

Die gastronomische Grand Tour von Katalonien

Gastronomische Route: 2100 km - 15 Etappen

- Der Modernisme von seiner süßesten Seite
- Klösterliche Gefilde
- Weintourismus im Penedès
- Geschichte, Gemüseanbau und Meer
- Rund um den Ebro
- Olivenöl und Garnacha-Trauben
- Weinbau in beeindruckender Kulisse
- Kunst und Gastronomie
- Unter Viehhirten
- Einmalige Sinneserlebnisse
- Für eine bessere Welt
- Die schönsten Seiten des Empordà
- Rund ums Meer
- Süße Verführung
- Weinberge in Barcelona



Die gastronomische Grand Tour von Katalonien

Katalonien wartet mit unzähligen kulinarischen Genüssen auf. Die dort hergestellten Produkte und Nahrungsmittel zeugen von der landschaftlichen Vielfalt, von der harten Arbeit der Landwirte, Viehzüchter und Fischer sowie von der Leidenschaft der Winzer für ihre Rebflächen. Auf dieser Autorundreise, die Ihnen die **gastronomischen Spezialitäten Kataloniens** näherbringt, entdecken Sie einzigartige Produkte, traditionelle Gaumenfreuden, avantgardistische Kochkunst, geschäftige Märkte und Gastro-Festivals. Entlang der Wein- und Öl-Routen laden Weingüter und Ölmöhlen zum Besuch ein, und auch in Getreidemöhlen, Obstplantagen und Bauernhöfen können Sie bei der täglichen Arbeit zusehen und sogar mitmachen. Ob große Erzeuger, weltberühmte Küchenchefs oder kleine, handwerklich arbeitende Betriebe: Alle achten bei ihrer Tätigkeit darauf, die Umwelt zu schonen, die Landschaft zu erhalten und die Artenvielfalt zu bewahren. Für diese Tour brauchen Sie keine Landkarte – lassen Sie sich einfach von den Düften und Aromen leiten und genießen Sie jeden einzelnen Kilometer. **Katalonien, ganz nach Ihrem Geschmack!**



ETAPPE 1

DER MODERNISME VON SEINER SÜßESTEN SEITE

Barcelona bildet den Startpunkt für unsere Reise durch die **katalanische Esskultur**: Der erste Tag besticht durch Kindheitserinnerungen, Anekdoten aus der Fischerei und **innovative Kochkunst**.

Eine perfekte Kombination

Modernisme und Schokolade – besser könnte diese Tour kaum anfangen! Nach dem Verlassen eines **charmanten Hotels im katalanischen Jugendstil** besuchen wir zwei Geschäfte: den Laden einer Ende des 19. Jh. ins Leben gerufenen Schokoladenmarke, die uns mit jedem Bissen in unsere Kindheit zurückversetzt, und einen innovativen Shop, in dem jede einzelne Praline voller Fantasie und Kreativität steckt. Anschließend genießen wir – umgeben von den Meisterwerken des **Modernisme am Passeig de Gràcia** – eine köstliche Tasse Schokolade. Und da man eine Stadt bekanntlich am besten kennenlernt, wenn man ihre Märkte besucht, steht als Nächstes ein Bummel durch die Markthalle Mercat de Santa Caterina (einer der 39 städtischen Märkte in Barcelona) auf dem Programm. Dort wählen wir die Zutaten für den **Kochworkshop** aus, bei dem **Reisgerichte nach Seemannsart** zubereitet werden.

Frisch aus dem Meer

Bei einem **Rundgang entlang der Hafenterrasse im Stadtviertel La Barceloneta** erzählt uns ein **Fischer** Anekdoten aus seinem Berufsleben, zeigt uns das Treiben in der **Fischauktionshalle** und bringt uns die **Speisefische des Mittelmeers** näher. Am weiteren Nachmittag folgt eine geführte Tour zu typischen Geschäften wie z. B. traditionellen Lebensmittelläden, in denen **klassische katalanische Erzeugnisse** erhältlich sind. Zum Abendessen haben wir einen Tisch in einem der **Sterne-Restaurants** Barcelonas reserviert (insgesamt gibt es in Katalonien über 50 Lokale mit Michelin-Sternen). Dort sind alle Gäste begeistert vom hervorragenden Preis-Leistungs-Verhältnis des Degustationsmenüs und der vorrangigen Verwendung frischer, regionaler Zutaten.



ETAPPE 2

KLÖSTERLICHE GEFILDE

Auf der Strecke von Barcelona nach Solsona locken ein Flug über das Bergmassiv Montserrat, volkstümliche Kräuterkunde und die eigentümlichen **Trockensteinhütten (Tines)** im Weinbaugebiet **D.O. Pla de Bages**.

Im Höhenflug

Noch atemberaubender wirkt das Bergmassiv Montserrat bei einem **Hubschrauberflug**, der für so viel Begeisterung sorgt, dass diese den ganzen Tag lang nachwirkt. Nach der Landung kosten wir den **handwerklich hergestellten Frischkäse Mató**, der mit etwas Honig serviert wird, und ein Gläschen des Kräuterlikörs *Ratafia*. Um mehr über die Kräuter und Pflanzen zu erfahren, die bei der Herstellung dieses beliebten Getränks verwendet werden, besuchen wir im **Naturpark Sant Llorenç del Munt i l'Obac** eine **Gärtnerei, die einheimische Gewächse züchtet**, und unternehmen einen Streifzug durch die Umgebung.

Land der Klöster

Im Landkreis El Bages machen wir unseren nächsten Halt zum Thema Kultur und Gastronomie: Die **Besichtigung eines mittelalterlichen Klosters** endet mit einem unterhaltsamen, insbesondere für Familien ausgelegten Spiel, bei dem jedes Team zwei Gerichte zubereitet und versucht, einen Stern für sein Restaurant zu ergattern. Da unsere Strecke hier über die **Weinroute D.O. Pla de Bages** führt, bietet sich ein Abstecher zu den **Trockensteinhütten am Rande der Rebflächen** an, die einst zur Weinbereitung genutzt wurden und heute nationales Kulturgut sind. Nun geht es weiter in Richtung Norden. Wir lassen die Spuren der Maultiertreiber hinter uns, die das Salz vom **Salzberg in Cardona** abtransportierten, und erreichen den Landkreis El Solsonès, wo uns in der alten Küche des Klosters El Miracle **Rohmilchkäse vom Schaf** zur Verkostung gereicht wird.



ETAPPE 3

WEINTOURISMUS IM PENEDEÈS

Der Penedès ist die Heimat der Weinbaugebiete **D.O. Cava** und **D.O. Penedès**, in denen weltbekannte Erzeuger, aber auch kleine Winzerbetriebe und **Bio-Weingüter** ansässig sind, die köstliche Tropfen für alle Altersgruppen herstellen.

Weinberge, soweit das Auge reicht

Jetzt sind wir im Penedès, dessen Weinberge sich bis zum Meer erstrecken. Um die Besonderheiten dieser Region aus nächster Nähe zu entdecken, sollte man in **Vilafranca del Penedès** das **Vinseum** (ein Museum für Weinkultur in Katalonien) und in **Sant Sadurní d'Anoia** das Informationszentrum **Cava Centre** besuchen, wo man u. a. alles Wissenswerte über die Bläschenbildung im katalanischen Schaumwein Cava erfährt. Der **Weintourismus im Penedès** hält vielfältige Angebote bereit, wie z. B. Verkostungen, Fahrradtouren, Mittagessen in den Weinbergen und mehr. Wir entscheiden uns für die **Erkundung eines Familienweinguts in einem Citroën Méhari** mit einer anschließenden traditionellen Mahlzeit.

Viel mehr als nur Wein

Nachdem wir entlang der **Miravinya-Route** den herrlichen Blick von fünf Aussichtspunkten genossen haben, könnten wir der **Route des Xató** (eines traditionellen katalanischen Wintersalats) folgen oder an der Costa Barcelona die **Süßweine aus der Rebsorte Malvasia de Sitges** probieren. Wir entscheiden uns jedoch für die **Weinroute durch den Penedès**, auf der zwei Aktivitäten anstehen: in La Bisbal del Penedès verkosten wir **natives Olivenöl extra** und in El Vendrell probieren wir die Essige, die seit mehr als einem Jahrzehnt bei der Nobelpreis-Gala kredenzt werden. Den Abschluss des Tages bildet eine Fahrt in einem Landwagen, die an der **modernistischen Weinkellerei in Nulles** an der **Weinroute D.O. Tarragona** startet.



ETAPPE 4

GESCHICHTE, GEMÜSEANBAU UND MEER

Die **Landkreise der Costa Daurada** warten nicht nur mit fünf Weinbaugebieten mit geschützter Herkunftsbezeichnung (D.O.) und der D.O. Cava auf, sondern sind auch für Erzeugnisse wie z. B. die gegrillten Frühlingszwiebeln *Calçots*, Haselnüsse und den traditionellen Wermut bekannt.

Landwirtschaft und Kulturerbe

Am Vormittag erstrahlen in **Tarragona** die **Marktstände auf der Plaça del Fòrum** – inmitten **römischer Ruinen, die zum UNESCO-Welterbe gehören** – mit ihren frischen Waren und buntem Obst und Gemüse aus der Region **Camp de Tarragona**. Ebenfalls in der Altstadt kann man bei einem interessanten Rundgang mehr über die Geschichte des **Weins im Anbaugebiet D.O. Tarragona**, über die jungen Erzeuger von Naturweinen und über die Wiederbelebung des Festes **L'Embutada**, mit dem das Eintreffen der neuen Jungweine gefeiert wird, erfahren. Weiter geht es ins Fischerviertel El Serrallo, wo wir noch eine kulinarische Köstlichkeit der Stadt kennenlernen: den Fisch und die Meeresfrüchte, die für die Zubereitung von **Romesco** verwendet werden (hier bezeichnet dieser Begriff nicht die berühmte Sauce, sondern einen schmackhaften Fischtopf, der aus diesem Stadtteil stammt).

Aromen des Mittelmeers

Unsere nächste Station ist Reus, wo der Wermut nicht nur Tradition hat, sondern fast schon zur Religion geworden ist. Die **Wermut-Route** führt uns zu einem Museum mit einer Sammlung von Gegenständen, die bei der Herstellung des berühmten Getränks verwendet werden, und zu einer ehemaligen Fabrik. Zum Abschluss genießen wir mit Blick auf die Casa Navàs – ein echtes Juwel des **Modernisme in Katalonien** – einen Wermut und kosten **Haselnüsse mit der geschützten Ursprungsbezeichnung D.O.P. Reus**. Die Stadt Reus liegt außerdem an der **Fahrradroute zum Thema Olivenöl**, die durch die Ortschaften verläuft, in denen **Olivenöl** der Sorte Arbequina (**geschützte Ursprungsbezeichnung D.O.P. Siurana**) – eines der weltweit begehrtesten Olivenöle – produziert wird. Am Nachmittag beobachten wir im **Hafen von Cambrils** das Einlaufen der Fischerboote. Die verführerischen Düfte aus den Küchen der nahegelegenen Restaurants laden uns ein, die Fisch- und Meeresfrüchtespezialitäten der **kulinarischen Hauptstadt der Costa Daurada** zu entdecken.



ETAPPE 5

RUND UM DEN EBRO

Das gastronomische Angebot im **Naturpark Delta de l'Ebre** und seinem Einzugsgebiet ist geprägt von der einzigartigen Landschaft in einem der **artenreichsten Gebiete Kataloniens**.

Lehrreicher Bootsausflug

Erste Station des Tages ist L'Ametlla de Mar, wo man im Mittelmeer beim Schwimmen zwischen riesigen Exemplaren des **Roten Thunfischs** einen besonderen Nervenkitzel erleben kann. Im Anschluss an alle angebotenen Optionen – mit Schnorcheln, einem Tauchgang oder als informative Bootsfahrt – kann der beliebte Fisch gekostet werden. Alljährlich finden in der Ortschaft spezielle Gastro-Tage zum Thema Roter Thunfisch statt. Im **Fischerdorf L'Ampolla** fahren wir mit dem Boot in die Bucht **Badia del Fangar** hinaus. Auf den Zuchtplattformen können wir frische Austern und Miesmuscheln probieren und dabei Wissenswertes über das empfindliche Ökosystem erfahren.

Inmitten von Reisfeldern

Das vielfältige Mosaik aus Feldern, Salinen und Lagunen, welches das Ebrodelta prägt, ist besonders schön, nachdem die Reisfelder geflutet wurden, denn dann schimmern sie je nach Lichteinfall unterschiedlich stark und in verschiedenen Farben. In einem alten Landgut zwischen Reisfeldern stoßen wir auf ein außergewöhnliches Projekt: Dort gibt es eine – am Mittelmeer einzigartige – Sake-Brauerei, in der Besucher mehr über dieses beliebte alkoholische Getränk aus Japan und über Miso erfahren. Es werden diverse Aktivitäten wie u. a. eine E-Bike-Tour angeboten. Jedes Jahr finden **aus Anlass von Aussaat und Ernte volkstümliche Feste** statt, die den traditionellen Reisanbau würdigen. Ein Abendessen mit schmackhaften **Garnelen aus La Ràpita** bildet den krönenden Abschluss des Tages.



ETAPPE 6

OLIVENÖL UND GARNACHA-TRAUBEN

Die in der Region **Terres de l'Ebre** verfügbare **Vielfalt an Bio-Erzeugnissen** ist einzigartig in Europa. Neben Fisch und Meeresfrüchten von hervorragender Qualität gibt es eine große Auswahl an Obst und Gemüse sowie hochwertige Öle und erlesene Weine.

Picassos Olivenöl

Nachdem wir in unserem **auf Weintourismus spezialisierten Hotel** aufgewacht sind, erwartet uns ein Frühstück mit Erzeugnissen wie z. B. **Clementinen mit der geschützten geografischen Angabe I.G.P. Terres de l'Ebre** und Öl von **tausendjährigen Olivenbäumen** aus dem Gebiet **Territori Sénia**, von denen einige bereits zu Zeiten der Römer gepflanzt wurden. Gleich neben der **Markthalle von Tortosa** gehen wir an Bord eines der drei **Lläüt-Holzboote**, die **Flussfahrten auf dem Ebro anbieten**, und kosten **Pastissets** (süße Teigtaschen arabischen Ursprungs) mit verschiedenen Füllungen. Da die Landkreise am Ebro mit **zwei geschützten Ursprungsbezeichnungen für natives Olivenöl extra (D.O.P. Baix Ebre - Montsià und Terra Alta)** aufwarten, beschließen wir, uns für eine Weile dem Olivenöltourismus zu widmen. Das Bergdorf Horta de Sant Joan spielte eine bedeutende Rolle im künstlerischen Schaffen Picassos – und der Maler liebte es, seine Brotscheiben in frisch gepresstes Olivenöl zu tunken. In der Ortschaft besuchen wir eine alte Ölmühle und lernen wie die traditionelle,

einst für unterwegs zubereitete **Clotxa** gemacht wird (ein rundes, ausgehöhltes Bauernbrot mit einer Füllung aus gerösteten Tomaten, Knoblauch, eingesalzenen Sardinen und Olivenöl). Als weitere Aktivität steht **Showcooking im Olivenhain** auf dem Programm.

Kathedralen des Weins

Weiter geht es auf der **Weinroute durch das Anbaugebiet D.O. Terra Alta**, indem weltweit die größte Menge an Trauben der weißen **Rebsorte Garnacha Blanca** angebaut wird. Um mehr über die Hintergründe und Geschichte dieser Rebsorte mit mediterranem Charakter zu erfahren, besuchen wir die sogenannten **Weinkathedralen von Gadesa und El Pinell de Brai**, die beiden beeindruckendsten **modernistischen Weinkellereien** Kataloniens. Als wir durch den Landkreis La Ribera d'Ebre fahren, nehmen wir uns fest vor, zwischen Februar und April hierher zurückzukehren, wenn die **Mandel-, Pfirsich- und Kirschbäume blühen** und die Landschaft in einen Traum in Weiß und Rosa verwandeln.

ETAPPE 7

WEINBAU IN BEEINDRUCKENDER KULISSE

Ein katalanisches Sprichwort besagt, dass die beste Marmelade stets in einem kleinen Glas steckt. Obwohl das Priorat eines der kleinsten Weinbaugebiete der Welt ist, werden dort einige der **weltweit renommiertesten Tropfen** produziert.

Weintourismus im Landkreis El Priorat

Der Landkreis **El Priorat** bietet unendlich viele Möglichkeiten, um die Weine der **Anbaugebiete D.O. Montsant und D.O.C. Priorat** kennenzulernen, wie z. B. eine originelle Rätsel-Tour durch eine Kellerei oder die Weinlese auf althergebrachte Art. Wir haben eine inszenierte Führung bei der **Winzergenossenschaft Falset** gebucht, bei der der Guide in die Rolle eines dortigen Arbeiters schlüpft und den Prozess der Weinherstellung auf humorvolle Art und Weise erläutert. Die Dörfer in El Priorat, wo die Reben auf steil abfallenden Terrassen gedeihen, sind durch einige der **schönsten Straßen Kataloniens** miteinander verbunden. Eine davon führt uns zu den **Ruinen des Kartäuserklosters Santa Maria d'Escaladei**, das bis Mitte des 19. Jh. bewohnt wurde. Die Tatsache, dass in dieser Gegend Mönche lebten, war ausschlaggebend für die Entwicklung des Weinbaus.

Das Vermächtnis der Zisterzienser

Wir überqueren die Berge von Prades – ein Paradies für Pilzliebhaber und Heimat der

vorzüglichen **Kartoffeln aus Prades** – und erreichen die Kleinstadt Valls, wo wir eine der **berühmtesten kulinarischen Spezialitäten Kataloniens** kosten: **Calçots aus Valls** (eine spezielle Art Frühlingszwiebeln, die über offenem Feuer gegrillt werden). Am letzten Sonntag im Januar findet vor Ort das beliebte **Calçotada-Fest** statt. Wir fahren weiter in das von einer imposanten **Befestigungsmauer** umgebene Städtchen **Montblanc** und besichtigen dort einen siebenstöckigen Turm. Den krönenden Abschluss der Tour bildet eine Weinprobe mit Blick auf die Landschaften der **Trepatal-Route**, die einer im Anbaugebiet **D.O. Conca de Barberà** heimischen Rebsorte gewidmet ist. Im **Museu Terra in L'Espluga de Francolí** erfahren wir bei einem interessanten Rundgang, wie das Leben auf dem Land und die Arbeit auf den Feldern früher aussahen. Am Abend genießen wir unweit des **Klosters Reial Monestir de Santa Maria de Poblet** ein köstliches Menü mit **Trüffeln aus dem Landkreis** und dazu passenden Weinen.

ETAPPE 8

KUNST UND GASTRONOMIE

Zwischen der Ebene von Lleida und dem Sternenhimmel über der Serra del Montsec erwarten uns duftende Obstplantagen, köstlicher Mandelnougat und ein riesiger Olivenhain, der einige der **weltbesten Bio-Olivenöle** hervorbringt.

Öl in Bio-Qualität

Wurstwaren, **handgefertigter Käse**, **knuspriges Brot mit geriebener Tomate** und nativem Olivenöl extra ... und dazu ein paar geröstete Mandeln – so sieht unser Frühstück im sogenannten Künstlerweinberg „**Vinya dels Artistes**“ in La Pobla de Cérvoles aus. Von unserem Tisch haben wir dabei einen herrlichen Blick auf die in die Landschaft eingebetteten Skulpturen und Kunstinstallationen. In dieser Gegend verläuft neben den **Weinrouten von Lleida** und des Anbaugebiets **D.O. Costers del Segre** auch die **Olivenöl-Route durch den Landkreis Les Garrigues (D.O.P., geschützte Ursprungsbezeichnung)**, weshalb wir dem Katalanischen Olivenölmuseum (**Museu i Centre de Cultura de l'Oli de Catalunya**) in La Granadella einen Besuch abstatten. Die Einrichtung ist in einer alten Ölmühle von 1920 untergebracht.

Dinner unter Sternen

Beim Besuch eines Bauernhofs in Lleida erleben wir die fruchtbaren **Anbauflächen in der hiesigen Ebene** aus nächster Nähe und können saftige **Birnen aus Lleida** pflücken. Auf den Feldern wird auch das Gemüse für die köstlich belegten Weizenbrotfladen **Cocas de recapte aus Balaguer** angebaut. Zum Mittagessen lassen wir uns eine der **typischen Spezialitäten Lleidas** schmecken: **Cargols a la llauna** (über dem Feuer in einer Blechform gegarte Schnecken). Für alle Naschkatzen bietet sich ein Abstecher ins **Nougat- und Schokoladenmuseum** (Museu del Torró i de la Xocolata) in der Ortschaft Agramunt (eine Station auf der **Gastro-Route durch den Landkreis L'Urgell**) an. Wir beschließen den Tag in einem alten Kloster mit einem wunderbaren Abendessen unter dem **Sternenhimmel der Serra del Montsec**.

ETAPPE 9

UNTER VIEHHIRTEN

Nun, da die uns umgebende Landschaft zunehmend an Höhe gewinnt, bieten uns die Traditionen und das überlieferte Wissen der Hirten und der Menschen, die jeden Zentimeter der hiesigen Waldgebiete kennen, einen Vorgeschmack auf die Schätze der frühromanischen Architektur in den Pyrenäen.

Ein ganz besonderer Aperitif

Nachdem wir im Hofladen des Hotels **Safran aus der Serra del Montsec** erstanden haben, machen wir uns auf den Weg zum nördlichsten Teil der **Weinstraße von Lleida**, wo die Reben auf einer Höhe von fast 1.000 Metern über dem Meeresspiegel wachsen. In La Pobla de Segur halten wir bei einer Kleinbrauerei, die originelle Angebote bereithält, wie z. B. die Kombination von Bier mit geschmacklich passender Eiscreme oder eine Variante des klassischen katalanischen Aperitifs: „Beermut“ – anstelle von Wermut gibt es Bier, zu dem lokale Käsesorten und Wurstwaren wie die Dauerwurst *Secallona* gereicht werden. Zudem besuchen wir eine **Ratafia-Fabrik**, die als Familienunternehmen seit 1883 im Bereich Mazeration und Destillation tätig ist.

Waldspaziergang

In Senterada unternehmen wir einen Waldspaziergang mit einem **pflanzenkundigen Führer**, der uns nicht nur von Legenden und Brauchtum erzählt, sondern uns auch beibringt, wie man Kräuter und Pilze erkennt und wie diverse Rezepturen (z. B. für Eingemachtes) zubereitet werden. Das Tal Vall d'Àssua ist der ideale Ort, um mehr über die **Arbeit der Viehhirten** zu erfahren – sei es indem man einen Hirten mit seiner Herde begleitet oder beim Besuch eines Landeskundemuseums, das die Besonderheiten dieses Berufs veranschaulicht. Die Etappe endet in La Vall de Boí, dessen **Ensemble frühromanischer Kirchen** zum **Weltkulturerbe** erklärt wurde. An den dortigen Berghängen weiden **Bio-Rinder aus den Pyrenäen**, deren Fleisch in den besten Küchen heiß begehrt ist.



ETAPPE 10

EINMALIGE SINNESERLEBNISSE

Hochgebirgsdörfer erwarten uns mit einem gastronomischen Repertoire, das von edelsten Häppchen bis hin zu herzhaften Mahlzeiten reicht. Der einzigartige Käse der Gegend ist Genuss gewordener Ausdruck der atemberaubenden Landschaften.

Kaviar aus dem Val d'Aran

Das klare Schmelzwasser aus den Bergen bietet optimale Bedingungen für die Zucht von Stören, von denen der erlesene **Kaviar aus dem Val d'Aran** gewonnen wird. Nach der Besichtigung des Zuchtbetriebs in der Gemeinde Les geht es weiter nach Vielha, wo wir diese feine Delikatesse kosten können. In der von herrlicher Natur umgebenen Ortschaft gibt es zahlreiche Lokale, die traditionelle Spezialitäten wie den Eintopf **Olla aranesa** anbieten, wie auch Restaurants mit internationaler Küche und Kreationen aus marktfrischen Zutaten.

Traditionelle Naturheilmittel

Über kurvenreiche Straßen gelangen wir nach Ossera. Dort wollen wir die **Route der Düfte und der Trementinaires** erkunden. Die Frauen, die einst diesen Beruf ausübten, stellten Terpentinöl aus Baumharz her und sammelten Heilpflanzen, um daraus Arzeneisalben anzumischen. Nachdem wir mehr über die spannende Geschichte dieses alten Handwerks erfahren haben, lernen wir in einem Workshop, wie wir unsere eigene Salbenmischung herstellen können. Der Duft von Käse führt uns anschließend nach La Seu d'Urgell, berühmt für **Butter und Käse mit geschützter Ursprungsbezeichnung (D.O.P.) Mantega i Formatge de l'Alt Urgell i la Cerdanya**. Jedes Jahr im Oktober werden dort bei der **Fira de Sant Ermengol die besten handwerklich hergestellten Käsesorten aus den Pyrenäen** feilgeboten.



ETAPPE 11

FÜR EINE BESSERE WELT

Unsere bisherige Reise war von Nachhaltigkeit und Lebensmitteln in Bio-Qualität geprägt. Jetzt gehen wir noch einen Schritt weiter und wollen einige Projekte näher kennenlernen. Zum Abschluss wird dann bei einem Workshop gesund und lecker gekocht.

Gestern und Morgen

Beim Frühstück im Hotel gibt es u. a. **Joghurt und Kefir aus Bio-Milch** von einem Hof, der sich der **regenerativen Landwirtschaft** verschrieben hat. Um mehr über diese Praxis zu erfahren, bei der die Bodengesundheit im Mittelpunkt steht, nehmen wir an einer **Veranstaltung zum Thema Permakultur** – einem Prinzip für nachhaltige Landwirtschaft im Einklang mit der Natur – teil. Nachdem wir die beliebten **Kekse aus Camprodon** und **typische Wurstwaren aus La Cerdanya** (die Kochwürste *Bull* und *Bisbe* sowie die grobe Leberpastete *Pa de fetge*) eingekauft haben, machen wir einen letzten Halt, bevor wir in den Landkreis La Garrotxa fahren. Das **Ethnografische Museum in Ripoll**, das es sich zur Aufgabe gemacht hat, das Andenken an alte Traditionen und Berufe zu bewahren, zeigt seinen Besuchern, dass man unser heutiges Dasein nur dann begreifen kann, wenn man die Vergangenheit kennt.

Ein Tag als Landwirt

In La Vall d'en Bas besuchen wir einen **Bauernhof** – ein Vergnügen für die ganze Familie! Nachdem wir die Kühe gefüttert, beim Melken zugesehen und die neugeborenen Kälber bestaunt haben, dürfen wir die frische Milch probieren. Ein ähnliches Erlebnis kann man bei der landwirtschaftlichen Genossenschaft **Fageda d'en Jordà** genießen, die sich durch ein außergewöhnliches soziales Engagement auszeichnet. Dort kosten wir auch den im Hause hergestellten Joghurt. In der Ortschaft Santa Pau, die gleich um die Ecke liegt, erstehen wir eine Packung erlesener **weißer Bohnen mit geschützter Ursprungsbezeichnung (D.O.P. Fesols de Santa Pau)**. In einem kleinen charmanten Hotel im Gebiet Alta Garrotxa kochen wir im Rahmen eines **Workshops für gesunde kreative Küche** unser eigenes Abendessen mit saisonalen Bio-Zutaten und viel Gemüse.



ETAPPE 12

DIE SCHÖNSTEN SEITEN DES EMPORDÀ

In Figueres, wo wir die **Weine des Anbaugebiets D.O. Empordà** kennenlernen, wandeln wir auf den Spuren Dalís. Daneben erwarten uns avantgardistische Architektur, Honig und ein einzigartiger Gin.

Zu Tisch mit Dalí

Die gastronomische Route durch Figueres führt uns an **Dalís bevorzugte Orte**: Wir spazieren am Turm Torre Galatea vorbei und verkosten bei Ca la Teta jene wunderbaren, vom Tramuntana-Wind umwehten Weine – und dazu gibt es köstliche Gerichte wie den Fleisch-Fisch-Eintopf *Mar i muntanya*. In Peralada besichtigen wir eine avantgardistisch anmutende **Weinkellerei** (das Design aus der Feder von **RCR Arquitectes** in Olot wurde mit dem Pritzker-Architekturpreis ausgezeichnet). Das **Museum im Schloss Castell de Peralada** beherbergt eine Sammlung von Exponaten aus der Welt des Weins. Anschließend streifen wir uns in der Gemeinde Garriguella einen Imkeranzug über und erfahren Wissenswertes über die **Honiggewinnung in der Serra de l'Albera**.

Ein Drink in der Abendsonne

Bei einer **inszenierten Führung in der Winzergenossenschaft von Espolla** verrät uns Maria, eine Anwohnerin, so manches Geheimnis – und entlang der **Weinroute D.O. Empordà** gibt es in Colera eine weitere interessante Aktivität: Bei einer **Vertikalverkostung** wird ein und derselbe Wein aus verschiedenen Jahrgängen probiert. Während das Abendlicht die Felsen am Cap de Creus in spektakuläre Rottöne taucht, fahren wir mit einem Motorboot aufs Meer hinaus und genießen einen **an der Costa Brava destillierten Gin**.



ETAPPE 13

RUND UMS MEER

Das Vermächtnis von Ferran Adrià ist in der Gegend des Empordà, wo er so viele Menschen mit seinen Kreationen begeisterte, immer noch präsent – nun allerdings in Form eines Museums. Die Geschichte der *Esquenapelats* und frischer Fisch runden einen gelungenen Tag ab.

eIBulli heute

Anhand zahlreicher Installationen, ganz in der Art eines Degustationsmenüs, lädt **eIBulli1846** Besucher dazu ein, mit Blick auf den Naturpark Cap de Creus die **Geschichte des Restaurants eIBulli** Revue passieren zu lassen und über Gastronomie und Innovation zu reflektieren. Danach fahren wir mit dem E-Bike durch den Naturpark **Aiguamolls de l'Empordà**. Unterwegs können wir zahlreiche Vögel beobachten und verschiedene Erzeugnisse wie z. B. **das Olivenöl mit geschützter Ursprungsbezeichnung D.O. Empordà** kosten. In L'Escala erfahren wir etwas über den Alltag der *Esquenapelats* – so wurden früher die örtlichen Fischer bezeichnet, denen bis heute beim **Salzfest Festa de la Sal** Tribut gezollt wird. Das **Museu de l'Anxova i de la Sal**, in dem die alten Fischfabriken nachempfunden wurden und zahlreiche Gerätschaften ausgestellt sind, bringt Besuchern die Herstellung der eingesalzten Fische näher.

Perfekt gegarter Reis

Nachdem wir einige Gläser der berühmten **Sardellen aus L'Escala** erstanden haben, geht es in ein Apfelweinlokal, wo wir knackige **Äpfel aus Girona** und einige Apfelerzeugnisse wie Apfelwein (*Sidra*), Saft, Kompott und Essig probieren. Im **Espai del Peix im Hafenstädtchen Palamós** nehmen wir an einem **Kochworkshop zum Thema Fisch und Meeresfrüchte** teil und erlernen die Zubereitung verschiedener Rezepte, darunter auch ein Gericht mit **Reis aus Pals**. Außerdem haben wir Gelegenheit auf einem der Boote mitzufahren, die **von Palamós aus auf Garnelenfang** gehen.



ETAPPE14

SÜßE VERFÜHRUNG

In Girona erwartet uns eine der traditionellen süßen Leckereien der Stadt. Für eine herzhaft Note sorgen ein Workshop zur Herstellung der **typischen Wurstwaren aus Vic** und **Verkostungen mitten in der Natur**.

Für Naschkatzen

Das **Ölgebäck Xuixo aus Girona** – hergestellt mit Milch aus dem Empordà, Eiern aus dem Landkreis El Pla de l'Estany und Mehl direkt aus der Stadt – bildet den Auftakt für unsere Tour zu den Köstlichkeiten Gironas. Die klassische Variante ist mit Creme gefüllt, doch mittlerweile gibt es Xuixos auch mit Zartbitterschokolade, Äpfeln, Ratafia-Likör, Mandelnougat und vielem mehr. Anschließend besuchen wir ein **Schokoladen-Atelier**, in dem wir verschiedene Kakaosorten und erlesene Pralinen kosten. Nun führt uns unsere Route weiter in die Region Paisatges Barcelona, und zwar in die Stadt Vic, deren bunter Wochenmarkt zum Bummeln einlädt. Dort kaufen wir nicht nur die Hartwurst **Llonganissa de Vic** ein, sondern nehmen auch an einem **Workshop** teil, bei dem wir lernen, wie die luftgetrocknete Wurst **Fuet auf traditionelle Weise** hergestellt wird.

Natur zum Anbeißen

Rund um den Naturpark El Montseny locken vielfältige Aktivitäten, die **Gastronomie und Natur** miteinander verbinden – wie z. B. ein insbesondere im Herbst empfehlenswerter Waldspaziergang unter **hundertjährigen Kastanienbäumen** oder eine **Verkostung von Bieren**, die mit Wasser aus diesem Gebirgszug gebraut werden. Im nahe gelegenen Bergmassiv Les Guilleries kann man lokale Erzeugnisse wie Käse, Walnüsse und Waldbeeren umgeben von plätscherndem Wasser und Vogelgezwitzchen kosten. Zum Abschluss versetzt uns das **Bauernmuseum (Museu de la Pagesia) in Fogars de la Selva** in die Zeit zurück, als in dieser Gegend hauptsächlich Landwirtschaft betrieben wurde.



ETAPPE 15

WEINBERGE IN BARCELONA

Zurück am Meer genießen wir die Delikatessen des Landkreises El Maresme und die **Weine des Anbaugebiets D.O. Alella**. Danach geht es zurück nach Barcelona, wo wir eine städtische Weinkellerei besuchen und unsere Tour mit einem Abendessen aus regionalen Zutaten ausklingen lassen.

Gaumenfreuden im Landkreis El Maresme

In El Maresme starten wir den Tag mit **Yoga in den Weinbergen**. Wir reisen entlang der **Weinroute D.O. Alella**, deren Reben sanft von der Meeresbrise umspielt werden. Dieser Landkreis, der zu den Gegenden zählt, in denen die weißen Bohnen mit geschützter Ursprungsbezeichnung **D.O.P. Mongetes del Ganxet** angebaut werden, bringt diverse Erzeugnisse hervor, die in der gehobenen Küche sehr geschätzt werden (wie z. B. die sogenannten **Tränenerbsen (Pèsols llàgrima) aus El Maresme** oder saftige Erdbeeren, die Besucher in der entsprechenden Saison selbst ernten können). Dann fahren wir nach Mataró, wo wir einige Schachteln knuspriger **Waffelröllchen (Neules)** kaufen, die traditionell zur Weihnachtszeit verzehrt und hier nach alten Rezepten hergestellt werden.

Frisch gebackenes Brot

Auf der gesamten Strecke sind wir immer wieder auf handwerklich hergestellte Brote wie die mit der

geschützten geografischen Angabe **I.G.P. Pa de Pagès Català** gestoßen. Bevor wir abreisen, möchten wir unbedingt noch erfahren, wie man diese Landbrote backt. Daher nehmen wir in Cardedeu an einem Kurs teil, bei dem wir die Herstellung unter Verwendung verschiedener Arten **lokaler Bio-Getreide** lernen. Wir fahren durch das Mittelgebirge Serra de Collserola in die katalanische Hauptstadt und besuchen dort die **Weinberge von Barcelona**. Das dortige Unternehmen mit sozialem Bezug stellt **Bio-Weine und -Olivenöle** her. Unsere Reise endet mit einem Abendessen, das mit Zutaten aus der Umgebung von Barcelona zubereitet wurde – dazu gehört z. B. Geflügel mit der **geschützten geografischen Angabe I.G.P. Pollastre i Capó del Prat** (Landkreis El Baix Llobregat). Dazu stoßen wir mit einem **Wein aus dem geschichtsträchtigen Anbaugebiet D.O. Catalunya** an, dessen Weinbautradition bis in die Zeiten der Phönizier und Römer zurückreicht.



HINTERGRUNDINFORMATIONEN

BENVINGUTS A PAGÈS – WILLKOMMEN AUF DEM LAND, ZU JEDER JAHRESZEIT!

Diese Initiative hat zum Ziel, die Arbeit des Primärsektors ins Blickfeld zu rücken und die Bedeutung der Herkunft von Lebensmitteln zu vermitteln. Dadurch soll die Distanz zwischen städtischer und ländlicher Umgebung verringert und die Öffentlichkeit mit Katalonien und seiner Gastronomie vertraut gemacht werden. 15 Touren veranschaulichen die Arbeit von Landwirten, Viehzüchtern, Fischern und Verarbeitungsbetrieben, die vielfältige Erlebnisse – z. B. Hofführungen, Kochworkshops, Aktivitäten für Schulklassen, Rollenspiele und Verkostungen – anbieten. Auf diese Weise will man den bewussten Verzehr saisonaler, lokaler und regionaler Erzeugnisse fördern, den Einkauf vor Ort unterstützen und so unseren ökologischen Fußabdruck verringern. Mitunter gibt es direkt bei den Erzeugern nicht nur die besten Produkte, sondern auch Restaurant-Empfehlungen ganz in der Nähe. Die Initiative *Benvinguts a Pagès* (zu Deutsch: „Willkommen auf dem Land“) hat maßgeblich dazu beigetragen, dass Katalonien im Jahr 2025 den Titel „Weltregion der Gastronomie“ tragen wird.

Den Höhepunkt der ganzjährig angebotenen Aktivitäten und Erlebnisse bildet das Anfang Juni stattfindende Festwochenende *Benvinguts a Pagès – La Festa*.

WEINROUTEN

Willkommen im Land der Weine! Griechische und römische Ruinen, alte Klöster, legendäre Weingüter und Weinbaumuseen zeugen von der uralten Weinbaukultur und tief verwurzelten Traditionen. Hinzu kommen die Bemühungen kleiner Kellereien, die einheimische Rebsorten wiederbeleben und bei der Weinbereitung nur äußerst sparsam eingreifen, damit das Terroir in den gewonnenen Tropfen seinen wahren Ausdruck findet. All dies trägt zu einem erstklassigen Angebot im Bereich Weintourismus bei. Die Weinrouten Alella, Empordà, Lleida, Montsant, Penedès, Pla de Bages, Priorat, Tarragona, Terra Alta und Trepat, die durch neun der katalanischen Anbaugebiete führen, laden zu allerlei Aktivitäten ein, wie z. B. zur Teilnahme an der Weinlese, Dichterlesungen, Verkostungen von Rohmilchkäse mit passenden Weinen, Kochworkshops umgeben von Rebstöcken und zum gemeinsamen Essen in einer Trockensteinhütte oder zum Übernachten im Weinberg. Diese Routen führen uns von alten Garnacha-Reben in der Serra de l'Albera zu den wiederbelebten Weingärten in den Pyrenäen, von den vollmundigen Weinen aus Tarragona zur Rebsorte Pansa blanca aus dem Anbaugebiet D.O. Alella, die durch eine salzig-mineralische Note besticht, von den Weinen der steil abfallenden Terrassen in El Priorat zu den seidigen Weißweinen aus dem Flusstal des Corb und von den ehrlichen Garnacha-Tropfen der D.O. Terra Alta zu den charakterreichen Weinen aus dem Landkreis El Bages. Insgesamt können über 300 Weingüter besucht werden, um die Geschichten und Emotionen hinter den einzelnen Flaschen zu entdecken, die von jahrhundertalten Traditionen, Tempeln des Modernisme, bodenständiger Küche und avantgardistischer Gastronomie sowie von stimmungsvollen Landschaften, Beharrlichkeit und Mut erzählen. In Katalonien ist ein riesiger Schatz an Weinen zum Greifen nah.



OLIVENÖLTOURISMUS

Seit jeher bildet Olivenöl die Grundlage der katalanischen Gastronomie. In Katalonien gibt es sogar Olivenbäume, die über 1.000 Jahre alt sind und immer noch Oliven für die Ölproduktion hervorbringen. In den letzten Jahren ist der Olivenölsektor dem Weinbau gefolgt und setzt auf höchste Qualität und umweltschonende Herstellungsverfahren. Die herausragende Güte der Öle aus den fünf geschützten Ursprungsbezeichnungen für natives Olivenöl extra in Katalonien (D.O.P. Baix Ebre - Montsià, Empordà, Les Garrigues, Siurana und Terra Alta) basiert heutzutage jedoch nicht mehr allein auf der Sorte Arbequina: Olivensorten wie u. a. *Becaruda*, *Vera*, *Palomar*, *Morruda* oder *Farga* haben zur Wiederbelebung der Branche beigetragen und sind überall in Katalonien zu finden – vom Hochgebirge bis zu den Olivenhainen in Meeresnähe, von den rauen Landkreisen El Baix Ebre, El Montsià und La Terra Alta zu den üppigen Wäldern von Les Garrigues und den herrlichen Landschaften von L'Urgell, von den neu bewirtschafteten Terrassen rund um den Montseny-Gebirgszug bis ins imposante Tal des Cardener und von der ländlichen Enklave Vallès bis zu den Hängen der Serra de Collserola und den Randgebieten des Landkreises El Priorat. Daneben lockt ein attraktives und breit gefächertes Angebot im Bereich Olivenöltourismus, das Besuchern nicht nur die Symbolik des Olivenbaums in der Antike näherbringt, sondern auch die Möglichkeit bietet, die Besonderheiten der einzelnen Olivensorten zu entdecken, von Olivenhainen umgebene mittelalterliche Burgen zu besichtigen, eine Fahrradtour zwischen Olivenplantagen zu unternehmen, sich bei einer Ölkur zu entspannen oder unter diesen eindrucksvollen Bäumen den Sternenhimmel zu bewundern.

MICHELIN-STERNE

Katalonien ist ein renommiertes und unglaublich beliebtes gastronomisches Reiseziel, dessen kulinarische Kultur auf über 2.000 Jahre Geschichte zurückblickt. Ohne seine Wurzeln und gastronomischen Ursprünge aus den Augen zu verlieren, hat es Katalonien geschafft, eine Haute Cuisine auf höchstem Niveau zu etablieren – insbesondere seit der kulinarischen Revolution, die die Welt zu Beginn des 21. Jh. zum Staunen brachte und neue Maßstäbe setzte. Das Erbe von Ferran und Albert Adrià, den Brüdern Roca, Carme Ruscalleda und Santi Santamaria ist nach wie vor präsent, und eine neue Generation von Köchen wie Oriol Castro, Eduard Xatruch, Mateu Casañas oder die Brüder Torres sprengt immer wieder die Grenzen der kreativen und avantgardistischen Küche. Beleg dafür ist die führende Rolle, die unsere Spitzenköche in den wichtigsten Gastro-Führern einnehmen. Ihre Lokale stehen auf den Listen der weltbesten Restaurants ganz oben – und über 50 wurden bereits mit Michelin-Sternen ausgezeichnet (fünf Restaurants sogar mit jeweils drei Sternen). Und nicht nur das: Der Durchschnittspreis in diesen Restaurants liegt weit unter dem üblichen Preisniveau in anderen Ländern. In den Kochtöpfen der genialen Küchenchefs findet man alles Mögliche – konzeptuelle Kreationen, Neuinterpretationen traditioneller Gerichte, erlesene Erzeugnisse aus traditionellen Lebensmittelläden, Minimalismus, den Charakter der jeweiligen Gegend, die Bewahrung des echten Geschmacks und die Einhaltung der idealen Garpunkte.



KOCHKOLLEKTIVE

Eine authentische Küche, die von der Landschaft, den Bauern, Fischern und Viehzüchtern erzählt, denen wir so viele wunderbare Zutaten verdanken – dafür engagieren sich die zahlreichen Kochkollektive, die es in den verschiedenen Landkreisen Kataloniens gibt. Sie haben es sich zur Aufgabe gemacht, lokale Erzeugnisse wieder aufleben zu lassen, alte Rezepte zu bewahren (ohne dabei auf Innovation zu verzichten), die Gegend mit neuem Schwung zu erfüllen und die katalanische Esskultur zu bereichern. Dank dieses Engagements können wir ganz Katalonien auf dem Teller erleben, und zwar nicht nur in gastronomischer Hinsicht, sondern auch im Hinblick auf Landschaft, Gesellschaft, Kultur, wertvolle Traditionen und alte Berufe.

Zugleich sorgt das Slow-Food-Netzwerk, dem über 50 Restaurants angehören, mit Initiativen zur Förderung lokaler Produkte, der ländlichen Kultur und des verantwortungsvollen Konsums dafür, dass das wertvolle landwirtschaftliche Erbe Kataloniens bekannt gemacht wird. Das Ergebnis dieser Bemühungen sind zahlreiche Gastronomie-Tage rund um die vorzüglichen Erzeugnisse Kataloniens. Bei einem Besuch in den Slow-Food-Restaurants begeben Sie sich auf eine Reise zu den Wurzeln der katalanischen Küche.

KULINARISCHE EVENTS

Essen und Trinken dienen in Katalonien nicht nur der Befriedigung lebensnotwendiger Bedürfnisse, sondern sind vielmehr ganz wesentliche Bestandteile der katalanischen Kultur. Dies zeigt sich auch daran, dass das ganze Jahr über unzählige kulinarische Veranstaltungen – Messen, Festivals und spezielle Gastro-Tage – auf dem Programm stehen, die die Welt des guten Essens und des Weins bereichern. Was gibt es schließlich Besseres, als das Leben mit köstlichen kulinarischen Kreationen zu feiern? Zudem bieten die Wochenmärkte, die überall in Katalonien zu finden sind, eine hervorragende Gelegenheit, die Lebensart in den verschiedenen Städten und Dörfern aus nächster Nähe zu beobachten. An vielen Marktständen bieten die Erzeuger selbst ihre eigenen Produkte an. Spezielle Tage rund um verschiedene Erzeugnisse sowie diverse Feste und Messen verknüpfen das gastronomische Angebot mit Musik, Kunst, Theater und Literatur. Zum Thema Wein finden ebenfalls zahlreiche Veranstaltungen statt – von Jungweinfesten bis hin zu renommierten Messen, auf denen Besucher die einzigartigen Merkmale der einzelnen Weinbaugebiete entdecken und sich ein Bild von der herausragenden Qualität des katalanischen Weinmarktes machen können.