

Octubre 2024

n.09

naturasi

BIO PER VOCACIÓ

Validesa de la promoció:
Del 30 de Setembre al 3 de Novembre*

*Preus vàlids durant el període de
vigència de la promoció excepte
errors tipogràfics.

01

Tema del mes

**Sabors orientals:
un viatge per la tradició
culinària asiàtica**

03

Cosmètica i complements

**Reforça les teves defenses
a l'octubre: consells clau
per a afrontar la tardor**

07

Recepta

**Pasta amb ragú
de lenties i carabassa**



Sabors orientals: un viatge per la tradició culinària asiàtica.

La cuina oriental és un reflex de cultures riques i mil·lenàries que ha influït en la gastronomia global. Caracteritzada pel seu enfocament en l'equilibri, tant en sabor com en nutrició, combina ingredients frescos i tècniques de cocció que preserven els nutrients.

Explorar les cuines de la Xina, el Japó, Corea i Tailàndia et donarà idees per a preparar plats nutritius, diferents i saborosos per als mesos de més fred.



Cuina xinesa: diversitat i tradició mil·lenària

La cuina xinesa és una de les més antigues i variades del món. La seva diversitat es reflecteix en les seves vuit grans tradicions culinàries com la cuina de Sichuan, amb els seus sabors picants i la cuina cantonesa, famosa pel seu *dim sum*. Els fideus són un dels grans clàssics. De fet, una gran quantitat de plats els tenen com a protagonista i els usen fregits amb altres ingredients o en sopes i guarnicions.

Cuina japonesa: simplicitat i estètica

La gastronomia japonesa és mundialment coneguda per la seva estètica minimalista i la seva atenció al detall, on la qualitat i la puresa dels ingredients són fonamentals. El miso es la pedra angular. Aquesta pasta de soja fermentada, s'utilitza per a preparar sopes i marinats. Tria'n un que no estigui pasteuritzat per a conservar totes les seves propietats. És molt important que en l'elaboració de la recepta el miso no bulli per a no perdre-les amb la calor.

Cuina coreana: fusió i cultura del fermentat

La cuina coreana és famosa per la seva vibrant barreja de sabors i els seus fermentats com el *kimchi* o el *gochujang*. Aquests ingredients aporten sabor i són coneguts pels seus beneficis per a la salut digestiva.

Altres cuines orientals amb frescor i lleugeresa en cada plat.

La cuina tailandesa és reconeguda per la seva capacitat per a equilibrar els sabors. Des dels curris fins als pad thai, cada mos és una experiència. La llet de coco s'utilitza en una gran varietat de plats i la seva riquesa en greixos saludables converteix qualsevol recepta en una delícia cremosa.

El *tempe* és originari d'Indonèsia i s'ha estat adaptant a les diferents cuines com una font de proteïna vegetal per ser un bon recurs com a substitut de la carn en algunes receptes.

PROVO I SENTO
QUE ÉS BO

Gaudeix del menjar autèntic, honest i ecològic.
Els aliments vegetals són el futur.
Uneix-te a TERRASANA i fes alguna cosa bona
per a tu i el món que t'envolta cada dia!





15%
DTE

Noodles d'arròs integral/
Noodles de fajol amb moniato
250gr. BIO Terrasana
3,65€ ~~4,29€~~



15%
DTE

Ramen d'arròs
integral 280gr.
BIO Terrasana
5,91€ ~~6,95€~~



15%
DTE

Shiro miso 250gr.
BIO Terrasana
7,47€ ~~8,79€~~



15%
DTE

Mugi miso 345gr.
BIO Terrasana
6,03€ ~~7,09€~~



10%
DTE

Llet de coco sense
gluten 400ml
BIO Ecobasics
2,21€ ~~2,45€~~



15%
DTE

Tempe de cigrons
macerat 170gr.
BIO Vegetalia
4,24€ ~~4,99€~~



10%
DTE

Salsa de soja shoyu
fermentada 250ml
BIO La Finestra
4,49€ ~~4,99€~~



10%
DTE

Kuzu 80gr.
BIO La Finestra
7,92€ ~~8,80€~~



10%
DTE

Alga marina Kombu
deshidratada
50gr. BIO La Finestra
4,46€ ~~4,95€~~



10%
DTE

Miso amb algues 4x10gr.
BIO Biogrà
4,06€ ~~4,51€~~



10%
DTE

Arròs basmati integral
500gr. BIO Rel
2,84€ ~~3,15€~~



10%
DTE

Kimchi col, prebrot vermell
i porro 350gr.
BIO Rel
7,43€ ~~8,25€~~



30%
DTE

Beguda vegetal civada
1l BIO Natumi
1,40€ ~~2,00€~~



30%
DTE

Beguda vegetal de
civada alga 1l
BIO Natumi
1,58€ ~~2,25€~~



30%
DTE

Beguda vegetal de civada
sense gluten 1l BIO Natumi
1,58€ ~~2,25€~~



30%
DTE

Beguda vegetal d'arròs
1l BIO Natumi
1,44€ ~~2,06€~~



30%
DTE

Beguda vegetal d'ametlla
sense sucre 1l BIO Natumi
1,82€ ~~2,60€~~



10%
DTE

Coquetes de blat
100gr. BIO La Finestra
1,34€ ~~1,49€~~



10%
DTE

Coquetes de fajol
100gr. BIO La Finestra
2,57€ ~~2,85€~~



10%
DTE

Galletes de nabius amb
fajol sense gluten
200gr. BIO Germinal
2,97€ ~~3,30€~~

Reforça les teves defenses a l'octubre: consells clau per a afrontar la tardor

Amb l'arribada d'octubre ens endinsem en una època en la qual els canvis de temperatura poden posar a prova el nostre organisme i sistema immunitari. El canvi d'estació i la baixada de temperatures fan que el cos es torni vulnerable als refredats, la caiguda del cabell i altres malestars associats a la tardor.



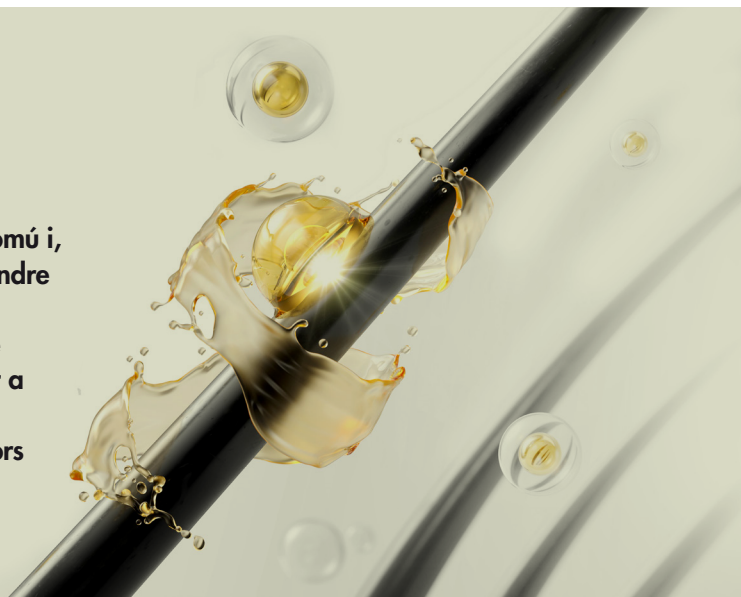
En aquest mes és crucial prendre mesures preventives i prestar especial atenció a la nostra alimentació per a mantenir les nostres defenses en el seu millor estat. Una dieta equilibrada i rica en nutrients és la primera línia de defensa contra malalties. Incorpora aliments de temporada com carabasses, moniatos, pastanagues i cítrics que estan carregats de vitamines i antioxidants essencials.

A més d'una alimentació adequada, és fonamental mantenir un estil de vida saludable. Dormir suficient, fer exercicis regularment i mantenir un nivell d'estrès baix són claus per a una salut òptima.

Octubre és el mes perfecte per a preparar el teu cos per a les temperatures més baixes. Gaudeix d'aquesta estació plena d'energia i benestar.

Salut capil·lar

El canvi de clima pot tornar més fràgil el cabell fent-lo propens a la caiguda. Aquest fenomen estacional és comú i, encara que generalment és temporal, és important prendre mesures per a enfortir la salut capil·lar durant aquests mesos. La civada té propietats calmants i nutritives que ajuden a mantenir el cuir cabellut hidratat, és ideal per a evitar la irritació i enfortir el cabell des de l'arrel. Per a complementar la cura capil·lar, els tractaments enfortidors a base d'ingredients com l'àloe o el romaní poden ser de gran ajuda.



10% DTE
 Capilar Plus
 45 càpsules Nadiu
9,95€
~~11,05€~~



10% DTE
 Xampú tractament reparador / Enfortidor
 200ml BIO Naturabio
8,96€ ~~9,95€~~



10% DTE
 Mascareta capil·lar reparadora
 200ml BIO Naturabio
11,66€ ~~12,95€~~



Adaptarte al canvi d'estació

La gelea reial, una substància produïda per les abelles per a alimentar a la reina, és rica en nutrients com a vitamines del grup B, minerals, aminoàcids essencials i antioxidants. Aquest superaliment és conegut per la seva capacitat per a millorar la vitalitat i enfortir el sistema immune. Consumir gelea reial a l'octubre pot ajudar-te a preparar el teu cos per a afrontar els canvis estacionals i reduir la susceptibilitat als refredats i altres infeccions.



2a al 50% DTE

Gelea BIO
Royal-VIT
Mega Total
46,28€
~~61,70€~~



2a al 50% DTE

Gelea BIO
Royal-Vit
Expert
43,88€
~~58,50€~~

Extra de vitamines, extra de defenses

El sistema immunitari és la nostra defensa natural contra infeccions, i el seu enfortiment és clau, especialment en aquesta temporada. Les vitamines exerceixen un paper crucial en aquest procés: la vitamina C augmenta la producció de glòbuls blancs i actua com a antioxidant. Afortunadament, a l'octubre, fruites com les taronges, les mandamines i les llimones estan en el seu millor moment. La vitamina D regula la resposta immunitària i preveu infeccions respiratòries. Per a mantenir un nivell adequat, és recomanable incloure en la teva dieta aliments com peixos grassos, ous i productes fortificats amb vitamina D. També pots considerar els suplementes especialment si vius en zones amb poca llum solar durant aquests mesos.



10% DTE

Immune Plus
30 càpsules
Nadiu
12,11€
~~13,45€~~



10% DTE

Vitamina C Plus
1000mg
90 càpsules
Nadiu
17,55€
~~19,50€~~



10% DTE

Oli d'orenga
150mg
60 perles
Solaray
17,15€
~~19,05€~~

Refredats, els remeis de sempre

Els productes produïts per les abelles com la mel o el pròpoli són aliats naturals efectius per a prevenir i alleujar els símptomes dels refredats. El pròpoli és conegut per les seves propietats antibacterianes, antivirals i antiinflamatòries que ajuden a combatre les infeccions des dels seus primers senyals. La mel actua com un calmant natural per a la gola irritada el que la converteix en un remei eficaç per a suavitzar la tos. Les espècies i plantes no sols afegeixen sabor als teus menjars, sinó que també poden oferir beneficis al teu cos. Un bon exemple son la farigola i l'eucaliptus dues plantes molt indicades per a combatre els refredats.



10% DTE

Esprai bucal Aprolis
Erysim Forte
20ml Intersa
11,13€
~~12,37€~~



10% DTE

Pròpolis xarop
250ml
Nadiu
9,87€
~~10,97€~~



10% DTE

Mel de romaní
450gr.
BIO Bona mel
8,78€
~~9,76€~~

* Els complements alimentaris no s'han d'utilitzar com a substituïts d'una dieta equilibrada i un estil de vida sa. Grups de risc: consultar amb el seu professional.



VIVANI



Des de l'any 2000 Vivani produeix xocolates ecològiques d'alta qualitat. El que va començar com una petita empresa s'ha convertit en una marca de renom mundial. Per molt diferents que siguin les cultures, els idiomes i les preferències, el desig de xocolata és un denominador constant que uneix a molta gent de tot el món.

Vivani i l'art de fer xocolata

Una bona xocolata és molt més que un simple dolç. És una valuosa obra d'art. Igual que un pintor tria acuradament els pinzells, els colors i els llenços, el mateix passa amb l'art de fer xocolata.

Per a donar-los forma, Vivani combina els millors ingredients ecològics amb dissenys artístics, integrant sempre en la seva elaboració la sostenibilitat i la responsabilitat social. Tota la gamma és 100% ecològica, sense oli de palma ni lecitina de soja. La marca té una gran varietat de referències en xocolates negres, amb llet i blanques.

El seu origen, el que marca la diferència

Vivani treballa constantment per a millorar el benestar de les persones que treballen en l'origen de les seves matèries primeres, sempre tenen una visió crítica i autoreflexiva de les seves accions i no presumeixen de saber exactament què és millor per als productors locals, sinó que els escolten amb atenció per a continuar millorant. Participa des de fa anys en diversos projectes per a fomentar unes condicions de producció ecològiques i uns acords justos amb els proveïdors. A més, dona una gran importància a la sostenibilitat dels seus envasos, la majoria dels quals es produeixen sense plàstic.

Un dels seus principals projectes és «KIDS for KIDS» que impulsa campanyes en contra del treball infantil abusiu en les plantacions de cacau.



10% DTE
Xocolata amb llet 100gr. BIO Vivani
3,15€
~~3,50€~~



10% DTE
Xocolata negra 100% amb virutes de cacao 80gr. BIO Vivani
3,51€
~~3,90€~~



10% DTE
Xocolata negra Panamà 75% amb sucre de coco 80gr. BIO Vivani
3,29€
~~3,65€~~



10% DTE
Xocolata negra al 75% Sal Mallorca 80gr. BIO Vivani
3,29€
~~3,65€~~



10% DTE
Xocolata negra al 85% 100gr. BIO Vivani
3,33€
~~3,70€~~



10% DTE
Xocolata negra al 92% 80gr. BIO Vivani
3,33€
~~3,70€~~



10% DTE
Xocolata negra al 99% 80gr. BIO Vivani
3,74€
~~4,15€~~



10% DTE
Xocolatina de xocolata blanc amb praliné i avellana/ Xocolatina negra amb cirerer àcida 35gr. Vivani
1,53€ ~~1,70€~~





25%
DTE

Galetes cookies amb espelta i xips de xocoloata 200gr. BIO Biocop

2,99€ ~~3,98€~~



25%
DTE

Galetes cookies amb espelta i doble de xocolata 200gr. BIO Biocop

2,99€ ~~3,98€~~



25%
DTE

Galeta Maria amb espelta 150gr. BIO Biocop

2,21€ ~~2,95€~~



25%
DTE

Biopillows de xocolata i avellanes s/g 300gr. BIO Biocop

3,94€ ~~5,25€~~



25%
DTE

Biopillows de xocolata negra sense gluten 300gr. BIO Biocop

4,31€ ~~5,75€~~



10%
DTE

Postre de soja Grec 400gr. BIO Sojade

2,44€ ~~2,71€~~



10%
DTE

Postre de soja maduixa / soja nabius 400gr. BIO Sojade

3,37€ ~~3,74€~~



10%
DTE

Postre de soja platan / préssec i mango 400gr. BIO Sojade

3,37€ ~~3,74€~~



10%
DTE

Postre de soja xocolata / soja vainilla / BIO 4x100gr. Sojade

3,07€ ~~3,41€~~



10%
DTE

Granola cacauet 300gr. BIO One day

4,46€ ~~4,95€~~

NOVATAT



15%
DTE

Infusió Snore&Peace / gíngebre i cúrcuma 20 bosses BIO Cupper

2,97€ ~~3,49€~~



10%
DTE

logurt desnatat de cabra / natural de cabra 2x125gr. BIO Rel

1,79€ ~~1,99€~~



10%
DTE

Piadina amb farina integral d'espelta 200gr. BIO La FINESTRA

2,69€ ~~2,99€~~



10%
DTE

Arròs rodó integral 2kg BIO Rel

6,53€ ~~7,25€~~



10%
DTE

Fideus d'arros i quinoa 500gr. BIO Oleander

5,39€ ~~5,99€~~



15%
DTE

Vegeburger de seità i carbassa 2x80gr. BIO Vegetalia

3,39€ ~~3,99€~~



15%
DTE

Vegeburger de seità i shitake 2x80gr. BIO Vegetalia

3,39€ ~~3,99€~~



15%
DTE

Vegeburger de carxofa 2x80gr. BIO Vegetalia

3,19€ ~~3,75€~~



15%
DTE

Vegeburger d'escalvada i formatge blau 2x80gr. BIO Vegetalia

3,19€ ~~3,75€~~



15%
DTE

Hummus de cigrons 220gr. BIO Vegetalia

3,27€ ~~3,85€~~

Pasta amb ragú de lleties i carabassa



Ingredients

Per a 4 persones



- 400 g de tomàquets enllaunats
- 360 g de fusilli integrals
- 250 g de lleties cuinades prèviament
- 1 carabassa mitjana
- 1 branca d'api
- 1 porro
- 1 pastanaga
- 1 cullerada de pebre vermell
- Brou de verdures
- Sàlvia
- Oli d'oliva verge extra
- Sal

Preparació

1. Pelar la carabassa, llevar-li les llavors i tallar-la en quadradets.
2. Fregir en una paella gran el porro tallat en trossos amb un rajolí d'oli i sal. Una vegada fet, agregar l'api i la pastanaga, prèviament picats molt fins. Al final de la cocció afegeix el pebre vermell i la sàlvia.
3. Al cap d'uns minuts, afegir les lleties, la carabassa, els tomàquets i cobrir amb el brou de verdures bullint. Deixar coure durant uns 40 minuts. Remoure ocasionalment i anar agregant més brou si és necessari.
4. Salar. Quan estigui tot ben cuit, apagar el foc i deixar reposar.
5. Coure la pasta amb aigua bullent i sal el temps indicat en el paquet. Una vegada llest, escórrer "al dente" i afegir la resta del preparat.
6. Cuinar per uns minuts més i decorar amb sàlvia al gust. Servir.



MILLOR PREU

Fusilli integral 100% 500gr.
BIO Si Essenziali
1,45€



10% DTE

Lentilles pardines cuites
343gr. BIO Rel
1,88€ ~~2,09€~~



MILLOR PREU

Brou de verdures
1l BIO REL
3,99€

VERDURA DE TEMPORADA



Carabassa

naturasi

BIO PER VOCACIÓ

www.naturasi.bio | Segueix-nos a:  