

BROTOS: CONHECENDO A ALIMENTAÇÃO VIVA

Coordenador: INGRID BERGMAN INCHAUSTI DE BARROS

A proposta da oficina é oportunizar um espaço de trocas e esclarecimentos sobre a importância de incluir na dieta sementes germinadas e brotos, tendo em vista o alto valor nutricional destes recursos alimentícios bem como proporcionar uma conversa sobre o que é alimentação viva. Serão apresentadas uma série de sementes e grãos que tem se mostrados apropriados para a produção doméstica de brotos, em seguida será demonstrado as principais etapas para a obtenção dos brotos e a oficina será finalizada com preparações simples como sucos e sanduiches, seguida de degustação e apreciação por parte dos participantes, estimulando-os a trocar suas experiências e receitas sobre alimentos vivos.