

# 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%



#### 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.

#### Gallette con burro e marmellata

40 g Gallette di mais Ecor

10 g Burro Ecor

20 g Composta di albicocca Ecor

#### **Frutta**

120 g Mela



**SCONTO 25%** 

€ 1,90

€ <del>2,55</del>

€ 4,22 al kg

€ <del>5,67</del> al kg



Composta di albicocca 300 g

Ecor

SCONTO 21%

**€ 2.75** 

€ <del>3-50</del>

€ 9,17 al kg € <del>11,67</del> al kg



Gallette di mais 130 g Ecor

SCONTO 29%

€ 0 99

€ <del>1,40</del>

€ 7,62 al kg € <del>10,77</del> al kg



#### Altre proposte per la colazione

Latte parzialmente scremato più a lungo 1 litro Berchtesgadener Land

SCONTO 11%

€ 1,55

€ <del>1,76</del>



Corn flakes 375 g

SCONTO 26%

€ 1,90

€ 2.60

€ 5,07 al kg € <del>6,93</del> 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<sub>€ 1,96</sub>

€ 6,60 al kg - € <del>7,60</del> al kg



Frollini semintegrali con gocce di cioccolato 350 g

SCONTO 21% € 2,50 € 3,20

€ 7,14 al kg € <del>9,14</del> al kg



# The verde 36 g

Giardino Botanico dei Berici

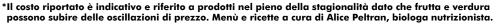
SCONTO 42%

€ 1,99

€ <del>3,45</del>

€ 55,28 al kg € <del>95,83</del> al kg







# il pranzo gluten free con SFIDA BIO

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



**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
 25 g Porro
 5 g Pomodori semisecchi Biorganica Nuova
 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'.



Agrimo

**SCONTO 23%** 

€ 2,25 € 2,95



Pomodori semisecchi

con olio extra vergine di oliva 190 g

Biorganica Nuova

SCONTO 24%

**€ 2,99** € 3,95

€ 15,74 al kg € <del>20,79</del> al kg



Olio extra vergine di oliva 1 litro

Native

SCONTO 19%

≘ <u>15.00</u>



€ 2,05

#### 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 - € <del>11,96</del> al kg



Passata di pomodoro Filiera 700 g

**SCONTO 20%** 

€ 1,35 € 1,69

€ 1,93 al kg € <del>2,41</del> 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 € <del>21,67</del> al ka



Burger 100% verdure e cannellini 150 g

SCONTO 20%

€ 2,80

€ <del>3,49</del>

€ 18,67 al kg € <del>23,27</del> al kg



Crescenza 165 g

SCONTO 21%

€ 1,99

€ 2,55 € 12,06 al kg € 15,45 al kg



# gusto in ufficio con SFIDA BIO

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



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:

100 g Fagioli borlotti - Filiera Ecor 100 g Cavolfiore romano 20 g Porro

60 g Cous cous integrale - Filiera Ecor | 15 ml Olio extra vergine di oliva Native 10 a Semi misti tostati Ecor Curry dolce (facoltativo) 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 500 q

Ecor

SCONTO 21%

**€ 1.95** 

€ <del>2,49</del>

€ 3,90 al kg

€ 4,98 al kg



Semi misti tostati 250 q Ecor

**SCONTO 11%** 

€ 3,39

€ 11,96 al kg € 13,56 al kg



Fagioli borlotti lavorati dal fresco **Filiera** 400 g /

250 g sgocc.

**SCONTO 15%** 

**€ 1,60** € 1,89

€ 6,40 al kg € 7,56 al kg



#### Altre proposte per il pranzo

Farro dicocco perlato - Filiera 500 g

SCONTO 21%

€ 2,20 € <del>2,79</del>

€ 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 - € <del>5,78</del> al kg



Tofu naturale 200 g Taifun

SCONTO 20%

€ 1,80

€ 9,00 al kg € 11,25 al kg

€ 2,25



Mais dolce **Filiera** 160 g / 140 g sgocc.

SCONTO 12% 1,10 € 1,25

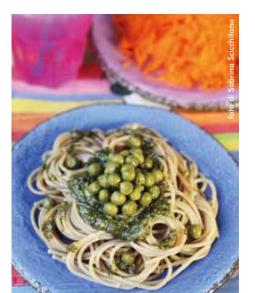
€ 7,86 al kg € 8,93 al ka





# la cena "mamma di corsa" con SFIDA BIO

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



**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

€ <del>1,35</del>

€ 1,98 al kg € <del>2,70</del> al kg



Pesto alla genovese senza glutine

**90** g

Ecor

SCONTO 11%

€ 2.95

€ <del>3,35</del>

€ 32,78 al kg € <del>37,22</del> al kg



Piselli Filiera 340 g / 270 g sgocc.

SCONTO 15%

**€ 1,60** € 1,89

€ 5,93 al kg € <del>7,00</del> 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 - € <del>14,22</del> al kg

-18%



Gnocchi di patate 400 g

Eco

**SCONTO 18%** 

€ 2,60

€ 3,20

€ 6,50 al kg € <del>8,00</del> al kg



Sugo alle verdure 290 g

Bionaturae

**SCONTO 26%** 

€ 1,99

€ <del>2,69</del>

€ 6,86 al kg € <del>9,73</del> al kg



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

SCONTO 21%

€ 2,35 € <del>2.9</del>9

€ 15,67 al kg € <del>19,93</del> al kg



Birra Blond 330 ml

SCONTO 32%

€ 1.35

€ <del>1,99</del>

€ 4,09 al litro € <del>6,03</del> al litro



# la cena per ospiti vegan con SFIDA BIO

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



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

# 5 ml Aceto di mele Ecor - 15 ml Olio extra vergine **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 Bongrì 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 Bongrì senza lievito.

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

SCONTO 15%

€ 1,60 € <del>1,89</del>

€ 5,93 al kg € <del>7,00</del> al kg



Bongri senza lievito con farina tipo 2 200 g La buona terra

SCONTO 24%

€ 1,50 € 1,99

€ 7,50 al kg € <del>9,95</del> al kg



Aceto di mele 750 ml Ecor

SCONTO 13%

€ 2,30

€ <del>2,65</del>

€ 3,07 al litro € <del>3,53</del> al litro



€ 2,60

#### Altre proposte per la cena

Zuppa di grano saraceno con bieta e lenticchie rosse 350 g

SCONTO 16% € 3,20 € 3,85

€ 9,14 al kg € <del>11,00</del> al kg



Fettallegra curcuma 100 g Regina Verde

SCONTO 20%

**€ 1,99** € 2,49

€ 19,90 al kg € <del>24,90</del> al kg



Torinesi integrali senza lievito g 50x4 Ecor

SCONTO 25%

€ 1,85 € <del>2,4</del>9

€ 9,25 al kg € <del>12,45</del> al kg



#### Mini Burger:

alle carote-peperoni-curcuma agli spinaci-piselli-avena alle rape-lenticchie rosse

**140** g

**€ 2,60** € 3,30 € 18,57 al kg - € <del>23,57</del> al kg

**-21** %







# 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

I7 CB MAGAZZINO COD. 33786 GENNAIO 2018





