

Octubre 2026

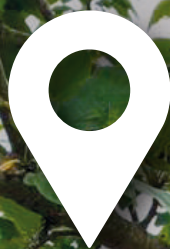
n.31

naturasi

BIO PER VOCACIÓ

Validesa de la promoció:
Del 5 d'octubre a l'1 de novembre*

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



**PETITS
PRODUCTORS,
TERRITORI VIU**

01

Tema del mes
**Petits productors,
territori viu**

05

Marca del mes:
El Granero

07

Recepta
**Ramen al wok amb
tofu i salsa teriyaki**

Petits productors, territori viu

Un producte en un prestatge no explica, per si sol, qui l'ha produït, com s'ha elaborat ni si deixa valor al territori on s'elabora.

Parlar de petits productors és parlar de pageses i pagesos, famílies, obradors i cooperatives que coneixen la terra on treballen i que sovint hi tenen arrelada la vida. Triar els seus productes no és només escollir un aliment. És contribuir a fer possible que aquests projectes continuïn existint.



Aquesta continuïtat té conseqüències molt concretes. Hi ha pobles que mantenen activitat perquè encara hi ha algú que cultiva, cria animals o elabora aliments. Hi ha cultius que no desapareixen perquè algú els continua sembrant.

L'agricultura ecològica també forma part d'aquesta manera de fer: Cuidar el sòl, respectar els cicles de cada cultiu i treballar sense productes químics de síntesi. El territori és el lloc d'on surt l'aliment i on viu la gent que el fa possible.



I també la confiança. Quan coneixem qui fa un iogurt, unes infusions, un suc o uns pistatxos, entenem millor què estem comprant. Sabem d'on surt, com s'ha elaborat i quines decisions hi ha al darrere. Aquesta proximitat ens indica que la informació no es perd pel camí.

Com a persones consumidores, podem triar aliments amb un origen i una història que responguin als valors que ens importen: el respecte per la terra, unes relacions més justes i la salut. Podem fer que el consum de cada dia s'assembli una mica més a allò que considerem important.

A NaturaSi torna la campanya Petits productors, territori viu. Durant els pròxims mesos, a les botigues posarem nom a alguns d'aquests projectes i explicarem què hi ha abans de cada producte. Perquè el que comprem no comença al prestatge: comença al camp, a l'obrador i en la feina de les persones que el fan possible.

**un shot
d'energia**

Vitamina C per a potenciar el teu dia

Voelkel



15%
DTE

Cacau soluble sense gluten
225g BIO Natruly
8,03€ ~~9,45€~~



10%
DTE

Xocolata negra 80% endolcida
amb dàtil 80g BIO Vivani
5,22€ ~~5,80€~~



20%
DTE

Crema de cacauet amb trossets
de cacauet i sal marina
250g BIO Terrasana
2,87€ ~~3,59€~~



20%
DTE

Crema 3-Mix
de fruits secs sense cacauet
250g BIO Terrasana
6,79€ ~~8,49€~~



30%
DTE

Beguda vegetal d'ametlla
sense sucre 1L BIO Natumi
2,09€ ~~2,99€~~



30%
DTE

Beguda vegetal d'arròs
1L BIO Natumi
1,61€ ~~2,30€~~



30%
DTE

Beguda vegetal de civada
1L BIO Natumi
1,54€ ~~2,20€~~



30%
DTE

Beguda vegetal de civada
amb alga 1L Natumi
1,68€ ~~2,40€~~



30%
DTE

Beguda vegetal de civada
sense gluten 1L BIO Natumi
1,72€ ~~2,45€~~



15%
DTE

Kèfir desnatat de cabra
420g BIO Cantero de Letur
3,19€ ~~3,75€~~



15%
DTE

Kèfir d'ovella 420g
BIO Cantero de Letur
3,39€ ~~3,99€~~



15%
DTE

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



15%
DTE

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



15%
DTE

Vegeburguer de carxofa
2x80g BIO Vegetalia
3,31€ ~~3,89€~~



10%
DTE

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



15%
DTE

Salsitxa alemanya
230g BIO Vegetalia
4,93€ ~~5,80€~~



15%
DTE

Pa de motlle de kamut
blanc 400g BIO Biocop
4,07€ ~~4,79€~~



10%
DTE

Biopillows de xocolata i avellanes
sense gluten / de xocolata negra
sense gluten 300g BIO Biocop*
5,38€ ~~5,98€~~



20%
DTE

Magdalenes de fajol
180 g BIO Biocop
3,18€ ~~3,98€~~



15%
DTE

Crackers de fajol
sense gluten 300g
BIO Le Pain des Fleurs
5,93€ ~~6,98€~~

*Preu individual per article.

Petits productors, grans històries

Els projectes neixen de la passió, d'un somni o de la necessitat personal d'un petit productor. De vegades, per motius personals, socials o vinculats a la terra. Tots tenen recorreguts i sectors molt diferents, però comparteixen una manera de treballar: conèixer bé allò que fan i no deslligar el producte del seu origen.

Coco by Àngela va néixer a la cuina de casa. Durant la recuperació d'una lesió, Àngela va deixar els lactis i no trobava cap alternativa que li agradés. Va fer proves durant mesos. El coco, present en les seves arrels filipines, va acabar marcant el camí. Avui elabora coco fermentat ecològic en lots petits, sense sucres afegits, conservants, gluten ni lactis.

A Cercs, **Delícies del Berguedà** fa iogurts amb llet fresca de granges familiars. Entre la muniada i l'obrador passen, com a màxim, 36 hores. El projecte va néixer el 2011 per oferir feina a joves amb patologia dual i avui forma part de la Fundació Horitzó del Berguedà. Produir segons la demanda els permet treballar amb frescor i reduir el malbaratament.

Bio-K treballa a Errezil, a Guipúscoa, amb pomes ecològiques pròpies i d'altres caserius de la zona. En fan suc, sidres, vinagres i fermentats. També és un exemple de com NaturaSì col·labora amb petits productors en l'elaboració de les seves marques pròpies, Rel i NaturaSì. Treballar amb projectes així permet conèixer qui hi ha darrere de cada producte i com s'ha elaborat.

Cada petit productor que arriba a les nostres botigues explica una història. Els seus productes són únics per la manera com s'elaboren, es produeixen i es distribueixen a botigues com les nostres. La llet, les plantes aromàtiques i els festucs no tenen gaire a veure entre ells.



logurt de coco
500g BIO By Àngela

7,48€ ~~8,31€~~



Kéfir de coco
500g BIO By Àngela

7,48€ ~~8,31€~~



logurt desnatat 520g BIO
Rel & Delícies del Berguedà

3,11€ ~~3,45€~~



logurt natural 520g BIO
Rel & Delícies del Berguedà

3,11€ ~~3,45€~~



Cúrcuma chai latte 60g
BIO Herbes del Molí

4,32€ ~~4,80€~~



Clau d'espècia 30g /
Julivert 16g
BIO Artemis Bio*

2,88€ ~~3,20€~~



Infusió de fonoll 20x1,4g /
Infusió de camamilla amb anís
20 bossetes BIO Artemis Bio*

2,21€ ~~2,46€~~



Flors d'hibisc 30g
BIO Herbes del Molí

1,94€ ~~2,15€~~

*Preu individual per article.

Frisona Bio és la primera llet ecològica 100 % asturiana, impulsada per petits ramaders. Des de les seves explotacions produeixen llet ecològica respectant el benestar de les vaques i els ritmes del camp. El projecte treballa directament amb ramaderies familiars d'entre 30 i 50 vaques. Els animals pasturen bona part de l'any i, quan cal, completen l'alimentació amb pinso ecològic. Sense intermediaris, la llet no es deslliga de les granges ni de les persones que en tenen cura.

Herbes del Molí va començar als anys vuitanta en un antic molí fariner, entre les serres de Mariola, Benicadell i la Safor. Tres amics hi recollien i assecaven plantes de la zona. Avui elaboren infusions, espècies i olis, i mantenen el control del procés des del cultiu i l'assecat fins a l'envasat. El coneixement de les plantes continua formant part de la mateixa feina.

A Villarrobledo, la família de **Maná** va plantar els primers pistatxers el 2013. Enrique i Teresa, amb els seus quatre fills, van decidir ocupar-se de tot el recorregut: del cultiu a la selecció i a l'elaboració dels festucs. Cultiven en ecològic i els treballen de manera artesanal. El ritme no el marca el mercat. El marca l'arbre, que necessita anys abans de donar collita.

«Petits productors, territori viu» ens convida a mirar més enllà del producte que comprem. Mirem el que hi ha al darrere, les persones que l'elaboren, la seva ànima i la seva història. T'esperem a les botigues NaturaSi!



**10%
DTE**

Festucs torrats pelats
300g BIO Maná

14,09€ ~~+5,65€~~



**10%
DTE**

Festucs torrats amb closca
250g BIO Maná

7,74€ ~~-8,60€~~



**10%
DTE**

Llet sencera de vaca
1L BIO Frisona

1,73€ ~~+1,92€~~



**10%
DTE**

Llet semidesnatada de vaca
1L BIO Frisona

1,73€ ~~+1,92€~~



**10%
DTE**

Vinagre de sidra sense filtrar
ni pasteuritzar 750ml BIO Rel

3,83€ ~~-4,25€~~



**10%
DTE**

Kimchi de col, pebrot vermell
i porro 350g BIO Rel

7,43€ ~~-8,25€~~



**10%
DTE**

Xucrut de col llombarda
350g BIO Rel

6,53€ ~~-7,25€~~



**10%
DTE**

Xucrut de col, olives
i orenga 350g BIO Rel

6,53€ ~~-7,25€~~

40 anys fent
que cuidar-se sigui
més natural

*Alimentació ecològica, senzilla
i de qualitat per gaudir cada dia.*

El Granero Integral va néixer a Madrid als anys vuitanta amb una idea que encara guia la seva feina: fer que allò natural sigui fàcil d'incorporar a la vida quotidiana.

Des d'aleshores, la marca ha treballat per acostar una alimentació ecològica, senzilla i de qualitat a més persones, combinant ingredients seleccionats amb cura amb propostes pensades per gaudir-ne.



Cereals, coquetes, llavors, snacks, farinetes, farines o complementos alimentaris formen part d'un catàleg que acompanya diferents moments del dia, des de l'esmorzar fins a aquell petit caprici entre hores.

El Granero Integral proposa opcions per cuidar-se cada dia d'una manera fàcil, gustosa i natural, en diferents moments.

Per a la marca, cuidar-se no hauria de voler dir renunciar al plaer. Per això continua creant productes pràctics, honestos i deliciosos, amb el compromís de fer créixer l'alimentació ecològica i acostar-la a més persones.



Coquetes de proteïna
125g BIO
El Granero
2,42€ ~~2,69€~~



Coquetes d'arròs i fajol sense gluten 115g /
Coquetes d'arròs i quinoa 120g
BIO El Granero*
1,79€ ~~1,99€~~



Vitaseeds de cànem pelat
sense gluten 200g
BIO El Granero
6,38€ ~~7,09€~~



Farina de fajol
1kg BIO
El Granero
6,84€ ~~7,60€~~



Superporridge de festuc /
de cacau sense gluten
350g BIO El Granero*
4,46€ ~~4,95€~~



Flocs de fajol
450g
BIO El Granero
4,49€ ~~4,99€~~



Galetes proteïques d'ametlla i sèsam /
Galetes proteïques de cacau
i coco 130g BIO El Granero*
3,59€ ~~3,99€~~



Sals de magnesi
Epsolax 100g
El Granero
6,89€ ~~7,65€~~

*Preu individual per article.





**10%
DTE**

NOVETAT

Concentrat de brou d'ossos
300ml BIO Can Garriga**

22,46€ ~~24,95€~~



**10%
DTE**

Brou de pollastre** /
de verdures 1L BIO Rel*

4,01€ ~~4,45€~~



**10%
DTE**

Bowl de crema thai de pastanaga
i coco 260ml / de crema de carbassó
amb menta 260ml BIO Casa Amella*

3,35€ ~~3,72€~~



**10%
DTE**

**SALMÓ
SALVATGE
D'ALASKA**

Lloms de salmó salvatge
MSC en pot de vidre
195g Pesasur**

9,14€ ~~10,15€~~



**25%
DTE**

Infusió Digestió / Infusió
de regalèssia 17 bossetes
BIO Yogi Tea*

3,15€ ~~4,20€~~



**25%
DTE**

Infusió Abans de dormir /
Infusió de gingebre i llimona
17 bossetes BIO Yogi Tea*

3,15€ ~~4,20€~~



**25%
DTE**

Infusió chai de cúrcuma /
Infusió Classic 17 bossetes
BIO Yogi Tea*

3,15€ ~~4,20€~~



**25%
DTE**

Infusió Detox /
Infusió Veu clara
17 bossetes BIO Yogi Tea*

3,15€ ~~4,20€~~



**2a unitat
50%**

Pack de 2 geles reials
Megatotal Royal Vit

49,70€



**BAIXADA
DE PREU**

Gelea real Expert
20 vials Royal Vit

23,67€



**10%
DTE**

Echinaforce gotes
50ml A.Vogel

14,73€ ~~16,37€~~



**10%
DTE**

Immune Plus 30 càpsules
vegetals Nadiu

13,05€ ~~14,50€~~



**10%
DTE**

Mascareta capil·lar reparadora
200ml BIO Naturabio

11,66€ ~~12,95€~~



**10%
DTE**

Xampú de tractament
reparador 250ml BIO Naturabio

9,68€ ~~10,75€~~



**15%
DTE**

Xampú enfortidor d'oliva
i romaní 740ml BIO Naturabio

11,01€ ~~12,95€~~



**10%
DTE**

Capilar Plus
45 càpsules Nadiu

10,58€ ~~11,75€~~



**10%
DTE**

Col·lagen Beauty de fruits
vermells 210g Feralive

30,51€ ~~33,90€~~



**15%
DTE**

**SENSE
PERFUM**

Llet netejadora per a cara
i ulls sense perfum 200ml BIO Lilà

15,56€ ~~18,30€~~



**15%
DTE**

**SENSE
PERFUM**

Crema facial hidratant
sense perfum 50ml BIO Lilà

17,51€ ~~20,60€~~



**15%
DTE**

**SENSE
PERFUM**

Contorn d'ulls sense
perfum 30ml BIO Lilà

16,83€ ~~19,80€~~

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

Ramen al wok amb tofu i salsa teriyaki



Descobreix
més receptes
com aquesta



Ingredients

- 250 g de tofu
- 1 porro
- 1 manat de brots de soja
- 2 cullerades d'oli de sèsam torrat
- ½ ampolla de salsa wok teriyaki
- 1 cullerada d'oli de coco desodoritzat
- 1 ceba vermella
- 50 g d'anacards torrats
- 1 pebrot vermell
- 1 paquet de Fideus ramen per escalfar i servir, Terrasana

Per a 2-3 persones



Temps:
25 min.

Preparació

1. Cou els fideus ramen seguint les indicacions de l'envàs. Esbandeix-los amb aigua freda i escorre'ls.
2. Talla el tofu a daus d'1 o 2 centímetres.
3. Talla la ceba vermella a mitges llunes. Talla el pebrot i el porro a tires fines.
4. Escalfa l'oli de coco en un wok o en una paella gran. Daura el tofu durant 5-7 minuts, fins que quedi cruixent. Retira'l i reserva'l.
5. Afegeix el pebrot, la ceba i el porro. Salta-ho a foc fort durant 4-5 minuts.
6. Abaixa el foc. Incorpora els fideus ramen i la salsa wok teriyaki. Remena-ho amb cura perquè els fideus se separin.
7. Afegeix els brots de soja i salta'ls breument.
8. Serveix-ho amb el tofu reservat, un raig d'oli de sèsam torrat i els anacards per sobre.



20%
DTE

Fideus ramen per escalfar
i servir 300g BIO Terrasana
3,35€ ~~4,19€~~



20%
DTE

Oli de sèsam torrat
250ml BIO Terrasana
7,35€ ~~9,19€~~



20%
DTE

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



20%
DTE

Ramen d'arròs integral
280g BIO Terrasana
5,35€ ~~6,69€~~



20%
DTE

Ramen de fajol i xiitake
280g BIO Terrasana
5,83€ ~~7,29€~~



10%
DTE

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



10%
DTE

Miso hatcho intens
sense pasteuritzar
300g BIO Terrasana
7,64€ ~~8,49€~~



25%
DTE

Miso genmai sense
pasteuritzar en pot de
vidre 350g BIO Terrasana
6,59€ ~~8,79€~~

naturasi

BIO PER VOCACIÓ

www.naturasi.bio | Segueix-nos a:

