



MONTESORI

ORIZONTURI LIBERE

DESPRE FIBRIO

Fibrio este unul din cei mai reprezentativi furnizori de preparate sănătoase de pe piața Bucureștiului. Fibrio a pus accent încă de la lansare pe calitatea ingredientelor, pe metode sănatoase de gătit, instrumente și ustensile de gătit conforme pentru păstrarea nutrienților și nu în ultimul rând pe o gamă variată de rețete unice, special concepute pentru fiecare stil alimentar.

DESPRE MATERII PRIME

Folosim doar materii prime de calitate, din surse cât mai sigure, bio în măsura în care piața ne ajută, în funcție de sezon. Legume, fructe, ouă, germeni, quinoa, amarant, mei sunt cele mai uzuale ingrediente bio pe care le folosim ca materie primă. Tofu se obține în regie proprie din boabe de soia bio. Făina integrală este obținută prin măcinare zilnică cu o moară cu pietre pentru a nu pierde proprietățile făinii prin încălzire.

Preparatele gătite conțin un procent de maxim 30% rădăcinoase gătite pentru că un procent ridicat de rădăcinoase gătite au drept rezultat creșterea glicemiei cu impact negativ pe termen lung asupra sănătății oricărei persoane.

PRINCIPII DE BAZĂ

Suntem foarte atenți la combinațiile alimentare, în așa fel încât digestia să fie cât mai ușoară și să asigure un maxim de energie și nutrienți organismului. Multe preparate, se obțin prin gătit la maxim 45 grade Celsius urmărindu-se asigurarea unui procent cât mai mare de nutrienți. Toate sucurile se obțin prin presare la rece cu maxim 1 ora înainte de a fi servite. Laptele de nuci se obține în dimineața consumului din nuci germinate. Toate preparatele sunt gătite în dimineața servirii lor prin metode care asigură păstrarea unui procent cât mai mare de nutrienți. Cerealele fără gluten (quinoa, mei, hrișcă, amarant) sunt germinate și fermentate înainte de a fi folosite în preparate pentru a asigura asimilarea într-un procent cât mai mare de minerale.

Punem accent pe îndulcirea cu fructe uscate (nu confiate): curmale, stafide, smochine sau suc de mere. Nu prăjim și nu gătim la temperatură mai mare de 140 de grade Celsius. Toate ustensilele de bucătărie sunt din ceramică, oțel inoxidabil, fontă. Evităm folosirea oricărei forme de amidon în preparate, sosuri sau semipreparate.
