

Febrer 2026

n.24

naturasi

BIO PER VOCACIÓ

Validesa de la promoció:
Del 2 de Febrer al 1 de Març*

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

01

Tema del mes

**Els llegums:
petites llavors, grans
aliades del planeta**

03

**Higiene i cosmètica BIO
sense perfum**

04

**Estrès sota control:
Recupera el teu
equilibri natural**

05

Marca del mes:
Casa Amella

07

Recepta

**Coliflor rostida amb
salsa de iogurt i julivert**

Els llegums: petites llavors, grans aliades del planeta



Els llegums, sovint considerats un aliment humil, amaguen un poder transformador tant per a la nostra salut com per al planeta. Llenties, cigrons, mongetes o faves: darrere d'aquests grans modestos s'hi troba una eina valuosa per construir un sistema alimentari més sostenible, just i arrelat al territori.

A nivell ambiental, els llegums són un tresor. Es tracta de cultius amb una petjada ecològica molt baixa. Necessiten poca aigua, no requereixen fertilitzants químics intensius i tenen una capacitat única: fixen nitrogen al sòl, millorant-ne la fertilitat de manera natural. Això fa que siguin ideals per a la rotació de cultius i contribueixin a regenerar terres agrícoles, evitant l'esgotament del sòl i reduint la dependència de productes sintètics.

Però els beneficis no s'acaben aquí. Apostar per llegums cultivats localment vol dir reduir emissions associades al transport, donar suport al sector agrícola de proximitat i protegir varietats que formen part del nostre patrimoni alimentari. A casa nostra, trobem llegums autòctons de gran valor gastronòmic i cultural, com la **mongeta del ganxet**, suau i cremosa, o els **fesols de Santa Pau**, petits però intensos en sabor, que formen part del patrimoni culinari de la Garrotxa. També podem gaudir de varietats molt apreciades com el **cigró pedrosillano**, de mida petita però amb una textura mantegosa i gust delicat; les **llenties pardines**, ideals per a estofats pel seu gra fi i sabor profund; o la **fabà asturiana**, gran i tendra, imprescindible en plats com la fabada.



Recuperar i consumir aquestes varietats no només enriqueix la nostra cuina, sinó que també dona suport a agricultors que treballen per preservar la biodiversitat i el sabor autèntic dels llegums d'abans. Incorporar llegums a la nostra dieta també és un gest cap a una alimentació més equilibrada i vegetal. Reduir el consum de proteïna animal i augmentar el de llegums ajuda a disminuir la petjada de carboni del que mengem, alhora que afavoreix una millor salut personal i col·lectiva.

Quan comprem llegums ecològics i de varietats locals, no només ens nodrim de forma saludable: estem defensant una agricultura viva, resilient i connectada amb el territori. Estem escollint un futur on el menjar no sigui només producte, sinó també paisatge, cultura i justícia social.

En definitiva, els llegums són molt més que un ingredient de la cuina tradicional. Són una aposta intel·ligent per a un model alimentari sostenible. Perquè, de vegades, les revolucions comencen amb el més senzill: un plat de cigrons cuits a foc lent, amb origen local i consciència global.

NATRULY

EL 2026, CONTINUA LA REVOLUCIÓ

- ✓ SENSE SUCRE AFEGIT
- ✓ SENSE EDULCORANTS
- ✓ SENSE GLUTEN
- ✓ SENSE OLI DE LLAVORS
- ✓ SENSE XIMPLERIES

WE ARE HUNGRY FOR CHANGE!

© NATRULY_ES



10%
DTE

Lenties vermelles
500g BIO Rel
2,69€ ~~2,99€~~



10%
DTE

Lenties pardines
500g BIO Rel
4,10€ ~~4,55€~~



10%
DTE

Cigrons cuits Pedrosillano
540g BIO Rel
3,20€ ~~3,55€~~



10%
DTE

Azukis cuits
342g BIO Rel
2,43€ ~~2,70€~~



10%
DTE

Mongetes negres en llauana
400g BIO La Finestra Sul Cielo
1,67€ ~~1,85€~~



10%
DTE

Coquetes proteiques de lleties
sense gluten 125g BIO El Granero
2,42 € ~~2,69€~~



10%
DTE

Farina de cigrons sense gluten
500g BIO Ecobasics
3,04€ ~~3,38€~~



10%
DTE

Xips de cigrons
70g BIO Natursoy
2,48€ ~~2,75€~~



10%
DTE

Xips de lleties
65g BIO Natursoy
2,43€ ~~2,70€~~



10%
DTE

Macarrons de lleties vermelles
250g sense gluten BIO Pasta Natura
2,65€ ~~2,95€~~



10%
DTE

Soia texturitzada
fina 250g BIO El Granero
4,41€ ~~4,90€~~



15%
DTE

Proteïna de pèsol texturitzada
250g BIO Vegetalia
3,70€ ~~4,35€~~



10%
DTE

Hummus tradicional
240g BIO Obrador Sorribas
3,59€ ~~3,99€~~



10%
DTE

Burger de cigrons i tomàquet sec
180g sense gluten BIO Germinal
4,05€ ~~4,50€~~



10%
DTE

Tofu fresc
250g BIO Vegetalia
3,11€ ~~3,45€~~



15%
DTE

Tofu fumat
250g BIO Vegetalia
3,91€ ~~4,60€~~



10%
DTE

Tofu fresc
1 kg BIO Vegetalia
10,71€ ~~11,90€~~



15%
DTE

Tempeh de cigrons
250g BIO Vegetalia
4,89€ ~~5,75€~~



15%
DTE

Tempeh 2x125g
BIO Vegetalia
4,04€ ~~4,75€~~



15%
DTE

Tempeh en barra
500g BIO Vegetalia
7,31€ ~~8,60€~~

Higiene i cosmètica BIO sense perfum

El febrer és un mes curt, però molt exigent per a la pell, on el fred i la sequedat demanen una cura especial per anar preparant-nos pels dies llargs i de sol.

La cosmètica sense perfum es converteix en la millor aliada per recuperar l'equilibri cutani, evitant irritacions innecessàries i reforçant la barrera natural amb fórmules que van al que més necessitem. Ingredients com l'aloè vera calmant, la mantega de karité nutritiva o l'àcid hialurònic no només hidraten en profunditat, sinó que actuen com un bàlsam reparador ideal per a les pells més sensibles, atòpiques o simplement reactives al canvi de temperatura.

Aquesta filosofia de "menys és més" es materialitza en la línia **Fragrance Free d'Urtekram**, que ofereix xampús, condicionadors i locions corporals certificades que netegen i suavitzen sense agredir, respectant el pH i sent ideals per a la higiene de tota la família. Per a una cura facial i corporal experta, **Lilà Cosmètics** proposa fórmules de proximitat creades per farmacèutics, on la combinació d'olis botànics i actius purs garanteix una hidratació intensa sense picors ni vermells. Escollir aquests productes aquest mes és regalar a la teva pell un descans necessari, transformant la rutina diària en un moment de benestar absolut, lliure d'estímuls i centrat en l'eficàcia real.

INGREDIENTS BIO SENSE PERFUM



20%
DTE

Xampú sense fragància
500ml BIO Urtekram

12,71€ ~~15,89€~~



20%
DTE

Condicionador sense fragància
180ml BIO Urtekram

7,40€ ~~9,25€~~



20%
DTE

Loció corporal sense
fragància 500ml BIO Urtekram

9,56€ ~~11,95€~~



20%
DTE

Sabó de bany sense fragància
500ml BIO Urtekram

12,36€ ~~15,45€~~



15%
DTE

Desodorant d'aloè vera roll on
sense perfum 50ml. BIO Lilà

7,82€ ~~9,20€~~



15%
DTE

Crema nutritiva corporal
sense perfum 400ml. BIO Lilà

19,55€ ~~23,00€~~



15%
DTE

Oli reparador
50ml. BIO Lilà

13,94€ ~~16,40€~~



15%
DTE

Gel de bany cremós
sense perfum 500ml. BIO Lilà

15,81€ ~~18,60€~~

Estrès sota control: Recupera el teu equilibri natural

L'estrès forma part del nostre dia a dia, però quan es manté de manera continuada pot tenir un impacte important sobre la salut.

Situacions prolongades de pressió laboral, preocupacions personals o manca de descans nocturn activen constantment el nostre organisme, fent que el cos es mantingui en un **estat d'alerta permanent**. Aquesta sobrecàrrega pot acabar afectant diferents funcions essencials.

Un dels sistemes més sensibles a l'estrès és el **sistema immunitari**, ja que un excés sostingut d'hormones de l'estrès pot disminuir la capacitat de defensa de l'organisme. També l'intestí se'n pot veure afectat: el conegut **eix intestí-cervell** fa que l'estrès influeixi en el confort digestiu, el ritme intestinal i fins i tot en la sensació de benestar general. A nivell mental, és habitual notar **difficultats de concentració**, falta de claredat mental o problemes de memòria, així com una sensació de cansament constant. El **descans nocturn** tampoc queda al marge, ja que l'estrès pot dificultar agafar el son o fer que aquest no sigui realment reparador.

Per aquest motiu, a més de cuidar els hàbits de vida, pot ser útil donar suport a l'organisme amb una suplementació adequada. El **magnesi L-treonat de KAL**,[®] destaca per la seva capacitat d'arribar al sistema nerviós i contribuir al funcionament normal de la funció psicològica i



afavorir el descans nocturn. D'altra banda, **Adrenal Success[®] de Solaray** combina nutrients i extractes vegetals pensats per ajudar l'organisme a adaptar-se millor a l'estrès diari, mentre que paral·lelament ajuda al bon funcionament del sistema immunitari. Aquest suport nutricional pot ser un aliat valuós per **recuperar l'equilibri mental, físic i immunitati en etapes de major exigència**.

**Els complements alimentaris no s'han d'utilitzar com a substituïts d'una dieta equilibrada i un estil de vida saludable. En cas de pertànyer a un grup de risc, consulta amb el teu professional de la salut.*



**10%
DTE**

Super Shilajit 500mg
60 vcàp. Solaray

32,14€ ~~35,71€~~



**10%
DTE**

Magnesi L-Threonato
60 comp. Kal

50,72€ ~~56,35€~~



**10%
DTE**

Oli d'orenga 150 mg
60 perles Solaray

17,86€ ~~19,84€~~



**10%
DTE**

Adrenal success
60 vcàp Solaray

32,14€ ~~35,71€~~



**10%
DTE**

Glycine 1000mg
60 vcàp. Solaray

15,71€ ~~17,46€~~



**10%
DTE**

Vitamina B12 amb àcid fòlic
1000mcg 90 comp. Solaray

16,43€ ~~18,25€~~



**10%
DTE**

Ashwagandha 470mg
60 càp. Solaray

23,57€ ~~26,19€~~



**10%
DTE**

Liposomat vitamina C
500mg 100 vcàp. Solaray

42,14€ ~~46,82€~~



CASA AMELLA®
Alimentació Verdadera

*Casa Amella:
alimentació verdadera pensada
per al dia a dia*

Casa Amella és una empresa familiar d'alimentació ecològica especialitzada en cremes de verdures, elaborades al seu obrador d'Artés amb receptes familiars i processos respectuosos com la cocció al vapor. Treballa amb ingredients reals, 100% vegetals, de temporada i procedents d'agricultors locals de confiança, apostant per una alimentació saludable, vegetal i mediterrània, respectuosa amb el territori.

Les seves cremes destaquen per l'alt percentatge de verdura, l'absència de ceba, all i additius, i per preservar el valor nutricional dels aliments. Com a novetat, la marca llança una gamma de cremes en format bowl take away, pensada per al dia a dia, que combina verdures amb superaliments i espècies funcionals. Tots els productes són sense gluten, amb segell V-Label, i especialment adequats per a persones amb digestions delicades.



**10%
DTE**

Bowl de crema Thai,
pastanaga i coco
260ml BIO Casa Amella
3,15€ ~~3,50€~~



**10%
DTE**

Bowl de crema de
carbassó amb menta
260ml BIO Casa Amella
3,15€ ~~3,50€~~



**10%
DTE**

Bowl de crema
vichyssoise vegana
260ml BIO Casa Amella
3,15€ ~~3,50€~~



**10%
DTE**

Bowl de crema
de carabassa
260ml BIO Casa Amella
3,15€ ~~3,50€~~



**10%
DTE**

Maiofaba vegana /
Salsa Allioli vegana
180g BIO Casa Amella
3,56€ ~~3,95€~~



**10%
DTE**

Cigrons Pedrosillano
cuïts 330g BIO Casa Amella
2,91€ ~~3,29€~~



**10%
DTE**

Llenties Pardines cuïtes
330g BIO Casa Amella
3,38€ ~~3,76€~~



**10%
DTE**

Mongetes del Ganxet cuïtes
330g BIO Casa Amella
4,84€ ~~5,38€~~

*Preu individual per article

CASA AMELLA®
Alimentació Verdadera




20%
DTE

 Ecobifidus de cabra 420g
BIO Cantero de Letur

2,96€ ~~3,70€~~

10%
DTE

 Postre natural de coco
350g BIO Abbot Kinney's

3,23€ ~~3,59€~~

10%
DTE

 Bonito del Nort MSC
en vidre 195g BIO Pesasur**

7,61€ ~~8,45€~~

10%
DTE

 Crema d'avellanes crunchy
210g BIO Oleander

8,54€ ~~9,49€~~

10%
DTE

 Cracker de civada
150g BIO
Le Pain des Fleurs

3,59€ ~~3,99€~~

10%
DTE

 Biopillows cacau i avellanes /
cacau sense gluten
300g BIO Biocop*

5,38€ ~~5,98€~~

15%
DTE

 Pa de pessic
d'espelta i castanyes
250g BIO Biocop

4,23€ ~~4,98€~~

15%
DTE

 Magdalenes
de fajol 100%
180g BIO Biocop

3,98€ ~~3,38€~~

10%
DTE

 Ametlla butter cup
25g sense gluten
BIO La Finestra Sul Cielo

2,60€ ~~2,34€~~

15%
DTE

 Barreta de proteïna
de civada anacards xips
xocolata 40g BIO Lifebar

2,24€ ~~2,49€~~

25%
DTE

 Beguda d'arròs
1l BIO Natumi

1,65€ ~~2,20€~~

25%
DTE

 Beguda de civada
0% s/gluten s/sucres
1l BIO Natumi

1,76€ ~~2,35€~~

10%
DTE

 Farigola 15g /
Oregana 7g
BIO Artemis*

1,94€ ~~2,15€~~

10%
DTE

 All granulat 50g /
Ceba granulada
45g BIO Artemis*

2,39€ ~~2,65€~~

10%
DTE

 Infusió te verd sense
teïna / infusió de boldo
28g BIO Artemis*

2,69€ ~~2,99€~~

10%
DTE

 Infusió melissa /
Infusió te vermell
bio 28g BIO Artemis*

2,43€ ~~2,70€~~

10%
DTE

 Infusió camamilla amb anís /
Infusió poliol menta
28g BIO Artemis*

2,16€ ~~2,40€~~

10%
DTE

 Cúrcuma chai latte
60g BIO Artemis

4,32€ ~~4,80€~~

10%
DTE

 Vitasseds de lli molt
300g BIO El Granero

5,12€ ~~5,69€~~

10%
DTE

 Vitasseds de cànem pelat
sense gluten 200g BIO El Granero

6,38€ ~~7,09€~~

10%
DTE

 Vitasseds de xia molta
200g BIO El Granero

6,29€ ~~6,99€~~

10%
DTE

 Vitasseds 5 llavors i nabius
300g BIO El Granero

7,25€ ~~8,05€~~

Coliflor rostida amb salsa de iogurt i julivert

Per a 2 persones



1



2



3



Ingredients

- 1 coliflor blanca sencera
- 250 g de iogurt natural sense sucre
- 1 cullerada de curri
- 1 cullerada de pebre vermell fumat
- Julivert fresc (al gust)
- Llavors de comí (opcional)
- Sal (al gust)
- Oli d'oliva verge extra (quantitat necessària)
- 1 cullerada d'aigua

Preparació

- 1. Preparar el marinat:** en un bol, barrejar el curri, el pebre vermell fumat, les llavors de comí (si s'utilitzen), una mica de sal, un raig d'oli d'oliva i una cullerada d'aigua. Remenar bé fins a obtenir una pasta d'espècies
- 2. Marinar la coliflor:** untar tota la superfície de la coliflor amb aquesta barreja, escampant bé amb les mans perquè el condiment entri per tots els racons.
- 3. Enfornar:** posar la coliflor en una safata i enfornar-la en forn estàtic preescalfat a 180°C durant 35-40 minuts. Comprovar de tant en tant per evitar que es cremi. L'interior ha de quedar tendre i l'exterior daurat.
- 4. Preparar la salsa:** mentre la coliflor es refreda una mica, barrejar en un bol el iogurt amb un raig d'oli d'oliva, una mica de sal i julivert fresc ben picat.
- 5. Servir:** tallar la coliflor en rodanxes gruixudes i servir-la amb la salsa de iogurt i julivert per sobre o al costat.



Iogurt natural
4x125g BIO Rel
2,20€



Oli d'oliva Verge Extra
750ml BIO Rel
12,82€



Curri 80g
BIO Artemis
3,95€



Coliflor

naturasi

BIO PER VOCACIÓ

www.naturasi.bio | Segueix-nos a:

