

### Parada i fonda

La cuina és territori, història i cultura. El receptari tradicional català constitueix una mostra de l'enorme rebost i del variat paisatge d'aquesta destinació mediterrània. El mar i la muntanya, la pesca i la caça, els productes de l'horta, els lactis, els vins... reflecteixen la riquesa gastronòmica de Catalunya. Per als visitants que gaudeixen amb els plaers de la taula es va crear el distintiu Hotels Gastronòmics de Catalunya: més de 45 establiments hotelers repartits per tot el país i especialitzats en la cuina catalana i els productes de la terra. Tastar aquests ingredients en els seus llocs d'origen permet descobrir qui som a través dels nostres plats.



### Als més de 45 hotels gastronòmics trobaràs...



#### ...un negoci familiar i un tracte proper

La gestió familiar i el tracte personal són dos dels eixos sobre els quals gira aquest distintiu, que llueixen per tot el territori català des d'hotels de cinc estrelles fins a hostals o pensions amb encant (amb un màxim de 60 habitacions i 120 places).



#### ...allotjament de qualitat

Els Hotels Gastronòmics de Catalunya garanteixen una estada confortable i acurada en els detalls a totes les instal·lacions, inclosos els seus restaurants, ja que atorguen a la cuina el valor que ha assolit en els últims anys al nostre país.



#### ...productes de proximitat

Una cuina autèntica, tradicional i alhora creativa, elaborada amb productes de proximitat, característics de la zona que els acull, i de qualitat, reconeguts amb Denominació d'Origen Protegida (DOP) i Indicació Geogràfica Protegida (IGP).

### Cuina tradicional i creativa

Dins el panorama gastronòmic català conviuen els restaurants que aposten per una proposta creativa i innovadora amb els que defensen el patrimoni culinari tradicional que ens identifica i defineix: esmorzars de forquilla, bars de tapes, vermuteries, gastrobars, restaurants amb estrelles Michelin i el millor restaurant del món, El Celler de Can Roca de Girona, segons el rànquing de la revista Restaurant, elaborat a partir de l'opinió de més de 900 crítics, xefs, restauradors i gastronòms.



#### Col·lectius de cuina

Una vintena de col·lectius treballen per tal de preservar les arrels de la cuina catalana i promoure els productes autòctons i el territori on s'originen.



#### Slow food

Bo, sa i just. Els restaurants catalans que segueixen la filosofia slow food uneixen el plaer de menjar amb la responsabilitat, la sostenibilitat i l'harmonia amb l'entorn.



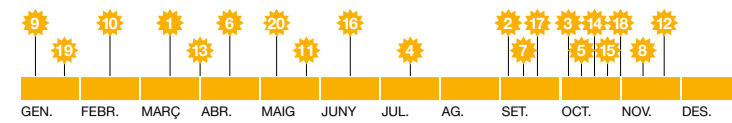
#### Cuina Catalana

Els restaurants que llueixen aquest segell de qualitat es distingeixen per promocionar i divulgar els valors de la cuina catalana com a patrimoni cultural.



#### Estrelles Michelin

50 restaurants de Catalunya estan reconeguts per la guia gastronòmica més prestigiosa d'Europa. Com el Sant Pau de Carme Ruscalleda, a Sant Pol de Mar, amb 3 estrelles.



BARCELONA	MES	PRODUCTES
Barcelona Beer Festival (Barcelona)	Març	Cervesa artesana
Mostra de Vins i Caves de Catalunya (Barcelona)	Setembre	Vins i caves
Mercat de Mercats (Barcelona)	Octubre	Vins, caves i altres productes
COSTA BARCELONA		
Vijazz (Vilafranca del Penedès)	Juliol	Vi DO Penedès
Cavatant (Sant Sadurn d'Anoia)	Octubre	DO Cava
COSTA BRAVA		
Vivid - Festival del vi (Costa Brava)	Abril	Vi DO Empordà
Mostra del Vi de l'Empordà (Figueras)	Setembre	Vi DO Empordà
Fira d'Origen (Olot)	Novembre	Productes de qualitat
COSTA DAURADA		
Gran Festa de la Calçotada (Valls)	Gener	Calçot IGP de Valls
Galerada Popular al Port de Cambrils	Febrer	Galeres
Fira del Vi de la Comarca del Priorat (Falset)	Maig	Vins DOQ Priorat i DO Montsant
Fira de l'Oli DOP Siurana de Reus - Festa de l'Oli Nou	Novembre	Oli DOP Siurana
PAISATGES BARCELONA		
Mercat del Ram i Lactium, el Saló del Formatge (Vic)	Març o abril	Agrícoles, ramaders i formatges
PIRINEUS		
Fira de Sant Eremengol de la Seu d'Urgell	Octubre	Formatges artesans
Jornades Gastronòmiques del Bolet a l'Alta Ribagorça	Octubre	Bolets
TERRES DE L'EBRE		
Festa de la Plantada de l'Arròs (Amposta, Deltebre, l'Ampolla i Sant Jaume d'Enveja)	Juny	Arròs
Festa de la Sega (Amposta, Deltebre, l'Ampolla i Sant Jaume d'Enveja)	Setembre	Arròs
Festa del Vi de Gandesa	Octubre o novembre	Vi DO Terra Alta
TERRES DE LLEIDA		
Fira de l'Oli de Qualitat Verge Extra de les Garrigues (les Borges Blanques)	Gener	Oli DO Garrigues
Aplec del Cargol (Lleida)	Maig	Cargols



### PARTICIPA

### Gastronomia en acció

A la cuina catalana es pot arribar de múltiples maneres, no només a través de la bona taula. Els amants de la gastronomia podran viure experiències úniques, com gaudir d'un autèntic dia de pesca al costat de pescadors professionals. A més, el visitant podrà aprendre a cuinar plats típics, visitar formatgeries, molins d'oli i més de 300 cellers que li permetran conèixer el territori de la mà dels seus productors i elaboradors.



#### Apre'n a cuinar

Són molts els restaurants i aules de cuina repartits per Catalunya que ofereixen al·lucinant cursos i tallers de diferents nivells, així com visites a mercats on comprar ingredients, demostracions culinàries i maridatges amb vins catalans.



#### Pescaturisme

Embarca't en una jornada pesquera professional. Assaboreix un ranxo mariner en companyia de la tripulació i viu el procés complet de la pesca: des de la navegació, calat i recollida de la xarxa fins a la selecció i desembarcament de les captures.

#### Oleoturisme

L'oli d'oliva és un dels ingredients bàsics de la cuina catalana. A Catalunya hi ha cinc denominacions d'origen protegides d'oli (Empordà, Les Garrigues, Siurana, Terra Alta i Baix Ebre-Montsià) i dues zones d'alta producció, el Baix Llobregat i la Noguera. Dels més de 90 productors d'oli d'oliva verge extra, 40 tenen les seves instal·lacions obertes al visitant i un programa d'activitats com tastis i degustacions.

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. A Ul·decona, es poden visitar els camps d'oliveres mil·lenàries, la més famosa de les quals és la Farga de l'Arion. Plantada en l'època dels romans, té més de 1700 anys d'història a les seves arrels i és considerada l'olivera datada més antiga del món.

### LES QUATRE ESTACIONS CULINÀRIES

### Un rebost que enamora

El calendari gastronòmic català és inacabable. La primavera omple de colors els plats: és l'època dels pèsols, les maduixes, els cargols a la llauana i els musclos. El sol de l'estiu regala saborosos fruits de l'horta i del mar, com les sardines, fabuloses a la brasa. La tardor és temps d'oli d'oliva, de castanyes, de molts tipus de bolets i de calamars farcits. A l'hivern, els calçots i el xató alegren els dies freds, mentre que els torrons no poden faltar per Nadal.



#### Musclos al vapor

El Delta de l'Ebre és un gran centre productor de musclos i ostones. A la vila marinera de Sant Carles de la Ràpita podràs visitar les muscleres i degustar ambdós mol·luscs amb vi o cava.



#### Coca de Sant Joan

Catalunya viu intensament la nit del 23 de juny entre petards i fogueres. Menjar coca és un homenatge al solstici d'estiu que encara es conserva. S'acompanya de vi dolç o cava.



#### Fricandó amb bolets

Clàssic del receptari català, es tracta d'un guisat de carn amb el seu suc, habitualment vedella amb ceba, tomàquet, herbes aromàtiques i bolets de temporada, normalment cama-secs.



#### Xató

Salsa típica feta amb ametlles i avellanes torrades, molla de pa, vinagre, all, oli, sal i nyora o pebrot de romesco. Aquesta salsa dona nom a una amanida d'escarola amb anxoves, tonyina i bacallà.



#### COM FER PA AMB TOMÀQUET

El pa amb tomàquet s'ha convertit en sinònim de gastronomia catalana. D'origen camperol, és el plat tradicional català per excel·lència, fàcil de preparar, molt econòmic i equilibrat des del punt de vista nutritiu.

Com es prepara? Per elaborar-lo es necessita pa de pagès, tomàquets madurs, oli d'oliva i sal. Es talla un tomàquet per la meitat, se suca una lleisca de pa i se li afegeix una mica de sal i un raig generós d'oli.

Quan i com es menja? Per esmorzar, berenar o sopar, acompanyat d'embotits, formatges, truites i anxoves, o també com a acompanyant de carns i peixos a la brasa.

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

### Catalunya, experiències gastronòmiques

### Informació turística

Patronat de Turisme de la Diputació de Tarragona  
www.costadaurada.info

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

Agència Catalana de Turisme  
www.catalunya.com

Ask the office  
www.facebook.com/catalunyaexperience

Palau Robert (Oficina de Turisme de Catalunya)  
Passeig de Gràcia, 107. 08008 Barcelona  
Tel. 93 283 80 91 / 92 / 93  
www.genecat.cat/palaurobert

@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/

Realització editorial  
Sàpiens Publicacions (Sàpiens, s.c.c.l.)  
www.sapienspublicacions.cat

Fotografies  
Mercat de Vic - Paisatges Barcelona, Carme Ruscalleda - Sant Pol de Mar - Costa Barcelona, Barcelona Beer Festival, Carles Ventura, Chopo (Javier Garcia-Diez), Francesc Gomà, Hotel Mas Albereda, Hotel Mas Tmell, Imagen M.A.S., INCAVI, Javier Migúlez Bessons, Jordi Pareto, La Boella, Lluís Carró, Marc Castellet Puig, Mover el Bigota (Creative Commons), Nuria Puertes, Penedès - DO Penedès - Costa Barcelona, Can Cuch - Cànoves - Paisatges Barcelona, Tina Bagué.

## Desperta els sentits



Els mercats parlen del caràcter d'un poble i de la seva gent. Passeja per les parades, compra i conversa amb els comercials, i descobriràs la gastronomia catalana a través de veus expertes. A Catalunya hi ha una important xarxa de mercats municipals que ofereixen diàriament productes frescos i de proximitat, i molts dels seus pobles i ciutats celebren mercats de pagessos i artesans de forma setmanal o mensual. No te'ls perdis!

### Mercats recomanats

BARCELONA	MUNICIPAL	SETMANAL	DIA
Mercat de la Boqueria (Barcelona)	●		De dilluns a dissabte
Mercat del Ninot (Barcelona)	●		De dilluns a dissabte
Mercat de Sant Antoni (Barcelona)	●		De dilluns a dissabte
Mercat de Santa Caterina (Barcelona)	●		De dilluns a dissabte
<b>COSTA BARCELONA</b>			
Mercat del Centre (Vilanova i la Geltrú)	●		De dilluns a dissabte
Mercat de Granollers	●	●	Dijous
Mercat de Vilafranca del Penedès	●	●	Dissabte
<b>COSTA BRAVA</b>			
Mercat de Torroella de Montgrí	●		Dilluns
Mercat de Sant Feliu de Guíxols	●		Diumenge
<b>COSTA DAURADA</b>			
Mercat de Reus	●		Dilluns i dissabte
Mercat de Tarragona	●		Dimarts i dijous
Mercat de Valls	●		Dimecres i dissabte
<b>PAISATGES BARCELONA</b>			
Mercat de Vic	●		Dimarts i dissabte
<b>PIRINEUS</b>			
Mercat de Solsona	●		Dimarts i divendres
Mercat de la Seu d'Urgell	●		Dimarts i dissabte
Mercat de Sort	●		Dimarts
Mercat de Puigcerdà	●		Diumenge
<b>TERRES DE L'EBRE</b>			
Mercat de Tortosa	●		De dilluns a dissabte
<b>TERRES DE LLEIDA</b>			
Mercat de Balaguer	●		Dissabte



## Paisatges que es mengen

Per la seva excel·lència, gran part dels productes que defineixen la gastronomia catalana mereixen el distintiu oficial de Denominació d'Origen Protegida (DOP) o d'Indicació Geogràfica Protegida (IGP). Ambdós distintius s'atorquen a productes típics arrelats a una regió que els proporciona un caràcter específic i un sabor inimitable. Recórrer el territori a la recerca dels seus olis, arrossos, fruits del camp, lactis, carns, embotits, dolços... permetrà al visitant descobrir la diversitat de paisatges que els originen.

DENOMINACIÓ D'ORIGEN PROTEGIDA	INDICACIÓ GEOGRÀFICA PROTEGIDA
Arros del Delta de l'Ebre	Clementina de les Terres de l'Ebre
Olí del Baix Ebre-Montsià	Patata de Prades
Olí de la Terra Alta	Calçot de Valls
Olí de Siurana	Torró d'Agramunt
Avellana de Reus	Vedella dels Pirineus Catalans
Olí de les Garrigues	Pa de Pagès Català
Pera de Lleida	Llonganissa de Vic
Mantega de l'Alt Urgell i la Cerdanya	Pollastre i Capó del Prat
Formatge de l'Alt Urgell i la Cerdanya	Poma de Girona
Mongeta del Ganxet	Gall del Penedès
Olí de l'Empordà	
Fesots de Santa Pau	



### La cervesa artesana catalana

Catalunya viu un boom de la cervesa artesana. Els mètodes tradicionals de producció es combinen amb nous ingredients que juguen amb els sabors per tal de crear cerveses originals i úniques. El nombre de microcerveseries artesanals no deixa de créixer, així com les fires especialitzades com el Barcelona Beer Festival, el festival de cervesa artesana més important del sud d'Europa.

## Visites gastronòmiques

Els museus són l'aparador de la nostra cultura, també la gastronòmica. Coneix millor la història, les tradicions i els costums enoculinaris catalans visitant espais de cultura com el Vinseum, el Museu de les Cultures del Vi de Catalunya, a Vilafranca del Penedès; el Museu de la Pesca, a Palamós, o el Museu de la Xocolata, a Barcelona.

BARCELONA	PRODUCTE	WEB
Museu de la Xocolata (Barcelona)	Xocolata	museuxocolata.cat
<b>COSTA BARCELONA</b>		
Vinseum (Vilafranca del Penedès)	Vi	vinseum.cat
CIC Fassina, Centre d'Interpretació del Cava (Sant Sadurní d'Noya)	Cava	turismesantsadurni.com
<b>COSTA BRAVA</b>		
Museu de la Pesca (Palamós)	Peix	museudelapesca.org
Espai del Peix (Palamós)	Peix	espaidelpeix.org
Museu de l'Anxova i de la Sal (l'Escalça)	Anxova i sal	anxova-sal.cat
Ecomuseu-Farineria (Castelló d'Empúries)	Farina, blat	ecomuseu-farineria.org
Museu del Suro (Palafugell)	Suro	museudelsuro.cat
Museu de la Confitura (Torre) i Confitura	Confitura	museuconfitura.com
Museu de la Cuina de la Costa Catalana (Tossa de Mar)	Innovació i recerca	costabrava.org
<b>COSTA DAURADA</b>		
Castell del Vi (Falset)	Vi	falset.org
Centre d'Interpretació dels Fruits del Paísatge (Riudecanyes)	Avellanès i oli	cooperativaruidecanyes.com
Museu Oli Solé (Mont-roig del Camp)	Oli	olisole.com
Centre d'Interpretació de l'Oli de la Vall de Llorès	Oli	hospital-et-valldelors.cat
<b>PAISATGES BARCELONA</b>		
Món Sant Benet - Fundació Alicia (Sant Fruitós de Bages)	Innovació i recerca	alicia.cat
Parc Cultural de la Muntanya de la Sal de Cardona	Sal	cardonatourisme.cat
<b>PIRINEUS</b>		
Centre d'Interpretació de l'Antic Comerç i Botigues Museu de Salàs (Salàs de Pallars)	Béns de consum	botiguesmuseusalas.com
Serradora i Museu Fariner d'Àreu	Farina	serradora-areu.org
<b>TERRES DE L'EBRE</b>		
Museu de l'Arros Moli de Rafelet (Deltebre)	Arros	moliderafelet.com
Centre d'Interpretació Apícola Múria (el Perelló)	Mel	melmuria.com
<b>TERRES DE LLEIDA</b>		
Museu del Torró i la Xocolata d'Agramunt	Torró i xocolata	vicens.com



## Camins amb gust a vi

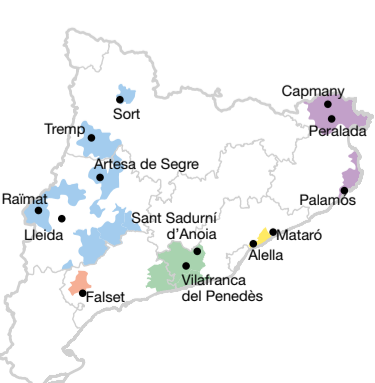
Catalunya és una de les destinacions enoturístiques més potents del món. Molt a prop de la ciutat de Barcelona hi ha dotze Denominacions d'Origen (DO) i més de 300 cellers per visitar, antics i nous, petits i grans, pròxims al mar o en plena muntanya. Descobreix el món del vi i el cava català a través del paisatge, de les seves 'catedrals del vi' modernistes, del tast de les seves varietats autòctones i d'activitats a l'aire lliure com gaudir d'un *brunch* entre vinyes, participar a la verema o recórrer les vinyes amb bicicleta, a cavall o en segway.



### Rutes per tot el territori

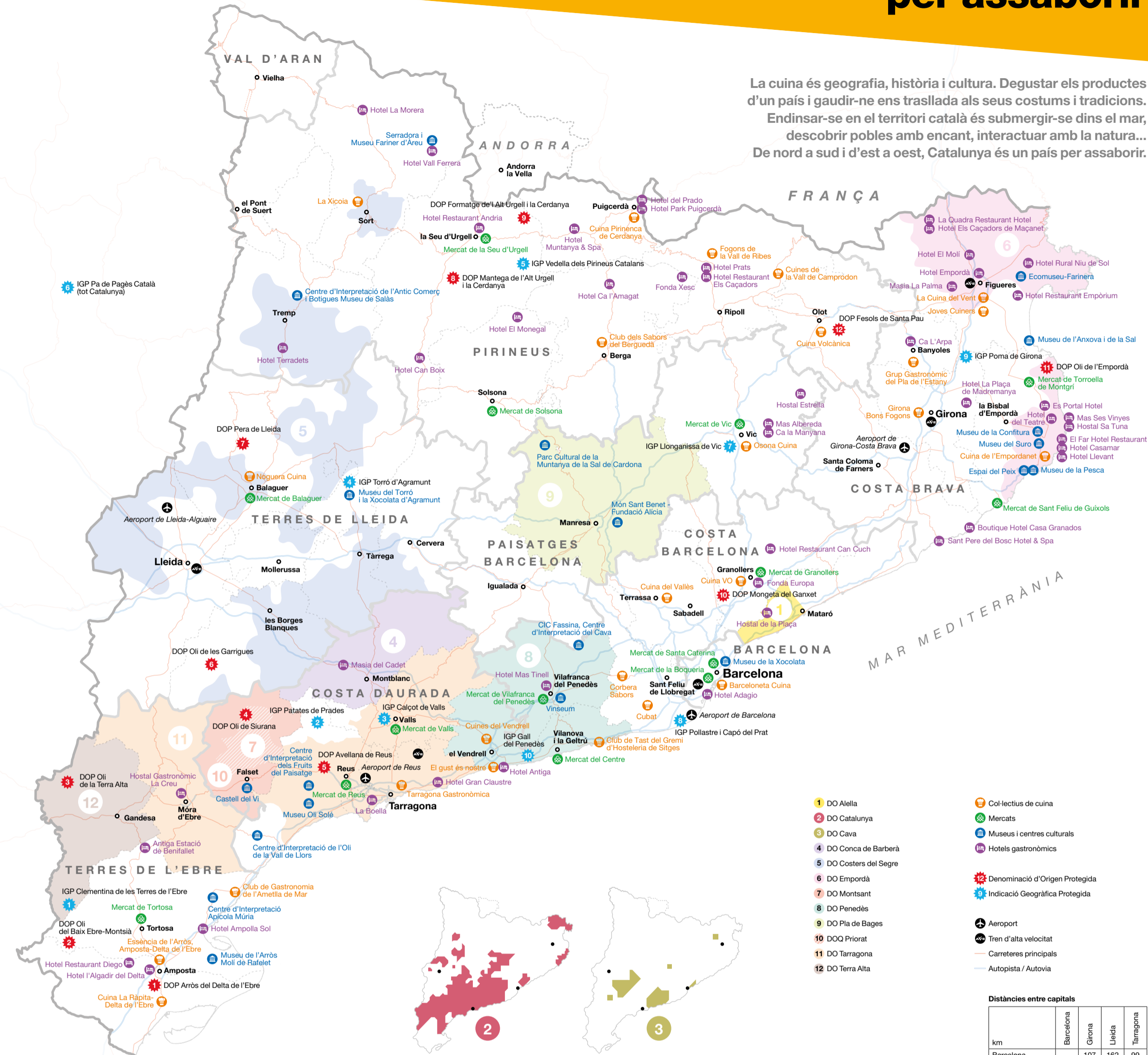
Les entitats de promoció enoturística han dissenyat una atractiva i variada oferta de propostes per a descobrir pobles, cellers, establiments especialitzats i museus, adaptades a tots els públics, bé sigui en família, amb amics o amb la parella.

- Ruta del Vi de Lleida [www.rutadelvidelleida.com](http://www.rutadelvidelleida.com)
- Enoturisme DO Alella [www.doalella.cat](http://www.doalella.cat)
- Ruta Enoturisme Penedès [www.enoturismepenedes.cat](http://www.enoturismepenedes.cat)
- Enoturisme Priorat [www.prioratenoturisme.org](http://www.prioratenoturisme.org)
- Ruta del Vi DO Empordà [www.rutadelvidoemporda.org](http://www.rutadelvidoemporda.org)



<b>AGÈNCIES DE VIATGES ESPECIALITZADES</b>	
Aborigens	<a href="http://www.aborigensbarcelona.com">www.aborigensbarcelona.com</a>
Gastrolonia	<a href="http://www.gastrolonia.com">www.gastrolonia.com</a>
Ocio Vital	<a href="http://www.ociovital.com">www.ociovital.com</a>
Oleasoul	<a href="http://www.oleasoul.com">www.oleasoul.com</a>
<b>ALLOTJAMENTS</b>	
Hotel Barcelona Cathedral	<a href="http://www.barcelonacatedral.com">www.barcelonacatedral.com</a>
Mas Liagostera	<a href="http://www.masliagostera.com">www.masliagostera.com</a>
<b>AULES DE CUINA</b>	
bcnKITCHEN	<a href="http://www.bcnkitchen.com">www.bcnkitchen.com</a>
<b>EMPRESES ORGANITZADORES D'ACTIVITATS</b>	
Cap a Mar	<a href="http://www.capamarbcn.com">www.capamarbcn.com</a>
Hola Olive	<a href="http://www.holaolive.com">www.holaolive.com</a>
<b>FESTIVALS</b>	
Barcelona Beer Festival	<a href="http://www.barcelonabeerfestival.com">www.barcelonabeerfestival.com</a>
Fira Sufrània	<a href="http://www.montblancmedieval.cat">www.montblancmedieval.cat</a>
<b>HOTELS GASTRONÒMICS DESTACATS</b>	
Hotel l'Algodre del Delta	<a href="http://www.hotelalgodredelta.com">www.hotelalgodredelta.com</a>
Hotel Can Box de Peramola	<a href="http://www.canbox.cat">www.canbox.cat</a>
Hotel Gran Claustre	<a href="http://www.granclaustre.com">www.granclaustre.com</a>
Hotel La Boella	<a href="http://www.laboella.com">www.laboella.com</a>
Hotel Muntanya&SPA	<a href="http://www.cerdanyajacoresort.com">www.cerdanyajacoresort.com</a>
Hotel Restaurant Can Cuch	<a href="http://www.hotelcanchuch.com">www.hotelcanchuch.com</a>
Hotel Restaurant Diego	<a href="http://www.hotelrestaurantdiego.com">www.hotelrestaurantdiego.com</a>
Hotel Restaurant El Far	<a href="http://www.hotelelfar.com">www.hotelelfar.com</a>
Hotel Terradets	<a href="http://www.hotelterradets.com">www.hotelterradets.com</a>
<b>MUSEUS</b>	
Museu de la Xocolata	<a href="http://www.museuxocolata.cat">www.museuxocolata.cat</a>
<b>PRODUCTORS VISITABLES</b>	
Molí Lo Nostre Arros	<a href="http://www.lonostrearros.com">www.lonostrearros.com</a>
Olive Oil Experience	<a href="http://www.oliveoiltao.com">www.oliveoiltao.com</a>
<b>RESTAURANTS</b>	
La Cuina del Moja	<a href="http://www.palaumoja.com">www.palaumoja.com</a>
<b>RUTES</b>	
La Ruta del Xató	<a href="http://www.rutadelxato.com">www.rutadelxato.com</a>

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



La cuina és geografia, història i cultura. Degustar els productes d'un país i gaudir-ne ens trasllada als seus costums i tradicions. Endinsar-se en el territori català és submergir-se dins el mar, descobrir pobles amb encant, interactuar amb la natura... De nord a sud i d'est a oest, Catalunya és un país per assaborir.

## Deu maneres de viure la gastronomia catalana

<p><b>1 Vine al mercat</b> Passeja per les parades dels mercats i compra productes autòctons de temporada.</p>	<p><b>2 Pamtomateja</b> Els formatges i els embotits són encara més bons sobre una llesca de pa amb tomàquet, oli i sal.</p>	<p><b>3 Menja calçots</b> Cuina els calçots a la brasa, busca aquesta ceba dolça a la salvitxada i beu vi en porró.</p>	<p><b>4 Degusta vins i caves</b> Dins una cooperativa modernista, entre vinyes o a la taula d'un bon restaurant.</p>	<p><b>5 Suca pa amb oli</b> Passeja entre oliveres mil·lenàries, visita un molí d'oli i culmina amb un tast o sucant-hi pa.</p>
<p><b>6 Segueix el calendari</b> Cadascuna de les estacions de l'any ens sorprèn amb els seus productes. Escull la teva!</p>	<p><b>7 Tira la canya</b> Viu la tradició pesquera catalana en companyia d'un pescador. Surt a la mar!</p>	<p><b>8 Posat' el davantal</b> Descobreix els secrets de la cuina catalana de la mà dels seus protagonistes.</p>	<p><b>9 Entaula't</b> Tasta i assaborix el receptari més tradicional i el més creatiu dels restaurants catalans.</p>	<p><b>10 Reserva online</b> Vi, oli, productes del mar, formatges, embotits, conserves, dolços... Si ja tens clara la teva ruta gastronòmica per Catalunya, entra i reserva-la a <a href="https://experience.catalunya.com">https://experience.catalunya.com</a></p>

