

01

*Tema del mes*

**Gastronomia sostenible:  
menjar bé també  
és cuidar la terra**

03

**Cuidar els cabells a l'estiu**

04

**La farmaciola d'estiu:  
bàsics per quan  
arriba la calor**

05

*Marca del mes:*  
**NatruLy**

07

*Recepta:*  
**Clafoutis vegà de cireres  
amb ametlles laminades**



**SEGELL OFICIAL  
EUROPEU  
QUE IDENTIFICA  
ELS PRODUCTES  
ALIMENTARIS AMB  
CERTIFICACIÓ  
ECOLÒGICA**

# Gastronomia sostenible: menjar bé també és cuidar la terra



*Cada 18 de juny se celebra el Dia Mundial de la Gastronomia Sostenible, una data que ens recorda una idea molt senzilla però essencial: la manera com mengem té un impacte directe sobre el planeta. Però, per parlar de sostenibilitat de veritat, cal anar una mica més enllà de les paraules boniques. Per a nosaltres, la gastronomia no pot ser realment sostenible si no parteix d'una base clara: el producte ecològic certificat.*

Parlar de gastronomia sostenible és parlar de **cuina de temporada**, de **productes locals**, de respecte pel territori i de decisions quotidianes que tenen conseqüències reals. Però també és parlar de com es cultiven aquests aliments. Perquè no n'hi ha prou que un producte sigui proper o que arribi d'un petit productor si el model de producció continua contaminant el sòl, degradant els recursos naturals o prioritant el rendiment per damunt de l'equilibri de la terra.

Aquí és on l'**agricultura ecològica certificada** marca la diferència. L'ecològic no és estètica ni una etiqueta buida: és una manera de produir que cuida el sòl, respecta els cicles naturals, protegeix la biodiversitat i evita l'ús de pesticides i fertilitzants de síntesi que tenen un impacte directe sobre el medi i l'aliment. **Per això, des de NaturaSì, entenem que la sostenibilitat comença aquí.**



**CERTIFICACIÓ ECOLÒGICA**

## Què vol dir producte ecològic certificat?

La fulla verda europea, també coneguda com a euro fulla és la clau. Aquest segell identifica els productes que han estat certificats per un organisme de control autoritzat i que compleixen criteris estrictes de producció, elaboració i control. En el cas dels aliments produïts, a més, només pot aparèixer si almenys el 95% dels ingredients d'origen agrari són ecològics. Ben present a les nostres botigues, aquest segell és molt més que una imatge: és una garantia i una manera clara de **diferenciar un ecològic real d'un discurs de "postureig"**.

El ritme accelerat del dia a dia sovint ens empeny cap a opcions ràpides, molt processades i desvinculades de la temporada, del territori i de la qualitat real del que posem al plat. Però aquesta aparent comoditat sovint té un cost més alt del que sembla: per a la salut, per al paisatge agrari i per al futur de la terra.

La gastronomia sostenible posa en valor allò que és senzill, coherent i arrelat. Ens convida a reconnectar amb el territori, a recuperar receptes, a tornar a una cuina més natural i a donar protagonisme a ingredients que respecten la terra d'on venen. Però aquesta mirada només és completa si posem l'ecològic certificat al centre.

Davant d'això, triar productes ecològics certificats, de proximitat i de temporada pren més sentit que mai. Comprar al barri, al petit comerç és una manera de reduir l'impacte ambiental, de donar suport a un model agrari més net i de defensar una forma d'alimentació que no separa la nostra salut de la salut del planeta.

Perquè menjar bé també vol dir preguntar-nos com s'ha produït allò que mengem. I perquè, si volem parlar de sostenibilitat amb honestedat, hem de començar per protegir la terra.

**I recorda: ALIMENTA LA TEVA SALUT'.**



\*Conté sucres naturalment presents.



**TEMPS D'AMANIDES**



**10% DTE**

Vinagre de sidra sense filtrar i sense pasteuritzar 750 ml BIO Rel

**3,83€ -4,25€-**



**10% DTE**

Blat de moro 340 g BIO Rel

**2,97€ -3,30€-**



**10% DTE**

Olives gaspatxes / Olives d'herbes 225 g BIO Olivateria\*

**3,20€ -3,55€-**



**10% DTE**

Cocktail d'amanides 150g BIO Can Galderic

**4,10€ -4,55€-**



**10% DTE**

Filets Tonyina vidre 195 g BIO Pesasur \*\*

**7,11€ -7,90€-**



**10% DTE**

Filets d'anxova amb oli verge extra 40 g BIO Anxoves de l'Escala\*\*

**5,48€ -6,09€-**



**15% DTE**

**NOVETAT**

Alls en oli 190 g BIO Organica Italia

**3,99€ -4,69€-**



**10% DTE**

Cigrons cuits Pedrosillano 540 g BIO Rel

**3,20€ -3,55€-**



**10% DTE**

Mescla d'arrossos 500 g BIO Rel

**3,86€ -4,29€-**



**10% DTE**

Gaspatxo 1l BIO Biosabor

**3,32€ -3,69€-**



**15% DTE**

Xucrut fresc 500 g BIO Kramer

**2,17€ -2,55€-**



**10% DTE**

Pesto vegetal 130 g BIO La Finestra

**4,49€ -4,99€-**



**15% DTE**

Salsa de tomàquet puttanesca Demeter 350 ml BIO Orgànica Italiana

**3,21€ -3,78€-**



**15% DTE**

Salsa de tomàquet arrabiata Demeter 345 ml BIO Orgànica Italiana

**3,02€ -3,55€-**



**10% DTE**

Ravioli de bolets shitake i carbassó / Ravioli formatge cabra i pastanaga 250 g BIO Aliments Onyar\*

**3,41€ -3,79€-**



**10% DTE**

Espageti d'espelta / Fusilli d'espelta 500 g BIO Girolomoni\*

**2,87€ -3,19€-**



**10% DTE**

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

**2,75€ -3,05€-**



**10% DTE**

Penne rigate d'espelta 500 g BIO Girolomoni

**2,79€ -3,10€-**



**10% DTE**

Penne rigate d'espelta integral 500 g BIO Girolomoni

**2,66€ -2,95€-**

\*Preu individual per article. \*\*No disponible a les botigues vegetarianes NaturaSi Ceres, NaturaSi Tot Bio.

# Cuidar els cabells a l'estiu

*A l'estiu, el cabell ho nota tot. El sol, el clor, la sal del mar i les rentades més freqüents el deixen més sec, més aspre, sense la brillantor habitual o amb aquell encrespament que apareix de sobte. És una reacció natural: durant aquests mesos, la fibra capil·lar viu més exposada i qualsevol excés deixa marca.*

Però cuidar els cabells a l'estiu va més enllà de l'estètica. És una bona oportunitat per revisar què hi posem i com el tractem. A les nostres botigues, una part important dels productes d'higiene i cosmètica compta amb certificació ecològica —i no és un detall menor. Perquè avui «natural» ho diu tothom; «ecològic», en canvi, és una altra conversa: parla d'ingredients, de criteris de formulació i d'una manera més coherent d'entendre la cura personal. I el cabell, a mig i llarg termini, ho nota. Els processos químics agressius, els detergents massa potents i l'excés de calor el poden afeblir, ressecar i alterar l'equilibri del cuir cabellut. L'estiu, doncs, és el millor moment per apostar per una cosmètica ecològica: més respectuosa, més amable i, en el fons, més conseqüent.



## 5 trucs bàsics per a uns cabells sans a l'estiu

- 1. Més hidratació** Una mascareta una o dues vegades per setmana ajuda a mantenir el cabell més suau, flexible i confortable.
- 2. Xampú sense sulfats** Convé optar per un xampú suau que netegi sense irritar ni eliminar la protecció dels cabells.
- 3. Menys calor artificial** Si al sol i a la sal hi sumem assecador i planxes, el dany s'acumula. Sempre que sigui possible, millor assecar a l'aire.
- 4. Esbandir amb aigua dolça** Després de la platja o la piscina, aquest gest tan simple retira sal, clor i sorra, i fa que els cabells es noti menys aspre.
- 5. Protecció solar** Igual que protegim la pell, també convé protegir els cabells. Protector capil·lars, barrets o mocadors poden fer una gran diferència.

**No calen més productes, sinó productes més ben triats. Perquè cuidar els teus cabells també forma part d'alimentar la teva salut.**



10%  
DTE

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



10%  
DTE

Conditionador vitalitat  
Poma&Àloe  
500 ml BIO Naturabio  
**10,76€** ~~11,95€~~



10%  
DTE

Xampú vitalitat Poma&Àloe  
extra suau Àcid Hialurònic&ametlles  
740 ml BIO Naturabio\*  
**11,66€** ~~12,95€~~



10%  
DTE

Spray desenredant  
vitalitat Poma&Àloe  
200 ml Naturabio  
**8,96€** ~~9,95€~~



10%  
DTE

Mascareta capilar hidratant  
intensa 150 ml BIO Sante  
**8,96€** ~~9,95€~~



10%  
DTE

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



20%  
DTE

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



20%  
DTE

Conditionador spray coco/  
Conditionador Poma&Àloe  
180 ml BIO Urtekram\*  
**7,40€** ~~9,25€~~

\*Preu individual per article.

# La farmaciola d'estiu: bàsics per quan arriba la calor

*Hi ha coses que es repeteixen cada estiu. Les persones que venen a les nostres botigues sovint ens expliquen que, amb la calor, noten més pesades a les cames, que quan viatgen la digestió se'ls desordena o que a l'estiu prefereixen tenir a mà alguns recursos pràctics per cuidar-se d'una manera més natural.*

Per això, una farmaciola d'estiu ben pensada no és només una qüestió de previsió. És una manera senzilla de tenir a prop allò que et pot ajudar en moments molt habituals d'aquesta època: quan passes moltes hores fora de casa, quan menges diferent, quan et mous més o quan simplement el cos et demana una mica més d'atenció.

Una de les molèsties més habituals és la sensació de **cames cansades**. Després d'un dia de calor, d'un trajecte llarg o de moltes hores dempeus, és normal notar-les més pesades. En aquests casos, hi ha persones que busquen suports vinculats a la circulació, tant en complement com en crema, per fer més lleuger el dia a dia.

També passa sovint que, a l'estiu, hi ha qui vol cuidar més de la **salut urinària**. Ens preocupen els canvis d'hàbits, la calor extrema, beure menys del que cal i suar més.



Aquí és on l'extracte sec de **nabiu vermell** s'ha convertit en un dels grans clàssics de la temporada.

Quan parlem d'una farmaciola més natural, moltes persones també valoren tenir a mà algun **antisèptic natural**. A les nostres botigues, hi ha persones que a l'estiu busquen justament això: complements d'origen natural i fàcils de portar quan marxen uns dies fora.

I, és clar, l'estiu també altera la **digestió**. Ens ho diuen sovint: quan viatgen, quan mengen fora més dies seguits o quan trenquen la rutina, el cos ho nota. En aquest context, complements pensats per al **benestar digestiu**, com els probiòtics, poden ser un bon suport per acompanyar aquests moments.

Al final, una bona farmaciola d'estiu no és la que té més coses, sinó la que respon millor al que realment necessites. Per cuidar-te amb més comoditat i més sentit comú durant els mesos de calor.

**Perquè cuidar-te també forma part d'alimentar la teva salut.**



10%  
DTE

NOVETAT

Proflorea  
45 comprimits Nadiu  
**24,29€** ~~26,99€~~



10%  
DTE

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



10%  
DTE

Gel massatges absolut  
àrnica 100 ml A.Voguel  
**15,44€** ~~17,15€~~



10%  
DTE

Gel cames cansades Aesculaforce  
100 ml A.Voguel  
**18,54€** ~~20,60€~~



10%  
DTE

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



10%  
DTE

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



10%  
DTE

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



10%  
DTE

Oli d'orenga 150 mg  
60 perlas Solaray  
**17,86€** ~~19,84€~~



**NATRULY.**

Estem cansats del mateix.  
Mateixos productes. Mateixes receptes.  
Mateixes excuses.

**A Natruly no venim a reformular.  
Venim a qüestionar-ho tot.**

Si es necessita sucre o edulcorants per a que sigui gustós, alguna cosa falla.  
Si es depèn del gluten per a tenir textura, no està ben fet.  
Si un snack és només una llista infinita d'ingredients irreconeixibles, no és menjar.

Per això apostem per allò que d'altres no volen, no poden o no saben:  
un cacau soluble amb una fórmula neta,  
galetes de cacau i taronja sense ingredients innecessaris,  
una crema de cacau bio amb un 43% d'avellanes,  
i els nous Goodsanitos, que arriben com a novetat que t'encantaran.  
Tot sense gluten, sense sucre afegit i sense edulcorants.  
Traiem el que sobra.  
Creem el que falta.

***I ho fem amb una idea molt simple:  
menjar de veritat, amb sabor de veritat.***



**20% DTE**  
**VEGÀ**

Proteïna vegana de xocolata /  
Proteïna vegana de vainilla  
350 g BIO Natruly\*  
**13,76€** -17,20€



**20% DTE**

Crema de cacau i avellanes  
200 g BIO Natruly  
**6,96€** -8,70€



**20% DTE**

Cacau soluble  
225 g BIO Natruly  
**7,56€** -9,45€



**20% DTE**

Galetes de canyella / Galetes sabor  
cacau i taronja s/gluten i  
s/sucre afegit 125 g BIO Natruly\*  
**3,99€** -4,99€



**20% DTE**

Barreta raw pastanaga i anous /  
Barreta raw de cacau i taronja  
40 g s/gluten BIO Natruly\*  
**1,68€** -2,10€



**20% DTE**

Granola nabius i cardamom /  
Granola cacau amb coco i quinoa  
325 g s/gluten BIO Natruly\*  
**6,76€** -8,45€



**20% DTE**

Kale xips 30 g  
s/gluten BIO Natruly  
**3,12€** -3,90€



**20% DTE**

"Goodsanitos" de formatge  
70 g s/gluten BIO Natruly  
**2,39€** -2,99€

**NOVATAT**

\*Preu individual per article.



TRAIEM EL QUE SOBRA:  
SENSE GLUTEN,  
SENSE SUCRES AFEGITS,  
SENSE EDULCORANTS...



**10%**  
DTE

Suc de remolaxa demeter /  
Suc de pastanaga  
700 ml BIO Voelkel\*  
**4,41€** ~~4,90€~~



**10%**  
DTE

Kombutxa llimona i gíngebre /  
Kombutxa Original  
330 ml BIO Voelkel\*  
**2,79€** ~~3,10€~~



**10%**  
DTE

Kombutxa llimona  
i gíngebre  
750 ml BIO Voelkel  
**4,32€** ~~4,80€~~



**10%**  
DTE

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



**25%**  
DTE

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



**25%**  
DTE

Beguda civada Omega 3  
1l BIO Natumi  
**1,84€** ~~2,45€~~



**20%**  
DTE

Pa motlle espelta integral  
proteic 400 g BIO Biocop  
**3,56€** ~~4,45€~~

NOVATAT



**20%**  
DTE

Coquetes 100% fajol  
100 g BIO Biocop  
**2,23€** ~~2,79€~~



**15%**  
DTE

Vegeburguer seità i shiitake /  
Vegeburguer seità i pastanaga  
2ud BIO Vegetalia\*  
**3,53€** ~~4,15€~~



MILLOR  
PREU

Seità fresc  
250 g BIO Vegetalia  
**4,25€**



**10%**  
DTE

Aigua de Quefir amb Llimona  
i gíngebre 500 ml  
BIO El Cantero De Letur  
**3,24€** ~~3,60€~~



**10%**  
DTE

Refresc gíngebre /  
Refresc cola s/sucre 330 ml  
BIO Whole Earth  
**1,52€** ~~1,69€~~



**10%**  
DTE

Flocs extra cruixents  
fajol 350 g  
BIO El Granero  
**4,10€** ~~4,55€~~



MILLOR  
PREU

Triangles de fajol i blat de moro /  
Triangles d'Arròs i pèsols  
80 g BIO Si Essenziali\*  
**1,50€**



**10%**  
DTE

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



**15%**  
DTE

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



**10%**  
DTE

Tofu rosso, amb punt picant,  
200 g BIO Taifun  
**4,25€** ~~4,72€~~



**10%**  
DTE

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



**15%**  
DTE

Salsitxes picants  
200 g BIO Evernat  
**4,67€** ~~5,49€~~



**15%**  
DTE

Salsitxes d'herbes  
200 g BIO Evernat  
**4,67€** ~~5,49€~~

\*Preu individual per article.

# Clafoutis vegà de cireres amb ametlles laminades

Per a 8 a 10 persones



## Ingredients

- 250 g de cireres fresques
- 150 g de crema de coco en llauna (part líquida)
- 120 g de beguda vegetal d'ametlles
- 100 g de farina de blat (tipus 2 o integral suau)
- 35 g de farina d'ametlles
- 2-3 cullerades de xarop d'atzavara
- 1 pessic de sal
- Cúrcuma en pols (opcional, per donar color)
- Canyella en pols al gust

## Per decorar

- Xarop d'atzavara • Ametlles laminades

## Preparació

- 1. Preparar les cireres:** rentar les cireres, tallar-les per la meitat i treure'n el pinyol. Reservar.
- 2. Fer la massa:** en un bol gran, barrejar els ingredients secs: farina de blat, farina d'ametlles, sal, canyella i cúrcuma. Afegir-hi la crema de coco, la beguda vegetal d'ametlles i el xarop a poc a poc, tot barrejant fins a obtenir una massa fina i sense grumolls.
- 3. Afegir les cireres:** incorporar la meitat de les cireres a la massa i barrejar suaument. Deixar reposar la preparació a la nevera uns 10 minuts.
- 4. Enfornar:** untar un motlle rodó amb oli i enfarina'l lleugerament. Abocar-hi la massa i repartir la resta de les cireres per sobre. Cou en forn estàtic preescalfat a 180°C durant 25-30 minuts, fins que estigui daurat i ben cuit al centre.
- 5. Servir:** deixar temperar i decora amb unes ametlles laminades i un raig de xarop d'atzavara. Es pot servir tebi o a temperatura ambient.



**20%**  
DTE

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



**MILLOR PREU**

Beguda d'ametlla  
1l BIO Si Essenziali  
**1,95€**



**10%**  
DTE

Farina d'ametlla repelada  
500 g BIO Oleander  
**11,16€** ~~12,40€~~



**Cireres**

**naturasi**

BIO PER VOCACIÓ

www.naturasi.bio | Segueix-nos a: