**2 novembre 2026 – 8 novembre 2026**

**Offerta frutta e verdura di stagione**

**NOVITA': disponibili alcuni ortaggi km 0 del Gemmo! Chiedere per maggiori informazioni**

**FRUTTA**

- Ananas (Uganda; EuBio).....14,10/kg
- Arance bionde (Italia; EuBio).....6,90/kg
- Banane (Ecuador, Rep. Dominicana o Colombia; EuBio/Demeter) .....5,90/kg
- Mini- banane (Uganda; EuBio) .....17,90/kg
- Kiwi (Nuova Zelanda; EuBio).....1,50/pz
- Kiwi giallo (Italia; EuBio).....9,30/kg
- Limoni (Italia; EuBio).....5,90/kg
- Mango (Spagna; EuBio).....13,10/kg
- Mele Boskop (CH; GemmaBio).....6,90/kg
- Mele Gala (CH; Demeter).....7,95/kg
- Mele Golden (CH; Demeter).....7,95/kg
- Mele Topaz(CH; GemmaBio).....7,10/kg
- Pere Gute Luise (CH; Demeter).....7,90/kg
- Pere Kaiser - Bosc (CH; GemmaBio).....7,90/kg
- Pere Williams (CH; GemmaBio) ULTIME.....7,40/kg
- Pesche (Italia; EuBio) ULTIME.....8,90/kg
- Pompelmi Ruby Star (Italia; EuBio).....5,90/kg
- Susine rosse/viola (Italia; EuBio).....6,30/kg
- Uva bianca senza semi (Italia; EuBio).....8,20/kg
- Uva nera Black Pearl (Italia; EuBio).....7,10/kg
- Uva RedGlobe (Italia; EuBio) .....10,70/kg

**VERDURA**

**NutrirSi**
di Enrico Mathis
Via C. Frasca, 4 – 6900 Lugano
info@nutrirsi.ch
cell. 0782037468

- Aglio (diversi Europa; EuBio).....1,50/testa
- Barbabietole (CH; Ticino; Demeter).....6,60/kg
- Barbabietole cotte (CH; BioBourgeon).....3,60/pz
- Broccoli (CH, Gemma Bio).....9,30/kg
- Carote (CH,GemmaBio) .....4,90/kg
- Cavolfiore (Ch; GemmaBio Suisse).....9,30/kg
- Cavolo bianco (Ticino; Demeter).....6,90/kg
- Cavolo nero (Ticino; Demeter).....8,90/kg
- Cavolo riccio (Ticino; Demeter).....8,90/kg
- Cavolo viola (CH; GemmaBio Suisse).....7,90/kg
- Cavolo rapa (Italia; EuBio) ….....2,60/pz
- Cipolle bionde (CH; GemmaBio o BioBourgeon Suisse).....6,90/kg
- Cipolle rosse (Italia; EuBio).....7,90/kg
- Coste rosse (Ticino; Demeter).....7,50/kg
- Finocchi (CH;GemmaBio).....8,85/kg
- Insalata a cespo (quercia rossa, quercia verde, lattuga batavia, lattuga batavia rossa) in base a disponibilità (CH, Ticino; Demeter o GemmaBio Suisse).....3,50 pz
- Lattuga verde-kopfsalat(CH; BioBourgeon).....4,10/pz
- Cicoria a mazzi (Ticino; Demeter).....3,50/mz
- Cicoria bianca di Milano (Ticino; GemmaBio).....8,90/kg
- Radicchio di Treviso (Ticino; Demeter).....7,90/kg
- Cicorino rosso di Chioggia (Ch: GemmaBio Suisse).....8,90/kg
- Melanzane (Ticino; Gemma Bio).....7,50/kg
- Patate dolci rosse (Italia; Demeter).....6,90/kg
- Patate (Erika/Agria)(CH-Ticino; Gemma Bio Suisse).....3,60/kg
- Peperoncini piccanti – confezioni 250 gr (Es; Agricoltura Biologica).....5,10/pz
- Peperoni rossi (Sicilia, Italia; EuBio).....10,05/kg
- Pomodori cuori di bue (Ticino; Demeter).....8,90/kg
- Pomodori tondi/ovali (Ticino; Demeter).....7,95/kg
- Prezzemolo (CH; BioBourgeon).....2,95/mz
- Porri (CH; Gemma Bio Suisse).....7,90/kg
- Sedano verde (Italia; EuBio).....6,90/kg
- Spinaci con radice (Ticino, Demeter).....12,10/kg
- Zucca Butternut (Ticino, Demeter).....5,60/kg

**NutrirSi**
di Enrico Mathis
Via C. Frasca, 4 – 6900 Lugano
info@nutrirsi.ch
cell. 0782037468

- Zucca Potimarron (Ticino, Demeter).....6,00/kg
- Zucchine (Italia; EuBio).....7,90/kg

- Zenzero fresco (Perù; EuBio).....16,00/kg
- Curcuma fresca (Perù; EuBio).....17,00/kg
- Noci di Grenoble (Francia; EuBio).....14,70/kg
- Noci del bernese (Svizzere; non certificate, raccolte per NutrirSi).....12,50/kg
- Funghi Shiii-take (CH; BioBourgeon), vaschette da 250 gr.....11,90/pz

- Frutta essiccata: datteri Deglet Nour (16,00/kg; datteri Medjool (22,00/kg); Albicocche, due qualità (22,00/kg) e (32,00/kg); Fichi (22,00/kg); Uva sultanina (17,90/kg)

**PRODUZIONI ARTIGIANALI PROPRIE:**

- Cachi ticinesi essiccati: 50,00/kg NON DISPONIBILI
- Pomodori ticinesi essiccati: 50,00/kg NON DISPONIBILI
- Banane: 22,00/kg

**NOVITA'**

TAKE-AWAY BIOLOGICO

- Insalate, frittate e altre prelibatezze gastronomiche; chiedere per ulteriori informazioni!
- Uova biologiche a km zero
- Estratti e tisane di funghi funzionali ( Lion's Mane, Shiitake; Maitake; Reishi; Pleurotus), prodotti in Valle Maggia e certificati BioSuisse

**PER ALTRE RICHIESTE:**

Enrico 078 203 74 68

email: info@nutrirsi.ch

**NutrirSi**
di Enrico Mathis
Via C. Frasca, 4 – 6900 Lugano
info@nutrirsi.ch
cell. 0782037468