

Novembre 2026

n.32

naturasi

BIO PER VOCACIÓ

Validesa de la promoció:
Del 2 al 29 de novembre*

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

01

L'ecologia
dins la cistella

03

Tema del mes
El repte de la
longevitat saludable

05

Marca del mes:
AlterNativa3

07

Recepta
Nuggets de coliflor
amb crema de cigrons



L'ecologia dins la cistella

Una bossa de llenties pot semblar una compra petita. Però, abans d'arribar a la cuina, aquestes llenties han crescut en un camp, han necessitat aigua i algú les ha sembrat, cuidat i collit. Quan les comprem, també participem en aquesta història. El Dia Mundial de l'Ecologia és una ocasió per fixar-nos en tot allò que acompanya els aliments, encara que no es vegi a primera vista.

L'ecologia té a veure amb les relacions entre els éssers vius i el seu entorn. Al camp, els organismes del sòl descomponen la matèria orgànica, els insectes pol·linitzen cultius i alguns animals ajuden a controlar les plagues. Produir aliments depèn d'aquesta vida que sovint passa desapercebuda.

L'agricultura ecològica utilitza pràctiques com la rotació de cultius i els adobs orgànics per mantenir la fertilitat del sòl. La certificació acredita el compliment de normes comunes a tota la Unió Europea. Estudis com l'assaig DOK, a Suïssa, mostren avantatges per a la vida del sòl i la biodiversitat respecte als sistemes convencionals. Comprar aliments certificats dona suport als agricultors i elaboradors que segueixen aquest model i ajuda a sostenir la seva activitat. És una forma d'activisme quotidià: contribuir a una manera de produir que volem que continuï existint.

A NaturaSì comprem fruita i verdura a productors que coneixem. Aquesta relació ens permet explicar d'on venen els aliments i com es cultiven.



A l'hora de triar, també convé mirar la distància que han recorregut, la temporada i l'envàs: una poma ecològica pot venir de lluny.

L'etiqueta ens orienta. La fulla verda amb estrelles identifica els aliments que compleixen la normativa ecològica europea. Al costat hi trobem el codi de l'organisme de control i l'origen de les matèries primeres agrícoles. Llegir aquestes dades i preguntar a la botiga ens ajuda a triar amb més criteri.

Per nosaltres, posar l'ecologia dins la cistella significa acostar el camp al barri, explicar l'origen dels aliments i ajudar a entendre la certificació. La botiga pot ser un punt de trobada entre les persones que produeixen i les que cuinen.

El Dia Mundial de l'Ecologia ens recorda que aquest vincle continua tot l'any. La propera vegada que comprem llenties, mirar d'on venen i com s'han cultivat pot ser una manera de participar en el futur d'un camp.

VIVANI
L'ART DE LA XOCOLATA





**15%
DTE**

Bases fines de pizza d'espelta
390g BIO Biocop

3,38€ ~~3,98€~~



**15%
DTE**

Mini piadines d'espelta
100g BIO Biocop

1,68€ ~~1,98€~~



**15%
DTE**

Pa de motlle tou de
Kamut blanc 400g BIO Biocop

4,07€ ~~4,79€~~



**15%
DTE**

Pa de motlle d'espelta integral
amb llavors i massa mare
400g BIO Biocop

3,53€ ~~4,15€~~



**15%
DTE**

Bastonets d'espelta
amb sèsam 150g BIO Biocop

2,93€ ~~3,45€~~



**15%
DTE**

Mini crackers d'espelta
250g BIO Biocop

2,53€ ~~2,98€~~



**15%
DTE**

Crema de cacauets / de cacauets
cruixent 330g BIO Monki*

5,09€ ~~5,99€~~



**15%
DTE**

Crema de cacauets
650g BIO Monki

8,66€ ~~10,19€~~



**15%
DTE**

Tahin 330g
BIO Monki

6,29€ ~~7,40€~~



**15%
DTE**

Tahin 650g
BIO Monki

10,46€ ~~12,30€~~



**15%
DTE**

Tahin sense sal
330g BIO Monki

6,47€ ~~7,61€~~



**15%
DTE**

Tahin sense sal
650g BIO Monki

10,60€ ~~12,47€~~



**20%
DTE**

PROTEIC

Pa de proteïna 250g
BIO Terrasana

2,87€ ~~3,59€~~



**20%
DTE**

Galetes de cacau amb xips
de xocolata 250g BIO Biocop

3,18€ ~~3,98€~~



**10%
DTE**

Galetes Maria de fajol
200g BIO Rel

3,06€ ~~3,40€~~



**10%
DTE**

Galetes Maria de fajol
amb xocolata 240g BIO Rel

3,51€ ~~3,90€~~



**10%
DTE**

NOVETAT

Granola cruixent
de cacau 250g
BIO NaturaSi

4,46€ ~~4,95€~~



**10%
DTE**

NOVETAT

Granola cruixent
de fruits vermells 250g
BIO NaturaSi

5,18€ ~~5,75€~~



**10%
DTE**

Salsa arrabbiata /
Salsa d'olives i tàperes
190g BIO NaturaSi*

3,02€ ~~3,35€~~



**10%
DTE**

Espaguetis Turanicum trefilats
al bronze / Penne Turanicum trefilats
al bronze 500g BIO NaturaSi*

3,14€ ~~3,49€~~

*Preu individual per article.

Continuar fent plans

*D'aquí uns anys, potser voldràs fer aquell viatge que avui encara no has pogut organitzar. Continuar nedant al mar. Reunir els amics a casa i passar una bona estona cuinant per a ells. Quan parlem de **longevitat saludable**, parlem de tenir salut per fer plans i decidir com volem viure els anys que venen.*

Què podem fer avui que ens ajudi a trobar-nos bé amb el pas dels anys?

L'alimentació saludable, el moviment i el descans en són la base. Els complementos també poden tenir-hi un paper quan responen a necessitats concretes.

Un estudi publicat a **Nature Medicine** va seguir més de cent mil persones durant fins a trenta anys i va relacionar una alimentació saludable amb un millor envelliment. Entre els aliments associats a aquests resultats hi havia verdures, fruita, llegums, cereals integrals i fruita seca.

També importa com s'han produït els aliments. Una revisió de cinquanta estudis conclou que **consumir aliments ecològics** ajuda a reduir l'exposició a determinats pesticides. Triar fruita i verdura ecològiques té, doncs, un benefici que se suma a la cura del sòl i la biodiversitat. En els ous i la carn ecològics, la certificació també exigeix el compliment de normes sobre l'alimentació ecològica dels animals, el seu benestar i l'ús restringit d'antibiòtics.



El múscul necessita treballar

L'OMS recomana als adults fer exercicis de força almenys dos dies per setmana. Treballar amb bandes elàstiques, pesos o el propi cos permet adaptar l'activitat a les capacitats de cadascú.



Creatina i força

La creatina monohidratada pot afavorir els guanys de força i massa muscular quan s'acompanya d'entrenament de força. La seva utilitat depèn de l'activitat, els objectius i les necessitats de cada persona.



Vitamina B3 i NAD+ com es relacionen?

Obtenim vitamina B3 d'aliments com el peix, el pollastre, els cacauets i els cereals integrals. El cos la utilitza per fabricar NAD+, una substància que les cèl·lules necessiten per obtenir energia. Alguns complementos aporten NR, una forma de vitamina B3 que també serveix per fabricar-ne.



Batut Vitadvice de xocolata sense gluten / de maduixa sense gluten 10 sobres Dielisa*

9,86€ ~~10,95€~~



Vitactive+ Premium de xocolata / de vainilla 625g Feralive*

33,21€ ~~36,90€~~



Proteïna vegana de vainilla / Proteïna vegana de xocolata 350g BIO Natruly*

14,62€ ~~17,20€~~



Creatina 300g Feralive

17,91€ ~~19,90€~~



Vital Aging 30 càpsules Plameca

33,15€ ~~39,00€~~



Vital Plus 45 comprimits Nadiu

16,16€ ~~17,95€~~



Neuro10 60 càpsules Feralive

22,41€ ~~24,90€~~



Creatina monohidrat 180 comprimits Dielisa

20,66€ ~~22,95€~~

A més de l'origen i la manera de produir els aliments, ens interessa què ens aporten. La **proteïna contribueix a mantenir la massa muscular** i la trobem en llegums, ous, peix, carn i lactis. Quan l'alimentació no cobreix les necessitats, un batut amb proteïna pot ajudar a completar-la. La quantitat adequada depèn de cada persona, de la seva activitat i del seu estat de salut.

La creatina també té interès més enllà de l'esport de competició. Combinada amb entrenament de força, pot afavorir els guanys de força i massa muscular. L'exercici ens ajuda a mantenir la força que fem servir cada dia, tant per portar la compra com per caminar per la muntanya.

Altres nutrients tenen funcions específiques: **la vitamina D contribueix al manteniment dels ossos i el magnesi al funcionament muscular**. Valorar què mengem, la medicació i les possibles mancances amb un professional sanitari ajuda a escollir els complementos amb criteri.

La recerca també estudia com les cèl·lules obtenen energia. Aquí intervé el NAD⁺, que participa en aquest procés i en la reparació de l'ADN. El cos pot fabricar-lo a partir de diferents formes de vitamina B3, com la nicotinamida ribòsid, o NR. Els assaigs en humans mostren que prendre NR pot augmentar els nivells de NAD⁺ a la sang.



A NaturaSi t'expliquem d'on venen els aliments i què aporten els complementos i la cosmètica que trobaràs a la botiga. Conèixer els productes ajuda a triar segons les teves necessitats. I cuidar-te també és reservar temps per descansar, moure't i compartir taula amb les persones que estimes. Cuidar-nos avui té sentit per la vida que volem continuar fent.


10%
DTE

Omega 3 450/320
60 perles Nadiu

20,66€ ~~22,95€~~


10%
DTE

Magnesi bisglicinat 160mg
60 càpsules Nadiu

11,48€ ~~12,75€~~


10%
DTE

Vitamina D3&K2
60 càpsules vegetals Nadiu

11,93€ ~~13,25€~~


10%
DTE

Proflorea 45 comprimits
Nadiu

24,29€ ~~26,99€~~


15%
DTE

Crema proedat per a pell mixta
o grassa 50ml BIO Lila

26,95€ ~~31,70€~~


15%
DTE

Crema proedat per
a pell normal o seca 50ml BIO Lila

26,95€ ~~31,70€~~


15%
DTE

Crema proedat per a pell
seca o molt seca 50ml BIO Lila

26,95€ ~~31,70€~~


15%
DTE

Sèrum proedat
30ml BIO Lila

24,65€ ~~29,00€~~

35 anys transformant
el consum, una nova
etapa per cuidar-te



ALTER³
BIO FAIRTRADE

*Innovem amb una idea senzilla:
menys ingredients, més transparència
i productes ecològics pensats per
cuidar-te avui i demà.*

Som AlterNativa3, una cooperativa de Terrassa que fa 35 anys que treballa per transformar el consum a través de productes ecològics, de Comerç Just i elaborats amb cura. Som torradors de cafè i elaboradores de productes amb cacau, però també una marca inquieta que evoluciona amb les noves necessitats de les persones.

En els darrers anys hem apostat pels cafès i cacaos funcionals, combinant qualitat, innovació i benestar. Ara obrim una nova etapa amb BuBuBio, les nostres farinetes infantils, primer pas d'una nova gamma que continuarà creixent amb nous productes i projectes.

Tots els productes d'AlterNativa3 són sense gluten i sense al·lèrgens. I cada vegada apostem més per formulacions curtes, amb pocs ingredients, fàcils de reconèixer i sense complicacions innecessàries. Perquè per a nosaltres innovar també és simplificar: saber què menges, d'on ve i per què hi és.



**10%
DTE**

Cacau pur 150g
BIO AlterNativa3

6,65€ ~~7,39€~~



**10%
DTE**

Cacau instantani
500g BIO AlterNativa3

8,38€ ~~9,31€~~



**10%
DTE**

Sucre de panela de
l'Equador 1kg BIO
AlterNativa3

5,04€ ~~5,60€~~



**10%
DTE**

Sucre de canya mascobado
de les Filipines 500g
BIO AlterNativa3

4,00€ ~~4,44€~~



**10%
DTE**

Cafè Forte en gra
500g BIO AlterNativa3

14,19€ ~~15,77€~~



**10%
DTE**

Cafè Forte mòlt
250g BIO AlterNativa3

6,62€ ~~7,35€~~



**10%
DTE**

Cafè soluble natural
liofilitzat 100g
BIO AlterNativa3

10,15€ ~~11,28€~~



**10%
DTE**

Cafè mòlt amb crinera de lleó /
Cafè mòlt amb reishi
150g BIO AlterNativa3*

10,76€ ~~11,95€~~

*Preu individual per article.

Fet aquí.
Innovant per cuidar millor.





15%
DTE

Tempe amb pesto /
a la barbacoa
150g BIO Vegetalia*
3,36€ ~~3,95€~~



15%
DTE

Tempe al curri
150g BIO
Vegetalia
3,36€ ~~3,95€~~



15%
DTE

Tempe de cigrons macerat
amb tamari 170g
BIO Vegetalia
4,24€ ~~4,99€~~



15%
DTE

Tempe macerat
amb tamari
170g BIO Vegetalia
3,39€ ~~3,99€~~



10%
DTE

Salsitxes d'herbes
200g BIO Evernat

4,94€ ~~5,49€~~



10%
DTE

Salsitxes picants
200g BIO Evernat

4,94€ ~~5,49€~~



10%
DTE

Skyr proteic de soja i coco natural
300g BIO Abbot Kinney's

2,96€ ~~3,29€~~



15%
DTE

Postres de soja amb maduixa /
Postres de soja amb nabius
400g BIO Sojade*

3,43€ ~~4,03€~~



10%
DTE

logurt d'ovella natural /
d'ovella desnatat
420g BIO Cantero de Letur*

3,50€ ~~3,89€~~



10%
DTE

Mantega sense sal
250g BIO Village

5,81€ ~~6,45€~~



10%
DTE

Barreta de xocolata
negra 100% amb trossets
de cacau 25g BIO Vivani

1,79€ ~~1,99€~~



10%
DTE

Shot de gíngebre i cúrcuma /
de gíngebre, mel i llimona
95ml BIO Voelkel*

2,12€ ~~2,35€~~



10%
DTE

Mel de romaní 500g
BIO Sierra del Sorbe

8,01€ ~~8,90€~~



10%
DTE

Mel de mil flors 500g
BIO Sierra del Sorbe

7,43€ ~~8,25€~~



10%
DTE

Crema de verdures amb aigua
de mar 470ml Bouquet d'Hort

3,92€ ~~4,35€~~



10%
DTE

Bases de pizza amb fajol
2 unitats (250g) BIO El Granero

6,71€ ~~7,45€~~



10%
DTE

Psyllium sense gluten
125g BIO El Granero

5,48€ ~~6,09€~~



10%
DTE

Xucrut Demeter en pot
360g BIO Machandel

2,34€ ~~2,60€~~



10%
DTE

Beguda d'arròs
i avellana 1L BIO Isola Bio

3,59€ ~~3,99€~~



NOVATAT

Beguda vegetal
de soja 1L BIO Si Essenziali

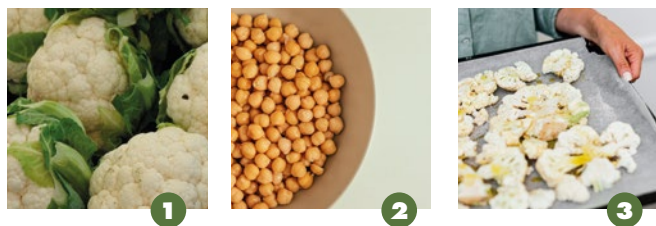
1,80€

Nuggets de coliflor amb crema de cigrons

Coccio:
15–20 minuts

Preparació:
15 minuts

Per a 4 persones



Ingredients

- 1 coliflor
- 200 g de cigrons cuits en pot, escorreguts, reservant-ne el líquid
- 80 g de farina de blat
- 160 ml d'aigua
- El suc d'1 llimona
- Flocs de blat de moro sense sucre, per arrebossar
- Pebre vermell fumat
- Julivert fresc
- Sal i pebre
- Oli d'oliva verge extra

Preparació

1. Escorre els cigrons i reserva el líquid del pot per preparar la crema.
2. Preescalfa el forn a 200 °C, amb escalfor a dalt i a baix. En un bol, barreja la farina amb l'aigua i un pessic de sal. Remena fins a obtenir una massa llisa, sense grumolls.
3. Renta la coliflor i separa-la en floretes petites. Esmicola els flocs de blat de moro. Passa les floretes primer per la massa i després pels flocs, procurant que quedin ben cobertes.
4. Col·loca-les en una safata amb paper de forn. Afegeix-hi un raig d'oli, sal i un pessic de pebre vermell fumat. Cou-les durant 15–20 minuts, fins que estiguin daurades i cruixents.
5. Mentrestant, tritura els cigrons amb unes cullerades del líquid reservat, sal, pebre, julivert fresc i el suc de llimona. Afegeix-hi el líquid a poc a poc fins a obtenir una crema espessa i suau.
6. Serveix els nuggets acabats de fer amb la crema de cigrons.



Cigrons cuits Pedrosillano
540g BIO Rel
3,65€



Farina de força 1kg BIO
La Finestra sul Cielo
4,25€



Flocs de blat de moro
200g BIO Si Esenciales
2,49€

naturasi

BIO PER VOCACIÓ

www.naturasi.bio | Segueix-nos a:

