

## Què mengem al maig?: aliments de temporada, idees i cuina saludable

29/05/2026

*A partir del maig comença a canviar la nostra manera de menjar. La calor no només porta productes de temporada, sinó que també modifica allò que realment comprem i la manera com cuinem a casa. Descobreix què està passant a la cistella de la compra dels espanyols.*



### Com mengen els espanyols al maig: tendències reals de 2024-2025

Tot i que és cert que cada vegada sembla que visquem a base de brunchs novaiorquesos i tes de matcha a totes hores, la realitat no és tan extrema. Els espanyols continuen omplint el carro amb productes bàsics i reconeixibles per tothom.

#### Més productes frescos, més dieta mediterrània

Les dades del Ministeri d'Agricultura, Pesca i Alimentació (MAPA) confirmen que la fruita fresca, les hortalisses fresques, la carn i ous frescos representen ja el 37,9% del volum total consumit a les llars espanyoles.

Per tant, la dieta mediterrània no ha desaparegut; el que està canviant és la manera de menjar. Més planxa, més airfryer, més saludable i sense receptes complexes.

#### Pugen les conserves de peix i la carn blanca

Tot i que el peix fresc va perdent terreny en el consum diari, les conserves tenen una presència destacada als carros de la compra. No oblidem que la tonyina, el verat, les sardines o els musclos en conserva són una proteïna pràctica, duradora i econòmica.

Mentrestant, el gran guanyador del supermercat és el pollastre. De fet, el MAPA reflecteix un creixement del 6,3 % el maig de 2025 respecte al mateix mes de l'any anterior. Està clar que és la proteïna preferida dels espanyols, per practicitat, versatilitat, qualitat i preu, és clar.

## **Més cuina ràpida i eficient: airfryer, planxa i tècniques saludables**

Qui no té una airfryer? La resposta es dona sola. I això té molt a veure amb el canvi d'hàbits de la societat: menys temps, menys esforç, estalvi energètic, menjar saludable...

Per això, ha crescut la compra de productes frescos, carns filetejades, conserves, plats preparats o mescles de verdures llestes per cuinar.

## **Creixen els plats preparats saludables: practicitat sense renúncies**

És evident que a les llars el que es busca és estalviar temps; de fet, el MAPA reflecteix des del 2024 un creixement clar dels plats preparats a base d'arròs, vegetals, pasta i llegums, amb les lleties com a grans protagonistes.

Com a dada destacada, molta gent comprarà un salmorejo preparat abans de fer-lo a casa.

# **Aliments de temporada al maig: la guia pràctica**

## **Fruites de maig: maduixes, cireres, nespres i meló**

Des del maig, la cistella de la compra s'omple de color: maduixes, nespres, les primeres cireres, albercocs i un meló que fa olor d'estiu. Tots són perfectes com a postres, esmorzar, berenar o quan vingui de gust, perquè es troben en el seu millor moment.

## **Verdures de primavera: espàrrecs, pèsols, faves i enciams**

És temporada d'enciam, cogombre i comencen a arribar els bons tomàquets, ingredients imprescindibles per preparar una bona amanida. També hi trobaràs alls tendres, mongetes tendres, espinacs, espàrrecs, pèsols i faves, una cistella plena de verd per vestir o acompanyar qualsevol plat de manera fàcil.

## **Peixos i conserves: la proteïna més intel·ligent del mes**

Els productes de temporada de la pesca són els seitons, les gambes, les sardines, els sonsos i el lluç. A més, disposes de tota mena de conserves de peix, com navalles, musclos, bonítol i verat, que et solucionen més d'un sopar o aperitiu.

## Idees de cuina saludable per al maig

Aquesta pujada de temperatures demana receptes fresques, lleugeres i sense complicacions. Verdures de temporada, peixos, plats per compartir i el batch cooking per salvar-te la setmana. Aquí et deixem quatre idees de cuina saludable i pràctiques per menjar bé entre setmana.

### Amanida amb vegetals

Una amanida fresca, acolorida i molt nutritiva que combina mongetes tendres, espinacs, espàrrecs, pèsols i mesclum amb el toc dolç dels maduixots i la poma saltada. Aquesta recepta és perfecta per gaudir de les verdures de temporada del mes de maig.

### Menestra tèbia de verdures amb llom de bonítol

La menestra és una recepta ideal per a un àpat lleuger, fàcil de preparar i econòmic. Un plat primaveral que combina verdures amb carbassó a la planxa i llom de bonítol del nord. El toc d'alfàbrega li aportarà la frescor perfecta per a aquesta època. A més, pots afegir els ingredients directament des de Capraboacasa al teu carretó.

### Torrades de sardines a l'airfryer

Les torrades de sardina rostida sobre pa rústic torrat són una opció senzilla i molt mediterrània per a un aperitiu informal. Es preparen fàcilment a l'airfryer amb tomàquet sucós, ceba morada i un amaniment aromàtic.

### Batch cooking de primavera: cuina una vegada, menja quatre vegades

El batch cooking i la meravella de no haver de cuinar gaire durant tota la setmana. Dedica un matí de diumenge a preparar pèsols saltats, faves a la catalana, pollastre al forn amb verdures, crema de mongetes tendres, guarnicions d'arròs o pasta i fruita tallada, per tenir sempre a mà opcions saludables llestes per menjar.

## Consum conscient al maig: menys malbaratament, més eficiència

El consum conscient està cada vegada més interioritzat en els nostres hàbits. Però si necessites un parell de consells, la clau és fer una llista de la compra abans d'anar al supermercat, reservar un o dos dies per cuinar receptes d'aprofitament, escollir productes locals i utilitzar tècniques de cuina més eficients, com l'airfryer o aprofitar el forn per preparar diversos àpats alhora.

Caprabo t'ajuda a ser més eficient amb una àmplia selecció de producte local, receptes d'aprofitament al blog de Caprabo al Dia i a Chef Caprabo, i els avantatges del Club Caprabo, que et permeten estalviar en qualsevol ocasió sense renunciar a la qualitat.



## L'impacte positiu del producte local català al territori i a la teva taula [

</shared/.content/blog-frescos/de-nuestra-tierra/caparticulo-00073.xml> ]

Comprar local no és una moda passatgera, és tornar a fer les coses bé. Apostar pel producte local català significa ser conscient del que menges, donar suport als productors i mantenir viu l'entorn, la tradició i la cultura. Descobreix aquí per què triar productes de proximitat a Caprabo marca la diferència a la teva cistella.