

Productes frescos. Sabor responsable

27/10/2021

Els aliments frescos no només són més saludables i nutritius, sinó que com són productes de la nostra terra ajuden a l'economia local i minimitzen l'impacte mediambiental. Descobreix què són i fes-te amb la llista d'aliments frescos per incloure'ls en la teva pròxima cistella de la compra.

Què són els productes frescos?

Valgui la redundància, com el seu propi nom indica, els productes frescos són aliments frescos. Aquests aliments tenen una vida útil molt curta, per la qual cosa és important saber conservar-los bé per augmentar la seva durabilitat.



[Veure imatge](#)

Tots els productes frescos, carns, peixos, verdures i fruites, envasades o sense envasar, tenen diverses característiques en comú: són productes de temporada, sense processar, sense additius, mantenen totes les seves propietats nutricionals, de textura i de sabor, són més econòmics, ajuden a l'economia local, contribueixen a la sostenibilitat i al respecte amb el medi ambient.

De què consta la nostra gamma?

Caprabo ofereix tots els seus productes frescos de temporada a un preu assequible, tant en els seus supermercats com a [capraboacasa](https://www.capraboacasa.com/portal/ca/super/alimentos-frescos/fet-a-la-botiga/9304) [<https://www.capraboacasa.com/portal/ca/super/alimentos-frescos/fet-a-la-botiga/9304>], sota la insígnia [Eroski NATUR](#) [</sites/caprabocom/ca/nuestras-marcas/eroski-natur/>]. Partim d'una marca pròpia amb productes frescos molt variats per triar, com marisc, peix, carn, hortalisses i fruita fresca. Tots ells procedents d'agricultures, ramaderies, granges o pesques sostenibles, tradicionals i responsables amb el medi ambient.

Durant l'època de la COVID-19 les vendes de productes frescos de proximitat a Caprabo es van incrementar, exactament un 93% en el cas de les fruites, les hortalisses un 20% i un 50% en el cas de la carn fresca. Per això, Caprabo continua impulsant el seu Programa de Proximitat per Comarques i apostant, des de juliol de 2020, per una [nova xarxa logística](#) [</shared/.content/capnotaprensa/capnotaprensa-00386.xml>] per gestionar tot el producte fresc.

Peix fresc, pescat de manera sostenible

El peix fresc que trobaràs a Caprabo, a més de fresc, és d'alta qualitat i saborós. Tots ells compten també amb el segell MSC, que garanteix que aquests peixos procedeixen d'una [pesca respectuosa i sostenible](#) [</sites/caprabocom/ca/pesca-sostenible/>], o GGN, que procedeixen d'una aqüicultura certificada i sostenible.

Com Caprabo continua afermant el seu compromís per afavorir un consum responsable, amplia l'assortiment de productes respectuosos amb el medi ambient amb la venda de la tonyina del nord, el [bacallà skrei](#) [</shared/.content/blog-frescos/mas-variedad/caparticulo-00002.xml>] i l'anxova del Cantàbric, tots ells provinents d'una pesca sostenible certificada.

Si optes per comprar bacallà, que ara en els mesos d'hivern es troba en el seu millor moment, has de saber que és un peix blanc amb un baix contingut en greixos, molt nutritiu i amb molt de joc en la cuina, així que som-hi per elaborar un bacallà al pil-pil, a la brasa, a la mel, amb samfaina o arròs amb bacallà i verdures.

Carn fresca

La carn fresca és un altre dels productes que ofereix la gamma Eroski NATUR de Caprabo, on es seleccionen les millors carns pel seu sabor, origen, qualitat organolèptica, sostenibilitat en la producció i responsabilitat amb l'entorn. Sobretot, es té en compte que totes les carns fresques de conill, porc, pollastre i vedella d'origen nacional compleixin amb els quatre principis en els quals es basa el [benestar animal](#) [</shared/.content/blog-frescos/siempre-al-dia/caparticulo-00001.xml>].

En el cas d'incloure la carn en la teva dieta diària hauries de saber que, tant la carn com el peix fresc, només es manté en condicions òptimes 48 h, per la qual cosa si fas una compra setmanal, el millor seria congelar-ho.

Pollastre fresc

El pollastre fresc disposa de la certificació de benestar animal, és a dir, tots els animals han rebut alimentació vegetal, han estat criats amb un mínim de 56 dies, el seu sabor és autèntic, saborós i sucós.

Si vols sorprendre als teus convidats amb nous sabors i textures pots seguir la recepta de la Núria Arnau, col·laboradora de Caprabo, que ens delecta amb unes [croquetes de pollastre amb wasabi i coco](#) [https://www.youtube.com/watch?list=PL5Bfi4OAq2uRnj3v1D4qWszqbGR880Bwn&v=bNVBOcDJFSk&feature=emb_]. Si per contra optes per una recepta més clàssica i tardorena pots elaborar un pollastre a la taronja, amb pollastre fresc i taronges Eroski Natur.

Ous frescos

Dins de la gamma d'aliments frescos de Caprabo pots trobar els [ous frescos Eroski NATUR BIO](#), [<https://www.capraboacasa.com/portal/ca/super/producto/huevo-fresco-cataluna-eroski-natur-bio-carton-6-uds/34957>] un producte de proximitat sense cap additiu, procedent de gallines criades amb accés a l'aire lliure, garantint així el benestar animal.

Els ous, tret que siguem vegans, formen part dels aliments habituals en la cistella de la compra, perquè a qui no li agrada sopar un divendres una truita de patates o el plat més simple, però més atractiu, com ho són uns ous ferrats amb patates.

En aquest cas, no sols disposes dels ous Eroski NATUR sinó que, a Caprabo des de juny de 2021, amb l'objectiu de potenciar el consum de productes de proximitat, només ven ous de procedència local i de gallines amb el segell de benestar animal Welfair.

Verdura fresca

Si bé és cert que les verdures congelades o enllaunades són nutritives i molt acceptables en l'àmbit nutricional, no tenen res a veure amb les verdures fresques i de temporada, on conserven intactes tots els seus nutrients, vitamines, minerals i fibra.

Ara mateix pots gaudir d'una bona varietat d'hortalisses fresques, perquè és la temporada òptima de les carabasses, moniatos, carxofes, bledes, ceba, porros i les cols de fulla.

Així que pots despertar el teu costat més sibarita i cuinar un plat d'acord amb l'estació, com un [risotto de fesols tendres i carabassa](#) [/shared/.content/recetas/323-Risotto-de-judias-verdes-y-calabaza.html] que, encara que sigui un plat típic italià, trobaràs les verdures fresques i et quedarà perfecte com a plat tardorenc. Com ja vas comprar la carabassa i just ara està en el seu millor moment, continua utilitzant-la com a [ingredient principal](#) [/shared/.content/mix-recetas/Platos-con-calabaza] elaborant una lasanya de carabassa, una crema o un pastís de carabassa amb formatge crema.

Gràcies a l'aposta de Caprabo pels productes de temporada i proximitat, pots fer-te amb productes frescos d'alta qualitat produïts de manera sostenible, així tu també formaràs part del canvi cap a la sostenibilitat amb una compra més responsable.