Catalunya

Experiències gastronòmiques

© Fotografies per ordre de pàgines: ACT: 4, 8, 10, 12, 13, 14, 15, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 34, 35, 36, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58, 59, 60, 61, 62, 63, 64, 65, 67, 68, 69, 70, 71, 72, 74, 75, 76, 77, 79, 80, 81, 82, 83, 87, 88, 89, 91, 92, 93. Aborígens: 85. Barcelona Beer Festival: 51. Barcelona Turisme: 84, 85. bcnKITCHEN: 39. Codorniu: 86. Gastrolonia: 81. Getty Images: 27, 45, 61, 65, 79. Hotel Algadir del Delta: 91. Ocio Vital: 25. Oleasoul: 23. Slowfood Catalunya: 31. Thinkstock: 16, 17, 77. Wikimedia Commons: 16, 17.

Fotografia de coberta: © ACT
Fotografia de contracoberta: © ACT

ÍNDEX

Catalunya, el destí de turisme gastronòmic 5
Mapa de turisme enogastronòmic 7
Som el que mengem 9
Què trobareu en aquesta publicació? 9
Catalunya, Regió Europea de la Gastronomia 2016 11

Gastronomia catalana 12
Deu maneres de viure la gastronomia catalana 14
Breu història de la gastronomia catalana 16

Producte, paisatge, cuina 18
Paisatges per ser menjats 20
Productes catalans amb distinció 22
Viandes per a cada moment de l'any 24
Tasta plats de temporada 26
Els regnes del bon menjar 28
Marca Cuina Catalana 29
La galàxia de les estrelles Michelin 30
Tornar a l'essència amb Slow Food 31

Propostes gastronòmiques 32
Els mercats, bressol de la gastronomia 34
Aprendre a cuinar, l'altra banda del davantal 38
Els plats preferits de Catalunya 40
Oleoturisme, tres mil anys d'oli 42
Pescaturisme, agricultors de mar endins 44
Enoturisme, els secrets del vi 46
Altres begudes de producció artesanal 50
Hotels per llepar-se els dits 52
Els museus, l'aparador de la nostra cultura 60
Esdeveniments, fires i festes gastronòmics 64
Benvinguts a pagès, els orígens 68
El turisme gastronòmic més sostenible 70

Rutes gastronòmiques 72

Glossari 92
Experiències gastronòmiques i Hotels gastronòmics 94
Experiències enoturístiques 96
Més informació 98

CATALUNYA, EL DESTÍ DE TURISME GASTRONÒMIC

Catalunya és un territori d'uns 32.000 km^2, aproximadament la superfície de Bèlgica. Situada al nord-est de la península Ibèrica, la conformen una gran varietat de paisatges, resultat d'una geografia molt diversa. D'una banda, els Pirineus, amb cims de fins a 3.000 metres, que delimiten la zona nord del país, amb una vall orientada a l'Atlàntic, la Val d'Aran, que ha conservat una cultura, una llengua —l'aranès— i unes institucions pròpies. De l'altra, més de 500 quilòmetres de costa mediterrània que alterna diversos paisatges de nord a sud, i que culmina al delta de l'Ebre. També l'interior és un territori de cultius variats i ramaderia, amb una tradició molt vinculada a aquests productes. La capital, Barcelona, fundada fa 4.000 anys, ha convertit el seu esperit cosmopolita en un *hub* d'intercanvis i influències provinents de tots els continents.

Aquesta diversitat de paisatges dóna com a resultat una gran diversitat d'ingredients: peixos i mariscos excel·lents, fruites, verdures i hortalisses exquisides, carns de primera qualitat i aigües de boca que mereixen el reconeixement internacional. A més de tots aquests productes, hi ha una veritable tradició cuinera catalana, amb protagonistes remarcables, famosos ja des d'època medieval. En els últims anys del s. XX, els cuiners catalans, en donar valor afegit a les matèries primeres, van aconseguir el reconeixement arreu del món. Els germans Roca, Ferran Adrià o Carme Ruscalleda queden gravats a foc en l'univers de l'alta gastronomia.

Els vins mereixen un capítol a part, ja que el país va començar el camí com a proveïdor de vins internacional en l'època romana. Avui, el vi del Priorat se serveix a les millors copes del planeta i, seguint l'exemple d'aquesta zona vitivinícola pionera, els productors catalans han apostat per la qualitat i la difusió dels seus productes, que creixen de manera exponencial.

Així doncs, es tracta d'un país petit, accessible en tren, automòbil, bicicleta, a peu i fins i tot a cavall, que ofereix unes perspectives enormes de gaudi del paisatge, el vi i la gastronomia. Només cal decidir-se i emprendre un excitant viatge sensorial per Catalunya. Benvinguts i benvingudes a una experiència única.

CATALUNYA,
UN PAÍS PER ASSABORIR-LO

La cuina catalana neix de la seva terra, la seva història i la seva cultura. Tastar els productes d'un país i gaudir-los ens apropa a les seves tradicions i els seus costums. Experimentar Catalunya significa submergir-se en el mar, descobrir els pobles i paisatges, interactuar amb la natura... De nord a sud i d'orient a occident, Catalunya és un país per assaborir-lo.

Denominacions d'origen vitivinícoles (p. 46)

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

- Col·lectius de cuina (p. 28)
- Mercats (p. 34)
- Museus i centres culturals (p. 60)
- Hotels gastronòmics (p. 94)

- Denominacions d'origen protegides (p. 22)
- Indicacions geogràfiques protegides (p. 22)

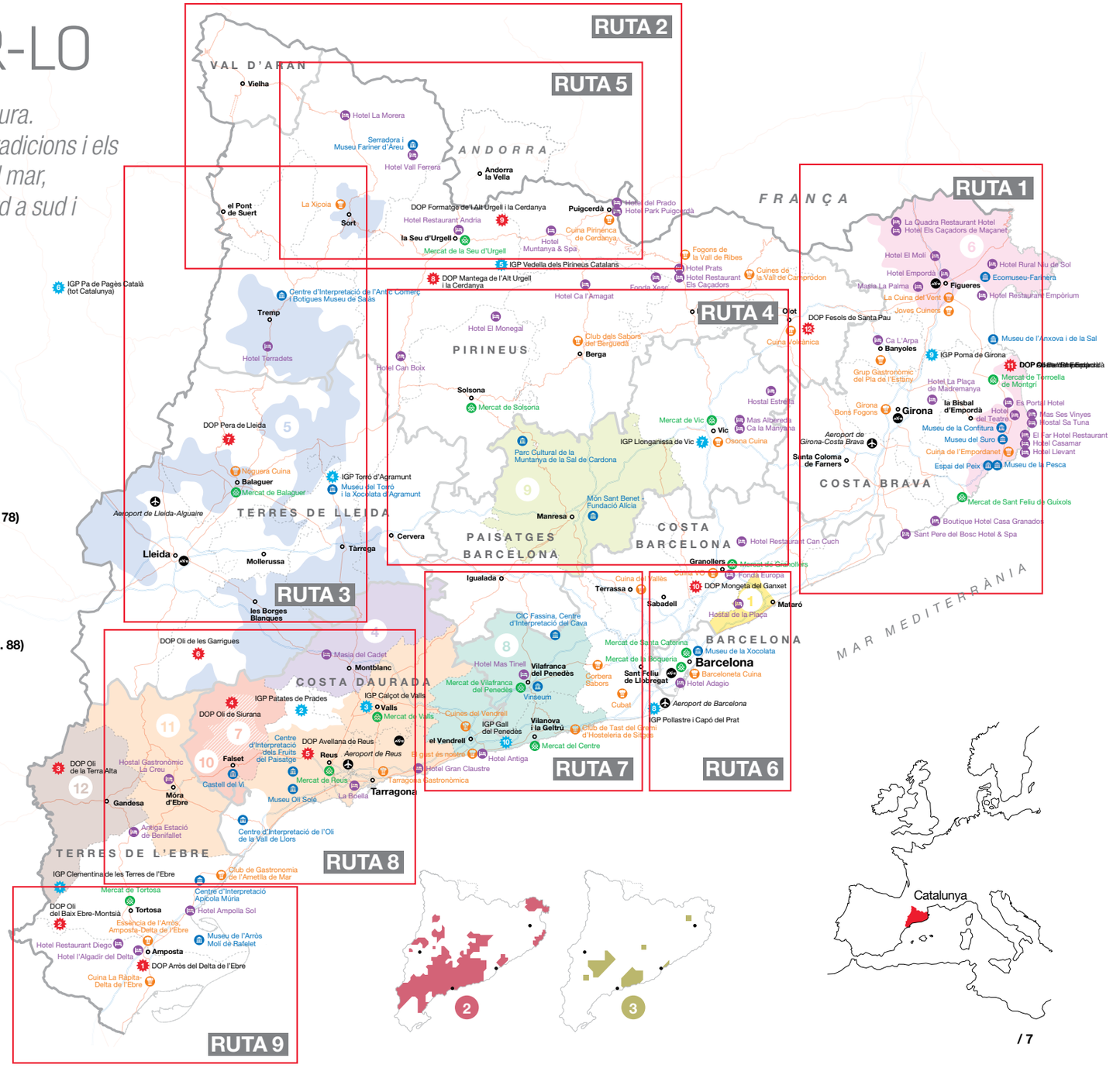
- Aeroport
- Tren d'Alta Velocitat
- Carreteres principals
- Autopista / Autovia

Rutes enogastronòmiques recomanades per *Traveler*

RUTA 1 Una regió tocada pels déus (p. 74)
RUTA 2 Plaers d'alta muntanya (p. 76)
RUTA 3 Un viatge saborós cap a l'oest català (p. 78)
RUTA 4 Viatjar entre valls i muntanyes (p. 80)
RUTA 5 Recórrer el Pirineu central (p. 82)
RUTA 6 Barcelona, la capital del sabor (p. 84)
RUTA 7 Tota la gamma de colors del vi (p. 86)
RUTA 8 Art sobre pedra, Tarraco monumental (p. 88)
RUTA 9 El gran riu on la vida flueix (p. 90)

Distàncies entre capitals

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



SOM EL QUE MENGEM

Més enllà de la dieta mediterrània, el menjar està present en cada moment de la vida en aquest país. Per exemple, en el calendari: el dilluns de Pasqua és, per a tothom, el "dia de la mona" (és a dir, el pastís que els padrins regalen als seus fillols). O en el llenguatge: quan algú demostra una actitud poc assenyada es diu d'aquest que "li falta un bull"; quan un assumpte és molt previsible es diu que "són faves comptades"; si a algú li costa decidir-se se'l qualifica de "tastaolletes" i per dir que una cosa és molt llarga, l'expressió utilitzada és "més llarg que un dia sense pa". Així doncs, com en la resta de cultures del món, a Catalunya el menjar es troba en totes les facetes de la vida, no només com el sistema de subsistència que evidentment és. Hi ha alguna manera millor de conèixer un poble que a través de la seva gastronomia?

QUÈ TROBAREU EN AQUESTA PUBLICACIÓ?

Hi trobareu propostes per gaudir d'un cap de setmana inoblidable i viure tota una vida fruint del bon menjar i beure a Catalunya, a través dels seus paisatges, els seus productes i la seva cuina.

També coneixereu deu maneres de viure la gastronomia catalana, els establiments adherits a la marca Hotels Gastronòmics, els principals col·lectius de cuina i els seus idearis, propostes d'enoturisme, campanyes per conèixer de primera mà els productes de l'agricultura i la pesca, propostes per aprendre a cuinar i receptes per practicar, els millors mercats i les millors llotges, els museus més interessants per als amants del bon menjar i nou rutes enogastronòmiques que recorren, pràcticament, tot el país. Totes les paraules clau estan explicades al final, en el glossari. A més, podreu trobar propostes concretes d'allò més interessants, contactes d'empreses que col·laboren amb la difusió del turisme gastronòmic i curiositats per gaudir, encara més, a Catalunya.

CATALUNYA, REGIÓ EUROPEA DE LA GASTRONOMIA 2016

El 2 de juny de 2015, Catalunya va rebre el títol de Regió Europea de la Gastronomia 2016, atorgat per l'Institut Internacional de Gastronomia, Cultura, Arts i Turisme, que compta amb el suport de les institucions europees, i des d'aleshores, Catalunya forma part de la Plataforma de Regions Europees de la Gastronomia.

Aquesta distinció reafirma Catalunya com a destinació turística a l'avantguarda europea, amb un fort valor enogastronòmic, i posiciona el producte agroalimentari local arreu del món. La preparació de la candidatura es va basar en tres eixos: el producte, el territori i la cuina catalana. Tots tres garanteixen la qualitat i singularitat d'una gastronomia que és fruit d'una història mil·lenària, d'un suau clima mediterrani, amb una riquesa natural incomparable que es tradueix en un receptari variadíssim en un estat d'actualització permanent.

Una taula reveladora

La febre de la globalització, i amb aquesta el flux internacional d'aliments, té en l'altra cara de la moneda un retorn a la vida senzilla i als productes de proximitat. Els cuiners s'han sumat a aquesta tendència i han apostat pels productes de temporada cultivats amb respecte a prop de casa. Catalunya va ser declarada Regió Europea de la Gastronomia 2016, un reconeixement que va posar de manifest la qualitat del seu patrimoni agroalimentari i turístic i va simbolitzar l'excel·lència dels seus productes, de la seva cuina i de les seves tradicions. La bona feina dels productors, restauradors, centres d'investigació, escoles i xefs catalans ha fet d'aquesta cuina un referent internacional.

Territori, cuina i producte

Les cuines del país han esdevingut un lloc màgic. La creativitat expressada pels grans noms del nostre art culinari s'ha dut fins als límits de l'avantguarda. Els tres trets diferenciadors de la gastronomia catalana (territori, cuina i producte) han servit per articular tota una filosofia que es va concretar en una programació anual vastíssima amb jornades, mostres i campanyes promocionals de productes, plats i paisatges. La cara visible d'aquest projecte és Carme Ruscalleda, xef de renom mundial, una entusiasta de la cuina de proximitat i una gran defensora del potencial turístic del país.

GASTRONOMIA CATALANA

DEU MANERES DE VIURE LA GASTRONOMIA CATALANA

La riquesa gastronòmica que Catalunya pot oferir al visitant és immensa, i és tasca de l'amfitrió mostrar al convidat el més rellevant de la seva terra. Preneu nota d'alguns consells imprescindibles.

Les recomanacions que es poden fer per gaudir intensament d'una visita gastronòmica a Catalunya comencen per demanar al turista una actitud molt activa. Haurem de llevar-nos d'hora, esforçar-nos per parlar amb la gent del país, desenvolupar una curiositat extrema i deixar els prejudicis a casa. Ens hem d'enfilar en una barca? És clar! I, després, menjar el producte de la pesca. Hem de trepitjar raïm? Evidentment! I, tot seguit, tastarem el vi i el cava. Hem de sucar el tomàquet amb el pa com si fos un raspall? Cada dia! No hi ha una activitat més quotidiana en aquesta terra que *pambtomaquejar*. Hem d'entrar a la cuina? Només faltaria! A gaudir del menjar es comença molt abans d'asseure's a taula. Hem d'anar al mercat? Naturalment! Els productes frescos esperen un senyal per saltar als nostres cistells i merèixer els nostres elogis. S'ha de fer tot, i perquè els previsors estiguin tranquils, el millor és reservar amb antelació a través de la plataforma ***https://experience.catalunya.com***

NO HI HA RES COM TOCAR ELS PRODUCTES I SENTIR LA TERRA AMB LES MANS PER ACONSEGUIR UNA EXPERIÈNCIA INOBLIDABLE

DEGUSTAR UN ÀPAT DAVANT DEL MAR O APRENDRE A CUINAR AMPLIEN EL GAUDI DE LA VISITA A CATALUNYA

1 VINE AL MERCAT
Passeja entre les parades dels mercats i compra productes autòctons i de temporada.

2 *PAMBTOMAQUEJA*
Els formatges i embotits són encara més bons sobre una llesca de pa amb tomàquet, oli i sal.

3 APOSTA PEL CALÇOT
Torra calçots a la brasa de la poda dels sarments de la vinya, suca aquesta peculiar ceba dins la salsa i beu vi amb porró.

4 DEGUSTA VINS I CAVES
En una cooperativa modernista, entre vinyes o a la taula d'un bon restaurant.

5 SUCA PA AMB OLI
Passeja entre oliveres mil·lenàries, visita un molí d'oli i culmina amb un tast o experimenta el plaer de sucar pa.

6 SEGUEIX EL CALENDARI
Cada estació de l'any ens sorprèn amb els seus productes. Tria la teva!

7 TIRA LA CANYA
Viu la tradició pesquera catalana en companyia d'un pescador. Llança't al mar!

8 POSA'T EL DAVANTAL
Descobreix els secrets més ben guardats de la cuina catalana de la mà dels seus protagonistes.

9 ASSEU-TE A TAULA
Tasta i assaboreix el receptari més tradicional i el més creatiu que t'ofereix l'àmplia oferta dels restaurants catalans.

10 RESERVA ONLINE
Vi, oli, productes del mar, formatges, embotits, arrossos, galetes, conserves, dolços... Si ja tens clara la teva ruta gastronòmica per Catalunya, entra i reserva-la a: ***https://experience.catalunya.com***

BREU HISTÒRIA DE LA GASTRONOMIA CATALANA

La taula ens parla: més enllà de dates o batalles, la gastronomia es pot convertir en el nostre millor professor d'història. Els diversos plats del receptari català ens expliquen com hem arribat fins aquí.

L'oli el blat i el vi és la trilogia que marca la nostra tradició des de l'antiguitat. L'origen de la cuina mediterrània el trobem a la civilització grecoromana. La presència grega a Catalunya es va traduir en la introducció de la vinya, l'ametller i les oliveres. Els romans van reforçar aquests cultius. La cuina d'avui també recull moltes influències que corroboren la presència àrab en el territori.

Catalunya pot presumir d'una antiquíssima bibliografia culinària que es remunta a l'edat mitjana. El més antic que es conserva és el *Llibre de Sent Soví*, un manuscrit anònim del segle XIV. Poc després van aparèixer tres receptaris més, el *Llibre d'aparellar de menjar*, el *Llibre de totes maneres de potatges* i el *Llibre de totes maneres de confits*.

En el segle XV, el contacte amb Amèrica va suposar l'arribada a les taules d'imprescindibles com la xocolata, la patata, els pebrots, les mongetes i, sobretot, el tomàquet, un ingredient essencial a la cuina catalana actual, tal com demostra l'imprescindible pa amb tomàquet. En el segle XIX, la burgesia fa els primers intents de distinció tot emulant receptes de cuina francesa, però el gust local segueix més proper a les influències italianes o occitanes, i destaquen plats que ja han esdevingut bàsics a les llars catalanes, com els canelons de festa o les coques de recapte (una espècie de pizza autòctona), amb ingredients de temporada i de conserva. Les salses amb tomàquet i albergínies, com la samfaina o els plats amb bacallà, com l'esqueixada, conviuen amb les tendències més cosmopolites. Actualment, la cuina catalana ha rescatat l'essència de paisatges tan diversos com el Pirineu, la costa mediterrània i indrets com l'Empordà o el delta de l'Ebre. La cultura culinària de cada territori troba l'expressió més moderna a Barcelona, una ciutat oberta al món i interessada a mostrar la identitat gastronòmica catalana.

EL TOMÀQUET, INGREDIENT IMPRESCINDIBLE, VA ARRIBAR A LA TAULA CATALANA AL S. XVI DES D'AMÈRICA

Cronolínia

S. III a. C.
L'all: va arribar amb les legions romanes i és una base de la cuina catalana.

882
Zyriab: el cuiner que va dur un receptari per als productes d'origen àrab com ara carxofes, taronges, arròs, ametlles o safrà.

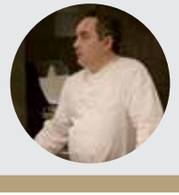
1324
Sent Soví: un dels llibres de cuina més antics d'Europa.

1519
El tomàquet: va arribar a Catalunya al s. XVI i es va introduir a la cuina de manera lenta però definitiva.

S. XIX
Revolució barcelonina: els restaurants El Suizo, Can Martin o la Maison Doré van fusionar, amb la tradicional, les cuines francesa i italiana.

1936
Estrelles Michelin: els primers restaurants catalans que van obtenir dues estrelles van ser La font del lleó, Casa Llibre i La taverna vasca.

1984
El Bulli: Ferran Adrià es va posar al capdavant de la cuina del mític restaurant, ja desaparegut.



2016
Catalunya és reconeguda com a primera Regió Europea de la Gastronomia, fet que la potencia com a destinació enogastronòmica.

PRODUCTE, PAISATGE, CUINA

PRODUCTE, PAISATGE, **CUINA**

PAISATGES PER SER MENJATS

Catalunya és una bona regió per explorar la geografia del gust. Ofereix un recital de plats que ens ajuden a entendre aquesta terra a través de les olors, els sabors i les textures dels productes.

Avellanes, llagostins, patates, arròs, torró, mongetes, oli, bolets, vi, cargols, tomàquets, llonganissa, anxoves, castanyes... Aquesta successió no s'acabaria mai i, així, esdevindrà el mapa gastronòmic de les terres catalanes. Recórrer aquesta geografia dels sabors és la nostra proposta.

CARNS I FORMATGES A LA MUNTANYA

Catalunya combina a la perfecció la natura salvatge i els paisatges bucòlics als Pirineus, amb altres serralades interiors riques en vegetació, animals i bolets, com el Montseny o els Ports de Beseit, a les Terres de l'Ebre. Espais sovint aïllats, que han après a ser autosuficients i distingits pels seus productes. La vedella ha donat com a resultat saborosos guisats que adopten formes particulars a cada comarca o regió, així com el pollastre, que avui forma part de la cuina quotidiana. El porc, que es cria majoritàriament a les comarques del nord de les demarcacions de Lleida i Girona, i també a la comarca d'Osona amb la famosa llonganissa de Vic, és la matèria primera per elaborar embotits deliciosos. Juntament amb els formatges, elaborats arreu del territori, s'han convertit en excel·lents protagonistes d'esmorzars i berenars.

L'AROMA DEL MAR

Catalunya compta amb gairebé 600 km de costa, amb platges de sorra fina i també cales minúscules d'aigua cristal·lina. A cada port podem degustar un magnífic receptari de plats de peix autòctons a la graella o els guisats que preparaven antany els pescadors. A les comarques de la Costa Brava no hi faltarà el bon peix blanc, que ja des de llunyanes èpoques passades ha estat clau per elaborar saborosos suquets. Les gambes de Palamós o les ostres del delta de l'Ebre són productes estrella que la costa catalana regala de nord a sud. Sovint s'acompanyen amb vegetals de temporada, com els pèsols del Maresme, tan preuats. A l'extrem sud de Catalunya, el delta de l'Ebre, un espai natural únic, posa el brou de peix al servei de moltes preparacions amb arròs, principal cultiu de la zona. El rossejat o l'arròs a banda són alguns dels plats imprescindibles.

L'AGRICULTOR QUE ESTIMA LA TERRA

Les vinyes del Penedès, enclavades entre el clima càlid de la costa i les muntanyes de Montserrat, han donat lloc a una DO reconeguda. També les oliveres, que s'estenen majoritàriament a la part sud i més occidental, produeixen alguns dels millors olis d'oliva verge extra. El de la varietat arbequina, a les zones de Siurana i de les Garrigues, té gran fama. Els fruits secs del Camp de Tarragona o les fruites dolces com les peres, els préssecs o les pomes de Lleida són imprescindibles en una bona taula, així com les taronges i clementines de les Terres de l'Ebre.

L'ARRÒS DEL DELTA DE L'EBRE, DE GRAN QUALITAT, TÉ UNA DENOMINACIÓ D'ORIGEN

EL PALAU MOJA

El Palau Moja té un espai gastronòmic perfecte per a conèixer en profunditat la gastronomia catalana i els seus productes típics. A la Cuina del Moja podràs provar tot tipus d'oli exclusius, fer tastos de vins de DO catalanes dirigits per experts i participar en els Paints Nites, uns vespres màgics de gastronomia i art. L'espai, situat a la Rambla, està obert tot el dia, així que hi pots esmorzar, dinar, sopar i, fins i tot, picar-hi qualsevol cosa entre hores. Tots els plats estan elaborats amb productes de proximitat i ecològics. Al mateix edifici hi trobaràs una botiga de productes catalans i una oficina de turisme.

Per a més informació d'aquesta i d'altres propostes: www.palaumoja.com

PRODUCTES

CATALANS AMB DISTINCIÓ

Nombrosos productes del país acompanyen el seu nom amb unes sigles: DOP, IGP, ETG... Es tracta d'un reconeixement governamental a la qualitat i singularitat de cada especialitat agroalimentària i a les seves arrels en el territori.

LES AVELLANES DE REUS I LES MONGETES DEL GANXET OSTENTEN UNA DOP QUE EN CERTIFICA LA QUALITAT

A conseguir un grau de qualitat elevat implica l'esforç dels productors per aconseguir respondre a les expectatives que els consumidors han dipositat en un producte. I aquest és el cas dels diversos productes catalans amb distincions. A més de les DOP i les IGP atorgades per la Unió Europea, hi ha altres distincions amb segells que reconeixen la seva qualitat com, per exemple, les especialitats tradicionals garantides, entre les quals es troben el pernil serrà i els panellets. La Marca Q de Qualitat distingeix una sèrie de productes amb un segell vermell amb una Q daurada. Val la pena fer cas de la recomanació.

DENOMINACIÓ D'ORIGEN PROTEGIDA (DOP)

És un distintiu de la Unió Europea que identifica un producte, el qual deu la seva qualitat i les seves característiques al seu lloc d'origen. La seva producció i transformació han de tenir lloc en aquell mateix territori. Per començar, citarem l'arròs del Delta de l'Ebre, excel·lent per a coccions a la cassola. D'aperitiu i per postres, les avellanes de Reus, aromàtiques i suaus. També per postres o en qualsevol moment, les peres de Lleida són imprescindibles. No falten les emblemàtiques mongetes de Santa Pau, els fesols, i les mongetes del ganxet, ideals per acompanyar carns.

Un àpat sense formatge és inconcebible i Catalunya compta amb una gran varietat de làctics de qualitat produïts a l'Alt Urgell i la Cerdanya, com ara la mantega i el formatge. L'oli és un dels pilars de la gastronomia catalana. És reconegut el de l'Empordà, produït ja des del segle VI a. C.; el del Baix Ebre-Montsià, pur d'oliva; el de les Garrigues, la DOP més antiga d'Espanya; el de Siurana, amb més de mil anys d'història; o el de la Terra Alta.

INDICACIÓ GEOGRÀFICA PROTEGIDA (IGP)

Els productes amb aquesta distinció tenen una qualitat, reputació o una altra característica atribuïble al seu origen geogràfic. En el cas de la llonganissa de Vic, ja va triomfar el 1857 a l'Exposició Universal de París, i és ideal per menjar amb el pa de pagès català. Les patates de Prades competeixen entre si, per veure quina és la més suau. Mereixen una menció especial els galls del Penedès i els pollastres i capons del Prat, també anomenats de pota blava, protagonistes de les taules nadalenques, junt amb la vedella dels Pirineus catalans. Els calçots de Valls completen el quadre. Com a colofó, les clementines de les Terres de l'Ebre, les pomes de Girona i els torrons d'Agramunt, rocosos i sòlids per omplir d'energia tothom qui els degusti.

ELS POLLASTRES DEL PRAT SÓN PROTAGONISTES DE LES TAULES NADALENQUES

IMMERSIÓ EN EL MÓN DE L'OLI

Què vol dir 'pentinar oliveres'? Descobreix-ho de la mà d'Olea Soul i gaudeix de les seves propostes, en les quals coneixeràs els secrets de l'oli d'oliva i la seva elaboració. Viuràs un dia d'experiències gastronòmiques i culturals com ara un esmorzar de barbacoa, recol·lecció d'olives, tast d'olis i textures, dinar amb productes locals, amb l'oli com a protagonista, acompanyat de vi de la DO Costers del Segre i una visita guiada al Museu de l'Oli de Catalunya.

Per a més informació d'aquesta i altres propostes: www.oleasoul.com

VIANDES

PER A CADA MOMENT DE L'ANY

El millor per conèixer Catalunya a través dels sentits és degustar els seus productes de temporada. Aquelles delícies que van néixer a les taules de la seva costa o de l'alta muntanya han colonitzat els plats del país sencer per mèrits propis.

El pas de les estacions té alguna cosa màgica. Un bon dia apareixen les primeres maduixes al mercat i, de seguida, sabem que els dies de pícnic han tornat. I passa el mateix amb els bolets, que anuncien llargues tardes a la vora de l'estufa.

PER ESCALFAR L'HIVERN

Durant l'hivern triomfen els alls, el bròquil i l'api, aquest últim com a integrant de l'escudella, la sopa de Nadal. Amb col i cansalada es prepara el trinxat, i els que hi entenen degusten cremes de bròquil o delicioses amanides d'escarola, créixens i espinacs. Capons, porcs i carns de caça s'agermanen amb eriçons de mar. Els calçots, les típiques cebes tendres, alegren les grans taules de les trobades entre amics. Taronges i mandarines inauguren les sobretaules.

ELS BOLETS ALEGREN ELS DIES DE TARDOR ALS RECOL·LECTORS

LA PRIMAVERA DUU SARDINES

L'abril ofereix sardines grasses, pèsols tendres, patates noves i cogombres cruixents. Arriben amb gran alegria els maduixots.

I no hem de deixar de destacar els cargols ni els espàrrecs verds, boníssims si els posem dins d'una truita. La tonyina i el verat rivalitzen amb el lluç de palangre o de palangre de fons, els llamàntols de la Costa Brava i l'escórpora o cabra, com es denomina en terres catalanes. Els musclos i els popets guisats amb ceba causen furor a les taules.

L'ESTIU SENSE HORTALISSES NO ÉS ESTIU

El bacallà es realça a l'estiu amb samfaina, elaborada a base de pebrot, tomàquet, albergínia, ceba i carbassó. Les gambes són fantàstiques, com el bonítol, els calamars, els escamarlans o els llenguados. Els camps d'arbres fruiters esclaten amb tresors com els albercocs, les prunes, les figues, els préssecs, les peres de Sant Joan, les síndries i els melons. L'estiu és temps de barbacoes, on s'hi torren productes com les botifarres, ben flonges, i s'improvisen berenars amb embotits com el fuet o unes exquisides anxoves de l'Escala, sobre el pa torrat i sucat amb tomàquet.

MADUIXES PER A LA PRIMAVERA, FIGUES PER A L'ESTIU I CALÇOTS PER A L'HIVERN: AQUESTA ÉS LA RECEPTA DE LA FELICITAT

TARDORS GENS MELANCÒLIQUES

Naps, raves, carbasses, castanyes i els inefables bolets converteixen la tardor en una festa. També és temps d'olives i d'oli. Un xai a la brasa, una oca o un porc senglar seran igualment un regal per al paladar. Les orades, les ostres o els salmons afalaguen les millors taules a la tardor, que tindran com a colofó dolces magranes i raïm, el qual, d'altra banda, pot estar present a les millors amanides.

FOODIE TOUR A BARCELONA

Explora la cuina tradicional i d'avantguarda amb aquest *tour* creat per a *foodies*. De la mà d'un professional de la gastronomia, gaudiràs d'una varietat d'especialitats que han convertit Barcelona en un dels millors destins gastronòmics del món. Durant la visita coneixeràs tavernes, cellers, botigues especialitzades i un dels millors restaurants de Barcelona gestionat per un famós xef amb 7 estrelles Michelin.

Més informació:
www.ociovital.com

TASTA

PLATS DE TEMPORADA

Segons el moment de l'any, el receptari català ofereix plats per temperar el cos, d'acord amb la temperatura exterior. Aquestes receptes tradicionals han esdevingut part de la variada gastronomia.

En una cultura gastronòmica tan orgullosa del seu territori i dels seus productes com la catalana, cal que els plats segueixin el pas dels mesos i els canvis d'estacions. I no només això, sinó que, a més a més, totes les celebracions tenen les seves receptes específiques que fan les delícies dels comensals.

DELÍCIES D'HIVERN

La reina de l'hivern és l'escudella. En una olla ben grossa es prepara un brou elaborat amb verdures, pollastre, botifarra de porc, patata i cigrons, i se li afegeix la pilota, feta de carn de vedella, que després es reparteix entre els comensals. A la versió nadalenca, al brou s'hi incorpora un tipus de pasta, els galets, que tenen forma de cargol gegant. I l'endemà es preparen canelons per seguir celebrant les festes.

Un dels productes que ha sabut donar més nom a les terres del Camp de Tarragona és el calçot de Valls, que es torra a foc viu, es pela i se suca en una salsa especial abans de menjar-se.

I de terra endins, típiques de Lleida, són les cassoles de tros, un guisat que preparaven els agricultors al camp, en una gran cassola amb patates, cargols, espinacs i carn de porc; o les coques de recapte (la pizza catalana), un bon exemple de la sàvia cuina popular. També són típiques de Catalunya les faves a la catalana, que al gener és un dels guisats més apetitosos que se'ns ofereix, amb faves, cansalada i menta.

ELS CALÇOTS ES TORREN A FOC VIU

DUES COQUES BEN DIFERENTS: LA DOLÇA DE SANT JOAN I LA SALADA DE RECAPTE

ELS ALIMENTS DE L'ESTIU

Quan arriba la calor, busquem plats refrescants i lleugers. L'empedrat és una de les opcions estivals més celebrades. Per aconseguir aquesta saborosa preparació es barregen mongetes seques, olives en rodanxes, trossos de tomàquet, ceba picada i bacallà, tot amanit amb oli d'oliva i vinagre. Just quan les hortalisses estan en el màxim esplendor, és habitual preparar la tradicional escalivada, amb albergínia, pebrot, tomàquet i ceba rostits. En el solstici d'estiu, a Catalunya se celebra la revetlla de Sant Joan, en la qual es degusta una deliciosa coca de brioix, normalment decorada amb fruites confitades i acompanyada de cava o vi dolç.

PLATS DE PRIMAVERA I TARDOR

A la primavera, són habituals els pèsols amb sípia, els cargols a la llauna o els bunyols de Quaresma que es preparen abans que arribi la Setmana Santa. En canvi, quan s'acosta el fred, a la tardor, a taula no hi falten plats com el fricandó (un guisat de carn amb bolets), les carns de caça o els panellets, les castanyes i els moniatos, que es mengen el 31 d'octubre. Al marge dels plats de temporada, un dels més representatius és el senzill pa amb tomàquet. Es tracta de pa, torrat o no, sucat amb tomàquet i amanit amb oli d'oliva. Sol acompanyar els embotits, com les botifarres crues, d'ou, blanques o negres, els bulls, els fuets o les llonganisses.

PREPARA EL TEU LICOR DE ROMANÍ

Saps que el romaní és una de les plantes més importants i versàtils del nostre territori? En coneixes les propietats i els usos? Vine a passejar per l'entorn de Mas Llagostera i aprèn tots els secrets d'aquesta planta tan preuada per als nostres avantpassats. Collirem el romaní i aprendrem una antiga tècnica de conservació de la planta, a partir de la qual elaborarem el licor que podràs endur-te a casa.

Per a més informació d'aquesta i altres activitats: www.masllagostera.com

ELS REGNES DEL BON MENJAR

Els col·lectius de cuina de Catalunya es distingeixen per una cuina de qualitat i proximitat. Defensen una reinterpretació de la cuina tradicional amb els ingredients de sempre.

El millor arròs i marisc del delta de l'Ebre cuinat pel Col·lectiu de Cuina de la Ràpita – Delta de l'Ebre; o la cuina d'interior, amb productes com el porc, les mongetes del Collsacabra o la tòfona, que el Col·lectiu Osona Cuina ofereix als sopars gastronòmics que organitza, són exemples d'aquestes patrulles de garants de la cuina local.

CUINERS I DEFENSORS

Són els barons territorials de la gastronomia catalana. Actualment hi ha una vintena de feus que representen la varietat d'estils culinaris existents arreu de la geografia del país. Actuen com a protectors de les arrels de la cuina catalana gràcies a la feina constant dels restauradors, que són agents actius d'aquest patrimoni. Impulsats pels propis cuiners, s'encarreguen d'organitzar esdeveniments per promocionar ingredients locals, de la mà dels productors agroalimentaris, amb la idea d'enaltir les diverses cuines autòctones. Els col·lectius de cuina et conviden a gaudir del plaer d'un bon àpat tradicional. Alguns preserven o promouen antigues receptes, d'altres recuperen velles tècniques en la preparació dels plats o els estris que s'utilitzaven temps enrere.

Des de la muntanya fins a la costa, de llarg a llarg del territori català, hi ha diversos col·lectius de cuina que promocionen els plats locals i aposten sempre per la recuperació del producte autòcton i la innovació. Aquestes entitats aglutinen més de 200 restaurants catalans i constitueixen una eina fonamental per a la promoció i el posicionament del país com a destinació gastronòmica de primer nivell. Al web ***www.catalunya.com*** hi ha més informació disponible sobre els col·lectius.

MARCA CUINA CATALANA

La cuina és patrimoni cultural immaterial d'un país i un element de la seva identitat.

El projecte Marca Cuina Catalana (MCC) va néixer el 2001 des de la Fundació Institut Català de la Cuina i de la Cultura Gastronòmica (FICCG), i compta amb el suport de més de cinquanta institucions i entitats. L'any 2006 es va publicar el *Corpus de la Cuina Catalana*, que recull més de 1.000 receptes que utilitzen, sempre que sigui possible, productes propers i de temporada. Els establiments adscrits a la Marca Cuina Catalana incorporen productes regulats amb distincions específiques (denominació d'origen, indicació geogràfica protegida, especialitat gastronòmica garantida, etc.).

QUÈ ACONSEGUEIX L'MCC?

Els objectius principals dels més de 200 establiments adherits són: garantir la continuïtat de la nostra cuina; potenciar els productes agroalimentaris catalans i crear una xarxa que involucri els agricultors, els restaradors, els comerços d'alimentació, les escoles d'hostaleria i les empreses en la defensa, la promoció i la difusió del nostre patrimoni culinari, a més de vetllar per la conservació de la biodiversitat i la defensa de l'entorn rural. La Marca Cuina Catalana ofereix qualitat i compromís amb la sostenibilitat i el medi ambient.

LLIBRES I PICADES

La picada és una de les aportacions catalanes a la cuina en general més famoses, i sens dubte un dels elements que la diferencien d'altres gastronomies del món. Tenim notícies del seu ús des del segle XIII. Alls, fruits secs, pa fregit, julivert, galetes, xocolata i multitud d'altres ingredients es trituren i s'afegeixen a una infinitat de guisats amb l'objectiu d'aportar-los consistència, a més d'aromes i sabors característics. El restaurador Ramon Parellada va escriure un llibre (*El llibre de les picades*) en el qual reuneix més de cent picades diferents. Per fer-la són imprescindibles el clàssic morter de ceràmica groc i verd, de pedra o de marbre, i la mà de fusta, generalment d'olivera.

CUINA CATALANA

LA GALÀXIA DE LES ESTRELLES MICHELIN

El firmament gastronòmic català no havia brillat mai amb tanta força. Molts restaurants, i tots ells excel·lents, ens ofereixen les seves creacions i entren, amb honor, a la llista de la guia vermella.

ELS OSCARS DE LA RESTAURACIÓ

Catalunya es pot considerar una potència gastronòmica si ens basem en els reconeixements que ha obtingut en forma d'estrella Michelin, per a molts, els Oscars de la restauració. Comptem amb 53 restaurants que acumulen 65 estrelles Michelin. La centenària guia vermella, que publica cada any una selecció de restaurants i hotels classificats, ha premiat l'originalitat i l'amor pel producte de la cuina catalana. Dels Pirineus al delta de l'Ebre, i de la Costa Brava i Barcelona a les terres de ponent, trobem restaurants amb estrelles Michelin de molts estils. A més a més, entre els elegits, n'hi ha alguns que ostenten tres estrelles, la màxima puntuació en aquesta escala.

EL 'DREAM TEAM' DE LA CUINA

El peix, les carns i les verdures, junt amb l'arròs o l'oli d'oliva, han estat revalorats per aquests agosarats alquimistes dels fogons. Cadascun d'ells ha destacat per alguna habilitat especial que s'ha vist reflectida en la seva manera de cuinar.

Alguns dels cuiners més estrellats són: Paolo Casagrande, Fina Puigdevall, Paco Pérez, Jordi Cruz i Raül Balam Ruscalleda. Tot i que hi ha figures que han seduït el món sencer per la seva trajectòria, com Ferran Adrià amb la seva passió per la innovació; el gust exquisit pel producte de Carme Ruscalleda o la fidelitat a la tradició dels germans Joan, Josep (Pitu) i Jordi Roca.

Aquests xefs tan imaginatius no només pretenen alimentar-nos, sinó que el seu objectiu és que, com a comensals, visquem una experiència única, un viatge sensorial semblant al que es pot produir amb qualsevol de les altres grans disciplines artístiques com ara la música, la literatura o la pintura.

TORNAR A L'ESSÈNCIA AMB SLOW FOOD

Aquest moviment defensa una gastronomia que torni al producte de proximitat i al respecte i l'amor pels plats de temporada.

CUINA LENTA, CUINA SÀVIA

A Catalunya, Slow Food va néixer per posar remei als problemes que l'anomenat "menjar ràpid" va portar a la dieta tradicional, i amb una voluntat ferma de promoure la filosofia dels productes de temporada i de proximitat. El col·lectiu Slow Food té tres àmbits d'acció: Slow Food KM0, dedicat als restaurants; Arca del Gust i Baluard, que treballen per a la recuperació de productes, amb una vintena de productes inscrits actualment; i els Mercats de la Terra. Es considera que una recepta és KM0 quan té més d'un 40 % d'ingredients de procedència local, és a dir, que el restaurador compra de manera directa al productor proper, qui els ha cultivat, en el cas dels vegetals, o criat i elaborat, en el dels productes de procedència animal, en un radi de no més de 40 quilòmetres, així es redueixen les emissions de CO_2. A més, la traçabilitat garanteix el respecte pel medi ambient i els éssers vius que participen en tot el procés. Actualment, comptem amb més de 65 restaurants repartits per tot el territori català. La llista s'actualitza cada any i es pot consultar als webs a peu de pàgina.

ELS MERCATS DE LA TERRA

Són el feliç punt de trobada on els productors implicats i els consumidors motivats comparteixen les seves inquietuds. Els organitzadors garanteixen que el camí que han seguit els aliments fins a arribar a les taules respon als conceptes de bo, net i just. A la ciutat de Barcelona, cada dissabte, el mercat ofereix els seus productes al Parc de les Tres Xemeneies del Poble Sec. A Sitges, als Jardins del Retiro, s'organitza el mercat el primer dissabte de cada mes.

Més informació:
http://slowfoodgarrafpenedes.com/
http://slowfoodbcn.cat

Slow Food® Catalunya
www.slowfood.com
www.km0slowfood.com

PROPOSTES GASTRONÒMIQUES

ELS MERCATS, BRESSOL DE LA GASTRONOMIA

Els mercats parlen del caràcter d'un poble i de la seva gent. Passejar entre les parades, comprar i conversar amb els comerciants significa descobrir la gastronomia catalana a través de veus expertes.

A partir dels productes frescos es construeix una veritable cultura gastronòmica. Els mercats no només han estat i són punts de distribució d'aliments, sinó que també són punts de trobada i d'intercanvi de tota la societat.

LLOTGES: DEL MAR A LA TAULA

Quan parlem de peix fresc acostumem a utilitzar l'expressió "acabat de portar de la llotja". A la Costa Barcelona podem assistir-hi de dilluns a divendres, a partir de les 16.00 h; a la subhasta d'Arenys de Mar i també a la llotja de Vilanova i la Geltrú, els dies laborables a les 8.00 h i a les 16.00 h. A la Costa Brava, l'oferta és àmplia: Palamós obre la llotja, exclusivament per al consumidor final, els dies laborables de 16.30 a 19.30 h; Roses fa la subhasta els divendres, a les 17.00 h, el mateix dia i la mateixa hora que la llotja de Llançà.

A les Terres de l'Ebre es poden visitar dues llotges, la de l'Ametlla de Mar, especialitzada en tonyina vermella, i la de Sant Carles de la Ràpita. Les barques arriben a les 15.00 h, així que la millor hora per viure la subhasta és a partir de les 16.00 h.

SELECCIÓ DE MERCATS

BARCELONA

• MERCAT DE LA BOQUERIA
De dilluns a dissabte
Situat a la Rambla, va ser el primer mercat municipal, inaugurat el 1840.

• MERCAT DEL NINOT
De dilluns a dissabte
El 2015 es va acabar una profunda remodelació que l'ha dotat d'instal·lacions modernes i barres de degustació.

• MERCAT DE SANT ANTONI
De dilluns a dissabte
Inaugurat el 1882 i reobert al públic el 2018, després d'uns anys de reforma integral, ofereix una de les ofertes alimentàries fresques més riques i diverses de la ciutat.

• MERCAT DE SANTA CATERINA
De dilluns a dissabte
Remodelat el 2005, per l'equip d'arquitectes Enric Miralles i Benedetta Tagliabue, ara la seva teulada ondulada i colorista s'observa des de les terrasses del barri gòtic.

COSTA BARCELONA

• MERCAT DEL CENTRE
(Vilanova i la Geltrú)
De dilluns a dissabte
Bona oferta de peix i marisc de gran qualitat.

• MERCAT DE GRANOLLERS
Dijous
La formació de la vila medieval va ser resultat de la seva funció de mercat, ja documentat al segle XI i que s'ha celebrat ininterrompudament fins als nostres dies.

• MERCAT DE VILAFRANCA DEL PENEDÈS
Dissabte
Una fotografia de principis del segle XX de la plaça Jaume I mostra que s'hi concentraven venedors de melons i síndries de la comarca. Actualment el mercat dels dissabtes compta amb 230 parades i s'ubica al centre de la ciutat.

COSTA BRAVA

• MERCAT DE TORROELLA DE MONTGRÍ
Dilluns
Amb una oferta amplíssima, especialment a l'estiu.

• MERCAT DE SANT FELIU DE GUÍXOLS
Diumenge
Els més d'un centenar de venedors concentren els punts de venda a la vora del mar.

• MERCAT DE PALAFRUGELL
De dimarts a dissabte
Al costat de la Plaça Nova, a prop de l'església, trobem aquest mercat diari amb tot tipus de fruita i verdura fresca.

• **MERCAT DE GIRONA**
De dilluns a dissabte
Amb més de 70 anys d'història i més de 1.700 m², l'edifici del mercat està situat a la plaça del Lleó. Destaca per la qualitat dels seus productes frescos com ara la carn, el peix, la fruita i la verdura.

COSTA DAURADA

• **MERCAT DE REUS**
Dilluns i dissabte
Ubicat davant de l'antic hospital de Sant Joan, consta d'unes 130 parades.

• **MERCAT DE TARRAGONA**
Dimarts i dijous
La Rambla Nova s'omple de parades i dels crits dels venedors.

• **MERCAT DE VALLS**
Dimecres i dissabte
Els dissabtes, al costat del de verdura hi ha un mercat d'antiguitats.

• **MERCAT DE BONAVISTA**
(Tarragona) Diumenge
És el més gran de la comarca i se situa a l'oest de la ciutat, al barri que té el mateix nom. S'ofereixen aliments frescos i tot tipus de productes.

• **MERCAT DE L'HOSPITALET DE L'INFANT**
Diumenge
Ubicat al passeig marítim té tot el sabor dels mercats tradicionals.

PAISATGES BARCELONA

• **MERCAT DE VIC**
Dimarts i dissabte
És un dels més bonics de Catalunya. Aquest mateix emplaçament ha acollit el mercat des del segle IX. S'hi poden trobar parades amb productes de la terra, flors, artesania i aus.

PIRINEUS

• **MERCAT DE SOLSONA**
Dimarts i divendres
Cada setmana la plaça Major, la plaça del Bisbe i la plaça de la Catedral acullen aquest mercat setmanal. Els divendres, el mercat és més gran, i s'estén per la zona del portal del castell i per tot el passeig.

• **MERCAT DE LA SEU D'URGELL**
Dimarts i dissabte
Se celebra a l'aire lliure, als carrers del centre històric de la ciutat.

• **MERCAT DE SORT**
Dimarts
Acull tot tipus de parades, tant de roba com d'alimentació.

• **MERCAT DE PUIGCERDÀ**
Diumenge

És conegut per la important oferta de productes de proximitat i per ser punt de trobada dels veïns de la Cerdanya.

• **MERCAT DE TREMP**
Dilluns
Dedicat a la fruita i la verdura, així com a la venda de roba, sabates i productes agropecuaris.

• **MERCAT D'OLOT**
Dilluns
Amb més de 170 parades al passeig Miquel Blay, la plaça de Jaume Balmes i els carrers adjacents, és el centre de la vida comercial de tota la comarca.

TERRES DE L'EBRE

• **MERCAT DE TORTOSA**
De dilluns a dissabte
L'edifici va ser construït per Joan Torras, l'"Eiffel català", al costat del riu Ebre, entre els anys 1884 i 1887.

TERRES DE LLEIDA

• **MERCAT DE BALAGUER**
Dissabte
Compta amb més de 130 parades i 800 anys d'història.

LA BOTIGA OFICIAL D'EXPERIÈNCIES DE CATALUNYA
Què t'agradaria viure? Activitats a la natura, esports d'aventura, enoturisme, gastronomia, pobles amb encant, visites culturals, diversió en família i molt més.
Reserva i viu emocions diferents.

EXPERIENCE CATALUNYA
RESERVA ONLINE

APRENDRE A CUINAR, L'ALTRA BANDA DEL DAVANTAL

Encara que sigui evident: pedalejant s'aprèn a anar en bicicleta i cuinant s'aprèn a conèixer i apreciar la cuina catalana. Els tímids que vulguin conèixer gent o els que busquin fer un pas més enllà a la cuina, ara en tenen l'oportunitat.

Hi ha nombroses ofertes de cursos i tallers per aprendre a cuinar plats típics, gaudir de demostracions culinàries i conèixer els secrets del maridatge amb vins catalans. Molts dels restaurants i de les aules de cuina repartits per Catalunya ofereixen la possibilitat de rebre classes, de múltiples formats i nivells, per tenir una visió des de dins de l'elaboració de plats de la nostra gastronomia. A més, hi ha la possibilitat de fer visites guiades a mercats, productors i excursions gastronòmiques que inclouen la recol·lecció de bolets, fruites del bosc i altres delícies que ens ofereixen els paisatges catalans.

MOLTES DE LES PROPOSTES S'ADRECEN A TOTS ELS PÚBLICS

És en els nombrosos mercats catalans on neix la gastronomia. Gaudir d'una visita guiada per un expert és una aventura fabulosa: des d'aquests establiments salten a les cuines els ingredients més frescos, produïts localment i de qualitat indiscutible.

APRENENTS I MESTRES

Hi ha ofertes per a tots els gustos. Des de classes magistrals de superxefs per als professionals, fins a trobades informals per elaborar melmelades amb tota la família. Trobarem aules de cuina repartides arreu del territori, com l'Aula de Cuina de l'Empordà, l'Aula de Cuina de la Fundació Alícia (Paisatges Barcelona), el Domus Sent Soví d'Hostalric (Costa Brava) o l'Espai del Peix a Palamós, també a la Costa Brava. A la ciutat de Barcelona augmenten cada dia els espais on més i més bé es pot aprendre sobre gastronomia catalana.

EN GENERAL, LES CLASSES I ELS TALLERS ACABEN AMB LA DEGUSTACIÓ DELS PLATS CUINATS

SOUVENIR DE CATALUNYA

Hi ha alguna cosa més permanent que una experiència? Aprendre a cuinar plats de la gastronomia catalana és una experiència magnífica, que es convertirà en un record inesborrable si s'exerciten els coneixements adquirits en tornar a casa. I si preparem una completíssima escudella un dia d'hivern per recordar les aromes de la cuina tradicional? I, a l'hora de les postres, no hi ha res més bo que una crema catalana, sense oblidar cremar el sucre a l'últim moment i tancar els ulls per reviure el viatge.

DIVERTEIX-TE CUINANT

Si ets a Barcelona, posa't el davantal per descobrir de primera mà la gastronomia catalana i participa en un curs de bcnKITCHEN, en el qual aprendràs cuinant amb una copa de vi local i bona companyia. Coneixeràs els secrets de la paella de marisc, visitaràs el mercat per aprendre els trucs i comprar el millor producte i, en acabar, degustarem plegats les delícies preparades. T'enduràs les receptes per poder repetir-les sempre que et vingui de gust.

Per a més informació d'aquesta i altres activitats: www.bcnkitchen.com

ELS PLATS PREFERITS DE CATALUNYA

ESCUDELLA

Per a 2 persones
Dificultat mitjana / 3 hores

INGREDIENTS
- 3 l d'aigua
- 250 g d'ossos de pota de vedella
- Un quart de gallina
- Un os de pernil
- 100 g de cigrons
- 2 patates
- 1 ceba
- 1 nap
- 1 porro
- 2 pastanagues
- Unes fulles de col
- 100 g de botifarra negra
- 100 g de carn magra de porc picada
- 1 ou
- La molla d'una llesca de pa blanc
- 1 gra d'all
- Unes fulles de julivert
- Una cullerada sopera de farina
- 100 g de galets
- Sal
- Pebre negre mòlt
- Oli d'oliva verge extra

PREPARACIÓ
En una olla grossa, poseu-hi tota la carn (excepte la carn magra de porc picada i la botifarra) i els cigrons (que hauran estat tota una nit en remull). Ompliu-la amb aigua freda i poseu-la a bullir. Quan comenci a bullir, retireu l'escuma que es formi a dalt i deixeu que bulli dues hores a foc mitjà.

Mentrestant, en un plat, barregeu la carn picada de porc, l'all i el julivert picats, la molla de pa, l'ou, un pessic de sal i un pessic de pebre. Feu-ne una mescla amb les mans fins que quedi homogènia. Formeu dues pilotes grosses, compactes, i enfarineu-les. Afegiu les pilotes a l'olla (al cap de les dues hores esmentades) i totes les verdures netes, pelades i tallades, a més de la botifarra negra. Deixeu que bulli 40 minuts més a foc mitjà.

Coleu el brou i separeu, procurant que no es trenqui, la verdura i la carn, les quals col·locarem en una safata, a punt per servir. Deixeu la safata al forn per mantenir la calor.

En una olla petita a part, dins el brou ja colat, coeu els galets segons les indicacions del paquet.

Serviu la sopa de galets com a primer plat i la verdura (amanida amb oli d'oliva) i la carn com a segon.

FRICANDÓ

Per a 2 persones
Dificultat mitjana / 60 minuts

INGREDIENTS
- 400 g de carn de vedella
- 1 ceba grossa
- 1 cullerada de puré de tomàquet natural
- 1 brancó d'herbes aromàtiques
- 1 pastanaga mitjana
- 250 g de bolets variats
- 3 cullerades de farina
- Oli d'oliva verge extra
- Sal i pebre
- 200 ml de vi negre
- 500 ml de brou de pollastre
- 6 avellanes torrades
- 6 ametlles torrades
- 1 gra d'all

PREPARACIÓ
Talleu la carn en filets prims i de mida mitjana. Peleu i piqueu la ceba. Peleu la pastanaga i talleu-la en làmines primes. Poseu la farina en un plat i passeu-hi els filets salpebrats prèviament. Tireu un raig d'oli d'oliva en una cassola i poseu-la a foc mitjà. Afegiu-hi els filets i fregiu-los per tots dos costats. Quan estiguin a punt, retireu-los de la cassola i reserveu-los. En el mateix oli sofregiu la ceba, la pastanaga tallada i el tomàquet. Afegiu el brancó d'herbes i deixeu que es cogui a foc molt suau. Mentre es fa el sofregit, per a la picada, tritureu les avellanes, les ametlles i l'all en un morter. Afegiu el got de vi, remeneu-ho i incorporeu-ho a la cassola. Barregeu-ho bé perquè la picada s'integri i continueu amb la cocció a foc molt suau. Aleshores afegiu-hi els filets i aboqueu-hi el brou. Mentrestant, salteu els bolets nets en una paella amb un raig d'oli d'oliva. Salpebreu-los i afegiu-los a la cassola. Deixeu que es cogui el conjunt durant 10 minuts més i serviu-ho. Aquest plat resulta més suculent si es prepara en una cassola de fang.

CREMA CATALANA

Per a 2 persones
Dificultat baixa / 30 minuts

INGREDIENTS
- 500 ml de llet de vaca
- 1 branca de canyella
- 4 rovells d'ou
- 100 g de sucre
- 40 g de midó de blat de moro
- La pell d'una llimona

PREPARACIÓ
En un cassó, aboqueu 400 ml de llet i afegiu-hi la canyella i la pell de llimona. Poseu-ho a bullir i, tot seguit, apagueu el foc i deixeu que infusioni cinc minuts. En un bol, barregeu-hi la llet restant, els rovells, el sucre i el midó. Remeneu-ho fins que quedi una massa prima i homogènia. Poseu de nou el cassó a bullir i afegiu-hi, tot remenant delicadament, el contingut del bol. Abaixeu el foc i remeneu la barreja fins que quedi espessa. Mentre és calenta, aboqueu la crema en cassoletes de fang individuals. Just abans de servir-la, empolseu-la amb sucre i cremeu-la amb una pala de ferro roent.

PA AMB TOMÀQUET

El pa amb tomàquet s'ha convertit en sinònim de gastronomia catalana. D'origen pagès, és l'aliment tradicional català per excel·lència. És fàcil de preparar, molt econòmic i summament equilibrat des del punt de vista nutritiu. Com es prepara?
Per elaborar-lo es necessita pa de pagès, tomàquets madurs, oli d'oliva verge extra i sal.
Es talla un tomàquet per la meitat, se suca en una llesca de pa i se li afegeix un pessic de sal i un raig generós d'oli d'oliva verge extra. Quan i com es menja? Per esmorzar, berenar o sopar, acompanyat d'embotits, formatges, truites i anxoves, o també com a acompanyament de carns i peixos a la brasa.

OLEOTURISME, TRES MIL ANYS D'OLI

Amb els reflexos de l'or, l'oli és cada vegada més assequible per al públic gràcies a una sèrie d'activitats que cerquen divulgar-lo, com les rutes i els tasts de diverses varietats.

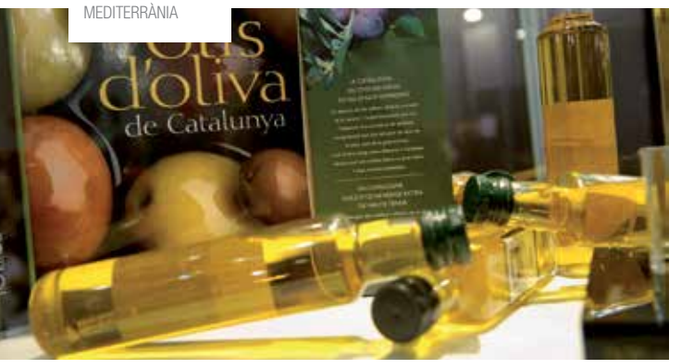
Catalunya és una gran productora d'oli d'alta qualitat. En els darrers temps, els elaboradors catalans han pres consciència de l'alt valor cultural de la seva activitat i cada vegada més obren les seves instal·lacions i expliquen el procés de l'oli al gran públic.

L'oli d'oliva verge extra és el de la màxima qualitat possible. S'obté de les olives acabades de collir de l'arbre a l'hivern, gràcies a un procés d'extracció mecànica en fred. Només es recull l'oli de la primera premsada i estan prohibits qualsevol alteració química o afegit de substàncies sintètiques.

Hi ha cinc denominacions d'origen protegides d'oli d'oliva verge extra a Catalunya: Les Garrigues, Siurana, Oli de la Terra Alta, Oli del Baix Ebre-Montsià i Oli de l'Empordà, cadascuna d'elles amb un producte amb una aroma i un cos molt diferenciats. Aquesta diversitat prové del clima, el tipus de sòl i les varietats d'olives utilitzades. A més a més de les DOP, hi ha zones de producció tradicionals com la Noguera, el Bages o el Baix Llobregat, que produeixen uns olis excellents.

Per respondre a una demanda creixent, prop d'un centenar de productors organitzen tasts i degustacions tant en els mateixos camps com en els seus propis molins, que són els grans temples de l'elaboració tradicional de l'oli.

LA CULTURA DE L'OLI A CATALUNYA NO HA DEIXAT MAI D'ESTAR PRESENT I ÉS UN DELS PILARS DE LA DIETA MEDITERRÀNIA



VAL LA PENA VISITAR LES OLIVERES MIL·LENÀRIES: SÓN TESTIMONIS DE LA HISTÒRIA

ELIXIR DE LA CUINA I LA SALUT

L'oli d'oliva és un dels ingredients bàsics de la cuina catalana. Així mateix, l'oli d'oliva verge extra aporta vitamines i antioxidants i les seves propietats naturals són el principal factor que relaciona la dieta mediterrània amb la reducció del risc de patir un infart o càncer.

Actualment, aquesta antiga relació entre oli, salut i bellesa s'està recuperant a *spas* catalans, ubicats als hotels o complexos hotelers del país, i, sobretot, a Barcelona.

UN MONUMENT NATURAL

A Ulldecona es troba la concentració d'oliveres mil·lenàries més gran del món. De totes, la més famosa és la Farga de l'Arion. Plantada en l'època dels romans, té més de 1700 anys d'història i un tronc de 8,5 m de diàmetre. És considerada l'olivera datada més antiga del món.

La marca de qualitat Oli d'Oliveres Mil·lenàries està donant a conèixer aquest patrimoni associat a productes nobles, a partir d'un oli de gran qualitat.

OLIVE OIL EXPERIENCE

Oli de Ventalló combina tradició i modernitat en la producció del seu oli d'oliva a l'Alt Empordà, en un magnífic entorn rural. Olive Oil Experience és un recorregut que et permetrà conèixer les diverses fases de producció d'aquest preuat producte. Tot passejant arribaràs a l'oliverar i començaràs a descobrir com es fa el cultiu de l'oliva. De tornada al molí d'oli veuràs un audiovisual on es mostra com es fa la collita i, després, podràs visitar la resta de la construcció i aprendre encara més del procés d'elaboració. Tindràs l'oportunitat de tastar dos dels olis d'oliva verge extra i, potser el més esperat, triar entre un menú degustació de productes Km 0 o bé un sopar al restaurant La Bassa.

Més informació: www.oliventallo.com

PESCATURISME, AGRICULTORS DE MAR ENDINS

Els pescadors se senten agricultors del medi marí, i volen transmetre la seva cultura, acumulada a través de les generacions, als visitants que decideixen fer un tomb amb les seves embarcacions.

La mar és fascinant. I per als aficionats a la gastronomia és, a més a més, una font de plaer inesgotable. Descobrir les meravelles d'una jornada de pesca de la mà dels qui coneixen com ningú l'ofici és una d'aquelles propostes a les quals no ens podem negar. Has somiat degustar un plat amb gambes vermelles acabades de capturar? Doncs sí, és possible. Només cal triar el dia, vestir-se amb la roba apropiada i arribar a port a punt per embarcar.

ELS PESCADORS ACUMULEN EXPERIÈNCIA, CONEIXEMENT DEL MEDI I DE LES TÈCNIQUES QUE SÓN PRÒPIES DEL DESENVOLUPAMENT DE LA SEVA ACTIVITAT PROFESSIONAL

QUÈ ÉS EL PESCATURISME?

El pescaturisme permet gaudir d'una jornada pesquera professional, assaborir un ranxo mariner en companyia de la tripulació i viure el procés complet de la pesca: des de la navegació, passant per la calada i la recollida de la xarxa, fins a la selecció i el desembarcament de les captures. Els visitants poden accedir al moll dels pescadors, un espai que habitualment és d'accés restringit, i conèixer de primera mà les anècdotes dels mariners més veterans.

ACTIVITATS DE NORD A SUD

La pesca configura la identitat de Catalunya com a poble, ja que gairebé 600 km de costa han d'influir en la seva tradició pesquera, que forma part de la història i del futur.

CATALUNYA ÉS UN PAÍS DE PESCA A PETITA ESCALA. A LES COSTES QUE LA BANYEN ENTRAR EN CONTACTE AMB ELS PESCADORS ÉS FÀCIL I GRATIFICANT

Al port de Cambrils (Costa Daurada) s'ofereixen fins a 4 activitats diferents de pescaturisme. Navegar en un vaixell pesquer, gaudir de tots els detalls des d'una segona embarcació i fruir de la pesca artesanal i d'un àpat en el mateix indret són algunes de les propostes.

Al port de Palamós (Costa Brava) proposen una experiència rica i variada que permetrà descobrir, valorar i compartir un espectacle de colors, textures i sabors provinents del mar, en tres activitats: pesca de la gamba, captura de peix i pesca a la vora de la costa.

A l'Escala, també a la Costa Brava com Palamós, la proposta consisteix a pescar en una embarcació petita i compartir de manera directa l'experiència diària del pescador. I a les Terres de l'Ebre també és possible pescar en companyia d'un professional i degustar el fruit de l'esforç.

Totes aquestes experiències són tan interessants com exclusives: s'han de reservar amb antelació i acostumen a estar restringides a grups petits. És important informar-se de l'edat mínima de participació així com de la durada. En alguns ports, només es duen a terme en determinades èpoques de l'any i sempre estan subjectes a la meteorologia, per garantir la seguretat i comoditat de tots els participants.

PESCADOR PER UN DIA

Vols viure en primera persona una autèntica jornada de pesca? Embarca't amb els mariners de Cap a Mar i gaudeix d'aquesta experiència inoblidable. Sortirem del moll de la Barceloneta i navegarem fins als caladors del Garraf. Allà podràs viure la pesca de la gamba. A més a més, gaudiràs d'un dinar mariner elaborat amb peix acabat de sortir del mar. En tornar a port, vendrem en subhasta a la llotja la nostra captura. Per acabar, t'emportaràs el nostre *kit* de benvinguda i una postal de record de l'experiència.

Més informació: https://capamarbcn.com

ENOTURISME, ELS SECRETS DEL VI

Una manera excel·lent de conèixer les particularitats de cada paisatge és fer-ho a través dels vins que produeix. La cultura vitivinícola a Catalunya dibuixa un gran mosaic de diversitat mediambiental.

"Qui sap tastar mai no beu vi, sinó que degusta secrets", va dir el genial Salvador Dalí. Van ser els grecs els qui van introduir el cultiu de la vinya a l'Empordà i després els romans la van estendre a les terres del sud.

LES 12 DO CATALANES

Un recorregut per les DO catalanes és una de les millors prospeccions que es poden fer per conèixer de primera mà la idiosincràsia del país. 11 denominacions d'origen de vi i 1 de cava que permetran descobrir un paisatge vinícola molt divers. A més, es poden visitar més de 300 cellers, passejar entre vinyes, gaudir d'un ric patrimoni arquitectònic i cultural, o maridar vi i gastronomia.

Iniciem la ruta a un pas de la ciutat de Barcelona i a la vora del mar, on trobem les vinyes de la **DO Alella**, que produeixen vins amb la varietat pansa blanca (xarel·lo) com a protagonista. Cap al sud es troba una de les zones catalanes més productives i populars, la **DO Penedès**, que abraça un paisatge de vinyes inacabables de xarel·lo, parellada i macabeu, on es descobreixen vins i caves de cellers grans i petits, i alhora tradicions com la dels castells (torres humanes). Si ens endinsem en les comarques tarragonines trobem la **DO Tarragona**, una zona que ja produïa vi en l'època dels romans, destacable pel seu clima suau i la proximitat al mar, i que limita amb tres importants regions vinícoles més. D'una banda, la **DO Conca de Barberà**, un territori amb personalitat que proporciona una combinació excel·lent entre patrimoni, cultura i vi. Visitar el Monestir de Poblet (Patrimoni de la Humanitat per la Unesco), cellers modernistes, coneguts com les "catedrals del vi", i la ciutat medieval de Montblanc és una de les millors jornades que es poden planejar. Just al costat, la **DOQ Priorat**, l'única DO qualificada catalana, s'ubica en una regió muntanyosa amb vinyes que creixen en terrasses amb sòls de llicorella, un tipus de pissarra que proporciona vins de guarda plens d'espiritualitat, i que gaudeixen d'un gran prestigi internacional.

LES VINYES, EN PLA O EN TERRASSES, DEFINEIXEN EL PAISATGE DE CATALUNYA

VISITA AMB DEGUSTACIÓ

Per als apassionats de la gastronomia que volen conèixer el patrimoni medieval de Montblanc, l'Oficina de Turisme organitza unes visites guiades que combinen cuina i història. L'itinerari s'atura a dos establiments, on degustaràs productes de proximitat típics de la gastronomia de la comarca, acompanyats d'un tast de vi de la DO Conca de Barberà. Alguns dels llocs que visitaràs són dues de les torres del recinte emmurallat podràs pujar-hi i tot, el pas de ronda, les esglésies de Sant Miquel i de Santa Maria la Major, i la plaça Major, abans plaça del Mercadal, punt neuràlgic de la vida montblanquina.

Més informació:
www.montblancmedieval.cat

NO NOMES S'HA DE TASTAR EL VI, SINÓ QUE TAMBÉ S'HAN DE RECÓRRER LES VINYES EN BICI I VISITAR LES CATEDRALS DEL VI

Si l'abracem, la **DO Montsant** ens obre pas a un món en què els cellers familiars conviuen i progressen en un horitzó marcat pel paisatge extrem de la serra del Montsant, on el poble de Siurana n'és un dels símbols. Seguint el camí cap a l'oest, trobem els vins que es produeixen a Lleida, concretament a la **DO Costers del Segre**, on les vinyes es bressolen amb la brisa del Pirineu i on l'oleoturisme és un altre dels seus atractius. Aprofitarem per descobrir la potència aromàtica dels seus vins negres i la frescor seca dels seus blancs. Cap al sud, si seguim el curs del riu Ebre, arribarem a la **DO Terra Alta**, amb una història i una tradició vinícoles d'arrels mil·lenàries, tot i que poc conegudes. Les cooperatives modernistes i més de 20 km de via verda són els al·licients afegits. La ruta circular ens condueix de nou cap a l'interior de Catalunya. Concretament a la **DO Pla de Bages**, amb els seus valuosos cups de pedra seca i les vinyes que reposen als peus de Montserrat. Entre el massís de l'Albera i el mar ens rep l'Empordà, un indret de gran bellesa, amb el litoral espectacular de la Costa Brava i un gran patrimoni mediambiental. La **DO Empordà**, terra de Salvador Dalí, produeix vins amb caràcter, fills de la varietat garnatxa negra i el vent de tramuntana.

També hem de tenir en compte dues denominacions d'origen que comprenen bona part del territori: la **DO Catalunya**, que suma 50.000 hectàrees de vinya, i la **DO Cava**, el vi escumós elaborat especialment amb macabeu, xarel·lo i parellada seguint el mètode *champenoise*, l'epicentre del qual es troba a Sant Sadurní d'Anoia, la capital del cava.

LES EXPERIÈNCIES ENOTURÍSTIQUES INDISPENSABLES

1 CATEDRALS DEL VI

Conèixer la cultura del vi a Catalunya és conèixer aquests grans edificis denominats 'catedrals del vi'. Construïts a principis del s. XX, en ple auge de l'arquitectura modernista, reben el nom de 'catedrals' per les dimensions de les seves naus i la seva impressionant estructura. Les van idear grans arquitectes com Cèsar Martinell o Puig i Cadafalch.

2 SOBRE EL TERRENY

Catalunya compta amb més de 300 cellers visitables. Alguns s'ubiquen en edificis moderns que recorden naus espacials. D'altres són granges la mar de bufones que sembla que hagin sortit d'un conte. Unes tenen fama internacional i d'altres són petits negocis familiars. I totes, sense excepció, ofereixen una càlida benvinguda al visitant a més dels seus excel·lents vins.

3 FER DEL VI UNA AVENTURA

A peu, en bicicleta, en *segway*, en mountain bike, en 4x4, a cavall o, fins i tot, en helicòpter, en caiac o en veler, cada vegada hi ha més activitats que augmenten els nostres nivells d'adrenalina i mantenen el cos en plena activitat.

4 ELS SECRETS MÉS BEN GUARDATS

Per conèixer els secrets del vi, tant de la seva producció com de la seva història, el millor és decidir-se per visitar algun dels museus o centres d'interpretació integrats en les diverses regions vinícoles. El Celler Cooperatiu i Museu del Vi de L'Espluga de Francolí o el Centre d'Interpretació del Cava a Sant Sadurní d'Anoia en són només alguns.

TASTAR VINS I FER AMICS

La proposta és màgica: un sopar degustació al centre històric de Barcelona i un tast de vins de DO catalanes en grup. De la mà del sommelier de l'Hotel Barcelona Catedral, es revelen tots els secrets del cava i els vins de Catalunya mitjançant un joc en què participen tots els assistents per descobrir, en equip, les diferències entre el cava i altres vins. Es tracta d'una experiència única que potencia el diàleg i la interacció entre els assistents mentre se submergeixen en el món del vi i la gastronomia. Disposen, també, de tallers de cuina per a tots els gustos.

Per a més informació sobre aquesta i altres activitats:
www.barcelonacatedral.com

5 VIURE LA VINYA

Sens dubte, si la visita és al final de l'estiu o a la tardor, a l'època de la verema, l'activitat se centra a recollir el raïm i trepitjar-lo per obtenir-ne el suc. Un tast del most acabat de premsar, dormir sota les estrelles o gaudir d'un pícnic entre vinyes, passejar per la vinya, olorar-la i descobrir el gust dels seus fruits són activitats inoblidables.

ALTRES BEGUDES DE PRODUCCIÓ ARTESANAL

Catalunya és un país de tradicions i, al llarg dels anys, s'han elaborat moltes begudes artesanals idònies per acompanyar diferents menges en diversos moments del dia.

LA TRADICIÓ DEL VERMUT HA RECUPERAT AMB FORÇA LA SEVA VIGÈNCIA. ELS CAPS DE SETMANA ELS LOCALS S'OMPLEN PER GAUDIR DE L'EXPERIÈNCIA

Si abans en bevien els parroquians dels bars de poble, ara no hi ha cap colla *trendy* que no vulgui convertir el vermut en el protagonista de les seves trobades. El vermut, aquell vi amb herbes macerades i servit durant els aperitius, viu ara un autèntic renaixement.

Reus va ser ciutat pionera en la producció del vermut a finals del segle XIX i, en les dècades posteriors, més de 30 empreses de la zona es van dedicar a elaborar-lo, una tradició que, actualment, es recull en el Museu del Vermut d'aquesta mateixa ciutat.

LA CERVESA, MÉS VIVA QUE MAI

En aquests moments hi ha un autèntic boom de la cervesa artesana a Catalunya. Va ser el 2010 quan van començar a proliferar aquestes microcerveseries que juguen amb els sabors per crear cerveses originals i úniques. Aquestes firmes estan molt vinculades a les tradicions locals i a la creativitat contemporània, per la qual cosa marquen una nova tendència en la indústria cervesera, també rellevant a Catalunya des d'inicis del segle XIX. Diversos esdeveniments impliquen el tast de nombroses cerveses artesanes per tot el territori. La fira més important és el Barcelona Beer Festival, la trobada més multitudinària del sud d'Europa per als aficionats a la cervesa.

LA CERVESA ARTESANA HA IRROMPUT AMB FORÇA. PER TOT EL TERRITORI ES MULTIPLIQUEN ELABORADORS I LOCALS ESPECIALITZATS

LA RATAFIA I ALTRES ALCOHOLS

Vinculada a la terra i a molts mites i llegendes, emergeix la ratafia, amb més de mil anys d'antiguitat, una beguda que s'ha convertit en l'espirituós digestiu nacional de Catalunya. Emprada en nombroses receptes de cuina, s'afirma popularment que, com que cada família elaborava la seva, hi ha una infinitat de receptes.

Es prepara a partir de nous tendres mesclades amb més de 40 plantes aromàtiques diferents. El resultat es macera durant un mínim de dos mesos en aiguardent. Després, es decanta el líquid, se li afegeix sucre i aigua, i es deixa envellir en bótes de fusta durant tres mesos més. El resultat és una beguda alcohòlica amb una graduació de gairebé trenta graus, de coloració caramel i sabor dolç, amb un toc lleugerament amarg.

La ratafia es pren com a aperitiu o com a digestiu, de la mateixa manera que altres begudes de gran tradició a Catalunya.

De fet, cada regió catalana elabora les seves pròpies, que denoten una estreta vinculació amb el paisatge i les tradicions locals.

Un altre exemple més actual és el licor d'arròs, que es produeix al delta de l'Ebre. Sense oblidar el vi ranci, un vi generós que s'elabora a partir de l'antic mètode de sol i serena, és a dir, deixant que el vi envelleixi a la intempèrie.

BARCELONA BEER FESTIVAL

El Barcelona Beer Festival s'ha convertit en el festival de cervesa artesana més important del sud d'Europa. Durant tot un cap de setmana es poden tastar més de 350 cerveses d'assortidor, amb una representació de les principals cerveses artesanes catalanes i internacionals, acompanyades de diverses propostes gastronòmiques de qualitat.
A més, durant tot l'esdeveniment, es duran a terme conferències, tastos, maridatges, tallers i moltes altres activitats relacionades amb el món i la cultura de la cervesa.

Per a més informació:
www.barcelonabeerfestival.com

HOTELS

PER LLEPAR-SE ELS DITS

Quan l'indicador de ganes de desconnectar arribi al màxim, no hi ha cap dubte, és el moment d'escapar-se a un dels més de 48 Hotels Gastronòmics catalans.

A quests allotjaments promouen una gastronomia autèntica, tradicional i creativa alhora, elaborada amb productes de proximitat, amb característiques pròpies del territori i de qualitat. La majoria dels ingredients de les seves cuines compten amb reconeixements com els segells de denominació d'origen protegida i indicació geogràfica protegida. El descans i la bona taula estan garantits en qualsevol dels Hotels Gastronòmics. Els dos plaers es poden combinar amb experiències enogastronòmiques que revelaran la cara *foodie* de Catalunya. La gestió familiar i el tracte personal són dos dels eixos sobre els quals gira el distintiu que llueixen per tot el territori des d'hotels de cinc estrelles fins a hostals i pensions amb encant. Són establiments amb un màxim de 60 habitacions per garantir l'atenció personalitzada a tots els hostes.

AL LLARG DEL TERRITORI

BARCELONA

- HOTEL ADAGIO

PAISATGES BARCELONA

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

COSTA BARCELONA

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

COSTA BRAVA

- SANT PERE DEL BOSC HOTEL & SPA
- **EL FAR HOTEL RESTAURANT**
- BOUTIQUE HOTEL CASA GRANADOS
- HOTEL LA PLAÇA DE MADREMANYA
- CA L'ARPA
- ES PORTAL HOTEL
- HOTEL LLEVANT
- HOTEL CASAMAR
- HOTEL EMPORDÀ
- MAS SES VINYES
- HOSTAL SA TUNA
- HOTEL EL MOLÍ
- HOTEL RURAL NIU DE SOL
- LA QUADRA RESTAURANT HOTEL
- HOTEL ELS CAÇADORS DE MAÇANET
- HOTEL RESTAURANT EMPÒRIUM
- MASIA LA PALMA
- HOTEL DEL TEATRE

COSTA DAURADA

- HOTEL ANTIGA
- MASIA DEL CADET
- **HOTEL MAS LA BOELLA**
- **HOTEL GRAN CLAUSTRE**

TERRES DE L'EBRE

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

PIRINEUS

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

LES MILLORS ESCAPADES GASTRONÒMIQUES

HOTEL CAN BOIX DE PERAMOLA
www.canboix.cat

La Serra d'Aubenç i Roc de Cogul exerceixen de muralla natural per separar el món exterior de Can Boix. La seva cuina li ha proporcionat popularitat internacional. La carta es completa amb una oferta de vins i caves amb més de 400 referències.

Per completar l'escapada...

L'Alt Urgell és terra de formatges. Dos llocs interessants per descobrir aquest producte de la comarca són les formatgeries Mas d'Eroles, on elaboren 12 varietats diferents de formatges, i la Reula, on el mateix productor ens guia.

HOTEL MUNTANYA & SPA
www.prullans.net

Un avís: la terrassa amb vistes al Pirineu és altament addictiva. I la seva gastronomia, també. A més, cada divendres el restaurant es converteix en una taverna medieval per assaborir la cuina càtara.

Per completar l'escapada...

A la granja Cal Calsot la conducció del ramat es continua fent com mana la tradició i el coneixement ancestral d'una família dels Pirineus.

EL FAR HOTEL RESTAURANT
www.hotelelfar.com

Només per les vistes ja val la pena allotjar-s'hi, però si hi sumem la seva cuina, acostar-se a l'Hotel El Far es converteix en necessitat. Igual que ho és la gastronomia a base d'arrossos, peixos i mariscos que van directament de la llotja de Palamós al plat.

Per completar l'escapada...

La proposta és la degustació de formatges i vins del celler Mas Oller. En aquest taller maridatge s'assaboreixen més de 10 formatges, un risotto i unes postres acompanyades de vins d'aquest celler històric de l'Empordà. Tots els productes són locals de la província de Girona. A més, ofereixen una petita visita al celler.

HOTEL MAS LA BOELLA
www.laboella.com

En una masia històrica del segle XII la seva cuina converteix aquest hotel en un *must* gastronòmic. Disposa d'un molí d'oli d'alta gamma del qual n'embotellen quatre tipus diferents.

Per completar l'escapada...

Es pot contemplar com elaboren oli de Mas la Boella amb la visita guiada al molí i a la finca. Cultiven 250 ha dedicades a tres varietats diferents d'oliva: arbequina, arbosana i koroneiki.

HOTEL RESTAURANT DIEGO
www.hotelrestaurantdiego.com

Diego Arasa dirigeix amb entusiasme i entrega aquest hotel gastronòmic on el tresor és la cuina. Mereixen una atenció especial les carns de la carta, la majoria de les quals procedeix de la granja particular d'en Diego.

Per completar l'escapada...

Immersió a les Terres de l'Ebre: excursió en bicicleta per la Via Verda de la Terra Alta. El recorregut travessa les serres de Pàndols i de Cavalls, amb el riu de la Canaleta com a fil conductor.

HOTEL RESTAURANT CAN CUCH
www.hotelcancuch.com

En aquesta típica masia catalana, anterior al segle X, la cuina és delicada i avantguardista, i està basada en la qualitat i l'excel·lència de les matèries primeres.

Per completar l'escapada...

La moda de les cerveses artesanes ha vingut per quedar-se. A Can Cuch ho saben i per això organitzen tasts de cervesa artesana maridada amb formatge. L'activitat es duu a terme al celler de roca natural de l'hotel.

HOTEL L'ALGADIR DEL DELTA
www.hotelalgadirdelta.com

La seva carta proposa fins a 12 receptes diferents basades en el producte estrella de les Terres de l'Ebre: l'arròs bomba a la marinera, l'arròs caldós carnaroli amb escamarlà, l'arròs de costella i calamarsets...

Per completar l'escapada...

A l'hotel organitzen un taller per conèixer el procés complet de l'arròs: visita al camp, visita a un molí i col·locació del davantal per preparar algunes receptes arrosseres amb la copa a la mà.

HOTEL GRAN CLAUSTRE
www.granclaustre.com

De la mà del xef Jaume Drudis, la seva proposta mediterrània amb productes de mercat és un espectacle per al paladar i per a la vista. L'antiga residència de les monges teresianes del segle XVIII acull un dels hotels amb més personalitat de la Costa Daurada.

Per completar l'escapada...

Es recomana visitar l'Augustus Forum, un celler petit i acollidor sobre el Mediterrani. A més de vi, elaboren vinagre agredolç. Podràs tastar els dos productes en una visita.

HOTEL TERRADETS
www.hotelterradets.com

Un dels millors racons per a la relaxació gastronòmica del Pallars Jussà. Situat a prop de l'embassament de Terradets, el seu restaurant ofereix cuina de mercat contemporània que conserva les arrels gastronòmiques de la comarca.

Per completar l'escapada...

La singularitat és el fet diferencial del celler Castell d'Encús, ubicat a quasi 1.000 m d'altitud. Aniràs a peu per una zona boscosa fins a arribar a algun dels 8 cups de fermentació tallats en la pedra al segle XII, i que el celler actualment encara fa servir.

TASTA LES RECEPTES DELS HOTELS GASTRONÒMICS

BRAÓ DE XAI XISQUETA
LACAT AMB PARMENTIER

Recepta de Gabriel Serra
Hotel Terradets
Ctra. Balaguer - Tremp,
(C13, KM75 256)
25631 Cellers, Pallars Jussà, LLeida
www.hotelterradets.com

PRODUCTES LOCALS
L'ingredient principal d'aquest plat és el xai de la raça xisqueta, una raça típica de la zona del Pallars Jussà. A més, a Terradets es cuina amb oli d'oliva verge extra de la denominació d'origen protegida (DOP) Les Garrigues, un producte artesà de Terres de Lleida.

1 ració / 9 hores

INGREDIENTS
- 1 braó de xai de raça xisqueta
- 1 c. s. de farigola
- 1 c. s. de romaní
- 1 c. s. de pebre de Jamaica
- 1 c. s. de pebre de Sichuan
- Oli d'oliva de 0,4°
- Sal i pebre negre

Per al lacat:
- 1/4 l de salsa de carn o fons fosc
- 1 dl de vi negre
- 1 dl de vi de Porto
- 50 g de sucre
- 60 g de mel

Per a la guarnició:
- 1 patata bullida
- 1/2 dl d'oli d'1°
- 1 dl de nata per cuinar
- Sal i pebre negre
- Brots de verdures fresques

ELABORACIÓ:
1. Salpebrem el braó i l'aromatitzem amb la farigola i el romaní.
2. El coem submergit en una cassola, cobert d'oli i a uns 85°, durant unes 8 hores.
3. Preparar el lacat. Reduïm el vi negre, el vi de Porto i el sucre. Hi incorporem la salsa de carn una vegada s'ha reduït l'alcohol i continuem amb la reducció fins que n'obtinguem una textura consistent. Finalment, hi incorporem la mel i ho deixem reduir fins que obtinguem la textura de lacat.
4. Preparar la guarnició. Per elaborar el Parmentier, pelem la patata bullida i la triturem amb la nata i l'oli d'oliva verge extra. Emulsionem el conjunt i en rectifiquem el punt de sal.
5. Torrem el braó al forn o en una salamandra i pintem la superfície de la peça amb la salsa per aconseguir el lacat.
6. Servim el braó sobre el Parmentier cremós i el napem amb la salsa. Finalment, decorem el plat amb la salsa i els brots de verdures fresques.

GALL DEL PENEDÈS FARCIT
AMB SALSA DE VI RANCI

Recepta de Manuel Ramírez
Hotel Mas La Boella
Autovia T-11, Salida 12,
43110 La Canonja, Tarragona
www.laboella.com

PRODUCTES LOCALS
L'ingredient principal d'aquesta recepta és el gall del Penedès, un gall criat en llibertat que incorpora el raïm en la seva alimentació i que disposa d'indicació geogràfica protegida (IGP). A l'Hotel Gastronòmic Mas La Boella es cuina amb l'oli d'oliva verge extra elaborat al seu propi molí d'oli. La immillorable localització de l'hotel, envoltat de vinyes i oliveres, ens permetrà assaborir aquests productes locals i altres de primera qualitat.

4 racions / 45 minuts

INGREDIENTS
- 800 g de gall del Penedès net i desossat
- 5 g d'oli d'oliva verge
- 3 g de sal i pebre negre
- 2 m de fil d'empalomar

Per al farciment:
- 100 g de carn de vedella picada
- 100 g de carn de porc picada
- 1 ou
- 25 g de pa sec
- 10 ml de llet sencera
- 10 g de pinyons
- 20 g de panses
- 40 g de prunes seques
- 40 g d'orellanes
- 50 ml de vi ranci
- 4 g de sal
- 2 g de pebre negre

Per a la salsa:
- La carcanada del gall
- 50 g de pastanaga
- 50g de ceba
- 50 g de porro
- 5 g d'herbes de Provença
- 250 ml de vi ranci
- 4 g de sal
- 50 ml d'oli d'oliva verge

PER ELABORAR EL FARCIMENT:
1. Posem el pa sec en remull amb la llet. Ho deixem hidratar i ho apartem.
2. Macerem totes les fruites amb el vi, preferiblement durant unes 6 hores.
3. Preparem les carns condimentant-les amb la sal i el pebre. Les barregem amb l'ou batut, el pa escorregut de llet i les fruites. A última hora hi afegirem, també, el vi ranci.
4. Com que el gall ja està desossat, l'obrim bé i col·loquem al seu interior el farciment, li donem forma cilíndrica i el lliguem amb el l d'empalomar.
5. Marquem el gall farcit a la planxa perquè se'n dauri la pell i, després, el posem al forn. El cuinem a 150° uns 45 minuts. És important posar una mica d'aigua a la safata perquè el gall no es ressequi.

PER ELABORAR LA SALSA:
1. En primer lloc, col·loquem la carcanada del gall en una safata i la torrem al forn. Traiem tot el greix que deixi anar i l'apartem.
2. En segon lloc, posem en una cassola l'oli d'oliva i les verdures tallades a daus fins que es daurin. Després, hi incorporem la carcanada del gall torrada i ho ruixem tot amb una mica de vi ranci. Ho deixem reduir durant 2 minuts i hi afegim aigua fins que cobreixi la carcanada. Deixem coure els ingredients unes 3 hores a foc lent.
3. Transcorregut aquest temps, ho passem pel colador xinès i ho deixem de banda. Reduïm el vi ranci fins a la meitat del seu volum, hi afegim el brou anterior i continuem coent la salsa fins que n'obtinguem la consistència que volem.
4. Un cop cuinat al forn, tallem el gall a medallons, l'emplatem i hi afegim la salsa al nostre gust.

ROSSEJAT DE SÍPIA
AMB FONS MARINER

Recepta de Joan Capilla
Hotel L'Algadir del Delta
Ronda dels Pins, 27
43549 Poble Nou, Tarragona
www.hotelalgadirdelta.com

PRODUCTES LOCALS
Aquesta recepta és típica del delta de l'Ebre; per aquesta raó, a l'Hotel L'Algadir es prepara amb productes de proximitat. La varietat d'arròs utilitzada té denominació d'origen protegida (DOP) Delta de l'Ebre i la família la cultiva des de fa moltes generacions. Els peixos i els mariscos que s'empren en la recepta també provenen del delta, així com la sal, que s'extreu de les salines de la zona.

2 racions / 1 hora 30 minuts

INGREDIENTS
- 180g d'arròs bomba DOP Delta de l'Ebre
- Sal i pebre blanc molt
- Fulles de llorer

Per al sofregit de sípia:
- 2 unitats de sípia de 200g
- 50 ml d'oli d'oliva
- 200 g de ceba
- 2 grans d'all
- 1/2 c. c. de pebre dolç
- 150 g de tomàquet triturat
- 1 c. c. de polpa de nyora
- 4 brins de safrà

Per al fons mariner:
- 25 ml d'oli d'oliva
- Retalls de sípia
- 600 g de peix de roca
- 100 g de congre
- 140 g de galeres
- 150 g de cranc
- 200 g de ceba
- 2 grans d'all

PER ELABORAR EL SOFREGIT:
1. En primer lloc, netegem la sípia i la tallem en quadrats d'1 cm.
2. Escalfem un recipient, hi afegim l'oli i ofeguem la ceba fins que estigui daurada. Hi afegim la sípia i hi incorporem l'all. A continuació, hi afegim el pebre dolç i el tomàquet triturat.
3. Ho coem tot fins que quedi reduït. Finalment, hi afegim el safrà i una fulla de llorer.

PER AL FONS MARINER:
1. Netegem el peix de roca i el dessagnem. Rentem bé els crancs i les galeres.
2. Escalfem una cassola i hi daurem el peix i el marisc.
3. Un cop daurats, hi afegim la ceba, l'all, una fulla de llorer i l'aigua.
4. Un cop bullit, ho colem i ho reduïm a 700 ml.

Finalment, en una paella petita, sofregim l'arròs amb el sofregit de sípia fins que aga un color nacrat. Ho mullem amb el fons mariner, ho salpebrem i ho deixem coure uns minuts. Paral·lelament, saltegem les potes de la sípia. Per acabar, emplatem l'arròs ben sec, juntament amb les potes de la sípia.

CREMA CATALANA
CARAMEL·LITZADA

Recepta de Joan Pallarès
Hotel Can Boix de Peramola
Can Boix, s/n,
25790 Peramola, Lleida
www.canboix.cat

PRODUCTES LOCALS
A l'Hotel Can Boix s'elaboren aquestes postres típiques de la cuina catalana amb ous del seu propi galliner i amb llet d'una granja propera. Aquests productes locals i frescos aporten un gust únic a la recepta, la qual, a més, podeu assaborir tot l'any.

4 racions / 30 minuts

INGREDIENTS
- 2 l de llet
- 16 rovells d'ou
- 500 g de sucre
- 80 g de maizena
- Pela de llimona
- Pela de taronja
- Canonet de canyella

ELABORACIÓ
1. Posem a coure 1,5 l de llet amb el sucre, la canyella i les peles dels cítrics. Quan hi afegim les peles, hem d'intentar evitar abocar-hi la part blanca de la llimona i la taronja, ja que podrien amargar la crema.
2. Paral·lelament, barregem el mig litre de llet que queda amb la maizena i els rovells d'ou i ho batem bé perquè no hi quedin grumolls.
3. Colem la llet ja aromatitzada i la mantenim al foc. Esperem que pari de bullir i hi afegim a poc a poc la barreja dels rovells. Ho remenem sense parar fins que s'espesseixi.
4. Passem la crema pel colador xinès i la servim en recipients individuals de fang.
5. Per acabar, empolvorem cada ració amb sucre, que cremarem per obtenir una crosta caramel·litzada.

Aquesta i altres receptes del ric patrimoni gastronòmic català, juntament amb centenars d'experiències per gaudir i assaborir a Catalunya, es poden trobar al canal de Youtube:
www.youtube.com/CatalunyaExperience

ELS MUSEUS, L'APARADOR DE LA NOSTRA CULTURA

El present també té el seu lloc en aquests centres d'investigació i divulgació de la gastronomia. Allà es troben les claus per conèixer els productes, les elaboracions i la història de la cuina catalana.

La història, les tradicions i la cultura gastronòmica catalanes se citen en diversos museus repartits per bona part d'aquesta terra. Hi podràs descobrir la tradició marinera i pesquera catalana, com s'elabora la tradicional anxova de l'Escala i la història del vi i el cava català. I també podràs viatjar en el temps entrant en una botiga amb més de 100 anys d'història, descobrir l'elaboració de l'oli a la manera tradicional i conèixer productes i elaboracions que no han canviat al llarg dels segles.

EN EL TERRITORI CATALÀ HI HA DIVERSOS MUSEUS DEDICATS A LA PESCA I ELS SEUS FRUITS

UN UNIVERS PER DESCOBRIR

Tot seguit, presentem una selecció dels museus gastronòmics ubicats per tota l'extensió del territori català. Podràs endinsar-te en els aspectes més curiosos, secrets i fascinants de la gastronomia catalana. Podràs conèixer més a fons productes mil·lenaris com l'oli, el vi o la mel, el peix, el blat, la sal i preparacions com la xocolata i el torró i matèries no comestibles però íntimament relacionades amb la cultura gastronòmica com el suro, gràcies al qual gaudim de vins escumosos com el cava. I també descobrir com ha evolucionat l'elaboració de cada ingredient des de temps remots fins als nostres dies i prendre consciència de la manera com han influït en la història en general i, més concretament, en la història de la cuina catalana.

SELECCIÓ DE MUSEUS

BARCELONA

• **MUSEU DE LA XOCOLATA** (Barcelona)
www.museuxocolata.cat
Producte: xocolata.
És un equipament ubicat a l'antic convent de Sant Agustí, al barri del Born, a Barcelona. Presenta un recorregut pels orígens de la xocolata, la seva arribada a Europa i la seva difusió com a producte entre el mite i la realitat, entre les propietats medicinals i el valor nutritiu.

COSTA BARCELONA

• **CIC FASSINA CENTRE D'INTERPRETACIÓ DEL CAVA** (Sant Sadurní d'Anoia)
www.turismesantsadurni.com
Producte: cava.
Ubicat en una antiga destil·leria construïda el 1814, el Centre proposa conèixer els orígens d'aquest vi escumós produït amb el mètode *champenoise* i la història de les vinyes, les veritables protagonistes.

• **VINSEUM** (Vilafranca del Penedès)
www.vinseum.cat
Producte: vi.
En un antic palau medieval del segle XII s'ubica aquest espai pensat perquè els visitants visquin i experimentin tots els aspectes de la cultura del vi a Catalunya.

COSTA BRAVA

• **ECOMUSEU-FARINERA** (Castelló d'Empúries)
www.ecomuseu-farinera.org
Productes: blat i farina.
Mostra com vivien, i encara viuen, els homes i les dones que es dediquen al cultiu del blat i al comerç de la farina a l'Empordà. L'edifici forma part de l'Inventari del Patrimoni Arquitectònic de Catalunya i té els orígens en un molí hidràulic que obtenia l'aigua del riu Muga.

• **MUSEU DE L'ANXOVA I DE LA SAL** (l'Escala) www.visitlescala.com
Producte: anxova.
El petit peix blau és el protagonista d'aquest museu que mostra la història de la seva pesca i el salaó des d'època medieval, que han convertit l'Escala en un enclavament únic a la costa catalana.

XOCOEXPERIENCE

El Museu de la Xocolata proposa aquesta activitat que compta amb quatre modalitats per escollir en què es combinen una visita guiada amb diferents experiències per sentir, tocar, olorar i gaudir de la xocolata.
Xocolata Piruletes: aprèn a fer les piruletes més originals.
Xocolata Xocolating: podràs elaborar una àmplia gamma de productes xocolaters.
Xocolata Vins: una original proposta de maridatge amb vins i caves.
Xocolata Tast: aprèn a distingir les diferents varietats de xocolata i les seves característiques.

Per a més informació:
www.museuxocolata.cat

• **MUSEU DE LA CUINA DE LA COSTA CATALANA** (Tossa de Mar)
https://costabrava.org/
Producte: cuina catalana.
Inaugurat el 2016, exhibeix una cuina tradicional catalana i una cambra

frigorífica excavada a la roca. Organitza rutes, tallers i experiències gastronòmiques.

• **MUSEU DE LA CONFITURA**
(Torrent) www.museuconfitura.com
Producte: confitura.
Els impulsors expliquen que tot va començar amb un llimoner que va proporcionar una collita tan important que van haver de buscar una manera de conservar-ne la fruita. El museu, a més de tenir l'exposició permanent, organitza exposicions temporals i cursos a diferents nivells. És el lloc dels amants de la melmelada.

• **MUSEU DE LA PESCA**
(Palamós) www.museudelapesca.org
Producte: peix.
A Palamós, el món pesquer no s'acaba al moll sinó que continua al museu, que presenta un recorregut pel passat, el present i el futur de l'activitat marinera, a través d'un conjunt d'activitats vinculades al caràcter històricament més definitori de la Costa Brava.

• **MUSEU DEL SURO**
(Palafrugell) www.museudelsuro.cat
Producte: suro.
S'ubica a l'antiga fàbrica de suro més important d'Espanya i pretén conservar, interpretar i posar en valor el patrimoni del món del suro a Catalunya, un element configurador d'un paisatge, d'una indústria i d'una forma de vida.

COSTA DAURADA

• **CASTELL DEL VI**
(Falset) www.turismepriorat.org
Producte: vi.
Aquest museu s'ubica a l'antic castell dels Comtes de Prades, a Falset, aixecat al segle XII després de la reconquesta cristiana de la Catalunya Nova. El Castell del Vi ocupa tres plantes d'aquesta antiga fortalesa i ofereix un recorregut per la cultura vitivinícola del Priorat, d'una manera diferent de la que proposen museus del vi més clàssics.

• **CENTRE D'INTERPRETACIÓ DELS FRUITS DEL PAISATGE**
(Riudecanyes)
www.cooperativariudecanyes.com
Productes: avellanes i olives.
A l'antic molí de la cooperativa de Riudecanyes, el museu ens ofereix una nova mirada sobre els paisatges de l'interior de la Costa Daurada i els fruits que aconsegueix el treball de l'home, com ara les hortalisses, els fruits secs o les olives.

• **CENTRE D'INTERPRETACIÓ DE L'OLI DE LA VALL DE LLORS** (Vandellòs)
www.hospitalet-valldellors.cat
Producte: oli.
Ubicat al Molí de Vandellós, n'admirarem la maquinària original i també podrem escoltar el testimoni dels moliners. Un edifici històric que compta amb una museografia moderna ens convida a descobrir i explorar el món de l'oli a través de plafons audiovisuals, audioguies i sonoritzacions.

• **LA CONFRARIA. CENTRE D'INTERPRETACIÓ DEL CALAFELL PESCADOR**
(Calafell) www.turisme.calafell.cat
Producte: vida marinera.
L'edifici de l'antiga confraria de pescadors s'ha convertit en un centre d'interpretació del passat col·lectiu del barri marítim, per conèixer com vivia i s'estructurava la comunitat que l'habitava.

• **EL MUSEU DEL VERMUT**
(Reus) www.museudelvermut.com
Producte: vermut.
El tresor d'un col·leccionista que, des de fa tres dècades, recull objectes relacionats amb el món del vermut: cartells, barrils, ampolles i objectes diversos de *merchandising*. Es tracta d'un restaurant-museu, les especialitats del qual són, com podreu confirmar quan hi aneu, el vermut i els aperitius.

PAISATGES BARCELONA

• **MÓN SANT BENET-FUNDACIÓ ALÍCIA**
(Sant Fruitós de Bages) www.alicia.cat
Producte: cuina catalana.
És un centre d'investigació dedicat a la innovació tecnològica a la cuina, a la millora dels hàbits alimentaris i a la valoració del patrimoni agroalimentari i gastronòmic. Un centre amb vocació social en el qual s'ofereixen tallers i visites guiades.

• **PARC CULTURAL DE LA MUNTANYA DE LA SAL**
(Cardona) www.cardonaturisme.cat
Producte: sal.
El parc cultural es troba a l'antiga mina de sal de potassa, que va ser una de les més importants del món.

PIRINEUS

• **CENTRE D'INTERPRETACIÓ DE L'ANTIC COMERÇ I BOTIGUES MUSEU DE SALÀS** (Salàs de Pallars)
http://salas.ddl.net
Productes: béns de consum quotidià.
Presenta la recreació de botigues i establiments tal com eren fa anys en un petit poble de muntanya, amb mobles, cartells, objectes i fins i tot productes originals.

• **MUSEU DE GERRI DE LA SAL**
(Gerri de la Sal)
http://baixpallars.ddl.net
Producte: sal.
L'existència d'una font d'aigua salada en el municipi va fer de la sal el negoci més pròsper del poble. Ubicat a la Casa de la Sal, que és l'edifici no religiós més important de tota la comarca, la visita permet conèixer com es processava aquest mineral comestible des d'època medieval.

• **MUSEU DE L'ANTIGA FARINERA**
(Montferrer)
www.montferrercastellbo.cat
Productes: blat i farina.
Es va aprofitar un canal de rec per donar energia a un molí fariner als inicis del s. XX. Avui es poden visitar les instal·lacions, amb la maquinària original de fusta, per conèixer el procés tradicional de transformar el blat en farina d'alta qualitat.

• **MUSEU DE LES TREMENTINAIRES**
(Tuixent) www.trementinaires.org
Productes: remeis tradicionals.
Les trementinaires eren unes terapeutes primitives que recorrien Catalunya amb el seu carregament d'herbes i remeis, que recol·lectaven i elaboraven en els seus pobles d'origen, al Pirineu. El museu ofereix, a més d'extensa informació sobre aquestes professionals de la salut, cursos, tallers i un jardí botànic.

• **SERRADORA I MUSEU FARINER**
(Àreu) www.serradora-areu.org
Producte: farina.
Està situat en un antic edifici de pedra de dues plantes, on en un costat es troba la serradora i, en l'altre, un molí de farina amb la clàssica roda de pales que produeix l'energia hidràulica

necessària per fer funcionar tot el complex. El molí, que va proveir de farina els veïns fins a la dècada de 1960, s'ha restaurat amb els elements originals.

TERRES DE L'EBRE

• **CENTRE D'INTERPRETACIÓ APÍCOLA MÚRIA** (El Perelló)
www.melmuria.com
Producte: mel.
Amb l'objectiu de divulgar la cultura i la tradició del món de la mel i les abelles, el Centre ofereix un recorregut a través de diversos espais on les noves tecnologies permeten al visitant aprofundir de manera interactiva i didàctica en el món de l'apicultura.

• **MUSEU DE L'ARRÒS MOLÍ DE RAFELET** (Deltebre)
www.moliderafelet.com
Producte: arròs.
Compta amb l'únic molí construït amb fusta que està en funcionament al delta de l'Ebre. El gestiona una empresa familiar que elabora arròs de manera artesanal i tradicional, amb una producció limitada.

TERRES DE LLEIDA

• **MUSEU DEL TORRÓ I LA XOCOLATA**
(Agramunt) www.vicens.com
Producte: torró.
Tot l'univers del torró i la història de la família Vicens, elaboradors d'aquest producte des de fa un segle. Es pot visitar una recreació de l'obrador de 1933 i diverses màquines antigues.

ESDEVENIMENTS, FIRES I FESTES GASTRONÒMICS

Catalunya es pot recórrer a través de les diverses fires i festes gastronòmiques que se celebren de cap a cap de la geografia. Una manera ben agradable de descobrir la cultura gastronòmica.

El país té una àmplia oferta d'esdeveniments i festes gastronòmiques relacionats amb els productes dels diversos territoris i segons l'època de l'any. Aquests esdeveniments són la millor manera de viure el territori a través dels sabors, les converses i les trobades entre amics i veïns.

Una fira és una excusa meravellosa per programar una escapada gastronòmica, per tastar els ingredients locals i conèixer de primera mà, xerrant amb els productors, com s'elaboren els productes que degustem. Una festa gastronòmica permet que ens acostem al territori, als costums i a la cultura locals a través de la seva gastronomia i els seus vins.

SELECCIÓ D'ACTES

BARCELONA

• BARCELONA BEER FESTIVAL
(Barcelona) Març
Producte: cervesa artesana.
El festival cerveser més important del sud d'Europa dedicat a la cervesa artesana d'arreu del món. Una oportunitat única per tastar, també, les millors cerveses artesanes catalanes.

• MOSTRA DE VINS I CAVES DE CATALUNYA
(Barcelona) Setembre
Productes: vi i cava.
Un aparador dels nous productes de les denominacions d'origen catalanes i, alhora, una manera interessant d'introduir-se en la cultura del vi.

• MERCAT DE MERCATS
(Barcelona) Octubre
Productes: aliments frescos.
S'hi exhibeixen productes dels mercats barcelonins i els grans protagonistes són els ingredients autòctons catalans com el vi, el peix, el marisc, els embotits i els formatges, així com el pa i la rebosteria acabats de sortir del forn.

COSTA BARCELONA

• TEMPS DE VI
(Vilanova i la Geltrú) Juny
Productes: vi i cava.
Ofereix més de quaranta estands, actuacions musicals i una activitat singular: tasts a alta mar.

• VIJAZZ
(Vilafranca del Penedès) Juliol
Productes: vi DO Penedès i DO Cava.
Durant el primer cap de setmana de juliol, el centre històric de la ciutat es transforma per a tothom qui vulgui gaudir del vi i del millor jazz.

VISITA UN MOLÍ D'ARRÒS

Per poder conèixer quin és el procés del cultiu de l'arròs i de la molta del gra, no hi ha millor manera que visitar un autèntic molí d'arròs. Lo Nostre Arròs, al bell mig del Delta de l'Ebre, ofereix visites guiades sota reserva. Durant la visita també podreu conèixer les diferents varietats d'arròs que s'hi conreen i la seva saborosa cervesa d'arròs artesana.

Més informació:
http://lonostrearros.cat

• FESTA DE LA VEREMA
(Alella) Setembre
Producte: vins DO Alella.
Tres dies trepidants per passejar per les vinyes, gaudir d'un tast de matinada, trepitjar raïms, fruir de la mostra gastronòmica... així com d'altres propostes relacionades amb la cultura.

• **CAVATAST**
(Sant Sadurní d'Anoia) Octubre
Producte: cava.
Els amants del cava passegen per la fira, amb la copa a la mà, mentre gaudeixen de les diverses novetats i de les delicioses propostes culinàries.

COSTA BRAVA

• **VIVID - FESTIVAL DEL VI**
(Costa Brava) Abril
Productes: vi DO Empordà.
Inclou tasts de vi, activitats a la natura, àpats amb maridatge, jornades de portes obertes i tractaments de vinoteràpia.

• **ARRELS DEL VI**
(Sant Martí d'Empúries)
Maig o juny
Productes: vi DO Empordà.
Una oportunitat única per degustar i comprar, a preus de celler, joies vinícoles.

• **MOSTRA DEL VI DE L'EMPORDÀ**
(Figueres) Setembre
Productes: vi DO Empordà.
Acull els millors cellers de la regió, així com d'altres productors de proximitat d'aliments i elaboracions artesanals.

COSTA DAURADA

• **GRAN FESTA DE LA CALÇOTADA**
(Valls) Gener
Producte: calçot.
Compta amb un programa d'actes variat d'arrel tradicional i concursos relacionats amb el calçot.

• **GALERADA POPULAR AL PORT**
(Cambrils) Febrer
Producte: galera.
Una jornada gastronòmica que inclou visites guiades a la Confraria de Pescadors, tallers culinaris per a petits xefs i demostracions de vela llatina, entre altres activitats.

• **FIRA DEL VI DE LA COMARCA DEL PRIORAT**
(Falset) Abril o maig
Productes: vi DOQ Priorat i DO Montsant.
Els cellers expositors permeten tastar els seus vins mentre es fan conferències, tallers d'iniciació al tast, jornades de portes obertes dels cellers i maridatges.

• **FIRA DEL VI DO TARRAGONA**
(Tarragona) Juny
Producte: vi DO Tarragona.
Un cap de setmana per tastar més de 100 vins, caves i vermuts de les comarques de l'Alt Camp, el Baix Camp, el Tarragonès i la Ribera d'Ebre.

• **FESTA DE LA VEREMA**
(L'Espluga de Francolí) Agost
Productes: vi DO Conca de Barberà.
En aquesta festa es pot gaudir de sopars amb maridatge, música, visites a vinyes i tasts temàtics, com el SUB25, programat especialment per als més joves.

• **CAMBRILS, ENTRADA AL PAÍS DEL VI**
(Cambrils) Octubre
Producte: vi.
Aquesta fira permet degustar vins de les diverses DO ubicades al sud de Catalunya. Ofereixen maridatges de vi i tapes elaborades per restaurants de Cambrils, a més de tasts guiats gratuïts, tallers infantils i espectacles musicals.

• **FIRA DE L'OLI DOP SIURANA DE REUS - FESTA DE L'OLI NOU**
(Reus) Novembre
Productes: oli d'oliva DOP Siurana.
És la primera fira en la qual els assistents tenen la possibilitat de tastar i comprar més de vint olis diferents de la Denominació d'Origen Siurana.

PAISATGES BARCELONA

• **MERCAT DEL RAM I LACTIUM, EL SALÓ DEL FORMATGE**
(Vic) Març o abril
Productes: productes agropecuaris i formatge artesà català.
Una gran festa en la qual hi ha exhibicions ramaderes, productes agrícoles, activitats lúdiques, culturals i comercials. I en aquest marc té lloc Lactium, el saló del formatge artesà.

• **FESTA DE LA VEREMA DEL BAGES**
(Artés) Octubre
Productes: vi DO Pla de Bages.
Va començar com una manera senzilla de promoció dels cellers i els seus productes i s'ha acabat convertint en un gran homenatge al vi i la vinya d'aquesta comarca. A més a més, durant la festa, la història del vi és tema dels espectacles de carrer, es tasten vins de gran qualitat, s'ofereixen degustacions de diversos productes d'aquestes terres i nombrosos artesans donen a conèixer les seves habilitats.

PIRINEUS

• **FIRA DE SANT ERMENGOL**
(La Seu d'Urgell) Octubre
Producte: formatge dels Pirineus.
Acull més de quaranta formatgers artesans, provinents de tot l'arc pirinenc, del Mediterrani a l'Atlàntic i de les vessants nord i sud de la serralada. Paral·lelament tenen lloc conferències i tallers.

• **FIRA ORÍGENS**
(Olot) Novembre
Producte: productes i cuina gourmet.
Cuiners de la zona ofereixen sessions de cuina en directe, mostren les seves últimes creacions i recomanen els millors productes de proximitat.

TERRES DE L'EBRE

• **FESTA DE LA PLANTADA DE L'ARRÒS**
(Amposta, Deltebre, l'Ampolla i Sant Jaume d'Enveja)
Juny
Producte: arròs.
Aquesta festa tradicional pretén recuperar, a través de l'escenificació de la sembra de l'arròs en el segle XIX, algunes de les manifestacions de la cultura popular pròpies de la zona del delta de l'Ebre.

• **FESTA DE LA SEGA**
(Amposta, Deltebre, l'Ampolla i Sant Jaume d'Enveja) Setembre
Producte: arròs.
Es reprodueixen les diverses tècniques de recollida de l'arròs tal com es feia antany. També es programen actuacions musicals i àpats populars.

• **FESTA DEL VI**
(Gandesa) Octubre o novembre
Producte: vi DO Terra Alta.
Al voltant de la Cooperativa de Gandesa s'instal·len les parades dels diversos cellers de la comarca, on es poden tastar els vins que elaboren. Durant la festa, es pot gaudir de xerrades, concerts, trobades de cultura tradicional, balls i àpats populars.

TERRES DE LLEIDA

• **FIRA DE L'OLI DE QUALITAT VERGE EXTRA DE LES GARRIGUES**
(Les Borges Blanques) Gener
Producte: oli d'oliva DOP Les Garrigues.
Les Borges Blanques és la capital de l'oli de Catalunya i, des de fa més de cinquanta anys, s'hi celebra una fira que té l'or líquid com a protagonista principal, amb més de 5.000 metres quadrats d'exposició de comerciants i productors d'oli d'arreu del país.

• **APLEC DEL CARGOL** (Lleida) Maig
Producte: cuina del cargol.
Es tracta d'una gran festa popular, de gran repercussió, que se centra en el cargol com a producte gastronòmic.

• **FESTA DEL VI DE LLEIDA**
(Lleida) Octubre
Producte: vi DO Costers del Segre.
Coincidint amb la verema i l'arribada de la nova anyada, Lleida acull, a més de tasts de vins, altres activitats paral·leles de caràcter lúdic i enològic.

• **FESTA DE LA VEREMA I EL VI DE VERDÚ**
(Verdú) Octubre
Productes: raïm i vi.
Una festa molt participativa, amb activitats per a tothom com el concurs de llançament de ceps, el de l'aixecament de porró i la cursa de portadores, entre altres.

BENVINGUTS A PAGÈS
ELS ORÍGENS

Descobrir on es generen els productes que consumim cada dia ens permet acostar-nos de nou al món rural: les seves terres, la seva gent, les seves tradicions, allò que produeixen i com ho fan.

Comprendre els cicles de la natura, apostar per l'autenticitat dels productes, per l'artesania dels processos i per la singularitat de cada espai... Tot això posa davant nostre una nova perspectiva tant de la gastronomia com de l'estil de vida en general. En aquest context, el turisme experiencial relacionat amb la producció d'aliments és una bona manera d'endinsar-nos en les cultures locals.

L'ORIGEN DELS PRODUCTES

Benvinguts a pagès proposa un cap de setmana en què es poden visitar diverses explotacions agràries i ramaderes i degustar els millors menús amb productes sensibles amb l'entorn.

És una iniciativa de la Fundació Alícia i la Generalitat de Catalunya, amb l'objectiu de posar en valor el món rural, el turisme interior i el potencial de la gastronomia catalana per conèixer de primera mà on neix allò que consumim. Proposa un esdeveniment, durant un cap de setmana a l'any, en el qual els productors de tot el territori obren les portes de casa seva per ensenyar els seus camps, els seus ramats i els seus obradors.

UN PROJECTE PIONER A CATALUNYA

Aquesta iniciativa va néixer el 2016 amb l'objectiu de convertir-se en una cita anual durant la qual el públic pot visitar granges, veure ramats, cellers, camps d'oliveres, productors de mel o sidra, de plantes aromàtiques, pescadors, horts, etc. i tastar els productes i fins i tot endur-se'ls a casa.

CONEIXEMENT I SABOR EN UN CAP DE SETMANA

Durant la cita s'organitzen activitats guiades i es poden visitar explotacions d'arreu del territori, degustar menús especials amb productes de proximitat als restaurants seleccionats i gaudir d'allotjaments amb ofertes especials, a més de les diverses activitats organitzades per a l'ocasió.

En aquest cap de setmana, els visitants descobriran, i potser molt a prop de casa seva, un món desconegut de paisatges, tradicions i productes que són la base de la gastronomia catalana.

MÉS INFORMACIÓ

El web que ofereix detalls addicionals dels productes i productors, fotografies de l'esdeveniment i informació complementària es: ***benvingutsapages.cat***

TOTA LA FAMÍLIA POT GAUDIR DE L'ACTIVITAT DURANT EL CAP DE SETMANA DE BENVINGUTS A PAGÈS

ELS PRODUCTES DEL BAP

Durant la celebració de l'esdeveniment Benvinguts a pagès es podrà triar visitar productors d'arròs i altres cereals (especialment a les Terres de l'Ebre i l'Empordà), de carn i embotits (pràcticament en tota la geografia catalana), de fruits secs (a les Terres de Lleida, Costa Daurada i les Terres de l'Ebre), d'oli i olives (arreu del territori català), d'herbes aromàtiques i mel (de cap a cap de Catalunya), de peixos i mariscos (a la costa), de formatges i làctics (especialment a les zones muntanyoses) i de vi i cava (a gairebé tot el país), sense oblidar l'excel·lent fruita fresca de les Terres de Lleida, per citar alguns exemples.

EL TURISME GASTRONÒMIC MÉS SOSTENIBLE

La gastronomia és un valor essencial de l'activitat turística. A Catalunya s'ha apostat pel respecte als productors, al territori i, principalment, a aquells qui gaudeixen del viatge.

Catalunya ha estat la primera destinació turística integral, de tot el planeta, a aconseguir la certificació Biosphere, un segell amb reconeixement internacional.

També compten amb aquest segell les poblacions catalanes de Sitges i Barcelona, així com la Val d'Aran.

BIOSPHERE
certified destination

UNA APOSTA GUANYADORA

Per al viatger, optar per l'oferta turística sota el segell Biosphere, i els altres compromisos del territori amb el medi natural, és guanyar en qualitat.

A CATALUNYA ES PERSEGUEIX LA CONCILIACIÓ DELS INTERESSOS TURÍSTICS I LA SOSTENIBILITAT

Es tracta d'un país del qual els seus habitants estan orgullosos, i volen compartir i gaudir durant molt de temps de la diversitat de paisatges que ofereix, tenint-ne cura de la mateixa manera que tenen cura dels seus convidats.

Per al viatger, optar per Catalunya és tenir la garantia de gaudir plenament de la visita, una cosa així com tenir les coordenades de l'inici del camí cap a la felicitat.

GASTRONOMIA DE DISTÀNCIES CURTES

Passa el mateix amb la gastronomia: ingredients de proximitat, de producció ecològica i comprats directament al productor garanteixen que els plats esdevindran la millor expressió d'un territori. Allotjar-se en un petit hotel rural, amb producció pròpia de verdures, llet i ous és gaudir d'una experiència total que no s'hauria de perdre ningú.

Els mercats de proximitat ens donen l'oportunitat de comprar aliments de la mà del productor. I es tracta d'un autèntic luxe. Hi ha algú millor que la persona que ha elaborat el formatge, amb la llet del seu ramat, per transmetre les emocions que experimentarem en tastar-lo? Propostes com Benvinguts a pagès, Pescaturisme o la visita a cellers productors de vins ecològics, biodinàmics o de producció integrada brinden aquest tipus d'emocions. L'avantatge principal d'aquestes propostes amb valor afegit és que garanteixen que el gaudi del viatger sigui repetible, que d'aquí a un any o d'aquí a vint anys, els canvis s'hagin produït per millorar. És a dir, es tracta de propostes d'avui i amb futur.

ELS VISITANTS JA GAUDEIXEN DE PROPOSTES SOSTENIBLES COM BENVINGUTS A PAGÈS

CATALUNYA OFEREIX MÚLTIPLES EXPERIÈNCIES

El destí ha treballat i ho continua fent perquè les barreres físiques i de la comunicació no siguin un obstacle per gaudir de les activitats turístiques: ja es compta amb múltiples i diverses activitats adaptades perquè les persones amb discapacitat, mobilitat reduïda o necessitats especials puguin gaudir-ne. Allotjaments, platges, restaurants, museus, espais naturals, edificis emblemàtics i activitats com ara volar en globus, descobrir el món dels vins, esquiar o practicar el busseig estan a l'abast de tothom.

Més informació: turismeperatothom.catalunya.com

RUTES GASTRONÒMIQUES
RECOMANADES PER LA REVISTA *TRAVELER*

RUTA 1

UNA REGIÓ TOCADA PELS DÉUS

Els grecs van constatar que Empúries ho tenia tot: sol, mar, un vent tònic, horta fèrtil i una mica de muntanya. Les comarques de l'Alt Empordà, Baix Empordà i Maresme són dignes hereves del seu caràcter.

Productes:
Gamba de Palamós, oli DOP Empordà i vi DO Empordà

Degustar:
Celler de Can Roca a Girona i Sant Pau a Sant Pol de Mar

Imprescindibles:
Visitar un celler de la DO Empordà

L'EMPORI MÉS BEN ASSORTIT

Mentre Salvador Dalí plasmava en els seus llenços el cel del cap de Creus i de Cadaqués, aquest mateix paisatge va inspirar la creació del restaurant El Bulli, que tants èxits ha assolit. Per descobrir aquesta terra n'hi ha prou amb seguir algun dels camins de ronda que ressegueixen la costa. De tant en tant es perceben fragments de paradís: pins, roques, els colors maragda i turquesa de les aigües... Tenien tan bon gust, els grecs, que van instal·lar aquí la seva colònia d'Empúries, davant d'una de les millors platges de la Costa Brava.

Fa mil·lennis que es produeix vi a l'Empordà, perquè la vinya hi va arribar de la mà dels colonitzadors hellens.

Un altre cultiu que va arribar amb els grecs va ser el de les oliveres, i continua viu. L'oli que en resulta s'empara amb la seva pròpia denominació d'origen protegida. A la conca baixa del riu Ter la fruita és abundant. A Pals, poble de visita obligada, igual que els seus veïns Peratallada i Monells, han recuperat el cultiu de l'arròs amb un resultat que satisfarà el paladar més exigent.

I com que ja som a prop de les ruïnes d'Empúries, ens hem d'aturar al poble de l'Escala i tastar les seves anxoves.

LA MAR DE GUST

El port de Palamós i el port de Roses són els principals de la Costa Brava. A Palamós, al matí, s'hi celebra la subhasta de peix blau. A la tarda, l'oferta s'amplia a tots els peixos i mariscos: gambes, musclos, sípies, eriçons i rogers passen davant dels ulls dels compradors. Des del Museu de la Pesca organitzen visites per observar com s'adquireixen les peces,

LA COMBINACIÓ PERFECTA: EL PAISATGE IMPRESSIONANT DE LA COSTA BRAVA I UNA VISITA A LA CIUTAT DE GIRONA

i també ensenyen què, com i on es pescava, es pesca i es pescarà.

Després ens podrem servir, amb coneixement de causa, un suquet, una mariscada, un arròs o un peix al forn. Si no tenim gana o necessitem fer una bona digestió, o senzillament volem gaudir del paisatge, s'ha d'agafar el camí de ronda que surt de Palamós cap al nord i que duu fins a la platja de Castell, una altra que ha de constar entre les millors.

GIRONA

Tot i que és una ciutat d'interior, figura com a etapa obligada. Tots els productes gastronòmics que s'han vist en el paisatge que s'ha recorregut es poden adquirir al mercat del Lleó. Si algú hi arriba amb gana, s'hauria d'atrevir amb un xuixo, la pasta dolça farcida generosament de crema, amb una massa prima fregida i ensucrada. Va néixer a la ciutat amb vocació universal.

La ciutat conserva muralles, catedral gòtica, convent romànic i calma vuitcentista. Preserva amb cura la seva memòria, com els carrerons antics del call, però també està a l'última. Un exemple és el magnífic Museu del Cinema o, evidentment, el Celler de Can Roca, elegit dues vegades millor restaurant del món.

EL MARESME

Sortim cap al sud i arribem a la costa de Barcelona, al Maresme, on els comensals més entesos es podran aturar al restaurant Sant Pau de Carme Ruscalleda a Sant Pol de Mar. Compta amb tres estrelles Michelin.

El camí segueix a la vora del Mediterrani. Hi abunden els restaurants, una horta on creixen maduixots, pèsols i les mongetes del ganxet amb denominació d'origen protegida, al costat d'edificis modernistes de Gaudí, Puig i Cadafalch i Domènech i Montaner.

I quan ja s'albira Barcelona arribem a les vinyes de la Denominació d'Origen Alella. És la denominació d'origen més petita de Catalunya, la més propera a Barcelona, on s'embotellen uns vins blancs elegants, lleugers, perfumats i cristal·lins.

RUTA 2

PLAERS D'ALTA MUNTANYA

Les muntanyes més altes, les aigües braves dels rius i els mesos de neu demanen una alimentació amb substància. I així responen les comarques del Pallars Jussà i Pallars Sobirà, la Ribagorça i la Val d'Aran.

Productes:
Embotits, làctics, truites i carn de caça

Degustar:
Mostra de formatges artesans de Catalunya, a Sort

Imprescindibles:
Tastar el caviar aranès

UNA BONA EXCUSA

Proposem una ruta circular que comença des del cor de la zona: el Parc Nacional d'Aigüestortes i Estany de Sant Maurici, del qual participen les quatre comarques.

Els vessants i els cims dels dos Pallars conviden a caminar, al vol en parapent o l'escalada. Un passeig més reposat pot encadenar una àmplia col·lecció d'església romàniques: Santa Maria de Covet, Santa Maria de Llimiana, Santa Maria de Mur, Santa Maria de Gerri o Sant Joan d'Isil. Sigui com sigui, l'aire tònic de muntanya ens haurà fet venir gana.

El xolís és l'embotit més difós, els ingredients del qual són carn de porc, sal i pebre. També preparen secallona (una llonganissa molt estreta), *panxeta*, pastís de fetge (com el *pâté de campagne* francès) i carns conservades amb oli. Un altre dels embotits de més renom del país és la girella, que es prepara amb xai.

Els rius aporten truites, les ovelles contribueixen amb un bon repertori de formatges i a tota la zona s'ha apostat per produir carns ecològiques. Estan guanyant fama les patates de Llessui, que creixen a 1.700 metres. Fins i tot han tornat les vinyes a les altures i avui s'emparen sota la Denominació d'Origen Costers del Segre.

Els encarregats de presentar totes aquestes viandes són els cuiners de l'associació gastronòmica La Xicoia, que agrupa catorze restaurants del Pallars. Per acabar l'àpat, unes gotes de ratafia ajuden a fer la digestió.

PARC NACIONAL D'AIGÜESTORTES I ESTANY DE SANT MAURICI

Valls llaurades per les glaceres, cims

PAISATGE, FAUNA I FLORA AL PARC NACIONAL D'AIGÜESTORTES I ESTANY DE SANT MAURICI

de més de 3.000 metres, desenes de llacs, nombrosos isards, boscos d'avets o valerosos pins negres amb rododendres als seus peus... La natura del parc nacional s'imposa, empetiteix el caminant.

Els accessos principals es troben a Espot i Boí. Però n'hi ha molts altres per a qui recordi fer servir les cames. Les recompenses sempre superen l'esforç.

La ruta dels Carros de Foc passa pels nou refugis que hi ha oberts dins del parc. La seva extensió supera els 50 quilòmetres, i té un desnivell acumulat de més de 9.000 metres. És dur, cal experiència i un bon equip, però hi ha molts altres recorreguts, segons l'interès i la capacitat de cadascú.

UN HUMIL LLEGAT UNIVERSAL

A la capçalera de la vall de Boí tot sembla més a prop del cel. Allà s'hi aixequen nou temples romànics. Queda la pedra nua de l'exterior, humil, perfecta, i l'interior ha custodiat obres mestres: un davallament esculpit a Erill la Vall o el Pantocràtor de Sant Climent de Taüll. El conjunt està catalogat com a Patrimoni Mundial per la Unesco, només faltaria.

Per arrodonir la visita, n'hi haurà prou amb tastar el pa de Llesp, les melmelades i la mel, passejar pels prats i procurar-se un recés al balneari de Caldes de Boí.

VAL D'ARAN

Tot i que se la coneix per les pistes d'esquí, compta amb molts més atractius, tal com constatarà tothom qui segueixi el Camin Reiau, que surt de Vielha i passa pels trenta-tres pobles de la vall.

Una altra opció és cercar la millor *òlha aranesa*, la sopa que conté una mica de tot. Es cou sobre un foc suau i al final s'hi afegeix la pilota, elaborada amb carn de porc picada, ou i farina. La gastronomia també inclou patés aranesos. Què podem dir sobre els formatges de vaca d'alta muntanya? I per acontentar el paladar més exigent, fins i tot crien esturions, que procedeixen del llac siberià Baikal, per produir caviar.

CUINA DE SUBSISTÈNCIA

Quan no existien els congeladors ni les màquines d'envasar al buit i els mitjans de transport es limitaven a un carro tirat per bèsties, l'objectiu dels habitants de les muntanyes era assegurar-se l'aliment durant els mesos d'hivern. Els mètodes eren variats. D'una banda, es convertia la llet en formatge, molt més fàcil de conservar. De l'altra, es garantia la provisió de carn a través de diversos mètodes. Convertir-la en embotits i assecar-los era un dels més habituals, però no s'ha de menysprear el tema del confit o conserva en el propi greix. Allò que temps enrere va ser el mitjà de supervivència, avui són productes *delicatessen*.

RUTA 3

UN VIATGE SABORÓS CAP A L'OEST CATALÀ

Hi ha una terra on el color predominant és el groc: el groc dels camps de blat, el groc de l'oli, el groc de les postes de sol, el groc dels formatges saborosos i dels millors licors.

Productes:
Oli DOP Les Garrigues, vi DO Costers del Segre, torró d'Agramunt IGP i mel

Degustar:
L'Aplec del Caragol

Imprescindibles:
Tastar l'oli de la varietat arbequina

ESMORZARS QUE MIREN A LA MUNTANYA

Comencem la ruta a la Pobla de Segur, a l'ombra dels Pirineus, un indret de culte en la història del licor català que duu nom propi. Joan Portet va començar a treballar en una licoreria fundada el 1884, i als anys seixanta va crear una fórmula sense precedents: la Ratafia dels Raiers. Diuen que els raiers feien un bon glop de ratafia abans de llançar-se riu avall conduint els troncs.

Tot seguint el curs de l'aigua, a la petita localitat de Basturs, hi ha una formatgeria on continuen apostant per la tradició. Hi ha res millor que llevar-se mirant cap als Pirineus amb l'aroma d'una torrada de pa de pagès regada amb oli d'oliva arbequina? Perquè és a Lleida on s'elabora un dels millors olis del món, amb les comarques de les Garrigues, l'Urgell i el Segrià com a capitosts de la producció.

UNA COPA DE VI I UN PASSEIG PELS NÚVOLS

Seguim la nostra ruta i passem pel Castell d'Encus, entre la Pobla de Segur i Tremp. Un lloc ideal per conèixer com es conrea la vinya a les altures. Aquest vi pertany a la Denominació d'Origen Costers del Segre, que abraça les zones de Raimat, Segrià, Pallars Jussà, Artesa, Valls del Riu Corb i les Garrigues, cadascuna amb unes condicions geogràfiques i climàtiques diverses, i alternant zones de muntanya amb zones de plana.

PLAERS I SABORS MÍSTICS

Després del tast, seguim la nostra aventura davallant fins a un lloc on el paisatge es torna amable. El Congost de Mont-Rebei i Àger, des d'on es pot gaudir de les millors nits estrellades al Parc Astronòmic del Montsec, deixen pas a un altre tipus de paisatge: el cereal i els camps de roselles s'alternen entre petites elevacions on els castells medievals regnen al seu aire. Un dels més interessants és el de Montsonís. De camí al cenobi femení del Cister és recomanable fer una parada al Palau d'Anglesola, on hi ha una formatgeria que ha estat premiada internacionalment. Quan ja estem a punt d'arribar al Monestir de Vallbona de les Monges, un dels enclavaments culturals més interessants de Ponent, trobem unes vinyes que estan cultivades per la gent de la Cooperativa L'Olivera, una iniciativa d'integració social reconeguda a escala europea.

AQUESTA ZONA ÉS POC CONEGUDA. ENDINSAR-S'HI COMPORTA UN AVANTATGE AFEGIT: GAUDIR DE L'AVENTURA DEL DESCOBRIMENT

EL CARGOL I EL TORRÓ, FENÒMENS DE MASSES

Ens desplacem ara cap a Agramunt, un poble que és sinònim de torró i també de la xocolata a la pedra. La tradició es remunta a l'edat mitjana, i aquest poble és l'escenari, cada tardor, de la Fira del Torró. Conèixer el procés d'elaboració d'aquests dolços, visitant les diverses fàbriques de torrons d'Agramunt, és una experiència única a Catalunya. I finalment arribem a la ciutat de Lleida, un lloc perfecte per tastar un dels plats estrella d'aquestes terres: els cargols, que en molts restaurants de la zona es preparen a la llauna, la recepta més tradicional. A més, des del 1980 i durant un cap de setmana del mes de maig, la ribera del riu Segre i els Camps Elisis esdevenen l'escenari de l'Aplec del Caragol. Un centenar de penyes, el cargol i la música són protagonistes d'aquesta reunió que, amb més de 12.000 penyistes i uns 200.000 visitants, s'ha convertit en un autèntic fenomen de masses.

OLI PREMIUM

Un viatge fins a les oliveres centenàries del productor d'oli Premium Nousegons, per tastar i aprendre el procés de producció de l'oli d'oliva Premium, una nova categoria dintre dels olis verge extra. Allò que el categoritza és la manera en la qual s'elabora l'oli: des de la cura amb la terra, el cultiu de l'arbre, la recol·lecció de les olives i la seva molta i producció. A més, la collita en verd li aporta més complexitat aromàtica i gust. Al final del tast d'olis, s'oferirà un aperitiu amb formatges i pans de la zona, així com vi de la DO Costers del Segre i un bon pernil ibèric.

Més informació:
https://holaolive.com/

RUTA 4

VIATJAR ENTRE VALLS I MUNTANYES

Terra d'orografia torturada, amb masies de murs gruixuts i camps escassos, habitada per gent orgullosa de les seves arrels i les seves tradicions, i amb una gran cura dels productes que ofereixen al visitant.

Productes:
Llonganissa de Vic IGP, vi DO Pla de Bages i mongetes de Santa Pau IGP

Degustar:
Restaurant Les Cols

Imprescindibles:
Visitar el mercat de Vic

UNES PRIMERES GOTES A L'OMBRA DE MONTSERRAT

No hi ha cap manera millor de degustar aquesta terra que prenent una copa de picapoll. Aquesta varietat autòctona de raïm, de la qual s'obté un vi blanc afruitat, d'aroma fresca i textura cruixent, s'ha conservat a la DO Pla de Bages. Alguns cellers també estan recuperant el picapoll negre, el sumoll o el mandó per als vins negres.

Aquesta regió de la Catalunya central posseeix un ric patrimoni d'arquitectura romànica. L'antic monestir de Sant Benet de Bages és la seu d'una fundació dedicada a l'estudi i la divulgació de la gastronomia mediterrània i de la catalana en particular.

LA CATEDRAL DE L'EMBOTIT

No sabem si n'hi ha algun altre, però sigui com sigui són ben pocs els paisatges que es poden reconèixer amb els ulls tancats. Entre ells hi figura la Plana de Vic. La seva principal indústria entra pel nas i es degusta en talls. Des de sempre, allà hi elaboren embotits de formes i sabors ben diversos. El debat sobre les finors de cadascun d'ells seria inacabable. Tot i així, s'ha de destacar la llonganissa, emparada sota la indicació geogràfica protegida (IGP). El mètode és el mateix que es duia a terme a les masies qui sap des de quan. Per controlar la ventilació i el grau d'humitat, per saber quines finestres s'han d'obrir o tancar, n'hi ha prou amb uns quants segles d'experiència.

Vic presenta més atractius, com ara l'imprescindible Museu Episcopal, on destaca la col·lecció romànica i gòtica, i la catedral, amb les pintures colossals de Josep M. Sert. Però serà passejant pels seus carrers com obtindrem un record inesborrable, sobretot si coincideix amb un dissabte de mercat.

ELS PLAERS GASTRONÒMICS DE LA ZONA RIVALITZEN AMB ELS PAISATGÍSTICS

A LA VORA DEL RIU TER

S'entra a la comarca del Ripollès remuntant el riu Ter. La força de l'aigua va donar vida a la siderúrgia, la farga catalana, que tenia la capital a Ripoll. Com a mostra de la seva producció, la col·lecció d'armes de foc del Museu Etnogràfic. Ripoll també compta amb un monestir romànic de primer ordre amb un pòrtic monumental.

Boscos, pendents més aguts i muntanyes més altes aporten al paladar bolets, caça, vedelles, un xai de raça autòctona i embotits. En el debat sobre quins són els millors embotits, cada poble defensa el seu i aposta per la qualitat. Passa el mateix amb la ratafia, licor de nous i herbes. Qui hi surt guanyant és el viatger.

Riu Ter amunt, ens esperen dues parades obligades més: el monestir de Sant Joan de les Abadesses i el poble de Camprodon, amb el seu pont medieval i el monestir romànic de Sant Pere.

ALLÀ ON LA TERRA TREMOLA

Si es buscava l'essència de la muntanya, serà fàcil situar-la a la Garrotxa, que significa terra trencada, que fa de mal trepitjar. Però la comarca inclou, a més, el Parc Natural de la Zona Volcànica. El seu sòl fèrtil produeix un fajol únic, naps negres i els fesols del poble de Santa Pau, amb denominació d'origen protegida.

Olot, la capital, va renéixer de les seves cendres després dels terratrèmols del segle xv. Va perdre el romànic, però l'ha suplert amb vitalitat, la seva llista d'embotits, el col·lectiu de Cuina Volcànica i aquell subtil tortell d'anís.

RUTES D'OLEOTURISME

Amb aquesta ruta coneixereu un dels secrets més ben guardats del Bages: l'oli de les seves varietats tradicionals i tot allò que l'envolta. A través d'una passejada entre oliveres centenàries pel Racó de Més Amunt, una de les finques més emblemàtiques de l'Obaga de l'Agneta, descobrireu més de 500 anys d'història de la finca, la seva agricultura ecològica i el cultiu de l'olivera, les varietats autòctones de la comarca, un fons marí de 40 milions d'anys i un munt de curiositats sobre les dones emprenedores de la família. Es pot completar l'activitat amb un *show cooking* a la mateixa finca o bé un maridatge en un dels restaurants col·laboradors de la DO Pla de Bages.

Més informació:
www.gastrolonia.com

RUTA 5

RECÓRRER EL PIRINEU CENTRAL

Als amables vessants de solana i l'abrupta obaga creixen boscos i prats, pasturen cabres i vaques, es recol·lecten bolets i fruits. La serra del Cadí enriqueix el receptari amb productes per a cada plat.

Productes:
Formatges, embotits i làctics

Degustar:
Fira de formatges de Sant Ermengol, a la Seu d'Urgell

Imprescindibles:
Buscar bolets a la tardor

CAMINS CÀTARS

Els càtars, també coneguts com *bons homes*, eren seguidors d'una lectura de la Bíblia allunyada de l'ortodòxia catòlica. Al segle XIV, una croada va batre les terres d'Occitània on vivien. La Inquisició i l'exèrcit francès els van eliminar sense escatimar mitjans i ben pocs van aconseguir fugir cap al sud. D'aquí ve el seu nom, Camí dels Bons Homes, la ruta que comença al castell de Montsegur, un dels últims refugis càtars occitans. El camí travessa el Pirineu, la serra del Cadí i arriba al santuari de Queralt, sobre la ciutat de Berga.

De moment, si comencem la ruta a Queralt, s'ha de tastar la cuina de la comarca. Com a suggeriments, unes patates emmascarades (amb cansalada i col), el blat escairat (blat de moro trencat guisat amb cansalada), les llonzes de xai o el tastet (botifarra), acompanyats amb allioli de codony. Ja ben servits, podem visitar el Centre Medieval i dels Càtars i la seu del parc natural del Cadí-Moixeró, tots dos al poble de Bagà.

Els amants de la muntanya hauran d'arribar fins al poble de Gòsol. El motiu no pot ser més evident: observar la muntanya del Pedraforca o escalar-la. El nom la retrata: una forcadura divideix en dos el seu cim rocallós. A Gòsol, a més a més, Picasso s'hi va establir el 1906, un any abans de revolucionar la pintura acadèmica amb la seva obra *Les senyoretes del carrer d'Avinyó*.

FORMATGES AMB NOM I COGNOM

Els orígens de la Cooperativa del Cadí es remunten al 1915. Va ser la primera del país en el sector ramader, per la qual cosa la seva experiència està més que assegurada. Reuneix pagesos de les comarques de l'Alt Urgell i la Cerdanya, i produeix un formatge i una mantega amb totes les garanties, tal com ho certifica la denominació d'origen protegida (DOP).

LES PASTURES DE LES MUNTANYES NODREIXEN EL RAMAT LLETER PER PRODUIR FORMATGES EXCEL·LENTS

Aquesta zona acull altres mestres del formatge. És el cas de Cuirols, del Molí de Ger, Serrat Gros, Baridà, Formatgeria de Tuixent, Mas d'Eroles o Formatgeria Castell-Llebre, per citar-ne només alguns. N'hi ha que treballen amb llet de vaca; d'altres fan servir la de cabra. Tots els animals pasturen a prop de l'obrador: és el que s'anomena formatge de pastor. I el formatge canvia, igual que canvia el paisatge amb el pas de les estacions.

CUINA DE MUNTANYA

L'ànec amb naps es menjava tradicionalment a la Cerdanya a principis de l'hivern. És un plat que bé es mereix un lloc en qualsevol receptari. No obstant això, la recepta que s'ha convertit en emblema de la Cerdanya és més humil. El trinxat està fet de patates amb col, que ha d'haver estat tocada pel gebre; se li afegeixen uns alls i, com una corona, un tall de cansalada cruixent.

Als rebosts d'aquestes comarques, i a la taula del viatger, no hi faltaran mai els embotits, que permeten conservar la carn de porc. També es conserven els bolets, que, fora de temporada, es troben dessecats, en aigua o en oli. Qualsevol arròs o guisat puja a la primera divisió amb ceps o rossinyols. I entre les conserves, no hi poden faltar les melmelades: de fruites del bosc, de nabius, móres, gerds, saüc…

UNA SEU MOLT ANTIGA

La primera fira de la Seu d'Urgell apareix documentada ja l'any 1048. I es continua celebrant. El tercer cap de setmana d'octubre se citen a la ciutat els formatgers artesans dels Pirineus, tot i que també s'hi apropen altres artesans i ramaders.

La visita serà completa quan s'hagi entrat a la catedral. Romànica amb influències italianes, compta amb el Museu Diocesà, que mereix una visita.

L'ART DE CAÇAR BOLETS

Es tracta d'una denominació una mica equívoca. En realitat aquests "caçadors" són autèntics amants dels boscos. Saben que un dels plaers més grans del món és passejar entre els arbres, fora del camí, sense que res alteri la natura. I saben on poden caçar aquests petits tresors que són els bolets, perquè ells no els troben ni els recol·lecten ni els recullen ni els busquen: els cacen. I quan els tenen, els tallen amb cura perquè el següent caçador, al cap d'uns dies, caci de nou el petit tresor. Van armats amb un cistell de vímet i una navalla amb pinzell per netejar de terra i fulles el seu botí tan preuat.

RUTA 6

BARCELONA, LA CAPITAL DEL SABOR

En aquest port obert a tots els vents del món, cada dia hi desembarquen noves tendències. Tot enriqueix, tot amplia la infinita paleta de sabors de la dinàmica capital catalana.

Productes:
Especialitats de qualsevol part de Catalunya

Degustar:
Menjar en algun dels més de 20 restaurants amb estrelles Michelin

Imprescindibles:
Sortir a fer el vermut o berenar una xocolata a la tassa

UN DESDEJUNI DOLÇ I SALAT

El millor moment per passejar per Barcelona és entre les sis i les vuit del matí. Poca gent, ambient fresc, llums de l'alba… En l'aire suren aromes suficients per escriure un poema.

Els forns obren d'hora. El pa és acabat de fer, aromàtic, cruixent. L'oferta d'entrepans o de llesques amb embotits també és extensa. Excepte els caps de setmana, que és quan es té temps, es demanaran a mig matí, durant aquella pausa que permet arribar a l'hora de dinar sense badallar.

LA RECONQUESTA DEL VERMUT

De l'època dels avis, s'ha recuperat l'ampolla de sifó. Apareix a taula a l'hora del vermut. Del Penedès i del Priorat han arribat noves elaboracions artesanals. Se serveix amb un refrigeri: cargols de mar, navalles, anxoves i seitons, olives, pebrots farcits, escopinyes, formatge o patates braves. El repertori es pot anar ampliant i endinsar-se en l'univers de la tapa i del *platillo*, amb un assortiment que acabaria omplint diversos volums enciclopèdics.

MENJAR PER A TOTHOM

Si ahir era la cuina mestissa o els restaurants japonesos, avui apareixen les ofertes veganes o els locals de sopes vietnamites, aquells que fan del quilòmetre zero o del cultiu biodinàmic la seva bandera. Això sense oblidar l'avantguarda, que a Barcelona ja té escola. Aquí neix la gastronomia més audaç, la cuina que serà celebrada a la resta del món d'aquí a tres o quatre anys.

CANYELLA EN BRANCA

A l'hora de berenar s'ha de posar sobre la taula la llista de granges on serveixen xocolata a la tassa. Si allà hi fan la millor nata muntada, més enllà ofereixen una crema catalana d'antologia, o el combinat exacte d'orxata i gelat.

La tarda entra al territori de la tapa, la canya, l'entrepà a peu dret, el tros de coca de recapte, l'empanada o la truita de patates.

EL COLOFÓ

Fusió de cuina catalana amb cuines d'arreu del món, assortiment de fumats, producció artesanal de cervesa a l'abast de tothom, vins naturals a preus humans, tot això hi trobarem, i molt més, sense oblidar-nos dels clàssics de l'arròs i la cuina marinera, o de plats típicament barcelonins com la sarsuela. I aquells a qui els agrada sopar en un establiment amb estrella podran triar entre els més de vint que ofereix la ciutat.

LA NIT ÉS JOVE

Sense fer distinció d'edats, s'ha de sortir a gaudir de la nit. Les cocteleries clàssiques han aguantat la moda del gintònic sense arrufar el nas. Es mantenen, amb la qualitat de sempre més l'experiència que el temps imprimeix. Podem dir el mateix dels locals on sona el jazz, el cantautor, la guitarra flamenca, la música clàssica o el conjunt *indie*. L'oferta és tan àmplia que ningú, ni tan sols el més exigent de tots, es quedarà sense recompensa.

ELS MERCATS DE LA CIUTAT DE BARCELONA FUNCIONEN COM A AUTÈNTICS CENTRES D'INTERCANVI CULTURAL

ESCAPADES GASTRONÒMIQUES DES DE BARCELONA

Catalunya és un país petit, però tots els seus paisatges contenen sabors i totes les seves receptes guarden tradicions. Escapa't de Barcelona amb Aborígens durant unes hores i gaudeix d'un viatge a les arrels de la cuina catalana. Tots els artesans de la gastronomia treballen discretament, aliens a les modes i al pas del temps, honestament, fidels a una herència rural que es resisteix a desaparèixer. Són viticultors, pastors, recol·lectors de tòfones... Assaboreix de prop el més genuí de la nostra cultura gastronòmica.

Més informació:
www.aborigensbarcelona.com

RUTA 7

TOTA LA GAMMA DE COLORS DEL VI

Podríem retrocedir més de vint segles i trobaríem vinyes al Penedès. La viticultura ha donat forma al paisatge, a la manera de viure, a la cultura, al caràcter i, per descomptat, a tots els matisos del paladar.

Productes:
Galls i capons, vi DO Penedès i cava, préssecs i xocolata

Degustar:
Vi DO Penedès al Vijazz i cava al Cavatast

Imprescindibles:
Seguir la ruta del xató

L'ALEGRIA FETA PEDRA

Montserrat aixeca centenars de dits de pedra, cada vegada més alts. És muntanya santa i meca d'escaladors, i també un balcó de luxe des del qual podem treure el cap a la comarca del Penedès. És el lloc ideal per començar aquesta ruta i per assaborir un mató amb mel. Si, aleshores, al viatger li sembla que sent els àngels, té raó: són els àngels de nou a catorze anys de l'escolania del monestir, un dels cors infantils més prestigiosos d'Europa.

SECRETS DOMINIS DEL CAVA

Tot té el seu anvers, i haurem de baixar de les altures per penetrar en les entranyes de la terra. Allà s'estenen els dominis de la DO Cava. Sant Sadurní d'Anoia. Després d'esprémer els raïms de xarel·lo, macabeu i parellada, el most sofreix una doble fermentació, la segona de les quals és en ampolla, tal com dicta el mètode *champenoise*.

L'origen d'aquest vi escumós es remunta al 1872, quan Josep Raventós va introduir el mètode *champenoise* a Can Codorníu. Els seus cellers són una obra modernista.

NINGÚ NO POT ABANDONAR EL PENEDÈS SENSE GAUDIR D'UN TAST EN UN CELLER

SITGES OFEREIX AL VISITANT TEMPTACIONS NOMBROSES I VARIADES

El tast es pot acompanyar amb plats de la terra com l'**escalivada**, el bacallà a la llauna (amb all, julivert i pebre vermell dolç), els calçots (cebes torrades) o dolços ben saborosos com ara els carquinyolis (pasta seca amb ametlles).

VI, MÉS VI

Però el Penedès produeix altres vins, blancs, rosats, negres, dolços i escumosos emparats sota la DO Penedès, aptes per a tots els paladars.

Sigui quina sigui la ruta, s'haurà de passar per Vilafranca del Penedès. Al centre de la ciutat, el Vinseum ocupa diversos edificis remarcables. Aquest museu s'endinsa en la cultura del vi de Catalunya.

També és en aquesta ciutat on, cada any, per Sant Fèlix, el 30 d'agost, es reuneixen a la plaça de la Vila les quatre millors colles de castellers (torres humanes). Les construccions que aixequen arriben fins als deu pisos de persones, de manera que l'emoció està garantida. Les celebracions se succeeixen des de finals de primavera fins ben entrada la tardor.

UN MAR DE CINEMA

Al costat del mar, a Sitges, elaboren la malvasia, un vi singular a partir del raïm que duu el mateix nom. Aquesta vila compta amb museus com el magnífic Cau Ferrat, aixecat sobre el Mediterrani, que va ser casa i taller del pintor, escriptor i col·leccionista modernista Santiago Rusiñol.

La vila és coneguda pel Festival de Cinema Fantàstic i el carnaval tan animat com el de Vilanova i la Geltrú, ciutat veïna i capital de la comarca del Garraf. Totes dues poblacions, a més, es disputen la maternitat del xató, una amanida d'escarola amb una salsa que cada casa elabora a la seva manera. A més a més, Calafell, el Vendrell i Vilafranca del Penedès també se sumen a la disputa.

LA RUTA DEL XATÓ

La Ruta del Xató permet descobrir aquest plat d'hivern que combina escarola cruixent barrejada amb la textura melosa del bacallà i de la tonyina, amb el toc àcid de l'anxova o del seitó. Tot això banyat amb una salsa exquisida de fruita seca, nyores i oli d'oliva verge, entre altres ingredients. Durant cinc mesos, les comarques de l'Alt Penedès, el Baix Penedès i el Garraf s'omplen d'intensa activitat cultural i gastronòmica al voltant del món xatonaire. Tots els establiments adherits a la Ruta ofereixen a la seva carta diverses propostes culinàries elaborades amb xató. La Ruta del Xató permet gaudir, a més, de molts tresors amagats: a part de menjar aquest plat, es poden descobrir platges increïbles, festes úniques al món, museus inspiradors, parcs naturals, vins autèntics i la cultura d'aquest territori, amb activitats per a tots els gustos.

Més informació:
www.rutadelxato.com

RUTA 8

ART SOBRE PEDRA, TARRACO MONUMENTAL

A més de l'obra de l'Imperi romà que segueix dempeus a Tarragona, aquí es troben el monestir de Poblet, les vinyes penjades dels vessants del Priorat o els edificis modernistes de Reus.

Productes:
Peixos i mariscos, vi DOQ Priorat, DO Conca de Barberà, DO Montsant, oli DO Siurana, calçots IGP i avellanes DOP

Degustar:
Fira del Vi de la comarca del Priorat

Imprescindibles:
Participar en una calçotada

CAPITAL DE LA HISPANIA CITERIOR

Amb vint segles o més d'existència, a Tarragona es conserven gairebé intactes les muralles, l'amfiteatre, el circ i l'aqüeducte romans entre altres monuments de l'època de l'Imperi. El conjunt, declarat Patrimoni Mundial per la Unesco, és completament visitable i sovint està integrat a la ciutat: per exemple, alguns restaurants i cellers s'allotgen en el circ o en el fòrum.

A Tarragona s'han de tastar, a més de les especialitats culinàries romanes recuperades, el peix blau o les gambes o el *chartreuse*, un licor cartoixà adoptat per la ciutat. Un altre monument efímer, però de record permanent, són els castells (torres humanes), que s'aixequen durant les festes patronals de Santa Tecla i en el concurs que se celebra cada dos anys.

TAN A PROP I TAN LLUNY

Són tot just quinze quilòmetres els que separen Reus de Tarragona, i un abisme sentimental. Mentre que Tarragona exalça el seu passat romà, Reus exhibeix el llegat modernista, amb nombrosos edificis signats per Lluís Domènech i Montaner. En aquesta ciutat, el licor de referència és el vermut, fins a tal punt que se li ha dedicat un museu. Una fruita seca, l'avellana, compta amb denominació d'origen protegida i es fa servir per preparar la salsa dels calçots (cebes tardanes) de Valls, que es couen a l'hivern sobre una flama viva de sarments. Valls és una altra plaça, i segurament la més antiga, on es poden veure castells.

EL FINAL DE L'HIVERN I LA PRIMAVERA SÓN LES ÈPOQUES IDEALS DEL CALÇOT

EL PRIORAT ÉS LA ZONA VITIVINÍCOLA AMB MÉS RECONEIXEMENT INTERNACIONAL, DE LES DOTZE DENOMINACIONS CATALANES

LES TERRES DEL PRIOR

Quaranta anys enrere, gairebé ningú no coneixia el Priorat. Avui s'ha convertit en terra de pelegrinatge per als amants del bon vi. Passa el mateix amb l'antiga cartoixa d'Escaladei. S'ha de conèixer, perquè allà es troba l'origen de tot i té un entorn privilegiat, sota les roques encinglerades del Montsant. El prior hi tenia la seu i les seves terres són precisament les que estan incloses dins de la Denominació d'Origen Qualificada DOQ Priorat. El recorregut haurà d'incloure els pobles de Porrera, Gratallops i la Vilella Baixa, on s'ubiquen petits cellers que produeixen grans vins de prestigi internacional.

Les terres de la comarca que no entren en la DOQ Priorat s'inclouen en la Denominació d'Origen Montsant. En menys de vint anys, els seus vins estan assolint nivells espectaculars. Són molt més velles, en canvi, les oliveres de la Denominació d'Origen Siurana.

TRIANGLE CELESTIAL

Cap al nord saltem la serra de Prades i davallem a la Conca de Barberà. Els vins de la comarca tenen la seva pròpia denominació d'origen. Produeixen blancs i rosats lleugers i afruitats, i negres complexos, el complement perfecte per a un paisatge on dominen les pedres medievals de Montblanc i el gran monestir cistercenc de Santa Maria de Poblet, Patrimoni Mundial per la Unesco. La visita s'ha de completar amb dues obres cistercenques més: el monestir de Santes Creus i el de Vallbona de les Monges. Tots tres són magnífics i formen la Ruta del Cister.

DISSENYAR EL MENÚ PERFECTE

Quines són les claus de la millor experiència gastronòmica? Durant tres hores, el xef de l'Hotel Gran Claustre us ensenyarà a dissenyar i elaborar un menú degustació digne del millor professional. Aprendreu a seleccionar els millors ingredients, escollir la vaixella ideal i maridar cada plat a la perfecció amb vins i altres begudes. No es tracta només que aprengueu a cuinar, sinó també que descobriu com posar en escena les receptes elaborades, amb un control exhaustiu del temps i dels materials i els estris necessaris tant a la cuina com a la taula.

Per a més informació sobre aquesta i altres activitats:
www.granclaustre.com

RUTA 9

EL GRAN RIU ON LA VIDA FLUEIX

L'Ebre és més que aigua. Durant segles ha estat una via de comunicació i un extens mercat on es trobaven la gent i els productes de les comarques que s'atansen a la seva riba.

Productes:
Arròs DOP, peixos i mariscos, ànec, vins DO Terra Alta i anguila

Degustar:
Musclos i ostres en una musclera

Imprescindibles:
Visitar les catedrals del vi

CARA I CREU

Picasso va fer dues estades llargues a Horta de Sant Joan. Durant la segona estada, va descompondre el paisatge del poble i els seus voltants en volums bàsics i ho va fixar en teles que mostren els llibres d'art modern. Amb els seus camps de secà, els ametllers, els avellaners, les oliveres i les vinyes, la comarca de la Terra Alta entra pels ulls, però també pel nas i per la boca. Les abelles concentren tot el paisatge a la mel d'Arnes, que té una festa pròpia el mes de maig, el mes de les flors. La qualitat de l'oli està assegurada per la seva pròpia denominació d'origen. La Terra Alta és terra de vi: la garnatxa és el raïm de referència i l'ànima d'un vi blanc de nas subtil i alta intensitat a la boca. Les cooperatives de Gandesa i Pinell de Brai, construïdes durant la dècada de 1920, van estar en el seu moment a l'avantguarda de la tècnica, i avui segueixen en ús i obertes al públic. D'estil modernista i construïdes per deixebles de Gaudí.

El record de la Guerra Civil roman en el poble abandonat de Corbera d'Ebre. Per entendre què va passar, val la pena visitar el Museu de Gandesa. Després, s'han de tastar uns pastissets (a Gandesa, casquetes) farcits de confitura de carbassa. També els trobem riu avall, a Tortosa i Amposta, i són addictius.

ALLÀ ON MANA EL RIU

Les aigües de l'Ebre banyen delicadament el poble de Miravet. Les seves cases estan penjades sobre el riu i, damunt d'elles, s'erigeix un imponent castell de cubs austers i contundents.

El riu continua i rega. A la riba hi creixen els cítrics i, entre ells, unes mandarines clementines amb indicació geogràfica protegida. També s'hi albiren oliveres extenses, arbres de més de mil anys que segueixen produint un oli de qualitat que compta amb denominació d'origen protegida.

Les aigües arriben a la ciutat de Tortosa, capital de la comarca del Baix Ebre. És imprescindible visitar la catedral, de façana barroca i de nau gòtica elegant, i el castell de la Suda, d'origen àrab. En arribar a la desembocadura de l'Ebre, obrim un capítol a part.

ELS PRODUCTES DEL MAR I, ESPECIALMENT, L'ARRÒS AMB DO, DISTINGEIXEN LA GASTRONOMIA I ELS PAISATGES DEL DELTA DE L'EBRE

EL CEL A LA TERRA

L'Ebre intenta estirar el seu recorregut. Ha arrossegat sediments i s'ha construït aquesta punta de fletxa que s'endinsa al Mediterrani. És un món estrany, una plana on el cel queda reflectit en els camps inundats. Aquí se sembra l'arròs i reposen els ànecs i els flamencs de pas. Aquests són els dominis del Parc Natural del Delta de l'Ebre, Reserva de la Biosfera per la Unesco.

L'arròs és de gran qualitat i per això compta amb el reconeixement de denominació d'origen protegida. Entre les seves varietats, el bomba és especialment apreciat pels cuiners del país. El fan servir a les seves paelles, a les quals incorporen el marisc que tenen a l'abast: els musclos del Delta i els llagostins i les galeres de Sant Carles de la Ràpita. De restaurants on tastar-lo n'hi ha fins i tot amb estrella Michelin. L'arròs també s'ha destil·lat per produir una beguda, una deliciosa crema d'arròs, i la seva cultura disposa de museu propi, el Molí de Rafelet a Deltebre.

Ja gairebé ens trobem de cara al mar. Trobem unes salines a la punta de la Banya. L'horitzó s'obre, i allà on es mesclen l'aigua dolça i la salada, la del riu i la del mar, encara s'hi amarren les muscleres on es crien uns musclos saborosos i unes ostres excellents.

EBRECOOKING EXPERIENCE

Vols aprendre a preparar el millor arròs del món? De la mà del xef del restaurant de l'Hotel Algadir, Joan Capilla, és possible. Per començar, et durà al mercat per aconseguir els millors productes. Tot seguit, formarà equips per elaborar diverses receptes d'arròs i us explicarà els secrets més ben guardats del Delta perquè la recepta sigui un èxit. L'última part serà, sens dubte, la millor: dinar o sopar amb l'arròs com a plat principal i una degustació d'entrants elaborats amb productes de la terra, regada amb vins de la DO Terra Alta.

Per a més informació d'aquesta i altres activitats:
www.hotelalgadirdelta.com

GLOSSARI,
LES PARAULES CLAU DE LA GASTRONOMIA CATALANA

A

allioli: salsa elaborada amb alls triturats i oli.
anxova: filet de peix blau petit curat en salmorra.
arbequina: varietat d'oliva oriünda d'Arbeca, el fruit de la qual és més petit que el de la resta de varietats que es conreen habitualment. Produeix un oli d'oliva de gran qualitat.
arròs a banda: plat d'arròs, peix i marisc que es prepara cuinant l'arròs i el peix per separat. Se serveix acompanyat amb allioli.

B

bacallà a la llauna: plat de bacallà dessalat, enfarinat i fregit, que es prepara en una safata de forn amb all, julivert i pebre vermell.
blat escairat (vegeu pàg. 82): moresc trencat guisat amb cansalada, típic de la comarca del Berguedà.
botifarrada: festa i àpat popular en què es degusta, principalment, botifarra.
bull: embotit cuit elaborat amb carn de porc i greixos adobats.

C

calçotada: àpat popular en què es degusten els calçots.
calçots (vegeu pàg. 15): varietat de ceba tendra que es torra directament sobre la flama del foc, se suca en alguna salsa i es menja amb les mans.
canelons: rotllos de pasta de farina farcits de carn guisada i picada, coberts de salsa i gratinats.
carquinyoli: pasta seca elaborada amb farina, ou, sucre i ametlles.
casquetes (vegeu pàg. 90): pastisset farcit de confitura.
cassola de tros (vegeu pàg. 26): guisat d'origen camperol preparat amb patates, verdures, cargols, espinacs i carn de porc.
champenoise: procediment mitjançant el qual s'obté el vi escumós a l'estil de la regió de la Champagne.
coca de recapte (vegeu pàg. 17): coca salada que es prepara amb làmines de verdures i trossos de botifarra o arengada.
codony (vegeu pàg. 82). Fruit del codony confitat.
costellada: àpat popular en què es consumeixen, principalment, costelles de xai.

E

empedrat (vegeu pàg. 27): amanida de mongetes seques, olives en rodanxes, trossos de tomàquet, ceba picada i bacallà, tot amanit amb oli d'oliva i vinagre.
escalivada: plat en què, després de pelar-les i espinyolar-les, se serveixen hortalisses torrades a la graella o al forn.
escudella (vegeu recepta pàg. 40): bullit de verdures, cigrons, carn i pasta o arròs.
esqueixada: amanida de bacallà esqueixat, pebrot verd i vermell tallats

en trossos petits, ceba, olives i tomàquet, condimentada amb oli d'oliva i vinagre.

F

faves a la catalana: guisat de faves amb cansalada, botifarra i menta fresca.
fesol: mongeta.
fricandó (vegeu recepta pàg. 41): guisat de carn amb bolets.

G

galet (vegeu pàg. 26): tipus de pasta amb forma de cargol que es cou amb brou.
girella: embotit preparat amb carn de xai.

L

llicorella (vegeu pàg. 47): tipus de pissarra.
llonganissa: embotit elaborat a base de carn de porc amb sal i pebre, assecat a l'aire.

M

mató: recuit.
mona: pastís de Pasqua que els padrins regalen als seus fillols.
mongeta del ganxet (vegeu pàg. 23): varietat de mongeta amb un sabor suau molt característic.
morter: bol resistent que es fa servir per triturar certes substàncies i reduir-les a pasta o pols.

O

òlha aranesa (vegeu pàg. 77): sopa que es prepara amb carns, verdures, llegums i pasta, típica de la Val d'Aran.

P

pa amb tomàquet: llesca de pa amb tomàquet madur sucat i condimentat amb oli d'oliva i sal.
panellet: dolç de massapà que es prepara per la festa de Tots Sants.
pambtomaquejar: preparar i menjar pa amb tomàquet.
panxeta: cansalada.

pastisset: pastís petit amb forma de mig cercle, elaborat amb farina, sucre, oli d'oliva, anís i ratlladura de pell de llimona, farcit de confitura de carbassa o cabell d'àngel.
patata emmascarada (vegeu pàg. 82): plat tradicional que combina patates amb botifarra negra o del perol i bacó cruixent.
picada: tècnica culinària que consisteix a triturar certs ingredients en un morter per afegir-los a la cocció del plat o a la salsa que es vol condimentar.
picapoll: varietat de raïm de gra petit que es conrea a la comarca del Bages.
pilota (vegeu pàg. 26): mandonguilla grossa feta amb carn de porc picada, ou i farina, que s'afegeix a algunes sopes i bullits.
platillo: plat de carn guisada.
pollastre del Prat: raça de pollastre autòctona del Prat de Llobregat.
porró: recipient per al vi, bombat a la base, amb un broc llarg acabat en punxa, pel qual s'aboca el vi a la boca, i un braç llarg en el costat oposat, pel qual s'omple.

R

romesco: salsa elaborada amb nyores, alls i tomàquets rostits, ametlles i avellanes torrades, oli d'oliva, vinagre, sal, pebre i pebre vermell.
rossejat: plat d'arròs que es prepara a partir de la tècnica del rossejat, que consisteix a daurar l'arròs amb oli d'oliva abans d'afegir-hi el brou i el peix.

S

samfaina: plat d'albergínia, carbassó i pebrot tallats a daus i sofregits amb all, ceba, tomàquet i oli d'oliva.
secallona: embotit curat estret elaborat amb carn de porc picada, all i pebre.
setrill: vinagrera o oliera de vidre, amb un coll estret i un broc abocador.
sol i serena (vegeu pàg. 51): mètode mitjançant el qual el vi o destil·lat envelleix a la intempèrie.
suquet: salsa amb què es condimenta un guisat de peix.

T

tastet (vegeu pàg. 82): carn de porc picada i fregida que s'utilitza per farcir.
tortell: pastís amb forma de rosca farcit de nata, crema, confitura, massapà o cabell d'àngel.

trementinaires (vegeu pàg. 63): dones que, de poble en poble, venien productes naturals amb propietats curatives.
trinxat (vegeu pàg. 83): plat elaborat principalment amb verdura i patates, bullides, aixafades i adobades amb cansalada.

V

vi ranci (vegeu pàg. 51): vi envellit en fusta, amb una aroma axeressada.

X

xató (vegeu pàg. 87): amanida de tardor amb escarola, bacallà esqueixat, tonyina i anxoves.
xatonada: àpat popular que es fa en companyia de molts comensals i que té com a plat principal el xató.
xolís (vegeu pàg. 76): embotit elaborat amb carn magra de porc, sal i pebre.
xuixo (vegeu pàg. 75): bunyol de massa prima, fregida, ensucrada i farcida de crema.

Membres de l'Agència Catalana de Turisme

EXPERIÈNCIES GASTRONÒMIQUES

AGÈNCIES DE VIATGES ESPECIALITZADES	**Aborigens**	www.aborigensbarcelona.com
	Gastrolonia	www.gastrolonia.com
	Ocio Vital	www.ociovital.com
	Oleasoul	www.oleasoul.com
ALLOTJAMENTS	**Hotel Barcelona Catedral**	www.barcelonacatedral.com
	Hotel Gran Claustre	www.granclaustre.com
	Hotel l'Algadir del Delta	www.hotelalgadirdelta.com
	Mas Llagostera	www.masllagostera.com
AULES DE CUINA	**bcnKITCHEN**	www.bcnkitchen.com
EMPRESES ORGANITZADORES D'ACTIVITATS	**Cap a Mar**	www.capamarbcn.com
	Hola Olive	www.holaolive.com
FESTIVALS	**Barcelona Beer Festival**	www.barcelonabeerfestival.com
	Fira Safrània	www.montblancmedieval.cat
MUSEUS	**Museu de la Xocolata**	www.museuxocolata.cat
PRODUCTORS VISITABLES	**Molí Lo Nostre Arrós**	www.lonostrearros.cat
	Olive Oil Experience	www.oliventallo.com
RESTAURANTS	**La Cuina del Moja**	www.palaumoja.com
RUTES	**La Ruta del Xató**	www.rutadelxato.com

Trobeu totes les experiències a http://www.catalunya.com/que-fer/tasta

HOTELS GASTRONÒMICS

Antiga Estació de Benifallet	www.estaciodebenifallet.com
Boutique Hotel Casa Granados	www.casagranados.es
Ca L'Arpa	www.calarpa.com
Ca la Manyana	www.calamanyana.com
Es Portal Hotel	www.esportalhotel.com
Fonda Europa	www.casafondaeuropa.com
Fonda Xesc	www.fondaxesc.com
Hostal de la Plaça	www.hostaldecabrils.com
Hostal Estrella	www.hostalestrella.com
Hostal Gastronòmic La Creu	www.hostallacreu.com
Hostal Sa Tuna	www.hostalsatuna.com
Hotel Adagio	www.adagiohotel.com
Hotel Ampolla Sol	hotelampollasol.es
Hotel Antiga	www.antiga.info
Hotel Ca l'Amagat	www.hotelcalamagat.com
Hotel Can Boix de Peramola	www.canboix.cat
Hotel Casamar	www.hotelcasamar.net
Hotel del Prado	www.hoteldelprado.cat
Hotel del Teatre	www.hoteldelteatre.com
Hotel El Molí	www.hotelelmoli.es
Hotel El Monegal	www.monegal.com
Hotel Els Caçadors de Maçanet	www.hotelelscassadors.com
Hotel Empordà	www.hotelemporda.com
Hotel Gran Claustre	www.granclaustre.com
Hotel l'Algadir del Delta	www.hotelalgadirdelta.com
Hotel La Boella	www.laboella.com
Hotel La Morera	www.hotel-lamorera.com
Hotel La Plaça de Madremanya	www.laplacamadremanya.com
Hotel Llevant	www.hotel-llevant.com
Hotel Mas Tinell	www.hotelmastinell.com
Hotel Muntanya & Spa	www.cerdanyaecoresort.com
Hotel Park Puigcerdà	www.hotelparkpuigcerda.com
Hotel Prats	www.hotelprats.com
Hotel Restaurant Andria	www.hotelandria.com
Hotel Restaurant Can Cuch	www.hotelcancuch.com
Hotel Restaurant Diego	www.hotelrestaurantdiego.com
Hotel Restaurant El Far	www.hotelelfar.com
Hotel Restaurant Els Caçadors	www.hotelsderibes.com
Hotel Restaurant Empòrium	www.emporiumhotel.com
Hotel Rural Niu de Sol	www.hotelruralpalau.com
Hotel Terradets	www.hotelterradets.com
Hotel Vall Ferrera	www.hotelvallferrera.com
La Quadra Restaurant Hotel	www.laquadra.com
Mas Albereda	www.masalbereda.com
Mas Ses Vinyes	www.massesvinyes.com
Masia del Cadet	www.masiadelcadet.com
Masia La Palma	www.masialapalma.com
Sant Pere del Bosc Hotel & Spa	www.santperedelboschotel.com

Membres de l'Agència
Catalana de Turisme

EXPERIÈNCIES ENOTURÍSTIQUES

Si vols gaudir de la cultura vitivinícola catalana, no et perdis les propostes d'empreses i entitats que ofereixen experiències enoturístiques i que formen part de la marca Enoturisme Catalunya.

AGÈNCIES DE VIATGES ESPECIALITZADES	**Bagesterradevins**	bagesterradevins.cat
	Gastrolonia	www.gastrolonia.com
	Travel Priorat	www.travelpriorat.com
	Viemocions	www.viemocions.com
EMPRESES ORGANITZADORES ACTIVITATS ENOTURÍSTIQUES	**Alella Wine Tours**	www.alellawinetours.com
	Bikemotions	www.bikemotions.es
	Castlexperience	www.castlexperience.com
	Penedès Ecotours	www.penedesecotours.com
	Umami Barcelona	www.umami.barcelona
	Venivinum Enoturisme Conscient	venivinum.cat
RESTAURACIÓ	**Cuina de l'Empordanet**	www.cuinadelempordanet.com
ALLOTJAMENT	**Cava & Hotel Mastinell**	www.hotelmastinell.com
	Grup Claustre	www.granclaustre.com
	Hotel Celler La Boella	www.laboella.com
	Hotel-Hostal Sport	www.hotelpriorat-hostalsport.com
	Le Meridien Ra Beach Hotel & Spa	www.lemeridienra.com
	Mas Llagostera	www.masllagostera.com
	Terra Dominicata	www.terradominicata.com
TRANSPORT	**Catalunya Bus Turístic**	www.catalunyabusturistic.com

CELLERS VISITABLES	**Adernats - Vinícola de Nulles**	www.adernats.cat
	Bodegas Abadal	www.abadal.net
	Castell de Grabuac	www.suriol.com
	Castell del Remei	www.castelldelremei.com
	Celler Clos Pons	www.clospons.com
	Celler de Capçanes	www.cellercapcanes.com
	Celler La Vinyeta	www.lavinyeta.es
	Celler Masroig	www.cellermasroig.com
	Celler Mas Vicenç	www.masvicens.com
	Codorníu	www.visitascodorniu.com www.codorniu.es
	Finca Viladellops	www.viladellops.com
	Grupo Freixenet	www.grupofreixenet.com
	Miguel Torres	www.torres.es
	Montesquius	www.montesquius.com
	Oller del Mas	www.ollerdelmas.com
	Sant Josep Vins	www.santjosepwines.com
	Terra Remota	www.terraremota.com
RUTES DEL VI I ENTITATS PROMOCIÓ TURÍSTICA	**Consell Comarcal del Priorat**	www.turismepriorat.org
	Enoturisme DO Alella	www.enoturismedoalella.cat
	enoturismePENEDÈS	www.enoturismepenedes.cat
	Ruta del vi de Lleida - Costers del Segre	www.costersdelsegre.es
	Ruta del vi DO Empordà	www.costabrava.org
PATRONATS DE TURISME	**Patronat de Turisme Costa Daurada**	www.costadaurada.info
	Gerència de Turisme de la Diputació de Barcelona - Barcelona és molt més	diba.cat/turisme
	Patronat de Turisme Diputació de Lleida	www.aralleida.cat
	Turisme de Barcelona	visitbarcelona.com

MÉS INFORMACIÓ

Entitats de promoció turística

Patronat de Turisme de la Diputació de Tarragona
www.costadaurada.info, www.terresdelebre.travel
Patronat de Turisme Costa Brava i Pirineu de Girona
www.costabrava.org
Patronat de Turisme de la Diputació de Lleida
www.aralleida.cat
Oficina de Promoció Turística de la Diputació de Barcelona
www.barcelonaesmoltmes.cat
Turisme de Barcelona
www.barcelonaturisme.com

Per a més informació de Catalunya

www.catalunya.com

@catalunyaexperience
https://www.facebook.com/catalunyaexperience

@catexperience
https://twitter.com/catexperience

https://www.instagram.com/catalunyaexperience/
@catalunyaexperience
#catalunyaexperience

https://www.youtube.com/CatalunyaExperience

https://www.pinterest.com/catexperience/

Ask the office
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
Horaris: de dilluns a dissabte, de 10 a 20 h;
diumenges i festius, de 10 a 14.30 h
Informació turística
012 des de Catalunya
902 400 012 des de fora de Catalunya
+34 902 400 012 des de fora d'Espanya

Edició © Agència Catalana de Turisme. Passeig de Gràcia, 105, 3a planta. 08008 Barcelona
D.L. B 29475-2018. Realització editorial: Sàpiens Publicacions (Sàpiens, s.c.c.l.) www.sapienspublicacions.cat.
Són rigorosament prohibides, sense l'autorització escrita dels titulars del copyright, sota les sancions establertes per la llei, la reproducció total o parcial d'aquesta obra per qualsevol procediment, incloent-hi la reprografia i el tractament informàtic, i la distribució dels exemplars mitjançant lloguer o préstecs públics.

RESERVA
I VIU EMOCIONS
DIFERENTS

EXPERIENCE CATALUNYA
experience.catalunya.com

PARTNERS

FCBARCELONA
més que un club

Circuit de Barcelona CATALUNYA

vueling

Estrella Damm
BARCELONA 1876

PortAventura WORLD
PARKS & RESORT

LA ROCA VILLAGE
A MEMBER OF THE BICESTER VILLAGE SHOPPING COLLECTION®

RCD ESPANYOL DE BARCELONA

www.catalunya.com

Generalitat de Catalunya
Agència Catalana de Turisme

Any del Turisme Cultural

BIOSPHERE
certified destination