

Octubre 2026

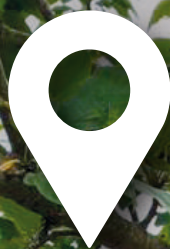
n.31

naturasi

BIO POR VOCACIÓN

Validez de la promoción:
Del 5 de octubre al 1 de noviembre*

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



**PEQUEÑOS
PRODUCTORES,
TERRITORIO VIVO**

01

Tema del mes
**Pequeños
productores,
territorio vivo**

05

Marca del mes:
El Granero

07

Receta
**Ramen al wok
con tofu y
salsa teriyaki**

Pequeños productores, territorio vivo

Un producto en un estante no explica, por sí solo, quién lo ha producido, cómo se ha elaborado ni si deja valor en el territorio donde se elabora.

Hablar de pequeños productores es hablar de campesinas y campesinos, familias, obradores y cooperativas que conocen la tierra donde trabajan y que a menudo tienen su vida arraigada en ella. Elegir sus productos no es solo escoger un alimento. Es contribuir a hacer posible que estos proyectos sigan existiendo.



Esta continuidad tiene consecuencias muy concretas. Hay pueblos que mantienen su actividad porque todavía hay alguien que cultiva, cría animales o elabora alimentos. Hay cultivos que no desaparecen porque alguien los sigue sembrando.

La agricultura ecológica también forma parte de esta manera de hacer: cuidar el suelo, respetar los ciclos de cada cultivo y trabajar sin productos químicos de síntesis. El territorio es el lugar de donde sale el alimento y donde vive la gente que lo hace posible.



Y también la confianza. Cuando conocemos a quien hace un yogur, unas infusiones, un zumo o unos pistachos, entendemos mejor qué estamos comprando. Sabemos de dónde sale, cómo se ha elaborado y qué decisiones hay detrás. Esta proximidad nos indica que la información no se pierde por el camino.

Como personas consumidoras, podemos elegir alimentos con un origen y una historia que respondan a los valores que nos importan: el respeto por la tierra, unas relaciones más justas y la salud. Podemos hacer que el consumo de cada día se parezca un poco más a aquello que consideramos importante.

En NaturaSi vuelve la campaña Pequeños productores, territorio vivo. Durante los próximos meses, en las tiendas pondremos nombre a algunos de estos proyectos y explicaremos qué hay antes de cada producto. Porque lo que compramos no empieza en el estante: empieza en el campo, en el obrador y en el trabajo de las personas que lo hacen posible.

un shot de energía

Vitamina C para potenciar tu día

Voelkel



15%
DTO

Cacao soluble sin gluten
225g BIO Natruly
8,03€ ~~9,45€~~



10%
DTO

Chocolate negro 80%
endulzado con dátíl 80g BIO Vivani
5,22€ ~~5,80€~~



20%
DTO

Crema de cacahuete con
trozos de cacahuete y sal marina
250g BIO Terrasana
2,87€ ~~3,59€~~



20%
DTO

Crema 3-Mix de frutos
secos sin cacahuete
250g BIO Terrasana
6,79€ ~~8,49€~~



30%
DTO

Bebida vegetal de almendra
sin azúcar 1L BIO Natumi
2,09€ ~~2,99€~~



30%
DTO

Bebida vegetal de arroz
1L BIO Natumi
1,61€ ~~2,30€~~



30%
DTO

Bebida vegetal de avena
1L BIO Natumi
1,54€ ~~2,20€~~



30%
DTO

Bebida vegetal de avena
con alga 1L Natumi
1,68€ ~~2,40€~~



30%
DTO

Bebida vegetal de avena
sin gluten 1L BIO Natumi
1,72€ ~~2,45€~~



15%
DTO

Kéfir desnatado de cabra
420g BIO Cantero de Letur
3,19€ ~~3,75€~~



15%
DTO

Kéfir de oveja 420g
BIO Cantero de Letur
3,39€ ~~3,99€~~



15%
DTO

Ecobifidus de cabra /
Yogur desnatado de cabra
420g BIO Cantero de Letur*
3,15€ ~~3,70€~~



15%
DTO

Tempeh fresco de soja
2x125g BIO Vegetalia
4,04€ ~~4,75€~~



15%
DTO

Vegeburger de alcachofa
2x80g BIO Vegetalia
3,31€ ~~3,89€~~



10%
DTO

Tofu fresco
250g BIO Vegetalia
3,11€ ~~3,45€~~



15%
DTO

Salchicha alemana
230g BIO Vegetalia
4,93€ ~~5,80€~~



15%
DTO

Pan de molde de kamut
blanco 400g BIO Biocop
4,07€ ~~4,79€~~



10%
DTO

Biopillows de chocolate y avellanas /
Biopillows de chocolate negro
sin gluten 300g BIO Biocop*
5,38€ ~~5,98€~~



20%
DTO

Magdalenas de trigo
sarraceno 180g BIO Biocop
3,18€ ~~3,98€~~



15%
DTO

Crackers de trigo sarraceno
sin gluten 300g BIO
Le Pain des Fleurs
5,93€ ~~6,98€~~

*Precio individual por artículo.

Pequeños productores, grandes historias.

Los proyectos nacen de la pasión, de un sueño o de la necesidad personal de un pequeño productor. A veces, por motivos personales, sociales o vinculados a la tierra. Todos tienen trayectorias y sectores muy diferentes, pero comparten una forma de trabajar: conocer bien lo que hacen y no desvincular el producto de su origen.

Coco by Ángela nació en la cocina de casa. Durante la recuperación de una lesión, Ángela dejó los lácteos y no encontraba ninguna alternativa que le gustara. Hizo pruebas durante meses. El coco, presente en sus raíces filipinas, acabó marcando el camino. Hoy elabora coco fermentado ecológico en pequeños lotes, sin azúcares añadidos, conservantes, gluten ni lácteos.

En Cercs, **Delícies del Berguedà** elabora yogures con leche fresca de granjas familiares. Entre el ordeño y el obrador pasan, como máximo, 36 horas. El proyecto nació en 2011 para ofrecer trabajo a jóvenes con patología dual y hoy forma parte de la Fundació Horitzó del Berguedà. Producir según la demanda les permite trabajar con productos frescos y reducir el desperdicio.

Bio-K trabaja en Errezil, en Guipúzcoa, con manzanas ecológicas propias y de otros caseríos de la zona. Con ellas elaboran zumos, sidras, vinagres y fermentados. También es un ejemplo de cómo NaturaSi colabora con pequeños productores en la elaboración de sus marcas propias, Rel y NaturaSi. Trabajar con proyectos así permite conocer quién hay detrás de cada producto y cómo se ha elaborado.

Cada pequeño productor que llega a nuestras tiendas cuenta una historia. Sus productos son únicos por la manera en que se elaboran, se producen y se distribuyen en tiendas como las nuestras. La leche, las plantas aromáticas y los pistachos no tienen mucho que ver entre sí.



Yogur de coco 500g
BIO By Angela

7,48€ ~~8,31€~~



Kéfir de coco
500g BIO By Angela

7,48€ ~~8,31€~~



Yogur desnatado 520g
BIO Rel & Delícies del Berguedà

3,11€ ~~3,45€~~



Yogur natural 520g BIO
Rel & Delícies del Berguedà

3,11€ ~~3,45€~~



Cúrcuma chai latte 60g
BIO Herbes del Molí

4,32€ ~~4,80€~~



Clavo 30g /
Perejil 16g
BIO Artemis Bio*

2,88€ ~~3,20€~~



Infusión de hinojo 20x1,4g /
Infusión de manzanilla con anís
20 bolsitas BIO Artemis Bio*

2,21€ ~~2,46€~~



Flores de hibisco
30g BIO Herbes del Molí

1,94€ ~~2,15€~~

*Precio individual por artículo.

Frisona Bio es la primera leche ecológica 100 % asturiana, impulsada por pequeños ganaderos. Desde sus explotaciones producen leche ecológica respetando el bienestar de las vacas y los ritmos del campo. El proyecto trabaja directamente con ganaderías familiares de entre 30 y 50 vacas. Los animales pastan durante buena parte del año y, cuando es necesario, completan su alimentación con pienso ecológico. Sin intermediarios, la leche no se desvincula de las granjas ni de las personas que cuidan de ellas.

Herbes del Molí comenzó en los años ochenta en un antiguo molino harinero, entre las sierras de Mariola, Benicadell y la Safor. Tres amigos recogían y secaban allí plantas de la zona. Hoy elaboran infusiones, especias y aceites, y mantienen el control del proceso desde el cultivo y el secado hasta el envasado. El conocimiento de las plantas sigue formando parte del propio trabajo.

En Villarrobledo, la familia de Maná plantó los primeros pistacheros en 2013. Enrique y Teresa, junto con sus cuatro hijos, decidieron ocuparse de todo el proceso: desde el cultivo hasta la selección y la elaboración de los pistachos. Cultivan de forma ecológica y los trabajan de manera artesanal. El ritmo no lo marca el mercado. Lo marca el árbol, que necesita años antes de dar su cosecha.

«Pequeños productores, territorio vivo» nos invita a mirar más allá del producto que compramos. Miramos lo que hay detrás, las personas que lo elaboran, su alma y su historia. ¡Te esperamos en las tiendas NaturaSi!



**10%
DTO**

Pistachos tostados
pelados 300g BIO Maná

14,09€ ~~+5,65€~~



**10%
DTO**

Pistachos tostados con
cáscara 250g BIO Maná

7,74€ ~~-8,60€~~



**10%
DTO**

Leche entera de vaca
1L BIO Frisona

1,73€ ~~+1,92€~~



**10%
DTO**

Leche semidesnatada de vaca
1L BIO Frisona

1,73€ ~~+1,92€~~



**10%
DTO**

Vinagre de sidra sin filtrar
ni pasteurizar 750ml BIO Rel

3,83€ ~~-4,25€~~



**10%
DTO**

Kimchi de col, pimiento rojo
y puerro 350g BIO Rel

7,43€ ~~-8,25€~~



**10%
DTO**

Chucrut de col lombarda
350g BIO Rel

6,53€ ~~-7,25€~~



**10%
DTO**

Chucrut de col, aceitunas
y orégano 350g BIO Rel

6,53€ ~~-7,25€~~

40 años haciendo
que cuidarse sea
más natural



*Alimentación ecológica, sencilla
y de calidad para disfrutar cada día.*

El Granero Integral nació en Madrid en los años 80 con una idea que sigue guiando su trabajo: hacer que lo natural sea fácil de incorporar a la vida cotidiana.

Desde entonces, la marca ha trabajado para acercar una alimentación ecológica, sencilla y de calidad a más personas, combinando ingredientes cuidadosamente seleccionados con propuestas

pensadas para disfrutar. Cereales, tortitas, semillas, snacks, porridges, harinas o complementos forman parte de un catálogo que acompaña distintos momentos del día, desde el desayuno hasta ese pequeño capricho entre horas.

El Granero Integral propone opciones para cuidarse cada día de una forma fácil, rica y natural, en diferentes momentos.

Para la marca, cuidarse no debería significar renunciar al placer. Por eso continúa creando productos prácticos, honestos y deliciosos, con el compromiso de hacer crecer la alimentación ecológica y acercarla a más personas.



10%
DTO

PROTEICA

Tortitas de proteína
125g BIO
El Granero

2,42€ -2,69€



10%
DTO



SIN
GLUTEN

Tortitas de arroz y trigo sarraceno
sin gluten 115g / Tortitas de arroz
y quinoa 120g BIO El Granero*

1,79€ -1,99€



10%
DTO

Vitaseeds de cáñamo
pelado sin gluten 200g
BIO El Granero

6,38€ -7,09€



10%
DTO

Harina de trigo
sarraceno 1kg
BIO El Granero

6,84€ -7,60€



10%
DTO



SIN
GLUTEN

Superporridge de pistacho /
Superporridge de cacao sin gluten
350g BIO El Granero*

4,46€ -4,95€



10%
DTO



SIN
GLUTEN

Copos de trigo
sarraceno 450g BIO
El Granero

4,49€ -4,99€



10%
DTO

Galletas proteicas de almendra
y sésamo / Galletas proteicas de cacao
y coco 130g BIO El Granero*

3,59€ -3,99€



PROTEICA



10%
DTO

Sales de magnesio
Epsolax 100g
El Granero

6,89€ -7,65€

*Precio individual por artículo.



TODO LO QUE BUSCAS PARA EMPEZAR EL DÍA

Descubre nuestros *Super Porridges* ecológicos:
sin gluten y fuente de proteína.





**10%
DTO**

NOVEDAD

Concentrado de caldo de huesos
300ml BIO Can Garriga**

22,46€ ~~24,95€~~



**10%
DTO**

Caldo de pollo** /
de verduras 1L BIO Rel*

4,01€ ~~4,45€~~



**10%
DTO**

Bowl de crema thai de zanahoria
y coco / de crema de calabacín
con menta 260ml BIO Casa Amella*

3,35€ ~~3,72€~~



**10%
DTO**

**SALMÓN
SALVAJE
DE ALASKA**

Lomos de salmón salvaje
MSC en tarro de cristal
195g Pesasur**

9,14€ ~~10,15€~~



**25%
DTO**

Infusión Digestión / Infusión
de regaliz 17 bolsitas
BIO Yogi Tea*

3,15€ ~~4,20€~~



**25%
DTO**

Infusión Antes de dormir /
de jengibre y limón 17 bolsitas
BIO Yogi Tea*

3,15€ ~~4,20€~~



**25%
DTO**

Infusión chai de cúrcuma /
Infusión Classic 17 bolsitas
BIO Yogi Tea*

3,15€ ~~4,20€~~



**25%
DTO**

Infusión Detox /
Infusión Voz clara 17 bolsitas
BIO Yogi Tea*

3,15€ ~~4,20€~~



**2ª unidad
50%**

Pack de 2 jaleas reales
Megatotal Royal Vit

49,70€



**BAJADA
DE PRECIO**

Jalea real Expert
20 viales Royal Vit

23,67€



**10%
DTO**

Echinaforce gotas
50ml A.Vogel

14,73€ ~~16,37€~~



**10%
DTO**

Immune Plus 30 cápsulas
vegetales Nadiu

13,05€ ~~14,50€~~



**10%
DTO**

Mascarilla capilar reparadora
200ml BIO Naturabio

11,66€ ~~12,95€~~



**10%
DTO**

Champú de tratamiento reparador
250ml BIO Naturabio

9,68€ ~~10,75€~~



**15%
DTO**

Champú fortalecedor de oliva
y romero 740ml BIO Naturabio

11,01€ ~~12,95€~~



**10%
DTO**

Capilar Plus
45 cápsulas Nadiu

10,58€ ~~11,75€~~



**10%
DTO**

Colágeno Beauty de frutos
rojos 210g Feralive

30,51€ ~~33,90€~~



**15%
DTO**

**SIN
PERFUME**

Leche limpiadora para cara
y ojos sin perfume 200ml BIO Lilà

15,56€ ~~18,30€~~



**15%
DTO**

**SIN
PERFUME**

Crema facial hidratante
sin perfume 50ml BIO Lilà

17,51€ ~~20,60€~~



**15%
DTO**

**SIN
PERFUME**

Contorno de ojos sin perfume
30ml BIO Lilà

16,83€ ~~19,80€~~

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

Ramen al wok con tofu y salsa teriyaki



Ingredientes

- 250 g de tofu
- 1 puerro
- 1 manojo de brotes de soja
- 2 cucharadas de aceite de sésamo tostado
- ½ botella de salsa wok teriyaki
- 1 cucharada de aceite de coco desodorizado
- 1 cebolla roja
- 50 g de anacardos tostados
- 1 pimiento rojo
- 1 paquete fideos ramen calentar y listo, Terrassana

Para 2-3 personas



Tiempo:
25 min.

Preparación

1. Cuece los fideos ramen siguiendo las indicaciones del envase. Acláralos con agua fría y escúrrelos.
2. Corta el tofu en dados de 1 o 2 centímetros.
3. Corta la cebolla roja en medias lunas. Corta el pimiento y el puerro en tiras finas.
4. Calienta el aceite de coco en un wok o en una sartén grande. Dora el tofu durante 5-7 minutos, hasta que quede crujiente. Retíralo y resérvalo.
5. Añade el pimiento, la cebolla y el puerro. Saltea a fuego fuerte durante 4-5 minutos.
6. Baja el fuego. Incorpora los fideos ramen y la salsa wok teriyaki. Remueve con cuidado para que los fideos se separen.
7. Añade los brotes de soja y saltea brevemente.
8. Sirve con el tofu reservado, un chorrito de aceite de sésamo tostado y los anacardos por encima.



20%
DTO

Fideos ramen para calentar y servir 300g BIO Terrasana
3,35€ ~~4,19€~~



20%
DTO

Aceite de sésamo tostado 250ml BIO Terrasana
7,35€ ~~9,19€~~



20%
DTO

Salsa wok teriyaki 240ml BIO Terrasana
4,20€ ~~5,25€~~



20%
DTO

Ramen de arroz integral 280g BIO Terrasana
5,35€ ~~6,69€~~



20%
DTO

Ramen de trigo sarraceno y shiitake 280g BIO Terrasana
5,83€ ~~7,29€~~



10%
DTO

Miso shiro en bolsa 250g BIO Terrasana
7,37€ ~~8,19€~~



10%
DTO

Miso hatcho intenso sin pasteurizar 300g BIO Terrasana
7,64€ ~~8,49€~~



25%
DTO

Miso genmai sin pasteurizar en tarro de cristal 350g BIO Terrasana
6,59€ ~~8,79€~~

naturasi

BIO POR VOCACIÓN

www.naturasi.bio | Síguenos en: