

01

*Tema del mes*

**Gastronomía sostenible:  
comer bien también  
es cuidar la tierra**

03

**Cuidar el cabello en verano**

04

**El botiquín de verano:  
básicos para cuando  
llega el calor**

05

*Marca del mes:*

**Natruly**

07

*Receta:*

**Clafoutis vegano  
de cerezas con  
almendras laminadas**



**SELLO OFICIAL  
EUROPEO  
QUE IDENTIFICA  
LOS PRODUCTOS  
ALIMENTARIOS CON  
CERTIFICACIÓN  
ECOLÓGICA**

# Gastronomía sostenible: comer bien también es cuidar la tierra



*Cada 18 de junio se celebra el Día Mundial de la Gastronomía Sostenible, una fecha que nos recuerda una idea muy sencilla pero esencial: la manera en que comemos tiene un impacto directo sobre el planeta. Pero, para hablar de sostenibilidad de verdad, hay que ir un poco más allá de las palabras bonitas. Para nosotros, la gastronomía no puede ser realmente sostenible si no parte de una base clara: el producto ecológico certificado.*

Hablar de gastronomía sostenible es hablar de **cocina de temporada, de productos locales**, de respeto por el territorio y de decisiones cotidianas que tienen consecuencias reales. Pero también es hablar de cómo se cultivan esos alimentos. Porque no basta con que un producto sea cercano o que llegue de un pequeño productor si el modelo de producción sigue contaminando el suelo, degradando los recursos naturales o priorizando el rendimiento por encima del equilibrio de la tierra.

Aquí es donde la **agricultura ecológica certificada** marca la diferencia. Lo ecológico no es estética ni una etiqueta vacía: es una forma de producir que cuida el suelo, respeta los ciclos naturales, protege la biodiversidad y evita el uso de pesticidas y fertilizantes de síntesis que tienen un impacto directo sobre el medio y el alimento. **Por eso, desde NaturaSi, entendemos que la sostenibilidad empieza aquí.**



**CERTIFICACIÓN ECOLÓGICA**

## ¿Qué significa producto ecológico certificado?

La hoja verde europea, también conocida como euro hoja, es la clave. Este sello identifica los productos que han sido certificados por un organismo de control autorizado y que cumplen criterios estrictos de producción, elaboración y control. En el caso de los alimentos producidos, además, solo puede aparecer si al menos el 95% de los ingredientes de origen agrario son ecológicos. Muy presente en nuestras tiendas, este sello es mucho más que una imagen: es una garantía y una forma clara de **diferenciar un ecológico real de un discurso de postureo.**

El ritmo acelerado del día a día a menudo nos empuja hacia opciones rápidas, muy procesadas y desvinculadas de la temporada, del territorio y de la calidad real de lo que ponemos en el plato. Pero esta aparente comodidad a menudo tiene un coste más alto de lo que parece: para la salud, para el paisaje agrario y para el futuro de la tierra.

La gastronomía sostenible pone en valor lo sencillo, lo coherente y lo arraigado. Nos invita a reconectar con el territorio, a recuperar recetas, a volver a una cocina más natural y a dar protagonismo a ingredientes que respetan la tierra de la que vienen. Pero esta mirada solo está completa si ponemos lo ecológico certificado en el centro.

Ante esto, elegir productos ecológicos certificados, de proximidad y de temporada cobra más sentido que nunca. Comprar en el barrio, en el pequeño comercio, es una forma de reducir el impacto ambiental, de apoyar un modelo agrario más limpio y de defender una forma de alimentación que no separa nuestra salud de la salud del planeta.

Porque comer bien también significa preguntarnos cómo se ha producido aquello que comemos. Y porque, si queremos hablar de sostenibilidad con honestidad, tenemos que empezar por proteger la tierra.

**Y recuerda: ALIMENTA TU SALUD**



**Pura frutta**  
Sin concentrados ni azúcares añadidos\*

\*Contiene azúcares naturalmente presentes.



**TIEMPO DE ENSALADAS**



**10% DTO**

Vinagre de sidra sin filtrar y sin pasteurizar 750 ml BIO Rel

**3,83€ -4,25€-**



**10% DTO**

Maíz 340 g BIO Rel

**2,97€ -3,30€-**



**10% DTO**

Olivas gazpachas / Olivas de hierbas 225 g BIO Olivateria\*

**3,20€ -3,55€-**



**10% DTO**

Cocktail para ensaladas 150 g BIO Can Galderic

**4,10€ -4,55€-**



**10% DTO**

Filetes atún vidrio 195 g BIO Pesasur\*\*

**7,11€ -7,90€-**



**10% DTO**

Filetes de anchoa en aceite oliva extra 40 g BIO Anxoves de l'Escala\*\*

**5,48€ -6,09€-**



**15% DTO**

Ajos en aceite 190 g BIO Organica Italia

**3,99€ -4,69€-**

**NOVEDAD**



**10% DTO**

Garbanzos cocidos Pedrosillano 540 g BIO Rel

**3,20€ -3,55€-**



**10% DTO**

Mezcla de arroces 500 g BIO Rel

**3,86€ -4,29€-**



**10% DTO**

Gazpacho 1l BIO Biosabor

**3,32€ -3,69€-**



**15% DTO**

Chucrut fresco 500 g BIO Kramer

**2,17€ -2,55€-**



**10% DTO**

Pesto vegetal 130 g BIO La Finestra

**4,49€ -4,99€-**



**15% DTO**

Salsa de tomate puttanesca Demeter 350 ml BIO Orgánica Italiana

**3,21€ -3,78€-**



**15% DTO**

Salsa de tomate arrabiata Demeter 345 ml BIO Orgánica Italiana

**3,02€ -3,55€-**



**10% DTO**

Ravioli de setas shitake y calabacín / de queso cabra y zanahoria 250 g BIO Aliments Onyar\*

**3,41€ -3,79€-**



**10% DTO**

Espageti espelta / Fusilli espelta 500 g BIO Girolomoni\*

**2,87€ -3,19€-**



**10% DTO**

Espageti espelta integral / Fusilli espelta integral 500 g BIO Girolomoni\*

**2,75€ -3,05€-**



**10% DTO**

Penne rigate espelta 500 g BIO Girolomoni

**2,79€ -3,10€-**



**10% DTO**

Penne rigate espelta integral 500 g BIO Girolomoni

**2,66€ -2,95€-**

\*Precio individual por artículo. \*\*No disponible en las tiendas vegetarianas NaturaSi Ceres, NaturaSi Tot Bio.

# Cuidar el cabello en verano

*En verano, el cabello lo nota todo. El sol, el cloro, la sal del mar y los lavados más frecuentes lo dejan más seco, más áspero, sin su brillo habitual o con ese encrespamiento que aparece de repente. Es una reacción natural: durante estos meses, la fibra capilar vive más expuesta y cualquier exceso deja huella.*

Pero cuidar el cabello en verano va más allá de la estética. Es una buena oportunidad para revisar qué le ponemos y cómo lo tratamos. En nuestras tiendas, una parte importante de los productos de higiene y cosmética cuenta con certificación ecológica, y no es un detalle menor. Porque hoy “natural” lo dice todo el mundo; “ecológico”, en cambio, es otra conversación: habla de ingredientes, de criterios de formulación y de una manera más coherente de entender el cuidado personal.

Y el cabello, a medio y largo plazo, lo nota. Los procesos químicos agresivos, los detergentes demasiado potentes y el exceso de calor pueden debilitarlo, resecarlo y alterar el equilibrio del cuero cabelludo. El verano, por tanto, es el mejor momento para apostar por una cosmética ecológica: más respetuosa, más amable y, en el fondo, más coherente.



## 5 trucos básicos para un cabello ideal en verano

### 1. Más hidratación

Una mascarilla una o dos veces por semana ayuda a mantener el cabello más suave, flexible y confortable.

### 2. Champú sin sulfatos

Conviene optar por un champú suave que limpie sin irritar ni eliminar la protección natural del cabello.

### 3. Menos calor artificial

Si al sol y a la sal le sumamos secador y planchas, el daño se acumula. Siempre que sea posible, mejor secarlo al aire.

### 4. Aclararlo con agua dulce

Después de la playa o la piscina, este gesto tan simple retira sal, cloro y arena, y hace que el cabello se note menos áspero.

### 5. Protección solar

Igual que protegemos la piel, también conviene proteger el cabello. Protectores capilares, sombreros o pañuelos pueden marcar una gran diferencia.

**No hacen falta más productos, sino productos mejor elegidos. Porque cuidar tu cabello también forma parte de alimentar tu salud.**



10%  
DTO

Capilar Plus  
45 cápsulas Nadiu  
**10,35€** ~~11,50€~~



10%  
DTO

Acondicionador vitalidad  
Aloe&Manzana 500 ml  
BIO Naturabio  
**10,76€** ~~11,95€~~



10%  
DTO

Champú vitalidad Aloe&Manzana /  
Champú extra suave Ácido Hialurónico  
& almendra 740 ml BIO Naturabio\*  
**11,66€** ~~12,95€~~



10%  
DTO

Spray desenredante  
vitalidad Aloe&Manzana  
200 ml BIO Naturabio  
**8,96€** ~~9,95€~~



10%  
DTO

Mascarilla capilar hidratante  
intensa 150 ml BIO Sante  
**8,96€** ~~9,95€~~



10%  
DTO

Protector solar capilar  
100 ml BIO Acorelle  
**21,56€** ~~23,95€~~



20%  
DTO

Aceite de coco capilar  
100 ml BIO Urtekram  
**9,56€** ~~11,95€~~



20%  
DTO

Acondicionador spray coco  
250ml BIO Urtekram / Acondicionador  
aloe Vera 180 ml BIO Urtekram\*  
**7,40€** ~~9,25€~~

\*Precio individual por artículo.

# El botiquín de verano: básicos para cuando llega el calor

*Hay cosas que se repiten cada verano. Las personas que vienen a nuestras tiendas a menudo nos explican que, con el calor, notan más pesadez en las piernas, que cuando viajan la digestión se les desordena o que en verano prefieren tener a mano algunos recursos prácticos para cuidarse de una forma más natural.*

Por eso, un botiquín de verano bien pensado no es solo una cuestión de previsión. Es una manera sencilla de tener cerca aquello que puede ayudarte en momentos muy habituales de esta época: cuando pasas muchas horas fuera de casa, cuando comes diferente, cuando te mueves más o cuando simplemente el cuerpo te pide un poco más de atención.

Una de las molestias más habituales es la sensación de **piernas cansadas**. Después de un día de calor, de un trayecto largo o de muchas horas de pie, es normal notarlas más pesadas. En estos casos, hay personas que buscan apoyos vinculados a la circulación, tanto en complemento como en crema, para hacer más llevadero el día a día.

También pasa a menudo que, en verano, hay quien quiere cuidar más de la **salud urinaria**. Nos preocupan los cambios de hábitos, el calor extremo, beber menos de lo necesario y sudar más. Aquí es donde el extracto seco de



**arándano rojo** se ha convertido en uno de los grandes clásicos de la temporada.

Cuando hablamos de un botiquín más natural, muchas personas también valoran tener a mano algún **antiséptico natural**. En nuestras tiendas, hay personas que en verano buscan precisamente eso: complementos de origen natural y fáciles de llevar cuando se van unos días fuera.

Y, por supuesto, el verano también altera la **digestión**. Nos lo dicen a menudo: cuando viajan, cuando comen fuera varios días seguidos o cuando rompen la rutina, el cuerpo lo nota. En este contexto, complementos pensados para el **bienestar digestivo**, como los probióticos, pueden ser un buen apoyo para acompañar estos momentos.

Al final, un buen botiquín de verano no es el que tiene más cosas, sino el que responde mejor a lo que realmente necesitas. Para cuidarte con más comodidad y más sentido común durante los meses de calor.

**Porque cuidarte también forma parte de alimentar tu salud.**



**10% DTO**  
**NOVEDAD**

Profloxa  
45 comprimidos Nadiu  
**24,29€** ~~26,99€~~



**10% DTO**

Nabiu plus  
45 cápsulas Nadiu  
**11,21€** ~~12,45€~~



**10% DTO**

Gel masajes absolut  
árnica 100 ml A.Voguel  
**15,44€** ~~17,15€~~



**10% DTO**

Gel piernas cansadas Aesculaforce  
100 ml A.Voguel  
**18,54€** ~~20,60€~~



**10% DTO**

Vena plus  
45 cápsulas Nadiu  
**13,86€** ~~15,40€~~



**10% DTO**

Venovar plus  
20 viales Dietisa  
**27,41€** ~~30,45€~~



**10% DTO**

Lecitina soja granulada IP  
400 g Dietisa  
**14,99€** ~~16,65€~~



**10% DTO**

Aceite orégano 150 mg  
60 perlas Solaray  
**17,86€** ~~19,84€~~



**NATRULY.**

Estamos cansados de lo mismo.  
Los mismos productos. Las mismas recetas. Las mismas excusas.

**En Natruly no venimos a reformular.  
Venimos a cuestionarlo todo.**

Si un producto necesita azúcar o edulcorantes para ser sabroso, algo falla.  
Si depende del gluten para tener textura, no está bien hecho.  
Si un snack es solo una lista infinita de ingredientes irreconocibles, no es comida.

Por eso apostamos por lo que otros no quieren, no pueden o no saben hacer:  
un cacao soluble con una fórmula limpia,  
galletas de cacao y naranja sin ingredientes innecesarios,  
una crema de cacao bio con un 43% de avellanas,  
y los nuevos Goodsanitos, que llegan como novedad para sorprenderte.

Todo sin gluten, sin azúcar añadido y sin edulcorantes.

Quitamos lo que sobra.  
Creamos lo que falta.

***Y lo hacemos con una idea muy simple:  
comida real, con sabor real.***



**20%  
DTO**



Proteína vegana de chocolate / de vainilla  
350 g BIO Natruly\*

**13,76€** ~~17,20€~~



**20%  
DTO**

Crema de cacao y avellanas 200 g BIO Natruly

**6,96€** ~~8,70€~~



**20%  
DTO**

Cacao soluble 225 g BIO Natruly

**7,56€** ~~9,45€~~



**20%  
DTO**

Galletas de canela /sabor cacao y naranja s/gluten y s/azúcar añadido 125 g BIO Natruly\*

**3,99€** ~~4,99€~~



**20%  
DTO**

Barrita raw zanahoria y nueces / de cacao 40 g s/gluten BIO Natruly\*

**1,68€** ~~2,10€~~



**20%  
DTO**

Granola arándanos y cardamomo / con coco y quinoa 325 g s/gluten BIO Natruly\*

**6,76€** ~~8,45€~~



**20%  
DTO**

Kale chips 30 g s/gluten BIO Natruly

**3,12€** ~~3,90€~~



**20%  
DTO**

**NOVEDAD**

"Goodsanitos" de queso 70 g sin gluten BIO Natruly

**2,39€** ~~2,99€~~

\*Precio individual por artículo.



QUITAMOS LO QUE SOBRA:  
SIN GLUTEN,  
SIN AZÚCARES AÑADIDOS,  
SIN EDULCORANTES...



**10%  
DTO**

Zumo de remolacha demeter /  
de zanahoria  
700 ml BIO Voelkel\*  
**4,41€** ~~4,90€~~



**10%  
DTO**

Kombucha limón y jengibre /  
Kombucha Original  
330 ml BIO Voelkel\*  
**2,79€** ~~3,10€~~



**10%  
DTO**

Kombucha limón y  
jengibre 750 ml  
BIO Voelkel  
**4,32€** ~~4,80€~~



**10%  
DTO**

Kombucha 750 ml  
BIO Voelkel  
**4,32€** ~~4,80€~~



**25%  
DTO**

Bebida avena  
1l BIO Natumi  
**1,65€** ~~2,20€~~



**25%  
DTO**

Bebida avena  
Omega 3 1l BIO Natumi  
**1,84€** ~~2,45€~~



**20%  
DTO**

Pan molde espelta integral  
proteico 400 g BIO Biocop  
**3,56€** ~~4,45€~~

NOVEDAD



**20%  
DTO**

Tortitas 100% trigo  
sarraceno 100 g BIO Biocop  
**2,23€** ~~2,79€~~



**15%  
DTO**

Vegeburger seitán y shiitake /  
Vegeburger seitán y zanahoria  
BIO 2ud Vegetalia\*  
**3,53€** ~~4,15€~~



MEJOR  
PRECIO

Seitan fresco  
250 g BIO Vegetalia  
**4,25€**



**10%  
DTO**

Agua de kéfir con Limón  
y Jengibre 500 ml BIO  
El Cantero De Letur  
**3,24€** ~~3,60€~~



**10%  
DTO**

Refresco jengibre /  
Refresco cola s/azúcar  
330 ml BIO Whole Earth  
**1,52€** ~~1,69€~~



**10%  
DTO**

Copos exta crujientes trigo  
sarraceno 350 g  
BIO El Granero  
**4,10€** ~~4,55€~~



MEJOR  
PRECIO

Triángulos de trigo sarraceno  
y maíz / de arroz y guisantes  
80 g BIO Si Essenziali\*  
**1,50€**



**10%  
DTO**

Limpiahogar  
1l BIO Biobel  
**6,35€** ~~7,05€~~



**15%  
DTO**

Detergente  
1,5l BIO Biobel  
**9,09€** ~~10,10€~~



**10%  
DTO**

Tofu rosso, al punto picante,  
200 g BIO Taifun  
**4,25€** ~~4,72€~~



**10%  
DTO**

Tofu al curry y mango  
200 g BIO Taifun  
**4,31€** ~~4,79€~~



**15%  
DTO**

Salchichas picantes  
200 g BIO Evernat  
**4,67€** ~~5,49€~~



**15%  
DTO**

Salchichas de hierbas  
200 g BIO Evernat  
**4,67€** ~~5,49€~~

\*Precio individual por artículo.

# Clafoutis vegano de cerezas con almendras laminadas

Para 8 a 10 personas



## Ingredientes

- 250 g de cerezas frescas
- 150 g de crema de coco en lata (parte líquida)
- 120 g de bebida vegetal de almendras
- 100 g de harina de trigo (tipo 2 o integral suave)
- 35 g de harina de almendras
- 2-3 cucharadas de sirope de agave
- 1 pizca de sal
- Cúrcuma en polvo (una pizca, opcional, para dar color)
- Canela en polvo al gusto

## Para decorar

- Sirope de agave
- Almendras laminadas

## Preparación

- 1. Preparar las cerezas:** lavar las cerezas, córtalas por la mitad y retirar el hueso. Reservar.
- 2. Hacer la masa:** en un bol grande, mezclar los ingredientes secos: harina de trigo, harina de almendras, sal, canela y cúrcuma. Añadir poco a poco la crema de coco, la bebida vegetal de almendras y el sirope de arce. Mezclar hasta obtener una masa lisa, sin grumos.
- 3. Incorporar las cerezas:** añadir la mitad de las cerezas a la masa y mezclar suavemente. Dejar reposar en la nevera durante unos 10 minutos.
- 4. Hornear:** untar un molde redondo con aceite y espolvorear un poco de harina. Verter la masa y repartir por encima el resto de las cerezas. Hornear en horno estático precalentado a 180°C durante 25-30 minutos, hasta que la superficie esté dorada y el centro cuajado.
- 5. Servir:** dejar que se temple y decorar con sirope de agave y unas almendras laminadas. Servir tibio o a temperatura ambiente.



**20%  
DTO**

Leche de coco  
400 ml BIO Terrasana  
**2,95€** ~~3,69€~~



**MEJOR  
PRECIO**

Bebida de almendra  
1l BIO Si Essenziali  
**1,95€**



**10%  
DTO**

Harina de almendra  
reperlada 500 g BIO Oleander  
**11,16€** ~~12,40€~~



**naturasi**

BIO POR VOCACIÓN

www.naturasi.bio | Síguenos en: