



# Cataluña

Experiencias gastronómicas

# ÍNDICE

---

Cataluña, el destino de turismo gastronómico	3
Mapa de turismo enogastronómico	4
Somos lo que comemos	7
¿Qué encontraréis en esta publicación?	7
Cataluña, Región Europea de la Gastronomía 2016	9

---

<b>Gastronomía catalana</b>	<b>10</b>
Diez maneras de vivir la gastronomía catalana	12
Breve historia de la gastronomía catalana	14

---

<b>Producto, paisaje, cocina</b>	<b>16</b>
Paisajes para comérselos	18
Productos catalanes con distinción	20
Cada momento del año tiene sus manjares	22
Prueba platos de temporada	24
Los reinos del buen comer	26
Marca Cuina Catalana	27
La galaxia de las estrellas Michelin	28
Volver a la esencia con Slow Food	29

---

<b>Propuestas gastronómicas</b>	<b>30</b>
Los mercados, cuna de la gastronomía	32
Aprender a cocinar, el otro lado del delantal	36
Los platos favoritos de Cataluña	38
Oleoturismo, tres mil años de aceite	40
Pescaturismo, agricultores de mar adentro	42
Enoturismo, los secretos del vino	44
Otras bebidas de producción artesanal	48
Hoteles para chuparse los dedos	50
Los museos, el escaparate de nuestra cultura	54
Eventos, ferias y fiestas gastronómicos	58
Benvinguts a pagès, los orígenes	62
El turismo gastronómico más sostenible	64

---

<b>Rutas gastronómicas</b>	<b>66</b>
----------------------------	-----------

---

Glosario	86
Más información	88



# CATALUÑA, EL DESTINO DE TURISMO GASTRONÓMICO

Cataluña es un territorio de unos 32 000 km<sup>2</sup>, aproximadamente la superficie de Bélgica. Situada al nordeste de la península Ibérica, la conforman una gran variedad de paisajes, resultado de una geografía muy diversa. Por un lado, los Pirineos, con cumbres de hasta 3000 metros, que delimitan la zona norte del país, con un valle orientado al Atlántico, el Val d’Aran, que ha conservado una cultura, una lengua —el aranés— y unas instituciones propias. Por otro lado, más de 500 kilómetros de costa mediterránea que alterna diferentes paisajes de norte a sur, y que culmina en el delta del Ebro. También el interior es un territorio de cultivos diversos y ganadería, con una tradición muy vinculada a estos productos. La capital, Barcelona, fundada hace 4000 años, ha convertido su espíritu cosmopolita en un *hub* de intercambios e influencias llegadas de todos los continentes.

Esta diversidad de paisajes da como resultado una gran diversidad de ingredientes: pescados y mariscos excelentes, frutas, verduras y hortalizas exquisitas, carnes de primera calidad y aguas de boca que merecen el reconocimiento internacional. Además de todos estos productos, existe una verdadera tradición cocinera catalana, con protagonistas remarcables, famosos ya desde época medieval. En los últimos años del s. xx, los cocineros catalanes, dando valor añadido a las materias primas, consiguieron el reconocimiento en todo el mundo. Los hermanos Roca, Ferran Adrià o Carme Ruscalleda son nombres grabados a fuego en el universo de la alta gastronomía.

Los vinos merecen un capítulo aparte, pues el país empezó su andadura como proveedor de vinos internacional en la época romana. Hoy en día, el vino del Priorat se sirve en las mejores copas del planeta y, siguiendo el ejemplo de esta zona vitivinícola pionera, los productores catalanes han apostado por la calidad y la difusión de sus productos, que crecen exponencialmente.

Así pues, se trata de un país pequeño, accesible en tren, automóvil, bicicleta, a pie e incluso a caballo, que ofrece unas perspectivas de disfrute del paisaje, el vino y la gastronomía enormes. Solo queda decidirse y emprender un excitante viaje sensorial por Cataluña. Bienvenidos y bienvenidas a una experiencia única.








# CATALUÑA, UN PAÍS PARA SABOREAR





La cocina catalana nace de su tierra, historia y cultura. Probar los productos de un país y disfrutarlos nos acerca a sus tradiciones y costumbres. Experimentar Cataluña significa sumergirse en el mar, descubrir los pueblos y paisajes, interactuar con la naturaleza... De norte a sur y de oriente a occidente, Cataluña es un país para ser saboreado.

## Denominaciones de origen vitivinícolas (p. 44)

- 1 DO Alella
- 2 DO Catalunya
- 3 DO Cava
- 4 DO Conca de Barberà
- 5 DO Costers del Segre
- 6 DO Empordà
- 7 DO Montsant
- 8 DO Penedès
- 9 DO Pla de Bages
- 10 DOQ Priorat
- 11 DO Tarragona
- 12 DO Terra Alta

-  Colectivos de cocina (p. 26)
-  Mercados (p. 32)
-  Museos y centros culturales (p. 54)

-  Denominaciones de origen protegidas (p. 20)
-  Indicaciones geográficas protegidas (p. 20)

-  Aeropuerto
-  Tren de Alta Velocidad
-  Carreteras principales
-  Autopista / Autovía

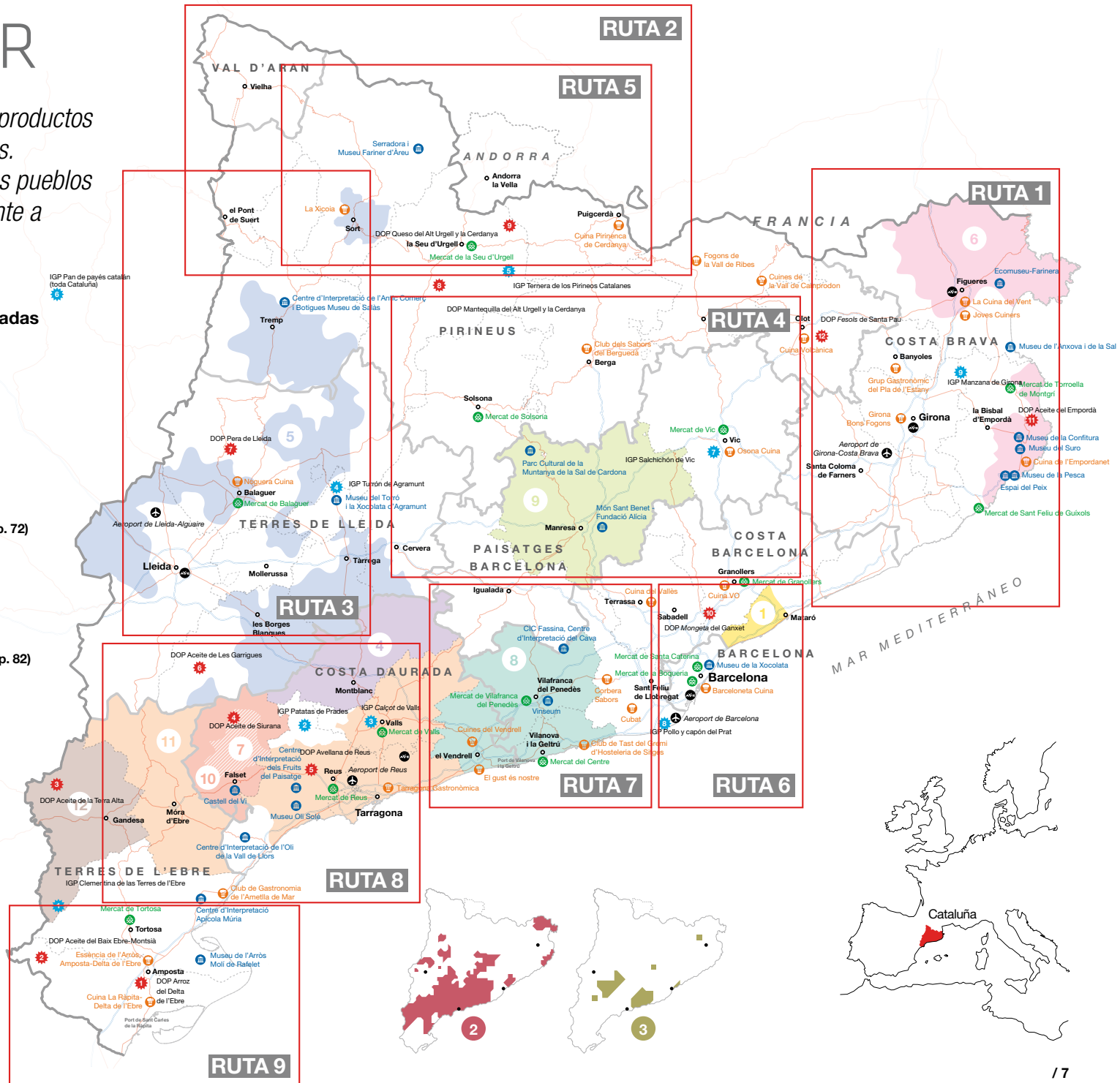
## Rutas enogastrómicas recomendadas por Traveler



- RUTA 1** Una región tocada por los dioses (p. 68)
- RUTA 2** Placeres de alta montaña (p. 70)
- RUTA 3** Un viaje sabroso hacia el oeste catalán (p. 72)
- RUTA 4** Viajar entre valles y montañas (p. 74)
- RUTA 5** Recorrer el Pirineo central (p. 76)
- RUTA 6** Barcelona, la capital del sabor (p. 78)
- RUTA 7** Toda la gama de colores del vino (p. 80)
- RUTA 8** Arte sobre piedra, Tarraco monumental (p. 82)
- RUTA 9** El gran río donde la vida fluye (p. 84)

### Distancias entre capitales

km	Barcelona	Girona	Lleida	Tarragona
Barcelona		107	162	99
Girona	107		255	197
Lleida	162	255		101
Tarragona	99	197	101	







# SOMOS LO QUE COMEMOS

Más allá de la dieta mediterránea, la comida está presente en cada momento de la vida en este país. Por ejemplo, en el calendario: el lunes de Pascua es, para todo el mundo, el “día de la mona” (es decir, el pastel que los padrinos regalan a sus ahijados). O en el lenguaje: cuando alguien demuestra una actitud poco sensata se dice de él que “le falta hervir más”; cuando un asunto es muy previsible se dice que “son habas contadas”; si a alguien le cuesta decidirse se le califica de “cata ollas” y para decir que algo es muy largo, la expresión utilizada es “más largo que un día sin pan”. Así pues, como en las demás culturas del mundo, en Cataluña la comida está presente en todas las facetas de la vida, no solo como el sistema de subsistencia que evidentemente es. ¿Qué mejor manera de conocer a un pueblo que mediante su gastronomía?

## ¿QUÉ ENCONTRARÉIS EN ESTA PUBLICACIÓN?

Encontraréis propuestas para disfrutar de un fin de semana inolvidable y para vivir toda una vida gozando del buen comer y beber en Cataluña, a través de sus paisajes, productos y cocina.

También conoceréis diez maneras de vivir la gastronomía catalana, los establecimientos adheridos a la marca Hoteles Gastronómicos, los principales colectivos de cocina y sus idearios, propuestas de enoturismo, campañas para conocer de primera mano los productos de la agricultura y la pesca, propuestas para aprender a cocinar y recetas para practicar, los mejores mercados y lonjas, los museos más interesantes para los amantes del buen comer y nueve rutas enogastronómicas que recorren, prácticamente, todo el país. Todas las palabras clave, que son intraducibles, están explicadas al final, en el glosario. Además, podréis hallar interesantes propuestas concretas, contactos de empresas que colaboran con la difusión del turismo gastronómico y curiosidades para disfrutar, todavía más, en Cataluña.





# CATALUÑA, REGIÓN EUROPEA DE LA GASTRONOMÍA 2016

El 2 de junio de 2015, Cataluña recibió el título de Región Europea de la Gastronomía 2016, otorgado por el Instituto Internacional de Gastronomía, Cultura, Artes y Turismo, que cuenta con el soporte de las instituciones europeas, y desde ese momento, Cataluña forma parte de la Plataforma de Regiones Europeas de la Gastronomía.

Esta distinción reafirma Cataluña como un destino turístico a la vanguardia europea, con un fuerte valor enogastronómico, y posiciona el producto agroalimentario local en todo el mundo. La preparación de la candidatura se basó en tres ejes: el producto, el territorio y la cocina catalana. Los tres garantizan la calidad y singularidad de una gastronomía que es fruto de una historia milenaria, de un suave clima mediterráneo, con una riqueza natural incomparable que se traduce en un variadísimo recetario en un estado de actualización permanente.

## **Una mesa reveladora**

La fiebre de la globalización, y con ella el flujo internacional de alimentos, tiene en la otra cara de la moneda un retorno a la vida sencilla y a los productos de proximidad. Los cocineros se han sumado a esta tendencia y han apostado por los productos de temporada cultivados con respeto cerca de casa. Cataluña fue declarada Región Europea de la Gastronomía 2016, un reconocimiento que puso de manifiesto la calidad de su patrimonio agroalimentario y turístico y simbolizó la excelencia de sus productos, de su cocina y de sus tradiciones. La buena labor de los productores, restauradores, centros de investigación, escuelas y chefs catalanes ha hecho de esta cocina un referente internacional.

## **Territorio, cocina y producto**

Las cocinas del país se han convertido en un lugar mágico. La creatividad expresada por los grandes nombres de nuestro arte culinario ha sido llevada hasta los límites de la vanguardia. Los tres rasgos diferenciadores de la gastronomía catalana (territorio, cocina y producto) han servido para articular toda una filosofía que se concretó en una programación anual vastísima con jornadas, muestras y campañas promocionales de productos, platos y paisajes. La cara visible de este proyecto es Carme Ruscalleda, chef de renombre mundial, una entusiasta de la cocina de proximidad y una gran defensora del potencial turístico del país.





GASTRONOMIA  
CATALANA

# GASTRONOMÍA CATALANA





# DIEZ MANERAS DE VIVIR LA GASTRONOMÍA CATALANA

La riqueza gastronómica que Cataluña puede ofrecer al visitante es inmensa, y es trabajo del anfitrión mostrar al invitado aquello más relevante de su tierra. He aquí algunos consejos imprescindibles.

Las recomendaciones que se pueden dar para disfrutar intensamente de una visita gastronómica a Cataluña pasan por pedir al turista una actitud muy activa. Habrá que levantarse temprano, esforzarse por hablar con la gente del país, desarrollar una curiosidad a niveles extremos y dejar los prejuicios en casa. ¿Hay que subirse a una barca? ¡Pues claro! Y después comer el producto de la pesca. ¿Hay que pisar uvas? ¡Evidentemente! Para, acto seguido, catar el vino y el cava. ¿Hay que frotar el tomate en

el pan como si fuera un cepillo? ¡Todos los días! No hay actividad más cotidiana en esta tierra como *pantomatear*. ¿Hay que meterse en la cocina? ¡Faltaría más! A disfrutar de la comida se empieza mucho antes de sentarse a la mesa. ¿Hay que ir al mercado? ¡Naturalmente! Los productos frescos esperan una señal para saltar a nuestros cestos y merecer nuestros elogios. Hay que hacerlo todo, y para la tranquilidad de los previsores, lo mejor es reservar con antelación a través de la plataforma <https://experience.catalunya.com>

NO HAY NADA COMO TOCAR LOS PRODUCTOS Y SENTIR LA TIERRA CON LAS MANOS PARA CONSEGUIR UNA EXPERIENCIA INOLVIDABLE



DEGUSTAR UNA COMIDA FRENTE AL MAR O APRENDER A COCINAR AMPLÍAN EL DISFRUTE DE LA VISITA A CATALUÑA



## 1 VEN AL MERCADO

Pasea entre los puestos de los mercados y compra productos autóctonos y de temporada.

## 2 PANTOMATEA

Los quesos y embutidos saben aún mejor sobre una rebanada de pan con tomate, aceite y sal.

## 3 DALE AL CALÇOT

Asa *calçots* a la brasa de la poda de los sarmientos de la viña, moja esta peculiar cebolla en su salsa y bebe vino en porrón.

## 4 DEGUSTA VINOS Y CAVAS

En una cooperativa modernista, entre viñedos o en la mesa de un buen restaurante.

## 5 MOJA PAN EN ACEITE

Pasea entre olivos milenarios, visita un molino de aceite y culmina con una cata o experimenta el placer de mojar pan.

## 6 SIGUE EL CALENDARIO

Cada estación del año nos sorprende con sus productos. ¡Escoge la tuya!

## 7 TIRA LA CAÑA

Vive la tradición pesquera catalana en compañía de un pescador. ¡Échate al mar!

## 8 PONTE EL DELANTAL

Descubre los secretos mejor guardados de la cocina catalana de la mano de sus protagonistas.

## 9 SIÉNTATE A LA MESA

Prueba y saborea el recetario más tradicional y el más creativo que te ofrece la amplia oferta de los restaurantes catalanes.

## 10 RESERVA ONLINE

Vino, aceite, productos del mar, quesos, embutidos, conservas, dulces... Si ya tienes clara tu ruta gastronómica de las que ofrece Cataluña, entra y resérvala en: <https://experience.catalunya.com>

# BREVE HISTORIA DE LA GASTRONOMÍA CATALANA

*La mesa nos habla: más allá de fechas o batallas, la gastronomía puede convertirse en nuestro mejor profesor de historia. Los diferentes platos del recetario catalán nos explican cómo hemos llegado hasta aquí.*

**E**l aceite, el trigo y el vino es la triología que marca nuestra tradición desde la antigüedad. El origen de la cocina mediterránea lo encontramos en la civilización grecorromana. La presencia griega en Cataluña se tradujo en la introducción de la vid, el almendro y los olivos. Los romanos reforzaron estos cultivos. La cocina de hoy recoge también muchas influencias que corroboran la presencia árabe en el territorio.

Cataluña puede presumir de una antiquísima bibliografía culinaria que se remonta a

la Edad Media. El más antiguo que se conserva es el *Llibre de Sent Soví*, un manuscrito anónimo del siglo xiv. Poco después aparecieron tres recetarios más, el *Llibre d'aparellar de menjar*, el *Llibre de totes maneres de potatges* y el *Llibre de totes maneres de confits*.

En el siglo xv, el contacto con América supuso la llegada a las mesas de imprescindibles como el chocolate, la patata, los pimientos, las judías y, sobre todo, el tomate, un ingrediente esencial en la cocina catalana actual, como demuestra el impres-



EL TOMATE, INGREDIENTE IMPRESCINDIBLE, LLEGÓ A LA MESA CATALANA EN EL S. XVI DESDE AMÉRICA

cindible *pa amb tomàquet*. En el siglo xix, la burguesía hace los primeros intentos de distinción emulando recetas de cocina francesa, pero el gusto local sigue más próximo a las influencias italianas u occitanas, destacando platos que ya se han convertido en básicos en los hogares catalanes, como los canelones de fiesta o las *coques de recapte* (una especie de *pizza* autóctona) con ingredientes de temporada y de conserva. Las salsas con tomate y berenjenas, como la

*sanfaina* o los platos con bacalao, como la *esqueixada*, conviven con las tendencias más cosmopolitas. En la actualidad, la cocina catalana ha rescatado la esencia de paisajes tan diferentes como el Pirineo, la costa mediterránea y lugares como el Empordà o el delta del Ebro. La cultura culinaria de cada territorio encuentra su expresión más moderna en Barcelona, una urbe abierta al mundo e interesada en mostrar la identidad gastronómica catalana.

## Cronolínea

s. III a. C.

**El ajo:** llegó con las legiones romanas y es una base de la cocina catalana.



882

**Zyriab:** el cocinero que trajo un recetario para los productos de origen árabe como alcachofas, naranjas, arroz, almendras o azafrán.

1324

**Sent Soví:** uno de los libros de cocina más antiguos de Europa.



1519

**El tomate:** llegó a Cataluña en el s. xvi y su penetración en la cocina fue lenta pero definitiva.

s. XIX

**Revolución barcelonesa:** los restaurantes El Suizo, Can Martin o la Maison Doré fusionaron, con la tradicional, las cocinas francesa e italiana.

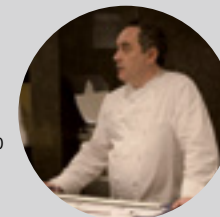


1936

**Estrellas Michelin:** los primeros restaurantes catalanes en obtener dos estrellas fueron La font del lleó, Casa Llibre y La taverna vasca.

1984

**El Bulli:** Ferran Adrià se puso al frente de la cocina del mítico restaurante, ya desaparecido.







# PRODUCTO, PAISAJE, **COCINA**







# PAISAJES PARA COMÉRSELOS

*Cataluña es una buena región para explorar la geografía del gusto. Ofrece un recital de platos que nos ayudan a entender esta tierra a través de los olores, sabores y texturas de los productos.*

**A**vellanas, langostinos, patatas, arroz, turrón, judías, aceite, setas, vino, caracoles, tomates, longaniza, anchoas, castañas... Esta sucesión podría no tener fin y, así, se convertiría en el mapa gastronómico de las tierras catalanas. Recorrer esta geografía de los sabores es nuestra propuesta.

## CARNES Y QUESOS EN LA MONTAÑA

Cataluña combina a la perfección la naturaleza salvaje y los paisajes bucólicos en los Pirineos, con otras cordilleras interiores que son ricas en vegetación, animales

y setas, como el Montseny o els Ports de Beseit, en las Terres de l'Ebre. Espacios muchas veces aislados, que han aprendido a ser autosuficientes y distinguidos por sus productos. La ternera ha dado como resultado sabrosos guisos que toman formas particulares en cada comarca o región, así como el pollo, que hoy forma parte de la cocina cotidiana. El cerdo, que mayoritariamente se cría en las comarcas del norte de las demarcaciones de Lleida y Girona, y también en la comarca de Osona con la famosa longaniza de Vic, es la materia prima para realizar

embutidos deliciosos. Junto con los quesos, elaborados en todo el territorio, se han convertido en excelentes protagonistas de desayunos y meriendas.

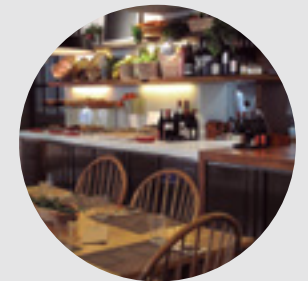
## EL AROMA DEL MAR

Cataluña cuenta con casi 600 km de costa, con playas de arena fina y también minúsculas calas de agua cristalina. En cada puerto, podemos degustar un magnífico recetario de platos de pescado autóctono a la parrilla o guisos como preparaban los pescadores antaño. En las comarcas de la Costa Brava no faltará el buen pescado blanco, que ya desde lejanas épocas pasadas ha sido clave para elaborar sabrosos *suquets*. Las gambas de Palamós o los ostrones del delta del Ebro son productos estrella que la costa catalana regala de norte a sur. Muchas veces, se acompañan con vegetales de temporada, como los apreciados guisantes del Maresme. En el extremo sur de Cataluña, el delta del Ebro, un espacio natural único, pone el caldo de pescado al servicio de muchas preparaciones con arroz, principal cultivo de la zona. El *ros-*

*sejat* o el *arròs a banda* son algunos de los platos imprescindibles.

## EL AGRICULTOR QUE AMA LA TIERRA

Las viñas del Penedès, enclavadas entre el clima cálido de la costa y las montañas de Montserrat, han dado lugar a una DO reconocida. También los olivos, que se extienden mayoritariamente en la parte sur y más occidental, producen algunos de los mejores aceites de oliva virgen extra. El de la variedad arbequina, en las zonas de Siurana y de les Garrigues, tiene una gran fama. Los frutos secos del Camp de Tarragona o las frutas dulces como las peras, los melocotones o las manzanas de Lleida son imprescindibles en una buena mesa, así como las naranjas y clementinas de las Terres de l'Ebre.



## EL PALAU MOJA

El Palau Moja tiene un espacio gastronómico perfecto para conocer en profundidad la gastronomía catalana y sus productos típicos. En la Cuina del Moja podrás probar todo tipo de aceites exclusivos, catar vinos de DO catalanas dirigidos por expertos y participar en los Paints Nites, atardeceres mágicos de gastronomía y arte. El espacio, situado en La Rambla, está abierto todo el día; así que puedes desayunar, almorzar, cenar e, incluso, picar algo entre horas. Todos los platos están elaborados con productos de proximidad y ecológicos. En el mismo edificio encontrarás una tienda de productos catalanes y una oficina de turismo.

**i** Para más información de esta y otras propuestas: [www.palaumoja.com](http://www.palaumoja.com)



EL ARROZ DEL DELTA DE L'EBRE, DE GRAN CALIDAD, TIENE UNA DENOMINACIÓN DE ORIGEN

# PRODUCTOS CATALANES CON DISTINCIÓN

Multitud de productos del país acompañan su nombre con unas siglas: DOP, IGP, ETG... Se trata de un reconocimiento gubernamental a la calidad y singularidad de cada especialidad agroalimentaria y a sus raíces en el territorio.



LAS AVELLANAS DE REUS Y LAS MONGETES DEL GANXET OSTENTAN UNA DOP QUE CERTIFICA SU CALIDAD

Conseguir un elevado grado de calidad implica el esfuerzo de los productores para conseguir responder a las expectativas que los consumidores han depositado en un producto. Y este es el caso de los diferentes productos catalanes con distinciones. Además de las DOP y las IGP otorgadas por la Unión Europea, existen otras distinciones con sellos que reconocen su calidad como, por ejemplo, las especialidades tradicionales garantizadas, entre las cuales se encuentran el jamón serrano y los *panellets*. La Marca Q de Calidad distingue a una serie de productos con un sello rojo con una Q dorada. Vale la pena hacer caso de la recomendación.

## DENOMINACIÓN DE ORIGEN PROTEGIDA (DOP)

Es un distintivo de la Unión Europea que identifica un producto, el cual debe su calidad y características a su lugar de origen.

LOS POLLOS DEL PRAT SON PROTAGONISTAS DE LAS MESAS NAVIDEÑAS



Su producción y transformación deben tener lugar en ese mismo territorio. Para empezar, citaremos el arroz del Delta de l'Ebre, excelente para cocciones a la cazuela. Como aperitivo y postre, las avellanas de Reus, aromáticas y suaves. También de postre o en cualquier momento, las peras de Lleida son imprescindibles. No faltan las emblemáticas judías de Santa Pau, los *fesols*, y las *mongetes del ganxet*, ideales para acompañar carnes. Una comida sin queso es inconcebible y Cataluña cuenta con gran variedad de lácteos de calidad producidos en el Alt Urgell y la Cerdanya, como la mantequilla y el queso. El aceite es uno de los pilares de la gastronomía catalana. Se reconoce el del Empordà, producido ya desde el siglo VI a. C.; el del Baix Ebre-Montsià, puro de oliva; el de les Garrigues, la DOP más antigua de España; el de Siurana, con más de mil años de historia; o el de la Terra Alta.

## INDICACIÓN GEOGRÁFICA PROTEGIDA (IGP)

Los productos con esta distinción poseen una calidad, reputación u otra característica atribuible a su origen geográfico. En el caso

de la longaniza de Vic, ya triunfó en 1857 en la Exposición Universal de París, y es ideal para comer con el pan de payés catalán. Las patatas de Prades compiten entre sí, a ver cuál es la más suave. Mención especial merecen los gallos del Penedès y los pollos y capones del Prat, llamados también de pata azul, protagonistas de las mesas navideñas, junto con la ternera de los Pirineos catalanes. Los *calçots* de Valls completan el cuadro. Como colofón, las clementinas de las Terres de l'Ebre, las manzanas de Girona y los turrones de Agramunt, rocosos y sólidos para llenar de energía a quien los deguste.



## INMERSIÓN EN EL MUNDO DEL ACEITE

¿Qué significa 'peinar olivos'? Descúbrelo de la mano de Olea Soul y disfruta de sus propuestas, en las que conocerás los secretos del aceite de oliva y su elaboración. Vivirás un día de experiencias gastronómicas y culturales como un desayuno de barbacoa, recolección de aceitunas, cata de aceites y texturas, comida con productos locales, con el aceite como protagonista, acompañada de vino de la DO Costers del Segre y una visita guiada al Museu de l'Oli de Catalunya.

Para más información de esta y otras propuestas: [www.oleasoul.com](http://www.oleasoul.com)



# CADA MOMENTO DEL AÑO TIENE SUS MANJARES

Lo mejor para conocer Cataluña a través de los sentidos es degustar sus productos de temporada. Y es que aquellas delicias que nacieron en las mesas de su costa o de la alta montaña han colonizado los platos del país entero por méritos propios.

**E**l paso de las estaciones tiene algo mágico. Un buen día aparecen las primeras fresas en el mercado y, enseguida, sabemos que los días de pícnic han regresado. Y lo mismo ocurre con las setas, que anuncian largas tardes junto a la estufa.

## PARA CALDEAR EL INVIERNO

Durante el invierno triunfan los ajos, el brócoli y el apio, este último como integrante de la escudella (la sopa de Navidad). Con col y panceta se prepara el *trinxat*, y los entendidos degustan cremas de brócoli o deliciosas ensaladas de escarola, berros y espinacas. Capones, cerdos y carnes de caza se hermanan con

erizos de mar. Los *calçots*, las típicas cebolletas, alegran las grandes mesas de los encuentros entre amigos. Naranjas y mandarinas inauguran las sobremesas.

## LA PRIMAVERA TRAE SARDINAS

Abril ofrece sardinas grasas, guisantes tiernos, patatas nuevas y crujientes pepinos. Llegan con gran alegría los fresones.

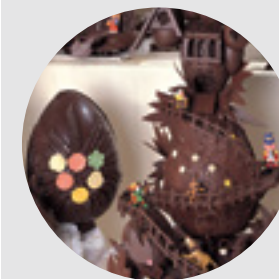
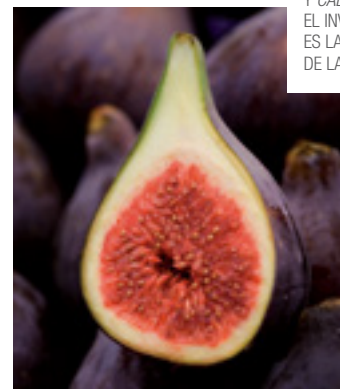
Y no debemos dejar de destacar los caracoles ni los espárragos verdes, riquísimos en tortilla. El atún y la caballa rivalizan con la merluza de palangre o pincho, los bogavantes de la Costa Brava y el cabracho o cabra, como se denomina en tierras catalanas. Los mejillones y los pulpitos guisados con cebolla causan furor en las mesas.

## EL VERANO SIN HORTALIZAS NO ES VERANO

El bacalao se realiza en verano con *samfaina*, elaborada a base de pimiento, tomate, berenjena, cebolla y calabacín. Las gam-



FRESAS PARA LA PRIMAVERA, HIGOS PARA EL VERANO Y CALÇOTS PARA EL INVIERNO: ESTA ES LA RECETA DE LA FELICIDAD



## UNA MONA COMESTIBLE

El lunes de Pascua, los padrinos catalanes regalan a sus ahijados y ahijadas un pastel llamado *mona*, palabra que tiene su origen en el término árabe *munna*, que se traduce por “provisión de la boca”, un regalo que ofrecían los moriscos a sus señores, símbolo de fertilidad, renacimiento y esperanza. En su origen, era un simple disco de pan con huevos duros, tantos como años tenía el ahijado. Hoy en día, los huevos de chocolate son los absolutos protagonistas y las variantes del pastel, con base de bizcocho, llevan nata, crema, trufa, coberturas diversas profusamente decoradas con frutas confitadas, flores de pan de ángel y figuritas de juguete.

bas son fantásticas, igual que el bonito, los calamares, las cigalas o los lenguados. Los campos de frutales estallan con tesoros como albaricoques, ciruelas, higos, melocotones, peras de San Juan, sandías y melones. El verano es tiempo de barbacoas, en las que asar productos como las orondas butifarras, e improvisar meriendas con embutidos como el fuet o unas exquisitas anchoas de l'Escala, sobre el pan tostado y untado con tomate.

## OTOÑOS NADA MELANCÓLICOS

Nabos, rábanos, calabazas, castañas y las inefables setas convierten el otoño en una fiesta. También es tiempo de aceitunas y aceite. Un cordero asado, un ganso o un jabalí serán asimismo un regalo para el paladar. Las doradas, las ostras o los salmones agasajan las mejores mesas otoñales, que tendrán como colofón dulces granadas y uvas, las cuales, por otro lado, pueden estar presentes en las mejores ensaladas.

LAS SETAS  
ALEGRAN  
LOS DÍAS DE  
OTOÑO A LOS  
RECOLECTORES





# PRUEBA PLATOS DE TEMPORADA

Según el momento del año, el recetario catalán ofrece platos para templar el cuerpo, dependiendo de la temperatura exterior. Estas recetas tradicionales se han convertido en parte de la variada gastronomía.

**E**n una cultura gastronómica tan orgullosa de su territorio y de sus productos como la catalana, es obligatorio que los platos sigan el paso de los meses y los cambios de estaciones. Y no solo eso, además, todas las celebraciones tienen sus recetas específicas que hacen las delicias de los comensales.

## DELICIAS DE INVIERNO

La reina del invierno es la escudella. En una gran olla se prepara un caldo elaborado con verduras, pollo, butifarra de cerdo, pa-

tata y garbanzos, y se le añade una gran albóndiga, la *pilota*, de carne de ternera, que después se reparte entre los comensales. En la versión navideña, al caldo se le incorpora un tipo de pasta, los *galets*, con forma de enorme caracol. Y al día siguiente, se preparan canelones para seguir celebrando las fiestas.

Uno de los productos que ha sabido dar más nombre a las tierras del Camp de Tarragona es el *calçot* de Valls, que se asa a fuego vivo, se pela y se moja en una salsa especial antes de comerlo.

Y de tierra adentro, típicas de Lleida, son las *cassoles de tros*, un guiso que preparaban los agricultores en el campo, en una gran cazuela con patatas, caracoles, espinacas y carne de cerdo; o las *coques de recapte* (la *pizza catalana*), un buen ejemplo de la sabia cocina popular. También son típicas de Cataluña las *faves a la catalana*, que en enero es uno de los guisos más apetitosos que se nos ofrece, con habas, tocino y menta.



LOS CALÇOTS SE ASAN A FUEGO VIVO



DOS COCAS MUY DIFERENTES: LA DULCE DE SANT JOAN Y LA SALADA DE RECAPTE

## LOS ALIMENTOS DEL VERANO

Cuando llega el calor, buscamos platos refrescantes y ligeros. El *empedrat* es una de las opciones estivales más celebradas. Para conseguir esta sabrosa preparación se mezclan judías blancas, aceitunas en rodajas, trozos de tomate, cebolla picada y bacalao, todo aliñado con aceite de oliva y vinagre. Justo cuando las hortalizas están en su máximo esplendor, es habitual preparar la tradicional escalivada, con berenjena, pimiento, tomate y cebolla asados. En el solsticio de verano en Cataluña se celebra la verbena de San Juan degustando una deliciosa coca de brioche, normalmente decorada con frutas confitadas y acompañada de cava o vino dulce.

## PLATOS DE PRIMAVERA Y OTOÑO

En primavera, son habituales los guisantes con sepia, los caracoles *a la llauna* o los buñuelos de Cuaresma que se preparan antes que llegue la Semana Santa. En cambio, cuando se acerca el frío, en otoño, no faltan en la mesa platos como el fricandó (un guiso de carne con setas), las carnes de caza o los *panellets*, castañas y los moniatos que se comen el 31 de octubre. Al margen de los platos de temporada, uno de los más representativos es el sencillo *pa amb tomàquet*. Se trata de pan, tostado o no, frotado con tomate y aliñado con aceite de oliva. Suele acompañar a los embutidos, como las butifarras crudas, de huevo, blancas o negras, *bulls*, fuets o longanizas.

## LA CATALUÑA MÁS DULCE

La crema catalana es uno de los postres más tradicionales de los días de fiesta grande, especialmente en primavera, cuando hay excedente de huevos, dado que las gallinas ponen más. No falta en ninguna mesa el día de San José, el 19 de marzo. Para celebrar el lunes de Pascua, los padrinos regalan a sus ahijados un pastel decorado con huevos de chocolate: la mona. Navidad es el tiempo de los turrónes. Los de Agramunt son un poema de sabor y textura, y lo mismo cabe decir de los barquillos artesanales recién hechos. El 6 de enero, el propio roscón de Reyes decidirá quién es coronado rey y quién pagará por tan delicioso postre y, para que todo el mundo recuerde la tradición, las pastelerías añaden una tarjeta que la explica con cada roscón.



## LOS REINOS DEL BUEN COMER

*Los colectivos de cocina de Cataluña se distinguen por una cocina de calidad y proximidad. Defienden una reinterpretación de la cocina tradicional, usando los ingredientes de siempre.*



El mejor arroz y marisco del delta del Ebro cocinado por el Colectivo de Cocina de la Ràpita – Delta de l'Ebre; o la cocina de interior, con productos como el cerdo, las judías del Collsacabra o la trufa, que el Colectivo Osona Cuina ofrece en las cenas gastronómicas que organiza, son ejemplos de estas patrullas de garantes de la cocina local.

### COCINEROS Y DEFENSORES

Son los barones territoriales de la gastronomía catalana. Actualmente se cuentan una veintena de feudos que representan la variedad de estilos culinarios existentes en toda la

geografía del país. Actúan como protectores de las raíces de la cocina catalana gracias al trabajo constante de los restauradores, que son agentes activos de este patrimonio. Impulsados por los propios cocineros, se encargan de organizar eventos para promocionar ingredientes locales, de la mano de los productores agroalimentarios, con la idea de ensalzar las diferentes cocinas autóctonas. Los colectivos de cocina te invitan a disfrutar del placer de una buena comida tradicional. Algunos preservan o promueven antiguas recetas, otros recuperan viejas técnicas en la preparación de los

platos o los utensilios que se utilizaban tiempo atrás.

Desde la montaña hasta la costa, a lo largo y ancho del territorio catalán, existen diferentes colectivos de cocina que promocionan los platos locales apostando siempre por la recuperación del producto autóctono y la innovación. Estas entidades agrupan a más de 200 restaurantes catalanes y constituyen una herramienta fundamental para la promoción y posicionamiento del país como destino gastronómico de primer nivel. En [www.catalunya.com](http://www.catalunya.com) hay más información disponible sobre los colectivos.

## MARCA CUINA CATALANA

*La cocina es patrimonio cultural inmaterial de un país y un elemento de su identidad.*



El proyecto Marca Cuina Catalana (MCC) nació en 2001 desde la Fundación Institut Català de la Cuina i de la Cultura Gastronòmica (FICCG) y cuenta con el apoyo de más de cincuenta instituciones y entidades. En el año 2006 se publicó el *Corpus de la Cuina Catalana*, que recoge más de 1000 recetas que utilizan, siempre que sea posible, productos cercanos y de temporada. Los establecimientos adscritos a la Marca Cuina Catalana incorporan productos regulados con distinciones específicas (denominación de origen, indicación geográfica protegida, especialidad gastronómica garantizada, etc.).

### ¿QUÉ CONSIGUE LA MCC?

Los objetivos principales de los más de 200 establecimientos adheridos son: garantizar la continuidad de nuestra cocina; potenciar los productos agroalimentarios catalanes y crear una red que involucre a agricultores, restauradores, comercios de alimentación, escuelas de hostelería y empresas en la defensa, promoción y difusión de nuestro patrimonio culinario, además de velar por la conservación de la biodiversidad y la defensa del entorno rural. La Marca Cuina Catalana ofrece calidad y compromiso con la sostenibilidad y el medioambiente.

## LIBROS Y PICADAS

La *picada* es una de las más famosas aportaciones catalanas a la cocina en general, y sin duda uno de los elementos que la diferencian de otras gastronomías del mundo. Tenemos noticias de su uso desde el siglo XIII. Ajos, frutos secos, pan frito, perejil, galletas, chocolate y multitud de otros ingredientes se majan y se añaden a un sinfín de guisos con el objetivo de aportar a estos consistencia, además de aromas y sabores característicos. El restaurador Ramon Parellada escribió un libro (*El llibre de les picades*) en el que reúne más de cien picadas distintas. Para realizarla son imprescindibles el clásico mortero de cerámica amarillo y verde, de piedra o de mármol, y la mano de madera, generalmente de olivo.



**C!**  
CUINA CATALANA



## LA GALAXIA DE LAS ESTRELLAS MICHELIN

*El firmamento gastronómico catalán nunca había brillado con tanta fuerza. Muchos y excelentes restaurantes nos ofrecen sus creaciones y entran, con honor, en la lista de la guía roja.*



### LOS OSCAR DE LA RESTAURACIÓN

Cataluña puede ser considerada una potencia gastronómica si nos basamos en los reconocimientos obtenidos en forma de estrella Michelin, para muchos, los Oscar de la restauración. Contamos con 55 restaurantes que acumulan 65 estrellas Michelin. La centenaria guía roja, que publica cada año una selección de restaurantes y hoteles clasificados, ha premiado la originalidad y el amor al producto de la cocina catalana. De los Pirineos al delta del Ebro, y de la Costa Brava y Barcelona a las tierras de poniente, encontramos restaurantes con estrellas

Michelin de muchos estilos. Además, entre los elegidos, hay unos pocos que ostentan tres estrellas, la máxima puntuación en esta escala.

### EL 'DREAM TEAM' DE LA COCINA

El pescado, las carnes y las verduras, junto con el arroz o el aceite de oliva, han sido revalorizados por estos atrevidos alquimistas de los fogones. Cada uno de ellos ha destacado por alguna habilidad especial que se ha visto reflejada en su forma de cocinar.

Algunos de los cocineros más estrellados son: Paolo Casagrande, Fina Puigdevall, Paco Pérez, Jordi

Cruz y Raül Balam Ruscalleda. Aunque existen figuras que han seducido al mundo entero por su trayectoria como Ferran Adrià con su pasión por la innovación; el gusto exquisito por el producto de Carme Ruscalleda o la fidelidad a la tradición de los hermanos Joan, Josep (Pitu) y Jordi Roca.

Estos imaginativos chefs no solo pretenden alimentarnos, sino que su objetivo es que, como comensales, vivamos una experiencia única, un viaje sensorial parecido al que puede darse con cualquiera de las otras grandes disciplinas artísticas como la música, la literatura o la pintura.

## VOLVER A LA ESENCIA CON SLOW FOOD

*Este movimiento defiende una gastronomía que vuelva al producto de proximidad y al respeto y amor por los platos de temporada.*



### COCINA LENTA, COCINA SABIA

En Cataluña, Slow Food nació para poner remedio a los problemas que la llamada "comida rápida" trajo a la dieta tradicional, y con una firme voluntad de promover la filosofía de los productos de temporada y de proximidad. El colectivo Slow Food tiene tres ámbitos de acción: Slow Food KM0, dedicado a los restaurantes; Arca del Gust y Baluard, que trabajan para la recuperación de productos inscritos actualmente; y los Mercados de la Tierra. Se considera que una receta es KM0 cuando tiene más de un 40 % de ingredientes de pro-

cedencia local, es decir, que el restaurador compra de forma directa al productor cercano, que los ha cultivado, en el caso de los vegetales, o criado y elaborado, en el de los productos de procedencia animal, en un radio de no más de 40 kilómetros, así se reducen las emisiones de CO<sub>2</sub>. Además, la trazabilidad garantiza el respeto al medioambiente y a los seres vivos que participan en todo el proceso. Actualmente, contamos con más de 65 restaurantes repartidos por todo el territorio catalán. La lista se actualiza cada año y puede consultarse en las webs a pie de página.

## LOS MERCADOS DE LA TIERRA

Son el feliz punto de encuentro donde los productores implicados y los consumidores motivados comparten sus inquietudes y disfrutan de los productos. Los organizadores garantizan que el camino que han seguido los alimentos hasta llegar a las mesas responde a los conceptos de bueno, limpio y justo y que, además, ha sido lo más corto posible. En la ciudad de Barcelona, cada sábado, el mercado ofrece sus productos en el Parc de les Tres Xemeneies del Poble Sec. En Sitges, en los Jardines del Retiro, se organiza el mercado el primer sábado de cada mes.

### **i** Más información:

<http://slowfoodgarrafpenedes.com/>  
<http://slowfoodbcn.cat>



**Slow Food**  
Catalunya [www.slowfood.com](http://www.slowfood.com)  
[www.km0slowfood.com](http://www.km0slowfood.com)





# PROPUESTAS GASTRONÓMICAS







# LOS MERCADOS, CUNA DE LA GASTRONOMÍA

*Los mercados hablan del carácter de un pueblo y de su gente. Pasear entre los puestos, comprar y conversar con los comerciantes significa descubrir la gastronomía catalana a través de voces expertas.*

**A** partir de los productos frescos se construye una verdadera cultura gastronómica. Los mercados no solo han sido y son puntos de distribución de alimentos, sino que además son puntos de encuentro y de intercambio de toda la sociedad.

## LONJAS: DEL MAR A LA MESA

Al hablar de pescado fresco, solemos utilizar la expresión “recién traído de la lonja”. En la Costa Barcelona podemos asistir de lunes a viernes, a partir de las 16.00 h; a la subasta de Arenys de Mar y también

a la lonja de Vilanova i la Geltrú, los días laborables a las 8.00 h y a las 16.00 h. En la Costa Brava, la oferta es amplia: Palamós abre su lonja, exclusivamente para el consumidor final, los días laborables de 16.30 a 19.30 h; Roses hace su subasta los viernes, a las 17.00 h, en el mismo día y hora que la lonja de Llançà.

En las Terres de l'Ebre, son visitables dos lonjas, la de l'Ametlla de Mar, especializada en atún rojo, y la de Sant Carles de la Ràpita. Las barcas llegan a las 15.00 h, por lo que la mejor hora para vivir la subasta es a partir de las 16.00 h.

## SELECCIÓN DE MERCADOS

### BARCELONA

#### • MERCAT DE LA BOQUERIA

De lunes a sábado

Situado en la Rambla, fue el primero de los mercados municipales, inaugurado en 1840.

#### • MERCAT DEL NINOT

De lunes a sábado

En 2015 acabó una profunda remodelación que lo ha dotado de instalaciones modernas y barras de degustación.

#### • MERCAT DE SANTA CATERINA

De lunes a sábado

Remodelado en 2005, por el equipo de arquitectos Enric Miralles y Benedetta Tagliabue, ahora su tejado ondulado y colorista se observa desde las terrazas del barrio gótico.



### COSTA BARCELONA

#### • MERCAT DEL CENTRE (Vilanova i la Geltrú)

De lunes a sábado

Buena oferta de pescado y marisco de gran calidad.

#### • MERCAT DE GRANOLLERS

Jueves

La formación de la villa medieval fue resultado de su función de mercado, ya documentado en el s. XI y que se ha celebrado ininterrumpidamente hasta nuestros días.

#### • MERCAT DE VILAFRANCA DEL PENEDÈS

Sábado

Una fotografía de principios del s. XX de la plaza Jaume I muestra que allí se concentraban vendedores de melones y sandías de la comarca. Ahora el mercadillo de los sábados cuenta con 230 puestos y se ubica en el centro de la ciudad.

### COSTA BRAVA

#### • MERCAT DE TORROELLA DE MONTGRÍ

Lunes

Con una oferta amplísima, especialmente en verano.

#### • MERCAT DE SANT FELIU DE GUÍXOLS Domingo

Los más de un centenar de vendedores concentran sus puestos de venta cerca del mar.

#### • MERCAT DE PALAFRUGELL

De martes a sábado

Al lado de la Plaça Nova, cerca de la iglesia, se encuentra este mercado diario con toda clase de fruta y verdura fresca.

#### • MERCAT DE GIRONA

De lunes a sábado

Con más de 70 años de historia y más de 1700 m<sup>2</sup>, el edificio del mercado está situado en la plaza del Lleó.



Destaca por la calidad de sus productos frescos como carne, pescado, fruta y verdura.

### **COSTA DAURADA**

#### • **MERCAT DE REUS**

Lunes y sábado

Ubicado frente al antiguo hospital de San Juan, consta de unos 130 puestos.

#### • **MERCAT DE TARRAGONA**

Martes y jueves

La Rambla Nova se llena de puestos y de los gritos de los vendedores.

#### • **MERCAT DE VALLS**

Miércoles y sábado

Los sábados, junto al de verdura hay un mercado de antigüedades.

#### • **MERCAT DE BONAVISTA**

(Tarragona)

Domingo

Es el mayor de la comarca y se sitúa al oeste de la ciudad, en el barrio del mismo nombre. Se ofrecen alimentos frescos y todo tipo de productos.



#### • **MERCAT DE L'HOSPITALET DE L'INFANT**

Domingo

Ubicado en el paseo marítimo tiene todo el sabor de los mercados tradicionales.

### **PAISATGES BARCELONA**

#### • **MERCAT DE VIC**

Martes y sábado

Uno de los mercados más bonitos de Cataluña. Este mismo emplazamiento ha acogido el mercado desde el siglo IX. Se pueden encontrar puestos con productos de la tierra, flores, artesanía y aves.

### **PIRINEUS**

#### • **MERCAT DE SOLSONA**

Martes y viernes

Cada semana la plaza Major, la plaza del Bisbe y la plaza de la Catedral acogen este mercado semanal. El viernes, el mercado es más grande, y se extiende por la zona del portal del castillo y por todo el paseo.

#### • **MERCAT DE LA SEU D'URGELL**

Martes y sábado

Se celebra al aire libre, en las calles del centro histórico de la ciudad.

#### • **MERCAT DE SORT**

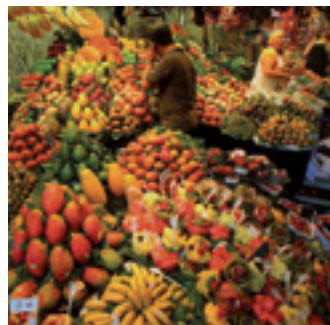
Martes

Acoge todo tipo de puestos, tanto de ropa como de alimentación.

#### • **MERCAT DE PUIGCERDÀ**

Domingo

Es conocido por la importante oferta



de productos de proximidad y por ser punto de encuentro de los vecinos de la Cerdanya.

#### • **MERCAT DE TREMP**

Lunes

Dedicado a la fruta y verdura, además de a la venta de ropa, zapatos y productos agropecuarios.

#### • **MERCAT D'OLOT**

Lunes

Con más de 170 puestos en el paseo Miquel Blay, plaza de Jaume Balmes y calles adyacentes, es el centro de la vida comercial de toda la comarca.

### **TERRES DE L'EBRE**

#### • **MERCAT DE TORTOSA**

De lunes a sábado

El edificio fue construido por Joan Torras, el "Eiffel catalán", junto al río Ebro, entre los años 1884 y 1887.

### **TERRES DE LLEIDA**

#### • **MERCAT DE BALAGUER**

Sábado

Cuenta con más de 130 puestos y 800 años de historia.

# EXPERIENCIAS gastronómicas para TODOS los GUSTOS

[experience.catalunya.com](http://experience.catalunya.com)

RESERVAR



MÁS DE 250 EXPERIENCIAS TURÍSTICAS POR TODA CATALUÑA

¿Qué te gustaría vivir? Actividades en la naturaleza, deportes de aventura, enoturismo, gastronomía, pueblos con encanto, visitas culturales, diversión en familia y mucho más.

Reserva y vive emociones diferentes.





# APRENDER A COCINAR, EL OTRO LADO DEL DELANTAL

*Aunque sea obvio: pedaleando se aprende a ir en bicicleta y cocinando se aprende a conocer y apreciar la cocina catalana. Para los tímidos que quieran conocer gente o para los que busquen dar un paso más allá en la cocina, esta es su oportunidad.*

**E**xisten numerosas ofertas de cursos y talleres para aprender a cocinar platos típicos, disfrutar de demostraciones culinarias y conocer los secretos del maridaje con vinos catalanes. Muchos de los restaurantes y de las aulas de cocina repartidos por Cataluña ofrecen la posibilidad de recibir clases, de múltiples formatos y niveles, para tener una visión desde dentro

de la elaboración de platos de nuestra gastronomía. Además, cabe la posibilidad de disfrutar de visitas guiadas a mercados, productores y excursiones gastronómicas que incluyen la recolección de setas, frutos del bosque y otras delicias que nos ofrecen los paisajes catalanes.

En los muchos mercados catalanes es donde nace la gastronomía. Disfrutar de una visita guiada por un experto es una aventura fabulosa: desde estos establecimientos saltan a las cocinas los ingredientes más frescos, producidos localmente y de calidad indiscutible.

## APRENDICES Y MAESTROS

Hay ofertas para todos los gustos. Desde clases magistrales de superchefs para los profesionales, hasta encuentros informales para elaborar mermeladas con toda la familia. Existen aulas de cocina repartidas por todo el territorio, como el Aula de Cuina de l'Empordà, el Aula de



MUCHAS DE LAS PROPUESTAS ESTÁN DIRIGIDAS A TODOS LOS PÚBLICOS



EN GENERAL, LAS CLASES Y TALLERES ACABAN CON LA DEGUSTACIÓN DE LOS PLATOS COCINADOS

Cocina de la Fundació Alicia (Paisatges Barcelona), el Domus Sent Soví de Hostalric (Costa Brava) o l'Espai del Peix en Palamós, también en la Costa Brava. En la ciudad de Barcelona, aumentan cada día los espacios donde aprender más y mejor sobre gastronomía catalana.

## SOUVENIR DE CATALUÑA

¿Hay algo más permanente que una experiencia? Aprender a cocinar platos de

la gastronomía catalana es una magnífica experiencia, que se convertirá en un recuerdo imborrable si se ejercitan los conocimientos adquiridos al regresar a casa. ¿Qué tal preparar una completísima escudella un día de invierno para recordar los aromas de la cocina tradicional? Y como postre nada mejor que una crema catalana, sin olvidar quemar el azúcar en el último momento para, con los ojos cerrados, revivir el viaje.

## DIVIÉRTETE COCINANDO

Si estás en Barcelona, ponte el delantal para descubrir de primera mano la gastronomía catalana y participa en un curso de bcnKitchen, en el que aprenderás cocinando con una copa de vino local y buena compañía. Conocerás los secretos de la paella de marisco, visitarás el mercado para aprender los trucos y comprar el mejor producto y, al terminar, degustaremos juntos las delicias preparadas. Te llevarás las recetas para poder repetir las siempre que quieras.

**i** Para más información de esta y otras actividades: [www.bcnkitchen.com](http://www.bcnkitchen.com)





# LOS PLATOS FAVORITOS DE CATALUÑA



## ESCUDELLA

Para 2 personas

Dificultad media / 3 horas

### INGREDIENTES

- 3 l de agua
- 250 g de huesos de pata de ternera
- Un cuarto de gallina
- Un hueso de jamón
- 100 g de garbanzos
- 2 patatas
- 1 cebolla
- 1 nabo
- 1 puerro
- 2 zanahorias
- Unas hojas de col
- 100 g de butifarra negra
- 100 g de carne magra de cerdo picada
- 1 huevo
- La miga de una rebanada de pan blanco
- 1 grano de ajo
- Unas hojas de perejil
- Una cucharada sopera de harina
- 100 g de *galets*
- Sal
- Pimienta negra molida
- Aceite de oliva virgen extra

### PREPARACIÓN

En una olla grande, poner toda la carne (excepto la carne magra de cerdo picada y la butifarra) y los garbanzos (que habrán estado toda una noche en remojo). Llenar con agua fría y llevar a ebullición. Cuando empiece a hervir, retirar la espuma que se forme arriba y dejar hervir dos horas a fuego medio.

Mientras, en un plato, mezclar la carne picada de cerdo, el ajo y el perejil picados, la miga de pan, el huevo, una pizca de sal y una pizca de pimienta. Mezclar con las manos hasta que quede homogéneo. Formar dos pelotas grandes, compactas, y enharinarlas. Agregar las pelotas a la olla (al cabo de las dos horas citadas) y todas las verduras limpias, peladas y cortadas, además de la butifarra negra. Dejar hervir 40 minutos más a fuego medio.

Colar el caldo y separar, con cuidado para que no se rompa, la verdura y la carne, que colocaremos en una bandeja para servir. Reservar la bandeja en el horno para mantener el calor.

En una olla pequeña aparte, en el caldo ya colado, cocer los *galets* según las indicaciones del paquete.

Servir la sopa de *galets* como primer plato y la verdura (aliñada con aceite de oliva) y la carne como segundo.



## FRICANDÓ

Para 2 personas

Dificultad media / 60 minutos

### INGREDIENTES

- 400 g de carne de ternera
- 1 cebolla grande
- 1 cucharada de puré de tomate natural
- 1 ramito de hierbas aromáticas
- 1 zanahoria mediana
- 250 g de setas variadas
- 3 cucharadas de harina
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal y pimienta
- 200 ml de vino tinto
- 500 ml de caldo de pollo
- 6 avellanas tostadas
- 6 almendras tostadas
- 1 diente de ajo

### PREPARACIÓN

Cortar la carne en filetes finos y de tamaño medio. Pelar y picar la cebolla. Pelar la zanahoria y cortarla en láminas finas. Poner la harina en un plato y pasar los filetes salpimentados previamente. Verter un chorro de aceite de oliva en una cazuela y ponerla a fuego medio. Agregar los filetes y freírlos por ambos lados. Una vez listos, retirar de la cazuela y reservar. En el mismo aceite sofreír la cebolla, la zanahoria cortada y el tomate. Añadir el ramito de hierbas y cocer a fuego muy suave.

Mientras se hace el sofrito, para la majada, tritular las avellanas, las almendras y el ajo en un mortero. Añadir el vaso de vino, remover e incorporar a la cazuela. Mezclar bien para que la majada se integre y proseguir con la cocción a fuego muy suave. Agregar entonces los filetes y verter el caldo. Mientras tanto, saltear las setas limpias en una sartén con un chorro de aceite de oliva. Salpimentarlas y agregarlas a la cazuela. Cocer el conjunto durante 10 minutos más y servir. Este plato resulta más succulento si se prepara en una cazuela de barro.

## CREMA CATALANA

Para 2 personas

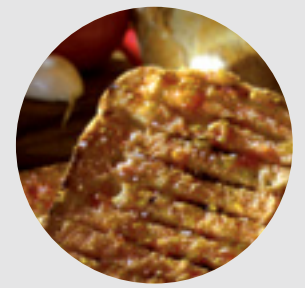
Dificultad baja / 30 minutos

### INGREDIENTES

- 500 ml de leche de vaca
- 1 rama de canela
- 4 yemas de huevo
- 100 g de azúcar
- 40 g de almidón de maíz
- La piel de un limón

### PREPARACIÓN

En un cazo, verter 400 ml de leche y agregar la canela y la piel del limón. Llevar a ebullición y, seguidamente,



## PA AMB TOMÀQUET

El *pa amb tomàquet* se ha convertido en sinónimo de gastronomía catalana. De origen campesino, es el alimento tradicional catalán por excelencia. Es fácil de preparar, muy económico y sumamente equilibrado desde el punto de vista nutritivo. ¿Cómo se prepara? Para elaborarlo se necesita pan de payés, tomates maduros, aceite de oliva virgen extra y sal. Se corta un tomate por la mitad, se restriega en una rebanada de pan y se le añade una pizca de sal y un chorro generoso de aceite de oliva virgen extra. ¿Cuándo y cómo se come? Para desayunar, merendar o cenar, acompañado de embutidos, quesos, tortillas y anchoas, o también como acompañante de carnes y pescados a la brasa.

apagar el fuego y dejar infundir cinco minutos. En un bol, mezclar la leche restante, las yemas, el azúcar y el almidón. Remover hasta que quede una masa fina y homogénea. Llevar de nuevo el cazo a ebullición y añadir, removiendo delicadamente, el contenido del bol. Bajar el fuego y remover la mezcla hasta que espese. En caliente, verter la crema en cazuelitas de barro individuales. Justo antes de servir, espolvorear con azúcar y quemarlo con una pala de hierro al rojo vivo.

# OLEOTURISMO, TRES MIL AÑOS DE ACEITE

*Con los reflejos del oro, el aceite es cada vez más asequible para el público gracias a una serie de actividades que buscan su divulgación, como las rutas y las catas de distintas variedades.*

**C**ataluña es una gran productora de aceite de alta calidad. En los últimos tiempos, los elaboradores catalanes han tomado conciencia del alto valor cultural de su actividad y cada vez más abren sus instalaciones y explican el proceso del aceite al gran público.

El aceite de oliva virgen extra es el de la máxima calidad posible. Se obtiene de las aceitunas recién cogidas del árbol en

invierno, gracias a un proceso de extracción mecánica en frío. Solo se recoge el aceite de la primera prensada y están prohibidos cualquier alteración química o añadido de sustancias sintéticas.

Existen cinco denominaciones de origen protegidas de aceite de oliva virgen extra en Cataluña: Les Garrigues, Siurana, Aceite de la Terra Alta, Aceite del Baix Ebre-Montsià y Aceite del Empordà, cada una con un producto con un aroma y un cuerpo muy diferenciados. Esta diversidad viene dada por el clima, el tipo de suelo y las variedades de aceitunas utilizadas. Además de las DOP, existen zonas de producción tradicionales como la Noguera, el Bages o el Baix Llobregat, que producen unos aceites excelentes.

Para dar respuesta a una demanda creciente, casi un centenar de productores organizan catas y degustaciones tanto en los mismos campos como en sus propios molinos, que son los grandes templos de la elaboración tradicional del aceite.

LA CULTURA DEL ACEITE EN CATALUÑA NO HA DEJADO NUNCA DE ESTAR PRESENTE Y ES UNO DE LOS PILARES DE LA DIETA MEDITERRÁNEA



VALE LA PENA VISITAR LOS OLIVOS MILENARIOS: SON TESTIGOS DE LA HISTORIA

## ELIXIR DE LA COCINA Y LA SALUD

El aceite de oliva es uno de los ingredientes básicos de la cocina catalana. El clásico *setrill* (el recipiente destinado a contener y servir aceite, hecho de cristal con un cuello estrecho y un pico vertedor) es uno de los símbolos gráficos más evidentes de la cultura gastronómica catalana.

Por otro lado, la antigua relación entre aceite, salud y belleza se está recuperando en *spas* catalanes, ubicados en los hoteles o *resorts* del país, y sobre todo en Barcelona.

## UN MONUMENTO NATURAL

En Ulldecona, en la comarca del Montsià, se encuentra la mayor concentración de olivos milenarios del mundo. En torno a ellos se organizan eventos, algunos teatralizados, para divulgar el valor patrimonial que supone la conservación de estos testimonios de la historia.

La marca de calidad Aceite de Olivos Milenarios está dando a conocer este patrimonio asociado a productos nobles, a partir de un aceite de gran calidad.

## OLIVE OIL EXPERIENCE

Oli de Ventalló combina tradición y modernidad en la producción de su aceite de oliva en un magnífico entorno rural del Alt Empordà. Olive Oil Experience es un recorrido que te permitirá conocer las diversas fases de producción de este preciado producto. Llegarás caminando al olivar y comenzarás a descubrir cómo se cultiva la aceituna. Al regresar al molino de aceite verás un audiovisual que muestra cómo se cosecha y, después, podrás visitar el resto de la instalación y aprender, todavía más, del proceso de elaboración. Tendrás la oportunidad de catar dos aceites de oliva virgen extra y, quizá lo más esperado, elegir entre un menú degustación de productos Km 0 o una cena en el restaurante La Bassa.

**i** Más información: [www.oliventallo.com](http://www.oliventallo.com)





# PESCATURISMO, AGRICULTORES DE MAR ADENTRO

*Los pescadores se sienten agricultores del medio marino, y quieren transmitir su cultura, acumulada a través de las generaciones, a los visitantes que deciden darse una vuelta con sus embarcaciones.*

**E**l mar es fascinante. Y para los aficionados a la gastronomía es, además, una fuente de placer inagotable. Descubrir las maravillas de una jornada de pesca de la mano de quienes conocen como nadie el oficio es una de esas propuestas a las que no se le puede decir que no. ¿Has soñado con degustar un plato con gambas rojas recién capturadas? Pues sí, es posible. Solo se tra-

ta de elegir el día, vestirse con la ropa apropiada y llegar a puerto listos para embarcar.

## ¿QUÉ ES EL PESCATURISMO?

El pescaturismo permite disfrutar de una jornada pesquera profesional, saborear un rancho marinero en compañía de la tripulación y vivir el proceso completo de la pesca: desde la navegación, pasando por la calada y recogida de la red, hasta la selección y el desembarco de las capturas. Los visitantes pueden acceder al muelle de los pescadores, un espacio habitualmente de acceso restringido, y conocer de primera mano las anécdotas de los marinos más veteranos.

## ACTIVIDADES DE NORTE A SUR

La pesca configura la identidad de Cataluña como pueblo, ya que casi 600 km de costa tienen que influir en su tradición pesquera, que forma parte de la historia y del futuro.



LOS PESCADORES ACUMULAN EXPERIENCIA, CONOCIMIENTO DEL MEDIO Y DE LAS TÉCNICAS QUE SON PROPIAS DEL DESARROLLO DE SU ACTIVIDAD PROFESIONAL



CATALUÑA ES UN PAÍS DE PESCA A PEQUEÑA ESCALA. EN LAS COSTAS QUE LA BAÑAN ENTRAR EN CONTACTO CON LOS PESCADORES ES FÁCIL Y GRATIFICANTE

En el puerto de Cambrils (Costa Daurada) se ofrecen hasta 4 actividades diferentes de pescaturismo. Navegar en un barco pesquero, disfrutar de todos los detalles desde una segunda embarcación y disfrutar de la pesca artesanal y de una comida en el lugar son algunas de las propuestas.

En el puerto de Palamós (Costa Brava) proponen una experiencia rica y variada que permitirá descubrir, valorar y compartir un espectáculo de colores, texturas y sabores provenientes del mar, en tres actividades: pesca de la gamba, captura de pescado y pesca junto a la costa.

En l'Escala, también en la Costa Brava como Palamós, la propuesta pasa por

faenar en una embarcación pequeña y compartir de manera directa la experiencia diaria del pescador. Y en las Terres de l'Ebre también es posible pescar en compañía de un profesional y degustar el fruto del esfuerzo.

Todas estas experiencias son tan interesantes como exclusivas: hay que reservar con antelación y suelen estar restringidas a grupos pequeños. Es importante informarse de la edad mínima de participación así como de su duración. En algunos puertos, solo se llevan a cabo en determinadas épocas del año y siempre están sujetas a la meteorología, para garantizar la seguridad y comodidad de todos los participantes.

## LANGOSTA CADA DÍA

Hasta bien entrado el siglo XIX, los pescadores de la costa catalana comían langosta muy a menudo. La razón no es otra que la imposibilidad de venderla, pues no encontraban, sorprendentemente, clientela que estuviese interesada en ella. Solían guisarla en *suquet* (un guiso tradicional marinero típico de la costa catalana) acompañada de patatas y salsa, cuando no había otra cosa. Hoy en día, sin embargo, la langosta es uno de los frutos de mar más caros y más apreciados, ingrediente principal de infinidad de platos que hacen las delicias de los más solícitos gourmets y no hay restaurante de costa que se precie que no la ofrezca en su carta. Según los entendidos, la mejor manera de probarla es, sencillamente, asada a la brasa.





# ENOTURISMO, LOS SECRETOS DEL VINO

*Una excelente manera de conocer las particularidades de cada paisaje es hacerlo a través de los vinos que produce. La cultura vitivinícola en Cataluña dibuja un gran mosaico de diversidad medioambiental.*

“**Q**uien sabe catar no bebe jamás vino, sino que degusta secretos”, dijo el genial Salvador Dalí. Fueron los griegos quienes introdujeron el cultivo de la vid en el Empordà y después los romanos lo extendieron a las tierras del sur.

## LAS 12 DO CATALANAS

Un recorrido por las DO catalanas es una de las mejores prospecciones que pueden

hacerse para conocer de primera mano la idiosincrasia del país. 11 denominaciones de origen de vino y 1 de cava que permitirán descubrir un paisaje vinícola muy diverso. Además, se pueden visitar más de 300 bodegas, pasear entre viñedos, disfrutar de un rico patrimonio arquitectónico y cultural, o maridar vino y gastronomía. Iniciamos la ruta a un paso de la ciudad de Barcelona y junto al mar, donde encontramos los viñedos de la **DO Alella**,

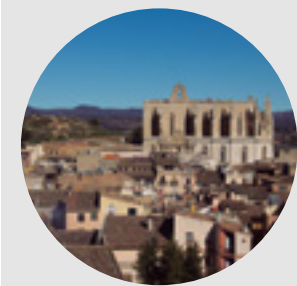


LAS VIÑAS, EN PLANO O EN TERRAZAS, DEFINEN EL PAISAJE DE CATALUÑA



que producen vinos con la variedad *pan-sa blanca* (xarel-lo) como protagonista. Hacia el sur, se halla una de las zonas catalanas más productivas y populares, la **DO Penedès**, que abraza un paisaje de interminables viñedos de xarel-lo, parellada y macabeo, donde descubrir vinos y cavas de grandes y pequeñas bodegas, a la vez que tradiciones como la de los *castells* (torres humanas). Adentrándonos en las comarcas tarraconenses hallamos la **DO Tarragona**, una zona que ya producía vino en la época de los romanos, destacable por su clima suave y su proximidad al mar, y que limita con otras tres importantes regiones vinícolas. Por un lado, la **DO Conca de Barberà**, un territorio con

personalidad que proporciona una excelente combinación entre patrimonio, cultura y vino. Visitar el Monasterio de Poblet (Patrimonio de la Humanidad por la Unesco), bodegas modernistas, conocidas como las “catedrales del vino”, y la ciudad medieval de Montblanc es una de las mejores jornadas que pueden planearse. Justo al lado, la **DOQ Priorat**, la única DO calificada catalana, se ubica en una región montañosa con viñas que crecen en terrazas con suelos de *llicorella*, un tipo de pizarra que da vinos de guarda llenos de espiritualidad, con un gran prestigio internacional.



## VISITA CON DEGUSTACIÓN

Para los apasionados de la gastronomía que desean conocer el patrimonio medieval de Montblanc, la Oficina de Turismo organiza visitas guiadas que combinan cocina e historia. El itinerario se detiene en dos establecimientos, donde degustarás productos de proximidad típicos de la gastronomía de la comarca, acompañados de una cata de vino de la DO Conca de Barberà. Visitarás, además, dos de las torres del recinto amurallado -incluso podrás subir-, el paso de ronda, las iglesias de Sant Miquel y Santa Maria la Major, y la plaza Major, antes plaza del Mercadal, punto neurálgico de la vida montblanquina.

**➤ Más información:**  
[www.montblancmedieval.cat](http://www.montblancmedieval.cat)





NO SOLO HAY QUE CATAR EL VINO, TAMBIÉN HAY QUE RECORRER LAS VIÑAS EN BICI Y VISITAR LAS CATEDRALES DEL VINO



Abrazándola, la **DO Montsant** nos abre paso a un mundo donde las bodegas familiares conviven y progresan en un horizonte marcado por el paisaje extremo de la sierra del Montsant, donde el pueblo de Siurana es uno de sus símbolos. Continuando el camino hacia el oeste, encontramos los vinos que se producen en Lleida, concretamente en la **DO Costers del Segre**, donde las viñas se mecen con la brisa del Pirineo y donde el oleoturismo es otro de sus atractivos. Aprovecharemos para descubrir la potencia aromática de sus vinos tintos y la fresca seca de sus blancos. Hacia el sur, siguiendo el curso del río Ebro, llegaremos a la **DO Terra Alta**, con una historia y una tradición vinícolas de raíces milenarias, aunque poco conocidas. Las cooperativas modernistas y más de 20 km de vía verde son los alicientes añadidos. La ruta cir-

cular nos conduce nuevamente hacia el interior de Cataluña. Concretamente a la **DO Pla de Bages**, con sus valiosos lagares de piedra seca y las viñas reposando a los pies de Montserrat. Entre el macizo de l'Albera y el mar nos recibe el Empordà, lugar de gran belleza, con el litoral espectacular de la Costa Brava y un gran patrimonio medioambiental. La **DO Empordà**, tierra de Salvador Dalí, da vinos con carácter, hijos de la variedad garnacha tinta y el viento de tramontana.

También debemos tener en cuenta dos denominaciones de origen que abarcan buena parte del territorio: la **DO Catalunya**, que suma 50 000 hectáreas de viñedo, y la **DO Cava**, el vino espumoso elaborado especialmente con macabeo, xarel·lo y parellada siguiendo el método *champenoise*, cuyo epicentro se encuentra en Sant Sadurn d'Anoia, la capital del cava.

## LAS EXPERIENCIAS ENOTURÍSTICAS INDISPENSABLES



### 1 CATEDRALES DEL VINO

Conocer la cultura del vino en Cataluña es conocer estos grandes edificios denominados 'catedrales del vino'. Construidos a principios del s. xx, en pleno auge de la arquitectura modernista, reciben el nombre de 'catedrales' por las dimensiones de sus naves y lo impresionante de su estructura. Fueron ideadas por grandes arquitectos como Cèsar Martinell o Puig i Cadafalch.

### 2 SOBRE EL TERRENO

Cataluña cuenta con más de 300 bodegas visitables. Algunas

se ubican en modernos edificios que recuerdan a naves espaciales. Otras son lindas granjas como salidas de un cuento. Unas tienen fama internacional y otras son pequeños negocios familiares. Y todas, sin excepción, ofrecen una cálida bienvenida al visitante además de sus excelentes vinos.

### 3 HACER DEL VINO UNA AVENTURA

Andando, en bicicleta, en segway, en mountain bike, en 4x4, a caballo o, incluso, en helicóptero, en kayak o en velero, cada vez existen más actividades que aumentan nuestros niveles de adrenalina y mantienen el cuerpo en plena actividad.

### 4 LOS SECRETOS MEJOR GUARDADOS

Para conocer los secretos del vino, tanto de su producción como de su historia, lo mejor es decidirse por visitar alguno de los museos o centros de interpretación integrados en las distintas regiones vinícolas. El Celler Cooperatiu i Museu del Vi de L'Espuga de Francolí o el Centre d'Interpretació del Cava en Sant Sadurn d'Anoia son solo algunos de ellos.

### CATAR VINOS Y HACER AMIGOS

La propuesta es mágica: cena degustación en centro histórico de Barcelona y cata de vinos de DO catalanas en equipo. De la mano del sumiller del Hotel Barcelona Catedral se develan los secretos del cava y de los vinos de Cataluña a través de un juego en el que participan todos los asistentes para descubrir, en equipo, las diferencias entre el cava y otros vinos. Es una experiencia única que potencia el diálogo y la interacción entre los asistentes, mientras se sumergen en el mundo del vino y de la gastronomía. Disponen también de talleres de cocina para todos los gustos.

**i Para más información de esta y otras actividades:**  
[www.barcelonacatedral.com](http://www.barcelonacatedral.com)

### 5 VIVIR EL VIÑEDO

Sin duda, si la visita es al final del verano o en otoño, en época de vendimia, la actividad se centra en recoger la uva y pisarla para obtener su jugo. Una cata del mosto recién prensado, dormir bajo las estrellas o disfrutar de un picnic entre viñedos, pasear por la viña, olerla y descubrir cómo saben sus frutos son actividades inolvidables.

# OTRAS BEBIDAS DE PRODUCCIÓN ARTESANAL

*Cataluña es un país de tradiciones y, a lo largo de los años, se han elaborado muchas bebidas artesanales idóneas para acompañar distintos manjares en diversos momentos del día.*



LA TRADICIÓN DEL VERMUT HA RECUPERADO CON FUERZA SU VIGENCIA. LOS FINES DE SEMANA LOS LOCALES SE LLENAN PARA DISFRUTAR DE ESTA EXPERIENCIA

**S**i antes lo bebían los parroquianos de los bares de pueblo, ahora no hay pandilla *trendy* que no quiera convertir el vermut en su plan. El vermut, ese vino con hierbas macedadas y servido durante los aperitivos, está viviendo un auténtico renacimiento.

Reus fue ciudad pionera en su producción a finales del siglo XIX y, en las décadas posteriores, más de 30 empresas de la zona se dedicaron a su elaboración, tradición que, en la actualidad, está recogida en el Museu del Vermut de esta misma ciudad.

## LA CERVEZA, MÁS VIVA QUE NUNCA

En estos momentos hay un auténtico *boom* de la cerveza artesana en Cataluña. Fue en 2010 cuando empezaron a proliferar estas microcervecías que juegan con los sabores para crear cervezas originales y únicas. Estas firmas están muy vinculadas a las tradiciones locales y a la creatividad contemporánea, por lo que marcan una nueva



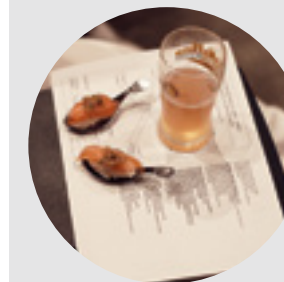
LA CERVEZA ARTESANA HA IRRUMPIDO CON FUERZA. POR TODO EL TERRITORIO SE MULTIPLICAN ELABORADORES Y LOCALES ESPECIALIZADOS

tendencia en la industria cervecera, también relevante en Cataluña desde comienzos del siglo XIX. Diversos eventos implican la cata de multitud de cervezas artesanas por todo el territorio. La feria más importante es el Barcelona Beer Festival, el encuentro más multitudinario del sur de Europa para los aficionados a la cerveza.

## LA RATAFÍA Y OTROS ALCOHOLES

Vinculada a la tierra y a muchos mitos y leyendas, emerge la ratafía, con más de mil años de antigüedad, bebida que se ha convertido en el espirituoso digestivo nacional de Cataluña. Usada en multitud de recetas de cocina, se afirma popularmente que, puesto que cada familia elaboraba la propia, existen infinidad de recetas.

Se prepara a partir de nueces tiernas mezcladas con más de 40 plantas aromáticas diferentes. El resultado se macera durante como mínimo dos meses en aguardiente. Después, se decanta el líquido, se le añade azúcar y agua, y se deja envejecer en toneles de madera durante tres meses más. El resultado es una bebi-



## BARCELONA BEER FESTIVAL

La sexta edición de la feria (que se celebrará el último fin de semana de marzo de 2017) estrenará ubicación en la Farga de l'Hospitalet de Llobregat. Con más de 350 cervezas diferentes en barril para catar en rotación, estarán presentes la mayor parte de las cervezas artesanas locales y una amplia selección internacional, con mención especial a los festivales colaboradores, que serán Quebec, Vermont (Estados Unidos de América), Lovaina (Bélgica) y Olbia (Cerdeña).

.....  
**i** Para más información:  
[www.barcelonabeerfestival.com](http://www.barcelonabeerfestival.com)

da alcohólica con una graduación de casi treinta grados, de coloración caramelo y sabor dulce, con un toque ligeramente amargo.

La ratafía se toma como aperitivo o como digestivo, de la misma manera que otras bebidas de mucha tradición en Cataluña.

De hecho, cada región catalana elabora las suyas propias, que denotan una estrecha vinculación con el paisaje y las tradiciones locales.

Otro ejemplo más actual es el licor de arroz, que se produce en el delta del Ebro. Sin olvidar el *vi ranci*, un vino generoso que se elabora usando el antiguo método de *sol i serena*, es decir, dejar el vino envejecer a la intemperie.





# HOTELES PARA CHUPARSE LOS DEDOS

*Quando el indicador de ganas de desconectar llegue al máximo, no hay duda, es el momento de escaparse a uno de los más de 45 Hoteles Gastronómicos catalanes.*

**E**stos alojamientos promueven una gastronomía auténtica, tradicional y creativa a la vez, elaborada con productos de proximidad, con características propias de su territorio y de calidad. La mayoría de los ingredientes de sus cocinas cuentan con reconocimientos como los sellos de denominación de origen protegida e indicación geográfica protegida. El descanso y la buena mesa están garantizados en cualquiera de los

Hoteles Gastronómicos. Los dos placeres pueden combinarse con experiencias enogastronómicas que revelarán la cara *foodie* de Cataluña. La gestión familiar y el trato personal son dos de los ejes sobre los cuales gira el distintivo que lucen por todo el territorio desde hoteles de cinco estrellas hasta hostales y pensiones con encanto. Son establecimientos con un máximo de 60 habitaciones para garantizar la atención personalizada a todos los huéspedes.

## A LO LARGO DEL TERRITORIO



### BARCELONA

- H HOTEL ADAGIO

### PAISATGES BARCELONA

- H MAS ALBEREDA
- H CA LA MANYANA
- H HOSTAL ESTRELLA
- H HOTEL RESTAURANT CAN CUCH

### COSTA BARCELONA

- H HOTEL MAS TINELL
- H FONDA EUROPA
- H HOSTAL DE LA PLAÇA

### COSTA BRAVA

- H SANT PERE DEL BOSCH  
HOTEL & SPA
- H EL FAR HOTEL RESTAURANT

- H BOUTIQUE HOTEL  
CASA GRANADOS
- H HOTEL LA PLAÇA  
DE MADREMANYA
- H CA L'ARPA
- H ES PORTAL HOTEL
- H HOTEL LLEVANT
- H HOTEL CASAMAR
- H HOTEL EMPORDÀ
- H MAS SES VINYES
- H HOSTAL SA TUNA
- H HOTEL EL MOLÍ
- H HOTEL RURAL NIU DE SOL
- H LA QUADRA  
RESTAURANT HOTEL
- H HOTEL ELS CAÇADORS  
DE MAÇANET
- H HOTEL RESTAURANT  
EMPÒRIUM
- H MASIA LA PALMA

### COSTA DAURADA

- H HOTEL ANTIGA
- H MASIA DEL CADET
- H HOTEL MAS LA BOELLA
- H HOTEL GRAN CLAUSTRÉ

### TERRES DE L'EBRE

- H ANTIGA ESTACIÓ DE BENIFALLET
- H HOTEL AMPOLLA SOL
- H HOSTAL GASTRONÒMIC LA CREU
- H HOTEL RESTAURANT DIEGO
- H HOTEL L'ALGADIR DEL DELTA

### PIRINEUS

- H HOTEL COTORI
- H HOTEL LA MORERA
- H HOTEL VALL FERRERA
- H HOTEL RESTAURANT ANDRIA
- H HOTEL DEL PRADO
- H HOTEL PARK PUIGCERDÀ
- H HOTEL EL MONEGAL
- H HOTEL RESTAURANT  
ELS CAÇADORS
- H HOTEL PRATS
- H FONDA XESC
- H HOTEL CA L'AMAGAT
- H CAN BOIX DE PERAMOLA
- H HOTEL MUNTANYA & SPA
- H HOTEL TERRAETS



# LAS MEJORES ESCAPADAS GASTRONÓMICAS



## H HOTEL MUNTANYA & SPA [www.prullans.net](http://www.prullans.net)

Un aviso: la terraza con vistas al Pirineo es altamente adictiva. Y su gastronomía, también. Además, cada viernes el restaurante se convierte en una taberna medieval para saborear la cocina cántara.

### Para completar la escapada...

En la granja Cal Calsot la conducción del rebaño se continúa haciendo como manda la tradición y el conocimiento ancestral de una familia de los Pirineos.

## H CAN BOIX DE PERAMOLA [www.canboix.cat](http://www.canboix.cat)

La Serra d'Aubenç y Roc de Cogul ejercen de muralla natural para separar el mundo exterior de Can Boix. Su cocina le ha proporcionado popularidad internacional. La carta se completa con una oferta de vinos y cavas con más de 400 referencias.

### Para completar la escapada...

El Alt Urgell es tierra de quesos. Dos sitios interesantes para descubrir este producto de la comarca son las queserías Mas d'Eroles, donde elaboran 12 variedades distintas de quesos, y la Reula, donde el mismo productor nos guía.

## H EL FAR HOTEL RESTAURANT [www.hotelelfar.com](http://www.hotelelfar.com)

Solo por las vistas ya merece la pena alojarse ahí, pero si se le suma la cocina, acercarse al Hotel El Far se convierte en necesidad. Como lo es la gastronomía a base de arroces, pescados y mariscos que van directamente de la lonja de Palamós al plato.

### Para completar la escapada...

La propuesta es la degustación de quesos y vinos de la bodega Mas Oller. En este taller maridaje se saborean más de 10 quesos, un risotto y unos postres acompañados por vinos de esta histórica bodega

del Empordà. Todos los productos son locales de la provincia de Girona. Además, ofrecen una pequeña visita a la bodega.

## H HOTEL MAS LA BOELLA [www.laboella.com](http://www.laboella.com)

En una masía histórica del siglo XII su cocina convierte a este hotel en un must gastronómico. Dispone de un molino de aceite de alta gama del cual embotellan cuatro tipos diferentes.

### Para completar la escapada...

Se puede contemplar cómo elaboran aceite de Mas la Boella con la visita guiada al molino y a la finca. Cultivan 250 ha dedicadas a tres variedades distintas de aceituna: arbequina, arbosana y koroneiki.



## H HOTEL RESTAURANT DIEGO [www.hotelrestaurantdiego.com](http://www.hotelrestaurantdiego.com)

Diego Arasa dirige con entusiasmo y entrega este hotel gastronómico donde el tesoro es la cocina. Merecen atención especial las carnes de la carta, procedentes la mayoría de la granja particular de Diego.

### Para completar la escapada...

Inmersión en las Terres de l'Ebre: excursión en bicicleta por la Vía Verde de la Terra Alta. El recorrido cruza las sierras de Pàndols y de Cavalls, con el río de la Canaleta como hilo conductor.

## H HOTEL RESTAURANT CAN CUCH [www.hotelcanchuch.com](http://www.hotelcanchuch.com)

En esta típica masía catalana, anterior al siglo X, la cocina es delicada y vanguardista, basada en la calidad y excelencia de las materias primas.

### Para completar la escapada...

La moda de las cervezas artesanas ha venido para quedarse. En Can Cuch lo saben y por esta razón or-

ganizan catas de cerveza artesana maridada con queso. La actividad se realiza en la bodega de roca natural del hotel.

## H HOTEL L'ALGADIR DEL DELTA [www.hotelalgadirdelta.com](http://www.hotelalgadirdelta.com)

Su carta propone hasta 12 recetas diferentes basadas en el producto estrella de las Terres de l'Ebre: arroz bomba a la marinera, arroz caldoso carnaroli con cigala, arroz de costilla y chipirón...

### Para completar la escapada...

En el hotel organizan un taller para conocer el proceso completo del arroz: visita al campo, visita a un molino y colocación del delantal para preparar algunas recetas arroceras, copa en mano.

## H HOTEL GRAN CLAUSTRE [www.granclaustre.com](http://www.granclaustre.com)

De la mano del chef Jaume Drudis, su propuesta mediterránea con productos de mercado es un espectáculo para el paladar y para la vista. La an-

tigua residencia de las monjas teresianas del siglo XVIII acoge uno de los hoteles con más personalidad de la Costa Daurada.

### Para completar la escapada...

Se recomienda ir a Augustus Forum, bodega pequeña y acogedora sobre el Mediterráneo. Además de vino, elaboran vinagre agrídulce. Podrás catar los dos productos en una visita.

## H HOTEL TERRADETS [www.hotelterradets.com](http://www.hotelterradets.com)

Uno de los mejores rincones para el relax gastronómico del Pallars Jussà. Situado cerca del embalse de Terradets, su restaurante ofrece cocina de mercado contemporánea que conserva las raíces gastronómicas de la comarca.

### Para completar la escapada...

La singularidad es el hecho diferencial en la bodega Castell d'Encús, situado a casi 1000 m de altitud. Caminarás por una zona boscosa hasta alguno de los 8 lagares de fermentación tallados en la piedra en el siglo XII, que la bodega todavía usa.





# LOS MUSEOS, EL ESCAPARATE DE NUESTRA CULTURA

*El presente también tiene su lugar en estos centros de investigación y divulgación de la gastronomía. En ellos se encuentran las claves para conocer los productos, las elaboraciones y la historia de la cocina catalana.*

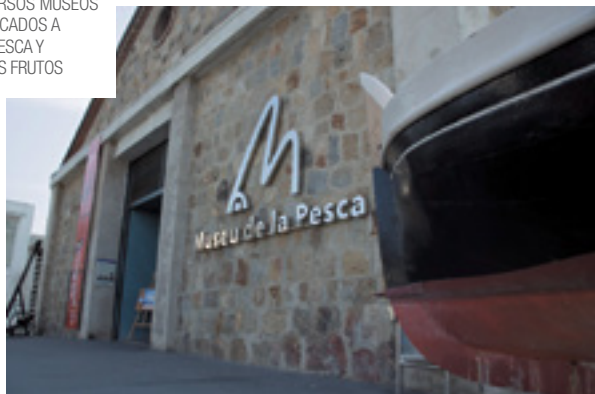
**L**a historia, las tradiciones y la cultura gastronómica catalanas se dan cita en diversos museos que se reparten por buena parte de esta tierra. En ellos podrás descubrir la tradición marinera y pesquera catalana, cómo se elabora la tradicional anchoa de l'Escala y la historia del vino y el cava catalán. Y también podrás viajar en el tiempo entrando en una tienda con más de 100 años de historia,

descubrir la elaboración del aceite a la manera tradicional y conocer productos y elaboraciones que no han cambiado en siglos.

## UN UNIVERSO POR DESCUBRIR

A continuación, presentamos una selección de los museos gastronómicos ubicados en toda la extensión del territorio catalán. En ellos podrás adentrarte en los aspectos más curiosos, secretos y fascinantes de la gastronomía catalana. Conocer más a fondo productos milenarios como el aceite, el vino o la miel, el pescado, el trigo, la sal y preparaciones como el chocolate y el turrón y materias no comestibles pero íntimamente relacionadas con la cultura gastronómica como el corcho, gracias al cual disfrutamos de vinos espumosos como el cava. Descubrir cómo ha evolucionado la elaboración de cada ingrediente desde tiempos remotos hasta nuestros días y tomar conciencia de cómo han influido en la historia en general y, más concretamente, en la historia de la cocina catalana.

EN EL TERRITORIO CATALÁN EXISTEN DIVERSOS MUSEOS DEDICADOS A LA PESCA Y A SUS FRUTOS



## SELECCIÓN DE MUSEOS



### BARCELONA

#### • MUSEU DE LA XOCOLATA

(Barcelona) [www.museuxocolata.cat](http://www.museuxocolata.cat)

**Producto:** chocolate.

Es un equipamiento ubicado en el antiguo convento de Sant Agustí, en el barrio del Born, en Barcelona. Presenta un recorrido por los orígenes del chocolate, su llegada a Europa y su difusión como producto entre el mito y la realidad, entre las propiedades medicinales y el valor nutritivo.

### COSTA BARCELONA

#### • CIC FASSINA CENTRE D'INTERPRETACIÓ DEL CAVA (Sant Sadurn d'Noya)

(Sant Sadurn d'Noya) [www.turismesantsadurni.com](http://www.turismesantsadurni.com)

**Producto:** cava.

Ubicado en una antigua destilería construida en 1814, el Centro propone conocer los orígenes de este vino espumoso producido con el método

*champenoise* y la historia de las viñas, las verdaderas protagonistas.

#### • VINSEUM (Vilafranca del Penedès)

[www.vinseum.cat](http://www.vinseum.cat)

**Producto:** vino.

En un antiguo palacio medieval del siglo XII se ubica este espacio pensado para que los visitantes vivan y experimenten todos los aspectos de la cultura del vino en Cataluña.

### COSTA BRAVA

#### • ECOMUSEU-FARINERA

(Castelló d'Empúries)

[www.ecomuseu-farina.org](http://www.ecomuseu-farina.org)

**Productos:** trigo y harina.

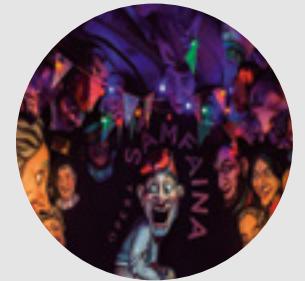
Muestra cómo vivían, y aún viven, los hombres y mujeres que se dedican al cultivo del trigo y al comercio de la harina en el Empordà. El edificio forma parte del Inventario del Patrimonio Arquitectónico de Cataluña y tiene sus orígenes en un molino hidráulico que obtenía el agua del río Muga.

#### • MUSEU DE L'ANXOVA I DE LA SAL

(l'Escala) [www.visitescala.com](http://www.visitescala.com)

**Producto:** anchoa.

El pequeño pescado azul es el protagonista de este museo que muestra la historia de su pesca y salazón desde época medieval, que han converti-



### ODISSEA EN ÒPERA SAMFAINA

Un enamorado del arte y la gastronomía no puede perderse la Òpera Samfaina, un nuevo espacio gastronómico dentro del Gran Teatre del Liceu de Barcelona. Aquí podrás descubrir la Odissea, una experiencia en la que tus sentidos serán los protagonistas. Para comenzar, en la Vermuteria podrás disfrutar de una degustación de deliciosos productos mientras te explican en qué consiste la actividad. Después, empieza la acción: un espectáculo sensorial diseñado por Franc Aleu y protagonizado por el chef Jordi Roca, del Celler de Can Roca, convertido en personaje de animación. Durante la proyección en 360° del audiovisual, tendrás el privilegio de probar el maridaje de seis productos gastronómicos y seis vinos, seleccionados por los hermanos Roca.

**i** Para más información:

[www.operasamfaina.com](http://www.operasamfaina.com)



do a l'Escala en un enclave único en la costa catalana.

• **MUSEU DE LA CUINA DE LA COSTA CATALANA** (Tossa de Mar)

[www.infotossa.com](http://www.infotossa.com)

**Producto:** cocina catalana.

Inaugurado en 2016, exhibe una cocina tradicional catalana y una fresquera excavada en la roca. Organiza rutas, talleres y experiencias gastronómicas.

• **MUSEU DE LA CONFITURA**

(Torrent) [www.museuconfitura.com](http://www.museuconfitura.com)

**Producto:** confitura.

Los impulsores cuentan que todo empezó con un limonero que dio una cosecha tan importante que hubo que buscar una manera de conservar la fruta. El museo, además de su exposición permanente, realiza exposiciones temporales y cursos a distintos niveles. Es el lugar de los amantes de la mermelada.

• **MUSEU DE LA PESCA**

(Palamós) [www.museudelapesca.org](http://www.museudelapesca.org)

**Producto:** pescado.

En Palamós, el mundo pesquero no se acaba en el muelle sino que continúa en el museo, que presenta un recorrido por el pasado, el presente y el futuro de la actividad marinera, a través de un conjunto de actividades vinculadas al carácter históricamente más definitorio de la Costa Brava.

• **MUSEU DEL SURO**

(Palafrugell) [www.museudelsuro.cat](http://www.museudelsuro.cat)

**Producto:** corcho.

Se ubica en la antigua fábrica de corcho más importante de España y pretende conservar, interpretar y poner en valor el patrimonio del mundo del corcho en Cataluña, un elemento configurador de un paisaje, de una industria y una forma de vida.

**COSTA DAURADA**

• **CASTELL DEL VI**

(Falset) [www.turismepriorat.org](http://www.turismepriorat.org)

**Producto:** vino.

Este museo se ubica en el antiguo castillo de los Condes de Prades, en Falset, levantado en el siglo XII tras la reconquista cristiana de la Cataluña Nueva. El Castell del Vi ocupa tres plantas de esta antigua fortaleza y ofrece un recorrido por la cultura vitivinícola del Priorat, de una manera diferente a la que proponen museos del vino más clásicos.

• **CENTRE D'INTERPRETACIÓ DELS FRUITS DEL PAISATGE** (Riudecanyes)

[www.cooperativariudecanyes.com](http://www.cooperativariudecanyes.com)

**Productos:** avellanas y aceitunas.

Ubicado en el antiguo molino de la cooperativa de Riudecanyes, el museo nos ofrece una nueva mirada sobre los paisajes del interior de la Costa Daurada y los frutos que consigue el trabajo del hombre, como las hortalizas, los frutos secos o las aceitunas.

• **CENTRE D'INTERPRETACIÓ DE L'OLI DE LA VALL DE LLORS** (Vandellòs)

[www.hospitalet-valldehors.cat](http://www.hospitalet-valldehors.cat)

**Producto:** aceite.

Ubicado en el Molino de Vandellòs, admiraremos la maquinaria original y también podremos escuchar el testimonio de los molineros. Un edificio histórico que cuenta con una museografía moderna, nos invita a descubrir y explorar el mundo del aceite a través de paneles audiovisuales, audioguías y sonorizaciones.

• **LA CONFRARIA. CENTRE D'INTERPRETACIÓ DEL CALAFELL PESCADOR** (Calafell)

[www.turisme.calafell.cat](http://www.turisme.calafell.cat)

**Producto:** vida marinera.

El edificio de la antigua cofradía de pescadores se ha convertido en un centro de interpretación del pasado colectivo del barrio marítimo, para conocer cómo vivía y se estructuraba la comunidad que lo habitaba.

• **EL MUSEU DEL VERMUT**

(Reus) [www.museudelvermut.com](http://www.museudelvermut.com)

**Producto:** vermut.

El tesoro de un coleccionista que, desde hace tres décadas, recoge objetos relacionados con el mundo del vermut: carteles, barriles, botellas y objetos diversos de *merchandising*. Se trata de un restaurante-museo, las especialidades del cual son, por supuesto, el vermut y los aperitivos.

**PAISATGES BARCELONA**

• **MÓN SANT BENET-FUNDACIÓ ALÍCIA**

(Sant Fruitós de Bages) [www.alicia.cat](http://www.alicia.cat)

**Producto:** cocina catalana.

Es un centro de investigación dedicado a la innovación tecnológica en

la cocina, a la mejora de los hábitos alimentarios y a la valoración del patrimonio agroalimentario y gastronómico. Un centro con vocación social y que ofrece talleres y visitas guiadas.

• **PARC CULTURAL DE LA MUNTANYA DE LA SAL**

(Cardona) [www.cardonaturisme.cat](http://www.cardonaturisme.cat)

**Producto:** sal.

El parque cultural se encuentra en la antigua mina de sal de potasa, que fue una de las más importantes del mundo.

**PIRINEUS**

• **CENTRE D'INTERPRETACIÓ DE L'ANTIC COMERÇ I BOTIGUES MUSEU DE SALÀS**

(Salàs de Pallars) <http://salas.ddl.net>

**Productos:** bienes de consumo cotidiano.

Presenta la recreación de tiendas y establecimientos tal como eran hace años en un pequeño pueblo de montaña, con muebles, carteles, objetos y hasta productos originales.

• **MUSEU DE GERRI DE LA SAL**

(Gerri de la Sal)

<http://baixpallars.ddl.net>

**Producto:** sal.

La existencia de una fuente de agua salada en el municipio hizo de la sal el negocio más próspero del pueblo. Ubicado en la Casa de la Sal, que es el edificio no religioso más importante de la comarca, su visita permite conocer cómo se procesaba este mineral comestible desde época medieval.

• **MUSEU DE L'ANTIGA FARINERA** (Montferrer)

[www.montferrercastellbo.cat](http://www.montferrercastellbo.cat)

**Productos:** trigo y harina.

Un canal de riego se aprovechó para dar energía a un molino harinero en los inicios del s. XX. Hoy se pueden visitar las instalaciones, con la maquinaria original de madera, para conocer el proceso tradicional de transformar el trigo en harina de alta calidad.

• **MUSEU DE LES TREMENTINAIRES**

(Tuixent) [www.trementinaires.org](http://www.trementinaires.org)

**Productos:** remedios tradicionales.

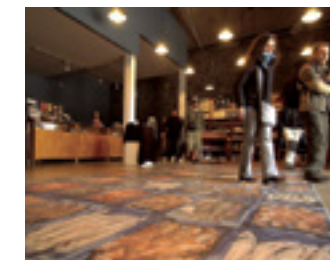
Las *trementinaires* eran unas terapias primitivas que recorrían Cataluña con su cargamento de hierbas y remedios, que recolectaban y elaboraban en sus pueblos de origen, en el Pirineo. El museo ofrece, además de extensa información sobre estas profesionales de la salud, cursos, talleres y un jardín botánico.

• **SERRADORA I MUSEU FARINER**

(Àreu) [www.serradora-areu.org](http://www.serradora-areu.org)

**Producto:** harina.

Está situado en un antiguo edificio de piedra de dos plantas, donde el aserradero se encuentra a un lado y, al otro, un molino de harina con la clásica rue-



da de palas que produce la energía hidráulica necesaria para hacer funcionar todo el complejo. El molino, que proveyó de harina a los vecinos hasta la década de 1960, ha sido restaurado con los elementos originales.

**TERRES DE L'EBRE**

• **CENTRE D'INTERPRETACIÓ APÍCOLA MÚRIA** (El Perelló) [www.melmuria.com](http://www.melmuria.com)

**Producto:** miel.

Con el objetivo de divulgar la cultura y la tradición del mundo de la miel y las abejas, el Centro ofrece un recorrido a través de varios espacios donde las nuevas tecnologías permiten al visitante profundizar de manera interactiva y didáctica en el mundo de la apicultura.

• **MUSEU DE L'ARRÒS MOLÍ DE RAFELET** (Deltebre) [www.moliderafelet.com](http://www.moliderafelet.com)

**Producto:** arroz.

Cuenta con el único molino construido en madera que está en funcionamiento en el delta del Ebro. Lo gestiona una empresa familiar que elabora arroz de forma artesanal y tradicional, con una producción limitada.

**TERRES DE LLEIDA**

• **MUSEU DEL TORRÓ I LA XOCOLATA**

(Agramunt) [www.vicens.com](http://www.vicens.com)

**Producto:** turrón.

Todo el universo del turrón y la historia de la familia Vicens, elaboradores desde hace un siglo de este producto. Se puede visitar una recreación del obrador de 1933 y diversas máquinas antiguas.





# EVENTOS, FERIAS Y FIESTAS GASTRONÓMICOS

*Cataluña puede recorrerse a través de las distintas ferias y fiestas gastronómicas que se celebran a lo largo y ancho de la geografía. Una agradable manera de descubrir la cultura gastronómica.*

**E**l país tiene una amplia oferta de eventos y fiestas gastronómicas relacionados con los productos de los diferentes territorios y según la época del año. Estos eventos son la mejor manera de vivir el territorio a través de los sabores, las conversaciones y los encuentros entre amigos y vecinos.

Una feria es una maravillosa excusa para programar una escapada gastronómica, para probar los ingredientes locales y conocer de primera mano, charlando con los productores, cómo se elaboran los productos que degustamos. Una fiesta gastronómica permite acercarnos al territorio, a las costumbres y la cultura locales a través de su gastronomía y sus vinos.

## SELECCIÓN DE EVENTOS

### BARCELONA

- **BARCELONA BEER FESTIVAL**

(Barcelona) Marzo

**Producto:** cerveza artesana.

El festival cervecero más importante del sur de Europa dedicado a la cerveza artesana de todo el mundo. Una oportunidad única para probar, también, las mejores cervezas artesanas catalanas.

- **MOSTRA DE VINS I CAVES DE CATALUNYA**

(Barcelona) Septiembre

**Productos:** vino y cava.

Un escaparate de los nuevos productos de las denominaciones de origen catalanas y, a la vez, una forma interesante para introducirse en la cultura del vino.

- **MERCAT DE MERCATS**

(Barcelona) Octubre

**Productos:** alimentos frescos.

Se exhiben productos de los mercados barceloneses y los grandes protagonistas son los ingredientes autóctonos catalanes como vino, pescado, marisco, embutidos y quesos, así como el pan y la repostería recién salidos del horno.

### COSTA BARCELONA

- **TEMPS DE VI**

(Vilanova i la Geltrú) Junio

**Productos:** vino y cava.

Ofrece más de cuarenta stands, actuaciones musicales y una actividad singular: catas en alta mar.

- **VIJAZZ**

(Vilafranca del Penedès) Julio

**Productos:** vino DO Penedès y DO Cava.

Durante el primer fin de semana de julio, el centro histórico de la ciudad se transforma para todo aquel que quiera disfrutar del vino y del mejor jazz.



### DISFRUTAR EN LA MEJOR COMPAÑÍA

Durante el año hay una serie de citas ineludibles. Por un lado, porque los manjares que se ofrecen son una delicia. Y por el otro, porque son reuniones para disfrutar en la compañía de familia y amigos en un ambiente festivo y relajado. Estamos hablando de las *calçotades*, de las *xatonades*, de las *botifarrades* y *costellades* (barbacoas), que generalmente al aire libre permiten cocinar, comer, beber y compartir experiencias y buen humor con un plato en la mano. No hay que escatimar esfuerzos para conseguir asistir a una de estas comidas. Es fácil encontrar propuestas a lo largo de todo el calendario.

- **FESTA DE LA VEREMA**

(Alella) Septiembre

**Producto:** vinos DO Alella.

Tres días trepidantes para caminar por las viñas, disfrutar de una cata de madrugada, pisar uvas, disfrutar de la muestra gastronómica... además de otras propuestas relacionadas con la cultura.



• **CAVATAST**

(Sant Sadurn d'Anoia) Octubre

**Producto:** cava.

Los amantes del cava pasean por la feria, copa en mano, disfrutando de las diferentes novedades y de las deliciosas propuestas culinarias.

## **COSTA BRAVA**

• **VIVID - FESTIVAL DEL VI**

(Costa Brava) Abril

**Productos:** vino DO Empordà.

Incluye catas de vino, actividades en la naturaleza, comidas con maridaje, jornadas de puertas abiertas y tratamientos de vinoterapia.

• **ARRELS DEL VI**

(Sant Martí d'Empúries)

Mayo o junio

**Productos:** vino DO Empordà.

Una oportunidad única para degustar y comprar, a precios de bodega, joyas vinícolas.

• **MOSTRA DEL VI DE L'EMPORDÀ**

(Figueras) Septiembre

**Productos:** vino DO Empordà.

Acoge a las mejores bodegas de la región, así como a otros productos de proximidad de alimentos y elaboraciones artesanales.

## **COSTA DAURADA**

• **GRAN FESTA DE LA CALÇOTADA**

(Valls) Enero

**Producto:** calçot.

Cuenta con un variado programa de actos de raíz tradicional y concursos relacionados con el calçot.

• **GALERADA POPULAR AL PORT**

(Cambrils) Febrero

**Producto:** galera.

Una jornada gastronómica que incluye visitas guiadas a la Cofradía de Pescadores, talleres culinarios para pequeños chefs y demostraciones de vela latina, entre otras actividades.

• **FIRA DEL VI DE LA COMARCA DEL PRIORAT (Falset) Abril o mayo**

**Productos:** vino DOQ Priorat y DO Montsant.

Las bodegas expositoras dan a probar sus vinos mientras se realizan conferencias, talleres de iniciación a la cata, jornadas de puertas abiertas de las bodegas y maridajes.

• **FIRA DEL VI DO TARRAGONA (Tarragona) Junio**

**Producto:** vino DO Tarragona.

Un fin de semana para probar más de 100 vinos, cavas y vermouths de las comarcas de l'Alt Camp, el Baix Camp, Tarragonès y Ribera d'Ebre.

• **FESTA DE LA VEREMA (L'Espluga de Francolí) Agosto**

**Productos:** vino DO Conca de Barberà.

En esta fiesta se puede disfrutar de cenas con maridaje, música, visitas a viñas y catas temáticas, como la SUB25, especialmente programada para los más jóvenes.

• **CAMBRILS, ENTRADA AL PAÍS DEL VI (Cambrils) Octubre**

**Producto:** vino.

Feria donde degustar vinos de las

diferentes DO ubicadas en el sur de Cataluña. Ofrecen maridajes de vino y tapas elaboradas por restaurantes de Cambrils, además de catas guiadas gratuitas, talleres infantiles y espectáculos musicales.

• **FIRA DE L'OLI DOP SIURANA DE REUS - FESTA DE L'OLI NOU (Reus) Noviembre**

**Productos:** aceite de oliva DOP Siurana.

Es la primera feria donde los asistentes tienen la posibilidad de probar y comprar más de veinte aceites diferentes de la Denominación de Origen Siurana.

## **PAISATGES BARCELONA**

• **MERCAT DEL RAM I LACTIUM, EL SALÓ DEL FORMATGE (Vic) Marzo o abril**

**Productos:** productos agropecuarios y queso artesano catalán.

Una gran fiesta en la que hay exhibiciones ganaderas, productos agrícolas, actividades lúdicas, culturales y comerciales. Y en este marco tiene lugar Lactium, el salón del queso artesano.

• **FESTA DE LA VEREMA DEL BAGES (Artés) Octubre**

**Productos:** vino DO Pla de Bages.

Empezó como una sencilla forma de promoción de las bodegas y sus productos y ha acabado convirtiéndose en un gran homenaje al vino y la viña de esta comarca. Además, durante la fiesta, la historia del vino es tema de los espectáculos calle-

jeros, se catan vinos de gran calidad, se ofrecen degustaciones de distintos productos de estas tierras y diversos artesanos dan a conocer sus habilidades.

## **PIRINEUS**

• **FIRA DE SANT ERMENGOL (La Seu d'Urgell) Octubre**

**Producto:** queso de los Pirineos.

Acoge más de cuarenta queseros artesanos, provenientes de todo el arco pirenaico, del Mediterráneo al Atlántico y de las vertientes norte y sur de la cordillera. Paralelamente se desarrollan conferencias y talleres.

• **FIRA ORÍGENS (Olot) Noviembre**

**Producto:** productos y cocina gourmet.

Cocineros de la zona ofrecen sesiones de cocina en directo, muestran sus últimas creaciones y recomiendan los mejores productos de proximidad.

## **TERRES DE L'EBRE**

• **FESTA DE LA PLANTADA DE L'ARRÒS (Amposta, Deltebre, l'Ampolla y Sant Jaume d'Enveja)**

Junio

**Producto:** arroz.

Esta fiesta tradicional pretende recuperar, mediante la escenificación de cómo se realizaba la siembra del arroz en el siglo XIX, algunas de las manifestaciones de la cultura popular propias de la zona del delta del Ebro.

• **FESTA DE LA SEGA (Amposta, Deltebre, l'Ampolla y Sant Jaume d'Enveja) Septiembre**

**Producto:** arroz.

Se reproducen las distintas técnicas de recogida del arroz tal y como se hacía antaño. También se programan actuaciones musicales y comidas populares.

• **FESTA DEL VI (Gandesa) Octubre o noviembre**

**Producto:** vino DO Terra Alta.

Alrededor de la Cooperativa de Gandesa se instalan los puestos de las diferentes bodegas de la comarca, donde se pueden probar los vinos que elaboran. Durante la fiesta, se puede disfrutar de charlas, conciertos, encuentros de cultura tradicional, bailes y comidas populares.

## **TERRES DE LLEIDA**

• **FIRA DE L'OLI DE QUALITAT VERGE EXTRA DE LES GARRIGUES (Les Borges Blanques) Enero**

**Producto:** aceite de oliva DOP Les Garrigues.

Les Borges Blanques es la capital del aceite de Cataluña y, desde hace más de cincuenta años, se celebra

una feria con el oro líquido como protagonista principal, con más de 5000 metros cuadrados de exposición de comerciantes y productores de aceite de todo el país.

una feria con el oro líquido como protagonista principal, con más de 5000 metros cuadrados de exposición de comerciantes y productores de aceite de todo el país.

• **APLEC DEL CARAGOL (Lleida) Mayo**

**Producto:** cocina del caracol.

Se trata de una gran fiesta popular, de gran repercusión, que se centra en el caracol como producto gastronómico.

• **FESTA DEL VI DE LLEIDA (Lleida) Octubre**

**Producto:** vino DO Costers del Segre.

Coincidiendo con la vendimia y la llegada de la nueva añada, Lleida acoge, además de catas de vinos, otras actividades paralelas de carácter lúdico y enológico.

• **FESTA DE LA VEREMA I EL VI DE VERDÚ (Verdú) Octubre**

**Productos:** uva y vino.

Una fiesta muy participativa, con actividades para todo el mundo como el concurso de lanzamiento de cepas, el de levantamiento de porrón y la carrera de portadoras, entre otras.







# BENVINGUTS A PAGÈS, LOS ORÍGENES

*Descubrir dónde se generan los productos que consumimos diariamente nos permite acercarnos de nuevo al mundo rural: sus tierras, sus gentes, sus tradiciones, lo que producen y cómo lo hacen.*

**C**omprender los ciclos de la naturaleza, apostar por la autenticidad de los productos, por la artesanía de los procesos y por la singularidad de cada espacio... Todo ello pone ante nosotros una nueva perspectiva tanto de la gastronomía como del estilo de vida en general. En este contexto, el turismo experiencial relacionado con la producción de alimentos es una buena manera de adentrarnos en las culturas locales.

## EL ORIGEN DE LOS PRODUCTOS

Benvinguts a pagès propone un fin de semana en el que se pueden visitar distintas explotaciones agrarias y ganaderas y degustar los mejores menús con productos sensibles con el entorno.

Es una iniciativa de la Fundació Àlicia y la Generalitat de Catalunya, con el objetivo de poner en valor el mundo rural, el turismo interior y el potencial de la gastronomía catalana para conocer de primera

mano dónde nace aquello que consumimos. Propone un evento, durante un fin de semana al año, en el que los productores de todo el territorio abren las puertas de sus casas para mostrar sus campos, sus rebaños y sus obradores.

## UN PROYECTO PIONERO EN CATALUÑA

Esta iniciativa nació en 2016 con el objetivo de convertirse en una cita anual, durante la cual el público puede visitar granjas, ver rebaños, bodegas, campos de olivos, productores de miel o sidra, de plantas aromáticas, pescadores, huertos, etc. y probar los productos y hasta llevárselos a casa.



TODA LA FAMILIA PUEDE DISFRUTAR DE LA ACTIVIDAD DURANTE EL FIN DE SEMANA DE BENVINGUTS A PAGÈS

## CONOCIMIENTO Y SABOR EN UN FIN DE SEMANA

Durante la cita se organizan actividades guiadas y se pueden visitar explotaciones de todo el territorio, degustar menús especiales con productos de proximidad en los restaurantes seleccionados y disfrutar de alojamientos con ofertas especiales, además de las diversas actividades organizadas para la ocasión.

En el fin de semana, los visitantes descubrirán, y puede que muy cerca de su casa, un mundo desconocido de paisajes, tradiciones y productos que son la base de la gastronomía catalana.

## MÁS INFORMACIÓN

El web que ofrece detalles adicionales de los productos y productores, fotografías del evento e información complementaria es: [benvingutsapages.cat](http://benvingutsapages.cat)



## LOS PRODUCTOS DEL BAP

Durante la celebración del evento Benvinguts a pagès se podrá elegir visitar a productores de arroz y otros cereales (especialmente en las Terres de l'Ebre y el Empordà), de carne y embutidos (en prácticamente toda la geografía catalana), de frutos secos (en las Terres de Lleida, la Costa Daurada y las Terres de l'Ebre), de aceite y aceitunas (en todo el territorio catalán), de hierbas aromáticas y miel (a lo largo y ancho de toda Cataluña), de pescados y mariscos (en la costa), de quesos y lácteos (especialmente en las zonas montañosas) y de vino y cava (en casi todo el país), sin olvidar la excelente fruta fresca de las Terres de Lleida, por citar unos ejemplos.



# EL TURISMO GASTRONÓMICO MÁS SOSTENIBLE

*La gastronomía es un valor esencial de la actividad turística. En Cataluña se ha apostado por el respeto a los productores, al territorio y, principalmente, a quienes disfrutan del viaje.*

**C**ataluña ha sido el primer destino turístico integral, en todo el planeta, en conseguir la certificación Biosphere, un sello con reconocimiento internacional.

También cuentan con este sello las poblaciones catalanas de Sitges y Barcelona, así como el Val d'Aran.

## UNA APUESTA GANADORA

Para el viajero, optar por la oferta turística bajo el sello Biosphere, y los demás com-

promisos del territorio con el medio natural, es ganar en calidad.

Se trata de un país del que sus habitantes están orgullosos, y quieren compartir y disfrutar durante mucho tiempo de la diversidad de paisajes que ofrece, mirándolos del mismo modo que cuidan a sus invitados.

Para el viajero, optar por Cataluña es tener la garantía de disfrutar plenamente de la visita, algo así como tener las coordenadas del inicio del camino hacia la felicidad.

## GASTRONOMÍA DE DISTANCIAS CORTAS

Y lo mismo sucede con la gastronomía: ingredientes de proximidad, de producción ecológica y comprados directamente al productor garantizan que los platos se convertirán en la mejor expresión de un territorio. Alojarse en un pequeño hotel rural, con producción propia de verduras, leche y huevos es disfrutar de una experiencia total que nadie debería perderse.

Los mercados de proximidad nos dan la



LOS VISITANTES YA DISFRUTAN DE PROPUESTAS SOSTENIBLES COMO BENVINGUTS A PAGÈS

oportunidad de comprar alimentos de la mano del productor. Y se trata de un auténtico lujo. ¿Quién mejor que la persona que ha elaborado el queso, con la leche de su rebaño, puede transmitir las emociones que experimentaremos al probarlo? Propuestas como Benvinguts a pagès, PescaTurisme o la visita a bodegas productoras de vinos ecológicos, biodinámicos o de producción integrada brindan este tipo de emociones. La mayor ventaja de estas propuestas con valor añadido es que garantizan que el disfrute del viajero sea repetible, que dentro de un año o de veinte, los cambios ocurridos sean para mejorar. Es decir, se trata de propuestas de hoy y con futuro.



EN CATALUÑA SE PERSIGUE LA CONCILIACIÓN DE LOS INTERESES TURÍSTICOS Y LA SOSTENIBILIDAD



## CATALUÑA OFRECE MÚLTIPLES EXPERIENCIAS

El destino ha trabajado y sigue haciéndolo para que las barreras físicas y de la comunicación no sean un obstáculo para el disfrute de las actividades turísticas: ya se cuenta con múltiples y diversas actividades adaptadas para que las personas con discapacidad, movilidad reducida o necesidades especiales puedan disfrutar de ellas. Alojamientos, playas, restaurantes, museos, espacios naturales, edificios emblemáticos y actividades como volar en globo, descubrir el mundo de los vinos, esquiar o practicar el buceo están al alcance de todos.

**Más información:** [turismeperatothom.catalunya.com](http://turismeperatothom.catalunya.com)







# RUTAS GASTRONÓMICAS

RECOMENDADAS POR  
LA REVISTA *TRAVELER*





# UNA REGIÓN TOCADA POR LOS DIOSES

*Los griegos constataron que Empúries lo tenía todo: sol, mar, un viento tónico, huerta fértil y algo de monte. Las comarcas de Alt Empordà, Baix Empordà y Maresme son dignas herederas de su carácter.*



**Productos:**  
Gamba de Palamós, aceite DOP Empordà y vino DO Empordà

**Degustar:**  
Celler de Can Roca en Girona y Sant Pau en Sant Pol de Mar

**Imprescindibles:**  
Visitar una bodega de la DO Empordà

## ● EL EMPORIO MEJOR SURTIDO

En tanto que Salvador Dalí plasmaba en sus lienzos el cielo del Cap de Creus y de Cadaqués, este mismo paisaje inspiró la creación del restaurante El Bulli, que tantos éxitos ha cosechado. Para descubrir esta tierra basta con seguir alguno de los cami-

nos de ronda que resiguen la costa. Cada poco se perciben retazos de paraíso: pinos, rocas, los colores esmeralda y turquesa de las aguas... Tenían tan buen gusto los griegos que instalaron aquí su colonia de Empúries, frente a una de las mejores playas de la Costa Brava.

Hace milenios que se produce vino en el Empordà, pues la vid llegó de la mano de los colonizadores helenos.

Otro cultivo que llegó con los griegos fue el de los olivos, y sigue vivo. El aceite resultante está amparado con su propia denominación de origen protegida. En la cuenca baja del río Ter abunda la fruta. En Pals, pueblo de visita obligada, igual que sus vecinos Peratallada y Monells, han recuperado el cultivo del arroz con un resultado que satisfará al paladar más exigente.

Y ya que nos hemos acercado a las ruinas de Empúries, es preciso detenerse en el pueblo de l'Escala a degustar sus anchoas.

## ● LA MAR DE GUSTO

El puerto de Palamós y el de Roses son los principales de la Costa Brava. En Palamós, por la mañana, se celebra la subasta de pescado azul. Por la tarde, la oferta se amplía a todos los pescados y mariscos: gambas, mejillones, sepias, erizos y salmonetes pasan ante los ojos de los compradores. Desde el Museu de la Pesca organizan visitas para observar cómo se adquieren las piezas, y muestran también qué, cómo y dónde se pescaba, se pesca y se pescará.



LA COMBINACIÓN PERFECTA: EL PAISAJE IMPRESIONANTE DE LA COSTA BRAVA Y UNA VISITA A LA CIUDAD DE GIRONA

Después, uno podrá servirse con conocimiento de causa un *suquet*, una mariscada, un arroz o un pescado al horno. Si falta apetito o se precisa una buena digestión, o sencillamente se quiere disfrutar del paisaje, hay que tomar el camino de ronda que sale de Palamós hacia el norte y que lleva hasta la playa de Castell, otra que debe figurar entre las mejores.

## ● GIRONA

Aunque es una ciudad de interior, figura como etapa obligada. Todos los productos gastronómicos vistos en el paisaje recorrido se pueden adquirir en el mercado del Lleó. Si alguien llega con hambre, debería atreverse con un *xuixo*, pasta dulce con relleno generoso de crema, masa fina frita y azucarada. Nació en la ciudad con vocación universal.

La ciudad conserva murallas, catedral gótica, convento románico y sosiego decimonónico. Preserva con mimo su memoria, como las antiguas callejuelas del *call* (judería), pero también está a la última. Sirva de ejemplo el magnífico Museu del



Cinema o, claro está, el Celler de Can Roca, elegido por dos veces mejor restaurante del mundo.

## ● EL MARESME

Salimos hacia el sur y llegamos a la costa de Barcelona, al Maresme, donde los comensales más entendidos podrán detenerse en el restaurante Sant Pau de Carme Ruscallada en Sant Pol de Mar. Cuenta con tres estrellas Michelin.

El camino corre junto al Mediterráneo. Abundan los restaurantes, una

huerta donde crecen fresones, guisantes y las *mongetes del ganxet* (alubias) con denominación de origen protegida, al lado de edificios modernistas de Gaudí, Puig i Cadafalch y Domènech i Montaner.

Y cuando ya se atisba Barcelona se alcanzan los viñedos de la Denominación de Origen Alella. Es la denominación de origen más pequeña de Cataluña, la más cercana a Barcelona, donde se embotellan unos vinos blancos elegantes, ligeros, perfumados y cristalinos.



# PLACERES DE ALTA MONTAÑA

Los montes más altos, las aguas bravas de los ríos y los meses de nieve piden una alimentación sustanciosa. Y así responden las comarcas de Pallars Jussà y Pallars Sobirà, Ribagorça y Val d'Aran.



**Productos:**  
Embutidos, lácteos, truchas y carne de caza

**Degustar:**  
Muestra de quesos artesanos de Cataluña, en Sort

**Imprescindibles:**  
Probar el caviar aranes

## ● UNA BUENA EXCUSA

Proponemos una ruta circular de la que partir desde el corazón de la zona: el Parque Nacional de Aigüestortes i Estany de Sant Maurici, del que participan las cuatro comarcas.

Las vertientes y cimas de los dos Pallars invitan a la caminata, al vuelo

en parapente o la escalada. Un paseo más reposado puede engarzar una amplia colección de iglesias románicas: Santa María de Covet, Santa María de Llimiana, Santa María de Mur, Santa María de Gerri o Sant Joan d'Isil. En cualquier caso, el aire tónico de montaña habrá abierto el apetito.

El *xolís* es el embutido más difundido, y sus ingredientes son carne de cerdo, sal y pimienta. También preparan *secallona* (un salchichón muy estrecho), *panxeta* (panceta), pastel de hígado (como el francés *pâté de campagne*) y carnes conservadas en aceite. Otro de los embutidos con más renombre del país es la *girella*, que se prepara con cordero.

Los ríos aportan truchas, las ovejas contribuyen con un buen repertorio de quesos, y en toda la zona se ha apostado por producir carnes ecológicas. Están ganando fama las patatas de Llessui, que crecen a 1700 metros. Hasta han regresado los vi-

ñedos a las alturas y hoy se amparan bajo de la Denominación de Origen Costers del Segre.

Se encargan de presentar todos estos manjares los cocineros de la asociación gastronómica La Xicoia, que agrupa catorce restaurantes del Pallars. Para terminar el ágape, unas gotas de ratafia ayudan a la digestión.

## ● PARQUE NACIONAL DE AIGÜESTORTES I ESTANY DE SANT MAURICI

Valles labrados por los glaciares, picos de más de 3000 metros, decenas de



PAISAJE, FAUNA Y FLORA EN EL PARQUE NACIONAL DE AIGÜESTORTES I ESTANY DE SANT MAURICI



lagos, abundantes rebecos, bosques de abetos o esforzados pinos negros con rododendros a sus pies... La naturaleza del parque nacional se impone, empequeñece al caminante.

Los accesos principales se encuentran en Espot y Boí. Pero existen otros muchos accesos para quien se acuerde de usar las piernas. Las recompensas siempre superan el esfuerzo.

La ruta de los Carros de Foc pasa por los nueve refugios abiertos dentro del parque. Su extensión supera los 50 kilómetros, con un desnivel acumulado de más de 9000 metros. Es duro, se precisa experiencia y un buen equipo, pero existen muchos otros recorridos, según el interés y la capacidad de cada cual.

## ● UN HUMILDE LEGADO UNIVERSAL

En la cabecera del valle de Boí todo parece más cerca del cielo. Allí se levantan nueve templos románicos.

Queda la piedra desnuda de su exterior, humilde, perfecta, y su interior ha guardado obras maestras: un descendimiento esculpido en Erill la Vall o el Pantocrátor de Sant Climent de Taüll. El conjunto está catalogado como Patrimonio Mundial por la Unesco, faltaría más.

Para redondear la visita, bastará con probar el pan de Llesp, las mermeladas y la miel, dar un paseo por los prados y procurarse un retiro en el balneario de Caldes de Boí.

## ● VAL D'ARAN

Aunque se la conoce por sus pistas de esquí, cuenta con muchos más atractivos, como podrá constatar quien siga el Camin Reiau, que parte de Vielha y pasa por los treinta y tres pueblos del valle.

Otra opción es buscar la mejor *òlha aranesa*, esa sopa que contiene un poco de todo. Se cuece sobre un fuego suave y al final se le añade la

## COCINA DE SUBSISTENCIA

Cuando no existían los congeladores ni las máquinas de envasar al vacío y los medios de transporte se limitaban a un carro tirado por bestias, el objetivo de los habitantes de las montañas era asegurarse el sustento durante los meses de invierno. Los métodos eran diversos. Por un lado, se convertía la leche en queso, mucho más fácil de conservar. Por el otro, se garantizaba la provisión de carne a través de diferentes métodos. Convertirla en embutidos y secarlos era uno de los más habituales, pero no debe desdeñarse el tema del *confit* o conserva en la propia grasa. Lo que en un tiempo fue el medio de supervivencia, hoy son productos *delicatessen*.



*pilota*, hecha con carne de cerdo picada, huevo y harina. La gastronomía también incluye patés araneses. ¿Qué decir de los quesos de vaca de alta montaña? Y para contentar al paladar más exigente, hasta crían esturiones procedentes del siberiano lago Baikal para producir caviar.

# UN VIAJE SABROSO HACIA EL OESTE CATALÁN

*Existe una tierra donde el color predominante es el amarillo: amarillo de los campos de trigo, amarillo del aceite, amarillo de las puestas de sol, amarillo de los quesos sabrosos y de los mejores licores.*



**Productos:** Aceite DOP Les Garrigues, vino DO Costers del Segre, turrón de Agramunt IGP y miel

**Degustar:** El Aplec del Caragol

**Imprescindibles:** Probar el aceite de la variedad arbequina

## ● DESAYUNAR FRENTE AL MONTE

Empezamos la ruta en la Poble de Segur, a la sombra de los Pirineos, un lugar de culto en la historia del licor catalán que tiene nombre propio. Joan Portet entró a trabajar en una licorería fundada en 1884, y en los años sesenta creó una fórmula sin

precedentes: la Ratafia dels Raiers. Cuentan que los *raiers* (almadieros) se tomaban un buen trago de ratafia antes de lanzarse río abajo conduciendo los troncos.

Siguiendo el curso del agua, en la pequeña localidad de Basturs, existe una quesería donde siguen apostando por la tradición. ¿Qué mejor que levantarse mirando hacia los Pirineos con el aroma de una tostada de pan de payés regada con aceite de oliva arbequina? Y es que en Lleida se elabora uno de los mejores aceites del mundo, con las comarcas de les Garrigues, l'Urgell y el Segrià como adalides de la producción.

## ● UNA COPA DE VINO Y UN PASEO POR LAS NUBES

Siguiamos nuestra ruta y pasamos por el Castell d'Encus, entre la Poble de Segur y Tremp. Un sitio ideal para conocer cómo se cultiva la vid en las alturas. Este vino pertenece a la Deno-

minación de Origen Costers del Segre, que abarca las zonas de Raimat, Segrià, Pallars Jussà, Artesa, Valls del Riu Corb y les Garrigues, cada una con unas condiciones geográficas y climáticas diversas, alternando zonas de montaña con otras de llanura.

## ● PLACERES Y SABORES MÍSTICOS

Después de la cata, seguimos nuestra aventura descendiendo hasta un lugar donde el paisaje se vuelve amable. El Congost de Mont-Rebei y Àger, desde donde se puede disfrutar de las mejores noches estrelladas en el Parque Astronómico del Montsec, dan paso a otro tipo de paisaje: el cereal y los campos de amapolas se alternan entre pequeñas elevaciones donde los castillos medievales reinan a sus anchas. Uno de los más interesantes es el de Montsonís. De camino al cenobio femenino del Císter es recomendable hacer una parada en el Palau d'Anglesola, donde existe una



ESTA ES UNA ZONA POCO CONOCIDA. ADENTRARSE EN ELLA SUPONE UNA VENTAJA AÑADIDA: DISFRUTAR DE LA AVENTURA DEL DESCUBRIMIENTO



quesería que ha sido premiada internacionalmente. Llegando ya al Monasterio de Vallbona de les Monges, uno de los enclaves culturales más interesantes de Ponent, se hallan unos viñedos que están cultivados por la gente de la Cooperativa L'Olivera, una iniciativa de integración social reconocida a nivel europeo.

## ● EL CARACOL Y EL TURRÓN, FENÓMENOS DE MASAS

Nos desplazamos ahora hacia Agramunt, un pueblo que es sinónimo de turrón y también del chocolate a la piedra. La tradición se remonta a la Edad Media, y este pueblo es el escenario, cada otoño, de la Feria del Turrón. Conocer el proceso de elaboración de estos dulces, visitando las diferentes fábricas de turrones de Agramunt, es una experiencia única en Cataluña. Y finalmente llegamos a la ciudad de Lleida, un sitio perfecto para probar uno de los platos estrella de estas tierras: los caracoles, que en muchos restaurantes de la zona se preparan a la *llauna*, la receta más tradicional. Además, desde 1980 y durante un fin de semana del mes de mayo, la ribera del

## CAVIAR VERDE

Las olivas, tan abundantes y sabrosas en todo el territorio catalán, son muy apreciadas. A las de Arbeca (localidad de la comarca leridana de les Garrigues que da nombre a una de las más famosas DOP de aceite), recogidas sin madurar, se las llama 'caviar verde'. Se suelen presentar solas, como aperitivo, en ensalada, en paté para untar en el pan o guisadas en recetas como el pato con olivas. De ellas también se extrae el famoso aceite de oliva arbequina, virgen extra, encumbrado por su delicado aroma a frutos secos y un sofisticado sabor, que realza cualquier plato. El aceite se extrae en frío y por presión, evitando cualquier tratamiento químico.



río Segre y los Campos Elíseos se convierten en el escenario del Aplec del Caragol. Un centenar de peñas, el caracol y la música son protagonistas de esta reunión que, con más de 12 000 peñistas y unos 200 000 visitantes, se ha convertido en un auténtico fenómeno de masas.



# VIAJAR ENTRE VALLES Y MONTAÑAS

Tierra de orografía torturada, con masías de gruesos muros y campos escasos, la habitan gentes orgullosas de sus raíces y de sus tradiciones, que cuidan con mimo de los productos que ofrecen al visitante.



**Productos:**  
Longaniza de Vic IGP, vino DO Pla de Bages y alubias de Santa Pau IGP

**Degustar:**  
Restaurante Les Cols

**Imprescindibles:**  
Visitar el mercado de Vic



## ● UNAS PRIMERAS GOTAS A LA SOMBRA DE MONTSERRAT

No hay mejor manera de degustar esta tierra que tomando una copa de *picapoll*. Esta variedad autóctona de uva, de la que se obtiene un vino blanco afrutado, de aroma fresco y textura crujiente, se ha conservado en la DO Pla de Bages. Algunas bodegas también están recuperando el *picapoll* tinto, el *sumoll* o el *mandó* para los vinos tintos.

Esta región de la Cataluña central posee un rico patrimonio de arquitectura románica. El antiguo monasterio de Sant Benet de Bages es la sede de una fundación dedicada al estudio y divulgación de la gastronomía mediterránea y de la catalana en particular.

## ● LA CATEDRAL DEL EMBUTIDO

No sabemos si existe otro, pero en cualquier caso son muy pocos los paisajes que pueden reconocerse

con los ojos cerrados. La Plana de Vic figura entre ellos. Su principal industria entra por la nariz y se degusta en lonchas. Desde siempre elaboran allí embutidos de las más diversas formas y sabores. El debate sobre las finuras de cada uno sería interminable. Sin embargo, se debe destacar la *llonganissa* (longaniza), amparada bajo la indicación geográfica protegida (IGP). El método es el mismo que se llevaba a cabo en las masías desde quién sabe cuándo. Para controlar la ventilación y el grado de humedad, para saber qué ventanas abrir o cerrar, bastan unos pocos siglos de experiencia.

Vic presenta más atractivos, como el imprescindible Museu Episcopal, donde destaca su colección románica y gótica, y la catedral, con las colosales pinturas de Josep M. Sert. Pero será el callejear lo que dejará un recuerdo indeleble, sobre todo si coincide con un sábado de mercado.



LOS PLACERES GASTRONÓMICOS DE LA ZONA RIVALIZAN CON LOS PAISAJÍSTICOS



## ● A LA VERA DEL RÍO TER

Se entra en la comarca del Ripollès remontando el río Ter. La fuerza del agua dio vida a la siderurgia, la fragua catalana, que tenía su capital en Ripoll. Como muestra de su producción, la colección de armas de fuego del Museu Etnogràfic. Ripoll cuenta también con un monasterio románico de primer orden con un pórtico monumental.

Bosques, pendientes más agudas y montañas más altas aportan al paladar setas, caza, terneras, un cor-

dero de raza autóctona y embutidos. En el debate sobre qué embutidos son mejores, cada pueblo defiende lo suyo y apuesta por la calidad. Pasa lo mismo con la ratafía, licor de nueces y hierbas. Quien sale ganando es el viajero.

Río Ter arriba, nos esperan dos paradas obligadas más: el monasterio de Sant Joan de les Abadesses y el pueblo de Camprodon, con su puente medieval y el monasterio románico de Sant Pere.

## ● DONDE LA TIERRA TIEMBLA

Si se buscaba la esencia de la montaña, resultará fácil situarla en la Garrotxa, que significa tierra rota, de mal pisar. Pero la comarca incluye, además, el Parque Natural de la Zona Volcánica. Su fértil suelo produce un alforfón único, nabos negros y los *fesols* (alubias) del pueblo

## UN PELLIZCO DE SUAVIDAD

Con harina, huevos, azúcar, una pizca de sal y sin nada de levadura se elabora uno de los postres tradicionales de Vic. Otra de sus tradiciones, las procesiones, dio nombre al bizcocho: los vecinos lo compartían a pellizcos mientras contemplaban el paso de las procesiones. El *pa de pessic* (pan de pellizco) es un tipo de bizcocho tierno y esponjoso por dentro y de consistencia firme. La clave de su suavidad está en separar, durante la elaboración, las claras de las yemas de los huevos y montarlas con un poco de agua y la sal a punto de nieve. La presentación habitual es en bizcochitos individuales envueltos en el papel de hornear.



de Santa Pau, con denominación de origen protegida.

Olot, la capital, renació de sus cenizas después de los terremotos del siglo xv. Perdió el románico, pero lo ha suplido con vitalidad, su lista de embutidos, el colectivo de Cocina Volcánica y ese sutil *tortell* (roscón) de anís.

# RECORRER EL PIRINEO CENTRAL

En las amables vertientes de solana y la abrupta umbría crecen bosques y prados, pastan cabras y vacas, se recolectan setas y frutos. La sierra del Cadí enriquece el recetario con productos para todos los platos.



**Productos:**  
Quesos, embutidos y lácteos

**Degustar:**  
Feria de quesos de Sant Ermengol, en la Seu d'Urgell

**Imprescindibles:**  
Buscar setas en otoño

## ● CAMINOS CÁTAROS

Los cátaros, también conocidos como *bons homes* (hombres buenos), eran seguidores de una lectura de la Biblia alejada de la ortodoxia católica. En el siglo XIV, una cruzada batió las tierras de Occitània donde vivían. La Inquisición y el ejército francés los elimina-

ron sin escatimar en medios y muy pocos consiguieron huir hacia el sur. De ahí que tome su nombre, Camí dels Bons Homes, la ruta que parte del castillo de Montsegur, uno de los últimos refugios cátaros occitanos. El camino cruza el Pirineo, la sierra del Cadí y llega al santuario de Queralt, sobre la ciudad de Berga.

De momento, empezando la ruta en Queralt, hay que probar la cocina de la comarca. Como sugerencias, unas patatas *emmascarades* (con tocino y col), el *blat escairat* (maíz roto guisado con tocino), las chuletas de cordero o el *tastet* (butifarra), acompañados con alioli de *codony* (membrillo). Ya bien servidos, podemos visitar el Centro Medieval y de los Cátaros y la sede del parque natural del Cadí-Moixeró, ambos en el pueblo de Bagà.

Los amantes del monte deberán acercarse al pueblo de Gòsol. El motivo no puede resultar más evidente:

observar el monte Pedraforca o escalarlo. Su nombre lo retrata: una horcadura (*forca*, en catalán) divide en dos su cima rocosa. En Gòsol, además, Picasso se estableció en 1906, un año antes de revolucionar la pintura académica con su obra *Las señoritas de la calle de Avinyó*.

## ● QUESOS CON NOMBRE Y APELLIDO

Los orígenes de la Cooperativa del Cadí se remontan a 1915. Fue la primera del país en el sector ganadero, por lo que su experiencia está más



LOS PASTOS DE LAS MONTAÑAS NUTREN AL GANADO LECHERO PARA PRODUCIR EXCELENTES QUESOS

que asegurada. Reúne a payeses de las comarcas del Alt Urgell y la Cerdanya, y produce un queso y una mantequilla con todas las garantías, como lo certifica la denominación de origen protegida (DOP).

Esta zona acoge a otros maestros del queso. Es el caso de Cuirols, del Molí de Ger, Serrat Gros, Baridà, Formatgeria de Tuixent, Mas d'Eroles o Formatgeria Castell-Llebre, por citar solo algunos. Los hay que trabajan con leche de vaca; otros emplean la de cabra. Todos los animales pastan cerca del obrador: es lo que se denomina queso de pastor. Y el queso cambia, como cambia el paisaje con el paso de las estaciones.

## ● COCINA DE MONTAÑA

El pato con nabos tradicionalmente se comía en la Cerdanya a comienzos del invierno. Es un plato que bien se merece un lugar en cualquier recetario. Sin embargo, la receta que se ha converti-

do en emblema de la Cerdanya es más humilde. El *trinxat* consiste en patatas con col, que tiene que haber sido tocada por la helada; se le añaden unos ajos y, como una corona, una loncha de tocino crujiente.

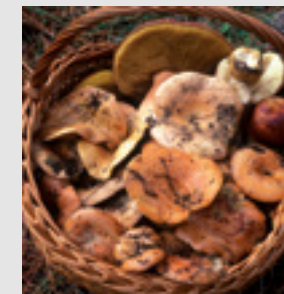
En las despensas de estas comarcas, y en la mesa del viajero, no faltarán nunca los embutidos, que permiten conservar la carne de cerdo. También se conservan las setas, que, fuera de temporada, se encuentran desecadas, en agua o en aceite. Cualquier arroz o guisado asciende a la primera división con boletus o rebuzuelos. Y entre las conservas, no pueden faltar las mermeladas: de frutos del bosque, de arándanos, moras, frambuesas, saúco...

## ● UNA SEDE MUY ANTIGUA

La primera feria de la Seu d'Urgell aparece documentada ya en el año 1048. Y sigue celebrándose. El tercer fin de semana de octubre, se citan en

## EL ARTE DE CAZAR SETAS

Se trata de una denominación un tanto equívoca. En realidad estos "cazadores" son auténticos amantes de los bosques. Saben que uno de los mayores placeres del mundo es pasear entre los árboles, fuera del camino, sin que nada altere la naturaleza. Y saben donde cazar esos pequeños tesoros que son las setas, porque ellos no las encuentran ni las recolectan ni las recogen ni las buscan: las cazan. Y cuando las tienen, las cortan con cuidado para que el siguiente cazador, al cabo de unos días, cace de nuevo el pequeño tesoro. Van armados con un cesto de mimbre y una navaja con pincel para limpiar de tierra y hojas su preciado botín.



la ciudad los queseros artesanos de los Pirineos, aunque también se acercan otros artesanos y ganaderos.

La visita será completa cuando se haya entrado en la catedral. Románica con influencias italianas, cuenta con el Museo Diocesano, que bien merece una visita.



## RUTA 6

# BARCELONA, LA CAPITAL DEL SABOR

*En este puerto abierto a todos los vientos del mundo, cada día desembarcan nuevas tendencias. Todo enriquece, todo amplía la infinita paleta de sabores de la dinámica capital catalana.*



BARCELONA

**Productos:**  
Especialidades de cualquier parte de Cataluña

**Degustar:**  
Comer en alguno de los más de 20 restaurantes con estrellas Michelin

**Imprescindibles:**  
Salir a tomar el vermut o merendar un chocolate a la taza



### ● UN DESPERTAR DULCE Y SALADO

El mejor momento para pasear por Barcelona se sitúa entre las seis y las ocho de la mañana. Poca gente, ambiente fresco, luces del alba... Flotan en el aire suficientes aromas para escribir un poema.

Las panaderías abren pronto. El pan está recién hecho, aromático, crujiente. La oferta de bocadillos o de rebanadas con embutidos también es extensa. Salvo los fines de semana, cuando se dispone de tiempo, se pedirán a media mañana, durante esa pausa que permite alcanzar la hora de la comida sin bostezar.

### ● LA RECONQUISTA DEL VERMUT

Del tiempo de los abuelos, se ha recuperado la botella de sifón. Aparece en la mesa a la hora del vermut. Del Penedès y del Priorat han llegado nuevas elaboraciones artesanales. Se sirve con un tentempié: caracoles de mar, navajas, anchoas y

boquerones, aceitunas, pimientos rellenos, berberechos, queso o patatas bravas. El repertorio puede ir ampliándose y adentrarse en el universo de la tapa y del *platillo*, con un surtido que acabaría llenando varios tomos enciclopédicos.

### ● COMIDA PARA TODOS

Si ayer era la cocina mestiza o los restaurantes japoneses, hoy aparecen las ofertas veganas o los locales de sopas vietnamitas, aquellos que hacen del kilómetro cero o del cultivo biodinámico su bandera. Esto sin olvidar la vanguardia, que en Barcelona ya tiene escuela. Aquí nace la gastronomía más audaz, la cocina que será celebrada en el resto del mundo dentro de tres o cuatro años.

### ● CANELA EN RAMA

Para la hora de la merienda, hay que poner encima de la mesa la lista de granjas donde sirven chocolate en

LOS MERCADOS DE LA CIUDAD DE BARCELONA FUNCIONAN COMO AUTÉNTICOS CENTROS DE INTERCAMBIO CULTURAL



taza. Si allí sirven la mejor nata montada, más allá ofrecen una crema catalana de antología, o el combinado exacto de horchata y helado.

La tarde entra en el territorio de la tapa, la caña, el bocadillo de pie, el pedazo de *coca de recapte*, la empanada o la tortilla de patatas.

### ● BROCHE DE ORO

Fusión de cocina catalana con cocinas de todo el mundo, surtido de ahumados, producción artesanal de cerveza al alcance de la mano, vinos naturales a precios humanos, todo

esto se encuentra, y más, sin olvidarse de los clásicos del arroz y la cocina marinera, o de platos típicamente barceloneses como la zarzuela. Y los que gustan de cenar en un establecimiento con estrella podrán elegir entre los más de veinte que ofrece la ciudad.

### ● LA NOCHE ES JOVEN

Sin distinción de edades, hay que salir a disfrutar la noche. Las coctelerías clásicas han aguantado sin torcer el gesto a la moda del *gin-tonic*. Siguen ahí, con la calidad de siempre, más

## ESCAPADAS GASTRONÓMICAS DESDE BARCELONA

Cataluña es un país pequeño, pero todos sus paisajes encierran sabores y todas sus recetas guardan tradiciones. Escapa de Barcelona con Aborigens durante unas horas y disfruta de un viaje a las raíces de la cocina catalana. Todos los artesanos de la gastronomía trabajan discretamente, ajenos a las modas y al paso del tiempo, honestamente, fieles a una herencia rural que se resiste a desaparecer. Son viticultores, pastores, recolectores de trufas... Saborea de cerca lo más genuino de nuestra cultura gastronómica.

### ● Más información:

[www.aborigensbarcelona.com](http://www.aborigensbarcelona.com)



la experiencia que el tiempo les imprime. Lo mismo puede aplicarse a los locales donde suena el jazz, el cantautor, la guitarra flamenca, la música clásica o el conjunto *indie*. La oferta es tan amplia que nadie, por muy exigente que sea, se quedará sin recompensa.

## RUTA 7

# TODA LA GAMA DE COLORES DEL VINO

Podríamos retroceder más de veinte siglos y tendríamos viñedos en el Penedès. La viticultura ha conformado el paisaje, la manera de vivir, la cultura, el carácter y, cómo no, todos los matices del paladar.



SANT SADURNÍ D'ANOIA



### Productos:

Gallos y capones, vino DO Penedès y cava, melocotones y chocolate



### Degustar:

Vino DO Penedès en el Vijazz y cava en el Cavatast



### Imprescindibles:

Seguir la ruta del *xató*

### ● LA ALEGRÍA HECHA PIEDRA

Montserrat levanta centenares de dedos de piedra, cada vez más altos. Es monte santo y meca de escaladores, y también un balcón de lujo desde el que asomarse a la comarca del Penedès. Es el lugar ideal donde empezar esta ruta, saboreando un

*mató* (requesón) con miel. Si, entonces, el viajero cree escuchar a los ángeles, está en lo cierto: son los ángeles de nueve a catorce años de la escolanía del monasterio, uno de los coros infantiles más prestigiosos de Europa.

### ● SECRETOS DOMINIOS DEL CAVA

Todo tiene su anverso, y habrá que bajar de las alturas para internarse en las entrañas de la tierra. Allí es

donde se extienden los dominios de la DO Cava. Sant Sadurn d'Anoia. Después de exprimir las uvas de xarel·lo, macabeo y parellada, el mosto sufre una doble fermentación, la segunda en botella, tal como dicta el método *champenoise*.

El origen de este vino espumoso se remonta a 1872, cuando Josep Raventós introdujo el método *champenoise* en Can Codorníu. Sus bodegas son una obra modernista.



NADIE PUEDE ABANDONAR EL PENEDES SIN DISFRUTAR DE UNA CATA EN UNA BODEGA

SITGES OFRECE AL VISITANTE MUCHAS Y VARIADAS TENTACIONES



La cata se puede acompañar con platos de la tierra como la *escalivada*, el bacalao a la *llauna* (con ajo, perejil y pimentón dulce), los *calçots* (cebollas asadas) o dulces como los *carquinyolis* (pasta seca con almendras).

### ● VINO, MÁS VINO

Pero el Penedès produce otros vinos, blancos, rosados, tintos, dulces y espumosos amparados bajo la DO Penedès, dispuestos para todos los paladares.

Sea cual sea la ruta, habrá que pasar por Vilafranca del Penedès. En el centro de la ciudad, el Vinseum ocupa varios edificios remarcables. Este museo se adentra en la cultura del vino de Cataluña.

También es en esta ciudad donde, cada año, por San Félix, el 30 de agosto, se reúne en la plaza de la

Vila a las cuatro mejores *colles* (grupos) de *castellers* (torres humanas). Las construcciones levantadas alcanzan hasta los diez pisos de personas, por lo que la emoción está garantizada. Las celebraciones se suceden desde fines de primavera hasta ya entrado el otoño.

### ● UN MAR DE CINE

Junto al mar, en Sitges, elaboran la malvasía, un vino singular a partir de la uva del mismo nombre. Esta villa cuenta con museos como el magnífico Cau Ferrat, levantado sobre el Mediterráneo, que fue casa y taller del pintor, escritor y coleccionista modernista Santiago Rusiñol.

La villa es conocida por el Festival de Cine Fantástico y el carnaval tan animado como el de Vilanova i la Geltrú, ciudad vecina y capital de la

## XATÓ, AIXETONAR, AIXETA

El nombre *xató* se refiere a una acción que se realizaba, y aún se sigue haciendo, a finales de otoño: probar el vino nuevo. En las botas que contienen el vino se amartilla un grifo (*aixeta*, de ahí vienen *aixetonar* y *xató*) para dejarlo salir. Era un día festivo y se acompañaba la cata con una ensalada típica de la época elaborada con escarola y pescado en conserva como atún, anchoas, bacalao y aceitunas. Y claro está, la salsa típica a base de almendras, ñoras, ajo, vinagre, aceite de oliva y sal. El título de "capital del *xató*" está compartido entre el Vendrell, Sitges, Vilafranca del Penedès y Vilanova i la Geltrú. Afortunadamente, la Ruta del *xató* pasa por todas ellas.



comarca del Garraf. Ambas poblaciones, además, se disputan la maternidad del *xató*, una ensalada de escarola con una salsa que cada casa elabora a su modo. Además, Calafell, el Vendrell y Vilafranca del Penedès también se suman a la disputa.



## RUTA 8

# ARTE SOBRE PIEDRA, TARRACO MONUMENTAL

Además de la obra del Imperio romano que continúa en pie en Tarragona, aquí se encuentran el monasterio de Poblet, los viñedos colgados de las vertientes del Priorat o los edificios modernistas de Reus.



### Productos:

Pescados y mariscos, vino DOQ Priorat, DO Conca de Barberà, DO Montsant, aceite DO Siurana, calçots IGP y avellanas DOP



### Degustar:

Feria del Vino de la comarca del Priorat



### Imprescindibles:

Participar en una calçotada

### ● CAPITAL DE LA HISPANIA CITERIOR

Con veinte siglos o más de existencia, en Tarragona se conservan casi intactas las murallas, el anfiteatro, el circo y el acueducto romanos entre otros monumentos de la época del Imperio. El conjunto, declarado Patrimonio Mun-

dial por la Unesco, es completamente visitable y a menudo se encuentra integrado en la ciudad: por ejemplo, algunos restaurantes y bodegas se alojan en el circo o en el foro.

En Tarragona hay que probar, además de las especialidades culinarias romanas recuperadas, el pescado azul o las gambas o el *chartreuse*, un licor cartujano adoptado por la ciudad. Otro monumento efímero, pero de permanente recuerdo, son los *castells* (torres humanas), que se elevan durante las fiestas patronales de Santa Tecla y en el concurso que se celebra cada dos años.

### ● TAN CERCA Y TAN LEJOS

Apenas quince kilómetros separan Reus de Tarragona, y un abismo sentimental. Donde Tarragona enarbola su pasado romano, Reus exhibe el legado modernista, con numerosos edificios firmados por Lluís Domènech i Montaner. En esta ciudad, el

licor de referencia es el vermut, hasta tal punto que se le ha dedicado un museo. Un fruto seco, la avellana, cuenta con denominación de origen protegida y se usa en la salsa de los *calçots* (cebollitas tardías) de Valls, que se cuecen en invierno sobre una llama viva de sarmientos. Valls es otra plaza, y seguramente la más antigua, donde ver *castells*.



EL FINAL DEL INVIERNO Y LA PRIMAVERA SON LAS ÉPOCAS IDEALES DEL CALÇOT

EL PRIORAT ES LA ZONA VITIVINÍCOLA CON MÁS RECONOCIMIENTO INTERNACIONAL, DE LAS DOCE DENOMINACIONES CATALANAS



### ● LAS TIERRAS DEL PRIORAT

Cuarenta años atrás, apenas nadie conocía el Priorat. Hoy se ha convertido en tierra de peregrinaje para todo amante del buen vino. Lo mismo pasaba con la antigua cartuja de Escaladei. Hay que acercarse, porque allí se encuentra el origen de todo y su entorno es privilegiado, bajo las rocas escarpadas del Montsant. El prior tenía allí su sede y sus tierras son precisamente las que están incluidas dentro de la Denominación de Origen Calificada DOQ Priorat. El recorrido deberá incluir los pueblos de Porrera, Gratallops y la Vilella Baixa, donde se ubican pequeñas bodegas que producen grandes vinos con prestigio internacional.

Las tierras de la comarca que no entran en la DOQ Priorat están incluidas en la Denominación de Origen Montsant. Sin haber cumplido los veinte años, sus vinos están alcanzando niveles espectaculares. Mucho más viejos, en cambio, son los olivos de la Denominación de Origen Siurana.

### ● TRIÁNGULO CELESTIAL

Hacia el norte se salta la sierra de Prades para descender a la Conca de Barberà. Los vinos de la comarca tienen su denominación de origen propia. Producen blancos y rosados ligeros y afrutados, y tintos complejos, el complemento perfecto para un paisaje donde dominan las piedras medievales de Montblanc y el

## DISEÑAR EL MENÚ PERFECTO

¿Cuáles son las claves de la mejor experiencia gastronómica? Durante tres horas, El chef del Hotel Gran Claustre te enseñará a diseñar y elaborar un menú degustación digno del mejor profesional. Aprenderás a seleccionar los mejores ingredientes, escoger la vajilla ideal y realizar el maridaje perfecto con vinos y otras bebidas para cada plato. No solo se trata de aprender a cocinar, si no, además, de descubrir como poner en escena las recetas elaboradas, con un control exhaustivo del tiempo y de los materiales y utensilios tanto en la cocina como en la mesa.

Para más información de esta y otras actividades:  
[www.granclaustre.com](http://www.granclaustre.com)



gran monasterio cisterciense de Santa Maria de Poblet, Patrimonio Mundial por la Unesco. La visita debe completarse con otras dos obras cistercienses: el monasterio de Santes Creus y el de Vallbona de les Monges. Los tres son soberbios y forman la Ruta del Císter.

# EL GRAN RÍO DONDE LA VIDA FLUYE

*El Ebro es más que agua. Durante siglos ha sido una vía de comunicación y un extenso mercado donde se encontraban las gentes y los productos de las comarcas que se asoman a su vera.*



AMPOSTA

**Productos:**  
Arroz DOP, pescados y mariscos, pato, vinos DO Terra Alta y anguila

**Degustar:**  
Mejillones y ostras en una batea

**Imprescindibles:**  
Visitar las catedrales del vino

## ● CARA Y CRUZ

Picasso realizó dos largas estancias en Horta de Sant Joan. Durante la segunda, descompuso el paisaje del pueblo y sus alrededores en volúmenes básicos y lo fijó en telas que muestran los libros de arte moderno. Con sus campos de secano, sus al-

mendros, avellanos, olivos y viñedos, la comarca de la Terra Alta entra por los ojos, pero también por la nariz y por la boca. Las abejas concentran todo el paisaje en la miel de Arnes, que cuenta con fiesta propia en mayo, el mes de las flores. La calidad del aceite está asegurada por su propia denominación de origen. La Terra Alta es tierra de vino: la garnacha es la uva de referencia y el alma de un vino blanco de nariz sutil y alta intensidad en boca. Las cooperativas de Gandesa y Pinell de Brai, construidas en la década de 1920, estuvieron en su momento a la vanguardia de la técnica, y hoy siguen en uso y abiertas al público. De estilo modernista y construidas por discípulos de Gaudí.

El recuerdo de la Guerra Civil permanece en el pueblo abandonado de Corbera d'Ebre. Para entender lo sucedido, merece la pena acercarse al Museo de Gandesa. Luego, hay que probar unos *pastissets* (pasteli-

tos y, en Gandesa, *casquetes*) rellenos de confitura de calabaza. También se encuentran río abajo, en Tortosa y Amposta, y son adictivos.

## ● DONDE MANDA EL RÍO

Las aguas del Ebro bañan delicadamente el pueblo de Miravet. Sus casas cuelgan sobre el río y, sobre ellas, se erige un imponente castillo de austeros y contundentes cubos.

El río sigue y riega. A su vera crecen los cítricos, y, entre ellos, unas mandarinas clementinas con indicación geográfica protegida. También se divisan extensos olivares, árboles de más de mil años que siguen produciendo un aceite de calidad que cuenta con denominación de origen protegida.

Las aguas alcanzan la ciudad de Tortosa, capital de la comarca del Baix Ebre. Resultan imprescindibles la visita a la catedral de fachada barroca y elegante nave gótica, y al castillo de la Suda, de origen árabe.



LOS PRODUCTOS DEL MAR Y, ESPECIALMENTE, EL ARROZ CON DO, DISTINGUEN LA GASTRONOMÍA Y LOS PAISAJES DEL DELTA DEL EBRO



Al llegar a la desembocadura del Ebro, abrimos un capítulo aparte.

## ● EL CIELO EN LA TIERRA

El Ebro intenta estirar su recorrido. Ha arrastrado sedimentos y se ha construido esa punta de flecha que se adentra en el Mediterráneo. Es un mundo extraño, una llanura donde el cielo se refleja en los campos inundados. Aquí se siembra el arroz y reposan ánades y flamencos de paso. Estos son los dominios del Parque Natural del Delta de l'Ebre, Reserva de la Biosfera por la Unesco.

El arroz es de gran calidad y por

eso cuenta con el reconocimiento de denominación de origen protegida. Entre sus variedades, el bomba es especialmente apreciado por los cocineros del país. Lo usan en sus paellas, a las que incorporan el marisco que tienen al alcance de la mano: los mejillones del Delta y los langostinos y las galeras de Sant Carles de la Ràpita. Restaurantes donde probarlo, los hay hasta con estrella Michelin. El arroz también se ha destilado para producir una bebida, una deliciosa crema de arroz, y su cultura cuenta con museo propio, el Molí de Rafelet en Deltebre.

## EBRECOOKING EXPERIENCE

¿Quieres aprender a preparar el mejor arroz del mundo? De la mano del chef del restaurante del Hotel Algadir, Joan Capilla, es posible. Para empezar, te llevará al mercado para conseguir los mejores productos. Acto seguido, formará equipos para elaborar diversas recetas de arroz y os contará los secretos mejor guardados del Delta para que la receta sea un éxito. La última parte, sin duda, será la mejor: comida o cena con el arroz como plato principal y una degustación de entrantes elaborados con productos de la tierra, regada con vinos de la DO Terra Alta.

**i Para más información de esta y otras actividades:**  
[www.hotelalgadirdelta.com](http://www.hotelalgadirdelta.com)



Ya casi nos enfrentamos al mar. Encontramos unas salinas en la punta de la Banyà. Se abre el horizonte, y, allí donde se mezclan el agua dulce y la salada, la del río y la del mar, aún se amarran las bateas donde se cultivan los sabrosos mejillones y las excelentes ostras.



# GLOSARIO, LAS PALABRAS CLAVE DE LA GASTRONOMÍA CATALANA

**A**  
**alioli (alliolà):** salsa elaborada con ajos machacados y aceite.

**anchoa (anxova):** filete de pequeño pescado azul curado en salmuera.

**arbecuina:** variedad de aceituna oriunda de Arbeca, cuyo fruto es menor que el del resto de variedades que se cultivan habitualmente. Produce un aceite de oliva de gran calidad.

**arròs a banda:** plato de arroz, pescado y marisco que se prepara cocinando

el arroz y el pescado por separado. Se sirve acompañado con alioli.

**B**  
**bacallà a la llauna:** plato de bacalao desalado, enharinado y frito, que se prepara en una bandeja de horno con ajo, perejil y pimentón dulce.  
**blat escairat** (ver pág. 76): maíz roto guisado con tocino, típico de la comarca del Berguedà.  
**botifarrada:** fiesta y comida popular en la que se degusta, principalmente,

butifarra.  
**bull:** embutido cocido elaborado con carne de cerdo y grasas adobadas.

**C**  
**calçotada:** comida popular en la que se degustan los **calçots**.  
**calçots** (ver pág. 13): variedad de cebolleta que se asa directamente sobre la llama del fuego, se adereza con alguna salsa y se come con las manos.  
**canelones (canelons):** rollos de pasta de harina rellenos de carne guisada y picada, cubiertos de salsa y gratinados.  
**carquinyoli:** pasta seca elaborada con harina, huevo, azúcar y almendras.  
**casquetes** (ver pág. 84): pastelito relleno de confitura.  
**collada de tros** (ver pág. 24): guiso de origen campesino preparado con patatas, verduras, caracoles, espinacas y carne de cerdo.

**champenoise:** procedimiento mediante el cual se obtiene el vino espumoso al estilo de la región de la Champagne.  
**coca de recapte** (ver pág. 15): torta salada que se prepara con láminas de verduras y trozos de **butifarra** o arenque.  
**codony** (ver pág. 76): membrillo.  
**costellada:** comida popular en la que se consumen, principalmente, costillas de cordero.

**E**  
**empedrat** (ver pág. 25): ensalada de judías blancas, aceitunas en rodajas, trozos de tomate, cebolla picada y bacalao, todo aliñado con aceite de oliva y vinagre.  
**escalivada:** plato en el que, después de pelarlas y desespitarlas, se sirven hortalizas asadas a la parrilla o al horno.  
**escudella** (ver receta pág. 38): cocido de verduras,



garbanzos, carne y pasta o arroz.  
**esqueixada:** ensalada de bacalao desmigado, pimiento verde y rojo cortados en trozos pequeños, cebolla, aceitunas y tomate, aliñada con aceite de oliva y vinagre.

**F**  
**faves a la catalana:** guiso de habas con panceta, butifarra y menta fresca.  
**fesol:** alubia.  
**tricanó** (ver receta pág. 39): guiso de carne con setas.

**G**  
**gallet** (ver pág. 24): tipo de pasta con forma de caracol

que se cuece con el caldo de la escudella.  
**girella:** embutido preparado con carne de cordero.

**L**  
**llicorella** (ver pág. 45): tipo de pizarra.  
**llonganissa:** longaniza. Embutido a base de carne de cerdo con sal y pimienta, secado al aire.

**M**  
**mató:** requesón.  
**mona** (ver pág. 23): pastel de Pascua que los padrinos regalan a sus ahijados.  
**mongeta del ganxet** (ver pág. 21): variedad de

judía con un sabor suave muy característico.  
**mortero (morter):** cuenco resistente que se usa para machacar ciertas sustancias y reducir las a pasta o polvo.

**O**  
**òlha aranesa** (ver pág. 71): sopa que se prepara con carnes, verduras, legumbres y pasta, típica del Val d'Aran.

**P**  
**pa amb tomàquet:** rebanada de pan con tomate maduro restregado y aliñada con aceite de oliva y sal.



**panellet:** dulce de mazapán que se prepara por la festividad de Todos los Santos.  
**pantomatear:** preparar y comer **pa amb tomàquet**.  
**panxeta:** panceta.  
**pastisset:** pastelillo con forma de medio círculo, elaborado con harina, azúcar, aceite de oliva, anís y ralladura de piel de limón, relleno de confitura de calabaza o cabello de ángel.  
**patata enmascarada** (ver pág. 76): plato tradicional que combina patatas con butifarra negra o del perol y beicon crujiente.

**picada:** técnica culinaria que consiste en machacar ciertos ingredientes en un mortero para añadirlos a la cocción del plato o salsa que se quiere condimentar.  
**picapoll:** variedad de uva de grano pequeño que se cultiva en la comarca del Bages.  
**pilota** (ver pág. 24): albóndiga grande hecha con carne de cerdo picada, huevo y harina, que se añade a algunas sopas y cocidos.  
**platillo:** plato de carne guisada.  
**pollo del Prat:** raza de pollo autóctona del Prat de Llobregat.  
**porró (porrón):** recipiente para vino, abombado en la base, con un largo pitorro acabado en punta, por el que se vierte el vino en la boca, y un brazo largo en el lado opuesto, por el cual se llena.

**R**  
**romesco:** salsa elaborada con ñoras, ajos y tomates

asados, almendras y avellanas tostadas, aceite de oliva, vinagre, sal, pimienta y pimentón dulce.  
**rossejat:** plato de arroz que se prepara mediante la técnica del **rossejat**, que consiste en dorar el arroz con aceite de oliva antes de añadirle el caldo y el pescado.



**S**  
**sanfaina:** plato de berenjena, calabacín y pimiento cortados a dados y sofritos con ajo, cebolla, tomate y aceite de oliva.  
**secallona:** embutido curado estrecho elaborado con carne de cerdo picada, ajo y pimienta.  
**setrill** (ver pág. 41): vinagrera o aceitera de cristal, con un cuello estrecho y un pico vertedor.  
**sol i serena** (ver pág. 49): método mediante el cual el vino o destilado envejece a la intemperie.  
**suquet:** salsa con la que se adereza un guiso de pescado.

**T**  
**tastet** (ver pág. 76): carne de cerdo picada y frita que se utiliza para rellenar.  
**tortell:** roscón relleno de nata, crema, confitura, mazapán o cabello de ángel.  
**trementinares** (ver pág. 57): mujeres que, de pueblo en pueblo, vendían productos naturales con propiedades curativas.  
**trinxat** (ver pág. 77): plato elaborado principalmente con verdura y patatas, hervidas, machacadas con un tenedor y aliñadas con tocino.

**V**  
**vi ranci** (ver pág. 49): vino envejecido en madera, con un aroma ajerezado.

**X**  
**xató** (ver pág. 81): ensalada de otoño.  
**xatonada:** comida popular que se realiza en compañía de muchos comensales, cuyo plato principal es el **xató**.  
**xolís** (ver pág. 70): embutido elaborado con carne magra de cerdo, sal y pimienta.  
**xuíxo** (ver pág. 69): buñuelo de masa fina, frita, azucarada y rellena de crema.

# MÁS INFORMACIÓN

## Entidades de promoción turística

### Patronat de Turisme de la Diputació de Tarragona

[www.costadaurada.info](http://www.costadaurada.info), [www.terresdelebre.travel](http://www.terresdelebre.travel)

### Patronat de Turisme Costa Brava i Pirineu de Girona

[www.costabrava.org](http://www.costabrava.org)

### Patronat de Turisme de la Diputació de Lleida

[www.aralleida.cat](http://www.aralleida.cat)

### Oficina de Promoció Turística de la Diputació de Barcelona

[www.barcelonaesmoltmes.cat](http://www.barcelonaesmoltmes.cat)


### Turisme de Barcelona

[www.barcelonaturisme.com](http://www.barcelonaturisme.com)

## Para más información de Cataluña

[www.catalunya.com](http://www.catalunya.com)

 [www.facebook.com/catalunyaexperience](https://www.facebook.com/catalunyaexperience)  
@catexperience

 [www.twitter.com/catexperience](https://www.twitter.com/catexperience)  
@catalunyaexperience

 [www.instagram.com/catalunyaexperience](https://www.instagram.com/catalunyaexperience)

 [www.youtube.com/user/CatalunyaExperience](https://www.youtube.com/user/CatalunyaExperience)

 <https://plus.google.com/+Catalunyaexperience1>

### Ask the office

[www.facebook.com/catalunyaexperience/](https://www.facebook.com/catalunyaexperience/)

app\_431056236953440

### Palau Robert - Centre d'Informació de Turisme de Catalunya

Passeig de Gràcia, 107. 08008 Barcelona

+ 34 93 238 80 91 / 92 / 93

Fax + 34 93 292 12 70 / +34 93 238 40 10

[www.gencat.cat/palaurobert](http://www.gencat.cat/palaurobert)

Horarios: de lunes a sábado, de 10 a 20 h;

domingos y festivos, de 10 a 14.30 h

### Información turística

012 desde Cataluña

902 400 012 desde fuera de Cataluña

+34 902 400 012 desde fuera de España

RESERVA  
Y VIVE EMOCIONES  
DIFERENTES



## PARTNERS



**FCBARCELONA**  
*més que un club*



Official Europe's airline partner

**vueling**



[www.catalunya.com](http://www.catalunya.com)





Generalitat de Catalunya  
Gobierno de Cataluña  
**Agencia Catalana de Turisma**

