

Mini guia Caprabo: consells per a un estiu saludable i sostenible a Catalunya

28/07/2025

Catalunya a l'estiu és un regal: pel seu clima, pels seus productes frescs i de proximitat, i pels seus plans. I això, a Caprabo, ho sabem bé. Per això, et regalem aquesta mini guia per gaudir de l'estiu de manera saludable, conscient i amb molt de sabor local.

Menja fresc, menja de temporada

A l'estiu, el millor és apostar pels productes que t'ajuden a mantenir el cos fresc i sa, com el meló i la síndria. Però no et quedis només amb aquestes dues fruites estiuenques, perquè també estan de temporada les fruites de pinyol, com els préssecs, paraguaians, nectarines, prunes, cireres i albercocs.

Totes elles les trobaràs a Caprabo amb origen nacional, concretament de les comarques de l'Alt Penedès i Segrià (Lleida). Això sí, afanya't, perquè només estan disponibles durant la campanya d'estiu, per a respectar així el ritme natural de cada varietat.



[Veure imatge](#)

Mantén-te hidratat de manera responsable

Aigua, aigua i més aigua. Beure dos litres d'aigua al dia no és un mite, i menys a l'estiu que, amb les altes temperatures i la sudoració, necessitem mantenir-nos més hidratats per a sentir-nos bé.

A Caprabo t'ofereim aigua mineral d'origen local, que són més sostenibles, ja que recorren menys quilòmetres fins al supermercat. Una combinació perfecta per a estar hidratat, donar suport a productes de la nostra terra i ajudar a cuidar el planeta.

Algunes de les nostres aigües locals que pots trobar són Font Vella, Sant Aniol, Aigües de Ribes, Font Boix o Viladrau.

Gaudeix de la naturalesa, cuida-la com es mereix

A vegades no fan falta 12 hores d'avió per a descobrir llocs increïbles del mapa, a vegades només necessites una mica de temps i calma per a (re)descobrir racons ben a prop de la teva casa. I Catalunya és perfecte per a això, perquè tens pobles amb encant per a passejar, parcs naturals amb rutes de muntanya, zones rurals i cales en la Costa Brava per a contemplar o donar-te el bany del dia.

Mentrestant, no oblidis que la naturalesa és un regal, així que viatja amb respecte. Aquí et deixem uns tips bàsics per a un turisme sostenible:

- Porta't sempre les teves escombraries per a no deixar empremta, incloses les burilles.
- Tria un protector solar biodegradable per a preservar l'ecosistema marí.
- Utilitza bosses reutilitzables sempre, per a la compra, per al pícnic, així evitem l'ús innecessari de plàstics.
- Redueix l'ús del cotxe. Aprofita el bon temps per a anar amb bici o caminant, d'aquesta manera evitarem les emissions del cotxe.
- Respecta les normes de cada espai natural. Estan per alguna cosa. En la Costa Brava, per exemple, hi ha zones on no es pot fondejar per a protegir la posidònia i al Prat de Llobregat, està prohibit trepitjar les dunes, ja que són hàbitat d'espècies protegides. Informa't bé.

Compra amb consciència

Encara que sembli mentida, cada gest diari compta per al planeta, fins i tot en fer la compra. Cada vegada que plenes el carro de la compra, pots fer-lo de manera responsable: triant els productes ecològics que respecten el planeta i apostant pels productes locals que disminueixen la petjada de carboni.

En Caprabo trobaràs una àmplia gamma de productes ecològics sota la marca Eroski BIO, amb més de 100 productes responsables amb l'entorn i el benestar animal. També productes frescos de temporada i de la nostra terra al millor preu de la gamma Natur.

Si vols saber altres tips per a participar en la transformació cap a un consum i una compra responsable, en [aquest article](#) [/shared/.content/blog-frescos/salud-y-sostenibilidad/caparticulo-00040.xml] trobaràs més pautes per a fer la compra de manera sostenible.

Planifica un estiu sense desaprofitament

A l'estiu sempre sorgeixen plans d'última hora: un sopar improvisat, un tardeo a la platja o una trucada just quan estàs cuinant. I el menjar es queda esperant a la nevera. Però no et preocupis, pots congelar-la sense que perdi sabor ni propietats. Descobreix [aquí](#) [/shared/.content/blog-frescos/sempre-al-dia/*caparticulo-00002.xml] quins aliments pots congelar i quant duren congelats, per evitar llençar res.

Estiu sense moure't? També es viatja des de la cuina!

En realitat, l'estiu es comença des de casa. Amb sabor local o amb receptes d'al voltant del món que poden transportar-te a un altre país, sense necessitat de passaport.

1. **Amanida thai de mango i pepito de vedella.** Una [amanida](#) [/shared/.content/recetas/346-Ensalada-thai-de-mango-y-pepito-de-ternera] amb arrels orientals, plena de sabor i lleugera, perfecta per als dies calorosos.
2. **Arròs verd peruà amb pollastre.** Viatja al Perú amb [aquesta recepta](#) [/shared/.content/recetas/349-Arroz-verde-peruano-con-pollo] fàcil amb pollastre, pebrot verd, pebrot vermell, pastanaga i coriandre, que tenyirà l'arròs de verd.
3. **Cigrons cruixents amb tzatziki.** Dona-li un toc grec a la teva amanida de [cigrons amb la salsa tzatziki](#) [/shared/.content/recetas/345-Garbanzos-crujientes-con-tzatziki], que es prepara amb iogurt, cogombre, all i un toc de menta.
4. **Verdures cruixents amb hummus.** Un altre destí: Orient Mitjà. [L'hummus](#) [/shared/.content/recetas/325-Verduras-crujientes-con-hummus.html] és una recepta molt popular, senzilla i sana. Rica en proteïnes vegetals, fibra i greixos saludables. Prepara-ho com a entrant.

Petits gestos, gran estiu!



Com estalviar a l'estiu: 8 consells [

/shared/.content/blog-frescos/siempre-al-dia/caparticulo-00025.xml]

Arriben les vacances d'estiu, les festes de poble, les terrasetes, les guinguetes, els gelats i l'aire condicionat. Per a no morir en l'intent i arribar a setembre amb la butxaca mig plena, segueix algun d'aquests 8 consells per estalviar aquest estiu.