

naturasi

BIO PER VOCACIÓ

Validesa de la promoció:
Del 6 de juliol al 30 d'agost*

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



01

Tema del mes
El món rural: repensar
el futur des dels pobles

03

Higiene personal i
cosmètica amb certificació

05

Marca del mes:
Si Essenziali / Si Esenciales

07

Recepta:
Pasta freda amb pebrots
i pesto d'olives i tàperes



Per cada
15€
de compra,
1 segell

EL JOC DE L'ESTIU

Premiem la teva fidelitat, com abans: compra, segella i guanya.

El món rural: repensar el futur des dels pobles

El món rural està vivint una etapa complexa. Molta gent marxa, especialment els joves, a la recerca d'oportunitats que sovint semblen només possibles a les ciutats. Però, malgrat aquest procés de despoblament, el camp no està mort. Tot al contrari: hi ha projectes que funcionen, que arrelen, i que demostren que un altre model de vida és possible. I molts d'aquests projectes tenen lloc precisament en pobles i zones rurals que aposten per la sostenibilitat, la producció local i la vida comunitària.



Des de les nostres botigues, moltes de les quals es troben en entorns rurals, veiem i vivim aquesta realitat. Apostem per treballar amb productors locals, amb pagesos que coneixen la terra i l'estimen. Donem suport a una economia circular i de proximitat, on cada euro que es queda al poble contribueix a mantenir viu el teixit social, comercial i cultural del territori. Defensar el poble vol dir també comprar-hi, consumir productes d'aquí i apostar per iniciatives que tenen cura del territori.

Afortunadament, el món rural no només resisteix, sinó que es transforma. Joves que tornen al poble per començar-hi una granja ecològica, famílies que obren un obrador artesanal, cooperatives que recuperen terres abandonades per fer-ne horts comunitaris. Aquestes iniciatives són llum i esperança en un paisatge que sovint sembla desdibuixar-se. I nosaltres, com a consumidors i com a comunitat, hi podem jugar un paper clau.

Una altra forma de donar suport al món rural és practicar un **turisme responsable**. Cada cop més persones opten per passar les vacances o caps de setmana als pobles. Però cal fer-ho amb consciència: respectar els entorns, no llançar brossa en zones naturals, comprar als petits comerços i respectar el ritme i l'estil de vida dels habitants. No es tracta només de "desconnectar", sinó de connectar amb un entorn que ens acull i que vol continuar viu.

El futur del món rural depèn, en gran part, de nosaltres. Si volem pobles vius, amb escoles, comerços, mercats i vida social, cal implicar-s'hi. Consumint local, fent turisme responsable i donant valor a allò que ens fa únics. Perquè defensar el món rural és també defensar un model de vida més just, sostenible i humà.

Tens la nevera preparada per a la calor?
FRESQUETES MOLT MILLOR!

L'alternativa bio als refrescos convencionals ensucrats.
Posa-les a la nevera perquè estiguin a temperatura òptima per refrescar.

Voelkel



10%
DTE

Suc de pinya
1L BIO Cal Valls
4,32€ ~~4,80€~~



10%
DTE

Suc de pinya i poma
1L BIO Cal Valls
3,71€ ~~4,12€~~



10%
DTE

Suc tropical
1L BIO Cal Valls
4,38€ ~~4,87€~~



10%
DTE

Suc de mango i poma
1L BIO Cal Valls
3,84€ ~~4,27€~~



10%
DTE

Xucrut Demeter en pot
360g BIO Machandel
2,34€ ~~2,60€~~



10%
DTE

Cafè soluble natural liofilitzat
100g BIO Alternativa 3
9,90€ ~~11,00€~~



COMERC
JUST



10%
DTE

Cafè descafeïnat soluble liofilitzat
100g BIO Alternativa 3
11,12€ ~~12,36€~~



COMERC
JUST



15%
DTE

Xicoira soluble
100g BIO Biocop
4,67€ ~~5,49€~~



20%
DTE

Beguda d'arròs i coco
1L BIO Natumi
2,28€ ~~2,85€~~



10%
DTE

Aigua de coco natural
1L BIO Dr. Martins
5,39€ ~~5,99€~~



15%
DTE

Aigua de coco madur
1L BIO Dr. Martins
4,76€ ~~5,60€~~



15%
DTE

Beguda vegetal de coco 3,8%
matèria grassa 1L BIO Dr. Martins
3,19€ ~~3,75€~~



10%
DTE

Tomàquet sec en oli 190g
BIO Organica Itàlia
4,48€ ~~4,98€~~



10%
DTE

Crema per cuinar de coco curry /
Crema per cuinar de bolets
200ml BIO Isola Bio*
2,03€ ~~2,25€~~



10%
DTE

Hèlix tricolor
500g BIO Iris
2,64€ ~~2,93€~~



10%
DTE

Anelles tricolor andino
500g BIO Oleander
6,29€ ~~6,99€~~



SENSE
GLUTEN

Promoció vàlida només durant el mes de juliol en aquests 4 productes seleccionats.



10%
DTE

Orxata de xufa
1L BIO Amandin
2,84€ ~~3,15€~~



10%
DTE

Polos Bio Ice
10x40ml BIO La Finestra
3,59€ ~~3,99€~~



10%
DTE

Raviolis de tomàquet, alfàbrega
i olives 250g BIO Fundació Onyar
3,36€ ~~3,73€~~



PRODUCTE
SOCIAL



20%
DTE

Bases de pizza fina
d'espelta 390g BIO Biocop
3,18€ ~~3,98€~~

*Preu individual per article.

Higiene personal i cosmètica amb certificació

Com saber què hi ha darrere d'un producte que sembla natural

Cada vegada trobem més productes de cura personal que parlen de **natura, plantes, puresa, respecte o sostenibilitat**. En alguns casos, aquestes paraules responen a una manera real de formular i produir. En d'altres, formen part d'un llenguatge visual pensat per transmetre confiança: colors suaus, fulles a l'envàs, noms botànics i promeses que semblen properes al món ecològic, però que no sempre van acompanyades d'una **certificació**.

Per això, quan parlem d'**higiene personal i cosmètica natural o ecològica**, els segells són importants. No perquè facin que una crema, un xampú o un gel siguin millors per art de màgia, sinó perquè introdueixen una cosa a tenir present: **criteri**. Un **criteri extern, verificable i independent** que ajuda a entendre què hi ha realment darrere d'un producte.

En cosmètica, en canvi, encara no existeix un únic **segell europeu equivalent** a l'Eurofulla. Aquest és un dels grans reptes del sector: facilitar una identificació clara, comuna i comprensible dels productes d'higiene personal i cosmètica certificada.

Fins que això arribi, els **avals i certificacions** són una eina essencial per mirar millor.

Un cosmètic certificat no es defineix només per contenir un ingredient vegetal o per afegir la paraula "natural" a l'envàs. Les certificacions revisen aspectes com l'**origen dels ingredients, els processos de transformació, els ingredients permesos i no permesos, la traçabilitat, l'impacte ambiental, l'envàs i la transparència** de la informació que arriba al consumidor.

Un producte natural o ecològic certificat hi trobarem **ingredients naturals o d'origen natural, d'origen vegetal, mineral o, en alguns casos, animal**. Quan aquests ingredients provenen de cultiu o recol·lecció ecològica, normalment apareixen indicats a la llista d'ingredients, l'**INCI**, amb un asterisc.

Les certificacions més reconegudes exclouen o restringeixen substàncies com **parabens, determinats derivats petroquímics, silicones, PEGs, perfums o colorants sintètics i ingredients genèticament modificats**. La cosmètica certificada parteix d'una altra manera de formular: **més controlada i més vinculada a matèries primeres d'origen natural**.

Aquesta diferència és especialment important en productes que formen part de la **rutina diària**. Un **gel de dutxa, una pasta de dents, una crema facial, un desodorant** estan en contacte directe amb **la pell, el cabell o la mucosa oral**.



10%
DTE

Dentífric refrescant
75ml BIO Niyok
3,14€ ~~3,49€~~



10%
DTE

Dentífric blanquejador
75ml BIO Niyok
3,14€ ~~3,49€~~



10%
DTE

Col·lutori bucal d'oli
de coco 500ml
BIO Niyok
10,35€ ~~11,50€~~



10%
DTE

Desodorant antitranspirant vitamina /
Desodorant antitranspirant
Green Touch 40ml BIO Niyok*
7,64€ ~~8,49€~~



10%
DTE

Desodorant roll-on 48h Strong
& Natural 50ml BIO Lavera
6,26€ ~~6,95€~~



15%
DTE

Desodorant roll-on sense
perfum 50ml BIO Lilà
7,82€ ~~9,20€~~



15%
DTE

Crema hidratant corporal
400ml BIO Lilà
15,73€ ~~18,50€~~



Sabó d'aloè vera
100g BIO La Jabonería
3,25€

*Preu individual per article.

Quins segells podem trobar?

Entre els segells més habituals hi ha certificacions com **NATRUE**, **Ecocert**, **BDIH**, **Cosmebio**, **ICEA**, **Soil Association** o **BioVidaSana**. Alguns d'aquests organismes han contribuït a crear **COSMOS**, un estàndard internacional que vol harmonitzar criteris dins la cosmètica natural i ecològica. Per això, sovint trobem als envasos indicacions com **COSMOS NATURAL** o **COSMOS ORGANIC**, sempre vinculades a l'entitat certificadora responsable.

Perquè **no tot el que és natural és ecològic**. I **no tot el que sembla ecològic està certificat**. Un producte pot contenir ingredients naturals, però això no vol dir necessàriament que provinquin de cultiu ecològic. La certificació ajuda a posar ordre en aquesta confusió.

També podem trobar altres indicacions complementàries, com **vegà**, **sense gluten** o **cruelty free**. Un producte **sense gluten** pot ser adequat per a persones amb celiaquia o sensibilitat, però tampoc equival automàticament a cosmètica bio.

Més que acumular segells, el que realment ens ajuda és **aprendre a llegir-los**. Mirar el frontal de l'envàs està bé, però mirar també la part posterior ens dona molta més informació: **l'INCI**, **els asteriscs**, **la certificació**, **l'organisme que certifica**, **els percentatges d'ingredients ecològics** quan apareixen i les garanties associades al producte.

Saber triar **higiene personal i cosmètica certificada** vol dir comprar amb més informació i escollir amb més criteri allò que posem a la pell.

COM LLEGIR ELS SEGELLS EN COSMÈTICA

A NaturaSi prioritzem cosmètica amb certificació. I, com més **BIO** és la fórmula, més valor té.



BIO / ORGANIC*

*Almenys el 95% dels ingredients vegetals processats han de ser ecològics, i el producte final ha de contenir un mínim del 20% d'ingredients orgànics, o del 10% en alguns casos específics.



NATURAL / NAT*

*Cosmètica natural certificada. No implica el mateix percentatge d'ingredients ecològics que un producte BIO / ORGANIC.



Sabó de coco 100g
BIO La Jabonería

3,25€



Gel de dutxa nutritiu mel i civada
740ml BIO Naturabio

10,76€ ~~+1,95€~~

10%
DTE



Gel de dutxa exòtic vainilla
i coco 740ml BIO Naturabio

10,76€ ~~+1,95€~~

10%
DTE



Xampú sense perfum
500ml BIO Urtekram

13,51€ ~~+5,89€~~

15%
DTE



Xampú d'arbre del te
500ml BIO Urtekram

13,51€ ~~+5,89€~~

15%
DTE



Condicionador tractant civada
i aloe vera 500ml BIO Naturabio

10,76€ ~~+1,95€~~

10%
DTE



Gel fixador àloe i xia
200ml BIO Naturabio

13,46€ ~~+1,95€~~

10%
DTE



Crema antiedat protectora solar
SPF 30 60ml BIO Eleven Obi

27,96€ ~~+4,95€~~

20%
DTE



Fer que el bio sigui més present en la compra de cada setmana.

Si Essenziali / Si Esenciales

Neixen d'una idea molt clara: fer que el bio pugui formar part de la compra de cada dia.

Són **productes de primera necessitat** pensats per a la compra habitual: pasta, cereals, galetes, flocs, begudes vegetals, iogurts i altres bàsics que sempre tornen al rebost o a la nevera.

Productes ecològics certificats, amb un **preu més accessible**, però sense perdre l'origen, la qualitat ni la manera d'entendre el bio de **NaturaSi**.

La línia italiana, **Si Essenziali**, neix dins l'ecosistema NaturaSi. **Si Esenciales** adapta aquesta mateixa filosofia aquí, amb productes elaborats o envasats al nostre territori i pensats per a les nostres botigues i clients.

Uns macarrons per portar el **bio a la taula de cada dia**. Uns flocs per esmorzar. Unes galetes per tenir a mà. Una beguda vegetal per començar el matí. Un iogurt per completar un àpat.



Triangles d'arròs i pèsols /
Triangles de fajol i blat de moro
80g BIO Si Essenziali*

1,50€



Grissini arrotolati
200g BIO Si Essenziali

2,35€



Galetes de cacau i flocs de
civada 280g BIO Si Essenziali

2,49€



Muffin de poma 4x40g
BIO Si Essenziali

2,50€



Beguda vegetal d'ametlla
1L BIO Si Essenziali

1,95€



Espaguetis / Penne rigate
100% blat italià
500g BIO Si Essenziali*

1,55€



Pipes de carbassa
500g BIO Si Esenciales

6,30€



Flocs fins de civada
500g BIO Si Esenciales

1,79€



Flocs de blat de moro
200g BIO Si Esenciales

2,49€



Llenties vermelles
500g BIO Si Esenciales

2,60€



Mill pelat 500g
BIO Si Esenciales

2,25€



iogurt desnatat de cabra /
iogurt natural de cabra
4x125g BIO Si Esenciales*

3,49€

*Preu individual per article.



10% DTE
SENSE GLUTEN

Granola de fruits secs sense gluten 275g BIO Civia

5,18€ ~~5,75€~~



10% DTE

Matcha bossa s/gluten 150g BIO Rel

7,16€ ~~7,95€~~



10% DTE

Torrades lleugeres de blat sarraí 100g BIO Santiveri

2,57€ ~~2,85€~~



15% DTE

Compota de gerds 265g BIO Biocop

4,72€ ~~5,55€~~



15% DTE
SENSE GLUTEN

"Goodsanitos" de formatge s/gluten 70g BIO Natruly

2,51€ ~~2,95€~~



10% DTE

Pèsols 370ml BIO Rel

2,97€ ~~3,30€~~



25% DTE

Wraps de verdures, pastanaga i carbassa 240g BIO Terrasana

3,11€ ~~4,15€~~



20% DTE

Baies de goji 200g BIO Terrasana

6,55€ ~~8,19€~~



10% DTE

Bonítol del nord MSC en vidre 195g BIO Pesasur**

7,56€ ~~8,40€~~



15% DTE

Tempèh de cigrons 250g BIO Vegetalia

4,89€ ~~5,75€~~



15% DTE

Tofu fumat 250g BIO Vegetalia

3,91€ ~~4,60€~~



10% DTE
SENSE GLUTEN

Burger de remolatxa i lleties vermelles s/gluten 180g BIO Germinal

3,33€ ~~3,70€~~



10% DTE

Kombutxa de gerds, goji i hibisc / Kombutxa de gíngebre 250ml BIO Cupper*

2,33€ ~~2,59€~~



10% DTE

Kombutxa de taronja 250ml BIO Cupper

2,33€ ~~2,59€~~



10% DTE

Beguda de gíngebre, llimona i rooibos / Beguda de camamilla, préssec i taronja 250ml BIO Cupper*

1,22€ ~~1,35€~~



10% DTE

Beguda de menta, llimona i llima 250ml BIO Cupper

1,22€ ~~1,35€~~



10% DTE

Mayofaba salsa vegana 180g BIO Casa Amella

3,56€ ~~3,95€~~



10% DTE

Iogurt de coco estil grec 350ml BIO Abbot Kinney's

3,41€ ~~3,79€~~



10% DTE

Iogurt de coco natural Daily Delight 350g / Skyr de soja i coco proteic natural 300g BIO Abbot Kinney's*

2,96€ ~~3,29€~~



15% DTE

Kèfir Up Aqua 500ml BIO Cantero de Letur

2,89€ ~~3,40€~~

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

Pasta freda amb pebrots i pesto d'olives i tàperes

Per a 4 persones



Ingredients

- 500 g de pebrots dolços (poden ser de diferents colors)
- 400 g de pasta integral curta
- 200 g d'olives sense pinyol
- 100 g de tàperes (esbandides si són en sal)
- Fulles de menta fresca al gust
- Fulles d'alfàbrega fresca al gust
- Sal al gust
- Oli d'oliva verge extra

Preparació

- 1. Preparar els pebrots:** rentar els pebrots, treure les llavors i tallar-los a tires fines. Saltar-los en una paella amb un raig d'oli durant uns 10 minuts, fins que estiguin tous. Salar i reservar.
- 2. Fer el pesto:** en un morter o robot de cuina, triturar les olives, les tàperes, la menta i l'alfàbrega amb força oli d'oliva. No ha de quedar completament fins sinó amb grumolls.
- 3. Coure la pasta:** bullir la pasta en aigua amb sal fins que sigui al dente. Escorre-la i deixa-la temperar a temperatura ambient.
- 4. Muntar el plat:** barrejar la pasta amb el pesto, els pebrots saltejats i unes fulles d'alfàbrega fresca. Rectificar de sal si cal i servir tèbia o freda.



10%
DTE

Fusilli d'espelta integral
500g BIO Girolomoni
2,75€ ~~3,05€~~



10%
DTE

Tàperes de proximitat
80g BIO Bionsan
3,20€ ~~3,55€~~



Olives sense pinyol
225g BIO L'Olivateria
3,55€



Oli d'oliva
750ml BIO Rel
12,82€

naturasi

BIO PER VOCACIÓ