

## Fruites i verdures de temporada

28/10/2022

*Consumir productes de temporada és bo per a tots. Per això, elaborem aquesta guia de fruites i verdures per consumir en les diferents estacions de l'any no només per guanyar en sabor i salut, sinó també per contribuir al desenvolupament de l'entorn social, econòmic i reduir l'impacte mediambiental.*

### Quines són les fruites i verdures de temporada?



És important conèixer el calendari de temporada per tenir sempre present quina fruita i verdura comprar cada mes o estació, així podem menjar-les en el seu moment òptim i obtenir d'elles el millor sabor i nutrients a un menor preu.

És veritat que hi ha aliments que estan disponibles en totes les èpoques de l'any o que són de temporada llarga com, per exemple, els alls, bleda, albergínia, carabassó, ceba, pebrot, cogombre, remolatxa, pastanagues, enciam, plàtan o pinya, però, en canvi, hi ha unes altres que van lligades a una estació a causa del clima.

Caprabo es preocupa per l'alimentació i salut dels clients, és per això que sempre promou una alimentació equilibrada, un consum responsable i intenta prevenir l'obesitat infantil, oferint productes de temporada, de proximitat i promovent el consum d'almenys [5 racions de fruita i verdura](#) [ /shared/.content/blog-frescos/salud-y-sostenibilidad/caparticulo-00017.xml ] al dia a través de l'Associació sense ànim de lucre "5 al dia".

## Fruites i verdures d'hivern

En l'estació més freda de l'any trobem les fruites i verdures d'hivern, totes elles amb gran quantitat de vitamines i minerals que ens ajuden a afrontar el fred i els refredats, com els cítrics, les arrels i les fulles verdes.

### Fruites

- Alvocat
- Llimona
- Mandarina
- Taronja
- Aranja

- Poma

## Verdures

- Carxofa
- Api
- Bròcoli
- Coliflor
- Escarola
- Espinacs
- Faves

# Fruites i verdures de primavera

Durant març, abril, maig encara podem gaudir d'algunes fruites i verdures hivernals juntament amb les noves que ens porta la primavera. Aquesta estació ens omple la cistella de la compra de color i cal aprofitar-la bé, perquè algunes d'elles no sobreviuen a la temporada estival i les seves altes temperatures.

## Fruites

- Nespra
- Albercoc
- Cirera
- Maduixa
- Bacora

## Verdures

- Api
- Espàrrecs verds
- Tomàquet
- Bleda
- Fava
- Endívia
- Carxofa
- Espinac
- Pèsol

## Fruites i verdures d'estiu

A partir de juny, ja comencem amb el compte enrere per a rebre les fruites típiques de l'estiu, aquelles que van madurant amb la calor. La majoria de les fruites d'estiu són sucoses, dolces i plenes d'aigua, perfectes per combatre la calor i les possibles deshidratacions.

En la secció de fruiteria de Caprabo podràs trobar més de 20 varietats de fruita d'estiu, algunes d'elles assenyalades amb la guardiola Superestalvi, perquè puguis estalviar en totes les teves compres.

### Fruites

- Pruna
- Figa
- Préssec
- Meló
- Síndria
- Maduixa
- Gerd
- Mango
- Paraguaià
- Pera
- Mora

### Verdures

- Blat de moro
- Fesols tendres
- Carabassa
- Remolatxa
- Patata

## Fruites i verdures de tardor

El final de l'estiu ens porta alguna novetat perquè comencen a baixar les temperatures i les hores de llum al dia, així que ens quedaran les fruites i verdures que més s'adeqüin al període tardorenc.

### Fruites

- Granada
- Raïm
- Figa

- Gerd
- Mora
- Poma
- Pera

## Verdures

- Moniato
- Carabassa
- Rave
- Porro
- Blat de moro