

Productos frescos. Sabor responsable

27 oct 2021

Los alimentos frescos no solo son más saludables y nutritivos, sino que al ser productos de nuestra tierra ayudan a la economía local y minimizan el impacto medioambiental. Descubre qué son y hazte con la lista de alimentos frescos para incluirlos en tu próxima cesta de la compra.

¿Qué son los productos frescos?

Valga la redundancia, como su propio nombre indica, los productos frescos son alimentos frescos. Estos alimentos tienen una vida útil muy corta, por lo que es importante saber conservarlos bien para aumentar su durabilidad.



Todos los productos frescos, carnes, pescados, verduras y frutas, envasados o sin envasar, tienen varias características en común: son productos de temporada, sin procesar, sin aditivos, mantienen todas sus propiedades nutricionales, de textura y de sabor, son más económicos, ayudan a la economía local, contribuyen a la sostenibilidad y respeto con el medioambiente.

¿De qué consta nuestra gama?

Caprabo ofrece todos sus productos frescos de temporada a un precio asequible tanto en sus supermercados como en [capraboacasa](https://www.capraboacasa.com/portal/es/super/alimentos-frescos/fet-a-la-botiga/9304) [<https://www.capraboacasa.com/portal/es/super/alimentos-frescos/fet-a-la-botiga/9304>] bajo la insignia [Eroski NATUR](#) [</sites/caprabocom/es/nuestras-marcas/eroski-natur/>]. Partimos de una marca propia con productos frescos muy variados para escoger, como marisco, pescado, carne, hortalizas y fruta fresca. Todos ellos procedentes de agriculturas, ganaderías, granjas o pescas sostenibles, tradicionales y responsables con el medioambiente.

Durante la época de la COVID-19 las ventas de productos frescos de proximidad en Caprabo se incrementaron, exactamente un 93% en el caso de las frutas, las hortalizas un 20% y un 50% en el caso de la carne fresca. Por ello, Caprabo sigue impulsando su Programa de Proximidad por Comarcas y apostando, desde julio de 2020, por una [nueva red logística](#) [</shared/.content/capnotaprensa/capnotaprensa-00386.xml>] para gestionar todo el producto fresco.

Pescado fresco, pescado de forma sostenible

El pescado fresco que encontrarás en Caprabo, además de fresco, es de alta calidad y sabroso. Todos ellos cuentan también con el sello MSC, que garantiza que esos pescados proceden de una [pesca respetuosa y sostenible](#) [</sites/caprabocom/es/pesca-sostenible/>], o GGN, que proceden de una acuicultura certificada y sostenible.

Como Caprabo sigue afianzando su compromiso por favorecer un consumo responsable, amplía el surtido de productos respetuosos con el medio ambiente con la venta del bonito del Norte, el [bacalao skrei](#) [</shared/.content/blog-frescos/mas-variedad/caparticulo-00002.xml>] y la anchoa del Cantábrico, todos ellos provenientes de una pesca sostenible certificada.

Si optas por comprar bacalao, que ahora en los meses de invierno se encuentra en su mejor momento, debes saber que es un pescado blanco con un bajo contenido en grasas, muy nutritivo y con mucho juego en la cocina, así que manos a la obra para elaborar un bacalao al pil pil, a la brasa, a la miel, con sanfaina o arroz con bacalao y verduras.

Carne fresca

La carne fresca es otro de los productos que ofrece la gama Eroski NATUR de Caprabo, donde se seleccionan las mejores carnes por su sabor, origen, cualidad organoléptica, sostenibilidad en la producción y responsabilidad con el entorno. Sobre todo, se tiene en cuenta que todas las carnes frescas de conejo, cerdo, pollo y ternera de origen nacional cumplan con los cuatro principios en los que se basa el [bienestar animal](#) [</shared/.content/blog-frescos/siempre-al-dia/caparticulo-00001.xml>].

En el caso de incluir la carne en tu dieta diaria deberías saber que, tanto la carne como el pescado fresco, solo se mantiene en condiciones óptimas 48h, por lo que si haces una compra semanal lo mejor sería congelarlo.

Pollo fresco

El pollo fresco dispone de la certificación de bienestar animal, es decir, todos los animales han recibido alimentación vegetal, han estado criados con un mínimo de 56 días, su sabor es auténtico, sabroso y jugoso.

Si quieres sorprender a tus invitados con nuevos sabores y texturas puedes seguir la receta de Nuria Arnau, colaboradora de Caprabo, que nos deleita con unas [croquetas de pollo con wasabi y coco](#) [https://www.youtube.com/watch?list=PL5Bfi4OAq2uRnj3v1D4qWszqbGR880Bwn&v=bNVBOcDJFSk&feature=emb_]. Si por el contrario optas por una receta más clásica y otoñal puedes elaborar un pollo a la naranja, con pollo fresco y naranjas Eroski Natur.

Huevos frescos

Dentro de la gama de alimentos frescos de Caprabo puedes encontrar los [huevos frescos Eroski NATUR BIO](#), [<https://www.capraboacasa.com/portal/es/super/producto/huevo-fresco-cataluna-eroski-natur-bio-carton-6-uds/34957>] un producto de proximidad sin ningún aditivo, procedente de gallinas criadas con acceso al aire libre, garantizando así el bienestar animal.

Los huevos, a no ser que seamos veganos, forman parte de los alimentos habituales en la cesta de la compra, porque a quién no le gusta cenarse un viernes una tortilla de patatas o el plato más simple pero más resultón como lo son unos huevos fritos con patatas.

De ser así, no solo dispones de los huevos Eroski NATUR sino que, en Caprabo desde junio de 2021, con el objetivo de potenciar el consumo de productos de proximidad, solo vende huevos de procedencia local y de gallinas con el sello de bienestar animal Welfair.

Verdura fresca

Cierto es que las verduras congeladas o enlatadas son nutritivas y muy aceptables a nivel nutricional, pero nada que ver con las verduras frescas y de temporada, donde conservan intactos todos sus nutrientes, vitaminas, minerales y fibra.

Ahora mismo puedes disfrutar de una buena variedad de hortalizas frescas, porque es la temporada óptima de las calabazas, boniatos, alcachofas, acelgas, cebolla, puerros y las coles de hoja.

Así que puedes despertar tu lado más sibarita y cocinar un plato acorde con la estación, como un [risotto de judías verdes y calabaza](#) [</shared/.content/recetas/323-Risotto-de-judias-verdes-y-calabaza.html>] que, aunque sea un plato típico italiano, encontrarás las verduras frescas y te quedará perfecto como plato otoñal. Como ya compraste la calabaza y justo ahora está en su mejor momento, sigue utilizándola como [ingrediente principal](#) [</shared/.content/mix-recetas/Platos-con-calabaza>] elaborando una lasaña de calabaza, una crema o una tarta de calabaza con queso crema.

Gracias a la apuesta de Caprabo por los productos de temporada y proximidad, puedes hacerte con productos frescos de alta calidad producidos de forma sostenible, así tú también formarás parte del cambio hacia la sostenibilidad con una compra más responsable.