

naturasi

BIO POR VOCACIÓN

*Precios válidos durante el período de vigencia de la promoción, salvo errores tipográficos.



01

Tema del mes
El mundo rural: repensar el futuro desde los pueblos

03

Higiene personal y cosmética con certificación

05

Marca del mes:
Si Essenziali / Si Esenciales

07

Receta:
Pasta fría con pimientos y pesto de aceitunas y alcaparras



Por cada
15€
de compra,
1 sello

EL JUEGO DEL VERANO

Premiamos tu fidelidad, como antes: compra, sella y gana.

El mundo rural: repensar el futuro desde los pueblos

El mundo rural está atravesando una etapa compleja. Muchas personas se marchan, especialmente los jóvenes, en busca de oportunidades que a menudo parecen posibles solo en las ciudades. Sin embargo, a pesar de este proceso de despoblación, el campo no está muerto. Todo lo contrario: hay proyectos que funcionan, que echan raíces y que demuestran que otro modelo de vida es posible. Y muchos de estos proyectos tienen lugar precisamente en pueblos y zonas rurales que apuestan por la sostenibilidad, la producción local y la vida comunitaria.



Desde nuestras tiendas, muchas de las cuales se encuentran en entornos rurales, vemos y vivimos esta realidad. Apostamos por trabajar con productores locales, con campesinos que conocen la tierra y la aman. Apoyamos una economía circular y de proximidad, donde cada euro que se queda en el pueblo contribuye a mantener vivo el tejido social, comercial y cultural del territorio. Defender el pueblo también significa comprar en él, consumir productos locales y respaldar iniciativas que cuidan del entorno.

Afortunadamente, el mundo rural no solo resiste, sino que se transforma. Jóvenes que regresan al pueblo para comenzar una granja ecológica, familias que abren un obrador artesanal, cooperativas que recuperan tierras abandonadas para crear huertos comunitarios. Estas iniciativas son luz y esperanza en un paisaje que a menudo parece desdibujarse. Y nosotros, como consumidores y como comunidad, podemos desempeñar un papel clave.

Otra forma de apoyar el mundo rural es practicar un **turismo responsable**. Cada vez más personas eligen pasar las vacaciones o los fines de semana en pueblos. Pero es importante hacerlo con conciencia: respetar los entornos, no arrojar basura en espacios naturales, comprar en los pequeños comercios y respetar el ritmo y el estilo de vida de los habitantes. No se trata solo de “desconectar”, sino de conectar con un entorno que nos acoge y que quiere seguir vivo.

El futuro del mundo rural depende, en gran parte, de nosotros. Si queremos pueblos vivos, con escuelas, comercios, mercados y vida social, debemos implicarnos. Consumiendo localmente, practicando un turismo responsable y dando valor a aquello que nos hace únicos. Porque defender el mundo rural es también defender un modelo de vida más justo, sostenible y humano.

¿La nevera lista para el calor?
FRESQUITAS SIENTAN MEJOR

La alternativa bio a los refrescos convencionales azucarados. **Ponlas en la nevera** para que estén a temperatura óptima para refrescar.

Voelkel



10%
DTO

Zumo de piña
1L BIO Cal Valls
4,32€ ~~4,80€~~



10%
DTO

Zumo de piña y manzana
1L BIO Cal Valls
3,71€ ~~4,12€~~



10%
DTO

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



10%
DTO

Zumo de mango
y manzana 1L BIO Cal Valls
3,84€ ~~4,27€~~



10%
DTO

Chucrut Demeter en bote
360g BIO Machandel
2,34€ ~~2,60€~~



10%
DTO



Café soluble natural liofilizado
100g BIO Alternativa 3
9,90€ ~~11,00€~~



10%
DTO



Café descafeinado soluble liofilizado
100g BIO Alternativa 3
11,12€ ~~12,36€~~



15%
DTO

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



20%
DTO

Bebida de arroz y coco
1L BIO Natumi
2,28€ ~~2,85€~~



10%
DTO

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



15%
DTO

Agua de coco maduro
1L BIO Dr. Martins
4,76€ ~~5,60€~~



15%
DTO

Bebida vegetal de coco 3,8%
materia grasa 1L BIO Dr. Martins
3,19€ ~~3,75€~~



10%
DTO

Tomate seco en aceite
190g BIO Organica Italia
4,48€ ~~4,98€~~



10%
DTO

Crema para cocinar de coco curry /
Crema para cocinar de setas
200ml BIO Isola Bio*
2,03€ ~~2,25€~~



10%
DTO

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



10%
DTO



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

Promoción válida únicamente durante el mes de julio en estos 4 productos seleccionados.



10%
DTO

Horchata de chufa
1L BIO Amandin
2,84€ ~~3,15€~~



10%
DTO

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



10%
DTO



Ravioli de tomate, albahaca
y olivas 250g BIO Fundació Onyar
3,36€ ~~3,73€~~



20%
DTO

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

Higiene personal y cosmética con certificación

Cómo saber qué hay detrás de un producto que parece natural

Cada vez encontramos más productos de cuidado personal que hablan de **naturaleza, plantas, pureza, respeto o sostenibilidad**. En algunos casos, estas palabras responden a una forma real de formular y producir. En otros, forman parte de un lenguaje visual pensado para transmitir confianza: colores suaves, hojas en el envase, nombres botánicos y promesas que parecen cercanas al mundo ecológico, pero que no siempre van acompañadas de una **certificación**.

Por eso, cuando hablamos de **higiene personal y cosmética natural o ecológica**, los sellos son importantes. No porque hagan que una crema, un champú o un gel sean mejores por arte de magia, sino porque introducen un aspecto fundamental: el **criterio**. Un **criterio externo, verificable e independiente** que ayuda a entender qué hay realmente detrás de un producto.

En cosmética, sin embargo, todavía no existe un único **sello europeo equivalente** a la Eurohoja. Este es uno de los grandes retos del sector: facilitar una identificación clara, común y comprensible de los productos de higiene personal y cosmética certificada.

Hasta que eso llegue, los **avales y certificaciones** son una herramienta esencial para mirar con más criterio.

Un cosmético certificado no se define únicamente por contener un ingrediente vegetal o por añadir la palabra “natural” en el envase. Las certificaciones revisan aspectos como **el origen de los ingredientes, los procesos de transformación, los ingredientes permitidos y no permitidos, la trazabilidad, el impacto ambiental, el envase y la transparencia** de la información que llega al consumidor.

En un producto natural o ecológico certificado encontraremos **ingredientes naturales o de origen natural, de origen vegetal, mineral o, en algunos casos, animal**. Cuando estos ingredientes proceden de cultivo o recolección ecológica, normalmente aparecen indicados en la lista de ingredientes, el **INCI**, con un asterisco.



10%
DTO

Dentífrico refrescante
75ml BIO Niyok
3,14€ ~~3,49€~~



10%
DTO

Dentífrico blanqueador
75ml BIO Niyok
3,14€ ~~3,49€~~



10%
DTO

Enjuague bucal
de aceite de coco
500ml BIO Niyok
10,35€ ~~11,50€~~



10%
DTO

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



10%
DTO

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



15%
DTO

Desodorante roll-on
sin perfume 50ml BIO Lila
7,82€ ~~9,20€~~



15%
DTO

Crema hidratante corporal
400ml BIO Lila
15,73€ ~~18,50€~~



Jabón de aloe vera
100g BIO La Jabonería
3,25€

*Precio individual por artículo.

¿Qué sellos podemos encontrar?

Entre los sellos más habituales se encuentran certificaciones como **NATRUE**, **Ecocert**, **BDIH**, **Cosmebio**, **ICEA**, **Soil Association** o **BioVidaSana**. Algunos de estos organismos han contribuido a crear **COSMOS**, un estándar internacional que busca armonizar los criterios dentro de la cosmética natural y ecológica. Por ello, es frecuente encontrar en los envases indicaciones como **COSMOS NATURAL** o **COSMOS ORGANIC**, siempre vinculadas a la entidad certificadora responsable.

Porque **no todo lo natural es ecológico. Y no todo lo que parece ecológico está certificado.** Un producto puede contener ingredientes naturales, pero eso no significa necesariamente que procedan de agricultura ecológica. La certificación ayuda a poner orden en esta confusión.

También podemos encontrar otras indicaciones complementarias, como **vegano, sin gluten o cruelty free**. **Un producto sin gluten** puede ser adecuado para personas con celiaquía o sensibilidad al gluten, pero tampoco equivale automáticamente a cosmética ecológica.

Más que acumular sellos, lo que realmente nos ayuda es **aprender a interpretarlos**. Mirar la parte frontal del envase está bien, pero revisar también la parte posterior nos aporta mucha más información: el **INCI, los asteriscos, la certificación, el organismo certificador, los porcentajes de ingredientes ecológicos** cuando se indican y las garantías asociadas al producto.

Saber elegir productos de **higiene personal y cosmética certificada** significa comprar con más información y escoger con mayor criterio aquello que ponemos sobre nuestra piel.

CÓMO LEER LOS SELLOS EN COSMÉTICA

En NaturaSi priorizamos la cosmética con certificación. Y cuanto más **BIO** es la fórmula, más valor tiene.

BIO / ORGÁNICO*










*Al menos el 95% de los ingredientes vegetales procesados deben ser ecológicos, y el producto final debe contener un mínimo del 20% de ingredientes orgánicos, o del 10% en algunos casos específicos.

NATURAL / NAT*











*Cosmética natural certificada. No implica el mismo porcentaje de ingredientes ecológicos que un producto **BIO / ORGÁNICO**.



Jabón de coco
100g BIO La Jabonería

3,25€



Gel de ducha nutritivo miel
y avena 740ml BIO Naturabio

10,76€ ~~+11,95€~~

10%
DTO



Gel de ducha exótico vainilla
y coco 740ml BIO Naturabio

10,76€ ~~+11,95€~~

10%
DTO



Champú sin perfume
500ml BIO Urtekram

13,51€ ~~+15,89€~~

15%
DTO



Champú árbol de té
500ml BIO Urtekram

13,51€ ~~+15,89€~~

15%
DTO



Acondicionador tratante avena
y aloe vera 500ml BIO Naturabio

10,76€ ~~+11,95€~~

10%
DTO



Gel fijador aloe y chíca
200ml BIO Naturabio

13,46€ ~~+14,95€~~

10%
DTO



Crema antiedad protectora solar
SPF 30 60ml BIO Eleven Obi

27,96€ ~~+34,95€~~

20%
DTO



Hacer que lo bio esté más presente en la compra de cada semana.

Si Essenziali / Si Esenciales

Nacen de una idea muy clara: hacer que lo bio pueda formar parte de la compra de cada día.

Son productos de **primera necesidad** pensados para la compra habitual: pasta, cereales, galletas, copos, bebidas vegetales, yogures y otros básicos que siempre vuelven a la despensa o a la nevera. **Productos ecológicos certificados**, con un **precio más accesible**, pero sin perder el origen, la calidad ni la manera de entender lo bio de **NaturaSi**.

La línea italiana, **Si Essenziali**, nace dentro del ecosistema NaturaSi. **Si Esenciales** adapta esta misma filosofía aquí, con productos elaborados o envasados en nuestro territorio y pensados para nuestras tiendas y clientes.

Unos macarrones para llevar lo **bio a la mesa de cada día**. Unos copos para desayunar. Unas galletas para tener a mano. Una bebida vegetal para empezar la mañana. Un yogur para completar una comida.



Triángulos de arroz y guisantes /
Triángulos de trigo sarraceno y maíz
80g BIO Si Essenziali*

1,50€



Grissini arrotolati
200g BIO Si Essenziali

2,35€



Galletas de cacao y copos
de avena 280g BIO Si Essenziali

2,49€



Muffin de manzana
4x40g BIO Si Essenziali

2,50€



Bebida vegetal de almendra
1L BIO Si Essenziali

1,95€



Espaguetis / Penne rigate
100% trigo italiano
500g BIO Si Essenziali*

1,55€



Semillas de calabaza
500g BIO Si Esenciales

6,30€



Copos finos de avena
500g BIO Si Esenciales

1,79€



Copos de maíz
200g BIO Si Esenciales

2,49€



Lentejas rojas
500g BIO Si Esenciales

2,60€



Mijo pelado
500g BIO Si Esenciales

2,25€



Yogur desnatado de cabra /
Yogur natural de cabra
4x125g BIO Si Esenciales*

3,49€

*Precio individual por artículo.



**10%
DTO**

SIN GLUTEN

Granola de frutos secos sin gluten 275g BIO Civia

5,18€ ~~5,75€~~



**10%
DTO**

Matcha bolsa 150g s/gluten BIO Rel

7,16€ ~~7,95€~~



**10%
DTO**

Tostadas ligeras de trigo sarraceno 100g BIO Santiveri

2,57€ ~~2,85€~~



**15%
DTO**

Compota de frambuesa 265g BIO Biocop

4,72€ ~~5,55€~~



**15%
DTO**

SIN GLUTEN

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

2,51€ ~~2,95€~~



**10%
DTO**

Guisantes 370ml BIO Rel

2,97€ ~~3,30€~~



**25%
DTO**

Wraps de verduras, zanahoria y calabaza 240g BIO Terrasana

3,11€ ~~4,15€~~



**20%
DTO**

Bayas de goji 200g BIO Terrasana

6,55€ ~~8,19€~~



**10%
DTO**

Bonito del norte MSC en vidrio 195g BIO Pesasur**

7,56€ ~~8,40€~~



**15%
DTO**

Tempeh de garbanzos 250g BIO Vegetalia

4,89€ ~~5,75€~~



**15%
DTO**

Tofu ahumado 250g BIO Vegetalia

3,91€ ~~4,60€~~



**10%
DTO**

SIN GLUTEN

Burger de remolacha y lentejas rojas s/gluten 180g BIO Germinal

3,33€ ~~3,70€~~



**10%
DTO**

Kombucha de frambuesa, goji e hibisco / Kombucha de jengibre 250ml BIO Cupper*

2,33€ ~~2,59€~~



**10%
DTO**

Kombucha de naranja 250ml BIO Cupper

2,33€ ~~2,59€~~



**10%
DTO**

Bebida de jengibre, limón y rooibos / Bebida de manzanilla, melocotón y naranja 250ml BIO Cupper*

1,22€ ~~1,35€~~



**10%
DTO**

Bebida de menta, limón y lima 250ml BIO Cupper

1,22€ ~~1,35€~~



**10%
DTO**

Mayofaba salsa vegana 180g BIO Casa Amella

3,56€ ~~3,95€~~



**10%
DTO**

Yogur de coco estilo griego 350ml BIO Abbot Kinney's

3,41€ ~~3,79€~~



**10%
DTO**

Yogur de coco natural Daily Delight 350g / Skyr de soja y coco proteico natural 300g BIO Abbot Kinney's*

2,96€ ~~3,29€~~



**15%
DTO**

Kéfir Up Aqua 500ml BIO Cantero de Letur

2,89€ ~~3,40€~~

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

Pasta fría con pimientos y pesto de aceitunas y alcaparras

Para 4 personas



Ingredientes

- 500 g de pimientos dulces pequeños (pueden ser de varios colores)
- 400 g de pasta integral
- 200 g de aceitunas sin hueso
- 100 g de alcaparras (enjuagadas si están en sal)
- Hojas de menta fresca, al gusto
- Hojas de albahaca fresca, al gusto
- Sal, al gusto
- Aceite de oliva virgen extra, al gusto

Preparación

- 1. Preparar los pimientos:** lavar los pimientos, quitar las semillas y cortar en tiras finas. Saltearlos en una sartén con un poco de aceite durante unos 10 minutos, hasta que estén tiernos. Añadir sal y reservar.
- 2. Preparar el pesto:** en un mortero o procesador, triturar las aceitunas, alcaparras, menta y albahaca con abundante aceite de oliva. Debe quedar una textura gruesa, no completamente triturada.
- 3. Cocer la pasta:** hervir la pasta en abundante agua salada hasta que esté al dente. Escurrirla y dejarla a temperatura ambiente.
- 4. Montar el plato:** mezclar la pasta con el pesto, los pimientos salteados y unas hojas de albahaca fresca. Corregir de sal si es necesario y servir templado o frío.



10% DTO

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



10% DTO

Alcaparras de proximidad
80g BIO Bionsan
3,20€ ~~3,55€~~



Aceitunas deshuesadas
225g BIO L'Olivateria
3,55€



Aceite de oliva
750ml BIO Rel
12,82€

naturasi

BIO POR VOCACIÓN

www.naturasi.bio | Síguenos en: