

Febrero a la catalana: saborea las tradiciones con ingredientes de proximidad

25 feb 2026

La tradición catalana de febrero sabe a brasa, todos lo sabemos: es tiempo de calçotada, alcachofas del Prat y frutas de temporada. Descubre qué comprar, cómo conservarlos y recetas para aprovecharlos al máximo.

Tradiciones que llenan la mesa en febrero

Parece mentira que, con lo corto que es febrero, haya tantas tradiciones que llenen la mesa. Empezamos con el Dijous Gras, que abre el Carnaval con la mítica coca de llardons y la butifarra de huevo (que puedes encontrar de proximidad en Caprabo). Los calçots y los pucheros catalanes de verduras también llenan mesas y reúnen a las familias.

Si tienes la oportunidad de escaparte a la Costa Brava, en febrero celebran la Garoinada, donde podrás probar los erizos de mar. Y si tu destino es el Garraf o el Penedès, no te pierdas las xatonadas, fiestas donde el xató es el protagonista de la temporada.

Productos estrella de febrero en Catalunya

Calçots: la estrella indiscutible

Ahora sí que podemos decir que los calçots están en su mejor momento. Así que, si estabas esperando la excusa perfecta para una calçotada en casa, es ahora. En Caprabo los encontrarás frescos, tiernos y listos en manojos de 25 para llevártelos a casa.



Alcachofas del Prat y otras verduras de invierno

¿Has paseado alguna vez por el Prat de Llobregat? Ver los campos de alcachofas impresiona, y más cuando sabes que forman parte de su identidad desde hace más de 100 años. La variedad más común es la Blanca de Tudela, de un verde intenso, dulce y tierna.

Es la reina de las verduras de febrero, pero hay otras: también es temporada de acelgas, apio, brócoli, col, coliflor, escarola, espinacas y puerro.

Cítricos, kiwis y primeras fresas

Kiwi, mandarina, naranja, pomelo... en febrero dominan los cítricos. En esta época con tantos cambios de temperatura, estas frutas ricas en vitamina C, pueden ser tus aliadas para refuerzar las defensas.

Empiezan también las primeras fresas, llenas de color, antioxidantes y con ese dulzor que las hace perfectas para el postre.

Consejos prácticos para comprar y conservar

- Para conservar calçots frescos, elígelos con la camisa exterior intacta y guárdalos en un lugar fresco y ventilado. Recuerda que pueden durar hasta tres semanas antes de la calçotada casera.
- El truco para que las alcachofas se mantengan mejor es comprarlas con hojas cerradas. Si las vas a cocinar pasados 4-5 días, lo mejor es envolverlas en un papel ligeramente húmedo dentro de la nevera.
- Los cítricos aguantan perfectamente a temperatura ambiente, en un lugar fresco y seco. Pero procura que no estén amontonados, para que circule el aire entre ellos.
- Las fresas siempre en la nevera y sin lavar hasta el momento de comerlas. Tip de oro: pon una capa de papel de cocina en el fondo de un recipiente hermético, coloca las fresas en una sola capa y cúbrealas con otra capa de papel. Pruébalo, verás como las fresas no se estropearán antes de tiempo.

Recetas auténticas para celebrar la temporada

Calçots a la brasa con salsa romesco reutilizable

La técnica ya la conoces: asarlos a llama viva hasta que estén tiernos y envolverlos en papel de periódico. Y aquí no se tira nada: si te sobra salsa romesco, úsala al día siguiente sobre cualquier verdura asada o carne a la plancha.

Corazones de alcachofa con butifarra negra

Los corazones son lo mejor de la alcachofa, porque es donde está todo el sabor. Aprovéchalo para hacer esta receta rápida: saltea los corazones de alcachofas de proximidad con ajo, un chorrito de vino y acompáñalos con 1-2 trozos de [butifarra negra](https://www.capraboacasa.com/es/productdetail/16865578-butifarra-negra-bundo-pieza-290-g/) [<https://www.capraboacasa.com/es/productdetail/16865578-butifarra-negra-bundo-pieza-290-g/>] doradita. Un plato de proximidad, perfecto para quienes buscan recetas con alcachofas del Prat.

Puchero tradicional con verduras de invierno

Un clásico de las tradiciones gastronómicas catalanas de febrero: cuece verduras de invierno como col, puerros y zanahorias con abundante agua, a fuego lento. Si le añades una pelota y garbanzos, podríamos estar hablando de la auténtica escudella catalana.

Ideas anti-desperdicio con los restos de temporada

Aquí no se tira nada: los tallos de las alcachofas son comestibles y se pueden usar para preparar hummus, caldos o cremas. Incluso las hojas externas de las alcachofas sirven para hacer infusiones. Las cáscaras de los cítricos, como naranjas y mandarinas, también puedes utilizarlas para crear ambientadores naturales, limpiadores multiusos o, si eres más creativa, como base para velas aromáticas.

Y si te sobran calçots, tampoco los desperdicias: puedes reutilizarlos en una tortilla o en un arroz de montaña con calçots. Cualquier idea es buena para no dar lugar al desperdicio.

Celebra febrero con proximidad y ahorro

Ahorrar no es solo cosa de enero: en febrero también hay ofertas que merecen la pena. En Caprabo encontrarás más de 2.300 productos locales y de temporada para apostar por la proximidad en la sección de [productos km 0](#) [</shared/.content/blog-frescos/de-nuestra-tierra/caparticulo-00035.xml?tk=0>].

Si eres del [Club Caprabo](#) [</sites/caprabocom/es/clubcaprabo/index.html?tk=0>], recuerda que las ofertas te acompañan todo el año, para llenar tu mesa de proximidad y ahorro.



Arroz del Delta del Ebro [

</shared/.content/blog-frescos/de-nuestra-tierra/caparticulo-00061.xml>]

El arroz del Delta del Ebro es un tesoro culinario, protagonista de muchos platos. En este artículo, te contamos las distintas variedades de arroz del Delta, cómo se cultivan, las mejores marcas, dónde comprarlo y, por supuesto, alguna receta para que puedas prepararlo en tu casa.