

# Itinerario iconico

## I punti salienti:

- Barcellona
- Montserrat
- Penedès
- Tarragona
- Parco naturale Delta de l'Ebre
- Priorat
- Monastero di Poblet
- Lleida
- Parco nazionale Aigüestortes i Estany de Sant Maurici
- Complesso romanico della Vall de Boí
- Val d'Aran
- Parco naturale Cadí-Moixeró
- Teatro-Museo Dalí
- Parco naturale Cap de Creus
- Girona

## Itinerario iconico: 1496 km - 13 tappe

- Barcellona
- Da Barcellona a Sitges 130 km
- Da Sitges a Cambrils 95 km
- Da Cambrils a Deltebre 63 km
- Da Deltebre a Montblanc 160 km
- Da Montblanc a La Pobla de Segur 163 km
- Da La Pobla de Segur a Boí 70 km
- Da Boí a Vielha 112 km
- Da Vielha a Ripoll 210 km
- Da Ripoll a Roses 129 km
- Da Roses a Girona 130 km
- Da Girona a Manresa a 150 km o a Mataró 164 km
- Da Manresa o Mataró a Barcellona, 70 km



## Grand Tour della Catalogna

Mentre ci prepariamo per un viaggio fantastico, pochi momenti ci emozionano come collegare i punti su una mappa per creare il nostro percorso. Il **Grand Tour della Catalogna** ci conduce lungo le strade panoramiche della Catalogna, intrecciando arte, storia, gastronomia, paesaggi, persone e tradizioni di un territorio unico annidato tra il Mediterraneo e i Pirenei. Durante il nostro viaggio incontreremo Gaudí e Dalí, assaggeremo *pa amb tomàquet* (pane e pomodoro) e piatti stellati Michelin, visiteremo villaggi rurali e Barcellona, una delle città più vivaci al mondo; proveremo l'adrenalina di un salto con il paracadute e momenti di calma assoluta passeggiando tra piccole insenature isolate; infine brinderemo, al calar del sole, con vini che parlano di un popolo capace di erigere le più straordinarie torri umane. Il tutto, in un territorio che ha integrato le pratiche sostenibili nelle proprie attività.



## 1ª TAPPA

### IL MODERNISMO DI BARCELLONA

Il nostro viaggio inizierà con le più importanti realizzazioni di Gaudí e Domènech i Montaner, esempi iconici di architettura modernista europea. Nuotare nel Mediterraneo è la conclusione perfetta di una giornata perfetta.

#### Geni modernisti

**Barcellona** è una città mediterranea, ricca di cultura, ottima cucina, commercio locale e una costa dove godersi sport acquatici e la spiaggia. Dalla terrazza del nostro hotel, mentre il sole inizia a brillare sul mare, vedremo illuminare gradualmente edifici iconici come la **Sagrada Família**, una delle **grandi strutture moderniste d'Europa** e Patrimonio dell'Umanità dell'UNESCO. Barcellona è la città che conta il maggior numero di edifici di questo elenco esclusivo. L'influenza degli architetti modernisti ci porta in una visita guidata di alcune delle opere più famose sull'itinerario Modernista di **Gaudí e Domènech i Montaner**. Scopriremo la storia e le caratteristiche uniche del **Recinte Modernista de Sant Pau**, della **Casa Batlló**, della **Casa**

**Milà** e del **Palau de la Música Catalana**, per citarne alcuni.

#### Laboratorio di cucina

In uno degli edifici modernisti di Passeig de Gràcia, parteciperemo a un **workshop di cucina** e impareremo a preparare due dei piatti tradizionali della Catalogna: l'**esqueixada**, un'insalata preparata con vari ingredienti, tra cui merluzzo e pomodoro, e la **crema catalana**, un delizioso dessert. Ammireremo il tramonto a bordo di un catamarano. Mentre sei a bordo non puoi fare a meno di essere tentato di goderti una nuotata rilassante nelle calde e tranquille acque del Mediterraneo, con viste mozzafiato che si estendono dal lungomare di Barcellona allo sfondo della **montagna di Collserola**.



## 2ª TAPPA

### DA MONTSERRAT AL PENEDEÈS

Ci dirigeremo a Montserrat per visitare la Patrona della Catalogna e camminare nel parco naturale. Il viaggio continua attraverso i tranquilli vigneti del Penedès e termina con un brindisi con il perfetto bicchiere di Cava.

#### Montserrat e La Moreneta

**Montserrat** è la montagna più iconica della Catalogna. Ci dirigeremo lì, lasciando l'automobile nel parcheggio designato e salendo a Montserrat con l'**Aeri**, una funivia con vista sulla **Valle di Llobregat** che ci avvicina a questo vertiginoso paesaggio creato milioni di anni fa, con forme che non si trovano in nessun altro posto al mondo, e a un affascinante monastero. Nel **Parco Naturale di Montserrat** si possono fare numerose escursioni lungo diversi percorsi. Dopo aver reso omaggio a **La Moreneta, Vergine di Montserrat e Patrona della Catalogna**, partiamo per una breve camminata lungo uno dei sentieri del parco, che si affaccia su rocce iconiche come il **Cavall Bernat**.

#### I vini e i Cava del Penedès

Scendendo da Montserrat, ci avvisteremo sulle terre del **DO Penedès**, un territorio con un'antica tradizione vinicola compreso tra Montserrat e il Mar Mediterraneo. È un piacere guidare lungo le strade di questa regione di vini e Cava famosi,

attraverso un paesaggio di vigneti che a volte assomigliano a giardini. Il turismo del vino, ben consolidato nel Penedès, offre un'interessante gamma di degustazioni ed esperienze enologiche in molte delle sue cantine. Per godere dei migliori panorami imboccheremo l'**Itinerario Miravinya**, che ci porta su cinque belvedere affacciati sui vasti vigneti e sui caratteristici edifici in pietra a secco. A **Sant Sadurní d'Anoia** visiteremo il **Centro di Interpretazione del Cava**, ubicato in un'antica distilleria. Questo moderno centro offre un'ampia gamma di informazioni sulle offerte della regione e sui vari festival che hanno il Cava come tema centrale. Una visita essenziale per scoprire la storia di questo terroir. **Vilafranca del Penedès** vanta una delle più grandi associazioni di **Castellers** della Catalogna. Per avvicinarci alla cultura delle "torri umane" o **castells**, parteciperemo a un'interessante attività che prevede due visite: a una cantina e a una prova dal vivo, con la possibilità di partecipare alla costruzione di queste grandi torri umane. Sulla costa vale la pena fermarsi a **Sitges**, una delle città più eleganti della costa catalana.



### 3ª TAPPA

#### UN VERMOUTH SULLA COSTA DAURADA

Il modernismo di Domènech i Montaner e la tradizione del vermouth ci portano a Reus. Il retaggio romano di Tarragona e le sue spiagge completano questo viaggio lungo la Costa Daurada.

##### **Tarragona romana**

Viaggeremo nel tempo fino all'epoca romana a **Tarragona** e visiteremo il **sito archeologico di Tarraco**: l'anfiteatro di fronte al Mediterraneo, il circo e le mura ci riportano ai giorni in cui l'imperatore camminava per le vie della città. La città, Sito Patrimonio dell'Umanità, ospita l'annuale **Festival Tarraco Viva**, un importante raduno dedicato alla condivisione della storia e alla rievocazione del mondo classico.

##### **La tradizione del Vermouth**

La nostra storia d'amore con il modernismo continuerà a **Reus**, città natale di Gaudí. Nondimeno, è Lluís Domènech i Montaner l'architetto a cui dobbiamo i migliori edifici della città, come la **Casa Rull**, la **Casa Gasull**, la **Casa Navàs** e l'**Institut Pere Mata** con il suo spettacolare Padiglione 6, noto anche come Padiglione "Els Distingits". La visita terminerà al centro Gaudí, un centro di interpretazione nel quale vedremo come Gaudí organizzasse

spazi sulla base di elementi quali acqua, luce e aria. Molti di questi edifici modernisti sono stati eretti grazie agli introiti delle esportazioni di vermouth. Reus ha mantenuto una grande **tradizione del vermouth** come aperitivo. Visiteremo un'ex fabbrica per degustare questa bevanda fermentata e conoscerne la storia.

##### **Costa Daurada**

Trascorreremo il tardo pomeriggio sulle splendide **spiagge della Costa Daurada**, seguendo il **Camí de Ronda** che va da Tarragona al **castello di Tamarit**. Il sentiero passa per spiagge, piccole insenature e per il **Parco Forestale di La Marquesa**, l'unica area naturale vergine di questa parte della costa catalana. **Cambrils**, importante **destinazione gastronomica sulla Costa Daurada**, è una buona scelta se si vuole assaporare la cucina tradizionale di pesce. Per un'esperienza divertente con tutta la famiglia, **PortAventura World** offre emozionanti attrazioni per tutte le età.



## 4ª TAPPA

### NEL DELTA DELL'EBRO

Il fascino del mare e le splendide calette de l'Ametlla de Mar ci accoglieranno nelle Terres de l'Ebre. Nel Delta, tra risaie e paludi, osserveremo la fauna selvatica in uno degli spazi naturali più preziosi della penisola.

#### La cucina di Terres de l'Ebre

Partiremo presto da Tarragona per raggiungere le **Terres de l'Ebre**. La nostra giornata inizia con una visita a **L'Ametlla de Mar**, una località con alcune delle migliori e più variegate insenature sulla costa della Catalogna, inserita nell'elenco ufficiale dei Quartieri e Villaggi Marinari. Al porto, che conserva ancora il fascino di un antico borgo marinaro, saliremo a bordo di una barca e indosseremo le mute per **nuotare con i tonni pinne blu del Mediterraneo**, enormi creature di oltre duecento chilogrammi. La gastronomia è una delle principali attrattive delle Terres de l'Ebre. Un'ottima alternativa al nuoto con i tonni è proseguire per **L'Ampolla** per esplorare la **Baia di Fangar**, attività che include una visita agli allevamenti di mitili in cui si producono

ostriche pregiate e cozze. Un prodotto fresco che si può degustare sul posto con un bicchiere di Cava.

#### Delta dell'Ebro

Il percorso prosegue fino al **Delta dell'Ebro**, uno degli ecosistemi più preziosi della penisola soprattutto per le numerose specie di uccelli che vi nidificano o lo attraversano. Visiteremo **l'Ecomuseo del Delta dell'Ebro** a Deltebre, per comprendere la natura unica di questo paesaggio e il nostro rapporto con esso. Da uno dei punti panoramici di questo spazio naturale, considerato **Riserva della Biosfera**, godremo di magnifiche viste delle zone umide e delle risaie che producono un prodotto onnipresente in qualsiasi buon pasto nel Delta. Al tramonto, i fenicotteri attraversano il cielo in grande stormo verso i loro posatoi, dove trascorreranno la notte.



## 5ª TAPPA

### VINI DEL PRIORAT

Ci lasceremo le Terres de l'Ebre alle spalle per entrare nel Priorat, un territorio di vini eccellenti e trascorreremo il pomeriggio immergendoci nella pace del monastero di Poblet.

#### L'essenza del Priorat

Terres de l'Ebre merita un altro viaggio, c'è ancora una lunga lista di cose da fare: veleggiare alla foce del fiume Ebre, ammirare la monumentalità di **Tortosa**, contemplare i paesaggi del **Parco naturale di Els Ports**, seguire le orme di **Picasso a Horta de Sant Joan**, pedalare sulla Via Verde, visitare le cantine moderniste e le **Cattedrali del Vino** a **Gandesa** e **Pinell de Brai** a Terra Alta; visitare il **castello di Miravet**. Ma è tempo di continuare il viaggio nell'entroterra, allontanandoci dalla Costa Daurada. Entreremo nella **comarca del Priorat**, territorio dei rinomati vini della **DO Montsant** e della **DOQ Priorat**. I vigneti terrazzati e la presenza del Montsant formano il paesaggio delle strade panoramiche che attraversano la regione e invitano a una guida lenta. Visiteremo una cantina per esplorare l'essenza del Priorat: i suoi vigneti, i suoi vini e anche un eccellente olio d'oliva.

#### Lungo la Via Cistercense

La tappa successiva è **Siurana**, dove ascolteremo una storia di saraceni, guerrieri e principesse passeggiando in questo minuscolo paesino arroccato su una rupe con viste sulla palude omonima. Il villaggio è circondato da montagne di roccia calcarea rossastra, con alcune delle vie di arrampicata più famose al mondo. Guideremo lungo le strade che attraversano il paesaggio dei **Monti Prades** fino a **Poblet**, uno dei tre monasteri lungo la **via Cistercense** ancora oggi abitati da monaci. Il monastero è un Sito Patrimonio dell'Umanità dell'UNESCO e una delle abbazie cistercensi più complete al mondo. A breve distanza in auto da Poblet si trova **Montblanc**, dove vale la pena visitare il centro fortificato della città, soprattutto durante la festa di Sant Jordi.

L'ultima tappa della giornata sarà a **Valls**, città di **castells**, enormi torri umane che raggiungono dieci piani di altezza, e **calçots**, una varietà di cipollotti primaverili che riuniscono familiari e amici intorno alla tavola in festose **calçotades**, tra novembre e aprile.



## 6ª TAPPA

### IL MIGLIOR CIELO DELLA CATALOGNA

Con la Piana di Lleida in vista, ci dirigiamo verso lo spettacolare Congost de Mont-Rebei, sotto un cielo che offre un grande spettacolo al calar della notte. A La Pobla de Segur degusteremo la tradizionale *ratafia*.

#### Passando per Lleida

Da Valls, il percorso attraversa le Terres de Lleida fino a raggiungere il capoluogo. Inizieremo la giornata dall'alto della **Seu Vella**, l'incredibile cattedrale medievale di **Lleida** eretta su un promontorio roccioso che domina la pianura, con vista sugli orti prodighi di frutta e verdure deliziose. Questo luogo di culto, prima romanico e poi gotico, è un vero e proprio simbolo della provincia di Lleida, come lo sono le lumache cucinate in stile locale, *a la llauna*.

#### Congost de Mont-rebei

Dopo una passeggiata nel centro, ci rimetteremo alla guida per goderci la **strada panoramica tra**

**Balaguer e Baronia de Sant Oïme**, un itinerario di magnifici paesaggi con vista sul fiume Segre e sulla **palude di Camarasa**, accanto ai monti del Montsec. I cieli in questa zona sono "**Riserva Starlight**" ufficiale e offrono opportunità per l'osservazione astronomica. Nello spettacolare **Congost de Mont-rebei**, iconico canyon catalano, andremo in kayak sul fiume Noguera Ribagorçana, pagaiando tra gli imponenti costoni rocciosi su entrambi i lati del fiume. La gola può essere visitata anche a piedi grazie a un sistema di passerelle sopraelevate. Concluderemo la giornata a **La Pobla de Segur**, dove prima di cena **impareremo a preparare la ratafia**, il famoso liquore catalano alle erbe.



## 7ª TAPPA

### UN PARCO NAZIONALE E IL ROMANICO BOÍ

Oggi saremo particolarmente attivi e avremo varie esperienze culturali. Dedicheremo la mattinata a un'escursione nel Parco Nazionale di Aigüestortes i Estany de Sant Maurici, e nel pomeriggio scopriremo il Romanico della Vall de Boí, Sito Patrimonio dell'Umanità.

#### Escursioni a Aigüestortes

Oggi ci alzeremo di buon'ora per raggiungere la **Vall de Boí**, la porta di accesso al **Parco Nazionale di Aigüestortes i Estany de Sant Maurici**. Laghi glaciali, cime sui 3000 metri, una flora di genziane e rododendri, prati verdi e una fauna selvatica spettacolare di avvoltoi barbuti, pernici bianche e fagiani, galli cedroni e camosci compongono il paesaggio dell'unico parco nazionale della Catalogna. Questo è un paradiso per gli escursionisti, con percorsi adatti a tutte le età e a tutti i livelli di forma fisica. Saliremo fino a Planell d'Aigüestortes partendo da Boí, in taxi 4x4, per poi fare un'escursione fino ai fotogenici **laghetti di Llebre e Llong**. Dopo la passeggiata, faremo un po' di foto di fronte alla spettacolare **cascata di Sant Esperit** e prenderemo un taxi per tornare a valle, dove ci rifocilleremo con un delizioso pranzo a base di carni locali, funghi e formaggi di malga.

#### Boí romanica

Il pomeriggio sarà riservato alle **chiese romaniche della Vall de Boí**, un complesso iscritto nell'elenco del Patrimonio Mondiale dell'Umanità dell'UNESCO. Questi piccoli luoghi di culto - otto chiese e un'incantevole cappella - ci ricollegano al Medioevo, quando l'arte romanica era espressione di fede. Visiteremo la chiesa di **Sant Climent de Taüll**, dove ammireremo il famoso Cristo Pantocratore che sembra essere stato dipinto ieri grazie all'uso del video mapping. È emozionante vedere gli interni così come dovevano presentarsi in origine. Sant Climent stuzzicherà il nostro appetito per l'arte romanica, quindi ci dirigeremo verso la chiesa di **Santa Eulàlia**, con la sua snella torre lombarda, e la cappella di **Sant Quirc de Durro**, dove il tramonto offre sfumature rosa a cascata sulle cime dei Pirenei.



## 8ª TAPPA

### LA STRAORDINARIA VAL D'ARAN

Esploreremo i piccoli villaggi, le chiese romaniche e i paesaggi d'alta quota della Val d'Aran, luogo con lingua propria e cucina generosa.

#### Val d'Aran

Passeremo da una valle all'altra lungo il nostro percorso nel cuore dei Pirenei verso la **Val d'Aran**. Un terzo del suo territorio si trova a un'altitudine superiore ai 2000 metri e la sua esposizione atlantica influenza la composizione delle foreste e della fauna pirenaica. I suoi villaggi, con case in pietra a ridosso di una chiesa, sono il punto di partenza per escursioni alla scoperta di gole, ruscelli e verdi prati. Il territorio impervio della Val d'Aran ha sempre mantenuto i suoi abitanti relativamente isolati, il che ha accentuato caratteristiche sociali e culturali peculiari che ancora oggi si conservano. Questi includono una cucina abbondante, la loro lingua madre - **l'aranese** - e l'architettura romanica che qui è così particolare. Non è facile dire quale sia la più bella tra le oltre trenta chiese della zona, ma spiccano l'intimità di Era Mair de Diu dera Purificacion, a Bossòst, e la dolcezza di Santa Eulària d'Unha, entrambe erette nel XII secolo.

#### Rifugio Montgarri

La Val d'Aran è sede di una cultura antica, ma soprattutto si distingue per la sua aria pura e per i suoi paesaggi montani. Per ammirarla in tutto il suo splendore, faremo un'escursione a **Montgarri**. Questo pittoresco villaggio dei Pirenei, abitato fino agli anni '70, si trova alle sorgenti del **fiume Noguera Pallaresa** ed è ora un luogo idilliaco e relativamente isolato. Il sentiero attraversa un bellissimo paesaggio di alta montagna, caratterizzato da foreste di pini neri e abeti. Nei mesi invernali, è un luogo ideale per le ciaspolate e per le slitte trainate da cani. Al rifugio Montgarri gusteremo una delle famose ricette locali: la *olla aranesa*. Nel pomeriggio, torneremo a **Vielha**, il capoluogo della Val d'Aran, dove potremo acquistare alcune salsicce tradizionali e rilassarci con una meritata sessione di idromassaggio nella spa dell'hotel.



## 9ª TAPPA

### AVVENTURA SUL FIUME NOGUERA PALLARESA

Dopo aver fatto rafting nel fiume Noguera Pallaresa, visiteremo La Seu d'Urgell - dove potremo degustare eccellenti formaggi - e i suggestivi villaggi in pietra di La Cerdanya.

#### Rafting a Llavorsí

Abbiamo raggiunto **Llavorsí**. La giornata promette un sacco di emozioni, poiché ci troviamo in una delle **capitali catalane del rafting** accanto a Sort, Rialp, Esterri d'Àneu e la Ribera de Cardós. Abbiamo davanti a noi una delle **migliori acque bianche d'Europa**, il fiume Noguera Pallaresa, e non possiamo rinunciare all'opportunità di discenderlo. Fasciati da una muta di neoprene e accompagnati da un *rafter* esperto, sbarcheremo a Sort dopo avere vissuto un'avventura emozionante. Se si va in cerca di qualcosa di più tranquillo, nelle **Valls d'Àneu** e in **Vall d'Àssua** si avrà la possibilità di visitare un paio di interessanti ecomusei e la Casa dell'Orso bruno dei Pirenei.

#### Villaggi di La Cerdanya

Ci dirigeremo verso **La Seu d'Urgell**, dove dopo aver visitato la **Cattedrale di Santa Maria** - unica cattedrale interamente romanica ancora in piedi in Catalogna - avremo il piacere di assaggiare

alcune specialità locali, come i **formaggi di Alt Urgell i la Cerdanya DOP**, l'unico formaggio a denominazione di origine protetta della Catalogna. Saranno i produttori stessi a raccontarci come vengono fatti e, cosa ancora più interessante, a farcene conoscere il sapore. Nel pomeriggio, faremo un giro in automobile toccando alcuni dei piccoli villaggi in pietra di **La Cerdanya**. Sono luoghi dai nomi brevi e suggestivi, come **Talló, Prullans, Pi, Bor, Riu, Alp e Urtx**, incastonati sotto le vette del **Parco naturale Cadí-Moixeró**. Sul lato sud del parco, arroccato sopra una corona di abeti e faggi, si erge il maestoso **Pedraforca**, una delle vette più iconiche della Catalogna. Tra **Puigcerdà**, paese con un bellissimo lago, e Figueres, le strade corrono all'ombra dei Pirenei e offrono motivi in abbondanza per fermarsi: le **fontane di Llobregat** e le **colonie industriali di Castellar de n'Hug**, la facciata romanica di **Santa María de Ripoll** e **Castellfolit de la Roca**, paese sull'orlo di una rupe vertiginosa.



## 10ª TAPPA

### L'ISPIRAZIONE DI DALÍ

Trascorreremo la giornata esplorando alcuni dei paesaggi dell'Empordà che hanno ispirato Salvador Dalí, da Figueres al Parco Naturale di Cap de Creus, con soste a Portlligat e Cadaqués.

#### Cap de Creus

Il nostro percorso ci porta a **Figueres**, la città natale di un genio. Pochi artisti sono stati affascinati dalla propria patria come lo era **Salvador Dalí** dall'Empordà. Visitiamo il **Teatro-Museo Dalí**, uno spazio che, secondo le stesse parole dell'artista, è "un oggetto assolutamente surreale". Dopo aver ammirato alcune delle sue opere più belle e i suoi intriganti *trompe-l'oeil*, partiremo per il **Parco naturale di Cap de Creus**, un paesaggio panoramico modellato dalla fantasia del vento del nord nel quale è possibile praticare numerose attività: escursioni per osservare la natura e la fauna selvatica, degustazioni di vini al tramonto e uscite in kayak per esplorare il parco dall'acqua. Sceglieremo di percorrere un tratto del sentiero a ferro di cavallo che fa parte degli spettacolari **Camins de Ronda della Costa Brava**.

#### Portlligat e Cadaqués

Uno dei punti di transito su questa vecchia via commerciale, che va da Portbou a Blanes, è la bellissima cittadina di **Portlligat**, alla quale si accede tramite una strada panoramica da Cap de Creus. Dalí e Gala si sposarono in questo modesto villaggio di pescatori e vi rimasero a vivere per oltre trent'anni. In una visita alla sua casa-museo, dall'architettura labirintica, ci rendiamo conto che Dalí era surrealista non solo nella sua arte, ma anche nella sua vita. Trascorreremo il pomeriggio passeggiando nella pittoresca cittadina di **Cadaqués**. Al tramonto, cercheremo rifugio in un ristorante dove gusteremo un delizioso assaggio di pesce locale e **vini della DO Empordà**.



## 11ª TAPPA

### ALLO SCOPERTA DEI BORGHI MEDIEVALI

Una splendida alba sulla Baia di Roses sarà il preludio al nostro arrivo alle storiche Rovine di Empúries. Una serie di villaggi medievali e Calella de Palafrugell completeranno il nostro viaggio attraverso l'Empordà.

#### Rovine di Empúries

Il sole sarà appena sorto quando attraverseremo la **Baia di Roses**, una delle baie più belle al mondo, e raggiungeremo i paesaggi ventosi e acquosi del **Parco naturale di Aiguamolls de l'Empordà**. Durante le prime ore del giorno gli uccelli che abitano le paludi sono molto più attivi e il loro canto sarà la colonna sonora per un momento di profondo relax. Passando per zone umide, paludi, risaie e cascine, raggiungeremo infine le **rovine di Empúries**, il luogo attraverso cui greci e romani entrarono nella Penisola Iberica. All'ingresso della città fortificata, a quanto ci dicono, si trovavano le *tabernae*, modesti locali in cui si mesceva qualcosa di simile al vino; le bevande di qualità superiore erano invece riservate al *convivium*, l'auto banchetto di cibi e vini della provincia *Tarraconense* di cui Empúries era parte. La spiaggia di fronte alle rovine offre l'opportunità di nuotare più o meno dove, venticinque secoli fa, attraccavano le navi greche.

#### Villaggi medievali

Gli affascinanti **borghi medievali dell'Empordanet** si possono esplorare in vari modi: a piedi, in visite guidate specializzate in patrimonio culturale o dedicate alla ceramica, in automobile e persino in mongolfiera. Sceglieremo di parcheggiare l'auto e visitarli con biciclette elettriche, soprannominate "burricletas". A **Peratallada**, saremo riportati indietro ai giorni in cui signori, nobili e padroni camminavano per le strade; da **Pals**, nucleo urbano fortificato dalla silhouette inconfondibile, ammireremo i panorami sulle piane dell'Empordà, sul **Montgrí** e sulle **isole Medes**. Di ritorno sulla costa, entreremo a **Calella de Palafrugell**, una cittadina inserita nell'elenco ufficiale dei Villaggi Incantevoli della Catalogna insieme ai due prima menzionati. La nostra guida spiega che il grande scrittore **Josep Pla** trascorreva le estati della sua infanzia in questa cittadina balneare con le sue bianche case rurali e la tradizionale musica habanera. Se si cerca un'alternativa più attiva, si può percorrere a piedi il tratto più selvaggio del Camí de Ronda, tra Llafranc e Palamós, passando per punti spettacolari come il piccolo nucleo di pescatori di **S'Alguer**, varie calette rocciose e acque turchesi come quelle di Canyers o Els Corbs.



## 12ª TAPPA

### SAPORI DI GIRONA

Una giornata a forte tema gastronomico: inizieremo camminando per le strade di Girona guidati dai suoi sapori, degusteremo la cucina di Collsacabra e impareremo a preparare le salsicce di Vic.

#### Verso Garrotxa

La mattinata avrà inizio a **Girona** per scoprire le attrazioni del suo patrimonio culturale, il quartiere ebraico meglio conservato della Catalogna, le terme arabe, le **case colorate sul fiume Onyar** e la **Cattedrale di Santa Maria**, insieme a un tour guidato dei sapori della città: pasticcini *xuixo*, formaggi locali e gelati fatti da uno dei fratelli Roca. Per arrivare a **Rupit**, attraverseremo la parte sud del **Parco naturale della Zona vulcanica di Garrotxa**, un paesaggio eccezionale caratterizzato da vulcani, letti di lava, fitte foreste e piccoli centri abitati che offrono piacevoli opportunità per il turismo rurale. Una volta arrivati a Rupit, dopo un pranzo con piatti tipici della cucina montana tipica del **Collsacabra**, una cucina sostanziosa in cui non mancano mai le **salsicce tradizionali di Osona** e gli stufati, assumeremo una guida per farci raccontare la storia di questa città ai piedi di un'enorme roccia su cui un tempo si trovava un castello. Il villaggio è circondato da foreste e cascate dove avremo la possibilità di rilassarci nel cuore della natura.

#### Salsicce di Vic

Proseguiremo per **Vic** e ci dirigeremo verso la Plaça Major, dove ogni martedì e sabato si tiene un vivace mercato. Entreremo in una stanza di

essiccazione centenaria e impareremo a fare due delle famose salsicce del luogo, la *llonganissa* e il *fuet*. La tappa successiva lungo il tragitto è **Sant Fruitós de Bages**, dove avremo la possibilità di fare un'attività irripetibile: un salto con paracadute da 4.000 metri di altezza, con vista sui Pirenei e Montserrat durante la discesa. Per coloro che preferiscono tenere i piedi per terra, si consiglia una visita ai "tines" della **Vall del Montcau**, grandi costruzioni in pietra a secco in cui un tempo si produceva vino ai piedi del vigneto, oppure **Sant Benet de Bages**, un monastero medievale molto ben conservato, dove si potrà scoprire la storia di produzione vinicola del monastero e degustare i vini della **DO Pla de Bages**. Spostandoci verso sud, avremo la possibilità di visitare **Mura**, "Villaggio di Fascino" ufficiale, e il **Parco naturale di Sant Llorenç del Munt i l'Obac**, un paesaggio di roccia conglomerata caratterizzato da formazioni che ricordano quelle di Montserrat. Un altro modo interessante per arrivare a Barcellona da Vic è quello di passare per la **Costa del Maresme** e il **Parco naturale del Montseny**, una riserva naturale della biosfera inclusa nell'elenco del Patrimonio culturale immateriale dell'UNESCO. Nel Maresme troveremo spiagge tranquille e sabbiose e cittadine con un eccellente patrimonio modernista.



## 13ª TAPPA

### TRAMONTO A BARCELLONA

Visiteremo la Cripta di Colònia Güell, una delle opere meno conosciute di Gaudí, e ammireremo l'arte contemporanea alla Fondazione Miró prima di terminare il viaggio con una vista del tramonto da Montjuïc.

#### La Cripta di Gaudí

La prima tappa della giornata, a breve distanza da **Barcellona**, è **Santa Coloma de Cervelló**, dove visiteremo la **cripta della Colònia Güell**, una delle opere del periodo naturalistico di Gaudí che l'architetto stesso considerava "un modello monumentale per la Sagrada Família", dato che in essa applicava tutte le innovazioni architettoniche adottate in seguito nelle sue altre costruzioni. La cripta fa pure parte degli edifici modernisti accorpatisi in Sito Patrimonio dell'Umanità dell'UNESCO. Una mostra sulle colonie industriali, sui lavoratori e sul lavoro di Gaudí si può visitare nell'ex edificio cooperativo della Colonia.

#### Musei a Barcellona

Trascorreremo le ore successive fermandoci a visitare uno dei migliori spazi espositivi di Barcellona, la **Fondazione Miró**. Creata sulla base della collezione privata del pittore, la Fondazione è stata poi integrata da opere di artisti contemporanei. Un'altra opzione interessante è il **Museu Nacional d'Art de Catalunya (MNAC)**, che presenta oltre mille anni di storia dell'arte grazie a una delle migliori collezioni al mondo di arte romanica. Abbiamo deciso di congedarci da Barcellona allo stesso modo di come abbiamo iniziato il nostro viaggio, ossia dall'alto. Dalla cabina della **funivia del Montjuïc** godremo di viste mozzafiato della città. Scenderemo sul Mirador, passando attraverso aree verdi frondose da cui potremo ammirare il tramonto e osservare gli edifici iconici di questa città mediterranea.



## PER SAPERNE DI +

SE HAI TEMPO, PUOI ANCHE VISITARE...

### OLIO D'OLIVA

I primi alberi di ulivo che arrivarono nella Penisola Iberica lo fecero via mare, sulle navi fenicie. Dovevano solo transitare, a fini di commercio. In seguito, i Romani diffusero gli oliveti su tutto il territorio, che avrebbe così finito per essere caratterizzato dalla triade mediterranea: viti, ulivi e cereali. Gli ulivi fanno parte del paesaggio della Catalogna e in alcuni casi sono testimoni viventi della sua storia nel senso più letterale della parola. Tra i monti di Godall, ad esempio, accanto all'antica Via Augusta, si può vedere un ulivo millenario che in base agli studi effettuati iniziò a germogliare nell'anno 314 della nostra era. Lì è rimasto, testimoniando i progressi dell'umanità fino a oggi. Ma non è l'unico: la Catalogna ha catalogato numerosi ulivi millenari, sparsi dal *Cap de Creus* al *Delta de l'Ebre*. E quando ci sono ulivi nel paesaggio, c'è anche olio d'oliva sulla tavola. In Catalogna esistono 5 diverse denominazioni di origine dell'olio d'oliva (D.O.P. in catalano): *Les Garrigues*, *Siurana*, *Oli Terra Alta*, *Oli del Baix Ebre-Montsià* e *Oli de l'Empordà*. Altre regioni, come *El Bages*, *La Noguera* e *El Baix Llobregat*, stanno riscoprendo antiche varietà locali. In tutta questa zona di produzione è possibile visitare vecchi frantoi, dove vengono organizzate degustazioni e laboratori. Oltre alla produzione di eccellenti oli vergini d'oliva, nelle cinque D.O.P. vengono organizzate numerose fiere tematiche, e vari centri di visita e interpretazione specializzati offrono proposte e attività turistiche in tema di olio. Nelle *Terres de l'Ebre* possiamo imboccare la *Ruta de les Oliveres Milenaries* (Itinerario degli ulivi millenari): il territorio di *Sénia* conta più di 4500 ulivi millenari, e nel comune di *Ulldecona* ne sono stati catalogati più di 1300. A *Horta de Sant Joan*, invece, si trova *Lo Parot*, un albero monumentale che è divenuto un simbolo della regione. Altre visite interessanti sono le cooperative *Pinell de Brai*, *Gandesa* o *Falset*, ubicate all'interno di imponenti edifici modernisti. Ci sono anche alcune aziende a conduzione familiare dedite alla produzione di prodotti di bellezza a base di olio d'oliva.

### VINO E CAVA

I Romani seppero far buon uso dei paesaggi catalani per la cultura della vite. Nel corso del tempo, le viti sono sopravvissute a guerre, saccheggi e anche alla terribile fillossera, che ha colpito gravemente l'economia agricola catalana. Ma la tenacia degli agricoltori, la loro buona volontà e le loro tradizioni fanno sì che le viti continuino a essere un elemento intrinseco del paesaggio. In Catalogna, il vino viene prodotto con dodici denominazioni di origine di vino e una di cava (DO).



Il vino frizzante, etichettato come *D.O. Cava*, viene prodotto con il vecchio metodo *champenoise* e l'epicentro della sua produzione è *Sant Sadurní d'Anoia*, dove circa ottanta cantine producono più del 90% del cava spagnolo. La cittadina ha un Centro di Interpretazione del Cava e una festa del santo patrono protettore dalla fillossera. Parte della *DO Cava* condivide il territorio con la *DO Penedès*, che è quella con il maggior numero di ettari coltivabili. Nel suo capoluogo, *Vilafranca del Penedès*, possiamo visitare il museo del vino *Vinseum*, situato proprio di fronte alla basilica di *Santa Maria*.

Nella provincia di Barcellona vi sono altre due denominazioni di origine: ai piedi del Montserrat si trova la *DO Pla de Bages*, dove i vini vengono prodotti con la varietà autoctona *picapoll*, e nella *DO Alella*, a due passi da Barcellona, dove oltre al cava si producono eccellenti vini bianchi della varietà *pansa blanca*. A *Teià* si può visitare la cantina romana di *Vallmora*.

Nella provincia di Girona, il vento di tramontana infonde carattere ai vini della *DO Empordà*, i cui vigneti poggiano sulle dolci colline della *Costa Brava*. In tutta la zona di *Empúries*, furono gli antichi greci a introdurre la viticoltura nel territorio costiero. Una tradizione che fu poi seguita, nel Medioevo, dai monaci del monastero di *Sant Pere de Rodes*.

Nelle contee di Lleida, il vino prende nome dal fiume che scorre attraverso il territorio: *DO Costers del Segre*. L'altitudine dei vigneti, tra i 200 e i 400 metri, conferisce personalità ad alcuni vini bianchi prodotti con le varietà *Macabeu* e *Parellada*. In questa zona, si può seguire l'Itinerario del Vino di Lleida.

Tarragona è la provincia con il maggior numero di denominazioni di origine. La *DO Tarragona* è un retaggio dell'antica *Tarraco* romana che oggi è Sito Patrimonio dell'Umanità; nella *DO Conca de Barberà*, con i suoi vigneti che si estendono su una pianura protetta dai monti di *Prades*, predomina la varietà autoctona *trepat*.

La *DO Montsant* e la *DOQ Priorat* si dividono il territorio aspro e montagnoso dell'interno della provincia. Molti dei produttori appartengono a famiglie che per molte generazioni si sono dedicate a questa eroica viticoltura, ma ci sono anche giovani viticoltori con idee innovative e di successo. Nella cooperativa Falset si organizzano visite teatralizzate che raccontano la storia della vinificazione e del movimento cooperativo in questo territorio.

Nel territorio della *DO Terra Alta*, tra il fiume Ebro e l'Aragona, si possono visitare due delle più imponenti "Cattedrali del Vino", quella di *Pinell de Brai* e quella di *Gandesa*.



La DO Catalunya copre i vigneti della maggior parte dei comuni produttori di vino.

Tutte queste denominazioni d'origine presentano un'ampia offerta enologica, con degustazioni nelle cantine, picnic, giri in bicicletta tra i vigneti, hotel a tema e centri benessere con trattamenti enologici specializzati, tra le altre interessanti proposte.

## FORMAGGI E SALUMI

A differenza di prodotti tipici catalani come l'olio d'oliva o il vino, la cui origine risale all'arrivo nella Penisola degli antichi fenici, greci e romani, la produzione di formaggio in Catalogna ha una storia più recente. Anche nelle zone rurali è sempre stato un alimento di base, solo nel XV secolo, con il *Llibre de Sovi* - il primo libro di cucina conosciuto scritto in catalano - compaiono i primi riferimenti specifici al formaggio. Alcune ricette del tempo, come il cappone ripieno o varie salse, comprendevano già il formaggio tra i loro ingredienti principali.

Attualmente, la Catalogna offre una vasta gamma di varietà di formaggi artigianali a base di latte di vacca, pecora e capra. Tra quelli freschi, il *mató* di Montserrat e il *brossat* dei Pirenei, fatto con latte vaccino; e le *recuits* (ricotte) tipiche di Girona, fatte con latte di pecora o di capra. Tra le specialità più particolari troviamo i formaggi sott'olio, i *cendrats* della regione del *Montsec*, il curioso formaggio di montagna *Tupí* di seconda fermentazione e i formaggi della DOP *Alt Urgell* e *La Cerdanya*, l'unica denominazione protetta di origine per il formaggio in Catalogna. In tutto il territorio catalano è possibile visitare fiere specializzate, piccoli caseifici artigianali e persino accompagnare un pastore nelle sue faccende quotidiane per imparare come viene prodotto il formaggio.

Nella gastronomia catalana sono degni di nota anche i salumi, stagionati o cotti e fatti principalmente con carne di maiale. Le eccezioni a questa regola sono la *girella* dei territori di Lleida, fatta con carne di agnello, e alcune specialità di montagna che usano carne di selvaggina. Altri elementi essenziali sono il celebre *fuet*, i *bulls*, la catalana e la *llonganissa*, che hanno un'IGP (indicazione geografica protetta) in Osona, il cui capoluogo è Vic. La Cerdanya è pure zona di *bull*, *bisbe* e *pa de fetge*; a La Garrotxa spicca il *paltruc* nero, e a El Pallars si deve assaggiare il tipico *xolís* dei Pirenei di Lleida.



## CITTÀ, PAESI E VILLAGGI

L'Ente del Turismo della Catalogna ha una serie di marchi che certificano i valori, l'identità e la qualità delle diverse destinazioni in Catalogna.

La categoria **Distretti e Villaggi Marini della Catalogna** comprende le località in forte relazione storica, culturale e gastronomica con il Mediterraneo, con paesaggi e spazi ben conservati. Le località che rientrano in questo elenco sono: *Begur, Llançà, l'Escala, Les Cases d'Alcanar, l'Ametlla de Mar, Sant Carles de la Ràpita, Sant Pol de Mar, Arenys de Mar, Palamós, Tossa de Mar, Sitges, Vilanova i la Geltrú, l'Ampolla, El Serrallo en Tarragona, Cambrils e l'Estartit.*

La categoria **Borghi incantevoli** considera la bellezza del complesso urbano e monumentale di alcuni piccoli comuni, oltre alle loro risorse turistiche e ai valori ambientali. Le località che soddisfano queste condizioni sono: *Beget, Castellar de N'hug, Pals, Peratallada, Calella de Palafrugell, Santa Pau, Rupit, Mura, Montclar, Montsonís, Siurana, Prades, Taüll e Arties.*

La categoria **Città e Villaggi di Carattere** mette in risalto la personalità di città di medie dimensioni derivante dal retaggio storico e culturale, il rispetto per la gastronomia e l'impegno per l'arte e la creatività. Tali requisiti sono soddisfatti da: *Manresa, Terrassa, Tarragona, Girona, Lleida, Tortosa, Montblanc, Solsona, Bisbal d'Empordà, Reus, VIC, Vilafranca del Penedès e Caldes de Malavella.*

## VACANZA IN FAMIGLIA

L'Ente del Turismo della Catalogna distingue le destinazioni che hanno un'offerta certificata di alloggio, ristorazione, attività ricreative e di tempo libero rivolte alle famiglie e ai più piccoli:

**Spiaggia con Famiglia** (*Blanes, Calafell, Calella, Calonge i Sant Antoni, Cambrils, Castelldefels, Castell-Platja d'Aro, El Vendrell, Lloret de Mar, Malgrat de Mar, Pineda de Mar, Roses, Salou, Sant Feliu de Guíxols, Sant Pere Pescador, Santa Susanna, Torroella de Montgrí-l'Estartit, Vila-seca - la Pineda Platja e Vilanova i la Geltrú*) e **Natura e Montagna con Famiglia** (*Berga, Els Ports, la Vall d'en Bas - Les Prees, la Vall de Boí, Les Valls d'Àneu, Muntanyes de Prades, Pirineus Noguera-Pallaresa e Vall de Camprodon*).