

Maig 2026

n.27

Validesa de la promoció:  
Del 4 al 31 de maig\*

# naturasi

BIO PER VOCACIÓ

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

**01**

*Tema del mes*  
**El valor humà  
darrere dels circuits  
curts de distribució**

**03**

**Hidratació i elasticitat:  
El canvi d'armari cosmètic  
que la teva pell necessita**

**05**

*Marca del mes:*  
**Germinal**

**07**

*Recepta:*  
**Pastís de pastanaga  
amb nous i panses**

# El valor humà darrere dels circuits curts de distribució

*El Dia del Treballador ens convida a reflexionar sobre les persones que fan possible la nostra vida quotidiana, sovint des de la discreció i l'esforç constant. En l'àmbit de les botigues ecològiques i del petit comerç, aquesta jornada pren un sentit especialment profund: no només celebrem la feina, sinó la manera com es treballa i els valors que hi ha al darrere.*

Els circuits curts de distribució, tan característics del comerç ecològic i local, **no són només una alternativa logística: són una aposta per una economia més justa, més humana i més arrelada al territori.** Quan comprem un producte local, **estem donant suport a pagesos, artesans, elaboradors i transportistes** que formen part d'una cadena de valor basada en la proximitat i la confiança.

Aquest sistema no seria possible sense les persones que el fan viable dia a dia. Des dels agricultors que treballen la terra amb respecte pel medi ambient, fins als repartidors que connecten les cooperatives amb les botigues de barri, passant per les persones que gestionen comandes, organitzen rutes o atenen el client final. Tots ells formen part d'una xarxa de feina compromesa i essencial.

A diferència de les grans cadenes de distribució, sovint invisibilitzadores de les condicions laborals, **els circuits curts permeten una relació més directa i transparent entre productor i consumidor.** Aquest contacte humà genera relacions de confiança i afavoreix condicions laborals més dignes i sostenibles. Quan sabem qui hi ha darrere d'un producte, el valorem més, i quan comprem al petit comerç, contribuïm a mantenir vives feines amb sentit.



A més, aquest model **fomenta l'arrelament territorial i evita l'abandonament del món rural**, tot mantenint oficis tradicionals i coneixements que es transmeten de generació en generació. Així, la distribució esdevé no només un mitjà per fer arribar productes, sinó una eina per sostenir comunitats i fer créixer un teixit social cohesionat.

Donem visibilitat a totes aquelles persones que, amb la seva feina, fan possible una altra manera de consumir i de viure. **Comprar de manera conscient, local i ecològica és, també, un acte de reconeixement i de justícia cap a totes elles.**

**Perquè darrere de cada producte de proximitat, hi ha una història, unes mans i un cor que batega.**



## DESCOBREIX LA GAMMA DE MATXA ISWARI

El Matcha Iswari neix d'una tradició mil·lenària japonesa. Aquest te verd en pols s'obté de la mòlta fina de fulles joves, concentrant nutrients com la **vitamina C, magnesi, clorofil·la i antioxidants.**

Dues maneres de gaudir el matxa, segons el teu moment.

### Matcha Iswari en pols

- + Pur i versàtil.
- + Ideal per a te matxa, smoothies i receptes.

### Matcha Latte Iswari

- + Cremós i nutritiu.
- + Amb civada, lúcum i dàtil per a un sabor suau i natural.



BIO

SANS Gluten

VEGAN

# ESPECIAL SENSE GLUTEN



**25%**  
DTE

Beguda de civada  
s/gluten  
1l BIO Natumi

**1,84€** ~~2,45€~~



**20%**  
DTE

Noodels d'arròs integral /  
Noodels de fajol i moniato  
s/gluten 250g BIO Terrasana\*

**3,59€** ~~4,49€~~



**10%**  
DTE

Coquetes d'arròs i  
quinoa real s/gluten  
100g BIO Quinoa Real

**1,79€** ~~1,99€~~



**15%**  
DTE

Crackers fajol s/gluten / sense sal  
300g BIO Le Pain des Fleurs\*

**5,93€** ~~6,98€~~



**15%**  
DTE

Crackers fajol / sense sal  
s/gluten 150g BIO Le Pain des Fleurs\*

**3,19€** ~~3,75€~~



**15%**  
DTE

Crackers castanya s/gluten  
150g BIO Le Pain des Fleurs

**4,24€** ~~4,99€~~



**15%**  
DTE

Crackers de quinoa s/gluten  
150g BIO Le Pain des Fleurs

**3,90€** ~~4,59€~~



**10%**  
DTE

Pa de fajol integral  
s/gluten 330g BIO Zealia

**4,38€** ~~4,87€~~



**10%**  
DTE

Base pizza amb fajol  
s/gluten 250g BIO El Granero

**6,71€** ~~7,45€~~



**15%**  
DTE

Flocs de fajol s/gluten  
450g BIO El Granero

**4,49€** ~~4,99€~~



**10%**  
DTE

Granola de nabius i coco /  
de xocolata s/gluten 300g BIO Zealia\*

**4,82€** ~~5,35€~~



**15%**  
DTE

Postre de soia grec /  
Postre alternativa al Skyr natural  
400g BIO Sojade\*

**2,46€** ~~2,89€~~



**15%**  
DTE

Postre de soia i llima  
400g BIO Sojade

**3,38€** ~~3,98€~~

NOVETAT



**15%**  
DTE

Postre soia i vainilla /  
Postre de soia i xocolata  
4x100g BIO Sojade\*

**3,08€** ~~3,62€~~



**15%**  
DTE

Tempeh en barra  
500g BIO Vegetalia

**7,31€** ~~8,60€~~



**10%**  
DTE

Burguer de lletia vermella i xia /  
de formatge de cabra i mango  
160g BIO Obrador Sorribas\*

**3,59€** ~~3,99€~~



**10%**  
DTE

Hummus tradicional /  
Hummus alberginia  
240g BIO Obrador Sorribas\*

**3,59€** ~~3,99€~~



**10%**  
DTE

Hummus d'escalivada  
240g BIO Obrador Sorribas

**3,59€** ~~3,99€~~



**10%**  
DTE

Tofu fresc 1kg  
BIO Vegetalia

**10,71€** ~~11,99€~~

\*Preu individual per article.

# Hidratació i elasticitat: El canvi d'armari cosmètic que la teva pell necessita

Amb l'arribada de la calor, la pell també necessita un canvi d'hàbits. Després de mesos de fred, calefacció i menys llum, la primavera i l'inici de l'estiu obren una etapa en què augmenten l'exposició solar, la suor, els contrastos de temperatura i la pèrdua d'aigua. El resultat és una pell que sovint es veu més apagada, més tibant o amb menys flexibilitat. Per això, durant aquesta època de l'any, a **NaturaSi**, apostem per una cura més conscient, i recomanem reforçar la hidratació i protegir la barrera cutània per ajudar la pell a mantenir la seva elasticitat. Toca fer canvi d'armari dels nostres cosmètics!

Quan parlem d'hidratació cutània no és només una qüestió estètica, **sinó que és, fonamentalment, una qüestió de salut**. La pell és l'òrgan més gran del nostre cos i, ara que estem immersos en la nostra campanya "alimenta la teva salut", volem donar-li la importància que es mereix. És un factor clau perquè la pell pugui actuar com a barrera davant les agressions externes i evitar la pèrdua excessiva d'aigua.

Quan aquesta barrera es debilita, apareixen la sequedat, la incomoditat, la sensibilitat i la pell pot començar a patir en excés. Hem de tenir present que l'elasticitat depèn de la qualitat dels teixits i de substàncies com el **col·lagen**, l'**elastina** i l'**àcid hialurònic**, que ajuden a mantenir la pell més flexible, més confortable i amb millor aspecte.

Per això, ara és el moment en què pren especial protagonisme la cosmètica amb actius que faciliten la hidratació i l'elasticitat. Els sèrums de **La Saponaria** com l'**àcid hialurònic**, la **vitamina C activa pura** o el **col·lagen vegetal**, encaixen molt bé en aquesta època de l'any perquè ajuden a treballar la lluminositat, la sensació de fermesa i afegeixen un plus d'hidratació.

Us recomanem els productes de **Lilà Cosmetics**, com l'**Àloe Vera Gel Hidratant** o les seves **cremes proedat** per a diferents tipus de pell, permeten adaptar la rutina a aquests mesos de l'any. A més, tenen una textura molt més lleugera i s'agraeix quan la temperatura va pujant.

Quan la pell necessita nutrició i protecció **sense aportar sensació de pesadesa**, recomanem els olis vegetals de **Naturabio**. L'**oli de rosa mosqueta bio** i l'**oli d'argan bio** t'aporten àcids grassos essencials i antioxidants que ajuden a reforçar la barrera cutània i a mantenir la flexibilitat. Si busques una hidratació més lleugera, l'**àloe vera** calma i refresca la pell, especialment després del sol o en moments en què la notes més sensible.



Col·lagen vegetal 30ml  
BIO La Saponaria  
**8,91€** ~~9,90€~~



Vitamina C estable 30ml  
BIO La Saponaria  
**8,91€** ~~9,90€~~



Àcid hialurònic 30ml  
BIO La Saponaria  
**8,91€** ~~9,90€~~



Bakuchiol / Fitoretinol 30ml  
BIO La Saponaria  
**8,91€** ~~9,90€~~



Oli vegetal de Rosa  
Mosqueta 75ml BIO Naturabio  
**17,96€** ~~19,95€~~



Oli vegetal d'Argan  
75ml BIO Naturabio  
**17,96€** ~~19,95€~~



Espri solar cara i cos SPF50+  
100ml BIO Laboratorios Biarritz  
**24,75€** ~~27,50€~~



Gel hidratant d'Àloe vera  
s/perfum 250ml BIO Lilà  
**11,39€** ~~13,40€~~

# Retinol, bakuchiol i fitoretinol

El retinol s'ha convertit en un dels ingredients més coneguts quan es parla de renovació cutània, textura i fermesa, però no totes les pells el toleren igual. Aquí és on el **bakuchiol** ha anat guanyant protagonisme dins la cosmètica natural. Des d'**Eleven Obi** el presentem com una alternativa vegetal al retinol, amb beneficis sobre l'aparència de les línies fines d'expressió, la lluminositat i l'elasticitat, però amb una experiència d'ús més suau en moltes pells sensibles. A més, volem remarcar que **no s'associa a la fotosensibilitat** de la mateixa manera que el retinol, fet que el converteix en un ingredient especialment interessant en rutines habituals.

Això dona sentit a productes com el **Bakuchiol** i el **Fitoretinol** de **La Saponaria**, però també al Contorn d'ulls amb col·lagen i bakuchiol i a la **Crema regeneradora amb àcid hialurònic i vitamina C** d'**Eleven Obi**, que treballen la pell des d'un enfocament regenerador, antioxidant i hidratant alhora. I, sempre és important remarcar que cap rutina queda completa sense una bona protecció solar, com l'**Spray Solar Cara & Cos SPF50** de Biarritz, imprescindible per ajudar a prevenir el dany associat a la radiació UV.

Més enllà dels cosmètics, a **NaturaSi** entenem la cura de la pell des d'una mirada global. **Ser conscients de la salut de la pell és vital**, i per això creiem en cuidar-la tant per fora, amb productes tòpics, **com per dins**, a través de complementos.



La pell també reflecteix el que passa per dins el nostre cos: **la hidratació interna, l'alimentació i l'aportació de nutrients hi tenen molt a veure**. Dóna-li una ullada als complementos com la **vitamina C**, els **omega**, l'**àcid Hialurònic** o el **col·lagen** ja que poden encaixar com a suport dins d'aquesta nova temporada. Sempre com un complement, no com una solució miracle.

Al final, amb l'arribada de la calor, la pell no demana grans excessos, sinó més coherència i també constància: hidratació – per dins i per fora -, productes adaptats per l'ocasió, protecció solar i ingredients que ajudin a preservar la seva elasticitat, **la seva salut** i l'equilibri de la nostra pell. Cuidar-la ara és també preparar-la millor per als mesos que venen. **Perquè, en definitiva, una pell bonica sempre és el resultat d'una pell sana.**

**Et convidem a unir-te a la nostra filosofia, a fer aquest canvi d'armari cosmètic i, sobretot, a que aquest estiu "alimentis la teva salut" integral per veure i sentir la teva pell millor que mai. I recorda. #alimentalatevasalut**



15% DTE

Crema proedat pell normal-seca /  
Crema proedat pell mixta-grassa 50 ml Lila\*  
**26,95€** ~~31,70€~~



15% DTE

Crema proedat pell seca-molt seca 50 ml Lila  
**26,95€** ~~31,70€~~



10% DTE

Crema regeneradora amb àcid hialurònic i vitamina C 50ml BIO Eleven Obi  
**35,06€** ~~38,95€~~



10% DTE

Contorn d'ulls amb col·lagen i bakuchiol 20ml BIO Eleven Obi  
**36,86€** ~~40,95€~~



10% DTE

Vitamina C Plus 1000mg 90 càp. Nadi  
**17,96€** ~~19,95€~~



15% DTE

Colagtiv Belleza 120mg 750 càp. El Granero  
**16,57€** ~~19,49€~~



10% DTE

Super Omega 3-7-9 120 perles Solaray  
**20,66€** ~~22,95€~~



10% DTE

Hyalurònic Acid 60mg 30 càp. Solaray  
**35,71€** ~~39,68€~~

\*Preu individual per article.

\*Els complementos 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.



### Moments dolços gluten free

Les galetes són el seu punt fort. Totes estan elaborades amb farines lliures de gluten com la farina de blat sarraí, d'arròs o de quinoa que, a més de no contenir aquesta proteïna, solen tenir una alta digestibilitat. Les galetes més populars són les farcides. Cadascuna té un interior generós de crema de xocolata, melmelada de nabius o d'albercoc. El contrast entre la suavitat de la crema i la textura cruixent de l'exterior creen una experiència sensorial única.



*El seu objectiu és clar:  
crear productes sense gluten  
amb molt de sabor.*

*Germinal, marca italiana de productes sense gluten, garanteix una alta qualitat en les matèries primeres ecològiques i promou uns estàndards estrictes de control d'al·lèrgens assegurant l'absència de contaminació creuada.*

### Nevera sense gluten i bio

Una manera de prioritzar els vegetals i els llegums a la teva dieta és a través de les hamburgueses vegetals. Les de Germinal bio són sense gluten i combinen ingredients proteics amb hortalisses perquè tinguis una combinació que aporti molts nutrients en un sol plat. Són molt fàcils de cuinar, només necessites 2 minuts. La millor burger de Germinal per començar aquesta transició és la de remolatxa i lleties vermelles.



Galetes nabiu fajol s/gluten  
200g BIO Germinal  
**2,97€** ~~3,30€~~



Galetes farcides cacau  
s/gluten 200g BIO Germinal  
**3,11€** ~~3,45€~~



Galetes farcides albercoc  
s/gluten 200g BIO Germinal  
**3,11€** ~~3,45€~~



Galetes cacau i vainilla  
s/gluten 250g BIO Germinal  
**3,42€** ~~3,80€~~



Tartaleta fruits vermells  
s/gluten 200g BIO Germinal  
**4,14€** ~~4,60€~~



Pastisset de civada amb cacau  
s/gluten 180g BIO Germinal  
**3,47€** ~~3,85€~~



Galetes quinoa amb xips  
xoco s/gluten 250g BIO Germinal  
**3,56€** ~~3,95€~~



Galetes d'arròs i blat de  
moro farcides de nabius  
s/gluten 200g BIO Germinal  
**3,06€** ~~3,40€~~

**Germinal bio,**  
la teva marca sense gluten





**10%**  
DTE

logurt coco  
500g BIO  
Coco by Angela  
**7,48€** ~~8,31€~~



**10%**  
DTE

Bowl de crema Thai, pastanaga  
i coco / Bowl de crema de carbassó  
amb menta 260ml BIO Casa Amella\*  
**3,15€** ~~3,50€~~



**10%**  
DTE

Xucrut col lombarda /  
Xucrut col, porro i kombu  
350g BIO Rel\*  
**6,53€** ~~7,25€~~



**10%**  
DTE

Crema d'ametlla crunchy  
210g BIO Oleander  
**6,21€** ~~6,90€~~



**10%**  
DTE

Festuc pelat 150g  
BIO Can Galderic  
**9,17€** ~~10,19€~~



**10%**  
DTE

Llet sencera  
1l BIO Frisona  
**1,70€** ~~1,89€~~



**10%**  
DTE

Sucre Panela 1kg  
BIO Alternativa3  
**5,04€** ~~5,60€~~



**10%**  
DTE

Olives verdes  
350g BIO Rel  
**2,99€**

**MILLOR  
PREU**



**15%**  
DTE

Proteïna vegana de xocolata /  
de maduixa 350g BIO Natruly\*  
**14,62€** ~~17,20€~~



**15%**  
DTE

Proteïna vegana de  
vainilla 350g BIO Natruly  
**14,62€** ~~17,20€~~



**20%**  
DTE

Pan Omega 3  
300g BIO Terrasana  
**6,38€** ~~7,09€~~



**10%**  
DTE

Beguda d'arròs-coco  
1l BIO Isola Bio  
**2,55€** ~~2,30€~~



**15%**  
DTE

Beguda de coco s/sucre  
i s/gluten 1l BIO Isola Bio  
**2,54€** ~~2,09€~~



**15%**  
DTE

Beguda de coco suprem  
1l BIO Isola Bio  
**2,71€** ~~3,19€~~



**15%**  
DTE

Beguda d'arròs i  
avellana 1l BIO Isola Bio  
**3,39€** ~~3,99€~~



**15%**  
DTE

Beguda d'arròs -coco /  
Beguda d'arròs i avellana  
200ml BIO Isola Bio\*  
**1,32€** ~~1,55€~~



**15%**  
DTE

Kombutxa marajuà i llimona /  
Kombutxa fruits vermells  
330ml BIO Voelkel\*  
**2,64€** ~~3,10€~~



**15%**  
DTE

Kombutxa marajuà i llimona /  
Kombutxa fruits vermells  
750ml BIO Voelkel\*  
**4,08€** ~~4,80€~~



**20%**  
DTE

Quefir grec de cabra /  
logurt grec de cabra  
250g BIO Cantero de Letur\*  
**2,04€** ~~2,55€~~

\*Preu individual per article.

# Pastís de pastanaga amb nous i panses

Per a 6-8 persones



## Ingredients

- ½ tassa de farina d'arròs integral sense gluten (70 g)
- ¾ tassa de farina de civada sense gluten (85 g)
- ½ tassa de sucre integral (100 g)
- 1 culleradeta de bicarbonat
- 1 culleradeta de canyella en pols
- 2 cullerades de llavors de lli + 6 cullerades d'aigua
- 1 tassa de pastanaga ratllada (150 g)
- 1 cullerada de vinagre de poma
- ¾ tassa de crema de coco (180 g)
- tassa de nous trossejades (40 g)
- tassa de panses (50 g)
- Nous i panses extra per decorar (opcional)

## Preparació

1. **Preparar el lli:** en un got petit, barrejar les llavors de lli moltes amb l'aigua. Deixar reposar durant 10 minuts fins que espesseixi i adquireixi textura de gel.
2. **Barrejar els ingredients secs:** en un bol gran, barrejar la farina d'arròs, la farina de civada, el sucre integral, el bicarbonat i la canyella.
3. **Afegir els ingredients humits:** incorporar el preparat de lli, la pastanaga ratllada, el vinagre de poma i la crema de coco. Barrejar amb una espàtula fins que quedi una massa homogènia.
4. **Afegir les nous i panses:** incorporar les nous trossejades i les panses. Barrejar suaument per distribuir-les de manera uniforme.
5. **Coure al forn:** abocar la massa en un motlle untat amb oli i enfarinat (o cobert amb paper de forn). Coure al forn preescalfat a 180°C durant 35-40 minuts, o fins que, en punxar amb un escuradents, surti net.
6. **Refredar i decorar:** deixar refredar sobre una reixeta. Pots decorar amb més nous i panses per sobre, o servir-lo tal com està.



10% DTE



Farina d'arròs s/gluten  
500g BIO Eco basics  
2,84€ -3,15€



20% DTE

Llet de coco  
400ml BIO Terrasana  
2,95€ -3,60€



Llavors de lli triturades  
175g BIO Rel  
2,60€



HORTALISSA DE TEMPORADA



Pastanaga

naturasi

BIO PER VOCACIÓ