

FALL/
WINTER
2024
ISSUE

FOR NATURAL LIFESTYLE LOVERS

OTTOBRE/
DICEMBRE
2024

MAGAZINE

Herbaria

Un viaggio affascinante
attraverso i sentieri
inesplorati del vivere bene,
dove il benessere si fonde
con la passione per la
natura, guidandovi
verso una vita più
autentica e consapevole.

KITCKEN

Scopri il nostro
menù di Natale

REGALI

DA FAVOLA

Trova la giusta ispirazione
per i tuoi regali

BENESSERE

TRATTAMENTI MELVITA
Un viaggio
nel cuore dell'Ardèche



FARMANATURA



Lasagne Vegetariane con verza e ragù

Non hanno niente da invidiare alle tradizionali lasagne con ragù di carne: sono le lasagne con verza e ragù di lenticchie, originali, leggere, sfiziose e vegetariane.

Le nostre lasagne sono infatti realizzate alternando strati di foglie di verza-scottate in acqua bollente, ragù di lenticchie e besciamella. Belle da vedere e super gustose da portare in tavola come primo o antipasto, sono un piatto vegan se, come abbiamo fatto anche noi, decidete di utilizzare un burro e un latte vegetale per realizzare la salsa besciamella.

Per il ragù abbiamo scelto le lenticchie mignon, piccole, saporite e dalla buccia sottile che non hanno

bisogno di ammollo e le abbiamo cotte direttamente nel pomodoro, ottenendo così un ragù cremoso e compatto, perfetto per farcire le nostre lasagne.

Prepararle è estremamente semplice, vi consigliamo per la perfetta riuscita, che le foglie di verza una volta scottate in acqua bollente vengano perfettamente asciugate con un panno o con della carta assorbente, questo per evitare che rilascino troppa acqua durante la cottura in forno.

Ho dato la forma con uno stampo a forma di fiore, ma ovviamente potrete realizzare i ravioli anche nella forma classica quadrata o tonda.

Per condirli ho saltato dei pisellini novelli, teneri e freschi, in padella con olio e salvia. Per la decorazione il giallo dei delicati fiorellini di calendula.



Scopri queste ed altre gustose ricette sul nostro MAGAZINE ONLINE

Le altre ricette DEL MENÙ DI NATALE



STRUDEL SALATO CON ZUCCA, SPINACI E HUMMUS DI CECI



BROWNIES DI NATALE

Ingredienti

per 4 persone

12 foglie di verza
Parmigiano reggiano
o vegetale

Per il ragù di lenticchie

250 g di lenticchie piccole
1 carota
1 costa di sedano
1 cipolla
500 g di polpa di pomodoro
Brodo vegetale q.b.
25 ml Olio extravergine di oliva
Rosmarino
Salvia
1 spicchio di aglio
Sale q.b.
Pepe qb.



VUOI SEGUIRE LA RICETTA PASSO PASSO?

Guarda il video sul nostro canale YouTube

Per la besciamella

800 ml di latte vegetale (o vaccino)
80 g di olio evo o di margarina vegetale (o di burro)
80 g di amido di mais
Noce moscata q.b.
Sale fino q.b.

Preparazione



1



2



3



4



5

1. Mondate le foglie di verza eliminando con un coltello la costa più dura e centrale. Scottatele in acqua bollente salata per 5 minuti, finché risulteranno morbide, scolatele e trasferitele in acqua molto fredda in modo che mantengano un bel colore verde brillante. Scolatele di nuovo, stendetele su un canovaccio pulito e asciugatele bene tamponandole. Preparate il ragù. Tritate al coltello la cipolla, il sedano e la carota e lasciatela soffriggere in una padella capiente con un giro d'olio extravergine di oliva, un aglio e un mazzetto aromatico realizzato legando tra loro con un filo da cucina qualche foglia di salvia, un rametto di timo e uno di rosmarino. Quindi aggiungete le lenticchie lavate e scolate, mescolate bene e unite anche la polpa di pomodoro. Dopo aver mescolato il tutto, aggiungete il brodo vegetale caldo fino a coprire.

2. Abbassate la fiamma, coprite con un coperchio e cuocete per 30-40 minuti, o fin quando le lenticchie saranno ben cotte*, aggiungendo altro brodo e il liquido di cottura dovesse asciugarsi troppo.

3. Nel frattempo preparate anche la besciamella. Scaldare l'olio o fondete la margarina (o il burro) su fuoco dolce, unite l'amido e mescolate con una frusta finché avrete ottenuto un roux senza grumi. Mescolate per circa un minuto e poi iniziate a incorporare un po' di latte per volta, lavorando energicamente con la frusta per evitare la formazione di grumi. Aggiungete una grattugiata di noce moscata e salate. Proseguite a mescolare con la frusta fino a quando la besciamella risulterà della morbida e cremosa.

4. Ungete una teglia..., quindi formate un primo strato di foglie di verza assicurandovi che siano ben asciutte. Proseguite stendendo 2-3 cucchiate di ragù e poi altrettante di besciamella.

5. Ricominciate con un secondo strato di verza, alternando gli ingredienti fino a esaurirli. Finite con gli ultimi strati di ragù e besciamella. A piacere potete aggiungere del parmigiano grattugiato tra uno strato e l'altro e, infine, sulla superficie.

6. Infornate la lasagna a 200 °C per 30 minuti e ultimate la cottura sotto il grill per 5 minuti per una gratinatura dorata. Lasciatela riposare per un quarto d'ora prima di servirla.

NOTA*: il tempo di cottura delle lenticchie dipende dalla tipologia che avete a disposizione. Volendo potete utilizzare anche delle lenticchie precotte e ben scolate, diminuendo in questo caso la cottura del ragù.



FARMANATURA

Dove le scelte diventano favole



MERRY

Xmas



Dolce Natale

Lasciati conquistare dalla dolcezza delle feste con la nostra selezione di dolci e prodotti biologici e naturali.

PANDORO BIO ZERO GLUTINE

Il Pandoro Bio Zero Glutine è perfetto per celiaci e intolleranti al glutine. Realizzato con lievitazione naturale e farina di riso, offre un sapore ricco che celebra la tradizione natalizia italiana.

€ 22,95



PANETTONE DOLCE NATALE

È un dolce natalizio sugar free** preparato con lievito da pasta acida, eritritolo da mais ed impreziosito con uvetta sultanina. 500gr

€ 15,80



PANETTONE PAN NATALE BIOLOGICO

Dolce di Natale biologico dal sapore autentico e innovativo, senza uova e burro. Adornato con preziose gemme di arancia candita e gustose mandorle pugliesi.

€ 11,00



DOLCE NATALE VEGANO DI FARRO CON GOCCE DI CIOCCOLATO

Questo prodotto infatti è preparato con una ricetta vegana, senza l'utilizzo di latte né uova. La sua bontà e sofficità è data anche dall'utilizzo del lievito madre.

€ 13,90



COFANETTO 5 COMPOSTE
Cofanetto degustazione di 5 composte biologiche Agrumi

€ 9,55



FINNISH PLANT

COMPOSTA DI PETALI DI ROSA BIO

La confettura di petali di rosa di Finnish Plant è una prelibatezza biologica che apre un mondo di nuove combinazioni di sapori! Un vasetto con 100 petali ha un sapore fresco, leggermente amaro e persistente.

€ 9,90

Idee Regalo



BISCOTTI ARTIGIANALI BIOLOGICI

I Cookies di Borboletta sono biscotti artigianali con ingredienti da agricoltura biologica contenuti in un delizioso tubo decorato.

Preparati con uova intere, gocce di cioccolato fondente e zucchero di Mascobado. Note croccanti e caramellate che ti conquisteranno fin dal primo morso. Perfetto per un'idea regalo.

€ 9,50



THÈ E INFUSI BIOLOGICI IN SPLENDENTI CONFEZIONI E COFANETTI

Piantati, raccolti e lavorati con amore e cura, i nostri tè biologici sono ricchi di sapore e bontà. In onore delle tradizioni del tè di tutto il mondo.



TORRONI E CROCCANTI

Torrone bianco di nocciole, Torrone bianco mandorle e pistacchio, Croccante di mandorla pelata e pepe bianco, Croccante mandorle e pistacchio



TARTUFO AL PISTACCHIO
senza glutine - 100 gr

€ 7,30

TORRONE MORBIDO NOCCIOLA FONDENTE
senza glutine - 100 gr

€ 4,95



Leone
Torino 1857

Christmas in Candyland

Con un pizzico di fantasia, i migliori ingredienti naturali e tanto amore lo storico brand Leone ha realizzato squisite dolcezze da gustare e regalare a Natale in confezioni magnifiche. Un esempio?

Panettone con Gelatine di Frutta € 26,90 | Latta Giostrina Carillon con praline € 16,90



Ispirata al mito della ninfa che preferì tramutarsi in pianta di alloro piuttosto che cedere a un amore non corrisposto. L'impatto olfattivo è armonioso e appagante con un'evoluzione profonda capace di ammalciare i sensi.



COFANETTO REGALO
Eau de parfum 10MI
Crema mani/unghie profumata.
€ 19,90

EAU DE PARFUM
50MI
Impatto olfattivo armonioso e appagante con un'evoluzione profonda capace di ammalciare i sensi.
€ 29,00



DEODORANTE PROFUMATO
TRASPIRANTE IN SPRAY
100MI
Per le pelli sensibili e delicate, regola l'eccesso di traspirazione e previene la formazione di cattivi odori.
€ 12,00



CREMA PROFUMATA PER IL CORPO
200MI
Formula altamente nutriente e setificante, facilmente spalmabile e dal rapido assorbimento.
€ 25,00

DAEFNE BAGNOSCHIUMA
PROFUMATO
200MI
Indicato per le pelli delicate, ideale per lavaggi frequenti.
€ 12,50



OLIO PROFUMATO
BRILLANTE
50MI
Olio secco in spray, effetto brillante. Per viso, corpo e capelli.
€ 19,90

Oggettistica



COLONIAL CANDLE

Prova l'eleganza senza tempo della collezione Colonial Candle



VELLUTIER

Gioiellieri di Fragranza
Candele profumate fatte a mano

HIMALAYAN

handmade candles

Le nostre candele di soia himalayane artigianali sono una vera esperienza sensoriale.



LA VIA DEL TÈ
FIRENZE
DAL 1961



TISANIERA CAMILLA
VERY CHRISTMAS
350Cc
Tisaniera in porcellana con filtro acciaio inox



LINEA BALSAMO MAGICO
NATURE'S
BOUQUET FRAGOLA, TULIPANO BIANCO, MUSCHIO D'ACQUA, GIARDINO D'AGRUMI, NOTE DI MIRTO
75ML
€ 12,00

Profumatori

DIFFUSORE PER AMBIENTE
SPICCHI DI AGRUMI, CUIO E TABACCO, SPUMA DI MARE, FLORA DI CAMPO, AMBRA E INCENSO
150ML
€ 19,00



ARREDAMENTO OLFATTIVO
La zona giorno

Artemisia

FIORITA

LINEA ARTEMISIA FIORITA NATURE'S

Burro mani/piedi 50ML € 11,50
Crema corpo 200ML € 24,00
Eau de toilette 50ML € 28,00
Lip Gloss 7ML € 15,00
Olio corpo 100ML € 16,00
Bagnodoccia 200ML € 12,50



Papiro

ASSOLUTO

LINEA PAPIRO ASSOLUTO NATURE'S

Crema mani/piedi 75ML € 11,50
Crema corpo fluida 150ML € 18,00
Eau de toilette 50ML € 28,00
Doccia shampoo 200ML € 12,50
Scrub delicato viso/corpo 200ML € 16,50
Balsamo labbra 7ML € 7,50



Cofanetti



COFANETTO GLI ICONICI € 29,90
Nuxe 2024

€ 56,90 COFANETTO MERVEILLANCE
Lift Nuxe 2024

COFANETTO ANTIAGE € 79,90
Serum Glow Nuxe 2024

CRACKER ROLL&GLOW € 9,90
Huile Pro Floreale 8 ml

€ 11,90 CRACKER REVE DE MIEL
e Mini-Huile Prodigueuse

CRACKER REVE DE MIEL € 16,40

EuPhidra
DERMOCOSMESI ITALIANA

Idee regalo



BOX EUPHIDRA PER LUI
BENESSERE CORPO
€ 19,90



BOX EUPHIDRA MAKE UP
NERO ARCOBALENO, ARCO DI CUPIDO, ROSA NEL DESERTO, C'ERA UNA VOLTA, E VISSERO FELICI E CONTENTI
€ 28,00



BOX EUPHIDRA
BENESSERE MANI
€ 19,90

SPRAY PER AMBIENTE

SPUMA DI MARE, CUIO E TABACCO, SPICCHI DI AGRUMI, FLORA DI CAMPO, AMBRA E INCENSO
150ML
€ 19,00



DIFFUSORE PER AMBIENTE
CUIO E TABACCO, SPICCHI DI AGRUMI, SPUMA DI MARE, FLORA DI CAMPO, AMBRA E INCENSO
500ML
€ 48,00

DIFFUSORE PER AMBIENTE
CARAMELLO SALATO, LUCI D'AMBRA, BIANCO D'ABETE, ROSSO DI SPECIE, DOLCE INVERNO
200ML
€ 28,00



#FARMANATURANEWS

UN VIAGGIO NEL CUORE DELL'ARDECHE



SIAMO NEL 1983 NELLA PIÙ PROFONDA
FRANCIA MERIDIONALE, IN UN'AREA
INCONTAMINATA E SELVAGGIA, L' **ARDECHE**.
PROPRIO QUI, L'APICOLTORE E BIOLOGO
BERNARD CHEVILLAIT, UNÌ LE SUE DUE
PIÙ GRANDI PASSIONI PER FONDARE **MELVITA**.

I valori che guidano il brand
Lavorare con **materie prime BIO** non è un processo
semplice e Melvita, senza scendere a compromessi,
ha voluto lavorare a 360° gradi sui propri prodotti,
garantendo:
un'efficacia **comprovata** grazie a numerosi test clinici
normalmente impiegati per i cosmetici tradizionali;
la sensorialità durante l'utilizzo del prodotto, che si
concretizza con la costruzione di piramidi olfattive
gradevoli, senza l'utilizzo di molecole sintetiche;
una texture facile da applicare senza utilizzare siliconi
e derivati, grazie al sapiente utilizzo di **elementi
naturali** come *cere vegetali, cera d'api e olii*;
Eccellere con formule clean, preservare la biodiversità,
ridurre gli sprechi e mantenere i valori Made in France
sono i grandi impegni che l'azienda persegue ancora
oggi.

Oggi Melvita è **certificata B-Corp** e, in occasione
dei suoi 40 anni, ha deciso di esplorare un nuovo
ecosistema, l'Oceano.
Infatti, per i prossimi tre anni, sosterrà con il WWF la
protezione e la tutela delle tartarughe
e le aree in cui deporranno le loro uova.

I trattamenti Melvita

Nel 2023 Melvita ha festeggiato i suoi **40 anni
di attività**, questo significa celebrare un traguardo
importante e, per il brand, questo compleanno ha
rappresentato un momento di grande cambiamento che
si è concretizzato in un cambio di look.
Nuovo logo e nuovi packaging andranno a
caratterizzare tutte le linee con una grande novità
sostenibile, l'utilizzo di vasetti universali e ricaricabili
per adattare la propria skincare a qualsiasi esigenza.



Con il mantra di creare una **bellezza biologica e bio-
rigenerativa**, Melvita ha creato delle routine naturali per
ogni tipologia di pelle.
Per la skincare si parte con la detersione, la doppia
detersione della **linea Bouquet Floral** strucca e deterge
in profondità la pelle, rimuovendo le impurità e i residui
di trucco. Le Acque Floreali sono il primo step della
skincare: un tonico per ogni esigenza. **Nectar Pur, Source
de Roses, Argan Bio-Active** e da ultimo **Nectar Calm**
vanno a coprire ogni tipologia di pelle, da quelle più
grasse ed impure, fino ad arrivare alle pelli più mature e
più sensibili, soggette a rossori.

Il know-how di Melvita è stato declinato anche in diverse
linee di prodotti per la cura del corpo, così da garantire un
momento di relax e piacere. Una vera e propria coccola.

L'Or Bio e **L'Or Rose** sono due routine corpo che
promettono idratazione, nutrimento e una pelle tonica e
rassodata.
Per completare la linea di olii corpo, la **new entry L'Or
Vegetal**, con un profumo unico studiato dal famoso naso
profumiere Sidonie Lancresseur, ricrea l'esperienza di
una passeggiata tra i castagni dell'Ardeche. Idrata, leviga
e rilassa grazie alla combinazione unica delle materie
prime utilizzate.

Scopri subito il mondo di Melvita e i suoi prodotti nei punti di vendita Farmanatura!

Partendo solo da un piccolo laboratorio, nel 2000 aprì
il primo negozio monomarca e nel 2015 raggiunse il
traguardo di primo marchio biologico in Francia in
termini di notorietà.
Ancora oggi, lo stabilimento si trova dove tutto è iniziato
più di 40 anni fa. Su oltre 5 ettari di terreno, si sviluppa
un'eco-fabbrica che incarna i valori che il brand porta
avanti fin dalla sua nascita: attenzione, autenticità e
rispetto.

Tutte le formulazioni sono sviluppate da un laboratorio
interno che studia e seleziona attentamente le materie
prime e i suoi produttori.
La meticolosità e il grande impegno ha permesso quindi
a Melvita di garantire ai suoi consumatori la completa
tracciabilità degli ingredienti e delle loro filiere.
L'esperienza e lo studio dei ricercatori ha prodotto oltre
10 brevetti depositati, oltre 180 formule sviluppate e più
di 85 principi attivi BIO selezionati per soddisfare ogni
esigenza. Tutti i prodotti sono infatti certificati ECOCERT*
e COSMEBIO®.





FARMANATURA

Dove le scelte diventano favole



MERRY

XMAS

I NOSTRI BIO STORE

L'AQUILA
Centro Storico
Corso V. Emanuele, 125
67100 L'Aquila
0862 1966169

L'AQUILA
c/o Carrefour Market
Viale Antonio Panella
67100 L'Aquila
0862 401589

L'AQUILA
C/C AMITERNUM
Via Enrico Fermi
67100 L'Aquila
0862 311299

L'AQUILA
C/C Globo Center
Via G. Saragat
67100 L'Aquila
0862 316785

PESCARA
Via C. Battisti, 209
65123 Pescara
085 421 6677

MOLA DI BARI
Via C. Battisti, 148
70042 Mola di Bari
349 533 77 77

PALERMO
Via Liguria, 62
90144 Palermo
091 2719979

ROMA
Via E. Jenner, 156
00151 Roma (RM)
393 8269046

LADISPOLI
Via Duca degli Abruzzi, 96
00055 Ladispoli (RM)
0686871759

