

Març 2026

n.25

naturasi

BIO PER VOCACIÓ

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

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

01

Tema del mes

**Aigua i agricultura:
una relació que cal
repensar des de
l'ecologia**

03

**Cuidar la boca,
cuidar el planeta**

04

**Complementar-se
amb criteri: la diferència
del 100% BIO**

05

Marca del mes:
Vivani

07

**Bol de fideus vegà
a l'estil vietnamita**

Aigua i agricultura: una relació que cal repensar des de l'ecologia

L'aigua és un recurs vital i escàs, però també és una de les grans víctimes de la manera com produïm els nostres aliments. Tot i que sovint pensem en la indústria o en les ciutats com a fonts principals de contaminació hídrica, la realitat és que l'agricultura -sobretot la convencional- és la causa número u de la contaminació de les aigües dolces arreu del món.

L'ús intensiu de fertilitzants químics, pesticides i herbicides en l'agricultura industrial no només degrada la qualitat del sòl, sinó que també contamina els aqüífers i rius, afectant ecosistemes sencers i, a la llarga, la nostra pròpia salut. A Catalunya, s'ha parlat molt dels nitrats que arriben a les aigües subterrànies, especialment en zones amb una alta densitat de granges industrials i monocultius intensius.

L'agricultura ecològica: una resposta real

Davant d'aquest panorama, l'agricultura ecològica es presenta com una alternativa necessària. Apostar pel cultiu ecològic vol dir tornar a posar la terra i l'aigua al centre, utilitzant pràctiques que respecten els cicles naturals, redueixen la dependència de productes químics i, per tant, disminueixen la contaminació de l'aigua.

Els sistemes ecològics fomenten la biodiversitat, fan servir fertilitzants orgànics com el compost o el fems, i prioritzen varietats locals adaptades al clima i al territori. Això no només protegeix els recursos hídrics, sinó que també afavoreix la resiliència de l'agricultura davant del canvi climàtic. A més, quan aquests cultius són locals, es redueix la petjada hídrica i energètica associada al transport.



Una dada curiosa: l'aigua de mar com a recurs emergent

Sabies que l'aigua de mar, utilitzada de manera controlada, pot tenir un paper interessant en l'agricultura? En alguns projectes innovadors, especialment en climes àrids, s'està utilitzant aigua de mar dessalada o microdosis d'aigua marina per enriquir els cultius amb minerals naturals. Aquesta pràctica, encara experimental, obre la porta a noves formes de reg que podrien complementar el consum d'aigua dolça.

Cap a un model més conscient

L'aigua, com la terra, no és infinita. Si volem garantir aliments sans, paisatges vius i comunitats sostenibles, cal una aposta decidida per l'agricultura ecològica i local. Perquè cada gota compta, i cada decisió que prenem com a consumidors té un impacte directe en el futur del nostre territori.

100% Vitamina C*

Dona-li un shot al teu sistema immunitari*

* La vitamina C ajuda al funcionament normal del sistema immunitari.
1 shot = 100% de vitamina C diària recomanada.
Mantenir una dieta variada i equilibrada i un estil de vida saludable és essencial pel benestar.

Voelkel





**10%
DTE**

Crema Magicaio
250g BIO Oleander
5,49€ ~~6,10€~~



**10%
DTE**

Olives d'herbes / Olives índiques
225g BIO Olivateria*
3,20€ ~~3,55€~~



**10%
DTE**

Vinagre de poma
s/filtrar 500ml BIO Badia
3,42€ ~~3,80€~~



**10%
DTE**

Malla nous amb closca
1kg BIO El Soler
9,50€ ~~10,55€~~



**10%
DTE**

Pa de motlle
s/gluten 360g BIO Zealia
4,64€ ~~5,15€~~



**10%
DTE**

Kombutxa fruits vermells /
Kombutxa gingebre i llimona
250ml BIO Mun*
2,65€ ~~2,39€~~



**10%
DTE**

Paté de carbassa amb
curry s/gluten / Paté de
tomàtec amb espècies
100g BIO Can Garriga*
2,79€ ~~3,10€~~



**25%
DTE**

Beguda de civada
1l BIO Natumi
1,65€ ~~2,20€~~



**25%
DTE**

Beguda de civada
i xoco 1l BIO Natumi
2,03€ ~~2,70€~~



**10%
DTE**

Aigua de mar 2l
BIO Vizmaraqua
3,41€ ~~3,79€~~



Aigua de mar 750cc
BIO Ibiza y Formentera
10,40€



**10%
DTE**

Iogurt de coco natural
350g BIO Abbot Kinney's
3,23€ ~~3,59€~~



**10%
DTE**

Iogurt de coco estil grec
350g BIO Abbot Kinney's
3,41€ ~~3,79€~~



**10%
DTE**

Iogurt de coco natural
125g BIO Abbot Kinney's
2,03€ ~~2,25€~~



**10%
DTE**

Iogurt de coco i mango /
Iogurt de coco i gerd
350g BIO Abbot Kinney's*
4,01€ ~~4,45€~~



**10%
DTE**

Burguer de remolatxa i
llenties vermelles s/gluten
140g BIO Germinal
3,33€ ~~3,70€~~



**10%
DTE**

Burguer d'espínacs i quinoa
s/gluten 180g BIO Germinal
4,05€ ~~4,50€~~



**10%
DTE**

Burguer de tomàquets secs
i cigrons s/gluten
180g BIO Germinal
4,05€ ~~4,50€~~



**10%
DTE**

Burguer de pastanaga i
carbassa s/gluten
180g BIO Germinal
3,33€ ~~3,70€~~

*Preu individual per article.

Cuidar la boca, cuidar el planeta

Rentar-se les dents sembla un gest insignificant, però darrere d'aquest hàbit hi ha molt més del que pensem.

La majoria de raspalls convencionals són de plàstic i poden trigar centenars d'anys a descompondre's: es calcula que cada any es llencen milers de milions de raspalls a tot el món, que acaben a abocadors i oceans. A això s'hi afegeixen pastes de dents amb microplàstics, tensioactius agressius i altres ingredients que, un cop esbandits, també arriben al medi ambient.

La cosmètica bucodental BIO proposa una altra manera de fer les coses: fórmules més netes, sense alcohols forts ni microplàstics, amb ingredients d'origen natural que cuiden les genives i respecten l'esmalt. Alguns estudis destaquen, per exemple, el paper del pròpolis o l'àloe vera en la regeneració i el confort de les genives. L'esbandida bucal de Lavera, amb fórmula sense alcohol ni fluor, està pensada per arribar als espais interdental i aportar frescor amb una higiene més suau i natural, i una formulació lliure de microplàstics.

Les pastes de dents BIO de Naturabio permeten adaptar la cura bucodental a cada necessitat: fórmules refrescants amb equinàcia i menta, opcions blanquejadores amb carbó



actiu o bicarbonat, dentífrics específics per a genives delicades amb pròpolis i clau, o versions amb espirulina per a un somriure més lluminós. Sense oblidar els dentífrics infantils, amb sabors suaus i fórmules adaptades als més petits, amb o sense fluor segons l'edat i les recomanacions professionals. I, per tancar el cercle, els raspalls dentals de Nordics, elaborats amb mànec de bambú Moso biodegradable i filaments suaus lliures de BPA, redueixen de manera clara la presència de plàstic al nostre bany i al planeta.

Cada raspallat és una oportunitat: no només per cuidar les dents i les genives, sinó per decidir quin impacte volem tenir sobre el medi ambient. Escollir higiene bucodental BIO és transformar un gest automàtic en un acte diari de coherència i responsabilitat.


10%
DTE

Dentífric extra fresc equinacea
i menta s/fluor 125ml
BIO Naturabio

4,46€ ~~4,95€~~


10%
DTE

Dentífric cura completa
s/fluor equinacea i calci
125ml BIO Lavera

4,46€ ~~4,95€~~


10%
DTE

Dentífric refrescant /
blanquejador
75ml BIO Niyok*

3,14€ ~~3,49€~~


10%
DTE

Dentífric genives sanes clau i
pròpolis / Dentífric somriure radiant
amb espirulina i bicarbonat
75ml BIO Naturabio*

3,56€ ~~3,95€~~


10%
DTE

Dentífric infantil de maduixa
75ml BIO Naturabio*

3,56€ ~~3,95€~~


10%
DTE

Col·lutori bucal d'oli
de coco 75ml BIO Niyok

10,35€ ~~11,50€~~


10%
DTE

Respall de dents bambú blau /
Respall de dents bambú carbó
BIO Nordics*

2,88€ ~~3,20€~~


10%
DTE

Respall de dents infantil
bambú rosa / Respall de dents
infantil bambú groc Nordics*

2,88€ ~~3,20€~~

*Preu individual per article.

Complementar-se amb criteri: la diferència del 100% BIO

Heu sentit parlar dels **complements BIO**, oi? Però, què vol dir realment quan parlem que son BIO? parlem “només” de naturals? Us ho expliquem; parlem de **certificació ecològica**, és a dir: ingredients procedents d'agricultura ecològica, controls, i **traçabilitat real** del camp fins al pot.

I clar, en un producte tan concentrat com un complement, importa (i molt).

Un complement ecològic **no és automàticament “més potent”** que un de convencional: la potència depèn de la dosi i de la qualitat del procés. Però el BIO sí que aporta una cosa molt important en el món on vivim: **coherència i garanties**. Especialment per a persones que ja cuiden l'alimentació i volen evitar “l'excepció” en format càpsula.

El que sol marcar la diferència en un complement BIO és:



Origen clar i verificable

(ingredients amb certificació i lots traçables).



Més control del que entra

(i del que no hi entra) al llarg de la cadena.



Model de producció més respectuós

amb el sòl i la biodiversitat (i no només amb el consumidor).

Com es fabrica un complement BIO

1) Selecció de la matèria primera

Es trien ingredients amb **certificació ecològica** i documentació de lot: d'on ve, qui el produeix i en quines condicions.

2) Obtenció de l'actiu principal

Depenent del producte, pot ser: assecat i molt (pols), extracte, o premsat en fred (olis). L'objectiu és **preservar la qualitat del nutrient** i evitar processos agressius.

3) Formulació i envasat

S'elabora el format final (càpsula, comprimit, oli...) procurant una composició neta, i s'envasa pensant en la **llum, l'oxigen i la humitat**, que poden degradar el producte.

4) Controls de qualitat

Es revisa que el producte sigui estable i **segur: qualitat del lot, puresa**, i controls bàsics per garantir que allò que compres és el que t'emportes.

REL no és “una marca més”: és una aposta de fons per fer que el BIO sigui **accessible, reconeixible i coherent** dins la botiga. De fet, REL reuneix **més de 200 productes**, tots ecològics, i només disponibles dins les botigues associades a NaturaSi.

**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.*



Àloe
1l BIO Rel
19,95€

Suc d'aloè bio no pasteuritzat. L'aloè ajuda en la salut gastrointestinal, sistema immunitari i situacions de fatiga.



Cúrcuma
700mg 60 càp. BIO Rel
9,32€

La cúrcuma té propietats digestives i antiinflamatòries.



Espirulina
500mg 180 càp. BIO Rel
12,86€

L'espirulina està considerada un reconstituent general en situacions de cansament i astènia. És rica en proteïnes i en vitamines.



Valeriana
830mg 45 càp. BIO Rel
13,90€

La valeriana afavoreix la son i evita l'insomni vinculades amb estats d'excitació nerviosa.



Bossa de llevat nutritiu
s/gluten 150g BIO Rel
11,45€

Llevat inactiu amb alt contingut de nutrients, vitamines i minerals. Alta quantitat de fibra i font de proteïnes vegetals.



Bossa de maca
s/gluten 200g BIO Rel
5,20€

Tubercle amb propietats reconstituints energètiques per afavorir el to físic i mental.



L'art de la xocolata

El plaer de la xocolata, amb un disseny elegant i una responsabilitat real envers les persones i la natura. Vet aquí l'art de la xocolata de VIVANI.

L'art de la xocolata, sostenible:

Fa més de 20 anys que VIVANI elabora xocolates de primera qualitat. Tot i començar a petita escala, s'ha convertit en una marca ecològica apreciada arreu del món. La nostra aposta: la xocolata com a obra d'art integral, amb els millors ingredients, un disseny artístic i responsabilitat social.

Compromís ecològic i sostenibilitat:

El 100 % del nostre cacau prové de plantacions sostenibles. Mitjançant els nostres projectes, com ara el Sustainable Organic Cocoa Project i el nostre projecte d'agricultura biodinàmica a la República Dominicana, promovem activament el conreu regeneratiu del cacau.

Unes condicions justes

Al nostre parer, la sostenibilitat també implica donar a les persones que treballen la terra la possibilitat de fer-ho en unes condicions justes. Per això, ens esforcem per millorar els sistemes dels qui produeixen les nostres matèries primeres en origen, fent-los més sostenibles. El nostre cacau prové de la República Dominicana i Panamà, i el 100 % és de conreu ecològic certificat.



**10%
DTE**

Xocolata negra 100% amb nibs de cacau 80g BIO Vivani

4,18€ ~~4,64€~~



**10%
DTE**

Xocolata negra 99% 80g BIO Vivani

4,04€ ~~4,49€~~



**10%
DTE**

Xocolata negra 92% 80g BIO Vivani

4,04€ ~~4,49€~~



**10%
DTE**

Xocolata negra 85% 80g BIO Vivani

3,56€ ~~3,95€~~



**10%
DTE**

Xocolata negra 75% amb flor de sal de Mallorca 80g BIO Vivani

3,69€ ~~4,10€~~



**10%
DTE**

Barreta de xocolata blanca amb praliné i crocante d'avellana 35g BIO Vivani

1,76€ ~~1,95€~~



**10%
DTE**

Barreta de xocolata negra amb cirera àcida / Barreta de xocolata negra i praliné amb crocante d'avellanes 35g BIO Vivani*

1,76€ ~~1,95€~~



**10%
DTE**

Barreta de xocolata amb llet i festuc 40g BIO Vivani

2,07€ ~~2,30€~~

*Preu individual per article.





MILLOR PREU

Flocs de civada fins sense gluten
1kg BIO Si Esenciales

5,35€



MILLOR PREU

Llavors de xia
500g BIO Si Esenciales

5,99€



MILLOR PREU

Fajol 1kg
BIO Si Esenciales

5,35€



MILLOR PREU

Quinoa real 1kg
BIO Si Esenciales

8,95€



15% DTE

Galetes de canyella /
Galetes sabor cacau i taronja
s/gluten i s/sucre afegit
125g BIO Natruly*

4,24€ ~~4,99€~~



15% DTE

Base de pizza d'espelta
masa fina 390g
BIO Biocop

3,38€ ~~3,98€~~



15% DTE

Magdalenes fajol amb
xips xoco 180g
BIO Biocop

3,98€ ~~4,68€~~



20% DTE

Muesli krunchy de xocolata /
Muesli krunchy amb poma
i canyella 375g BIO Barnhouse*

3,91€ ~~4,89€~~



10% DTE

Coques de blat de moro
amb sal s/gluten 100g
BIO La Finestra Sul Cielo

1,43€ ~~1,59€~~



10% DTE

Coques de fajol amb
sal s/gluten 100g
BIO La Finestra Sul Cielo

2,66€ ~~2,95€~~



10% DTE

Mini crackers 100% espelta/
Mini crackers d'espelta
amb cúrcuma i pebre
250g BIO La Finestra Sul Cielo*

2,57€ ~~2,85€~~



10% DTE

Mini crakers de blat
amb romaní / Mini crackers
de blat amb sèsam
250g BIO La Finestra Sul Cielo*

2,57€ ~~2,85€~~



10% DTE

Infusió de gingebre i cúrcuma /
Te verd amb llima i gingebre
20 bosses BIO Cupper*

3,14€ ~~3,49€~~



**1 litro gratis,
comprant 2
el litres surt a
2,63€**

Pack de Brou de pollastre
i brou de peix
1l BIO Aneto

5,25€



10% DTE

Remolatxa
340ml BIO
Machandel

2,34€ ~~2,60€~~



10% DTE

Xucrut Demeter
360g BIO
Machandel

2,34€ ~~2,60€~~



10% DTE

Ghee mantequilla
clarificada 450ml
BIO Vegetalia

15,29€ ~~16,99€~~



15% DTE

Coquetes arròs amb xocolata amb llet /
Coquetes arròs amb xocolata
negra 100g BIO Vegetalia*

2,51€ ~~2,95€~~



10% DTE

Tofu fumat d'ametlla
i sèsam 200g
BIO Taifun

4,18€ ~~4,64€~~



20% DTE

Kefir d'ovella
420g BIO
Cantero de Letur

3,19€ ~~3,99€~~

Bol de fideus vegà a l'estil vietnamita



Per a 2-3 persones



1



2



3



Aquí trobaràs més receptes orientals

Ingredients

- 1 paquet de fideus vermicelli d'arròs integral
- 4 cullerades d'oli de coco (inodor)
- 400 g de tofu
- 2 pebrots vermells
- 1 ceba
- 120 ml de salsa teriyaki per a wok
- 1 coriandre fresc
- 1 llima

Preparació

1. Cou o hidrata els fideus vermicelli segons el paquet i escorre'ls.
2. Talla el tofu a tires i fregeix-lo amb oli de coco fins que estigui daurat i cruixent; reserva.
3. Pica ceba i pebrot i salta'ls a la mateixa paella fins que estiguin tendres però cruixents.
4. Torna a afegir el tofu, incorpora la salsa teriyaki i deixa coure 5 minuts perquè es barregin els sabors.
5. Barreja-hi els fideus uns instants fins que s'escalfin i quedin ben impregnats de la salsa.
6. Serveix immediatament, decorant amb coriandre i llima si vols.



20% DTE

Fideus Vermicelli
250g BIO Terrasana

3,75€ ~~4,69€~~



20% DTE

Salsa wok teriyaki
240ml BIO Terrasana

5,15€ ~~6,39€~~



10% DTE

Paper d'arròs
150g BIO Terrasana

3,05€ ~~3,39€~~



10% DTE

Pasta de curri vermell tailandès
120g BIO Terrasana

3,89€ ~~4,32€~~



25% DTE

Kuzu blanc
125g BIO Terrasana

8,32€ ~~11,09€~~



10% DTE

Pasta de curri verd tailandès
120g BIO Terrasana

3,86€ ~~4,29€~~



20% DTE

Fideus Pad Tai
250g BIO Terrasana

3,75€ ~~4,69€~~



20% DTE

Salsa curri india Tikka masala
350g BIO Terrasana

3,99€ ~~4,99€~~

naturasi

BIO PER VOCACIÓ

www.naturasi.bio | Segueix-nos a: