

Desembre 2024

**n.11**

# naturasi

BIO PER VOCACIÓ

Validesa de la promoció:  
Del 2 de Desembre al 31 de Desembre\*

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

**01**

*Tema del mes*

**Com preparar unes  
festes sostenibles  
i de proximitat**

**03**

**Què saps sobre  
el comerç just?**

**04**

**Plats festius  
amb solucions  
NaturaSi**

**07**

*Recepta*  
**Canelons  
d'espínacs**



# Com preparar unes festes sostenibles i de proximitat

*Les festes i els moments especials, encara que no ho sembli, són una època perfecta per a reflexionar sobre les nostres decisions de compra i el seu impacte en el nostre territori i en el planeta.*



## Productes de productors locals

Comprar de manera responsable permet organitzar-nos i gaudir d'unes festes conscients, enfocant-nos en el nostre benestar, el de l'entorn i el de la comunitat. Donar suport a productors bio locals és la clau, ja que fomenta l'economia de la zona, fa costat a petits agricultors i redueix l'impacte mediambiental del transport. A més, els productes locals solen ser més frescos i de major qualitat, ja que recorren distàncies més curtes fins a arribar a les nostres taules.

## Planificar amb antelació

A més, evitar la compra en excés no sols prevé el malbaratament de menjar, sinó que també ens ajuda a ser més conscients del que realment necessitem. Preparar una llista de plats i ingredients per a organitzar els menjars de les festes pot ser una idea crucial a l'hora de no abusar de menjars excessius amb molts plats i dolços. En planificar millor les quantitats reduïm els residus, estalviem diners i contribuïm a una celebració més sostenible.

## Opcions vegetarianes a la taula

Optar per incloure opcions vegetarianes als nostres sopars festius és una altra manera de ser responsable, ja que aquest tipus d'alimentació requereix menys recursos i genera menys emissions. És possible crear menús deliciosos i festius que incloguin a tots els convidats, sense necessitat de recórrer a productes d'origen animal. Plats com canelons de verdures, amanides festives amb nous i magrana, o guisats amb llegums són opcions delicioses que promouen una alimentació més saludable.

*Petits gestos com aquests poden fer que les nostres celebracions siguin més sostenibles i que les nostres tradicions continuïn alineades evitant el malbaratament innecessari. En moments especials, tria conscientment, per tu i pel món que t'envolta.*



**ALTER NATIVA**  
BIO FAIRTRADE



## Cafè enriquit amb fongs adaptògens



Gaudeix del teu cafè i cuida el teu sistema immunològic, així de fàcil!

- ✓ Shiitake
- ✓ Melena de León
- ✓ Reishi

**www.alternativa3.com**  
elaboració pròpia de productes ecològics i de comerç just



**01** Panettone d'espelta i xocolata vegà BIO Pasticceria Venecia **23,99€**

**02** Infusió xoco-Chai 30gr BIO Artemis **2,95€**

**03** Cookies civada&xoco 50gr BIO Barcelona **1,99€**

**04** Neules ecològiques sense gluten 80gr BIO Sant Tirs **5,30€**

**05** Neules ecològiques de xocolata 90gr BIO Sant Tirs **5,00€**

**06** Delícies de xocolata 80gr BIO Chocolates Solé **7,05€**

**07** Turró de Xixona ecològic 200gr. BIO El Abuelo **7,25€**

**08** Turró d'Alacant ecològic 200gr. BIO El Abuelo **7,25€**

**09** Turró de xocolata i avellanes 500gr BIO Chocolates Solé **7,75€**

**10** Galetes tentació, taronja 130gr. BIO Le Moulin du Pivert **5,75€**

**11** Galetes tentació, gíngebre i llimona 130gr. BIO Le Moulin du Pivert **5,75€**



# Què saps sobre el comerç just?

La certificació de comerç just assegura que els productes, com el te, el cafè o la xocolata, han estat produïts de manera ètica. Això implica que els agricultors i treballadors reben salaris justos, tenen millors condicions laborals i no s'utilitzen pràctiques d'explotació. A més, promou la sostenibilitat ambiental i fomenta el desenvolupament de les comunitats productores.



FAIRTRADE



Té clàssic earl grey /  
Té english breakfast  
20 bosses BIO Cupper  
**2,97€** ~~3,49€~~



Infusió cintura d'abella /  
Apple strudel  
20 bosses BIO Cupper  
**2,97€** ~~3,49€~~



Té verd clàssic /  
Infusió snore&peace  
20 bosses BIO Cupper  
**2,97€** ~~3,49€~~



Infusió winter liquorice /  
Winter warm hug  
20 bosses BIO Cupper  
**2,97€** ~~3,49€~~



Xocolata blanca amb  
vainilla vegana  
80gr BIO Ichoc  
**3,15€** ~~3,50€~~



Xocolata vegana amb  
galletes i cacau  
80gr BIO Ichoc  
**3,15€** ~~3,50€~~



Xocolata negra  
86% 100gr  
BIO Chocolates Solé  
**3,06€** ~~3,40€~~



Cafè molt intens  
250gr BIO  
Rel&Alternativa3  
**4,01€** ~~4,72€~~



Cafè molt  
Nicaragua 250gr  
BIO Rel&Alternativa3  
**4,92€** ~~5,79€~~



Cacau pur 150gr  
BIO Alternativa3  
**3,14€** ~~3,69€~~



Sucre panela Ecuador  
1 kg BIO Alternativa3  
**4,41€** ~~5,19€~~



Crema xocolata  
negra 600gr  
BIO La Vida Vegan  
**7,99€** ~~9,99€~~





# Plats festius amb solucions NaturaSi

Tenir a mà ingredients versàtils i de qualitat marca la diferència entre els plats festius. Els brous naturals són una base perfecta per a sopes i guisats, aportant sabor sense esforç.

En aperitius, el **paté d'olives** i el **paté de bolets amb tòfona** són irresistibles, pots untar-los en torrades i afegir una mica de ceba caramel·litzada damunt, a més el formatge manxec és un clàssic en totes les taules de formatge que sempre agrada molt.

Pots aportar un toc melós als farcits dels teus canelons, guarnicions o plats principals amb **castanyes** que a més

aporten una textura cremosa, **prunes** que aporten dolçor i profunditat o **tomàquet sec** per a donar un toc àcid i dolç alhora.

Si vols contribuir a una taula sense carn, pots optar per alternatives vegetals com el **seitán** i la **proteïna de pèsol**, que poden ser dos ingredients clau per al teu plat principal. Pots afegir la proteïna de pèsol als teus canelons o preparar el seitán amb un sofregit estil estofat o fins i tot emplenar-lo amb verdura i altres ingredients.

*Aquests productes són perfectes per a receptes festives plenes de sabor i creativitat.*



**10% DTE**

Brou escudella 1l BIO Rel\*  
**3,88€** ~~4,31€~~



**MILLOR PREU**

Brou pollastre 1l BIO Rel\*  
**3,99€**



**MILLOR PREU**

Brou verdures 1l BIO Rel  
**3,99€**



**20% DTE**

Castanyes toves 100gr  
BIO Noberasco  
**3,50€** ~~4,38€~~



**10% DTE**

Pruna sense pinyol país  
500gr BIO Can Galderic  
**7,47€** ~~8,30€~~



**15% DTE**

Tomàquet sec en oli 190gr  
BIO Organica Italia  
**4,23€** ~~4,98€~~



**15% DTE**

Paté d'olives negres  
140gr BIO Bionsan  
**3,02€** ~~3,35€~~



**10% DTE**

Pasta tiburón 500gr  
BIO Alce Nero  
**2,03€** ~~2,26€~~



**10% DTE**

Paté de bolets amb  
tòfona 100gr BIO Rel  
**2,93€** ~~3,25€~~



**10% DTE**

Xucrut de col lombarda  
350gr BIO Rel  
**6,53€** ~~7,25€~~



**MILLOR PREU**

Seitán fresc 250gr  
BIO Vegetalia  
**3,95€**



**15% DTE**

Proteïna de cigró texturitzada  
250gr BIO Vegetalia  
**3,39€** ~~3,99€~~



**10% DTE**

Formatge d'ovella  
manxec curat 250gr  
BIO CME Organics  
**8,81€** ~~9,79€~~

\* Art. no disponible a les botigues vegetarianes Ceres i Tot Bio



*NATURABIO cosmètics celebra 5 anys! Un projecta familiar nascut a Terrassa, pioners de la cosmètica natural i Bio certificada.*

El nostre equip, liderat per Rosa Flo, **amb més de 30 anys d'experiència al sector Bio** i format per persones que comparteixen els **valors i la passió per la cosmètica natural**, ha estat clau en el desenvolupament de NaturaBIO Cosmetics. La nostra marca va néixer el 2019 per cobrir una necessitat fonamental: oferir una **marca de proximitat** amb productes **autènticament Bio** i democràtics. Cosmètics que no només siguin **eficaços i sostenibles**, sinó també respectuosos amb la natura i la salut de la pell. Actualment, comptem amb una **completa gamma de**

**productes per a la higiene i benestar personal.** A NaturaBIO Cosmetics, cada detall està pensat per oferir una experiència genuïna i saludable **per a tota la família**, des de l'acurada **selecció d'ingredients de cultiu ecològic** fins al disseny d'envasos sostenibles.

A més, tots els nostres productes tenen la màxima certificació Ecocert COSMOS ORGANIC, garantint puresa, respecte per la pell i compromís amb la natura. El nostre objectiu és oferir productes que **inspirin confiança i aportin beneficis reals**, reflectint el nostre **compromís amb el planeta, la salut i el benestar de les persones.**



**REGAL:**  
Estoig vermell

Estoig vermell higiene bucal nens NaturaBIO  
**12,95€**



**REGAL:**  
Furoshiki i gel de dutxa equilibrant 250ml

Caixa regal cura corporal nutritiu flor de tiaré NaturaBIO  
**15,95€**



**REGAL:**  
Furoshiki i bossa glam

Caixa regal cura facial reafirmant pro-edat NaturaBIO  
**56,90€**



Necesser cura facial stop fatiga NaturaBIO  
**35,90€**

**REGAL:**  
Antifaç



**REGAL:**  
Esponja de bany

Caixa regal cura corporal antioxidant NaturaBIO  
**24,20€**



**Maquillatge certificat Bio, molt més que natural**  
*Inspirat en els colors dels nostres paisatges*



**10%**  
dte.

**NOVETAT**





**10%**  
DTE

Kombucha 750ml  
BIO Voelkel

**4,28€** ~~4,75€~~



**10%**  
DTE

Kombucha de llimona i gíngebre  
750ml BIO Voelkel

**4,28€** ~~4,75€~~



**25%**  
DTE

Beguda vegetal civada alga  
1l BIO Natumi

**1,69€** ~~2,25€~~



**10%**  
DTE

Tagliatelle d'espínacs  
500gr BIO Iris

**3,04€** ~~3,38€~~



**20%**  
DTE

Ravioli bolet shitake-carbassó /  
tompaquet, alfàbrega i olives  
250gr BIO Onyar\*\*

**3,23€** ~~4,04€~~



**10%**  
DTE

Vinagre 500ml BIO Badia

**3,38€** ~~3,75€~~



**10%**  
DTE

Daus de brou vegetal  
33gr BIO Biogra

**1,62€** ~~1,80€~~



**15%**  
DTE

Galeta flocs de civada integral  
250gr BIO Biocop

**2,88€** ~~3,39€~~



**10%**  
DTE

Cruixents sun xoco 375gr  
BIO Barnhouse

**4,28€** ~~4,75€~~



**10%**  
DTE

Muesli fruits vermells sense gluten  
375gr BIO Granero

**3,77€** ~~4,19€~~



**10%**  
DTE

Coquetes d'arros-fajol  
2x3 BIO Santiveri

**2,69€** ~~2,99€~~



**10%**  
DTE

Puré de poma-plàtan  
200gr BIO La Finestra

**2,24€** ~~2,49€~~



**10%**  
DTE

Paper de cuina,  
2 rotlles BIO Ismax

**3,33€** ~~3,70€~~



**10%**  
DTE

Spray neteja vidres  
750ml BIO Biobel

**8,96€** ~~9,95€~~



**10%**  
DTE

Hamburguesa de cigrons amb  
tomàquet sec 180gr BIO Germinal

**4,28€** ~~4,75€~~



**10%**  
DTE

Hamburguesa remolatxa amb lleties  
vermelles 180gr BIO Germinal

**3,59€** ~~3,99€~~



**10%**  
DTE

Hamburguesa d'espínacs amb  
quinoa 180gr BIO Germinal

**4,28€** ~~4,75€~~



**10%**  
DTE

Hamburguesa de pastanaga amb  
carabassa 140gr BIO Germinal

**3,59€** ~~3,99€~~



**10%**  
DTE

Hummus clàssic  
130gr BIO Germinal

**3,02€** ~~3,35€~~



\*\* Preu individual per article

# Canelons d'espínacs i pinyons



## Ingredients

Per a 4 persones



### Farcit:

- 500 g espínacs
- 1 ceba petita
- 1 gra d'all picat
- 50 g de panses
- 30 g de pinyons
- Oli d'oliva verge
- Sal i pebre

### Per a la beixamel:

- 500 ml de llet
- 40 g de mantega
- 40 g de farina
- Sal, pebre i nou moscada

## Preparació

1. **Per a preparar el farcit**, escalfar un rajolí d'oli i sofregir l'all i la ceba fins que quedin daurats.
2. Escaldar les fulles d'espínacs en aigua bullent i afegir a la paella amb la resta dels ingredients.
3. Agregar els pinyons i les panses. Barrejar bé i salpebrar. Retirar del foc i deixar refredar una mica.
4. Coure les plaques de caneló segons les indicacions del paquet i estendre-les sobre un drap net.
5. **Per a preparar la beixamel:** fondre la mantega en una paella i incorporar la farina.
6. A continuació, afegir la llet a poc a poc i remoure constantment. Salpebrar i afegir nou moscada al gust. Barrejar a foc lent durant 15-20 minuts.
7. **Per al muntatge**, emplenar cada placa amb una mica de farcit d'espínacs i una cullerada de beixamel perquè quedi homogeni. Enrotllar.
8. Col·locar els canelons en una safata per a forn amb una fina capa de beixamel a sota i afegir la resta de beixamel per damunt.
9. Pots posar una mica de formatge per a gratinar damunt i enforar a 180 graus durant 20-25 minuts fins que quedin daurats.



10%  
DTE

Farina espelta  
1kg BIO Rel

4,69€ ~~5,21€~~



10%  
DTE

Pansa sultana 150gr  
BIO Can Galderic

1,49€ ~~1,65€~~



10%  
DTE

Mantega de llet pasteuritzada  
170gr BIO Casa Grande Xanceda

3,56€ ~~3,95€~~



VERDURA DE  
TEMPORADA

Espínacs

naturasi

BIO PER VOCACIÓ

www.naturasi.bio | Segueix-nos a: