

Superaliments catalans per reforçar-te aquest hivern

14/11/2025

L'hivern ja és aquí i el teu cos demana reforçar el seu sistema immunitari. No et preocupis, a Catalunya tenim un arsenal de productes locals que et donaran aquest plus d'energia que necessites. Descobreix aquí com gaudir del millor de la nostra terra.

Per què triar superaliments catalans a l'hivern?



La paraula superaliment ja et pot donar una pista del perquè triar-lo, ja que són aliments carregats de nutrients amb beneficis extra per a la teva salut. Si a més són catalans i d'hivern, li afegeixes més avantatges.

D'una banda, fas costat al comerç local i de proximitat, redueixes la petjada de carboni i t'assegures de menjar productes més frescos i de qualitat. D'altra banda, en ser productes que només trobes a l'hivern, estan al punt òptim de maduració.

Et deixem una llista de 10 superaliments catalans per a l'hivern que podràs trobar a les nostres botigues o en el supermercat en línia.

Els 10 superaliments catalans per a l'hivern

Aquests són els superaliments que no et poden faltar aquesta temporada, sobretot hortalisses riques en fibra, potassi, magnesi i fòsfor, disponibles en la nostra [secció de productes frescos](#) [/sites/caprabocom/es/nuestras-marcas/natur/]:

Col (kale i llombarda)

La col no sempre agrada i pot semblar avorrida, però res més lluny de la realitat. La col és rica en vitamina A, C, K i B, antioxidants, baixa en calories, ideal per combatre els refredats. Has provat de preparar col en la airfryer? Queden com a xips cruixents!

Moniato

El cosí germà de la patata, però més dolça i amb menys solanina. A més, ho pots preparar gairebé de les mateixes formes. El moniato és una font de fibra, carbohidrats, baix en greixos, conté vitamina A, C, magnesi, potassi i ferro. Prova-ho rostit o en un plat de cullera, perfecte per a l'hivern.

Castanyes

Quan arriba el fred, fa olor de castanyes. Això és així per una bona raó: les castanyes, a més de ser de temporada, et mantenen actiu en aquests dies freds gràcies a la seva alta quantitat d'hidrats de carboni complexos. També tenen un alt contingut en fibra i vitamines que ajuden a reforçar les defenses.

Afirmem llavors que és el millor snack de tardor/hivern.

Bolets (rovellons, ceps)

Encara es poden trobar bolets, sobretot, rovellons, ceps i camagroc. Contenen poques calories, però són una font de vitamines, calci, ferro, magnesi i fibra. Aquests tresors del bosc t'aportaran un extra de nutrients per als dies freds. Prepara'ls a la planxa amb all i julivert i acompanya-ho amb un [Protos](#) [

<https://www.capraboacasa.com/es/productdetail/10138360-vino-tinto-joven-roble-do-r-del-duero-protos-botella-75-cl/>], un vi negre jove Ribera del Duero.

Magranes

La magrana és un autèntic superaliment, encara que sigui una mica traïdorena quan toca pelar-la. És una de les fruites més antioxidants, que afavoreix la salut de la pell, el cor i el sistema immunològic. Pots consumir-la en suc natural, batuts, amanides o per berenar, sense més, i així li aportaràs al teu cos aproximadament el 30% de vitamina C que necessita.

Codony

El més comú del codony és consumir-lo en forma de dolç de codony, però el que molts no saben és que la infusió de llavors o polpa de codony és mà de sant per a la tos i la irritació de gola. Les propietats nutricionals d'aquesta fruita són perfectes per a l'hivern, perquè és rica en vitamina C i afavoreix la digestió dels menjars copiosos de Nadal. Pren nota: prepara una taula hivernal de formatges semicurats, tipus Gouda, Idiazábal, Gruyère, amb codony i fruites fresques, triomfaràs.

Carabassa

En l'Edat mitjana es creia que la carabassa tenia propietats anafrodisíacues, d'aquí l'expressió "donar carabasses". Curiositats a part, la carabassa és un bàsic del fred perquè conté vitamina A i C, perfectes per al sistema immunitari. Un plat calent i fàcil seria una crema de carabassa, patata i porro.

Carxofes

Les carxofes són conegudes pel seu poder depuratiu, alguna cosa que s'agraeix abans i després de tots els menjars que venen en aquestes dates. Les carxofes són molt fàcils de preparar. Una de les millors maneres de gaudir-les és al forn: embolica-les en paper d'alumini, un bon doll d'oli d'oliva verge, una mica de llimona i sal. Suficient per reduir els nivells de colesterol, prevenir l'anèmia i millorar la digestió.

Nous

Les nous són riques en omega-3, vitamina E, potassi, zinc i magnesi. Són un aliment molt nutritiu, capaç de reforçar tant el sistema immunitari com la salut cerebral i cardiovascular.

Mandarines

Gràcies a les nostres mares tots sabem que les mandarines són perfectes a l'hivern. Estan plenes de vitamina C i antioxidants per reforçar les defenses. Recorda que els cítrics EROSKI Natur estan recoberts amb una cera natural vegetal, comestible i sense sabor, que permet aprofitar la pell en rebosteria o cocteleria.

Receptes fàcils amb superaliments catalans

Ara que ja coneixes tots aquests superaliments catalans, toca portar-los a la cuina i provar què tal saben. Aquí tens tres receptes molt senzilles i nutritives.

Crema de carabassa i moniato

La crema de carabassa és dolça i suau, perfecta per a un sopar a casa. Només necessites carabassa, moniato, ceba, brou vegetal i oli d'oliva verge extra. Cou, tritura i llesta per servir. Les combinacions d'aquesta crema són infinites, si vols innovar, en Xef Caprabo trobaràs la recepta d'una crema de [carabassa amb llet de coco](#) [/shared/.content/recetas/347-Crema-de-calabaza-con-leche-de-coco?tk=0].

Amanida de kale, magrana i nous

Un combinat de superaliments que barreja frescos i dolços. La recepta és més que senzilla. Si vols donar-li un toc, afegeix formatge de cabra o feta i un amaniment cítric.

Risotto de bolets i castanyes

Un bon risotto és un plat molt reconfortant. Prova de preparar-ho tu mateix: salta els bolets que tinguis, afegeix l'arròs i ves incorporant brou calent a poc a poc, sense deixar de remoure. Quan ja estigui gairebé fet, afegeix unes castanyes trossegades.

Aquí tens una altra idea de [risotto de bolets amb parmesà](https://www.youtube.com/watch?v=dcojy4r_siA) [https://www.youtube.com/watch?v=dcojy4r_siA].

Com reforçar el teu sistema immunitari

Amb tot el que hem vist, queda clar quins aliments poden ajudar-te a reforçar el teu sistema immunitari. Tot i així, quedem-nos amb les claus essencials:

- Omple la teva cistella amb els superaliments d'hivern.
- Prioritza productes locals de Catalunya.
- Inclou sempre vitamina C (mandarines, taronges, kiwis, magranes).
- No t'oblidis de l'omega-3.
- Fes combinacions intel·ligents (proteïna, hidrats i fibra).

Compra les teves superaliments en Caprabo

En el teu Caprabo més pròxim trobaràs tots aquests superaliments, frescos i de proximitat. A més, per estalviar una miqueta en la cistella, aprofita tots els descomptes que ofereix la targeta del Club Caprabo per ser client.

Descobreix més a l'app de Caprabo i ompla la cistella amb productes de La Nostra Terra.



Plats de cullera catalans tradicionals [

</shared/.content/blog-frescos/de-nuestra-tierra/caparticulo-00043.xml>]

La cuina catalana va molt més enllà del pa amb tomàquet, el romesco i els calçots. Ara que seguim amb baixes temperatures, descobreix els set plats de cullera més tradicionals de Catalunya.