



Natural Nordic - la nostra azienda

Natural Nordic è un brand finlandese dedicato alla promozione del benessere al naturale e degli ingredienti puri e curativi che ci offre la natura pura. I nostri prodotti provengono dalle foreste pure della Finlandia e dalle estati nordiche piene di luce.

Tutti i prodotti Natural Nordic sono selezionati accuratamente e lavorati con delicatezza per preservarne tutte le qualità vitali e renderli di facile utilizzo. La selezione dei nostri cibi selvatici è di alta qualità, 100% naturale, senza additivi, naturalmente senza glutine e adatta ad un regime vegano. Le nostre polveri di bacche non contengono zuccheri aggiunti. Con le nostre polveri è facile passare ad una dieta più sana.

I prodotti Naturali Nordic

Bacche selvatiche

Le bacche sono frutti incredibili dal gusto delizioso. Sono piante selvatiche che provengono dalla purezza dei boschi finlandesi, crescono nel nord e maturano una densità di nutrienti tra le più elevate di qualsiasi altro alimento. Mentre gli inverni freddi mantengono le nostre piante pure e sane, le estati finlandesi piene di luce contribuiscono da parte loro alla formazione di antociani, appartenenti alla famiglia dei flavonoidi, per la protezione ottimale delle piante. La maggior parte delle bacche è ricca di antiossidanti, che aiutano a proteggere il corpo combattendo contro i radicali liberi.

Il mirtillo è un'ottima fonte di antiossidanti, in particolare di antociani, visibili dal colore blu scuro all'interno e all'esterno del frutto.

Il ribes nero ha il contenuto di antociani più elevato in assoluto tra le bacche. I semi di ribes nero contengono vitamina E e molti acidi grassi polinsaturi, al meglio assimilabili nella forma frantumata e in polvere.

Il mirtillo rosso detto cranberry è tra i frutti di bosco selvatici più conosciuti e più studiati. Tra i composti polifenolici tipici dei mirtilli rossi troviamo i flavonoli come la quercetina e la miricetina, oltre ai lignani e le proantocianidine.

Il mirtillo rosso contiene antiossidanti chiamati polifenoli che rafforzano il sistema immunitario, tra cui lignani, proantocianidine, stilbeni, resveratrolo e quercetina. Il gusto rinfrescante del mirtillo rosso deriva dall'acido citrico, malico e benzoico, che fungono anche da conservanti naturali.

I semi di **olivello spinoso** contengono acidi grassi essenziali: omega 3, 6, 7 e 9. L'olivello spinoso apporta benefici alla salute grazie all'effetto congiunto di una grande quantità di questi nutrienti insieme agli antiossidanti, carotenoidi, steroli vegetali e acidi grassi omega.





Chaga

Chaga (*Inonotus obliquus*) è un fungo che cresce sul lato di una betulla e di altri alberi a foglie caduche. Il tè Chaga è stato usato come bevanda e nella medicina tradizionale per centinaia di anni. Il chaga ha un valore antiossidante molto alto: contiene infatti oltre 200 composti, tra cui ad esempio, fenoli, steroli, beta-glucani, triterpene, melanina e l'antibatterico betulina.

Il fungo Chaga è molto sicuro da usare, se non si hanno allergie ai funghi.

Funghi di bosco

I funghi sono ricchi di fibre alimentari. Avendo un basso contenuto di calorie e grassi, i funghi costituiscono l'ingrediente ideale di una dieta salutare. Abbiamo tre diversi funghi nella nostra selezione, ognuno con un sapore caratteristico.

I **finferli** contengono abbondanti quantità di vitamina D e sono una buona fonte di potassio, ferro e selenio. Anche i **finferli di tromba** sono ricchi di vitamina D, per cui mangiarli in inverno è un modo naturale per aumentarne l'apporto. Il sapore della **trombetta dei morti** è migliore essiccato, poiché acquista note di tartufo nero, e può essere aggiunto come ottimo condimento ad altri alimenti.

Erbe selvatiche

Le erbe selvatiche contengono molte volte più vitamine (ad esempio vitamine A, B, C e D), minerali e oligoelementi (come calcio, potassio, magnesio e ferro) rispetto alle piante coltivate. Essendo povere di calorie e grassi, le erbe costituiscono il componente ideale di una dieta sana. Oltre ad un'elevata densità di nutrienti, le erbe selvatiche energizzano e alcalinizzano il corpo, aiutando a purificarlo dalle impurità.

L'ortica è un concentrato unico di nutrienti. Inoltre, l'ortica contiene una serie di altre sostanze chimiche benefiche, come flavonoidi, fitosteroli, serotonina, istamina e acetilcolina.

La miscela **mirtillo-ortica** garantisce un'aggiunta gustosa e salutare a qualsiasi alimento, contiene il 70% di ortica e il 30% di polvere di mirtillo.

La miscela **mirtillo rosso-ortica** riunisce il meglio della natura nordica: contiene il 60 % di ortica e il 40 % di mirtilli rossi in polvere.

Wild Power è una miscela di erbe che combina tre erbe selvatiche finlandesi. L'ortica contiene proteine, molte fibre alimentari e diverse vitamine. Le foglie di ribes nero danno un aroma delicato e danno una spinta al sistema immunitario. Le foglie di tarassaco contengono circa tre volte la quantità di nutrienti rispetto ad altre piante da insalata.





Valori nutrizionali

Valori nutrizionali per 100 gr	Mirtillo	Cranberry	Mirtillo Rosso	Olivello spinoso	Ribes nero	Ortico	Ortico-Mirtillo	Ortico-Mirtillo Rosso	Wild Power
Calorie	367 kcal / 1559 kJ	357 kcal / 1515 kJ	359 kcal / 1523 kJ	489 kcal / 2045 kJ	311 kcal / 1322 kJ	249 kcal / 1040 kJ	284 kcal / 1186 kJ	282 kcal / 1177 kJ	102 kcal / 430 kJ
Grassi	0,8 g	2 g	0,8 g	25 g	1 g	2,9 g	2,3 g	2,3 g	1,4 g
- di cui saturi	0,1 g	0,2 g	0,1 g	4 g	0,1 g	0,8 g	0,6 g	0,6 g	0,3 g
Carboidrati	54 g	54 g	61 g	24 g	36 g	21 g	30,9 g	33 g	10,6 g
- di cui zuccheri	34 g	17 g	38 g	14 g	19 g	7,3 g	15,3 g	16,5 g	2,6 g
Fibre	31 g	27 g	24 g	28 g	36 g	31 g	31,7 g	29,6 g	11,9 g
Proteine	5 g	3 g	3 g	13 g	6 g	20 g	15,5 g	14,9 g	8,0 g
Sale	0,01 g	0 g	0 g	0,06 g	0 g	<0,25 g	0,2 g	0,2 g	0,2 g
Vitamina A	<21 µg	<21 µg	<21 µg	<21 µg	<21 µg	178 µg	131 µg	115 µg	169 µg
Vitamina C	<5 mg	32 mg	<5 mg	110 mg	60 mg	175 mg	124 mg	107 mg	91 mg
Vitamina E	14,4 mg	7,7 mg	3,8 mg	26 mg	12,8 mg	1,6 mg	5,4 mg	2,6 mg	1,5 mg
Vitamina K1	69,7 µg	10,4 µg	9,8 µg	21 µg	29,8 µg	200 µg	161 µg	148 µg	N/A
Rame	0,53 mg	0,38 mg	0,41 mg	0,51 mg	0,34 mg	N/A	N/A	N/A	N/A
Manganese	34 mg	15 mg	15 mg	0,8 mg	1,3 mg	N/A	N/A	N/A	N/A
Ferro	3,6 mg	1,7 mg	3,1 mg	2,7 mg	3,4 mg	4,4 mg	4,2 mg	3,9 mg	3,5 mg
Potassio	590 mg	580 mg	470 mg	990 mg	1500 mg	670 mg	646 mg	590 mg	646 mg
Calcio	150 mg	100 mg	110 mg	70 mg	205 mg	2830 mg	2026 mg	1742 mg	1086 mg

Valori nutrizionali per 100 gr	Chaga	Finferli di tromba	Trombetta dei morti	Finferli
Calorie	159 kcal / 665 kJ	24 kcal / 101 kJ	24 kcal / 101 kJ	24 kcal / 101 kJ
Grassi	2,4 g	0,8 g	0,8 g	0,8 g
- di cui saturi	< 0,1 g	<0,1 g	<0,1 g	<0,1 g
Carboidrati	72 g	0,4 g	0,4 g	0,4 g
- di cui zuccheri	N/A	0,2 g	0,2 g	0,2 g
Fibre	3,9 g	3,2 g	3,2 g	3,2 g
Proteine	2,5 g	2,2 g	2,2 g	2,2 g
Sale	0 g	11,4 mg	11,4 mg	11,4 mg

Come usarle?

Bacche: le polveri sono in una forma pratica e molto condensata. Un cucchiaino di polvere di bacche è equivalente a circa 90 g di bacche fresche. Le polveri durano molto a lungo, a differenza delle bacche fresche, e non servono spazi specifici per conservarle: basta la temperatura ambiente. Aggiungi le polveri di bacche come nutrimento allo yogurt, al porridge, ai frullati, ai prodotti da forno o utilizzale come decorazione per dessert, gelati, o per aromatizzare cereali, insalate e condimenti.

Chaga: il chaga di solito viene assunto tramite infusione per combattere la fatica e per rinfrescarsi, il Chaga in lattina può essere usato come liquido di cottura e nelle preparazioni da forno. Può anche essere usato esternamente come polvere per aiutare a guarire ferite ed eruzioni cutanee.

Funghi di bosco: aggiungono nutrimento e sapore a salse, zuppe, torte, stufati, panini caldi, frittate, insalate, frullati, usati come condimento in polvere e come funghi freschi da ammollo.





Erbe selvatiche: un cucchiaio di polvere di erbe aromatiche equivale a circa una manciata di erbe fresche. A differenza delle piante fresche, le polveri durano a lungo. Non sono necessari accorgimenti specifici e si possono conservare a temperatura ambiente.

Altri prodotti

Maschere di argilla:

La **maschera lenitiva all'argilla al mirtillo rosso** è per pelli sensibili e normali. Contiene solo ingredienti naturali. Deterge la pelle in modo delicato ma efficace. Assorbe sebo e impurità. Pulisce i pori ostruiti e rimuove le cellule morte della pelle. L'estratto di mirtillo rosso fornisce vitamine e antiossidanti e rafforza la pelle.

La **maschera esfoliante all'argilla all'olivello spinoso** è per pelli grasse, normali e miste. Contiene solo ingredienti naturali. Deterge ed esfolia la pelle in modo delicato ma efficace. Assorbe sebo e impurità. Pulisce i pori ostruiti e rimuove le cellule morte della pelle. L'estratto di olivello spinoso fornisce vitamine e antiossidanti ed esfolia la pelle.

Come usare una maschera all'argilla?

Misurare 1-2 cucchiaini di polvere secca in un contenitore adatto. Aggiungere acqua tiepida goccia a goccia fino alla formazione di una pasta liscia. Massaggiare la pasta sulla pelle pulita di viso, collo e spalle. Lasciare in posa per 5-10 minuti. Quando la maschera si è asciugata, risciacquare con abbondante acqua tiepida. Evitare il contatto con gli occhi. Utilizzare 1-3 volte a settimana per ottenere i migliori risultati.

