

Els imprescindibles del teu rebost: productes de temporada de juliol

18/07/2025



Si encara no coneixes quins són els productes catalans de temporada per poder omplir la teva cistella de la compra de manera saludable, local i econòmica. Descobreix-ho aquí.

Productes de temporada al juliol: els indispensables del teu rebost estiuenc.

Els mesos d'estiu hi són per gaudir-los i per omplir els plats de color i sabor. I què millor que fer-ho amb productes conreats a prop de casa. D'aquesta manera, cuides el planeta i fas costat als agricultors de proximitat. En Caprabo podràs trobar totes les fruites locals de la temporada de juliol.

Fruites i verdures de temporada

- **Meló i síndria (especialment de les Terres de l'Ebre i Lleida).** El [meló](/shared/.content/blog-frescos/mas-variedad/caparticulo-00033.xml) [/shared/.content/blog-frescos/mas-variedad/caparticulo-00033.xml] i la [síndria](/shared/.content/blog-frescos/mas-variedad/caparticulo-00032.xml) [/shared/.content/blog-frescos/mas-variedad/caparticulo-00032.xml] són els dos imprescindibles de l'estiu per la seva frescor i el seu contingut en aigua, sobretot, la síndria. A Catalunya, el meló més conreat és el "pell de gripau", conegut com el més dolç del mercat.
- **Préssec i nectarina de Lleida.** Les fruites de pinyol són les protagonistes de l'estiu, perquè es troben al punt òptim, tant de maduració com de preu. A més, són molt refrescants i saludables. Caprabo t'acosta les nectarines i els préssecs vermells i grocs de les comarques de l'Alt Penedès i Segrià (Lleida).
- **Tomàquet de Montserrat i tomàquet de penjar.** En les fruiteries de Caprabo trobaràs una gran varietat de [tomàquets](/shared/.content/blog-frescos/de-nuestra-tierra/caparticulo-00012.xml) [/shared/.content/blog-frescos/de-nuestra-tierra/caparticulo-00012.xml] per a acompanyar les amanides, fer gaspatxo o sucari el pa amb tomàquet. En aquest últim cas, el millor per sucari és el tomacó amb el sistema artesanal dels tomàquets cosits a un cordill.
- **Pebrot, albergínia i carabassó (horta catalana).** La cistella de juliol compta amb pebrots, albergínies i carabassetes, perfectes per a fer una barbacoa vegetal, una escalivada, una timbala de verdures rostides o [espaguetis de carabassó](/shared/.content/blog-frescos/mas-variedad/caparticulo-00050.xml) [/shared/.content/blog-frescos/mas-variedad/caparticulo-00050.xml].

Productes elaborats i tradicionals

- **Embotits catalans (fuet, llonganissa, secallona).** Omple el carro amb alguns dels embotits catalans més emblemàtics i de qualitat a bon preu. Des de la [llonganissa de pagès en rodanxes del Carlit](https://www.capraboacasa.com/es/productdetail/11962701-longaniza-payes-lonchas-carlit-100-g/) [<https://www.capraboacasa.com/es/productdetail/11962701-longaniza-payes-lonchas-carlit-100-g/>], fins a la [llonganissa Pedragosa](https://www.capraboacasa.com/es/productdetail/18445254-llonganissa-pedragosa-pieza-al-peso-aprox-1-kg/) [<https://www.capraboacasa.com/es/productdetail/18445254-llonganissa-pedragosa-pieza-al-peso-aprox-1-kg/>].
- **Formatges artesans amb DOP (com el de la Garrotxa o el Serrat).** Aquí hi ha varietat per a tots els gustos. Tens [formatge de cabra a les fines herbes d'Arcoc](https://www.capraboacasa.com/ca/productdetail/16789745-queso-de-cabra-tendre-a-las-f-hierbas-arcoc-pieza) [<https://www.capraboacasa.com/ca/productdetail/16789745-queso-de-cabra-tendre-a-las-f-hierbas-arcoc-pieza>], formatge de cabra al pebre negre d'Arcoc, [formatge mini Cadi Coop](https://www.capraboacasa.com/ca/productdetail/12735627-queso-mini-cadi-coop-pieza-900-g/) [<https://www.capraboacasa.com/ca/productdetail/12735627-queso-mini-cadi-coop-pieza-900-g/>] de vaca o formatge crema Cadi en rodanxes.
- **Conserves de peix i marisc de la costa catalana.** Un clàssic gurmet per al teu rebost és la [tonyina en oli d'oliva de L'Escala](https://www.capraboacasa.com/ca/productdetail/14288047-atun-en-aceite-de-oliva-lescala-tarro-190-g/) [<https://www.capraboacasa.com/ca/productdetail/14288047-atun-en-aceite-de-oliva-lescala-tarro-190-g/>], té un sabor suau i una textura vellutada perfecta per a les teves amanides estiuenques. Una altra conserva directa de la costa catalana són les [escopinyes Espinaler](https://www.capraboacasa.com/ca/productdetail/16612665-berberechos-espinaler-lata-120-g/) [<https://www.capraboacasa.com/ca/productdetail/16612665-berberechos-espinaler-lata-120-g/>], de carn sucosa i ferma, són perfectes per al vermut.

Oli i vins

- **Oli d'oliva verge extra.** A Caprabo trobaràs dos olis locals amb Denominacions d'Origen Protegides: Siurana i Les Garrigues, molt benvolguts pel seu sabor i qualitat. Si busques un sabor més intens, opta per l'oli DOP Les Garrigues.
- **Vins blancs i rosats catalans.** Un altre imprescindible per a les nits o tardeos d'estiu és el vi blanc o el rosat amb segell català. Per exemple, el [Vi blanc D.O. Empordà 3 FRARES](https://www.capraboacasa.com/ca/productdetail/24297350-vino-blanco-do-emporda-3-frares-botella-75-cl/) [<https://www.capraboacasa.com/ca/productdetail/24297350-vino-blanco-do-emporda-3-frares-botella-75-cl/>], perfecte per a maridar sépia, calamars o rossellones. Si ho necessites per a acompanyar arrossos, peix o amanides fresques, una bona opció és el [Vi rosat D.O. Penedès PETJADES](https://www.capraboacasa.com/ca/productdetail/15141138-vino-rosado-do-penedes-petjades-75cl/) [<https://www.capraboacasa.com/ca/productdetail/15141138-vino-rosado-do-penedes-petjades-75cl/>].
- **Caves i espumosos (molt consumits en menjars d'estiu).** Un bon cava amb la DO Cava és el [Cava PARXET CUVÉE](https://www.capraboacasa.com/ca/productdetail/15694011-cava-brut-cuvee-parxet-botella-75-cl/) [<https://www.capraboacasa.com/ca/productdetail/15694011-cava-brut-cuvee-parxet-botella-75-cl/>], elaborat amb raïm Xarel·lo, Macabeu i Parellada d'agricultura ecològica. Aquest cava afruitat i fresc és perfecte per brindar en els àpats d'estiu, sobretot, acompanyant plats lleugers.

Altres bàsics

- **Arròs del Delta de l'Ebre.** Un altre bàsic local i amb història: la [DOP Arròs del Delta de l'Ebre](#) [/shared/.content/blog-frescos/de-nuestra-tierra/caparticulo-00061.xml], que es conrea des de fa més de 150 anys, seguint el mateix mètode tradicional. A Caprabo, trobaràs les varietats bomba i mareny.
- **Ametlles i avellanes de Reus.** Aquests fruits secs amb Indicació Geogràfica Protegida (IGP) són perfectes com a snack saludable a l'estiu o per fer unes [galletes cruixents de taronja i avellanes](#) [/shared/.content/recetas/320-Galletas-crujientes-de-naranja-y-avellanas.html?tk=0].

Omple la teva nevera a Caprabo y gaudeix de l'estiu amb el millor de la nostra terra.



Tinc molts tomàquets, què faig amb ells? Receptes i conservació [

/shared/.content/blog-frescos/de-nuestra-tierra/caparticulo-00049.xml]

El tomàquet és un dels productes més consumits en la temporada estival. La seva popularitat en la dieta mediterrània l'ha convertit en un ingredient essencial en les receptes. Inspira't amb alguns d'aquests plats i aprèn a conservar-ho per a gaudir-ho tot

l'any.