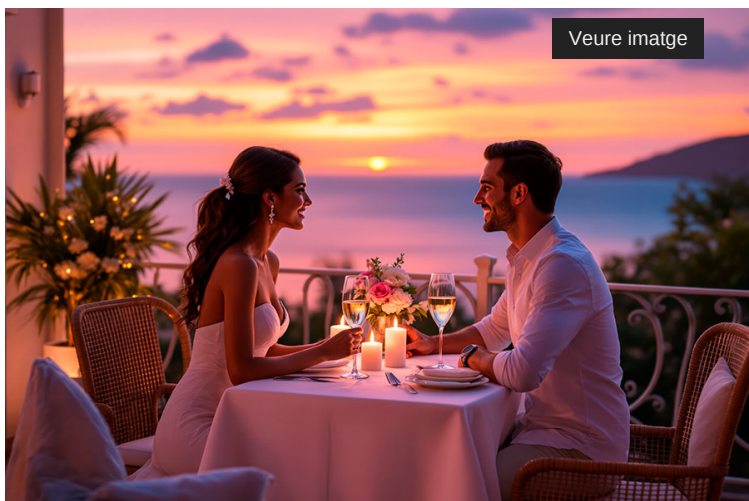


Aliments afrodisíacs per gaudir de Sant Valentí

14/02/2025



Sant Valentí ha arribat, i quina millor manera d'encendre l'espurna de l'amor que amb un bon sopar romàntic. A Caprabo, t'oferim una selecció d'aliments afrodisíacs naturals per donar-li aquest toc especial a la nit.

Què són els afrodisíacs i com funcionen?

La RAE ens diu que els aliments afrodisíacs són aquells capaços d'estimular el desig sexual. És a dir, que

aquests aliments tenen el poder d'augmentar la libido en tots dos sexes, així, sense veles. I la paraula, no és casualitat, prové d'Afrodita, la deessa grega de l'amor, relacionada amb la fecunditat. Però realment funcionen?

Encara que el seu efecte no està científicament tastat, és cert que els aliments poden estimular el desig sexual de diferents formes. Alguns poden ser afrodisíacs per associació, com el plàtan, que entraria en la llista per la seva forma. Uns altres, en canvi, contenen substàncies que afavoreixen la producció d'hormones, milloren la circulació sanguínia o relaxen i redueixen l'estrès.

Llista d'aliments afrodisíacs naturals per potenciar el desig

La llista d'aliments afrodisíacs que influeixen en la libido i el desig sexual pot ser infinita. Aquí tens algun d'ells per fer un menú complet de Sant Valentí:

Fruites afrodisíiques

1. **Maduixes.** Sempre s'ha parlat de les maduixes com la fruita del romanç i la passió, pel vermell intens. A més, contenen vitamina C, magnesi i potassi. Una combinació de nutrients perfecta per mantenir l'equilibri hormonal.
2. **Figues.** Les figues també són una fruita molt sensual des de l'antiguitat. La quantitat de sucre que contenen dona un esclat d'energia mútua.
3. **Mango.** Els mangos poden aportar una sensació tropical, acompanyada de vitamina C que afavoreix la producció de testosterona i estrògens.

Espècies i herbes afrodisíaques

Altres aliments que també entren en la llista d'afrodisíacs són les espècies i les herbes.

- **Canyella.** La canyella és perfecta, perquè és vasodilatadora i afavoreix el flux sanguini. A més, conté propietats estimulants que milloren l'estat d'ànim.
- **Safrà.** A part del seu color vermell passió, el safrà és capaç de reduir els nivells d'estrès, generant una vetllada més relaxada.
- **Gingebre.** No ens oblidem del gingebre, perquè posseeix efectes termogènics, capaçs d'accelerar el metabolisme i elevar la temperatura corporal.

Mariscos i altres aliments

Què tindran les ostres per a haver estat un símbol de sensualitat des de l'antiguitat? Es diu que la seva reputació afrodisíaca és per associació, perquè la seva forma recorda a l'òrgan sexual femení. Però, també és cert que, les ostres contenen zinc, un mineral que afavoreix la producció d'hormones i millora la funció erèctil. Així que, res millor que un plat ple d'ostres!

Un altre aliment molt interessant és la mel, gràcies a la vitamina B i al zinc que conté. Encara que, el més divertit i anecdòtic de la mel és que en l'Antiga Grècia es creia que consumir mel durant el primer mes de matrimoni ajudava a augmentar la fertilitat i la passió, d'aquí el terme "lluna de mel".

Quin és l'aliment més afrodisíac?

L'aliment més afrodisíac és la xocolata, sobretot el que conté més cacau, perquè la teobromina actua de manera directa, estimulants el sistema nerviós central i alliberant dopamina i endorfines.

Sopar afrodisíac fàcil per a dos

- **Entrant:** Un plat d'ostres fresques amb un toc de llimona i una copa de vi blanc. També pots preparar una cosa més elaborada i sofisticada com unes [ostres gratinades amb mussolina de cava](#). [</shared/.content/recetas/324-Ostras-gratinadas-con-muselina-de-cava.html>]
- **Plat principal:** Per mantenir l'ambient elegant del sopar, res millor que un [carpaccio de gambes, amb picada i mousse de formatge crema](#). [</shared/.content/recetas/327-Carpaccio-de-gambas-con-picadillo-y-mousse-de-queso-crema.html>]
- **Postres:** Res pot fallar amb unes maduixes banyades en xocolata. Una altra combinació ideal per a Sant Valentí podria ser les [broquetes de raïm amb xocolata negra](#) [</shared/.content/recetas/343-Broquetas-de-uva-al-chocolate-negro>]. No importa, (qualssevol) postres amb xocolata serà el final perfecte!

A [Capraboacasa](https://www.capraboacasa.com/es/supermercado/sanvalentin/) [<https://www.capraboacasa.com/es/supermercado/sanvalentin/>] han fet un especial Sant Valentí per si et quedes sense idees. Anima't a comprar uns bombons, visca l'amor i que la xocolata faci la resta!



Vins i caves catalans: millors cellers a Catalunya [</shared/.content/blog-frescos/de-nuestra-tierra/caparticulo-00020.xml>]

En el celler de Caprabo pots trobar una àmplia selecció dels millors vins negres, blancs i rosats catalans de diferents qualitats a bon preu.