

FORMAÇÃO

Espaço Purana

Av. António Augusto Aguiar Nº 118
c/v

Frente ao Corte Inglés

Inscrições:

Valor 40€

VAGAS LIMITADAS

15 pessoas



FORMAÇÃO



GERMINADOS



tel. 965737261

Germinados

Programa:

Que significa germinar?

Porque comer sementes germinadas

O poder da clorofila

Processo de germinação

Pequena horta em casa

Como combater o bolor

Recomendações adicionais

Colheita

Intervalo (degustação de algumas

formas de preparar germinados)

Rebentos especiais (trigo, aveia)

Mistura de rebentos

Aplicações culinárias para cada tipo

de sementes

Colectar e guardar germinados

Eventuais problemas

Jardineira de ervas aromáticas

Como fazer uma horta orgânica em

casa

Germinadores eléctricos e estufa em

casa

Receitas

Os germinados são rebentos cheios de vitalidade. Sua excepcional quantidade de nutrientes faz deles indispensáveis numa dieta saudável, além de dar um delicioso sabor a numerosos pratos.

As sementes germinadas são um alimento pré-digerido, o que supõe uma economia energética para o corpo ao exigir menos esforço do aparelho digestivo.

Trata-se pois de um alimento mais nutritivo e vital a um mínimo preço.

Os germinados nos dão, mais que outro vegetal, a certeza de alimentar-nos com um produto não adulterado. Pode-se semear e recolher, vigiar seu crescimento e calcular o dia em que terá alcançado o máximo sabor e energia.

Graças a sua riqueza nutritiva, vitamínica e mineral, constituem um alimento recomendável para as crianças e grávidas. Adicionalmente, ao tratar-se de um alimento pré digerido pelos processos enzimáti-

cos, este será indicado para pessoas que não toleram os legumes cozidos.

Com a crise alimentar que está a atravessar o mundo, é uma mais valia ter uma pequena horta em casa, de forma cómoda é fácil e com a garantia de estar a consumir alimentos com a melhor qualidade nutricional, para enriquecer de forma nutritiva e visual os nossos pratos.

Além de ter a experiência gratificante de ver a força da natureza a se reproduzir e dar sua máxima expressão num ponto pequeno, e uma experiência simplesmente extraordinária.....

QUEM CONSUME GERMINADOS
REGULARMENTE NÃO PRECISA
SUPLEMENTOS VITAMÍNICOS

jeanette@jeanetteornelas.com
www.jeanetteornelas.com