

Infusions de tardor amb essència catalana: calidesa, salut i sabor en la teva tassa

29/10/2025

Sabies que a Catalunya creixen plantes aromàtiques i medicinals perfectes per ajudar-te a suportar al canvi d'estació i d'hora?

Descobreix quines són i gaudeix d'un ratet slow amb les millors infusions locals.

Herbes catalanes de temporada per a les teves infusions



Veure imatge

Apostar per herbes locals és també apostar per una alimentació més sostenible i natural. A més, el sabor i l'aroma que desprenen per tota la casa quan són plantes de temporada és inigualable.

A Caprabo pots trobar algunes herbes per a infusions llestes per preparar, herbes aromàtiques i altres espècies com a canyella, cardamom, anís estrellat o cúrcuma, ideals per a les teves noves combinacions tardorenques.

Farigola: el teu aliat contra els refredats

La farigola és una planta aromàtica molt coneguda a Catalunya i, de fet, és originària de la conca mediterrània. Des de fa segles s'utilitza en la cuina, en remeis casolans i fins i tot en cosmètica. Encara que la pots trobar en totes aquestes formes, en infusió és una de les formes més reconfortants de consumir-la.

Aquesta infusió amb toc silvestre t'ajudarà a millorar la digestió, reduir la sensació d'inflor, alleujar la tos o el mal de coll, fins i tot cuidar la pell!

Sàlvia: digestiva i relaxant

Si t'ho preguntes, sí: *sàlvia* significa “curar” en llatí, y això ja diu molt del que pot fer per tu. Si afegeixes una o dues fulles de sàlvia en aigua calenta, t'aportarà calma després dels menjars. També són ideals per al benestar femení durant el cicle menstrual, i per a cuidar gola, pell i genives.

Menta: un clàssic refrescant i digestiu

Una altra herba que no pot faltar en el teu repertori d'infusions és la menta. El seu aroma fresc et teletransporta al Marroc i el seu mític t'àrab, encara que algunes teories assegurin que és originària del Mediterrani. Aquesta infusió és pura energia per buidar-te, però alhora calma l'ansietat, millora la digestió, refluxos i fins i tot alleuja maldecaps i molèsties mensuals.

Fonoll: adeu a les molèsties digestives

El fonoll és natiu del Mediterrani, però s'utilitza molt en la gastronomia italiana, marroquina i grega. Aquesta planta s'utilitza tant en guisats com en infusions perquè és molt suau i lleugera, i sempre s'aprofita per cuidar l'estómac. Gràcies a les seves propietats, una tassa de fonoll et pot ajudar a alleujar les molèsties digestives, els gasos i les molèsties del cicle menstrual.

Quan no et vingui de gust res, pots provar una [infusió de fonoll](#) [
<https://www.capraboacasa.com/es/productdetail/25951179-hinojo-eroski-caja-20-uds/>]!

Melissa: calma per a l'estrès tardorenc

La melissa s'ha utilitzat sempre per a reduir l'ansietat, millorar el somni i l'estat d'ànim. Una infusió de melissa té aquest gust suau i aquest aroma cítric que recorda a la llimona, ideal per desconnectar i prendre-te-la amb tranquil·litat. Perfecta per alleujar l'estrès de tot el dia.

Tendències en infusions que et reconfortaran aquesta tardor

Aprofitant que tardor et porta altres sabors i aromes, pots reinventar-te amb les infusions. Afegeix fruites de temporada com a magrana, taronja o poma de proximitat, per a donar-li un toc de sabor, vitamines i antioxidants. També pots optar per una rodanxa de gingebre, que li donarà un puntet picant amb propietats antiinflamatòries i digestives, i les espècies com el cardamom, anís estrellat o canyella.

3 receptes d'infusions casolanes per a la tardor

Aquí van 3 receptes d'infusions casolanes fàcils de preparar i plenes de beneficis.

Infusió catalana reconfortant

Barreja farigola, sàlvia i un tros de pell de poma. Aquesta mescla és perfecta després d'un passeig tardorenc, quan el fresquet se't fica en el cos i necessites un xarrup que calmi la gola i reconforti cos i ànima.

Digestiva de sobretaula

Combina fonoll, menta i un toc d'anís verd. Aquesta mescla és perfecta si busques una infusió digestiva, perquè t'ajudarà a digerir un menjar copios i pot ser la teva aliada perfecta per sobreviure a una sobretaula llarga, sense sensació de pesadesa.

Relax de tardor

Prepara una mescla amb melissa, lavanda i flor del taronger. Una tassa d'aquesta infusió t'aportarà la calma i la relaxació ideals per desconnectar del món i preparar el teu cos abans d'anar a dormir.



La castanyada [

</shared/.content/blog-frescos/de-nuestra-tierra/caparticulo-00017.xml>]

La tardor és sinònima de l'arribada del fred, la caiguda de les fulles i les festivitats vora el foc com la castanyada. Descobreix l'origen d'aquesta festivitat i la seva gastronomia.