Calatayud)	(B) 12,00 €
Viña Pomal (Ecológico, Rioja)	(B) 13,00 €
Urbezo Crianza (Varietales, Cariñena)	(B) 15,00 €
Azpilicueta Crianza (Tempranillo, Graciano y Mazuelo, Rioja)	(C) 3,00 € / (B) 15,00 €
Enate Crianza (Tempranillo y Cabernet Sauvignon, Somontano)	(B) 17,00 €

Rose Wine

Urbezo (Merlot, Cariñena)	(C) 2,50 € / (B) 11,00 €
Alquezar (Tempranillo, Garnacha, Aguja, Somontano)	(B) 12,00 €
Lambrusco Monteberein (Módena)	(B) 8,00 €

White Wine

Eresma (Verdejo, Rueda)	(C) 2,50 € / (B) 13,00 €
Urbezo (Chardonnay, Cariñena)	(C) 2,50 € / (B) 13,00 €
Nietro (Macabeo, Calatayud)	(B) 13,00 €
Frizz (Verdejo Espumoso 5,5°, Rueda)	(B) 13,00 €
Sommos Glarima Colección (Gewürztraminer, Somontano)	(B) 15,00 €

(C) Cup – (B) Bottle

