

Juny 2025

n.17

Validesa de la promoció:
Del 2 de juny al 29 de juny*

naturasi

BIO PER VOCACIÓ

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

01

Tema del mes

**Gastronomia sostenible:
l'art de menjar bé i
amb consciència**

03

Cosmètica

**Com treure profit a
l'àloe vera en
temporada de calor**

04

Complements

**Els importants
de l'estiu**

07

Recepta

**Tomàquets farcits
de cigrons i cuscús**

Gastronomia sostenible: l'art de menjar bé i amb consciència

La gastronomia sostenible és una manera de cuinar que busca reduir l'impacte ambiental, respectar els recursos i fomentar un consum responsable. Tot això sona molt bé, però segur que et preguntes... i com ho faig jo a casa? Molt fàcil pots aplicar-te aquests 3 pilars: cuina d'aprofitament, elecció d'aliments bio i lluita contra el malbaratament. Una cuina sostenible no significa renunciar al plaer de menjar, tot el contrari, és una manera de reconnectar amb els aliments i els seus orígens.

Cuina d'aprofitament: creativitat i consciència

La cuina d'aprofitament és una pràctica ancestral que hem anat perdent a poc a poc en els temps atrafegats actuals. Es tracta de donar valor a cada ingredient, utilitzant parts que normalment es rebutgen o fins i tot restes d'altres preparacions. Per exemple, amb la pela de les verdures es poden fer brous, amb pa dur dauets cruixents per al gaspatxo o unes sobres es poden convertir en empanades. Aquesta filosofia et convida a ser creatiu.

Aliments bio, més enllà del gust

Triar productes bio és una manera ideal per a contribuir a una gastronomia sostenible. Aquests aliments, conreats sense pesticides ni fertilitzants químics, respecten els cicles naturals del sòl i



Recicla



Bio



promouen la biodiversitat. A més, busca que provinquin de productors locals i de proximitat per a reduir les emissions derivades del transport i afavorir l'agricultura local.

El problema del malbaratament alimentari

Cada any es malgasten milions de tones d'aliments, moltes vegades en perfecte estat per al consum. Si vols contribuir a reduir una mica aquest malbaratament, pots començar a casa. Preparar una llista abans d'anar al supermercat, conservar bé els productes, entendre les dates de caducitat i donar una segona vida a les sobres són passos simples, però poderosos.

Voelkel

Tens la nevera preparada per a la calor?
**FRESQUETES
MOLT MILLOR!**

Posa-les a la nevera perquè estiguin a temperatura òptima per a refrescar.



BAIXADA DE PREU
1'99€
PVP



REFRESCA L'ESTIU! :)



**10%
DTE**

Kombutxa Original / Kombutxa de Lima i gingebre /
Kombutxa maracuyà i llimona 750 ml BIO Voelkel*

4,28€ -4,75€-



**BAIXADA
DE PREU**

Kombutxa en llauana original /
llima i gingebre 250ml BIO Voelkel*

1,99€



**MILLOR
PREU**

Beguda vegetal de civada
1l BIO Si Essenziali

1,69€



**MILLOR
PREU**

Beguda vegetal d'ametlla
1l BIO Si Essenziali

1,95€



**10%
DTE**

Torrades espelta 200gr
BIO La Finestra Sul Cielo

3,15€ -3,50€-



**10%
DTE**

Mini crackers 100% espelta
250gr BIO La Finestra Sul Cielo

2,66€ -2,95€-



**10%
DTE**

Coquetes d'arròs i quinoa
100gr BIO Quinoa Real

1,79€ -1,99€-



**15%
DTE**

Krunchy Sun poma i canyella
375gr BIO Barnhouse

3,49€ -4,10€-



**10%
DTE**

Orxata de xufa
1l BIO Amandin

2,70€ -3,00€-



**15%
DTE**

Cafè soluble descafeinat
lioifilitzat 100gr BIO Alternativa 3

10,00€ -11,77€-



**15%
DTE**

Cafè soluble natural liofilitzat
100gr BIO Alternativa 3

8,46€ -9,95€-



**10%
DTE**

Pipes de girasol
500gr BIO Rel

3,20€ -3,55€-



**MILLOR
PREU**

Penne rigate integral
100% gra italià / Fusilli integral
500g BIO Si Essenziali

1,55€



**10%
DTE**

Blat de moro
340g BIO Rel

2,69€ -2,99€-



**10%
DTE**

Cogombrets agredolços
680g BIO Machandel

5,04€ -5,60€-



**10%
DTE**

Vitaseeds lli molt 300gr BIO
El Granero

4,96€ -5,51€-



**10%
DTE**

Xucrut col, olives i
orenga 350gr BIO Rel

6,53€ -7,25€-



**10%
DTE**

Olives negres Kalamata
350gr BIO Rel

4,32€ -4,80€-

Com treure profit a l'àloe vera en temporada de calor

L'àloe vera és una de les plantes més versàtils i valorades en la cura natural de la pell, especialment durant l'estiu. El seu gel, ric en vitamines, enzims i minerals, té potents propietats calmants, hidratants i regeneradores que el converteixen en un aliat ideal enfront dels efectes del sol, la calor i la sequedat.



Cuida la teua pell amb àloe vera

Després de l'exposició solar, l'àloe vera ajuda a alleujar les cremades lleus, reduir l'enrogiment i accelerar la regeneració de la pell danyada. La seva textura fresca aporta un alleujament immediat i la seva acció antiinflamatòria ajuda a calmar la irritació fins i tot la de l'afaitada o la depilació. A més, manté la pell hidratada sense que quedi greixosa.

Sabies que també té beneficis digestius?

A l'estiu alterem els nostres hàbits i temps de menjar i això ens pot causar reflux, acidesa i molts més problemes digestius. Existeixen comprimits i suc d'àloe vera bevibles que ajuden a mantenir una digestió òptima.

Es recomana prendre 50 ml al matí, abans de l'esmorzar, per obtenir un efecte general sobre l'organisme, o 25 ml abans dels àpats principals.

** 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.*



10% DTE

Suc Àloe Vera
1L BIO Rel

17,96€ ~~+9,95€~~



10% DTE

Suc àloe vera Premium
S/Aloina 1L Plameca

24,08€ ~~+26,75€~~



10% DTE

Gel hidratant àloe vera
S/perfum 250ml BIO Lilà

11,88€ ~~+13,20€~~



15% DTE

Laxaloe Protect
60 càps. Santiveri

8,46€ ~~+9,95€~~



10% DTE

Sabó Àloe Vera
100g BIO La Jaboneria

2,88€ ~~+3,20€~~



10% DTE

Gel fixador de rissos àloe&xia
200ml BIO Naturabio

13,46€ ~~+14,95€~~



10% DTE

Condicionador tractant
civada&àloe 500ml Naturabio

10,76€ ~~+11,95€~~



10% DTE

Xampú tractant civada&àloe
740ml BIO Naturabio

11,66€ ~~+12,95€~~

Els importants de l'estiu

Durant l'estiu, algunes afeccions es tornen més comunes a causa de la calor i a l'exposició prolongada al sol.

Cistitis

Les infeccions en les vies urinàries augmenten a l'estiu per la deshidratació que redueix la freqüència urinària i afavoreix el creixement bacterià. També influeix l'ús prolongat de banyadors humits. Els suplementes amb nabius vermells o boixerola són específics per a aquestes afeccions i poden ser de gran utilitat com a preventiu.

Cames inflamades

Els problemes de circulació, com la pesadesa de cames s'agregen amb les altes temperatures. Romandre molt de temps dempeus o assegut sense moure's empitjora els símptomes. Els complementos alimentaris amb mango verd o hesperidina poden ajudar a una circulació més adequada.

** Els complementos 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.*



El sol i la pell

A l'estiu la pell pateix. Les cremades solars, les granelles i la dermatitis són freqüents, sobretot per la suor i el contacte amb el clor, la sorra i els raigs solars. És important cuidar-la per fora amb protectors solars minerals i per dins amb complementos a base d'onagre, betacarotè o coenzim Q10 per a protegir les cèl·lules de l'oxidació prematura. A més, un bon repel·lent de mosquits amb ingredients naturals com la citronel·la pot prevenir les molestes picades d'aquests insectes.



10% DTE

Nabiu plus
45 càpsules Nadiu
11,21€ ~~+12,45€~~



10% DTE

Venovar plus
20 ampolles Dietisa
27,00€ ~~30,00€~~



10% DTE

Vena plus
45 càpsules Nadiu
13,86€ ~~+15,40€~~



15% DTE

Vigorsol active plus
30 perles Santiveri
12,71€ ~~+14,95€~~



10% DTE

Repelent anti mosquits
90ml Argital
10,79€ ~~+11,99€~~



10% DTE

Oli essencial arbre de té 15ml BIO Rel
7,51€ ~~8,34€~~



10% DTE

Derbalic drenant
250ml Nadiu
8,06€ ~~8,95€~~





Oleander

Agricultura Ecológica

Oleander Bio. Productes procedents d'Agricultura ecològica de confiança

Tasta el nostre triple compromís: amb el productor, amb el producte, i amb el consumidor

Oleander dedicada exclusivament a l'elaboració i comercialització d'aliments d'alta qualitat procedents de l'agricultura biològica, va néixer l'any 1992 essent pionera en fruits secs ecològics i els seus elaborats. Produïm per a tu artesanalment al Baix Camp productes sempre ecològics, vegans i sense gluten.

Una empresa familiar amb història i amb ganes de mirar al futur produint aliments bons per a la salut afectant el

mínim al medi on vivim. Aliments amb pocs ingredients i de gran qualitat.

L'objectiu d'Oleander Bio és aconseguir que el consumidor confi en els nostres productes i sigui partícip de l'agricultura ecològica per millorar la nostra salut i al mateix temps treballi activament per la preservació del medi natural i del nostre entorn.



10% DTE

Crema d'ametlla blanca
210gr BIO Oleander
4,91€ ~~5,45€~~



10% DTE

Crema d'avellanes crunch
210gr BIO Oleander
6,53€ ~~7,26€~~



10% DTE

Crema Magica
250gr BIO Oleander
3,95€ ~~4,39€~~



10% DTE

Crema de cacahuete
400gr BIO Oleander
6,14€ ~~6,82€~~



10% DTE

Tahina sèsam torrat amb sal
400gr BIO Oleander
6,26€ ~~6,95€~~



10% DTE

Espirals andino d'arròs i quinoa
500gr Bio Oleander
5,18€ ~~5,76€~~



10% DTE

Fideus andino d'arròs i quinoa
400gr BIO Oleander
5,18€ ~~5,76€~~



10% DTE

Muesli andino amb cacau
200gr BIO Oleander
3,92€ ~~4,35€~~





15%
DTE

Pa motlle kamut blanc
400gr BIO Bicap
4,01€ ~~4,72€~~



10%
DTE

Farina blat integral
1K BIO El Granero
3,40€ ~~3,78€~~



**MILLOR
PREU**

Tomàquet triturat
670gr BIO Cal Valls
2,60€



10%
DTE

Infusió Rooibos cítrics
20 filtres BIO Artemis
2,43€ ~~2,70€~~



10%
DTE

Barreta civada banana dream /
pastís de llimona 40gr BIO Lifebar*
2,24€ ~~2,49€~~



10%
DTE

Coco drink natural 1l
BIO Dr. Martins
5,27€ ~~5,86€~~



15%
DTE

Xips de verdura
70gr BIO Natursoy
2,38€ ~~2,80€~~



10%
DTE

Blat de moro per a crispetes
500gr BIO Ecobasics
2,42€ ~~2,69€~~



10%
DTE

Hamburguesa de remolatxa i llenties vermelles /
pastanaga i carabassa 140gr BIO Germinal
3,59€ ~~3,99€~~



10%
DTE

Hamburguesa d'espinacs i quinoa / de tomàquet
sec i cigrons 140gr BIO Germinal*
4,28€ ~~4,75€~~



10%
DTE

Ghee mantega clarificada
450ml BIO Vegetalia
15,08€ ~~16,75€~~



15%
DTE

All negre pelat 200g
BIO Vegetalia
16,97€ ~~19,97€~~



15%
DTE

Salsa de tomàquet
puttanesca 350g Demeter
BIO Organica Italia
3,13€ ~~3,68€~~



20%
DTE

Ravioli formatge de cabra i pastanaga
/ de bolets shitake i carbassó
250g BIO Aliments Onyar*
3,34€ ~~4,17€~~



10%
DTE

Filet de tofu estil japonès
160gr Bio Taifun
3,09€ ~~3,43€~~



10%
DTE

Filet tofu a l'all silvestre
160gr Bio Taifun
3,76€ ~~4,18€~~



10%
DTE

logurt de maduixa / plàtan 2x125gr BIO Rel*
1,26€ ~~1,40€~~

Tomàquets farcits de cigrons i cuscús

Plat per a 3/4 persones



Ingredients

- 10 tomàquets rodons, madurs i fermes.
- 220 g cigrons cuits
- 200 g cuscús
- 300 g d'aigua
- 3 cullerades d'alga nori
- 3 cullerades de tàperes
- 2 cullerades de julivert triturat
- 1 cullerada de mostassa
- 4 cullerades d'oli d'oliva verge extra
- 1 ceba tendra petita
- 2 cullerades de vinagre de umeboshi
- El suc i la pell d'una llimona
- 1 polsim de pebre vermell picant
- 1 polsim de sal

Preparació

1. Picar la ceba tendra i marinar-la amb el vinagre d'umeboshi uns 10 minuts.
2. Torrar el cuscús en una paella un parell de minuts, remonent contínuament. Afegir l'aigua i deixar bullir sense remoure i amb l'olla tapada. Després apagar el foc i deixar que el cuscús es cogui.
3. Esponjar amb una forquilla i deixar-lo refredar sense tapar.
4. En un bol, combinar tots els ingredients excepte els tomàquets, assaonar i barrejar bé.
5. Rentar i assecar els tomàquets, tallar la part superior i buidar-los. Salar l'interior i afegir unes gotes d'oli.
6. Emplenar amb el farcit de cigrons i cuscús y compactar bé. Excel·lents per a gaudir freds o escalfats una mica al forn.



Oli oliva 750ml BIO Rel
12,82€



Cigrons cuits
Pedrosillano 540gr BIO Rel
3,15€



Cuscus integral 500gr BIO Rel
2,57€ ~~2,85€~~

**10%
DTE**



VERDURA DE
TEMPORADA



Tomàquet

naturasi

BIO PER VOCACIÓ

www.naturasi.bio | Segueix-nos a:

