

Octubre 2024

n.09

naturasi

BIO POR VOCACIÓN

Validez de la promoción:
Del 30 de Septiembre al 3 de Noviembre*

*Precios válidos durante el período
de vigencia de la promoción
excepto errores tipográficos.

01

Tema del mes

**Sabores orientales:
un viaje por la tradición
culinaria asiática.**

03

Cosmética y complementos

**Refuerza tus defensas
en octubre: consejos
clave para afrontar el otoño**

07

Receta

**Pasta con ragú de
lentejas y calabaza**



Sabores orientales: un viaje por la tradición culinaria asiática.

La cocina oriental es un reflejo de culturas ricas y milenarias que ha influido en la gastronomía global. Caracterizada por su enfoque en el equilibrio, tanto en sabor como en nutrición, combina ingredientes frescos y técnicas de cocción que preservan los nutrientes.

Explorar las cocinas de China, Japón, Corea y Tailandia te dará ideas para preparar platos nutritivos, diferentes y sabrosos para los meses de más frío.



Cocina china: *diversidad y tradición milenaria*

La cocina china es una de las más antiguas y variadas del mundo. Su diversidad se refleja en sus ocho grandes tradiciones culinarias que incluyen la cocina de Sichuan, con sus sabores picantes y la cocina cantonesa, famosa por su *dim sum*. Los fideos son uno de los grandes clásicos. De hecho, una gran cantidad de platos los tienen como protagonista y los usan fritos con otros ingredientes o en sopas y guarniciones.

Cocina japonesa: *simplicidad y estética.*

La gastronomía japonesa es mundialmente conocida por su estética minimalista y su atención al detalle, donde la calidad y la pureza de los ingredientes son fundamentales. El miso es la piedra angular. Esta pasta de soja fermentada se usa para preparar sopas y marinados. Escoge una que no esté pasteurizada para conservar todas sus propiedades. Es muy importante que en la elaboración de la receta el miso no hierva para no perderlas con el calor.

Cocina coreana: *fusión y cultura del fermentado*

La cocina coreana es famosa por su vibrante mezcla de sabores y sus fermentados como el *kimchi* o el *gochujang*. Estos ingredientes no solo aportan sabor, sino que también son conocidos por sus beneficios para la salud digestiva.

Otras cocinas orientales con frescura y ligereza en cada plato.

La cocina tailandesa es reconocida por su capacidad para equilibrar los sabores. Desde los curry hasta los *pad thai*, cada bocado es una experiencia. La leche de coco se utiliza en una gran variedad de platos y su riqueza en grasas saludables convierte cualquier receta en una delicia cremosa.

El *tempe* es originario de Indonesia y ha sido adaptado a las distintas cocinas como una fuente de proteína vegetal por ser un buen recurso como sustituto de la carne en algunas recetas.

PRUEBO Y SIENTO QUE ES BUENO

Disfruta de la comida auténtica, honesta y ecológica.
Los alimentos de origen vegetal son el futuro.
¡Únete a TERRASANA y haz algo bueno para ti y el mundo que te rodea todos los días!





15%
DTO

Noodles de arroz integral/
Trigo sarraceno y boniato
250gr. BIO Terrasana
3,65€ ~~4,29€~~



15%
DTO

Ramen de arroz
integral 280gr.
BIO Terrasana
5,91€ ~~6,95€~~



15%
DTO

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



15%
DTO

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



10%
DTO

Leche de coco
sin gluten 400ml
BIO Ecobasics
2,21€ ~~2,45€~~



15%
DTO

Tempe de garbanzos
macerados 170gr.
BIO Vegetalia
4,24€ ~~4,99€~~



10%
DTO

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



10%
DTO

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



10%
DTO

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



10%
DTO

Miso con algas 4x10gr.
BIO Biogrà
4,06€ ~~4,51€~~



10%
DTO

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



10%
DTO

Kimchi col, pimiento rojo
y puerro 350gr.
BIO Rel
7,43€ ~~8,25€~~



30%
DTO

Bebida vegetal avena
1l BIO Natumi
1,40€ ~~2,00€~~



30%
DTO

Bebida vegetal de
avena alga 1l
BIO Natumi
1,58€ ~~2,25€~~



30%
DTO

Bebida vegetal de avena
sin gluten 1l BIO Natumi
1,58€ ~~2,25€~~



30%
DTO

Bebida vegetal de arroz
1l BIO Natumi
1,44€ ~~2,06€~~



30%
DTO

Bebida vegetal de almendra
sin azucar 1l BIO Natumi
1,82€ ~~2,60€~~



10%
DTO

Tortitas de maiz
100gr. BIO La Finestra
1,34€ ~~1,49€~~



10%
DTO

Tortitas de trigo sarraceno
100gr. BIO La Finestra
2,57€ ~~2,85€~~



10%
DTO

Galletas arándanos y
trigo sarraceno sin gluten
200gr. BIO Germinal
2,97€ ~~3,30€~~

Refuerza tus defensas en octubre: consejos clave para afrontar el otoño

Con la llegada de octubre nos adentramos en una época en la que los cambios de temperatura pueden poner a prueba nuestro organismo y sistema inmune. El cambio de estación y la bajada de temperaturas hacen que el cuerpo se vuelva vulnerable a los resfriados, la caída del cabello y otros malestares asociados al otoño.

En este mes es crucial tomar medidas preventivas y prestar especial atención a nuestra alimentación para mantener nuestras defensas en su mejor estado. Una dieta equilibrada y rica en nutrientes es la primera línea de defensa contra enfermedades. Incorpora alimentos de temporada como calabazas, boniatos, zanahorias y cítricos que están cargados de vitaminas y antioxidantes esenciales.

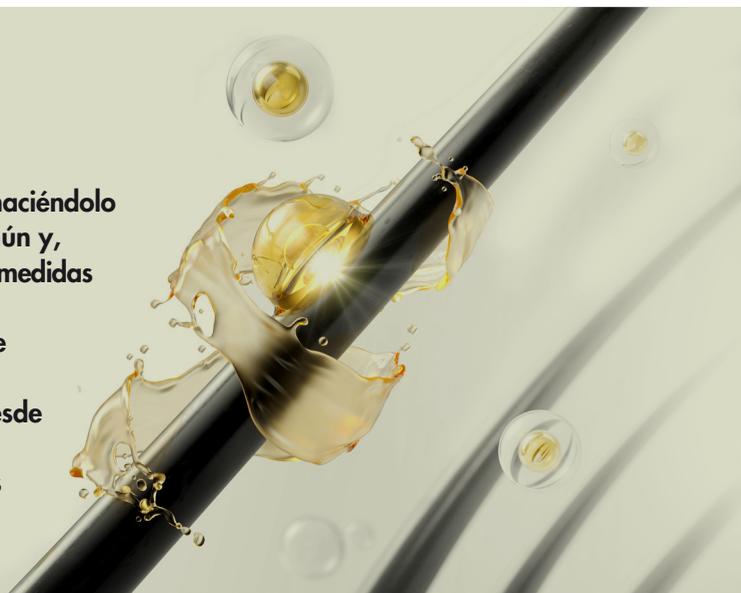
Además de una alimentación adecuada, es fundamental mantener un estilo de vida saludable. Dormir suficiente, hacer ejercicios regularmente y mantener un nivel de estrés bajo son claves para una salud óptima.

Octubre es el mes perfecto para preparar tu cuerpo para las temperaturas más bajas. Disfruta de esta estación llena de energía y bienestar.



Salud capilar

El cambio de clima puede volver más frágil el cabello haciéndolo propenso a la caída. Este fenómeno estacional es común y, aunque generalmente es temporal, es importante tomar medidas para fortalecer la salud capilar durante estos meses. La avena tiene propiedades calmantes y nutritivas que ayudan a mantener el cuero cabelludo hidratado, es ideal para evitar la irritación y fortalecer el cabello desde la raíz. Para complementar el cuidado capilar, los tratamientos fortalecedores a base de ingredientes como el aloe o el romero pueden ser de gran ayuda.



10% DTO
Capilar Plus
45 cápsulas Nadiu
9,95€
~~+11,05€~~



10% DTO
Champú tratamiento reparador/
Fortalecedor
250ml BIO Naturabio
8,96€ ~~-9,95€~~



10% DTO
Mascarilla capilar reparadora
200ml BIO Naturabio
11,66€ ~~+12,95€~~



Adaptarte al cambio de estación

La jalea real, una sustancia producida por las abejas para alimentar a la reina, es rica en nutrientes como vitaminas del grupo B, minerales, aminoácidos esenciales y antioxidantes. Este superalimento es conocido por su capacidad para mejorar la vitalidad y fortalecer el sistema inmune. Consumir jalea real en octubre puede ayudarte a preparar tu cuerpo para enfrentar los cambios estacionales y reducir la susceptibilidad a los resfriados y otras infecciones.



2a al 50% DTO

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



2a al 50% DTO

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

Extra de vitaminas, extra de defensas:

El sistema inmune es nuestra defensa natural contra infecciones, y su fortalecimiento es clave, especialmente en esta temporada. Las vitaminas desempeñan un papel crucial en este proceso: la vitamina C aumenta la producción de glóbulos blancos y actúa como antioxidante. Afortunadamente, en octubre, frutas como las naranjas, las mandarinas y los limones están en su mejor momento. La vitamina D regula la respuesta inmunitaria y previene infecciones respiratorias. Para mantener un nivel adecuado, es recomendable incluir en tu dieta alimentos como pescados grasos, huevos y productos fortificados con vitamina D. También puedes considerar los suplementos especialmente si vives en zonas con poca luz solar durante estos meses.



10% DTO

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



10% DTO

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



10% DTO

Aceite orégano
150mg
60 perlas
Solaray
17,15€
~~19,05€~~

Resfriados, los remedios de siempre

Los productos producidos por las abejas como la miel o el propóleo son aliados naturales efectivos para prevenir y aliviar los síntomas de los resfriados. El propóleo es conocido por sus propiedades antibacterianas, antivirales y antiinflamatorias que ayudan a combatir las infecciones desde sus primeras señales. La miel actúa como un calmante natural para la garganta irritada lo que la convierte en un remedio eficaz para suavizar la tos. Las especias y plantas no solo añaden sabor a tus comidas, sino que también pueden ofrecer beneficios a tu cuerpo. El tomillo o el eucalipto son dos plantas muy indicadas para combatir los resfriados.



10% DTO

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



10% DTO

Propolis Jarabe
250ml
Nadiu
9,87€
~~10,97€~~



10% DTO

Miel de romero
450grs
BIO Bona mel
8,78€
~~9,76€~~

* Los suplementos alimenticios no se tienen que utilizar como sustitutos de una dieta equilibrada y un estilo de vida sano. Grupos de riesgo: consultar con su profesional.



VIVANI



Desde el año 2000 Vivani produce chocolates ecológicos de alta calidad. Lo que comenzó como una pequeña empresa se ha convertido en una marca de renombre mundial. Por muy diferentes que sean las culturas, los idiomas y las preferencias, el deseo de chocolate es un denominador constante que une a mucha gente de todo el mundo.

Su origen, lo que marca la diferencia

Vivani trabaja constantemente para mejorar el bienestar de las personas que trabajan en el origen de sus materias primeras, siempre tienen una visión crítica y autorreflexiva de sus acciones y no presumen de saber exactamente qué es mejor para los productores locales, sino que los escuchan con atención para seguir mejorando. Participa desde hace años en diversos proyectos para fomentar unas condiciones de producción ecológicas y unos acuerdos justos con los proveedores. Además, da una gran importancia a la sostenibilidad de sus envases, la mayoría de los cuales se producen sin plástico.

Uno de sus principales proyectos es «KIDS for KIDS» que impulsa campañas en contra del trabajo infantil abusivo en las plantaciones de cacao.

Vivani y el arte de hacer chocolate

Un buen chocolate es mucho más que un simple dulce. Es una valiosa obra de arte. Al igual que un pintor elige cuidadosamente los pinceles, los colores y los lienzos, lo mismo ocurre con el arte de hacer chocolate.

Para darles forma, VIVANI combina los mejores ingredientes ecológicos con diseños artísticos, integrando siempre en su elaboración la sostenibilidad y la responsabilidad social. Toda la gama es 100% ecológica, sin aceite de palma ni lecitina de soja. La marca tiene una gran variedad de referencias en chocolates negros, con leche y blancos.



10% DTO
 Chocolate c/leche 100gr. BIO Vivani
3,15€
~~3,50€~~



10% DTO
 Chocolate negro 100% c/Nibs cacao 80gr. BIO Vivani
3,51€
~~3,90€~~



10% DTO
 Chocolate negro Panamá 75% con azúcar de coco 80gr. BIO Vivani
3,29€
~~3,65€~~



10% DTO
 Chocolate negro 75% Sal Mallorca 80gr. BIO Vivani
3,29€
~~3,65€~~



10% DTO
 Chocolate negro 85% 100gr. BIO Vivani
3,33€
~~3,70€~~



10% DTO
 Chocolate negro 92% 80gr. BIO Vivani
3,33€
~~3,70€~~



10% DTO
 Chocolate negro 99% 80gr. BIO Vivani
3,74€
~~4,15€~~



10% DTO
 Barrita choco beb.arroz blan.nougat / de chocolate negro con cereza ácida 35gr. Vivani
1,53€ ~~1,70€~~



VIVANI

EL ARTE DEL CHOCOLATE



25%
DTO

Cookies t. espelta
chips choco 200gr. Blo Biocop
2,99€ ~~3,98€~~



25%
DTO

Cookies t. espelta
doble choco 200gr. BIO Biocop
2,99€ ~~3,98€~~



25%
DTO

Galleta maria trigo espelta
150gr. BIO Biocop
2,21€ ~~2,95€~~



25%
DTO

Biopillows choco
avellanas s/g 300gr. BIO Biocop
3,94€ ~~5,25€~~



25%
DTO

Biopillows chocolate
negro s/g
300gr. BIO Biocop
4,31€ ~~5,75€~~



10%
DTO

Postre soja
griego
400gr. BIO Sojade
2,44€ ~~2,71€~~



10%
DTO

Postre soja-fresa /
soja-arandanos
400gr. BIO Sojade
3,37€ ~~3,74€~~



10%
DTO

Postre soja-platano /
melocot-mango
400gr. BIO Sojade
3,37€ ~~3,74€~~



10%
DTO

Postre soja chocolate /
Soja-vainilla BIO 4x100gr.
Sojade
3,07€ ~~3,41€~~



10%
DTO

Granola cacahuete
300gr.
BIO One day
4,46€ ~~4,95€~~

NOVEDAD



15%
DTO

Infusión snore&peace /
jengibre y cúrcuma
20 bolsas BIO Cupper
2,97€ ~~3,49€~~



10%
DTO

Yogurt desnatado de cabra
/ natural de cabra
2x125gr. BIO Rel
1,79€ ~~1,99€~~



10%
DTO

Piadina con trigo espelta
200gr. BIO La FINESTRA
2,69€ ~~2,99€~~



10%
DTO

Arroz redondo integral
2kg BIO Rel
6,53€ ~~7,25€~~



10%
DTO

Fideos Andino de arroz y
quinoa 500gr. BIO Oleander
5,39€ ~~5,99€~~



15%
DTO

Vegeburger Seitan Calabaza
2x80gr. BIO Vegetalia
3,39€ ~~3,99€~~



15%
DTO

Vegeburger seitan shiitake
2x80gr. BIO Vegetalia
3,39€ ~~3,99€~~



15%
DTO

Vegeburger Alcachofa 2x80gr.
BIO Vegetalia
3,19€ ~~3,75€~~



15%
DTO

Vegeburger Escalivada-queso
azul 2x80gr. BIO Vegetalia
3,19€ ~~3,75€~~



15%
DTO

Hummus Garbanzo
220gr. BIO Vegetalia
3,27€ ~~3,85€~~

Pasta con ragú de lentejas y calabaza



Ingredientes

- 400 g de tomates enlatados
- 360 g de fusilli integrales
- 250 g de lentejas precocidas
- 1 calabaza mediana
- 1 rama de apio
- 1 puerro
- 1 zanahoria
- 1 cucharada de pimentón
- Caldo de verduras
- Salvia
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal

Para 4 personas



Preparación

1. Pelar la calabaza, quitarle las semillas y cortarla en cuadraditos.
2. Freír en una sartén grande el puerro cortado en trozos con un chorrito de aceite y sal. Una vez pochado, agregar el apio y la zanahoria, previamente picados muy finos. Al final añade el pimentón y la salvia.
3. Al cabo de unos minutos, añadir las lentejas, la calabaza, los tomates y cubrir con caldo hirviendo. Dejar cocer durante al menos 40 minutos. Remover ocasionalmente e ir agregando más caldo si es necesario.
4. Sazonar con sal. Cuando esté todo bien blando, apagar el fuego y dejar reposar.
5. Cocer la pasta con agua hirviendo y sal el tiempo indicado en el paquete. Una vez listo, escurrir al dente y añadir al ragú.
6. Cocinar por unos minutos más y decorar con salvia adicional al gusto. Servir.



MEJOR
PRECIO

Fusilli int 100% grano ita 500gr.
BIO Si Essenziali
1,45€



10%
DTO

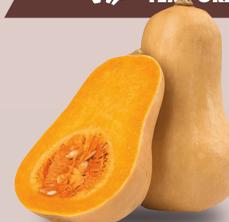
Lentejas pardinas cocidas
343gr. BIO Rel
1,88€ ~~2,00€~~



MEJOR
PRECIO

Caldo de verduras
1l BIO REL
3,99€

VERDURA DE
TEMPORADA



Calabaza

naturasi

BIO POR VOCACIÓN

www.naturasi.bio | Síguenos en:  