

## Gener de temporada a Catalunya: cítrics, calçots i arròs del Delta per a una compra intel·ligent

16/01/2026

*El gener és un mes complicat per a la butxaca. Precisament per això és el moment perfecte per fer una compra intel·ligent. La millor estratègia és omplir el carro amb els productes km0 que estan en el seu millor moment. Vols saber quins productes són de temporada a Catalunya i com aprofitar-los? Doncs això t'interessa.*

### Guia de productes de temporada a Catalunya aquest gener



#### Cítrics: taronges, mandarines i llimones per a sucs i receptes econòmiques

Els cítrics al gener estan en el seu punt òptim, són econòmics i aporten la vitamina C que tant es necessita a l'hivern. A més, els cítrics com les taronges, les mandarines i les llimones aporten fibra, antioxidants naturals i minerals com el potassi, el sodi i el ferro.

Pots utilitzar les taronges i les mandarines en amanides fresques, compotes, mermelades casolanes, en receptes salades o de rebosteria, esprenant-les per fer-ne un suc o menjant-te-les tal qual. A Caprabo pots trobar les [mandarines de proximitat de les Terres de l'Ebre](#) [

<https://www.capraboacasa.com/ca/productdetail/23125818-mandarina-terres-de-lebre-bolsa-1-kg/> ], perfectes per omplir el carretó amb productes de proximitat a bon preu.

Les possibilitats de la llimona a la cuina també són infinites. Funciona molt bé amb peixos al forn i marisc, realça les salses o com a ingredient bàsic en un suc detox. Aprofita l'oferta de [llimones](#) [

<https://www.capraboacasa.com/ca/productdetail/10935534-limon-malla-1-kg/> ] per menys de 2 €.

## Hortalisses d'hivern: col, porro, pastanaga i bròquil

Un altre bàsic imprescindible al carretó de gener són les hortalisses d'hivern. La col, per exemple, està infravalorada, però és una joia: a més de ser econòmica, aporta vitamina C, vitamines del grup B, calci i àcid fòlic, i rendeix molt, perquè et pot servir per a diverses receptes si en compres una de grossa.

Les pastanagues tampoc fallen: queden bé en gairebé qualsevol recepta i estan plenes de vitamina A i carotenoides. Els porros donen un sabor suau a les preparacions i també tenen molts nutrients. El bròquil, igualment, és un ingredient molt versàtil a la cuina.

## Calçots: tradició catalana amb salsa romesco

Els primers calçots arriben al mes de novembre, però el seu punt àlgid és ara, entre gener i març. Així que a tots els supermercats Caprabo hi podràs trobar calçots de proximitat, de qualitat i frescos.

La millor manera de gaudir dels calçots és en bona companyia: amics, família..., perquè els calçots són pràcticament sinònim de reunió. El més tradicional és preparar-los a la brasa, amb un bon foc i directament sobre les flames, per després menjar-los amb salsa romesco. Però si et venen de gust i no tens brases ni companyia, no passa res: els calçots també són boníssims en una truita, arrebossats i fregits o al forn. Prova-ho!

## Arròs del Delta: varietats locals per a plats autèntics

L'arròs del Delta pot ser una mica més car que l'arròs de marca blanca, però compta amb Denominació d'Origen Protegida (DOP) i el segell de Qualitat Alimentària, garantia que t'emportes a casa un bon producte per a la teva salut i per al medi ambient.

Tasta l'arròs rodó extra [Segadors del Delta](#) [

<https://www.capraboacasa.com/ca/productdetail/15349004-arroz-redondo-extra-segadors-del-delta-caja-1-kg/> ],

ideal per a paelles i arrossos caldosos. Aquesta varietat destaca pel seu sabor natural i la seva capacitat d'absorbir els sabors. És un arròs perfecte per a tothom perquè és **sense gluten ni al·lèrgens**, amb un temps de cocció de 16 minuts per a arrossos caldosos i de 18 per a arrossos secs.

## 3 receptes “de la nostra terra” en trams 1–2–3 €

És possible menjar bé per 1-2-3 € la ració? Doncs la resposta és sí. Aquí tens 3 idees de receptes senzilles i catalanes ordenades per preu.

### Crema catalana d'hivern amb porro, col i pastanaga

Una crema suau, nutritiva i econòmica en què només necessites porro, col i pastanaga. Tot i que un manat de porros ronda els 2 €, la col els 2,99 € i les pastanagues de proximitat uns 2,10 €, la gràcia és que no utilitzes tota la verdura en una única recepta, de manera que el cost real per ració se situa al voltant d'1 €.

A més, si vols donar-li un toc extra de sabor, la pots cuinar amb el [brou de verdures Eroski](#) [ <https://www.capraboacasa.com/ca/productdetail/4840666-caldo-de-verduras-eroski-brik-1-litro/> ] (1 €).

## Calçots al forn amb romesco exprés

Pots fer una calçotada sense sortir de casa i de manera econòmica. Compra a Caprabo un [manat de 25 calçots](#) [ <https://www.capraboacasa.com/ca/productdetail/16608077-calcots-catalunya-manojo-25-uds/> ] per 5,65 €; pensa que és una ració molt generosa. Si no te'ls acabes, pots preparar una truita per a l'endemà. Cuina'ls al forn i prepara una salsa romesco exprés amb la [nostra recepta](#) [ <https://www.youtube.com/watch?v=Cxlb96M5cvc> ] o acompanya'ls amb la [salsa romesco Ferrer](#) [ <https://www.capraboacasa.com/ca/productdetail/3355344-salsa-calcots-ferrer-frasco-320-g/> ].

## Arròs negre exprés

Per fer aquesta recepta no necessites grans coses: ceba, pebrots, brou de peix, una llauna de calamars amb la seva tinta, musclos i arròs. Un plat mariner, saborós, ràpid i digne de diumenge. Aquí et deixem la [recepta del Chef Caprabo](#) [ <https://www.youtube.com/watch?v=IDzxHPPw1J8> ].

# Estalvi, territori i sostenibilitat: el doble benefici del producte local

Si apostes per una compra de proximitat i intel·ligent, no només estalviaràs: gairebé sense adonar-te'n, també estaràs donant suport a l'economia catalana i contribuint a la sostenibilitat.

Recorda també totes les promocions de temporada del teu Caprabo més proper i els avantatges exclusius del Club, que t'ajuden a estalviar encara més.



## Arròs del Delta de l'Ebre [

</shared/.content/blog-frescos/de-nuestra-tierra/caparticulo-00061.xml> ]

L'arròs del Delta de l'Ebre és un tresor culinari, protagonista de molts plats. En aquest article t'expliquem les diferents varietats d'arròs del Delta, com es cultiven, les millors marques, on comprar-lo i, per descomptat, alguna recepta perquè el puguis preparar a casa.