CATÁLOGO 2026

GREEN DHARMA

MICRO VEGETAIS & FLORES COMESTÍVEIS

Microvegetais, folhas e flores comestíveis
para a alta cozinha

CULTIVO BIOLÓGICO · ENTREGUES VIVOS

greendharma.pt



A NOSSA CASA

Cultivado com tempo, colhido para a alta cozinha

A Green Dharma produz microvegetais, folhas e flores comestíveis em ambiente controlado, com técnicas de agricultura biológica e sustentável. Utilizamos materiais recicláveis, para reduzir a nossa pegada ecológica.

Entregues vivos

Os nossos microvegetais chegam à sua cozinha vivos, na bandeja onde cresceram. Corte no momento do serviço e preserve toda a frescura, cor e intensidade de sabor.

Microvegetais

Rebentos colhidos na fase mais nutritiva do crescimento, ricos em vitaminas, enzimas, clorofila e antioxidantes. Do doce ao picante, dão textura, aroma e cor a cada prato.

Missão

Levar à mesa mais saúde e vitalidade, com um produto biológico, fresco e de sabor intenso, sempre com foco na sustentabilidade.

MICROVEGETAIS	FOLHAS	FLORES
Vivos, em bandeja reciclável de 13 × 15 cm	Colhidas e entregues cortadas	Colhidas na época e entregues cortadas



I Microvegetais

32 variedades, entregues vivas na bandeja reciclável de 13 × 15 cm onde cresceram. Corte apenas o que precisa, no momento do serviço.

Agrião
Aipo
Amaranto
Beterraba
Borragem
Cebolinho
Chervil
Coentros
Erva de Trigo
Ervilha
Funcho
Lemon Balm
Lentilhas
Manjericão
Manjericão Limão
Manjericão Roxo
Menta Coreana
Mizuna Verde
Mizuna Vermelha
Mostarda Branca
Pak Choi
Pak Choi Roxo
Rabanete China Rose
Rabanete Daikon
Rabanete Roxo
Rúcula
Salsa
Shiso Bicolor
Shiso Verde
Sorrel
Tagete Limão
Trevo



Agrião

Lepidium sativum

SABOR Picante e vivo, com notas de pimenta e mostarda.

NA COZINHA Carpaccios, ovos, peixe fumado e sanduíches gourmet.



Aipo

Apium graveolens

SABOR Aipo concentrado, herbáceo e ligeiramente salino.

NA COZINHA Tártaros, marisco, consommés e cocktails como o Bloody Mary.



Amaranto

Amaranthus tricolor

SABOR Suave e terroso, com caules de um magenta intenso.

NA COZINHA Cor em pratos claros, ceviches, risotos e sobremesas.



Beterraba

Beta vulgaris

SABOR Terroso e levemente adocicado, com caules carmim.

NA COZINHA Queijo de cabra, carnes vermelhas, saladas e empratamento.



Borragem

Borago officinalis

SABOR Fresco e delicado, lembra pepino e ostra.

NA COZINHA Ostras, peixe cru, gaspachos e cocktails.



Cebolinho

Allium schoenoprasum

SABOR Cebola suave e elegante, sem agressividade.

NA COZINHA Ovos, batata, peixe, cremes e molhos amanteigados.



Chervil

Anthriscus cerefolium · cerefólio

SABOR Delicado e anisado, com nuances de salsa.

NA COZINHA Clássicos franceses, omeletes, molhos finos e peixe.



Coentros

Coriandrum sativum

SABOR Cítrico, fresco e muito aromático.

NA COZINHA Ceviches, marisco, caril e cozinha asiática ou latina.



Erva de Trigo

Triticum aestivum

SABOR Herbáceo e adocicado, rico em clorofila.

NA COZINHA Shots e sumos, óleos verdes e guarnições de grande impacto visual.



Ervilha

Pisum sativum

SABOR Doce, a ervilha fresca, com gavinhas crocantes.

NA COZINHA Risotos, saladas, salteados e guarnição de carnes.



Funcho

Foeniculum vulgare

SABOR Anisado, doce e refrescante.

NA COZINHA Peixe e marisco, saladas cítricas e sobremesas.



Lemon Balm

Melissa officinalis · erva-cidreira

SABOR Limão suave com uma frescura mentolada.

NA COZINHA Sobremesas, frutos vermelhos, peixe, infusões e cocktails.



Lentilhas

Lens culinaris

SABOR Suave, com notas a frutos secos e textura crocante.

NA COZINHA Saladas, bowls e pratos vegetarianos.



Manjericão

Ocimum basilicum

SABOR Doce, aromático e intenso.

NA COZINHA Tomate, burrata, massas, pizzas e cocktails.



Manjericão Limão

Ocimum × citriodorum

SABOR Manjericão com uma marcada nota cítrica.

NA COZINHA Peixe, marisco, fruta, gelados e sorvetes.



Manjericão Roxo

Ocimum basilicum var. purpurascens

SABOR Aromático, com notas de cravinho e cor púrpura.

NA COZINHA Contraste de cor, carpaccios, sobremesas e cocktails.



Menta Coreana

Agastache rugosa

SABOR Anisado e mentolado, lembra alcaçuz.

NA COZINHA Chocolate, fruta, sobremesas, cocktails e cozinha asiática.



Mizuna Verde

Brassica rapa var. nipposinica

SABOR Suave, fresco e levemente picante.

NA COZINHA Saladas, sushi e peixe grelhado.



Mizuna Vermelha

Brassica rapa var. nipposinica

SABOR Levemente picante, com folhas em tons bordeaux.

NA COZINHA Saladas, carnes e contraste cromático no prato.



Mostarda Branca

Sinapis alba

SABOR Picante e marcante, a mostarda fresca.

NA COZINHA Carnes, charcutaria, queijos e sanduíches.



Pak Choi

Brassica rapa subsp. chinensis

SABOR Suave, fresco e adocicado.

NA COZINHA Caldos, peixe ao vapor e cozinha asiática.



Pak Choi Roxo

Brassica rapa subsp. chinensis

SABOR Suave e adocicado, com folhas arroxeadas.

NA COZINHA Saladas, cozinha asiática e contraste de cor.



Rabanete China Rose

Raphanus sativus

SABOR Picante e fresco, com caules rosados.

NA COZINHA Sushi, tacos, carnes e saladas.



Rabanete Daikon

Raphanus sativus var. longipinnatus

SABOR Picante, limpo e intenso.

NA COZINHA Sashimi, peixe cru, cozinha japonesa e carnes.



Rabanete Roxo

Raphanus sativus

SABOR Picante, com folhas e caules de um púrpura profundo.

NA COZINHA Tártaros, carnes e empratamento de cor.



Rúcula

Eruca sativa

SABOR Apimentado, com notas a noz.

NA COZINHA Carpaccios, pizzas, massas e queijos.



Salsa

Petroselinum crispum

SABOR Fresco e herbáceo, salsa concentrada.

NA COZINHA Molhos, peixe, carnes e finalização clássica.



Shiso Bicolor

Perilla frutescens

SABOR Complexo, entre a menta, o anis e o cominho.

NA COZINHA Sashimi, sushi, cocktails e sobremesas.



Shiso Verde

Perilla frutescens

SABOR Fresco, mentolado e cítrico.

NA COZINHA Sashimi, tempura, tártaro de peixe e cocktails.



Sorrel*

Rumex sanguineus · red vein sorrel

SABOR Ácido e limonado, com nervuras vermelhas.

NA COZINHA Peixe, ostras, molhos e sobremesas.



Tagete Limão

Tagetes tenuifolia

SABOR Cítrico e aromático, lembra limão e estragão.

NA COZINHA Sobremesas, peixe, fruta e cocktails.



Trevo

Trifolium pratense · red clover

SABOR Suave e fresco, com notas a noz.

NA COZINHA Saladas, sanduíches e pratos vegetarianos.

* Sorrel: sementes não biológicas, mas livres de OGM. Cultivado da mesma forma, com técnicas de agricultura biológica, sem fertilizantes nem produtos químicos.

II Folhas comestíveis

Folhas jovens e delicadas, colhidas e entregues cortadas, prontas a usar como base, cobertura ou elemento decorativo.



Capuchinha

Tropaeolum majus

Picante, a agrião. Folha redonda e escultórica para peixe e carnes.



Amaranto

Amaranthus tricolor

Suave e terroso, com um vermelho intenso que dá cor ao prato.



Mizuna Verde

Brassica rapa var. nipposinica

Fresca e levemente picante, com um recorte rendado.



Mizuna Vermelha

Brassica rapa var. nipposinica

Picante suave, com um recorte rendado em tons bordeaux.



Sorrel

Rumex sanguineus · red vein sorrel

Ácido e limonado, com nervuras vermelhas decorativas.



Shiso Verde e Roxo

Perilla frutescens

Menta, anis e cítrico. Ideal para sashimi e tempura.

III Flores comestíveis

Colhidas na época e entregues cortadas. Cada uma traz cor, perfume e um sabor próprio, para finalizar pratos, sobremesas e cocktails.



Calêndula

Calendula officinalis

Levemente picante, com pétalas cor de açafrão.



Capuchinha

Tropaeolum majus

Picante e apimentada, em laranjas e amarelos vivos.



Petúnia

Petunia × hybrida

Sabor neutro, valorizada pela cor e pela forma.



Tagete

Tagetes tenuifolia

Cítrica e anisada, em pequenas flores laranja.



Borragem

Borago officinalis

Fresca, lembra pepino, de um azul intenso.



Amor-perfeito Pequeno

Viola cornuta

Suave e levemente adocicado, em cores variadas.



Alisson

Lobularia maritima

Adocicado, com um delicado aroma a mel.



Centáurea

Centaurea cyanus

Suave e ligeiramente vegetal, em azuis e rosas.



Violas Frisadas

Viola × wittrockiana

Suaves e adocicadas, com pétalas onduladas.



Brincos de Princesa

Fuchsia spp.

Levemente ácidos, de forma escultórica.



Alho Bravo

Allium triquetrum

Alho suave e delicado, em flores brancas.



IV · FLORES SECAS

Pétalas de Rosa

Rosa spp.

Florais e perfumadas, num carmim profundo. Para sobremesas, chocolate, infusões e cocktails.

GREEN DHARMA

MICRO VEGETAIS & FLORES COMESTÍVEIS

Cultivamos para que cada prato chegue à mesa com a frescura de uma planta viva.

CONTACTOS

Edgar Agostinho

+351 915 755 800

greendharma.bio@gmail.com

greendharma.pt

@microvegetais_green_dharma

SÃO JOÃO · OVAR · PORTUGAL