



dal 30 agosto 2017 al 30 gennaio 2018

BIO PER TUTTI

**270 prodotti
a prezzi vantaggiosi,
una scelta conveniente e di qualità.**





Il nostro impegno per un giusto prezzo

Il primo elemento su cui lavorare per giungere a un risanamento economico della società in generale e dell'agricoltura in particolare è quello del **giusto prezzo**.

Il giusto prezzo è quello che **remunera correttamente tutti gli operatori** che hanno contribuito alla realizzazione di un prodotto e permette loro di continuare a implementare il processo produttivo a beneficio di tutta la comunità.

Un prezzo troppo basso è iniquo, così come un prezzo troppo alto. Il prezzo basso rispecchia l'egoismo di chi acquista, il prezzo alto quello di chi vende. **Una sana agricoltura** che rispetti la natura, le persone che vi lavorano, che sia una sana prospettiva per i giovani, che si prenda cura del paesaggio, che rispetti gli animali, che curi la fertilità del terreno per le generazioni future è possibile solo se agli agricoltori viene riconosciuto un giusto prezzo.

Chi opera da intermediario, occupandosi del servizio e della logistica deve fare in modo che il giusto prezzo per l'agricoltura non sia penalizzante per il consumatore.

Affinché un prodotto bio di qualità rispecchi tutto ciò, noi di EcorNaturaSì vi proponiamo una gamma di prodotti **BIO PER TUTTI** essenziali affinché il **prezzo sia giusto per il produttore e per il consumatore** e il maggior numero di persone possa accedere a prodotti sani per la salute della terra e di tutta la comunità economica e sociale.

Fabio Brescacin, Presidente di EcorNaturaSì S.p.A.

La sfida bio: qualità alla portata di tutti.

Si può mangiare sano e bio a un prezzo giusto? Ecco la nostra sfida.

La nutrizionista Alice Peltran ha creato un **esempio di menù quotidiano** appetitoso ed equilibrato di circa 1900 kcal al giorno. Lo condividiamo con te. Segui sul nostro sito la storia della famiglia che sta sperimentando La sfida bio. **Prova anche tu!**

la colazione

Ecco cosa ti serve...

125 g Yogurt naturale intero
Antico Podere Bernardi

80 g Basis Muesli Rapunzel

10 g Orzo solubile Ecor

100 g Prugne fresche

Una buona colazione è come scendere dal letto col piede giusto! La colazione è un momento ideale per consumare alimenti preziosi per il nostro organismo. Prova anche tu al mattino la bontà e la naturale dolcezza della frutta. Qui ti proponiamo le prugne assieme al muesli di cereali.



foto di Sabrina Scicchitano

la colazione con La sfida bio

Yogurt naturale intero
450 g

Antico Podere Bernardi

SCONTO 25%

€ 1,90 € 2,55

€ 4,22 al kg
€ 5,67 al kg



Basis Muesli
750 g

Rapunzel

SCONTO 20%

€ 3,15 € 3,98

€ 4,20 al kg
€ 5,31 al kg



Orzo solubile
120 g

Ecor

SCONTO 32%

€ 1,99 € 2,93

€ 16,58 al kg
€ 24,42 al kg



Altre proposte per la tua colazione

Bevanda di riso integrale
1 litro

Isola Bio

SCONTO 28%

€ 1,85 € 2,57



Frollini semintegrali con gocce di cioccolato
350 g

Ecor

SCONTO 21%

€ 2,50 € 3,20

€ 7,14 al kg
€ 9,14 al kg



Corn flakes
375 g

Ecor

SCONTO 26%

€ 1,90 € 2,60

€ 5,07 al kg
€ 6,93 al kg



il pranzo

Ecco cosa ti serve...

- 150 g Zucchine
- 2 Uova (120 g) Agrimo
- 1 Cucchiaino scarso di Olio extra vergine di oliva - Filiera Ecor
- Sale
- Pepe

Il consiglio della nutrizionista: prima del pranzo comincia con...

100 g di cappuccio, 100 g di carote
Condire con 10 ml di olio extra vergine di oliva, 10 g di succo di limone, sale e pepe.
Accompagnare con 30 g di Bongri senza lievito con farina tipo 2 La Buona Terra.



Frittata di zucchine

Tempo di preparazione: 5 min. - Tempo di cottura: 10 min.

Lavare le zucchine e tagliarle a julienne. Riporle in una padella antiaderente con il cucchiaino d'olio e 1-2 cucchiaini d'acqua. A piacere aggiungere qualche ciuffo di erba cipollina a pezzetti. Cuocere per qualche minuto. Nel frattempo sbattere le uova con una forchetta, condire con sale e pepe e infine versare le uova nella padella assieme alle zucchine. Lasciar cuocere 3-5 minuti, possibilmente con coperchio.

il pranzo con La sfida bio

Uova 6 pezzi

Agrimo

SCONTO 24%

€ 2,10

€ 2,79



Bongri senza lievito con farina tipo 2 200 g

La Buona Terra

SCONTO 24%

€ 1,50 € 1,99

€ 7,50 al kg
€ 9,95 al kg



Olio extra vergine di oliva - Filiera Ecor 750 ml

Ecor

SCONTO 20%

€ 9,90 € 12,50

€ 13,20 al litro
€ 16,67 al litro



Altre proposte per il tuo pranzo

Fusilli integrali trafilati al bronzo - Filiera Ecor 500 g

Ecor

SCONTO 26%

€ 0,99 € 1,35

€ 1,98 al kg
€ 2,70 al kg



Pesto alla genovese senza glutine 90 g

Ecor

SCONTO 11%

€ 2,95 € 3,35

€ 32,78 al kg
€ 37,22 al kg



Birra Blond 330 ml

Lammsbrau

SCONTO 32%

€ 1,35 € 1,99

€ 4,09 al litro
€ 6,03 al litro



la merenda

Ecco cosa ti serve...

spuntino di metà mattina

100 g Banana

spuntino di metà pomeriggio

10 g Composta di
albicocca Ecor

10 g Semi misti tostati Ecor

20 g Fette biscottate
di frumento semintegrale
senza sale aggiunto Ecor



Suggerimenti per la merenda

Gli spuntini di metà mattina e pomeriggio sono importanti per tutta la famiglia. Ma attenzione alla quantità e alla qualità! Alla mattina vi proponiamo una banana, pratica da portare con sé a scuola o in ufficio. Ricordate di variare il più possibile la tipologia di frutta nell'arco della giornata. Nel pomeriggio, per uno spuntino veloce, spalmare la composta di frutta sulle fette biscottate e cospargere di semi misti.

la merenda con La sfida bio

**Fette biscottate
di frumento
semintegrale
senza sale
aggiunto
400 g**

Ecor

SCONTO 26%

€ 2,55 € 3,45

€ 6,38 al kg
€ 8,63 al kg



**Composta
di albicocca
300 g**

Ecor

SCONTO 24%

€ 2,65 € 3,50

€ 8,83 al kg
€ 11,67 al kg



**Semi misti
tostati
250 g**

Ecor

SCONTO 11%

€ 2,99 € 3,39

€ 11,96 al kg
€ 13,56 al kg



Altre proposte per la tua merenda

**Plum cake
di farina integrale
6x33 g**

Ecor

SCONTO 21%

€ 2,35 € 2,99

€ 11,87 al kg
€ 15,10 al kg



**The verde
36 g**

Giardino Botanico
dei Berici

SCONTO 42%

€ 1,99

€ 3,45
€ 55,28 al kg
€ 95,83 al kg



**Yogurt intero:
con pesca in pezzi
e mango, al mirtillo
e con frutti rossi
a pezzi
250 g**

Cascine Orsine

SCONTO 13%

€ 1,65 € 1,90

€ 6,60 al kg
€ 7,60 al kg



la cena

Ecco cosa ti serve...

- 60 g Cous cous integrale - Filiera Ecor
- 40 g Ceci - Filiera Ecor
- 20 g Olive nere denocciolate Biorganica Nuova
- 150 g Melanzane
- 1 Cucchiaio scarso di Olio extra vergine di oliva - Filiera Ecor
- Sale, Pepe
- 1 Spicchio di aglio (facoltativo)

Per cominciare un piatto di verdure crude come...

- 100 g di radicchio, 100 g di carote
- Condire con 10 ml di olio extra vergine di oliva, 10 g di succo di limone, sale e pepe.



foto di Sabrina Scicchitano

Cous cous con olive, ceci e melanzane al funghetto

Tempo di ammollo dei ceci indicato in etichetta. Tempo di preparazione: 15 min. - Tempo di cottura ceci: 1 ora
Mettere in ammollo i ceci, scolare e far cuocere in acqua non salata per circa 1 ora. Scolare e lasciar raffreddare. Nel frattempo tostare il cous cous in una pentola per 1 minuto a fiamma bassa. Aggiungere 60 g di acqua e un cucchiaino raso di sale, lasciar assorbire (4-5 minuti). Tagliare le melanzane a cubetti, farle rosolare (assieme all'aglio se gradito) e al cucchiaio di olio. Cuocere per qualche minuto. Aggiungere i ceci e le olive. Servire il cous cous con il sugo di melanzane, ceci e olive e aggiustare sale e pepe.

la cena con La sfida bio

Cous cous integrale - Filiera Ecor 500 g

Ecor

SCONTO 21%

€ 1,95 € 2,49

€ 3,90 al kg
€ 4,98 al kg



Ceci - Filiera Ecor 400 g

Ecor

SCONTO 20%

€ 1,75 € 2,20

€ 4,38 al kg
€ 5,50 al kg



Olive nere denocciolate in salamoia

280 g / 160 g sgocc.

Biorganica Nuova

SCONTO 9%

€ 2,99 € 3,29

€ 18,69 al kg
€ 20,56 al kg



Altre proposte per la tua cena

Multicereale - Mezze penne e Caserecce 340 g

Più Bene

SCONTO 23%

€ 1,99 € 2,60

€ 5,85 al kg
€ 7,65 al kg



Piselli lavorati dal fresco 340 g / 270 g sgocc.

Ecor

SCONTO 15%

€ 1,60 € 1,89

€ 5,93 al kg
€ 7,00 al kg



Formaggio latteria dolce senza lattosio con caglio vegetale (lattosio < 0,1%) 150 g

Più Bene

SCONTO 20%

€ 2,35 € 2,95

€ 15,67 al kg
€ 19,67 al kg



BIO PER TUTTI

La sfida bio: qualità alla portata di tutti

Ormai sappiamo come uno stile di vita sano che comprenda un'alimentazione equilibrata, abbinata a un'attività fisica costante possa portare a grandi benefici per la nostra salute. Scegliendo prodotti biologici, che sono ottenuti senza pesticidi e concimi chimici di sintesi, hai la sicurezza di contribuire alla salvaguardia dell'ambiente, alla tutela della biodiversità e al benessere degli animali. Non solo, con una buona dieta bio puoi riscoprire sapori autentici e genuini.

L'obiettivo de **La sfida bio** è dimostrare come sia possibile coniugare gusto e benessere con un giusto prezzo! La nutrizionista Alice Peltran ha elaborato un menù quotidiano appetitoso ed equilibrato che una famiglia sta sperimentando, con un costo in linea con quello di un'alimentazione convenzionale. Certamente aiuta avere qualche attenzione salva budget come preferire cibi freschi e di stagione, divertirsi a produrre in casa il pane o la pizza, usare più cereali in chicchi e meno pasta.

Segui anche tu La sfida bio e scopri tutti i 270 prodotti BIO PER TUTTI nel sito negoziocuorebio.it.

costo totale giornaliero per una persona

PROPOSTA DI MENU GIORNALIERO - circa 1900 kcal*

 **colazione**
€ 1,26

 **pranzo**
€ 2,07

 **merenda
mattina+pomeriggio**
€ 0,63

 **cena**
€ 2,04



totale
per 1 persona
€ 6,00

Il costo totale giornaliero evidenziato è calcolato sui prodotti e sulle quantità per persona presenti nell'elenco ingredienti delle ricette di questo volantino BIO PER TUTTI. Dato che frutta e verdura possono subire delle oscillazioni di prezzo, il costo riportato è indicativo e riferito a prodotti nel pieno della stagionalità. Il costo è arrotondato al secondo decimale.

Menù e ricette a cura di **Alice Peltran**, biologa nutrizionista.

*Menù ideato per una persona adulta media con uno stile di vita prevalentemente sedentario. Le porzioni devono variare in base a peso, altezza e stile di vita della persona.



**LE TERRE
DI ECOR** 

**LUCIANO
BORGATO**

Rosalia Caimo Duc
**TERRE DI
LOMELLINA**

Alexius Terzer
OSIRIS

Gli agricoltori delle Terre di Ecor. Persone autentiche.

Lavorano con impegno per garantirti la bontà e la qualità del cibo, senza sfruttare ed impoverire la terra. Perché la sua fertilità è vita e nutrimento per tutti. Scopri le loro storie e i loro prodotti. Condividi i loro valori.

#insiemeperlaterra

ecor.it



Ricevi in anteprima le offerte Cuorebio!
Ogni mese vantaggi esclusivi e le storie dei prodotti e dei produttori.

Iscriviti
alla newsletter su

www.negozi cuorebio.it/volantino



biopolis
la scelta natural e



Stampato su carta Ecologica Riciclata
ottenuta con fibre 100% post-consumer.

Ama la natura ma anche la città. NON BUTTARE questo volantino a terra, lascialo nei contenitori per il riciclo.