

## Febrer a la catalana: assaboreix les tradicions amb ingredients de proximitat

25/02/2026

*La tradició catalana de febrer sap a brasa, tots ho sabem: és temps de calçotada, carxofes del Prat i fruites de temporada. Descobreix què comprar, com conservar-los i receptes per aprofitar-los al màxim.*

### Tradicions que omplen la taula al febrer

Sembla mentida que, amb el febrer tan curt, hi hagi tantes tradicions que omplen la taula. Comencem

amb el Dijous Gras, que obre el Carnaval amb la mítica coca de llardons i la botifarra d'ou (que pots trobar de proximitat a Caprabo). Els calçots i les cassoles catalanes de verdures també omplen taules i reuneixen les famílies.

Si tens l'oportunitat d'escapar-te a la Costa Brava, al febrer celebren la Garoinada, on podràs tastar els eriçons de mar. I si el teu destí és el Garraf o el Penedès, no et perdis les xatonades, festes on el xató és el protagonista de la temporada.

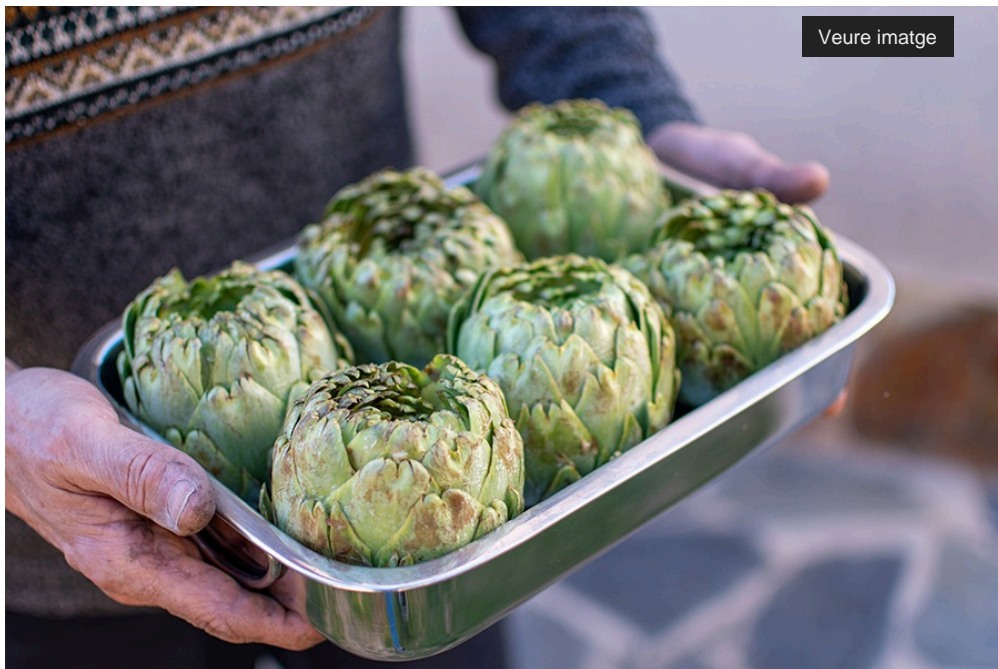
## Productes estrella del febrer a Catalunya

### Calçots: l'estrella indiscutible

Ara sí que podem dir que els calçots estan en el seu millor moment. Així que, si esperaves l'excusa perfecta per fer una calçotada a casa, és ara. A Caprabo els trobaràs frescos, tendres i llestos en feixos de 25 per endur-te'ls a casa.

### Carxofes del Prat i altres verdures d'hivern

Has passejat alguna vegada pel Prat de Llobregat? Veure els camps de carxofes impressiona, i més quan saps que formen part de la seva identitat des de fa més de 100 anys. La varietat més comuna és la Blanca de Tudela, de verd intens, dolça i tendre.



[Veure imatge](#)

És la reina de les verdures del febrer, però n'hi ha altres: també és temporada de bledes, api, bròquil, col, coliflor, escarola, espinacs i porro.

## Cítrics, kiwis i primeres maduixes

Kiwis, mandarines, taronges, pomelos... al febrer dominen els cítrics. En aquesta època amb tants canvis de temperatura, aquestes fruites riques en vitamina C poden ser les teves aliades per reforçar les defenses.

Comencen també les primeres maduixes de temporada, plenes de color, antioxidants i amb aquella dolçor que les fa perfectes per al postre.

## Consells pràctics per comprar i conservar

- Per conservar els calçots frescos, tria'ls amb la camisa exterior intacta i guarda'ls en un lloc fresc i ventilat. Recorda que poden durar fins a tres setmanes abans de la calçotada casolana.
- El truc perquè les carxofes es mantinguin millor és comprar-les amb les fulles tancades. Si les cuinaràs passat 4-5 dies, el millor és embolicar-les amb un paper lleugerament humit dins de la nevera.
- Els cítrics aguanten perfectament a temperatura ambient, en un lloc fresc i sec. Però procura que no estiguin amuntegats, perquè circuli l'aire entre ells.
- Les maduixes sempre a la nevera i sense rentar fins al moment de menjar-les. Tip d'or: posa una capa de paper de cuina al fons d'un recipient hermètic, col·loca les maduixes en una sola capa i cobreix-les amb una altra capa de paper. Prova-ho, veuràs com les maduixes no es malmetran abans d'hora.

## Receptes autèntiques per celebrar la temporada

### Calçots a la brasa amb salsa romesco reutilitzable

La tècnica ja la coneixes: rostir-los a flama viva fins que estiguin tendres i embolicar-los en paper de diari. I aquí no es llença res: si et sobra salsa romesco, utilitza-la l'endemà sobre qualsevol verdura rostida o carn a la planxa.

### Cors de carxofa amb botifarra negra

Els cors són el millor de la carxofa, perquè és on hi ha tot el gust. Aprofita-ho per fer aquesta recepta ràpida: salteja els cors de carxofes de proximitat amb all, un raig de vi i acompanya'ls amb 1-2 trossos de [botifarra negra](#) [ <https://www.capraboacasa.com/es/productdetail/16865578-butifarra-negra-bundo-pieza-290-g/> ], ben daurada. Un plat de proximitat, perfecte per a qui busca receptes amb carxofes del Prat.

### Cassola tradicional amb verdures d'hivern

Un clàssic de les tradicions gastronòmiques catalanes del febrer: cou verdures d'hivern com col, porros i pastanagues amb abundant aigua, a foc lent. Si hi afegeixes una pilota i cigrons, podríem estar parlant de l'autèntica escudella catalana.

## Idees anti-malbaratament amb les restes de temporada

Aquí no es llença res: els troncs de les carxofes són comestibles i es poden utilitzar per preparar hummus, brous o cremes. Fins i tot les fulles externes de les carxofes serveixen per fer infusions. Les closques dels cítrics, com taronges i mandarines, també les pots utilitzar per crear ambientadors naturals, netejadors multiús o, si ets més creativa, com a base per a espelmes aromàtiques.

I si et sobren calçots, tampoc els desaprofitis: els pots reutilitzar en una truita o en un arròs de muntanya amb calçots. Qualsevol idea és bona per no donar lloc al malbaratament.

## Celebra el febrer amb proximitat i estalvi

Estalviar no és només cosa de gener: al febrer també hi ha ofertes que valen la pena. A Caprabo trobaràs més de 2.300 productes locals i de temporada per apostar per la proximitat a la secció de [productes km 0](#) [ /shared/.content/blog-frescos/de-nuestra-tierra/caparticulo-00035.xml?tk=0 ].

Si ets del [Club Caprabo](#) [ /sites/caprabocom/es/clubcaprabo/index.html?tk=0 ], recorda que les ofertes t'acompanyen tot l'any, per omplir la teva taula de proximitat i estalvi.



### 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 conreen, les millors marques, on comprar-lo i, per descomptat, alguna recepta perquè puguis preparar-ho a la teva casa.