



**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.



foto di Sabrina Scicchitano

## 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 trafileati 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



foto di Sabrina Scicchitano

## 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 500 g

Ecor

**SCONTO 21%**

**€ 1,95** € 2,49

€ 3,90 al kg  
€ 4,98 al kg



### Ceci - Filiera 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 [negoziucorebio.it](http://negoziucorebio.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



Rosalia Caimo Duc  
**TERRE DI  
LOMELLINA**

**LUCIANO  
BORGATO**

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](http://www.negozi cuorebio.it/volantino)**



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.**