



Natural Nordic

Natural Nordic nätbutiken specialiserar sig på rena naturprodukter. Vi erbjuder dig produkter gjorda av bara naturliga ingredienser. Källan till våra produkter är den finska skogen - enligt EPI Index (Environmental Performance Index) har den finska naturen utsetts till en av den renaste i världen. Vi har testat och valt ut råvaror från olika tillverkare i årtal, bara de bästa av dessa har valts att ingå i våra produkter. Förutom att de är noggrant utvalda så behandlas och bearbetas råvarorna så lite som möjligt. Detta säkerställer att produkterna bibehåller alla sina viktiga egenskaper för ditt välmående.

Våra produkter är 100% naturliga, torkade, tillsatsfria och av hög kvalitet från Finland. De innehåller endast växternas naturliga socker och mineraler. Våra produkter är torkade och pulveriserade, även torkade hela svampar finns i sortimentet. Pulvret håller sig bra i långa tider och är lätt att använda. Pulver är ett koncentrat bestående av endast torkade växter, så ingen vätska eller luft transporteras med sändningarna. Våra produkter är ansvarsfullt tillverkade, de växer fritt i naturen så inget extra vatten eller gödsel har använts. Vi förnyar vår produktförpackningar för återvinningsbara påsar. I en av våra produkter använder vi fortfarande aluminiumfolie pga. livsmedelssäkerhet och estetiska skäl (feta produkter). Välkommen att ta ett steg mot en hälsosammare kost.

Naturliga nordiska produkter

Vilda bär

De naturliga bären i Finlands rena skogar är fulla av friska, läckra källor till vitaminer och kostfiber. Bär har både låg kalorihalt och fetthalt, vilket gör dem idealiska för en hälsosam kost. De flesta bär är fulla av antioxidanter som kan skydda kroppen genom att bekämpa fria radikaler. Kalla vintrar håller plantorna rena och friska. Finlands korta somrar, som är fulla av ljus, bildar i sin tur flavonoider, särskilt antocyaniner som skyddar växterna. Bär och örter som växer i den nordliga naturen är mycket näringsrika livsmedel. Vårt bärpulver är mycket näringstät, dvs. en matsked motsvarar cirka 90 g färska bär.

Blåbär (*Vaccinium myrtillus*) är en utmärkt källa till antioxidanter. Särskilt antocyaniner och vattenlösliga flavonoider anses vara hälsofrämjande, du kan se det i den mörkblå färgen genom hela bäret.

Vilda blåbär är rika på nyttiga föreningar jämfört med odlade bär.

Svartvinbär (*Ribes nigrum*) har en av de högsta antocyaninhalten. Svartvinbärsfrön innehåller E-vitamin och en mängd fleromättade fettsyror, vilka sägs vara bäst i krossad och pulverform. Dessa sura, söta och mjuka aromatiska bär stärker även immunförsvaret.

Tranbär (*Vaccinium oxycoccos*) är ett av de mest kända och mest studerade vilda bären. Typiska polyfenoliska föreningar för tranbär inkluderar flavonoler såsom quercetin och myrisetin, liksom lignaner och proantocyanidiner.

Lingon (*Vaccinium vitis-idaea*) innehåller antioxidanter (polyfenoler) som lignaner, proantocyanidiner, stilbener, resveratrol och quercetin. Dessa stärker kroppens eget immunförsvaret. Den uppfriskande



smaken av lingon kommer från citronsyra, äppelsyra och bensoesyra, som också är naturliga konserveringsmedel.

Havtorn frön (*Hippophae rhamnoides*) innehåller omega- 3, 6, 7 och 9 fettsyror. Havtorn har hälsofördelar eftersom det innehåller en stor mängd av dessa näringsämnen tillsammans med antioxidanter, karotenoider och växtsteroler samt mycket höga halter av C -vitamin.

Chaga (*Inonotus obliquus*, även sprängticka) är en svamp som växer på hela norra halvklotet, främst i björkar. Te tillverkat av chaga har använts som dryck och i traditionell medicin i hundratals år. Antioxidantvärdet för chaga är mycket högt. Den innehåller mer än 200 identifierade föreningar, till exempel fenoler, steroler, beta-glukaner, triterpen, melanin och det antibakteriella betulinet. Chaga är tryggt att använda om du inte är allergisk mot svamp. **OBS!** Använd inte antibiotika, penicillin eller intravenös glukos (diabetes) tillsammans med chaga (eftersom de fungerar som antagonister).

Skogssvampar

Svampar är rika på kostfiber. Eftersom svamparna är kalorifattiga och fettfria är de en idealisk del av en hälsosam kost. Det finns tre olika svampar i vårt urval, var och en med sin egen, speciella smak.

Kantareller (*Cantharellus cibarius*) är rika på D -vitamin och en bra källa till kalium och selen.

Trattkantarell (*Craterellus tubaeformis*) är också rika på D -vitamin. Att äta dem är ett naturligt sätt att öka ditt D -vitaminintag.

När de torkas förbättras **svarta trumpetsvampens** (*Craterellus cornucopioides*) smak till och med att få svarta tryffelnoter. Den svarta trumpetsvampen är ovanligare i naturen än trattkantareller och kantareller.

Vilda örter

Vilda örter innehåller många gånger fler vitaminer (t.ex. vitamin A, B, C och D), mineraler och spårämnen (som kalcium, kalium, magnesium och järn) jämfört med odlade växter. Eftersom örter som svampar har låg kalori- och fetthalt är de en idealisk del av en hälsosam kost. Förutom att vara välsmakande och rika på näringsämnen så fräschar och alkaliserar vilda örter kroppen, vilket hjälper den att rena sig från föroreningar. Vi har enskilda örter och örtblandningar i vårt urval, samt ört-bärblandningar utöver dessa.

Brännässla (*Urtica dioica*) är ett unikt kraftpaket med näringsämnen. Den innehåller, ovanpå olika vitaminer och mineraler även flera användbara ämnen såsom flavonoider, fytosteroler, serotonin, histamin och acetylkolin. Denna utmärkta näringskälla ger vitaminer i koncentrerad form, till exempel för dem som äter för lite grönsaker, men även kalcium och järn till dem som följer en vegetarisk kost.

Brännässla-blåbär garanterar ett bra och hälsosamt tillskott för all mat. Blandningen innehåller 70% nässla och 30% blåbärspulver. Produkten kombinerar de mångsidiga fördelarna med örter och bär.

Brännässla-lingon sammanför de bästa aspekterna av den norra naturen. Blandningen innehåller 60% nässla och 40% lingonpulver. Produkten kombinerar de mångsidiga fördelarna med örter och bär.

Wild Power örtpulverblandningen är en kombination av tre vilda finska örter. **Brännässla** (*Urtica dioica*) som innehåller protein, mycket kostfiber och olika vitaminer. **Svarta vinbärsblad** (*Ribes nigrum*) med en



lätt aromatisk och mild smak som kan ge ett stöd för immunsystemet. **Maskrosblad** (*Taraxacum officinale*) som innehåller cirka tre gånger fler näringsämnen än andra salladsväxter.

Hur använder du våra produkter?

Pulvren är i en bekväm och högkoncentrerad form som håller sig länge. Du kan lagra dem i rumstemperatur och använda dem till matlagning, tillsätta i maten, som en krydda eller istället för mjöl. Produkterna är lätta att ta med sig, till exempel för en resa, naturresa, båt, stuga. En naturlig produkt är en utmärkt presentidé. Vi har satt ihop några färdiga presentpaket som du kan välja mellan. Passa även för husdjur.

Bär: En matsked bärpulver motsvarar cirka 90 g färska bär. Till skillnad från färska bär håller pulver sig bra länge. Pulver smaksätter och ger kosttillskott till yoghurt, gröt, smoothies, bakning. Du kan använda dem som ett naturligt färgämne eller som dekoration i desserter, glass. Müsli, sallad och såser får en ny smak och effekt av pulvren.

Chaga te: Vanligtvis kokas chaga som te och konsumeras för att bekämpa trötthet och skärpa sinnet. Chaga te kan användas som en basvätska vid matlagning och bakning. Det kan också användas utvärtes för att läka sår och utslag.

Vilda svampar: Du kan använda pulvret tex. blandat med fingersalt eller direkt på maten som den är. Använd blötlagda svampar som färska. Du kan också använda krossade torkade svampar i maten som krydda. Använd som smaksättning och kosttillskott till dressingar, soppor, pajer, stuvningar, varma smörgåsar, omeletter, sallader och smoothies. 1 tsk svamppulver motsvarar cirka 80 g färska svampar.

Vilda örter: En matsked örtpulver motsvarar ungefär en handfull färska örter. Pulvret håller länge till skillnad från färska växter. Använd som smaksättning och kosttillskott till dressingar, soppor, pajer, stuvningar, hembakat bröd, varma smörgåsar, omeletter, sallader och smoothies.

Näringsinnehåll

Tabellerna nedan visar näringsinnehållet i alla våra produkter.

Informationen baseras på mätningar som vi har beställt från oberoende laboratorier och olika datakällor som Fineli (en nationell livsmedelsdatabas som upprätthålls av Institutet för hälsa och välfärd), Arktiska Aromer föreningen, Halmetoja, Piippo och naturligtvis vår egen råvaruproducenter.



Näringsinnehåll per 100 g	Blåbär	Tranbär	Lingon	Havtornfrön	Svart vinbär	Nässla	Nässla-blåbär	Nässla-lingon	Wild Power örtblandning
Energi	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
Fett	0,8 g	2 g	0,8 g	25 g	1 g	2,9 g	2,3 g	2,3 g	1,4 g
- varav mättad	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
Kolhydrater	54 g	54 g	61 g	24 g	36 g	21 g	30,9 g	33 g	10,6 g
- varav sockerarter	34 g	17 g	38 g	14 g	19 g	7,3 g	15,3 g	16,5 g	2,6 g
Kostfiber	31 g	27 g	24 g	28 g	36 g	31 g	31,7 g	29,6 g	11,9 g
Protein	5 g	3 g	3 g	13 g	6 g	20 g	15,5 g	14,9 g	8,0 g
Salt	0,01 g	0 g	0 g	0,06 g	0 g	<0,25 g	0,2 g	0,2 g	0,2 g
A vitamin	<21 µg	<21 µg	<21 µg	<21 µg	<21 µg	178 µg	131 µg	115 µg	169 µg
C vitamin	<5 mg	32 mg	<5 mg	110 mg	60 mg	175 mg	124 mg	107 mg	91 mg
E vitamin	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
K1 vitamin	69,7 µg	10,4 µg	9,8 µg	21 µg	29,8 µg	200 µg	161 µg	148 µg	N/A
Koppar	0,53 mg	0,38 mg	0,41 mg	0,51 mg	0,34 mg	N/A	N/A	N/A	N/A
Mangan	34 mg	15 mg	15 mg	0,8 mg	1,3 mg	N/A	N/A	N/A	N/A
Järn	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
Kalium	590 mg	580 mg	470 mg	990 mg	1500 mg	670 mg	646 mg	590 mg	646 mg
Kalcium	150 mg	100 mg	110 mg	70 mg	205 mg	2830 mg	2026 mg	1742 mg	1086 mg

Näringsinnehåll per 100 g	Chaga	Trattkantarell	Svart trumpet-svamp	Kantarell
Energi	159 kcal / 665 kJ	24 kcal / 101 kJ	24 kcal / 101 kJ	24 kcal / 101 kJ
Fett	2,4 g	0,8 g	0,8 g	0,8 g
- varav mättad	< 0,1 g	<0,1 g	<0,1 g	<0,1 g
Kolhydrater	72 g	0,4 g	0,4 g	0,4 g
- varav sockerarter	N/A	0,2 g	0,2 g	0,2 g
Kostfiber	3,9 g	3,2 g	3,2 g	3,2 g
Protein	2,5 g	2,2 g	2,2 g	2,2 g
Salt	0 g	11,4 mg	11,4 mg	11,4 mg

Andra produkter

Lermasker innehåller endast naturliga ingredienser.

Lugnande tranbär-lermasken är en stärkande behandling för känslig och normal hud. Huden rengörs försiktigt men effektivt. Produkten rengör tilltäppta hudporer, absorberar talg och föroreningar och tar bort döda hudceller. Tranbärsextrakt innehåller vitaminer och antioxidanter.

Exfolierande havtornet-lermask är avsedd för exfolierande behandling av fet, normal och blandad hud. Produkten rengör och exfolierar huden försiktigt men effektivt. Den absorberar talg och föroreningar och rengör tilltäppta hudporer och tar bort döda hudceller. Havtornsextrakt innehåller vitaminer och antioxidanter.

Hur använder du en lermask?

Mät 1-2 teskedar torrt pulver i en lämplig behållare. Tillsätt ljummet vatten droppvis under omrörning tills en smidig pasta bildas. Gnid pastan på det rengjorda området i ansiktet, nacke och axlar. Låt verka i 5-10 minuter. När masken är torr, skölj av den med rikligt ljummet vatten. Undvik kontakt med ögonen. Använd 1-3 gånger i veckan för bästa resultat.