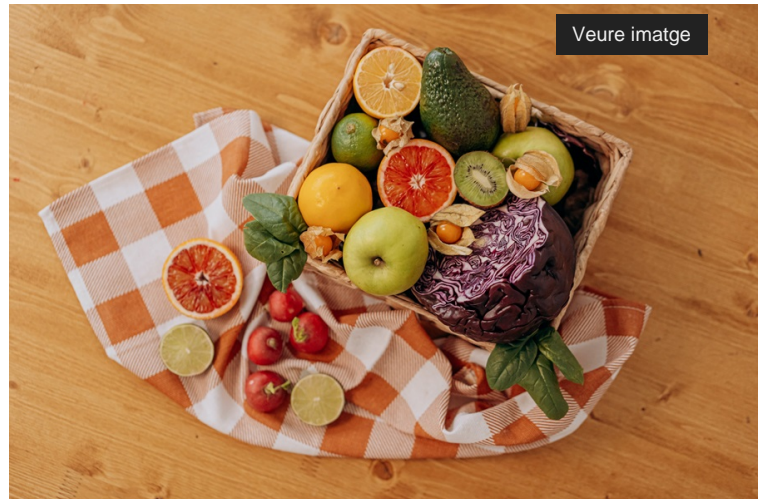


## Fruites i verdures per consumir al gener

15/01/2024

*Optar per productes de temporada repercuteix favorablement en l'economia local i la sostenibilitat ambiental; a més, pots aconseguir fruites i verdures a menor preu, amb millor sabor i textura i més nutrients. Coneix quines són les fruites de temporada [*



*/shared/.content/blog-frescos/mas-variedad/caparticulo-00019.xml ] al gener i estalvia en la cistella de la compra.*

## Fruites de gener

Les estacions tenen un impacte directe en la nostra alimentació, perquè cadascuna d'elles ens regala una gran varietat de fruites i verdures. Gaudir de les fruites de gener al gener, valgui la redundància, ens garanteix el sabor, la frescor i els nutrients essencials de cadascuna.

Al gener les fruites que es troben en el seu òptim moment són els cítrics.

### Llimona

Aquesta fruita és perfecta per al temps hivernal, per ser el remei natural més conegut per al refredat. Això és gràcies al seu alt contingut en vitamina C, que contribueix en el funcionament correcte del sistema immunitari, en la formació de col·lagen i en la capacitat de cicatrització.

### Aranja

L'aranja és una altra fruita pertanyent a la família dels cítrics amb un sabor agredolç una miqueta característic. A més d'estar carregada de vitamina C per enfortir el sistema immunitari, destaca pel seu contingut d'àcid fòlic, vitamina A, fibra soluble i potassi.

## Kiwi

El [kiwi](/shared/.content/blog-frescos/salud-y-sostenibilidad/caparticulo-00022.xml) [ /shared/.content/blog-frescos/salud-y-sostenibilidad/caparticulo-00022.xml ] és una fruita molt nutritiva, repleta de vitamines i minerals. La seva font de nutrients fonamental és la vitamina C, arribant a albergar una xifra més elevada que la taronja o la llimona. És de la fruita més coneguda pel seu poder contra el restrenyiment, així i tot, és molt més que això, ja que conté 16 vitamines i minerals.

## Alvocat

L'[alvocat](/shared/.content/blog-frescos/mas-variedad/caparticulo-00004.xml) [ /shared/.content/blog-frescos/mas-variedad/caparticulo-00004.xml ] ha anat sumant adeptes i fama fins a ser considerat un superaliment. En realitat, la seva fama és més que merescuda perquè és una fruita plena de propietats beneficioses per al nostre organisme i amb una textura i sabor compatibles amb qualsevol plat.

## Mandarina

La mandarina és un altre cítric idoni per consumir durant aquesta temporada, perquè pot ser una excel·lent aliada contra la grip. També té altres beneficis no tan sonats, com ara reforçar el sistema cardiovascular, afavorir l'eliminació d'àcid úric, evitar el restrenyiment i reposar líquids.

# Verdures de gener

La varietat de verdures, igual que la fruita, varia segons el clima de cada regió. Al gener, és important omplir la nevera amb verdures plenes de vitamines i antioxidants per començar l'any amb energia.

## Espinac

Els espinacs no tenen a penes calories i són una excel·lent font de vitamines, ferro, magnesi, calci i àcid fòlic. Les fulles d'espinacs són molt versàtils en la cuina, tant pots preparar-les en cru, en amanides, wraps o sandvitxos, com cuinades en salses o guisats.

## Endívia

L'endívia és una altra verdura baixa en calories, però també saciant gràcies al seu contingut de fibra i aigua. Contenen vitamina E i C, que actuen com a antioxidants; fibra insoluble, que regula el trànsit intestinal i àcid fòlic, genial per a les embarassades perquè és essencial per a la formació de glòbuls vermells i l'ADN.

## Col

La col és perfecta per a l'hivern pel seu contingut en vitamina C, que protegeix el sistema immunitari, i en glucosinolats, que protegeixen contra malalties cardiovasculars, neurodegeneratives o diabetis.

## Api

L'api conté un flavonoide conegut com a apigenina que actua com a antioxidant i ansiolític. Uns altres dels seus beneficis per a la salut són la seva capacitat depurativa, diürètica, digestiva i antibacteriana.

## Card

El card és una verdura rica en fibra i en cinarina, una substància que estimula el funcionament del fetge. Conté vitamina C i del grup B, minerals com a potassi, calci, sodi, ferro i també àcid fòlic. Pot ser que la recepta més famosa amb aquesta verdura sigui el card amb ametlles.

Consumeix aliments de temporada i aconsegueix tots els seus beneficis!



## ELS CALÇOTS [

</shared/.content/blog-frescos/de-nuestra-tierra/caparticulo-00001.xml> ]

Una de les hortalisses més distintives de Catalunya repleta de tradició i curiositats.