



Biosapori

MARKET - ERBORISTERIA - CAFFETTERIA - BISTROT - TAKE-AWAY

LE PROMOZIONI
DAL 2 AL 30 SETTEMBRE

BIOPRODUTTORE
DEL MESE
PAG. 15

COLLEZIONA
LE RICETTE
PAG. 8

Le offerte sono riservate ai possessori della Fidelity Card Biosapori, fino ad esaurimento scorte per punto vendita e non sono cumulative. I prezzi potrebbero subire variazioni senza preavviso.

BIO CONSIGLIO

SETTEMBRE, BENTORNATO! COME RITROVARE LE ENERGIE E PREPARARSI AL CAMBIO DI STAGIONE?

A cura di... *Chiara Zacchini, Erborista Biosapori Vicenza*

Sei arrivato in un baleno, l'estate ormai è un ricordo piacevole, ma ora è tempo di rimboccarsi le maniche e cominciare a viverti. Sei un mese così stimolante per intraprendere nuovi progetti ma, allo stesso tempo, così faticoso per il nostro equilibrio psicofisico. Proveniamo dai ritmi lenti dell'estate e da una gestione più libera del nostro tempo. In un attimo dobbiamo pensare a come organizzare la giornata ed essere operativi, senza stancarci troppo. La spossatezza, che spesso compare in questo periodo, non dipende solamente dalla nostra agenda fitta di impegni: a variare, infatti, è anche la concentrazione di ormoni e neurotrasmettitori in circolo, in funzione della quantità di luce che abbiamo a disposizione nella giornata. Se, con la primavera e l'estate, aumentano la serotonina (ormone del buon umore e del piacere) e la dopamina (ormone dell'euforia) e diminuiscono il cortisolo (ormone dello stress) e la melatonina (ormone del ciclo sonno-veglia), è facile intuire come nei mesi più freddi e bui dell'anno accada il contrario e perché ci si senta più nervosi, tristi, assonnati e svogliati.

COSA POSSIAMO FARE SE RIMANIAMO POCO CONCENTRATI, SE NON ABBIAMO UN SONNO RISTORATORE O SE CI SENTIAMO POCO ATTIVI?

Nei cambi di stagione e di stile di vita ci possono supportare le cosiddette piante tonico-adattogene. Vengono così definite le piante che sostengono le attività dell'intero organismo (tonico) e che, secondo lo scienziato e ricercatore russo Brekhman, che fu uno dei primi a studiare questa categoria di piante fin dagli anni cinquanta, contengono un principio attivo o "droga" in grado di aumentare le resistenze aspecifiche e le difese dell'organismo nei confronti di fattori di stress (adattogeno). Questa categoria di piante supporta e sostiene le attività dell'intero organismo, facendoci sentire in forma ed ottimizzando la nostra risposta ai fattori stressanti. Inoltre, queste piante aiutano a mantenere l'omeostasi dell'organismo, ovvero il suo equilibrio. Le piante adattogene più frequentemente utilizzate sono **la rodiola, il ginseng, la withania e l'eleuterococco**.

La ***Rhodiola rosea***, piccola pianta originaria della Siberia, capace di vivere in ambienti impervi, ricorda nella forma e nei fiori profumati una rosa. I suoi componenti biologicamente attivi sono composti fenolici (rosavina, salidroside e tirosolo) che creano articolate risposte nell'organismo di chi l'assume: **aumentano le concentrazioni di serotonina e di dopamina nel sangue, migliora l'energia e si innalzano le beta endorfine in circolo**. La rodiola è consigliata nei casi di stanchezza mentale e di forte lavoro intellettuale. E' un valido aiuto per chi ha difficoltà a concentrarsi o sta vivendo periodi emotivamente difficili.

Il ***Panax ginseng*** (tradotto letteralmente "la panacea", il rimedio a tutti i mali) con i suoi ginsenosidi è riconosciuto per le sue proprietà **adattogene, immunostimolanti e toniche generali**. E' originario dell'Asia, in particolare cresce in Cina, Corea e Giappone. Se ne riconosce l'uso per tonificare l'organismo in casi di astenia e stanchezza e per il recupero delle forze in persone convalescenti. Il ginseng modula l'asse ipotalamo-ipofisi, aumentando la liberazione surrenale di cortisolo. Quest'ormone sollecita l'organismo a rispondere ai

fattori stressanti, migliorando le performance fisiche e mentali. Il ginseng ha anche proprietà ipoglicemicizzanti, ipocolesterolemizzanti ed estrogeno simile. Se ne sconsiglia l'uso se si è già in terapia con farmaci che hanno le medesime azioni ed in persone ipertese.

La ***Withania somnifera*** è conosciuta dalla medicina ayurvedica con il nome di Ashwagandha; chiamata più comunemente Ginseng indiano. E' diffusa in Asia orientale, India e Africa, ma anche nell'area del Mediterraneo. Le sue proprietà sono associate ai withanolidi, lattoni steroidei che contrastano la stanchezza fisica e mentale e sostengono le naturali difese dell'organismo. Inoltre, migliora anche ansia e depressione nei soggetti trattati in quanto, il nome stesso somnifera lo suggerisce, è in grado di promuovere il benessere mentale e il rilassamento. E' consigliata come alternativa al ginseng se si manifestano casi di ipersensibilità nei confronti di quest'ultimo.

L'***Eleutherococcus senticosus*** è un arbusto originario della Siberia; gli scienziati russi hanno cominciato a studiare questa pianta negli anni '40 per avere un'alternativa economica ma altrettanto valida al ginseng. Viene infatti chiamato Ginseng siberiano ed è un'ottima scelta al posto del Panax ginseng qualora la sua assunzione comporti irritabilità, ansia e sovr eccitazione. Grazie alla frazione di polisaccaridi di cui la radice è ricca, risulta essere immunostimolante ed un ottimo rimedio antiastenico nei periodi di convalescenza. L'eleuterococco raggiunse la sua fama quando, durante le olimpiadi di Monaco del 1972, si sparse la voce che gli atleti russi l'avessero usato per migliorare la resistenza allo stress e le proprie prestazioni fisiche.

QUALI ALTRE STRATEGIE ATTIVARE NEL CAMBIO DI STAGIONE?

Non dimentichiamoci una dieta equilibrata e bilanciata, che può fornire i nutrienti necessari per aiutarci a sconfiggere la spossatezza, e del sano esercizio fisico, magari all'aria aperta, che stimola la produzione di endorfine, aumentando la nostra positività nei confronti della nuova stagione e dei progetti che porta con sé.



PANIERE BIO&te

Bio&te

FARINA INTEGRALE DI FARRO

monococco 500 gr



€3,20 € /kg 6,40

€ 2,56

Bio&te

OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA

750 ml



€8,95 € /lt 11,93

€ 7,61

Bio&te

RISO ROSSO INTEGRALE

500 gr



€2,75 € /kg 5,50

€ 2,20

Bio&te

BEVANDA DI AVENA

senza glutine 1 lt



€2,00 € /lt 2,00

€ 1,60

Bio&te

AVENA

400 gr



€1,85 € /kg 4,62

€ 1,48

Bio&te

AMARANTO SOFFIATO

130 gr



€2,99 € /kg 23,00

€ 2,54

Offerte valide dal 2 al 30 settembre 2019

PROVA LA FARINA INTEGRALE DI
FARRO E LA BEVANDA DI AVENA
BIO&TE PER LA RICETTA DEI
MUFFIN A PAGINA 9 !





COME RITROVARE LE ENERGIE PER LA SCUOLA E IL LAVORO?






Sana alimentazione, esercizio fisico e un sostegno dalla natura!

FLORADIX KINDERVITAL® - SALUS




Integratore alimentare a base di erbe e succhi di frutta con Calcio e vitamine A, B1, B2, Niacina, B6, B12, C, D, E.

ENERPLUS – BIOSLINE

Linea di integratori energetici in quattro formulazioni a base di Fruttoligolisato da succo di Aronia e di Dattero e Germogli di Riso, ricchi in vitamine, oligoelementi e aminoacidi.

-  **ADULTI:** per contrastare la stanchezza fisica e mentale
-  **NONI-ELEUTEROCOCCO:** un sostegno per la memoria e la funzione cognitiva
-  **JUNIOR:** con Aronia, per un effetto ricostituente, ideale per i più piccoli
-  **ACTIVE:** tonico rivitalizzante, ideale per gli sportivi
-  **REINTEGRA:** per integrare i sali minerali

NATURA MIX – ABOCA

-  **ENERGIA:** con Ginseng, Guarana, Cyanidin-3 (mix di frutti rossi) ed eleutereococco, per una maggiore energia fisica e mentale. Per adulti e ragazzi.
-  **SOSTEGNO:** con Pappa Reale, Acerola e Cyanidin-3 (mix di frutti rossi), contribuisce alla riduzione della stanchezza e dell'affaticamento. Per adulti e bambini.
-  **MENTE:** con Ginko, Schisandra, Rodiola e semi d'Uva, per far fronte all'affaticamento mentale nei periodi di intenso studio e lavoro e nei casi di affaticamento mentale. Per adulti e ragazzi.



SU QUESTE LINEE
DI INTEGRATORI

-10%

A SETTEMBRE

Offerta riservata ai possessori di Fidelity Card Biosapori e non cumulabile con altre promozioni in corso.

FRESCHI, BUONI & BIO

Fattoria Scaldasole

SPREMUTA DI ARANCE

bionde 750 ml



€ 4,60 € /lt 6,13

€ 3,91

Riunione

SALMONE AFFUMICATO

70 gr



€ 7,10 € /kg 101,42

€ 6,04

Cascina Bianca

YOGURT MAGRO NATURALE

500 gr



€ 2,98 € /kg 5,96

€ 2,53

Biogea

AFFETTATO VEGAN

ai pistacchi 100 gr



€ 2,90 € /kg 29,00

€ 2,47

Provamel

YOGURT DI SOIA

naturale yofu 4x125 gr



€ 3,20 € /kg 12,80

€ 2,40

Cosibio

BURGER / PETALI

BURGER LATINO
200 GR

PETALI DI CECI,
POMODORINI, OLIVE
E CAPPERI 80 GR



€ 4,35 € /kg 21,75

€ 2,85 € /kg 35,62

€ 3,92 € 2,57

Offerte valide dal 2 al 30 settembre 2019

PER UNA CARICA DI
ENERGIA, BEVI UNA
SPREMUTA DI ARANCE A
COLAZIONE



FRESCHI, BUONI & BIO

Fonte della Vita

TEMPEH PRONTO

300 gr



-15%

€4,80 €/kg 16,00

€ 4,08

Biosapori

RAVIOLI VEG AI FUNGHI

shitake 250 gr



-20%

€3,80 €/kg 15,20

€ 3,04

Master

GNOCCHETTI

alla tirolese con spinaci 350 gr



-20%

€2,70 €/kg 7,71

€ 2,16

Alimenta

PIADINA DI FARRO

300 gr (3 pezzi)



-20%

€2,10 €/kg 7,00

€ 1,68

Perenzin

FORMAGGIO

RICOTTA DI MUCCA
(PORZIONI DA CIRCA
200 GR)

CACIOTTINA CAPRA
(PORZIONI DI CIRCA
350 GR)



-20%



€/kg 11,60

€/KG 9,28

€/kg 25,90

€/KG 20,72

Ca Verde

ROBIOLA

100 gr



-15%

€2,35 €/kg 23,50

€ 2,00

Passolongo

SORBETTI

75 g

PESCA E INFUSO DI FIORI DI LAVANDA;
MANDARINO E VANIGLIA BOURBON;
PERA, CIOCCOLATO DI MODICA ALLA
CANNELLA; MANGO; LIMONI DI SICILIA,
ZENZERO E ROSMARINO.



-10%

NOVITÀ

Offerte valide dal 2 al 30 settembre 2019



ROBIOLA E VERDURE?
UN'OTTIMA ACCOPPIATA
PER I TUOI PRANZI VELOCI

Voglia di merenda?

Ecco due idee leggere, ma golose!

• BARRETTE CIOCCOLATO E COCCO •

A cura di Elisa Civiero, Nutrizionista Biosapori

INGREDIENTI (x 4 BARRETTE)

PER LA BASE

- 20 gr di fiocchi d'avena
- 20 gr di farina di cocco
- 60 gr di anacardi
- 100 gr di datteri

PER IL TOPPING

- 70 gr di cioccolato extra fondente
- 10 gr di olio di cocco

PREPARAZIONE

Sbollentate i datteri in un pentolino con un po' d'acqua. Togliete il nocciolo e mettete la polpa dei datteri in un frullatore con i fiocchi d'avena, la farina di cocco e gli anacardi. Tritate il tutto. Mettete un foglio di carta da forno sopra un piatto liscio e versate sopra il composto, compattandolo bene e formando delle barrette della forma che preferite (ci si può aiutare con degli stampini). Sciogliete il cioccolato extra fondente a bagnomaria con l'olio di cocco. Una volta fuso completamente, versatelo sulle barrette. Una volta raffreddate, mettete le barrette in frigorifero fino all'ora della merenda. Buon appetito!

COCCO



• MUFFIN CON DATTERI, MANDORLE E CAROTE •

A cura di Elisa Civiero, Nutrizionista Biosapori

INGREDIENTI

- 300 gr di farina integrale di farro
- 80 gr di mandorle tostate tritate
- 150 gr di carote crude
- 100 gr di datteri
- 1 cucchiaino di bicarbonato di sodio
- 1 pizzico di vaniglia bourbon
- 1 pizzico di cannella
- 1 pizzico di sale marino integrale
- Buccia di un limone grattugiato
- Succo di mezzo limone
- 5 cucchiai di olio extra vergine di oliva
- Bevanda vegetale di avena q.b.

PREPARAZIONE

Sbollentate i datteri in un pentolino con un po' d'acqua. Togliete il nocciolo, mettete la polpa in un frullatore insieme alle carote e tritate il tutto finemente. In una tazzina, unite il bicarbonato di sodio (agente lievitante) con il succo di limone: è normale che avvenga una piccola reazione frizzante. Amalgamate la farina integrale di farro insieme alla farina di mandorle, alla vaniglia, alla cannella, al sale marino integrale, alla buccia di limone grattugiato e unite il trito di carote e datteri. Aggiungete a questo composto anche il preparato di bicarbonato e limone, mescolando vigorosamente per inglobare aria e favorire la lievitazione. Aggiungete, inoltre, l'olio evo e la bevanda vegetale di avena (quanto basta per ottenere un impasto cremoso). Versate l'impasto negli stampini da muffin, precedentemente spennellati con olio evo. Preriscaldate il forno a 170° e cuocete per circa 20-30 minuti. Per verificare che sia avvenuta una buona cottura, fate una prova inserendo uno stuzzicadenti: se togliendolo rimane asciutto, il muffin è pronto!

Degustate ancora caldi oppure conservate in frigo, data la presenza dei datteri e delle carote che rendono un po' umido il muffin.

MANDORLE





RICOMINCIA. la scuola!

SABATO 14 E SABATO 21 SETTEMBRE

VIENI A FARE LA SPESA CON I TUOI BIMBI

in omaggio
una merenda a tutto bio

CON IL CONTRIBUTO DI:



www.biosapori.com

BABY BIO

Sottolestelle

STELLA&STELLO BISCOTTI

mela e carota 300 gr



€2,90 € /kg 9,66

€ 2,47

Fattoria Scaldasole

YOGURT INTERO TEDDI

2X115 GR

BANANA, ALBICOCCA, PERA,
FRAGOLA, MELA, FROLLINO



€1,95 € /kg 8,47

€ 1,56

Zerotre

ALFABETO DI VERDURE

250 gr



€3,45 € /kg 13,80

€ 2,93

Germinal

BISCOTTI AL FARRO

e cacao Biojunior 250 gr



€2,80 € /kg 11,20

€ 2,52

Probios

POLPA MELA E ALBICOCCA

100 gr



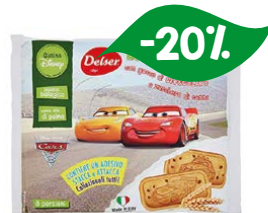
€0,93 € /kg 9,30

€ 0,74

Crich

BISCOTTI CARS

8x27,5 gr



€2,60 € /kg 11,81

€ 2,08

Natura Nuova

FRUTTA FRULLATA

alla pera 100 gr



€0,78 € /kg 7,80

€ 0,62



TANTI PRODOTTI
BUONI E SANI PER
IL TUO BAMBINO

IL BIOCARRELLO PER LE FAMIGLIE

La Terra e il Cielo

PASTA TRAFILATA

al bronzo 500 gr

FORMATI DISPONIBILI IN OFFERTA:
MEZZE MANICHE, SPAGHETTI, FUSILLI,
LINGUINE, MACCHERONI



€1,75 €/kg 3,50

€ 1,49

Il Nutrimento

SUGO AL BASILICO

280 gr



€1,95 €/kg 6,96

€ 1,46

Ki Group

CRAUTI AL NATURALE

360 gr



€2,05 €/kg 8,91

€ 1,64

Probios

CASERECCHE DI CECI

250 gr



€2,55 €/kg 10,20

€ 1,91

Probios

VEGETAL CUISINE

panna di soia 200 ml



€1,15 €/lt 5,75

€ 0,86

Probios

CHIPS DI CECI

40 gr



€1,38 €/kg 34,50

€ 1,10

Probios

COUS COUS INTEGRALE

500 gr



€1,95 €/kg 3,90

€ 1,56

Il Nutrimento

MAIONESE DI SOIA

curcuma e zenzero in tubo 150 gr



€2,15 €/kg 14,33

€ 1,61

Gopure

CHIPS DI VERDURE

40 gr



€1,45 €/kg 36,25

€ 1,16

Offerte valide dal 2 al 30 settembre 2019

IL BIOCARRELLO PER LE FAMIGLIE

Probios

GALLETTE DI RISO

senza sale 100 gr



-20%

€1,15 €/kg 11,50

€ 0,92

Ki Group

PANE BAULETTO

integrale 400 gr



-20%

€2,55 €/kg 6,37

€ 2,04

La Finestra Sul Cielo

MINI CRACKERS

di farro 250 gr



-15%

€2,15 €/kg 8,60

€ 1,83

La Finestra Sul Cielo

SOFFIETTE DI RISO

130 gr

SENZA SALE
E SENZA GLUTINE

CON QUINOA



-15%

€1,48 €/kg 11,38

€1,65 €/kg 12,69

€ 1,26

€ 1,40

Probios

QUADRETTE DI QUINOA

e grano saraceno 130 gr



-25%

€1,95 €/kg 15,00

€ 1,46

Probios

BASTONCINI DI CRUSCA

250 gr



-25%

€2,20 €/kg 8,80

€ 1,65

Probios

OLIO DI COCCO

210 gr



-25%

€4,50 €/kg 22,50

€ 3,38

Clearspring

CREMA DI ARACHIDI

croccante 350 gr



-15%

€3,85 €/kg 11,00

€ 3,27

Germinal

COMPOSTA DI PRUGNA

200 gr



-10%

€2,45 €/kg 12,25

€ 2,21

IL BIOCARRELLO PER LE FAMIGLIE

Sottolestelle

CROSTATINA ALLA CILIEGIA

senza glutine 52 gr



€1,45 € / kg 27,88

€ 1,23

Probios

SNACK DI RISO E MANDORLA

senza glutine 52 gr



€0,92 € / kg 36,80

€ 0,74

La Finestra Sul Cielo

BISCOTTI MULTICEREALI

al cacao 250 gr



€2,50 € / kg 10,00

€ 2,13

Nature

BARRETTA DI ARACHIDI

e cioccolato fondente 40 gr



€1,95 € / kg 48,75

€ 1,66

Ki Group

NOCI SGUSCIATE

125 gr



€3,65 € / kg 29,20

€ 2,92

Lima

CICORIA SOLUBILE

100 gr



€4,60 € / kg 46,00

€ 3,91

Probios

THE BIANCO

gusto lime 500 ml



€1,98 € / lt 3,96

€ 1,49

Natipuri

SUCCO LIMPIDO

di mela 200 ml



€1,20 € / lt 6,00

€ 0,96

Riedenb

BIRRA EMMER

0,5 lt



€3,50 € / lt 7,00

€ 2,45

Offerte valide dal 2 al 30 settembre 2019

BIOSAPORI VI PRESENTA: VI.P - BIO VAL VENOSTA

La VI.P è l'Associazione delle Cooperative Ortofrutticole della Val Venosta la cui attività principale è la commercializzazione di mele, verdura, piccoli frutti, ciliegie ed albicocche.

L'associazione è stata fondata nel 1990 con il compito di rappresentare e sostenere gli interessi delle cooperative associate e dei loro soci ed attualmente conta 1750 contadini uniti in sette cooperative (Alpe, Geos, Juval, Meg, Mivor, Oveg, Texel).

Una realtà, questa, composta da piccole aziende agricole familiari che si impongono di offrire prodotti di qualità eccellente.

Grazie allo speciale microclima della Val Venosta, caratterizzato da una benefica aria frizzante e da scarse precipitazioni la bontà cresce alla luce del sole, tra i 500 e i 1.000 metri di altezza, nell'Alto Adige occidentale. Più di 300 giorni di sole e meno di 500 mm di precipitazioni all'anno, insieme ad una forte escursione termica tra il giorno e la notte, permettono ai prodotti di crescere, senza fretta, il loro eccezionale e inconfondibile gusto.

In Val Venosta le mele vengono coltivate secondo due metodi di produzione: la produzione integrata, che è un metodo di produzione che permette la coltivazione di frutta di qualità e che contemporaneamente protegge la salute della popolazione e l'ambiente; il secondo metodo è quello della produzione biologica.

Naturalità e alta sensibilità si traducono nella produzione biologica a marchio Bio Val Venosta, di cui VI.P si afferma tra i primi posti in Europa come produttore di mele biologiche, sia in termini quantitativi che qualitativi.

Una produzione che, oltre al regolamento CE n.834/2007, rispetta anche le severe direttive delle associazioni Bioland o Demeter. Grazie all'uso di fertilizzanti organici e alla rinuncia a sostanze chimiche a base di sintesi, le mele biologiche della Val Venosta sono prive di residui e ricche di macro e micronutrienti: in poche parole, eccezionalmente naturali.

Ognuna delle nostre aziende agricole biologiche contribuisce, da generazioni, alla tutela dell'ambiente, alla difesa delle specie in via d'estinzione, all'incremento della fertilità del terreno e alla salvaguardia della biodiversità.

È questo l'impegno naturale di Bio Val Venosta, un partner di fiducia attento e puntuale per 12 mesi all'anno che ha fatto del biologico non solo un lavoro, ma una filosofia di vita: l'unione perfetta di uomo e natura.

Produrre biologico significa pensare, agire e vivere nel rispetto della natura e dei suoi ritmi. Significa preferire la qualità alla quantità per garantire un prodotto veramente sano, ogni giorno. Quella della Mela Bio Val Venosta è la realtà ideale per chi ricerca il massimo del gusto e, al contempo, la totale affidabilità.

Produrre biologico significa preferire la qualità alla quantità





Biosapori

MARKET - ERBORISTERIA - CAFFETTERIA - BISTROT - TAKE-AWAY

riparti con.
LA GIUSTA
bioricarica

SABATO 14 E SABATO 21 SETTEMBRE

RICEVI UN BUONO SCONTO PER OGNI SPESA

DA 50 A 99,99 €

UGUALE O SUPERIORE A 100€

10% 15%

OGNI BUONO È VALIDO SU UNA SPESA SUCCESSIVA E UTILIZZABILE

ENTRO SABATO 28 SETTEMBRE.

Non cumulabile con altri buoni sconto e promozioni.

I buoni sconto sono validi su tutta la spesa, incluso il Reparto Erboristeria. Esclusi carne, libri, ristorazione, prodotti contrassegnati come "Prezzo Basso" e prodotti Altromercato.



Condividi con noi
le tue BIO ricette su Facebook



#BiosaporiACasaMia

www.biosapori.com / info@biosapori.com