



cuorebio[®]
i negozi biologici

BIO PER TUTTI

**290 prodotti
a prezzi
vantaggiosi,**

una scelta conveniente e di qualità.

Il nostro impegno per un giusto prezzo

“Il bio è costoso”, questa è l’immagine che dei prodotti biologici hanno generalmente i consumatori. Rispetto a cosa è costoso?

Sicuramente rispetto a un cibo convenzionale che nasconde in sé una serie di costi occulti che non vengono pagati nel prezzo del prodotto, ma che vengono comunque pagati dalla società. Il costo in salute delle persone, il costo dell’inquinamento di campi, acque e aria, il costo della perdita di fertilità dei terreni e del loro contenuto in humus, il costo dei cambiamenti climatici provocati dalla liberazione di anidride carbonica e di protossido di azoto nell’atmosfera dovuto all’uso di fertilizzanti chimici, il costo del progressivo indebitamento e impoverimento delle aziende agricole, il costo dello sfruttamento e sotto pagamento degli operatori agricoli, il costo della deturpazione del paesaggio. In Olanda è stato condotto uno studio chiamato **The true cost of food** che potrete trovare nel nostro sito, il quale dimostra come il cibo convenzionale in realtà abbia un **vero costo** molto diverso rispetto al prezzo di vendita. Il cibo a prezzo basso ha creato disastri ambientali, agricoli e sociali per cui noi cerchiamo di proporre ai nostri consumatori un cibo a un **prezzo giusto**. Tema difficilissimo, compito immane e mai realmente completato, ma almeno uno sforzo continuo per trovare il giusto equilibrio, per ogni prodotto e in ogni situazione, tra il prezzo giusto per il produttore, il prezzo giusto per il negoziante, il prezzo giusto per il consumatore.

Il **BIO PER TUTTI** vuole proporre ai consumatori una gamma di prodotti di base e di qualità a un prezzo più accessibile affinché il bio non sia solo per chi ha disponibilità economiche, ma per tutti quelli che sentono la necessità di un cibo sano che sia nello stesso tempo rispettoso per l’ambiente e socialmente responsabile.

Fabio Brescacin Presidente di EcorNaturaSì S.p.A.

BIO PER TUTTI

BIO PER TUTTI è anche SFIDA BIO.

L’obiettivo di SFIDA BIO è coniugare gusto e benessere con un giusto prezzo. Per questo, vi proponiamo nelle pagine seguenti alcuni menù appetitosi, equilibrati e a un prezzo contenuto, ideati dalla nutrizionista Alice Peltran.

Sfida bio: qualità alla portata di tutti.



la colazione dello sportivo con SFIDA BIO

Kcal 539, proteine 9%, carboidrati 60%, grassi 31%


totale*
per 1 persona
€ 2,65



foto di Sabrina Scicchitano

Frullato yogurt, banana e cacao

Ingredienti per persona:

- 100 g Banana
- 200 g Yogurt intero naturale Antico Podere Bernardi
- 10 g Cacao amaro Baule Volante
- 6 g Mandorle sgusciate - Filiera Ecor

Tempo di preparazione: 5'

Preparazione: frullare tutti gli ingredienti e servire.

Galette con burro e marmellata

- 40 g Gallette di mais Ecor
- 10 g Burro Ecor
- 20 g Composta di albicocca Ecor

Frutta

- 120 g Mela

Yogurt intero naturale 450 g

Antico Podere Bernardi

SCONTO 25%

€ 1,90

€ 2,55

€ 4,22 al kg

€ 5,67 al kg



Composta di albicocca 300 g

Ecor

SCONTO 21%

€ 2,75

€ 3,50

€ 9,17 al kg

€ 11,67 al kg



Galette di mais 130 g

Ecor

SCONTO 29%

€ 0,99

€ 1,40

€ 7,62 al kg

€ 10,77 al kg



Altre proposte per la colazione

Latte parzialmente scremato più a lungo 1 litro

Berchtesgadener Land

SCONTO 11%

€ 1,55

€ 1,76



Corn flakes 375 g

Ecor

SCONTO 26%

€ 1,90

€ 2,60

€ 5,07 al kg

€ 6,93 al kg



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

Cascine Orsine - Le Terre di Ecor

€ 1,65 € 1,90

€ 6,60 al kg - € 7,60 al kg

-13%



Frollini semintegrali con gocce di cioccolato 350 g

Ecor

SCONTO 21%

€ 2,50 € 3,20

€ 7,14 al kg

€ 9,14 al kg



The verde 36 g

Giardino Botanico dei Berici

SCONTO 42%

€ 1,99

€ 3,45

€ 55,28 al kg

€ 95,83 al kg



*Il costo riportato è indicativo e riferito a prodotti nel pieno della stagionalità dato che frutta e verdura possono subire delle oscillazioni di prezzo. Menù e ricette a cura di Alice Peltran, biologa nutrizionista.

Scopri tutti i 290 prodotti BIO PER TUTTI nel sito negoziocuorebio.it

il pranzo gluten free con SFIDA BIO

Kcal 603, proteine 15%, carboidrati 28,5%, grassi 56,5%


totale*
per 1 persona
€ 2,05

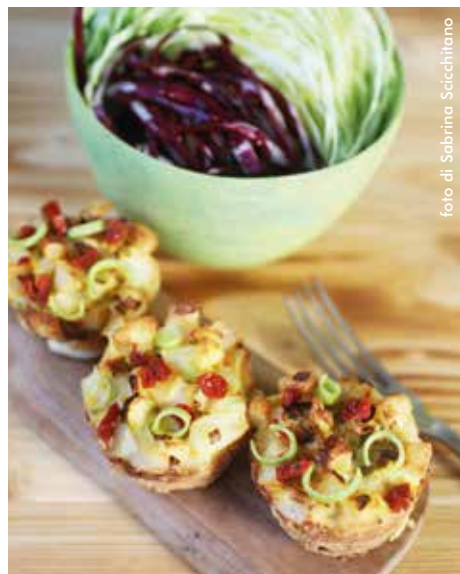


foto di Sabrina Scicchitano

Insalata: 50 g Radicchio rosso - 100 g Cappuccio
15 ml Olio extra vergine di oliva Native

Tortino di uova, patate e pomodori secchi

Ingredienti per persona:

120 g Uova Agrimo	5 g Pomodori semiseccchi Biorganica Nuova
25 g Porro	10 ml Olio extra vergine di oliva Native
200 g Patate	Sale e pepe

Tempo di preparazione: 10'

Tempo di cottura: 30' per le patate e 20' per i tortini

Preparazione: sbucciare le patate e cuocerle a vapore per circa 30'. Nel frattempo in una ciotola rompere le uova, sbatterle con una forchetta, salare e pepare, aggiungere il porro, i pomodori secchi affettati sottilmente e l'olio. Una volta cotte le patate tagliarle a tocchetti e aggiungerle alle uova. Mescolare e versare l'impasto in stampini per muffin. Cuocere in forno preriscaldato a 180° per circa 20'.

Uova 6 pezzi

Agrimo

SCONTO 23%

€ 2,25

€ 2,95



Pomodori semiseccchi con olio extra vergine di oliva 190 g

Biorganica Nuova

SCONTO 24%

€ 2,99 € 3,95

€ 15,74 al kg
€ 20,79 al kg



Olio extra vergine di oliva 1 litro

Native

SCONTO 19%

€ 12,80

€ 15,99



Altre proposte per il pranzo

Fusilli di piselli verdi e Sedanini di lenticchie rosse - ricchi in proteine 250 g

Più Bene

€ 2,65 € 2,99

€ 10,60 al kg - € 11,96 al kg

-11%

Passata di pomodoro Filiera 700 g

Ecor

SCONTO 20%

€ 1,35 € 1,69

€ 1,93 al kg
€ 2,41 al kg



Olive verdi Belle di Cerignola in salamoia 280 g / 180 g sgocc.

Biorganica Nuova

SCONTO 25%

€ 2,99 € 3,90

€ 16,11 al kg
€ 21,67 al kg



Burger 100% verdure e cannellini 150 g

Più Bene

SCONTO 20%

€ 2,80

€ 3,49
€ 18,67 al kg
€ 23,27 al kg



Crescenza 165 g

Ecor

SCONTO 21%

€ 1,99

€ 2,55
€ 12,06 al kg
€ 15,45 al kg



*Il costo riportato è indicativo e riferito a prodotti nel pieno della stagionalità dato che frutta e verdura

Sul volantino vi proponiamo una selezione dei prodotti in offerta BIO PER TUTTI, offerte valide dal 31 gennaio al 28 agosto 2018. Le foto hanno carattere puramente illustrativo. I prezzi e le foto possono subire variazioni a causa di errori di stampa.

gusto in ufficio con SFIDA BIO

Kcal 606, proteine 13%, carboidrati 40%, grassi 47%


totale*
per 1 persona
€ 2,30



foto di Sabrina Scicchitano

Verdure crude: 100 g Carote, 100 g Finocchio
10 ml Olio extra vergine di oliva Native

Cous cous con verdure, fagioli e curry

Ingredienti per persona:

60 g Cous cous integrale - Filiera Ecor	15 ml Olio extra vergine di oliva Native
100 g Fagioli borlotti - Filiera Ecor	10 g Semi misti tostati Ecor
100 g Cavolfiore romano	Curry dolce (facoltativo)
20 g Porro	Sale e pepe

Tempo di preparazione: 10' **Tempo di cottura:** 10'

Preparazione: tostare il cous cous per 1' a fiamma bassa, aggiungere 60 g di acqua e lasciar assorbire circa 4-5'. Nel frattempo affettare il porro e metterlo a rosolare con metà dell'olio e un goccio d'acqua. Tagliare a pezzetti il cavolfiore e aggiungerlo al porro. Coprire la pentola e cuocere per circa 6-7'. Se necessario aggiungere un po' di acqua. Scolare i fagioli e unirli al cavolfiore. Una volta cotto il cous cous unirvi il sugo di cavolfiore e fagioli e il curry. Condire con il restante olio, salare e pepare.

Cous cous integrale - Filiera Ecor
500 g

Ecor

SCONTO 21%

€ 1,95

€ 2,49

€ 3,90 al kg

€ 4,98 al kg



Semi misti tostati
250 g

Ecor

SCONTO 11%

€ 2,99

€ 3,39

€ 11,96 al kg

€ 13,56 al kg



Fagioli borlotti - lavorati dal fresco
Filiera

400 g /

250 g sgocc.

Ecor

SCONTO 15%

€ 1,60 € 1,89

€ 6,40 al kg

€ 7,56 al kg



Altre proposte per il pranzo

Farro dicocco perlato - Filiera Ecor
500 g

Ecor

SCONTO 21%

€ 2,20

€ 2,79

€ 4,40 al kg

€ 5,58 al kg



Tonno in olio extra vergine di oliva
80x3 g

Pescantina

SCONTO 19%

€ 3,95

€ 4,90

€ 16,46 al kg

€ 20,42 al kg



Penne rigate e Fusilli semintegrali di farro - Filiera
500 g

Ecor

€ 2,50 € 2,89

€ 5,00 al kg - € 5,78 al kg

-13%



Tofu naturale
200 g

Taifun

SCONTO 20%

€ 1,80

€ 2,25

€ 9,00 al kg

€ 11,25 al kg



Mais dolce
Filiera
160 g /
140 g sgocc.

Ecor

SCONTO 12%

€ 1,10 € 1,25

€ 7,86 al kg

€ 8,93 al kg



possono subire delle oscillazioni di prezzo. Menù e ricette a cura di Alice Peltran, biologa nutrizionista.

Scopri tutti i 290 prodotti BIO PER TUTTI nel sito negoziocuorebio.it

Le offerte sono valide fino ad esaurimento scorte, salvo adesione del punto vendita.

la cena "mamma di corsa" con SFIDA BIO

Kcal 670, proteine 14%, carboidrati 39%, grassi 47%

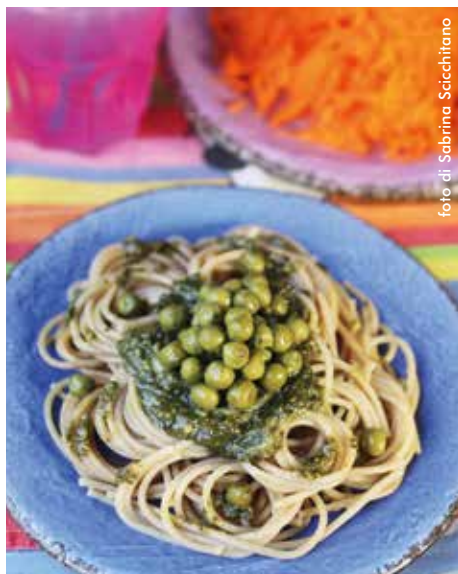


foto di Sabrina Scicchitano

Verdure crude: 150 g Carote - 15 ml Olio extra vergine di oliva Native

Pasta integrale con pesto alla genovese

Ingredienti per persona:

70 g Spaghetti integrali - Filiera Ecor

20 g Pesto alla genovese Ecor

90 g Piselli - Filiera Ecor

Tempo di cottura: 8'

Preparazione: mettere a bollire l'acqua. Quando bolle aggiungere il sale e buttare gli spaghetti. Cuocere per il tempo indicato sulla confezione. Scolare e condire con il pesto e i piselli sgocciolati.

**Spaghetti integrali
Filiera
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



**Piselli
Filiera
340 g /
270 g sgocc.**
Ecor

SCONTO 15%

€ 1,60 € 1,89

€ 5,93 al kg

€ 7,00 al kg



Altre proposte per la cena

**Piadina sfogliata
di farro semintegrale
senza lievito
225 g**

Più Bene

€ 2,60 € 3,20

€ 11,56 al kg - € 14,22 al kg

-18%

**Gnocchi
di patate
400 g**
Ecor

SCONTO 18%

€ 2,60

€ 3,20

€ 6,50 al kg

€ 8,00 al kg



**Sugo
alle verdure
290 g**
Bionaturae

SCONTO 26%

€ 1,99

€ 2,69

€ 6,86 al kg

€ 9,73 al kg



**Formaggio
latteria dolce
senza lattosio
(lattosio < 0,1%)
150 g**
Più Bene

SCONTO 21%

€ 2,35 € 2,99

€ 15,67 al kg

€ 19,93 al kg



**Birra
Blond
330 ml**
Lammsbrau

SCONTO 32%

€ 1,35

€ 1,99

€ 4,09 al litro

€ 6,03 al litro



***Il costo riportato è indicativo e riferito a prodotti nel pieno della stagionalità dato che frutta e verdura**

Sul volantino vi proponiamo una selezione dei prodotti in offerta BIO PER TUTTI, offerte valide dal 31 gennaio al 28 agosto 2018. Le foto hanno carattere puramente illustrativo. I prezzi e le foto possono subire variazioni a causa di errori di stampa.

la cena per ospiti vegan con SFIDA BIO

Kcal 550, proteine 12%, carboidrati 36%, grassi 52%



foto di Sabrina Scicchitano

Insalata: 100 g Cappuccio viola - 50 g Barbabietole
5 ml Aceto di mele Ecor - 15 ml Olio extra vergine di oliva Native

Zuppa di ceci e zucca

Ingredienti per persona:

170 g Ceci - Filiera Ecor
100 g Zucca
30 g Porro
10 ml Olio extra vergine di oliva Native

Sale e pepe
Rosmarino (facoltativo)
50 g Bongri senza lievito
La buona terra

Tempo di preparazione: 10' **Tempo di cottura:** 30'

Preparazione: cuocere i ceci come indicato in etichetta o acquistarli in barattolo, già cotti. In una pentola far rosolare il porro affettato e il rosmarino per qualche minuto, poi aggiungere la zucca tagliata a tocchetti, i ceci e acqua quanto basta per coprire il tutto. Far cuocere per circa mezz'ora e aggiustare di sale e pepe. Infine servire la minestra a pezzettoni oppure frullata. Accompagnare con i Bongri senza lievito.

Ceci lavorati dal fresco - Filiera
400 g /
250 g sgocc.
Ecor

SCONTO 15%

€ 1,60 € 1,89

€ 5,93 al kg
€ 7,00 al kg



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



Aceto di mele
750 ml
Ecor

SCONTO 13%

€ 2,30

€ 2,65

€ 3,07 al litro
€ 3,53 al litro



Altre proposte per la cena

Zuppa di grano saraceno con bieta e lenticchie rosse
350 g
Ecor

SCONTO 16%

€ 3,20 € 3,85

€ 9,14 al kg
€ 11,00 al kg



Fettalegra curcuma
100 g
Regina Verde

SCONTO 20%

€ 1,99 € 2,49

€ 19,90 al kg
€ 24,90 al kg



Torinesi integrali senza lievito
g 50x4
Ecor

SCONTO 25%

€ 1,85 € 2,49

€ 9,25 al kg
€ 12,45 al kg



Mini Burger:
alle carote-peperoni-curcuma
agli spinaci-piselli-avena
alle rape-lenticchie rosse
140 g
Ecor

€ 2,60 € 3,30

€ 18,57 al kg - € 23,57 al kg

-21%



possono subire delle oscillazioni di prezzo. Menù e ricette a cura di Alice Peltran, biologa nutrizionista.

Scopri tutti i 290 prodotti BIO PER TUTTI nel sito negoziocuorebio.it

Le offerte sono valide fino ad esaurimento scorte, salvo adesione del punto vendita.



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



negozi cuorebio.it



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



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