



SIRO



# COGUMELOS



NESTE NATAL  
OFEREÇA UMA  
EXPERIÊNCIA.

— & —  
PRODUZIR OS PRÓPRIOS  
COGUMELOS







Os **KIT'S DE COGUMELOS SIRO** são a forma mais prática, ecológica e saudável de produzir cogumelos frescos em casa.

Os cogumelos são uma opção saudável para qualquer dieta, pois têm poucas calorias e gordura, são ricos em fibras e contêm grandes quantidades de potássio.

Além disso, são muito fáceis de cultivar em casa, onde as condições de temperatura e luminosidade são mais facilmente geridas por nós.

**OBRIGADO  
PELA PREFERÊNCIA.**

# KIT COGUMELOS BRANCOS

AGARICUS

Cultive em casa saborosos e saudáveis cogumelos brancos para toda a família, de uma forma prática e ecológica.

Este Kit de cogumelos está pronto a usar. Inclui o meio de cultura, de modo a assegurar uma boa e saudável colheita de cogumelos.

Os cogumelos brancos são a espécie mais conhecida de cogumelos comestíveis.

O cogumelo é rico em proteínas (2.6%), cálcio, ferro, cobre, zinco, vitamina C e 18 aminoácidos.

Devido ao seu teor em proteínas, tem vindo a ser muito valorizado como uma alternativa às proteínas animais.

COMO PRODUZIR:



TAMANHOS DISPONÍVEIS: 3L | 7.5L

## COMPOSIÇÃO DO KIT:

- . Caixa e tampa de plástico
- . 800-1200g de composto inoculado
- . Saco com 400g de substrato
- . Instruções detalhadas no verso

VIDA ÚTIL: 6 meses a uma temperatura entre 18-22°C

PRODUÇÃO TOTAL: Cerca de 1.1 Kg de cogumelos no total

## TEMPO DE CRESCIMENTO:

- . Primeira colheita após 3 semanas
- . 2 e 3 colheitas após 1.5 semanas



# KIT COGUMELOS CASTANHOS

AGARICUS BISPORUS

Cultive em casa saborosos e saudáveis cogumelos castanhos para toda a família, de uma forma prática e ecológica. Este Kit de cogumelos está pronto a usar. Inclui o meio de cultura, de modo a assegurar uma boa e saudável colheita de cogumelos.

Os cogumelos castanhos também conhecidos como Portobello são a segunda espécie mais conhecida de cogumelos comestíveis a seguir aos brancos.

O cogumelo castanho é rico em fibras, minerais, vit B1, vit B2 e antioxidante.

**TAMANHOS DISPONÍVEIS:** 3L | 7.5L

## COMPOSIÇÃO DO KIT:

- . Caixa e tampa de plástico
- . 800-1200g de composto inoculado
- . Saco com 400g de substrato
- . Instruções detalhadas no verso

**VIDA ÚTIL:** 6 meses a uma temperatura entre 18-22°C

**PRODUÇÃO TOTAL:** Cerca de 1.1 Kg de cogumelos no total

## TEMPO DE CRESCIMENTO:

- . Primeira colheita após 3 semanas
- . 2 e 3 colheitas após 1.5 semanas

COMO PRODUZIR:



# KIT COGUMELOS PLEUROTUS

OSTREATUS

Cultive em casa saborosos e saudáveis cogumelos brancos para toda a família, de uma forma prática e ecológica.

Este Kit de cogumelos está pronto a usar. Inclui o meio de cultura, de modo a assegurar uma boa e saudável colheita de cogumelos.

Os cogumelos Ostra são colhidos em cachos que depois se cortam um a um.

O cogumelo Ostra é nutritivo, rico em proteínas com 18.7% de teor proteico. Devido ao seu elevado teor em proteínas, tem vindo a ser muito valorizado como uma alternativa às proteínas animais.

**TAMANHOS DISPONÍVEIS:** 3L | 7.5L | FARDO 35L

## COMPOSIÇÃO DO KIT:

- . Caixa e tampa de plástico
- . 800-1200g de composto inoculado
- . Saco com 400g de substrato
- . Instruções detalhadas no verso

**VIDA ÚTIL:** 2 a 2.5 meses a uma temperatura entre 18-22°C

**PRODUÇÃO TOTAL:** Cerca de 1.1 Kg de cogumelos no total

## TEMPO DE CRESCIMENTO:

- . Primeira colheita após 4 semanas
- . 2 e 3 colheitas após 1.5 - 2 semanas

COMO PRODUZIR:



# KIT COGUMELOS BRANCOS

AGARICUS

COMO PRODUZIR:



Cultive em casa saborosos e saudáveis cogumelos brancos para toda a família, de uma forma prática e ecológica.

Este Kit de cogumelos está pronto a usar. Inclui o meio de cultura, de modo a assegurar uma boa e saudável colheita de cogumelos.

Os cogumelos brancos são a espécie mais conhecida de cogumelos comestíveis.

O cogumelo é rico em proteínas (2.6%), cálcio, ferro, cobre, zinco, vitamina C e 18 aminoácidos.

Devido ao seu teor em proteínas, tem vindo a ser muito valorizado como uma alternativa às proteínas animais.

TAMANHOS DISPONÍVEIS: 3L | 7.5L



# KIT COGUMELOS CASTANHOS

AGARICUS BISPORUS

Cultive em casa saborosos e saudáveis cogumelos castanhos para toda a família, de uma forma prática e ecológica.

Este Kit de cogumelos está pronto a usar. Inclui o meio de cultura, de modo a assegurar uma boa e saudável colheita de cogumelos.

Os cogumelos castanhos também conhecidos como Portobello são a segunda espécie mais conhecida de cogumelos comestíveis a seguir aos brancos.

O cogumelo castanho é rico em fibras, minerais, vit B1, vit B2 e antioxidante.

TAMANHOS DISPONÍVEIS: 3L | 7.5L

COMO PRODUZIR:



# KIT COGUMELOS PLEUROTUS

OSTREATUS

COMO PRODUZIR:



Cultive em casa saborosos e saudáveis cogumelos brancos para toda a família, de uma forma prática e ecológica.

Este Kit de cogumelos está pronto a usar. Inclui o meio de cultura, de modo a assegurar uma boa e saudável colheita de cogumelos.

Os cogumelos Ostra são colhidos em cachos que depois se cortam um a um.

O cogumelo Ostra é nutritivo, rico em proteínas com 18.7% de teor proteico. Devido ao seu elevado teor em proteínas, tem vindo a ser muito valorizado como uma alternativa às proteínas animais.

TAMANHOS DISPONÍVEIS: 3L | 7.5L | FARDO 35L



Distribuído por:

Leal & Soares, S.A.  
Zona Industrial de Mira | Ap. 9 | EC Mira | 3071-909 Mira  
Tel.: +351 231 452 350 | Fax: +351 231 452 271 | Tlm.: +351 962 080 345  
www.siro.pt | geral@siro.pt | facebook.com/sirosubstratos

# KIT COGUMELOS PLEUROTUS

OSTREATUS

Cultive em casa saborosos e saudáveis cogumelos brancos para toda a família, de uma forma prática e ecológica.

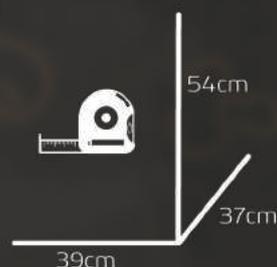
Este Kit de cogumelos está pronto a usar. Inclui o meio de cultura, de modo a assegurar uma boa e saudável colheita de cogumelos.

Os cogumelos Ostra são colhidos em cachos que depois se cortam um a um.

O cogumelo Ostra é nutritivo, rico em proteínas com 18.7% de teor proteico. Devido ao seu elevado teor em proteínas, tem vindo a ser muito valorizado como uma alternativa às proteínas animais.

TAMANHOS DISPONÍVEIS: 3L | 7.5L | FARDO 35L

COMO PRODUZIR:



ESTAMOS NO FACEBOOK!

Sigam a nossa página, partilhem as vossas experiências com os nossos kit's e algumas sugestões de receitas.



[facebook.com/sirosubstratos](https://facebook.com/sirosubstratos)











SUGESTÕES  
DE RECEITAS



---

## SUGESTÃO: Cogumelos Brancos salteados

500 gr de Cogumelos Brancos

Ervas aromáticas

Sal

Polpa de tomate

Azeite

Cebola

Alho

Preparação:

Pique a cebola e o alho e coloque num tacho com azeite a alourar. Entretanto, limpe os cogumelos, corte-os em quartos e coloque-os no tacho. Deixe-os refogar por 10 minutos, até que libertem a sua água. De seguida, adicione um pouco de polpa de tomate e tempere com sal e ervas aromáticas a gosto. Espere 5 minutos e já está!  
Sirva este prato como entrada ou como lanche acompanhado com pão.





## SUGESTÃO: Cogumelos Castanhos com espinafres

200 gr de Cogumelos Castanhos

6 dentes de alho

1 molho de espinafres

Sementes de abóbora torradas

1 colher de sopa de molho de soja

Coentros picados

Azeite

### Preparação:

Coloque os dentes de alho cortados grosseiramente a alourar em azeite, junte os cogumelos cortados e o molho de soja, mexa tudo muito bem e tape. Deixe cozinhar durante 5 minutos. Junte os coentros, depois os espinafres previamente cozidos, mexa novamente e deixe a cozinhar tapado mais 5 minutos.

Sirva com sementes de abóbora torradas.





## SUGESTÃO: Cogumelos Pleurotus com alho e alecrim

200 gr de Cogumelos Pleurotus

1 raminho de alecrim

2 colheres de sopa de azeite

4 dentes de alho

Sal q.b.

Pimenta q.b.

### Preparação:

Descasque os dentes de alho e corte-os em pedaços. Pique o alecrim e corte os cogumelos em tiras, depois de os limpar. Leve uma frigideira ao lume juntamente com o azeite e os dentes de alho. Quando aquecer, junte os cogumelos, deixando-os a saltear. Tempere depois com o alecrim picado, sal e pimenta e deixe cozinhar em lume brando até os cogumelos estarem cozidos.

Sirva os cogumelos como entrada sobre torradas de pão caseiro.







WWW.SIRO.PT

