

# Tasta el Grand Tour de Catalunya

## El més destacat:

- Paisatge
- Producte
- Productor
- Cuina de temporada
- Col·lectius de cuina
- Grans xefs i Estrelles Michelin
- Hotels gastronòmics
- Jornades gastronòmiques
- Oleoturisme
- Rutes del vi
- Productes I.G.P. i D.O.P

## Ruta Tasta: 2100 km - 15 etapes

- El modernisme més dolç
- Aires monacals
- Enoturisme al Penedès
- Història, horta i mar
- Acompanyant l'Ebre
- Oli i garnatxa
- Viticultura heroica
- Art i gastronomia
- Terra de pastors
- Guiats per les aromes
- Un món millor
- Aires de l'Empordà
- Històries de mar
- Capricis dolços
- Vinyes de Barcelona



# Tasta el Grand Tour de Catalunya

**Catalunya és un país fet de receptes.** Els productes del seu rebost són el reflex d'una geografia diversa, de l'esforç de pagesos, ramaders i pescadors, del compromís dels viticultors amb el paisatge. En aquest viatge amb cotxe per la **gastronomia de Catalunya** ens trobem amb productes singulars, gustos populars i cuina d'avantguarda, mercats animats i festes gastronòmiques. Cellers, almàsseres i molins obren les portes en les rutes del vi i de l'oli; hortes i granges conviden a participar en les seves activitats diàries. Tots, des de grans productors i cuiners reconeguts arreu del món fins als petits artesans, treballant amb respecte per la natura, la conservació del territori i la protecció de la biodiversitat. Una ruta per a la qual no cal mapa, només deixar-se guiar per les olors i assaborir cada quilòmetre. **Catalunya ve de gust.**



## ETAPA 1

### EL MODERNISME MÉS DOLÇ

Barcelona és el punt de partida del viatge per la **gastronomia de Catalunya**, un primer dia que transcorre entre records d'infància, històries de pescadors i **cuina d'avantguarda**.

#### Un bon maridatge

**Modernisme i xocolata**, no se'ns ocorre una millor manera de començar. Després de sortir des d'un **hotel modernista amb encant**, visitem dues botigues: la d'una marca de xocolata creada a finals del segle XIX que en cada mos ens transporta fins a la infància, i una d'avantguardista, amb molta imaginació en cada bombó. El recorregut acaba amb una xocolata desfeta entre les grans obres del **modernisme del passeig de Gràcia**. Com que sabem que una de les millors maneres de prendre el pols a una ciutat és visitant-ne els mercats, a la nostra activitat següent passem pel de Santa Caterina, un dels 39 mercats municipals de la ciutat, per triar els productes que farem servir en un **taller de cuina d'arrossos mariners**.

#### Del mar al plat

El desig de conèixer millor el **peix del Mediterrani** ens porta a fer una **ruta pel moll de la Barceloneta amb un pescador**, que ens va explicant anècdotes del seu ofici i ens mostra la **subhasta a la llotja**. La resta de la tarda la dediquem a la visita guiada per establiments emblemàtics, com les tradicionals botigues d'ultramarins, on comprem **productes tradicionals de la gastronomia catalana**. Per sopar hem reservat taula en un dels restaurants amb **estrelles Michelin de Barcelona** —n'hi ha més de cinquanta per tot Catalunya—, on ens sorprèn l'excel·lent relació qualitat-preu del menú degustació i el predomini dels productes frescos i de proximitat.

## ETAPA 2

### AIRES MONACALS

Un vol sobre Montserrat, la saviesa popular a través del que ens dona la natura i les curioses **tines de pedra seca de la DO Pla de Bages** marquen el recorregut entre Barcelona i Solsona.

#### Alts vols

La muntanya de Montserrat és encara més colpidora durant un **vol en helicòpter**. Després d'aterrar, amb una emoció que ens durarà la resta de la jornada, tastem el **mató artesà**, que amb una mica de mel és deliciós, i un got de ratafia. Per aprendre més coses sobre les herbes i les plantes que porta aquesta popular beguda, visitem un **viver de plantes autòctones al Parc Natural de Sant Llorenç del Munt i l'Obac** i fem un itinerari per l'entorn.

#### Entre monestirs

A la comarca del Bages busquem la nostra següent parada en el camí: cultura i gastronomia en una **visita a un monestir medieval** que acaba amb un divertit joc, molt adreçat a famílies, en el qual cada equip elabora dues receptes per intentar que el seu restaurant aconsegueixi una estrella. Com que som en plena **Ruta del Vi de la DO Pla de Bages**, optem per conèixer les **tines a peu de vinya**, declarades Bé Cultural d'Interès Nacional, unes robustes construccions de pedra seca en les quals s'elaborava el vi. La ruta continua cap al nord. Deixem enrere les petjades dels traginers que transportaven la **sal de la muntanya de Cardona** i arribem a la comarca del Solsonès, per tastar uns **formatges de llet crua d'ovella** que elaboren a l'antiga cuina del monestir del Miracle.

### ETAPA 3

#### ENOTURISME AL PENEDÈS

El Penedès és terra de la **DO Cava** i de la **DO Penedès**, de noms reconeguts mundialment, però també de petits productors i **vinyes ecològiques** amb propostes per conèixer la cultura vinícola des de qualsevol edat.

##### Mar de vinyes

Entrem al Penedès i les seves vinyes, que s'estenen fins a la vora del mar. Per conèixer de primera mà la singularitat d'aquesta comarca visitem dos espais magnífics, el **museu Vinseum**, a **Vilafranca del Penedès**, i el **Cava Centre**, a **Sant Sadurn d'Anoia**, on aprenem coses tan curioses com el procés de formació de les bombolles al cava. L'oferta d'**enoturisme al Penedès** és inabastable: tastos, rutes amb bicicleta o esmorzars entre vinyes, entre altres experiències. Optem per **recórrer una vinya familiar en un Mehari** i continuem amb un dinar campestre.

##### Més que vi

Després de seguir la **ruta Miravinya**, que ens porta fins a cinc miradors, tenim opcions com conèixer la **Ruta del Xató** o anar a tastar els vins de **malvasia de Sitges**, a la Costa Barcelona, però seguim la **Ruta del Vi del Penedès** amb la idea de fer dues activitats: **oleoturisme** per tastar l'**oli d'oliva verge extra (OOVE)** a la Bisbal del Penedès i un tast al Vendrell dels vinagres que s'han servit, durant més d'una dècada, a la gala de lliurament dels Premis Nobel. El dia acaba amb una passejada en un carro de pagès que surt des del **celler modernista de Nulles**, ja a la **Ruta del Vi de la DO Tarragona**.

## ETAPA 4

### HISTÒRIA, HORTA I MAR

Les **comarques de la Costa Daurada** engloben el nombre més gran de vins amb DO, cinc, a més del cava, i són l'origen de productes com els calçots, les avellanes o la tradició del vermut.

#### Pagesia i patrimoni

Al matí, les parades del **mercat del Fòrum de Tarragona**, situades entre **ruïnes romanes Patrimoni de la Humanitat**, transmeten frescor i color, amb productes que arriben de l'**horta del Camp de Tarragona**. Sense sortir del centre històric, fem una ruta per conèixer la història del **vi de la DO Tarragona** i de joves productors de vins naturals, en la qual ens parlen de la recuperació de **L'Embutada**, festa que celebra l'arribada del vi novell. Passegem fins al barri mariner del Serrallo per saber més coses d'un altre dels tresors gastronòmics de la ciutat, els peixos i els mariscos amb els quals elaboren el **romesco**, que aquí no és una salsa, sinó la base d'aquesta recepta vinculada a la cuina de barca.

#### Gust de mar

Ens traslladem a Reus, on la tradició del vermut és gairebé una religió. La **Ruta del Vermut** ens porta fins a un museu amb una col·lecció d'objectes emprats en l'elaboració i a una antiga fàbrica. Acabem el recorregut degustant un vermut i unes **avellanes de la DOP de Reus** amb vista a la Casa Navàs i l'Institut Pere Mata, obra de Domènech i Montaner, una de les joies del **modernisme a Catalunya**. La ciutat és una de les etapes de la **Ruta Cicloturista de l'Oli**, que recorre les localitats productores d'**OOVE de la DOP Siurana**, de la varietat arbequina, un dels olis més apreciats del món. Passem la tarda veient l'arribada de les barques de pesca al **port de Cambrils**. Les olors que arriben de les cuines dels restaurants pròxims ens conviden a tastar la cuina marinera de la **capital gastronòmica de la Costa Daurada**.

## ETAPA 5

### ACOMPANYANT L'EBRE

El **Parc Natural del Delta de l'Ebre** i la seva zona d'influència contenen una gastronomia marcada per la singularitat del paisatge, una de les zones amb més **biodiversitat de Catalunya**.

#### **Navegació pedagògica**

La primera parada del dia és a l'Ametlla de Mar, per viure l'emoció de nedar entre exemplars de **tonyina vermella del Mediterrani**. Totes les opcions disponibles, *snorkel*, busseig o *tour* educatiu, acaben amb degustació. Cada any, la localitat celebra unes jornades dedicades a la tonyina vermella. A la **vila marinera de l'Ampolla** sortim a navegar per la **badia del Fangar** i visitem les muscleres per tastar ostres i musclos mentre ens parlen de la fragilitat de l'ecosistema que ens envolta.

#### **Entre arrossars**

El mosaic de camps, salines i llacunes del delta de l'Ebre és especialment bonic quan els camps d'arròs estan inundats i es formen miralls que brillen amb diversa intensitat i color segons la llum. En una masia familiar entre arrossars descobrim un projecte curiós, un celler de *sake* que ens mostra el món d'aquesta popular beguda japonesa i el *miso* en l'única *kura* mediterrània. Tenen diferents experiències, una de les quals és el recorregut amb bicicleta elèctrica. Les **festes anuals de la Plantada i de la Segà** celebren la cultura de l'arròs. Un sopar a base de **llagostins de la Ràpita** posa el punt final a un dia amb intens gust de mar.

## ETAPA 6

### OLI I GARNATXA

El **rebot ecològic de les Terres de l'Ebre** és únic a Europa. A més de peix i marisc d'alta qualitat, tenen una horta variada, bons olis i reconeguts vins.

#### L'oli de Picasso

Comencem el dia en un **hotel especialitzat en enoturisme**, amb un esmorzar que inclou productes com les **clementines IGP Terres de l'Ebre** i oli de les **oliveres mil·lenàries del territori de la Sénia**, algunes plantades a l'època romana. Al costat del **mercat de Tortosa** embarquem en un dels tres **llaüts que naveguen per l'Ebre**, on tastem els **pastissets**, un dolç d'origen àrab amb diferents farciments. Les comarques ebrenques tenen dues **DOP d'OOVE, Baix Ebre-Montsià i Terra Alta**, així que decidim continuar amb les experiències d'oleoturisme. Horta de Sant Joan està molt vinculada a Picasso; al pintor li agradava sucari llesques de pa directament de la premsa d'oli. Allà visitem un antic molí i aprenem a **preparar una clotxa**, antic plat de subsistència elaborat amb un pa rodó, alls, tomàquets rostits, arengada i OOVE. Una altra de les activitats que fan és un **showcooking entre oliveres**.

#### Catedrals del vi

Seguim ara la **Ruta del Vi de la DO Terra Alta**. Aquesta comarca concentra la producció més gran de **garnatxa blanca** del món. Per conèixer moltes de les històries que amaga aquest raïm de marcat caràcter mediterrani, entrem a les **catedrals del vi de Gadesa i el Pinell de Brai**, les dues més impressionants entre els cellers modernistes de Catalunya. Quan passem per la Ribera d'Ebre prometem tornar-hi a l'**època de la floració**, entre febrer i abril, quan els ametllers, els presseguers i els cirerers omplen els camps de tonalitats blanques i rosades.

## ETAPA 7

### VITICULTURA HEROICA

En català hi ha un refrany que diu que al pot petit hi ha la bona confitura. Del Priorat, malgrat que és una de les comarques amb menys extensió, en surten alguns dels **vins més coneguts del món**.

#### Enoturisme al Priorat

La comarca del **Priorat** ofereix una infinitat de propostes per conèixer els vins de les **DO Montsant** i **DOC Priorat**, algunes tan originals com una visita a un celler a través d'enigmes o la verema a l'antiga, amb la trepitjada del raïm tal com es feia tradicionalment. Hem reservat una visita teatralitzada a la **cooperativa de Falset**, en la qual un suposat treballador ens explica el procés d'elaboració del vi en clau d'humor. Els pobles del Priorat, aquesta petita comarca de viticultura heroica, estan connectats per algunes de les **carreteres més boniques de Catalunya**, amb les vinyes en terrasses. Una ens porta fins a la **cartoixa d'Escaladei**, habitada fins a mitjan segle XIX; la presència de monjos en aquestes contrades va ser clau per a l'auge del conreu de la vinya.

#### Terres del Cister

Travessem les muntanyes de Prades, terra de bolets i de les excel·lents **patates de Prades**, per arribar a Valls i tastar un dels **productes més coneguts de la gastronomia catalana**: el **calçot de Valls**. L'últim diumenge de gener, la localitat celebra la popular **Festa de la Calçotada**. Seguim fins a la muralla de Montblanc per conèixer-la des de dins, en una visita per les set plantes d'una de les torres que acaba amb un tast de vins amb vista als paisatges de la **Ruta del Trepat**, varietat de raïm autòctona de la **DO Conca de Barberà**. El **Museu Terra a l'Espluga de Francolí** ens parla de la vida rural i del treball al camp, dels nostres avis, una visita de la qual sortim emocionats. El dia acaba a la rodalia del **monestir de Poblet** amb un menú maridatge amb **tòfona de la Conca**.



## ETAPA 8

### ART I GASTRONOMIA

Entre el Pla de Lleida i el sostre de constel·lacions del Montsec trobem una perfumada horta, torrons deliciosos i un extens olivar del qual surten alguns dels **millors olis ecològics del món**.

#### Oli ecològic

Embotits, **formatges artesans**, **pa amb tomàquet** amb OOVE i unes ametlles torrades són part del nostre esmorzar a la **Vinya dels Artistes**, a la Poble de Cérvoles, en una taula amb vista a escultures i instal·lacions artístiques integrades en el paisatge. Som a les terres de la **Ruta del Vi de Lleida** i de la **DO Costers del Segre**, també dels olis de la **DOP Les Garrigues**, així que visitem el **Museu i Centre de Cultura de l'Oli de Catalunya** de la Granadella, situat a les instal·lacions d'un molí de 1920.

#### Sopar sota les estrelles

En la visita a una granja de Lleida gaudim de la millor manera possible de la fèrtil **horta del Pla**, agafant directament de l'arbre les delicioses **peres de Lleida**. D'aquesta horta també en surten les hortalisses i les verdures amb les quals elaboren les **coques de recapte de Balaguer**. A l'hora de dinar ens atrevim amb un dels **plats típics de Lleida**, els **caragols a la llauna**. El punt dolç el posa la visita al **Museu del Torró i de la Xocolata d'Agramunt**, una de les parades en la **Ruta Gastronòmica de l'Urgell**. Tanquem el dia en un antic monestir, sopant sota el **cel estrellat del Montsec**.

## ETAPA 9

### TERRA DE PASTORS

El paisatge va prenent altura, les tradicions i els sabers ancestrals dels qui coneixen cada pam dels boscos i dels pastors són l'avantsala de les joies del romànic al Pirineu.

#### Un vermut diferent

Després de comprar **safrà del Montsec** a l'agrobotiga de l'hotel, ens dirigim a la zona més septentrional de la **Ruta del Vi de Lleida**, on la vinya creix a gairebé mil metres d'altitud. A la Pobla de Segur ens aturem en una cerveseria artesana amb propostes com el maridatge amb gelat o el *beermut*, adaptació del vermut clàssic en la qual entren en joc els formatges i embotits locals com la secallona. També visitem una **fàbrica de ratafia**, un negoci familiar dedicat des del 1883 al món de les maceracions i les destil·lacions.

#### Passeig pel bosc

A Senterada recorrem el bosc de la mà d'un **guia botànic**. Entre llegendes i tradicions, ens va ensenyant a reconèixer herbes, bolets i a elaborar diferents receptes, com les conserves. La vall d'Àssua és l'indret ideal per **conèixer la feina dels pastors**, acompanyant un d'ells amb el ramat o visitant un ecomuseu que mostra les singularitats d'aquest ofici. Acabem l'etapa a la Vall de Boí, les muntanyes on hi ha les esglésies romàniques **Patrimoni de la Humanitat** i on també pastura la **vedella ecològica del Pirineu**, carn molt apreciada a les cuines més selectes.

## ETAPA 10

### GUIATS PER LES AROMES

Arribem a pobles d'alta muntanya amb una gastronomia que va des del més refinat fins al plat més contundent, passant per uns formatges que són el reflex fidel d'uns paisatges colpidors.

#### **Caviar aranès**

La puresa de les aigües procedents del desglaç ofereix unes condicions òptimes per a la cria de l'esturió, del qual s'extreu el **caviar de la Val d'Aran**. Després de visitar les instal·lacions a Les, ens apropem a Vielha per tastar aquest delicat producte. Sense sortir de la localitat tenim nombroses opcions per dinar, des de la tradicional **olla aranesa** fins a la cuina internacional i de mercat, sempre envoltats d'una naturalesa aclaparadora.

#### **Remeis casolans**

Per vertiginoses carreteres arribem fins a Ossera. Volem seguir la **Ruta de les Olors i les Trementinaires**, dones que recollien plantes aromàtiques per elaborar ungüents medicinals. Després de conèixer la seva emocionant història, participem en un taller per aprendre a preparar la nostra pròpia trementina. Una altra olor, la del formatge, ens porta fins a la Seu d'Urgell, capital de les **DOP Mantega i Formatge de l'Alt Urgell i la Cerdanya**. Cada any, a l'octubre, se celebra la **Fira de Sant Ermengol**, amb una mostra destacada dels millors formatges artesans del Pirineu.

## ETAPA 11

### UN MÓN MILLOR

L'aposta per la sostenibilitat i tastar productes de cada territori han marcat el nostre viatge fins ara. En aquesta etapa fem un pas més per conèixer detalladament alguns projectes i acabem cuinant d'una manera ben saludable.

#### Passat i futur

L'esmorzar a l'hotel inclou **iogurt i quefir de llet ecològica**, procedents d'una granja que treballa l'**agricultura regenerativa**. L'interès per saber més coses d'aquesta pràctica tan vinculada amb la salut de la terra ens anima a apuntar-nos a una **activitat de permacultura**, tota una filosofia lligada a la sostenibilitat que busca l'harmonia amb la natura. Seguim fent ruta i abans de posar rumb a la Garrotxa comprem **galetes de Camprodon** i **embotits típics de la Cerdanya**, bull, bisbe i pa de fetge, també fem una parada al **Museu Etnogràfic de Ripoll** que té com a responsabilitat preservar la memòria de tradicions i oficis, i mostra com és de necessari conèixer el passat per entendre què som.

#### Grangers per un dia

A la Vall d'en Bas optem per **visitar una granja**, activitat ideal per fer en família. Després d'alimentar les vaques, veure com munyen i conèixer els vedells acabats de néixer, tastem la llet més fresca. Es pot viure una experiència similar a la **Fageda d'en Jordà**, en una cooperativa que fa una destacada tasca social. Anem fins allà per tastar els iogurts que elaboren i aprofitem que estem a prop per arribar-nos a Santa Pau i comprar una bossa de fines i gustoses mongetes de la **DOP Fesols de Santa Pau**. En un petit hotel amb encant de l'Alta Garrotxa cuinem el nostre sopar, participant en un **taller de cuina creativa i saludable** amb ingredients ecològics, de temporada i donant protagonisme als vegetals.

## ETAPA 12

### AIRES DE L'EMPORDÀ

L'ombra de Dalí ens persegueix durant la nostra visita a Figueres, on entrem en contacte amb els **vins de la DO Empordà**. Arquitectura d'avantguarda, mel i una singular ginebra formen la resta del maridatge.

#### Dinant amb Dalí

La ruta gastronòmica per Figueres va enllaçant **espais sentimentals de Dalí**: passejant sota la Torre Galatea o al celler de Ca la Teta, anem tastant aquests vins tocats per la tramuntana acompanyats de plats com el mar i muntanya. A Peralada tenim cita per visitar un **celler** avantguardista, **obra de l'estudi RCR**, els arquitectes d'Olot guanyadors del premi Pritzker. El **museu del Castell de Peralada** conté una col·lecció d'objectes relacionats amb el món del vi. Per a la visita següent, a Garriguella, necessitem vestir-nos d'apicultor per conèixer el procés de producció de la **mel de l'Albera**.

#### Brindis al sol

Ens trobem amb la senyora Maria, una veïna que ens explica un munt de secrets durant la **visita teatralitzada a la cooperativa d'Espolla**. La **Ruta del Vi de la DO Empordà** té una altra interessant proposta a Colera, un **tast vertical** per comparar diferents anyades. Quan la llum del capvespre va tenyint de tons rogencs les roques del cap de Creus, naveguem en una llanxa mentre brindem amb una **ginebra feta a la Costa Brava**.

## ETAPA 13

### HISTÒRIES DE MAR

El llegat de Ferran Adrià continua ben viu al mateix racó de l'Empordà on va fer feliç tanta gent, ara en forma de museu. La història dels *esquenapelats* i el bon peix completen un gran dia.

#### **El Bulli continua**

Al llarg de nombroses instal·lacions, com si fos un menú degustació, **elBulli1846** ens convida a conèixer la **història d'elBulli**, amb vista al Parc Natural del Cap de Creus, i a reflexionar sobre gastronomia i innovació. Recorrem els **Aiguamolls de l'Empordà amb bicicleta elèctrica**, contemplant nombrosos ocells i tastant productes com l'**oli de la DO Empordà**. A l'Escala coneixem la vida dels *esquenapelats*, el sobrenom amb què eren coneguts els pescadors del poble, als quals es ret homenatge durant les **Festes de la Sal**. Al **Museu de l'Anxova i de la Sal** recreen espais i eines de les antigues fàbriques.

#### **Arròs al punt**

Després de comprar alguns pots de les famoses **anxoves de L'Escala**, cerquem les postres en una sidreria, on tastem unes delicioses **pomes de Girona** i alguns productes derivats, com la sidra, els suc, la compota i el vinagre. A l'**Espai del Peix de Palamós** ens posem el davantal per afegir-nos al **taller de cuina marinera** i aprendre a cuinar diverses receptes, incloent-n'hi alguna amb **arròs de Pals**. Ens expliquen que també podem acompanyar una de les barques que surten a pescar **gambes a la vila marinera de Palamós**.

## ETAPA 14

### CAPRICIS DOLÇOS

A Girona caiem en la temptació d'un dels seus dolços més clàssics. La part salada la posen l'elaboració d'embotit típic de Vic i els maridatges en plena natura.

#### Per llepar-se'n els dits

El **xuixo de Girona**, elaborat amb llet de l'Empordà, ous del Pla de l'Estany i farina de la mateixa ciutat, és un bon inici del nostre recorregut per la cara més dolça de Girona. En la seva versió més clàssica porta farcit de crema, però també en fan amb xocolata negra, poma, ratafia i torró, entre altres gustos. Continuem amb la visita a un **obrador de xocolata**, on tastem diversos tipus de cacau i uns bombons deliciosos.

Fent ruta cap a Vic, a Paisatges Barcelona, fem una parada en un dels forns de la **Ruta del Pa i del blat forment** a la comarca del Lluçanès per comparar una de les moltes especialitzats que ens ofereixen. A Vic visitarem el mercat i a més de comprar la tradicional **llonganissa de Vic**, ens apuntem a un **taller d'elaboració de fuet artesanal**.

#### Natura a mossegades

Al voltant del Montseny podem triar entre diverses activitats per connectar **gastronomia i natura**, com un passeig pel bosc entre **castanyers centenaris**, recomanable sobretot a la tardor, o el **tast de cerveses** elaborades amb les aigües d'aquest parc natural. Ben a tocar, a la serra de les Guilleries tastem productes locals com formatge, nous o fruites vermelles entre la remor de l'aigua i el cant dels ocells. El **Museu de la Pagesia de Fogars de la Selva** ens acaba de connectar amb els dies en què l'activitat agrícola predominava en aquestes terres.

## ETAPA 15

### VINYES DE BARCELONA

De tornada al mar, els delicats productes del Maresme i els **vins de la DO Alella** precedeixen l'entrada a Barcelona, on visitem una vinya urbana i acabem amb un sopar de productes de proximitat.

#### Delícies del Maresme

El dia comença al Maresme amb la pràctica de **ioga entre vinyes**. Recorrem la **Ruta del Vi DO Alella**, d'on surten vins acaronats per la brisa marina. En aquesta comarca, una de les productores de la **DOP Mongetes del Ganxet**, es conreen aliments molt apreciats en l'alta cuina, com els **pèsols llàgrima del Maresme** o les maduixes, en la collita de les quals podem participar quan és temporada. Arribem fins a Mataró per comprar algunes capsas de **neules**, que aquí s'elaboren seguint antigues receptes.

#### Enfornant pa

Al llarg de tota la ruta ens hem anat trobant amb pans artesanals, com els de la **IGP Pa de Pagès Català**. No volem marxar sense saber com s'elabora, així que a Cardedeu ens apuntem a un curs en el qual ens ensenyen a elaborar-lo amb diferents tipus de **gra ecològic de quilòmetre 0**. Entrem a la capital per la serra de Collserola per visitar les **vinyes de Barcelona**. Allà produeixen **vins i olis ecològics**, un projecte amb un rerefons social molt interessant. El viatge acaba amb un sopar a base de productes de la rodalia de Barcelona, com la carn blanca de la **IGP Pollastre i Capó del Prat**, de la comarca del Baix Llobregat, i brindant amb **vi de la DO Catalunya**, exponent d'una tradició vinícola que es remunta als temps dels fenicis i els romans.



## + SABER-NE MÉS

### BENVINGUTS A PAGÈS, TOT L'ANY

La finalitat d'aquesta iniciativa és donar valor al treball del sector primari i divulgar l'origen dels aliments per reduir la distància entre el món urbà i la pagesia, apropant el territori i la gastronomia catalana a la ciutadania. A través de 15 rutes es mostra la feina d'agricultors, ramaders, pescadors i elaboradors, els quals proposen experiències com visites a les explotacions, tallers d'elaboració de productes, activitats escolars, jocs de rol i degustacions. La finalitat és fomentar el consum responsable de productes de temporada, autòctons i de proximitat, la compra en origen i la reducció de l'impacte de la nostra petjada ecològica. A vegades, els mateixos productors són els millors prescriptors del quilòmetre 0 i recomanen restaurants propers. Benvinguts a Pagès ha estat clau perquè Catalunya hagi estat designada Regió Mundial de la Gastronomia 2025.

Aquestes experiències, de les quals es pot gaudir durant tot l'any, tenen el seu moment àlgid durant la celebració, a principis de juny, de Benvinguts a Pagès – La Festa.

### RUTES DEL VI

Benvinguts al país del vi. Ruïnes gregues i romanes, antics monestirs, icònics cellers i museus dedicats al vi són el testimoni d'un conreu ancestral i d'arrelades tradicions als quals s'ha sumat l'embranchida de petits viticultors que estan recuperant varietats autòctones, amb una mínima intervenció en el procés d'elaboració per interpretar fidelment el terrer. Tot això dona com a resultat un enoturisme d'alta qualitat. Les Rutes del Vi Alella, Empordà, Lleida, Montsant, Penedès, Pla de Bages, Priorat, Tarragona, Terra Alta i Trepà, que corresponen a nou de les denominacions d'origen del país, ofereixen diferents activitats com participar en la verema, gaudir de recitals de poesia, fer maridatges amb formatges de llet crua, cuinar a la vinya i compartir el menjar en una barraca de pedra seca o quedar-nos a dormir entre vinyes, entre moltes altres. Aquests itineraris ens porten de les garnatxes amb solera de l'Albera a la frescor de les vinyes recuperades del Pirineu; de la calidesa dels vins tarragonins a la salinitat de la pansa blanca d'Alella; dels vins sorgits dels bancals del Priorat a la sedositat dels blancs de la vall del Corb; de l'honestat de les garnatxes de la Terra Alta al caràcter dels vins del Bages. Més de 300 cellers visitables amb experiències que ens permeten descobrir vins que amaguen històries i emocions en cada ampolla, que ens parlen de nissagues centenàries, de temples modernistes, de gastronomia popular i d'avantguarda, d'intims paisatges, d'èpica, perseverança i valentia. Catalunya és un celler immens al vostre abast.

## OLEOTURISME

Des de temps immemorials, l'oli és l'essència de la gastronomia catalana, a Catalunya hi ha oliveres amb més de mil anys de vida que encara produeixen oli. En els darrers anys, l'oleïcultura ha seguit els passos del món vinícola amb una clara aposta per l'alta qualitat i processos més respectuosos amb el medi ambient. L'excel·lència de les cinc denominacions d'origen protegides d'oli d'oliva verge extra de Catalunya –Baix Ebre - Montsià, Empordà, Les Garrigues, Siurana i Terra Alta– ja no depèn únicament de la varietat arbequina, la becaruda, la vera, la *palomar*, la morruda o la farga són algunes de les varietats que han contribuït al ressorgiment del sector i amb les quals podem recórrer la geografia catalana, des de l'alta muntanya fins a l'olivar que mira al mar; de la duresa del Baix Ebre, el Montsià i la Terra Alta a la frondositat de les Garrigues i la bellesa de l'Urgell; dels bancals recuperats del Montseny a l'èpica de la vall del Cardener; des del reducte pagès del Vallès als vessants de Collserola fins els marges del Priorat. A aquest nou impuls s'hi ha unit una atractiva i àmplia oferta d'oleoturisme que permet, a més de conèixer el simbolisme de les oliveres en el món clàssic, aprendre a diferenciar les particularitats de cada varietat, visitar castells medievals envoltats d'oliveres, recórrer els camps amb bicicleta, relaxar-se amb una sessió d'oleoteràpia o contemplar les estrelles sota aquests imponents arbres.

## ESTRELLES MICHELIN

Catalunya és una destinació gastronòmica de gran prestigi, amb una tradició culinària de més de vint segles. Sense perdre de vista les seves arrels, el país ha portat l'alta gastronomia a la seva màxima expressió, especialment a partir de la revolució culinària que va sorprendre el món i va marcar tendències a principis del segle XXI. El llegat de Ferran i Albert Adrià, els germans Roca, Carme Ruscalleda i Santi Santamaria és ben viu i una nova generació de cuiners, com Oriol Castro, Eduard Xatruch, Mateu Casañas o els germans Torres, continua trencant barreres en la cuina creativa i d'avantguarda. Això es reflecteix en el protagonisme dels nostres cuiners a les guies gastronòmiques més importants, encapçalant les llistes dels millors restaurants del món i amb més de cinquanta establiments guardonats amb estrelles Michelin, cinc dels quals amb tres estrelles. No només això, el preu mitjà d'aquests restaurants està molt per sota dels que s'acostumen a trobar en altres països. Propostes conceptuals, cuina popular renovada, el producte pur de les tradicionals botigues d'ultramarins, minimalisme, territori, fidelitat als gustos i als punts de cocció: a les cassoles dels genis dels fogons hi cap tot.



## COL·LECTIUS DE CUINA

La cuina honesta, la que parla del paisatge, dels pagesos, els pescadors i els ramaders que posen el producte a taula, és la raó que mou els nombrosos col·lectius de cuina que trobem a les comarques catalanes. La seva missió és recuperar productes locals, salvaguardar antigues receptes sense oblidar la innovació, dinamitzar el territori i donar valor a la cultura gastronòmica catalana. Aquest compromís ens permet descobrir tot un país sobre les estovalles, no només en l'àmbit gastronòmic, sinó també paisatgístic, social, cultural, de riques tradicions i antics oficis.

En paral·lel, la xarxa Slow Food, integrada per més de 50 restaurants, s'encarrega de divulgar el ric patrimoni agroalimentari de Catalunya, amb iniciatives adreçades a valorar el producte més proper, la cultura pagesa i el consum ètic. Aquest treball es tradueix en nombroses jornades gastronòmiques dedicades als millors productes de la nostra terra. Visitar aquests restaurants és emprendre un viatge a les arrels de la cuina catalana.

## FESTES GASTRONÒMIQUES

A Catalunya, menjar i beure són actes que han transcendit la seva funció més bàsica i formen part indissoluble de la cultura del país. Això es reflecteix en un calendari farcit d'esdeveniments gastronòmics durant tot l'any, fires, festes i jornades que afegeixen el component lúdic al món de la cuina i el vi: la gastronomia com a gran motiu per celebrar la vida. A més, els mercats setmanals que trobem arreu del país són indrets excel·lents per prendre el pols a pobles i ciutats, i molts tenen parades de pagesos als quals comprar productes directament. Les jornades dedicades al producte, les festes i les fires incorporen la música, l'art, el teatre o la literatura a l'oferta gastronòmica. El vi té les seves pròpies cites, des de les festes del vi jove fins a consolidades fires en les quals es poden descobrir les singularitats de cada regió vinícola i es pot comprovar l'excel·lent moment del sector vitivinícola català.