

# Barcellona-Tarragona

## I pezzi forti:

- Barcellona
- Montserrat
- El Penedès
- Costa di Barcellona e Sitges
- Itinerario cistercense (Monastero di Santes Creus)
- Tarragona

## 1ª parte: Barcellona-Tarragona - 462 km - 6 tappe

- Barcellona città
- Da Barcellona a Montserrat: 64 km
- Da Montserrat a Solsona: 79 km
- Da Solsona a Sant Sadurní d'Anoia: 151 km
- Da Sant Sadurní d'Anoia a Sant Salvador: 74 km
- Da Sant Salvador a Tarragona: 84 km



## Vigneti dal sapore di mare

**Barcellona**, la grande città mediterranea, sarà il punto di partenza per questo viaggio verso la **Tarragona Romana**. Lungo il tragitto, incontreremo **Montserrat**, la montagna più iconica della Catalogna, con vigneti simili a splendidi giardini con vista sul mare e un prezioso patrimonio agricolo, costruito pietra su pietra. Vi sarà tempo per assaggiare vini deliziosi e incontrare alcuni amichevoli giganti. Tutto questo con la colonna sonora di un genio musicale, il violoncellista **Pau Casals**.



## 1ª TAPPA

### BARCELONA, CITTÀ D'ARTE

Le strade della giovinezza di **Picasso** rivelano una versione intima di Barcellona, caratterizzata da affascinanti piccole attività. Una città che è sempre stata legata all'arte, in tutte le sue forme.

#### In bicicletta

La terrazza dell'hotel, dove mi viene servita la colazione, offre una vista a 360 gradi di Barcellona, dalla città costiera alle montagne. Ho la spiaggia ai miei piedi, con la **Sagrada Familia** sullo sfondo accanto agli edifici moderni del Villaggio Olimpico e alla Torre Glòries, icone architettoniche dello skyline della capitale catalana. Il cielo è limpido, così come lo è per più di 300 giorni all'anno; un invito a pedalare per le strade della città. Il percorso scelto mi consente di pedalare su un'insolita bicicletta di bambù passando davanti a diversi eccellenti graffiti e murali.

#### Seguendo le orme di Picasso

Faccio un piccolo salto nel tempo nella Barcellona bohémien della fine del XIX e dell'inizio del XX secolo, la città che vedeva il giovane Picasso vagare per le sue vie. Passeggio accanto a luoghi importanti della vita del pittore, come la sua scuola nel **carrer Avinyó** e la birreria in cui tenne la sua prima esposizione personale. Il lavoro dell'artista mi ha messo appetito: approfittando del fatto

che il percorso termina al museo Picasso, nel quartiere **Born**, continuo con un tour gastronomico tra le iconiche taverne del quartiere. Un'ottima opzione per continuare il pomeriggio è passeggiare tra i negozi, alcuni dei quali con secoli di storia, che vendono oggetti fatti a mano come gioielli, moda, cosmetici, artigianato, e anche torrone.

#### Il Quartiere Gotico

Torno a prendermi una vista sul mare dall'alto del **Mirador de Colón**, il monumento in ferro dedicato a Cristoforo Colombo. Di nuovo in strada, concludo la mia visita con una degustazione di quattro vini catalani: Alella, Pla de Bages, Catalunya e Penedès. Mentre i primi lampioni stradali si illuminano, inizia il tour notturno della **Ciutat Vella** e del **Quartiere Gotico**, visitando Santa María del Pi, la cattedrale e scorci suggestivi come la Plaça de Sant Felip Neri, un luogo che parla della Barcellona dei lavoratori e che ancora mostra ferite dalla tragica guerra civile su alcuni dei suoi muri.



## 2ª TAPPA

### LA BELLEZZA DEL MODERNISMO

La giornata inizia con alcuni dei più bei edifici modernisti d'Europa e termina a Montserrat, la montagna più iconica della Catalogna.

#### Una passeggiata nell'Eixample

Esco di buon mattino per passeggiare sul lungomare della città e godermi ancora una volta il sorgere del sole. Per comprendere un po' meglio la pianificazione urbana di Barcellona, possiamo fare un tour privato con un architetto attraverso l'**Eixample**, l'espansione urbanistica che collegava la città vecchia con la Vila de Gràcia, formando un motivo a scacchi che pare essere disegnato con un righello. Il quartiere è sede di gran parte degli edifici patrimonio della città, tra cui importanti **opere moderniste** come la Casa de les Punxes, la Pedrera, la Casa Amatller e soprattutto la **Casa Batlló**.

#### Colonia Güell

Salgo a **Montjuïc** per salutare Barcellona dall'alto, in un punto da dove è possibile vedere gli splendidi Giardini Botanici e musei come la Fondazione Joan Miró, il Museo Nazionale d'Arte della Catalogna e il Padiglione Mies van der Rohe. Mi avvio verso Santa Coloma de Cervelló per visitare la **cripta della Colonia Güell**, un'opera spettacolare del **periodo naturalistico** di Gaudí.

Pur essendo uno dei sette edifici dell'architetto dichiarati nel loro complesso Patrimonio dell'Umanità, la cripta è l'opera meno nota di quella prestigiosa serie.

#### Verso Montserrat

Il nostro viaggio prosegue verso nord, all'esplorazione del patrimonio industriale modernista di **Terrassa**, che comprende la Masia Freixa con i suoi archi a forma di parabola, e facciamo un tour dei giardini più belli della città e delle chiese visigote. Si tratta di un eccezionale sito del patrimonio europeo nel quale possiamo esplorare secoli di storia dell'arte.

La tappa successiva è **Monistrol de Montserrat**, dove prendo la cremagliera per salire in cima alla montagna di Montserrat. Si tratta di uno dei paesaggi più iconici e belli della Catalogna, ricco di potenti simbolismi grazie al suo monastero e santuario dedicato alla **Vergine di Montserrat**, la **Santa Patrona della Catalogna**, popolarmente conosciuta come **La Moreneta**. I boschi montani sono spettacolari, per cui decido di pernottare negli alloggi del monastero.



### 3ª TAPPA

#### RISVEGLIO A MONSERRAT

**Risvegliarsi a Montserrat** e andare a passeggiare nelle prime ore del giorno è una delle esperienze più belle di questa sezione del Grand Tour della Catalogna. L'itinerario prosegue verso il Bages, luogo di costruzioni particolari in pietra a secco.

##### Un bellissimo risveglio

A Montserrat ho dormito davvero bene. All'inizio della mattinata faccio un rapido giro nel parco naturale di Montserrat, lungo sentieri che favoriscono tranquille passeggiate e meditazione, mentre i primi raggi del sole dipingono di rosso i picchi delle rocce più iconiche, come il **Cavall Bernat**, il Serrat del Moro e La Palomera. Se la visita coincide con il programma dei concerti dell'**Escolania**, una delle più antiche scuole di musica d'Europa, vale la pena entrare nella basilica per ascoltare il **Virolai**, un canto conosciuto anche come *Rosa d'abril* e dedicato a La Moreneta.

##### Mató, e di nuovo per strada

Dopo aver visitato i negozi intorno alla piazza del santuario e aver comprato un po' di tradizionale **mató**, un formaggio fresco delizioso da gustare con il miele, scendo dalla montagna con l'Aeri, una funivia con vista sulla valle di Llobregat. Ora è il momento di tornare in macchina e attraversare il **Parco naturale di Sant Llorenç del Munt i l'Obac**. Anche se mi tenta la possibilità di dirigermi a Sant Fruitós de Bages per un salto con il paracadute in tandem con caduta libera da 4.000

metri di altezza, decido di rimandare per quando tornerò con amici e potrò condividere l'avventura.

##### Bages

Trascorro il pomeriggio in diverse visite: le **Tines della Vall del Montcau**, enormi costruzioni in pietra a secco in cui il vino veniva prodotto ai piedi del vigneto quando la comarca di Bages era tra le principali zone di produzione vinicola della Catalogna; la città di **Mura**, "**Villaggio di Fascino**" **ufficiale** che conserva uno spettacolare centro medievale in mezzo alle sue strade acciottolate e un interessante mulino con più di mille anni di storia; e il vicino **monastero di Sant Benet de Bages**, un monastero medievale ben conservato dove imparo come vivessero i monaci tra le mura della chiesa, il chiostro e le loro celle. Il complesso ha incorporato un innovativo e moderno centro di ricerca culinaria, la **Fondazione Alcía**, che promuove i benefici di un'alimentazione sana; tre ristoranti e un negozio di alimentari che vende prodotti biologici.

Proseguo verso la periferia di Solsona nella provincia di Lleida, dove ho prenotato una notte in un vecchio casale nella **Vall de Lord**.



## 4ª TAPPA

### VERSO IL PENEDÈS

Il paesaggio di Solsonès mi accoglie con una mattina brumosa. Dopo avere visitato una delle “Città di Carattere”, l’itinerario ci porta al Penedès, dove vino e Cava vengono prodotti sotto due denominazioni di origine storiche.

#### La Vall de Lord

Anche se la Vall de Lord si trova a una trentina di chilometri a nord di Solsona, questa breve deviazione dal nostro percorso merita certamente la pena. All'alba, le nebbie mattutine emergono dal **bacino idrico di Llosa del Cavall**, il cui paesaggio è ideale per sport d'avventura come l'arrampicata, il torrentismo, il parapendio e la mountain biking. I giochi di luce che filtrano attraverso la nebbia riempiono il mio rullino di immagini sorprendenti. Quando il sole è abbastanza caldo, noleggio un kayak per solcare queste acque turchesi. Con un'ultima occhiata al paesaggio da uno dei ponti che attraversano il bacino, imbocco la bella strada che segue la gola del fiume Cardener fino a **Solsona**.

#### Giganti a Solsona

Durante la visita guidata a questa città dal forte retaggio barocco, vedo cose strane come una collezione di enormi figure nel Quartiere dei Giganti, destinate a sfilare per le vie durante i giorni festivi. Il **Santuario dei Miracoli** dista appena dodici chilometri da **Solsona**, e il suo altare barocco è motivo sufficiente per una visita. Il viaggio prosegue verso sud, entrando nuovamente nella provincia di Barcellona, con varie possibilità di sosta, come **Cardona** con il suo castello e le sue miniere di sale, il **Poble Vell de Súria**, che sorge sulla riva sinistra del

fiume Cardener ed era una importante comunità sulla via del commercio del sale; o **Manresa**, con il suo forte patrimonio modernista.

#### Il Giardino del Penedès

Il cuore del **Penedès**, un territorio con una lunga tradizione di viticoltura, è la mia prossima destinazione. I suoi vigneti sono racchiusi tra Montserrat e il Mar Mediterraneo: un paesaggio caratterizzato da dolci ondulazioni del territorio e ampie pianure, come a riflettere le onde di quel mare che conferisce carattere al vino. A **Sant Sadurní d'Anoia** visito il Centro di Interpretazione del Cava, dove scoprirò la storia, i protagonisti e l'architettura di questa bevanda iconica attraverso le diverse sale. L'immensa vigna di Penedès deve avere delle fate da giardino, ho annotato nel mio diario di viaggio dopo avere trascorso parte del pomeriggio in visita ad alcune delle attrazioni dell'**Itinerario di Miravinya**: cinque punti panoramici con magnifiche viste su un paesaggio ricoperto di viti dell'Alt Penedès punteggiato da muretti a secco e casupole. Concludo la giornata con una degustazione verticale in una delle leggendarie cantine di Penedès, dove imparo ad apprezzare le sottili sfumature che il trascorrere del tempo impartisce al vino.



## 5ª TAPPA

### IL MARE DI PAU CASALS

La giornata mi porta ai vigneti di lungomare, uno dei paesaggi che hanno ispirato e plasmato la vita di Pau Casals, il musicista di fama mondiale che ha deliziato generazioni con la sua esecuzione del *Cant dels Ocells*.

#### Catànies di Vilafranca

Ieri era tutto incentrato sulla storia del Cava, ora è il momento del Vinseum a **Vilafranca del Penedès**: un museo dedicato alla produzione del vino in Catalogna, ospitato in un'antica residenza di fronte alla basilica di Santa Maria. Non è facile decidere tra le grandi esperienze proposte alle cantine del Penedès, con diverse visite a tema, attività e degustazioni. Opto per un abbinamento di vino e formaggio, che mi offre la gamma sfumata di questi vini nati così vicino al mare. Prima di lasciare Vilafranca del Penedès, vado in un negozio di dolci e acquisto qualche scatola di **catànies**, un dolce tradizionale a base di mandorle tostate, caramellate e ricoperte di cioccolato.

#### L'eleganza di Sitges

Diretto verso la costa, guidando lungo la strada del vino, mi fermerò al **castello di Olèrdola**, un avamposto monumentale con eccellenti vedute della piana di Penedès e del Garraf. **Sitges** è una delle località più belle della costa catalana. Dalla passeggiata, salgo la scalinata per la chiesa di Sant Bartolomeu i Santa Tecla, situata su una piccola collina che offre viste

panoramiche delle spiagge di Sitges. Una passeggiata attraverso il centro storico dagli edifici intonacati di bianco mi porta al **Museo Maricel**, con la sua notevole collezione d'arte. Nel partire, non manco di degustare uno dei vini più insoliti prodotti in Catalogna: un vino dolce fatto con **uve malvasia** che è ancora in produzione grazie alla Fondazione dell'Ospedale San Juan Bautista.

#### Il suono della musica

Seguendo la strada che costeggia il bacino idrico di Foix mi trovo ad attraversare un'altra provincia, quella di Tarragona, ma sempre rimanendo nel territorio del **Penedès D.O.** Arrivo a Sant Salvador, uno dei distretti marittimi di El Vendrell, sede di quella che un tempo era la dimora estiva del violoncellista **Pau Casals** e oggi è un museo. Attraverso i suoi oggetti personali, vivo la vita di questo musicista iconico e il suo ambiente creativo. Pau Casals sosteneva che questa casa rappresentava l'espressione e la sintesi della sua vita di catalano e di artista. Penso all'emozione che il musicista doveva provare - forse simile a quella che provo io ora - ogni volta che tornava da un viaggio e correva per raggiungere il mare.



## 6ª TAPPA

### SILENZIO, PACE E L'ESSENZA DEL PAESAGGIO MEDITERRANEO

Santes Creus è uno degli edifici storici più importanti della Catalogna. Partendo dalle terre dei Cistercensi, strade secondarie collegano gemme come Montferri e Altafulla per terminare la giornata e l'itinerario a Part Alta, Tarragona.

#### Terre cistercensi

Inizio la mattina sulle rive del fiume Gaià, al portone di **Santes Creus**, uno dei più grandi monasteri catalani. A differenza degli altri due monasteri sulla via Cistercense, ora di nuovo abitati, Santes Creus fu abbandonato dopo la confisca di Mendizábal. Fu il luogo di sepoltura scelto da due re catalani, e all'interno si possono vedere gli impressionanti sepolcri reali, oltre a una notevole serie di vetrate colorate.

Nel vicino paese di Cabra del Camp, mi dedico a un po' di **camminata nordica guidata attraverso vigneti** e campi di grano. La leggera brezza che fa ondeggiare le colture e la piacevole temperatura mi invitano all'introspezione: un momento intimo che mi connette alle gioie del paesaggio mediterraneo. L'attività termina con la degustazione di un vino DO Tarragona e di olio d'oliva DOP Siurana.

#### Ritorno al mare

Belle strade di campagna circondate da vigneti mi conducono a **Montferri**. Qui si trova un santuario opera da Josep Maria Jujol, collaboratore di Gaudí. La base del santuario, una sorta di piccola "Sagrada Família" è a forma di barca rivolta verso

Montserrat, e si ispira in qualche modo alle sue formazioni rocciose. Mi avvicino nuovamente alla costa, passando per **Altafulla**, una cittadina con un grazioso centro storico, conosciuto come Vila Closa, e una zona balneare, **Les Botigues**, che conserva ancora il carattere marinairesco di un tempo. Quando arrivo a **Tarragona**, passeggio nel quartiere di **Part Alta** e raggiungo **Casa Castellarnau**, un prezioso esempio di architettura borghese incastonato tra le case nobiliari che troviamo in Via Cavallers.

#### La bella vita a Tarragona

All'ingresso della **Cattedrale**, aspetto la guida che mi condurrà attraverso i diversi spazi: navata, chiostro e salita alla torre campanaria: visita con più intrighi, tradimenti, lotte, patti e segreti di quanti se ne vedano nelle migliori serie televisive. Di notte, con tutto il suo patrimonio romano illuminato, mi siedo in un ristorante con una mezza dozzina di tavoli e la cucina a vista, dove mi sono lasciato guidare da giovani chef che si impegnano a cucinare con prodotti locali, il che significa che non mancano vini naturali e pesce eccellente che proviene direttamente dal mercato del pesce di Tarragona.

## PER SAPERNE DI+

SE HAI TEMPO, PUOI ANCHE VISITARE ...

### BARCELONA, DESTINAZIONE DI FESTIVAL

Barcellona ospita più di 160 festival durante tutto l'anno, mettendo in vetrina le ultime tendenze artistiche in fatto di cinema, danza, letteratura, design, arte... Le attrazioni principali comprendono il festival di fama mondiale di musica elettronica, Sonar, e Primavera Sound, che offre il meglio del sound indie. Il calendario annuale dei festival musicali include molti altri suggerimenti interessanti, tra cui il Barcelona Obertura Spring Festival, a marzo, con i suoi concerti di artisti di spicco provenienti dalla Spagna e dall'estero, che si tengono nelle tre sale da concerto di Barcellona e in altri luoghi iconici. A giugno e luglio, la città ospita il Festival di Jardins de Pedralbes, che offre un repertorio variegato di concerti all'aperto. E il culturefest estivo di Barcellona, il Festival Grec, propone teatro, danza, musica e spettacoli di strada. La Fiera Internazionale del Fumetto è il secondo evento più importante al mondo dedicato a vignette e fumetti: un must assoluto per gli appassionati del genere. E se si è appassionati di manga, si può visitare la Fiera del Manga di Barcellona, che si colloca al secondo posto per importanza in Europa. C'è inoltre il Loop Festival, che è dedicato alla video art. La 48H Open House Barcelona è l'appuntamento più importante della città con l'architettura: più di 200 edifici aprono le loro porte in un weekend. Il Festival Internazionale di Cinema d'Autore di Barcelona-D'A mette in mostra il meglio del cinema mondiale indipendente contemporaneo. E se ti piace la musica, il Festival In-Edit è l'evento di riferimento che mette in vetrina documentari musicali. Questa è solo una carrellata, ma c'è molto di più a disposizione: fai la tua scelta e divertiti!

### CARDONA E LA MONTAGNA DEL SALE

Il **Castello di Cardona** incorona il promontorio su cui si basa questa comunità, che visse il suo maggior splendore durante il Medioevo grazie al commercio del sale. Anche se il prezioso minerale veniva già estratto fin dai tempi del Neolitico, fu la Carta della Popolazione di Cardona, stabilendo il diritto perpetuo all'estrazione del sale, a far sì che la comunità locale prosperasse grazie a questa attività. Le miniere divennero di nuovo molto importanti all'inizio del XX secolo e rimasero attive fino al 1990. Dopo la loro chiusura, è stato istituito un parco culturale per proteggere l'ex sito di estrazione. Oggi, puoi scoprire il Castello di Cardona e il **Parco Culturale della Muntanya de Sal** grazie a due visite guidate e due tour teatralizzati: "La vera storia della Torre Minyona" e "Progetto Alchimia": il segreto del Liber Salis. Nella prima, scopriremo gli spazi più importanti del castello della città vecchia, tra cui la chiesa di Sant Vicent e le leggende che sono emerse tra le sue mura. Durante la visita alla miniera siamo accompagnati da due

scienziati esploratori sulle orme di un alchimista del XV secolo. È molto emozionante seguire le orme dei minatori ed entrare nelle gallerie, profonde 86 metri. Fatto di nota, Cardona è stata *location* di alcune delle scene principali del film di Orson Welles *Chimes at Midnight (Falstaff)*.

## LA SEGARRA, TERRA DI CASTELLI

L'importanza storica di La Segarra si riflette nei resti archeologici e monumentali che si sono conservati in molte parti della comarca. Attraversandole, si può compiere un viaggio attraverso la storia di questo territorio, dalla preistoria all'architettura Art Nouveau del Novecento, passando per il periodo romano e gli stili architettonici romanico, gotico e barocco. Cervera, Guissona e Sant Guim de Freixenet sono solo alcune delle municipalità di La Segarra in cui è possibile scoprire i più significativi di questi elementi.

Tuttavia, è il gran numero di castelli, torri, roccaforti e villaggi fortificati di La Segarra ad aver fatto sì che questa comarca venisse spesso identificata come "*Terra di Castelli*". Infatti, qui si trova il famoso Itinerario dei Castelli del fiume Sió, che segue appunto il corso del fiume di questo nome. Si tratta di un itinerario dolce, ricco di storia, che attraversa i paesaggi brulli di La Segarra. È adatto a tutti i tipi di escursioni in famiglia, sia in auto che a piedi o in mountain bike.

A seconda del periodo dell'anno, una gamma di colori diversi tinge i paesaggi di questa regione. Questi vanno da pianure che ospitano colture cerealicole a zone in rilievo di media altitudine. È un territorio in cui crescono molte colture tipicamente mediterranee, tra cui olivi e mandorli. Ciò rende il paesaggio di La Segarra davvero unico. Quando arriva la primavera, è difficile dimenticare l'immagine offerta dallo spettacolare contrasto tra la fioritura dei mandorli e i verdi campi di cereali, e tutto l'insieme ci incoraggia a godere della natura e della sensazione di tranquillità che da essa promana.

## CERVERA, TERRA DI CULTURA E FUOCO

Situata nell'entroterra della Catalogna, **Cervera** offre ai visitatori un viaggio attraverso la sua storia. Camminando attraverso il centro storico del capoluogo di La Segarra, troviamo edifici ed elementi che ci raccontano molto del suo splendido passato. Presentano un amalgama di stili che suscitano interesse e curiosità. È questa una città ideale per perdersi, contemplando le **mura del XIV secolo**, visitando la **Paeria** (palazzo municipale) in stile barocco o passeggiando per le sue vie emblematiche. Tra queste vi sono la Carrer Major (via principale), con le sue **case signorili**, il Carreró de les Bruixes (vicolo delle streghe) e la Plaça Major (piazza principale). Quest'ultima ospita i principali eventi che si svolgono in città. Il più spettacolare di questi è l' **Aquelarre de Cervera** (sabbat delle streghe), un festival che mette in evidenza il legame della città con le streghe del Medioevo. La **medievale Passió de Cervera** è un altro grande evento,

con oltre 500 anni di storia. È una rappresentazione della passione di Cristo che invita i visitatori a tornare nel medioevo.

Grazie al suo stile neoclassico, che comprende alcuni elementi barocchi, e al suo auditorium, l'**Università di Cervera** rimane uno degli edifici più spettacolari e imperdibili della città. Il territorio comunale contiene anche un totale di **16 chiese** di diversi stili architettonici. Questi vanno dall'eremo romanico di Sant Pere Gros e la chiesa di Sant Miquel de Tudela, alla chiesa neoclassica di Sant Magí, passando per la chiesa in stile gotico di Santa Maria.

## CIUDADELA IBÉRICA DE CALAFELL

Nel 1983, gli archeologi Joan Santacana e Joan Sanmartí diedero inizio agli scavi della **Ciudadela Ibérica de Calafell**, un insediamento fondato all'inizio del VI secolo a.C. Si pensa che sia stato l'insediamento fortificato di un condottiero della tribù dei Cossetani, una popolazione iberica che viveva dove ora si trova Camp de Tarragona. Tra il 1992 e il 1994, il villaggio fu ricostruito sperimentando nuove tecniche archeologiche e un nuovo approccio educativo museale, secondo l'esempio del sito di Ekertop sull'isola svedese di Öland. Durante la visita, possiamo salire sulle torri e sulle mura o entrare nelle case, nei silos e nei laboratori per vedere riproduzioni di oggetti di uso quotidiano e scoprire come fosse una giornata nella vita di una comunità iberica. La fortezza fa parte dell'Itinerario Iberico, un progetto di turismo culturale promosso e coordinato dal Museo Archeologico della Catalogna.

## PIETRA A SECCO - L'ITINERARIO DI CAPONA

Vi fu un tempo in cui mani ruvide e sagge si incaricavano delle costruzioni rurali, mettendo pietra su pietra con maestria, studiando attentamente pesi e misure dal momento che non veniva utilizzato alcun materiale cementante. Le **casupole in pietra a secco** servivano a riparare i contadini dalla pioggia e a mantenere gli attrezzi e il bestiame al sicuro e all'asciutto. A metà dell'Itinerario Cistercense, nella città di Pla de Santa Maria, possiamo seguire l'Itinerario di Capona, che presenta eccellenti esempi di questo patrimonio circondato da campi coltivati, principalmente vigneti. Si tratta di un percorso quasi del tutto pianeggiante, lungo poco più di due chilometri, che si può percorrere a piedi o in bicicletta. Oltre alle casupole, vedremo barriere e costruzioni che servivano a trattenere l'acqua piovana. Nel 2018, l'UNESCO ha iscritto l'architettura e la cultura della pietra a secco nell'elenco del Patrimonio Culturale Immateriale.



## ITINERARIO CISTERCENSE

Le comarche di Alt Camp, Conca de Barberà e Urgell rivelano un paesaggio di terreno fertile che catturò l'attenzione di monaci cistercensi. In ciascuna di queste comarche costruirono un monastero: Santes Creus, Poblet e Vallbona de les Monges. L'**Itinerario Cistercense** collega i tre in un percorso ad anello che segue la GR175, e che può essere coperto in varie tappe a piedi (105 chilometri) o in mountain bike (108 chilometri).

Santes Creus fu un centro di potere e di grande influenza per la Corona d'Aragona. Per il Grande e Jaume II, insieme alla moglie Blanca de Anjou, vollero essere sepolti a **Santes Creus**, in due mausolei gotici accanto all'altare maggiore. Una visita guidata ci illustrerà le leggende medievali associate a questo monastero in riva al fiume Gaià.

**Poblet**, Patrimonio dell'Umanità dell'UNESCO, si trova in un ambiente meraviglioso, ai piedi dei monti di Prades, con la foresta di Poblet e le sue sorgenti termali raggiungibili a piedi. Il tipo di paesaggio che ispira il giardino mediterraneo, con abbondanza di vigneti, campi di grano e uliveti.

**Vallbona de les Monges** è l'unico dei tre monasteri a essere circondato da un centro urbano; fu questo un compromesso a cui la Badessa dovette acconsentire per adeguarsi al divieto imposto dal Concilio di Trento di costruire monasteri femminili in luoghi isolati. Oltre a Poblet, questi sono i monasteri che sono tuttora abitati.

## VALLS: CALÇOTS E CASTELLS

I **calçot** sono una varietà di cipollotti bianchi e dolci coltivati tradizionalmente in Catalogna. Anche se in origine la sua stagione era limitata ai mesi invernali, questo prodotto è diventato così richiesto che ora può essere consumato da novembre fino all'arrivo della primavera, e anche ad aprile inoltrato. Il modo tradizionale di cuocere i **calçot** consiste nell'arrostarli su un focolare alimentato dai tralci ricavati dalla potatura delle viti. Quando l'esterno è annerito, i **calçot** vengono avvolti in carta di giornale per alcuni minuti, in modo da finire di cuocerli e mantenerli caldi. Un **calçot** si mangia con le mani, pelandone lo strato esterno con le dita e intingendolo in salsa romescu. Di solito viene quindi servita una sostanziosa carne alla griglia. Il **calçot** di Valls è soggetto a Indicazione Geografica Protetta. Nell'ultima domenica di gennaio, nella cittadina si tiene la **Festa de la Calçotada**. Nel programma è compresa una gara a chi ne mangia di più, e l'attuale record risulta essere di trecento.

Valls è anche una delle capitali dei **castells** (torri umane), e qui è stato aperto un **Museo del Castell di Catalogna**. È stato disegnato dall'architetto Dani Freixas, vincitore del Premio Nazionale di Architettura, e nei suoi quasi 3000 metri quadrati si può comprendere, attraverso le tecnologie audiovisive più avanzate, la complessità della costruzione di queste torri umane che si innalzano fino a dieci piani di altezza, e la profonda gioia che i membri dei gruppi sperimentano durante i giorni del festival. Se avrete l'opportunità di trascorrere una giornata in una delle piazze in cui si svolgono questi eventi, sarà sicuramente una delle esperienze più emozionanti che potrete vivere in Catalogna.