



MONTESORI KINDERGARTEN

ORIZONTURI LIBERE

DESPRE FIBRIO

Fibrio este unul din cei mai reprezentativi furnizori de preparate sanatoase de pe piata Bucurestiului.

Fibrio a pus accent inca de la lansare pe calitatea ingredientelor, pe metode sanatoase de gatit, instrumente si ustensile de gatit conforme pentru pastrarea nutrientilor si nu in ultimul rand pe o gama variata de retete unice, special concepute pentru fiecare stil alimentar.

Despre materii prime

Folosim doar materii prime de calitate, din surse cat mai sigure, bio in masura in care piata ne ajuta, in functie de sezon. Legume, fructe, oua, germeni, quinoa, amarant, mei sunt cele mai uzuale ingrediente bio pe care le folosim ca materie prima. Tofu se obtine in regie proprie din boabe de soia bio.

Faina integrala este obtinuta prin macinare zilnica cu o moara cu pietre pentru a nu pierde proprietatile fainii prin incalzire.

Preparatele gatite contin un procent de maxim 30% radacinoase gatite pentru ca un procent ridicat de radacinoase gatite au drept rezultat cresterea glicemiei cu impact negativ pe termen lung asupra sanatatii oricarei persoane.

Principii de baza

Suntem foarte atenti la combinatiile alimentare, in asa fel incat digestia sa fie cat mai usoara si sa asigure un maxim de energie si nutrienti organismului. Multe preparate, in special pentru micul dejun se obtin prin gatire la maxim 45 grade Celsius urmarindu-se asigurarea unui procent cat mai mare de nutrienti. Toate sucurile se obtin prin presare la rece cu maxim 1 ora inainte de a fi servite. Laptele de nuci se obtine in dimineata consumului din nuci germinate.

Toate preparatele sunt gatite in dimineata servirii lor prin metode care asigura pastrarea unui procent cat mai mare de nutrienti. Cerealele fara gluten (quinoa, mei, hrisca, amarant) sunt germinate si fermentate inainte de a fi folosite in preparate pentru a asigura asimilarea intr-un procent cat mai mare de minerale.

Nu folosim zahar. Indulcim cu fructe uscate (nu confiate): curmale, stafide, smochine sau suc de mere. Nu prajim si nu gatim la temperatura mai mare de 140 de grade Celsius.

Toate ustensilele de bucatarie sunt din ceramica, otel inoxidabil, fonta.

Evitam folosirea oricarei forme de amidon in preparate, sosuri sau semipreparate.