

# Degusta el Grand Tour de Catalunya

## Lo más destacado:

- Paisaje
- Producto
- Productor
- Cocina de temporada
- Colectivos de cocina
- Grandes chefs y Estrellas Michelin
- Hoteles gastronómicos
- Jornadas gastronómicas
- Oleoturismo
- Rutas del vino
- Productos I.G.P. y D.O.P

## Ruta Degusta: 2100 km - 15 etapas

- El modernismo más dulce
- Aires monacales
- Enoturismo en el Penedès
- Historia, huerta y mar
- Acompañando al Ebro
- Aceite y garnacha
- Viticultura heroica
- Arte y gastronomía
- Tierra de pastores
- Guiados por los aromas
- Un mundo mejor
- Aires del Empordà
- Historias de mar
- Dulces caprichos
- Viñas de Barcelona



# Degusta el Grand Tour de Catalunya

**Cataluña es un país hecho de recetas.** Los productos de su despensa son el reflejo de una geografía diversa, del esfuerzo de payeses, ganaderos y pescadores, del compromiso de los viticultores con el paisaje. En este viaje en coche por la **gastronomía de Cataluña** nos encontramos con productos singulares, sabores populares y cocina de vanguardia, animados mercados y fiestas gastronómicas. Bodegas, almazaras y molinos abren sus puertas en las rutas del vino y del aceite; huertas y granjas invitan a participar en sus quehaceres diarios. Todos, desde grandes productores y cocineros reconocidos en todo el mundo hasta pequeños artesanos, trabajando con respeto por la naturaleza, la conservación del territorio y la protección de la biodiversidad. Una ruta para la que no hace falta mapa, tan solo dejarse guiar por los aromas y saborear cada kilómetro. **Cataluña apetece.**



## ETAPA 1

### EL MODERNISMO MÁS DULCE

Barcelona es el punto de partida del viaje por la **gastronomía de Cataluña**, un primer día que transcurre entre recuerdos de infancia, historias de pescadores y **cocina de vanguardia**.

#### Un buen maridaje

**Modernismo y chocolate**, no se nos ocurre una mejor manera de empezar. Tras partir desde un **hotel modernista con encanto**, visitamos dos tiendas: la de una marca de chocolate creada a finales del siglo XIX que nos transporta hasta la infancia en cada bocado, y una vanguardista, un derroche de imaginación en cada bombón. El recorrido termina con una taza de chocolate entre las grandes obras del **modernismo del paseo de Gracia**. Como sabemos que una de las mejores formas de tomarle el pulso a una ciudad es visitando sus mercados, en nuestra siguiente actividad paseamos por el de Santa Caterina, uno de los 39 mercados municipales de la ciudad, para escoger los productos que utilizaremos en un **taller de cocina de arroces marineros**.

#### Del mar al plato

El deseo de conocer mejor el **pescado del Mediterráneo** nos lleva a hacer una **ruta por el muelle de la Barceloneta con un pescador**, que nos va contando anécdotas de su oficio y nos muestra la **subasta en la lonja**. El resto de la tarde la dedicamos a la visita guiada por establecimientos emblemáticos, como las tradicionales tiendas de ultramarinos, donde compramos **productos tradicionales de la gastronomía catalana**. Para la cena hemos reservado mesa en uno de los restaurantes con **estrellas Michelin de Barcelona** – hay más de cincuenta por toda Cataluña –, donde nos sorprende la excelente relación calidad-precio del menú degustación y el predominio de los productos frescos y de proximidad.

## ETAPA 2

### AIRES MONACALES

Un vuelo sobre Montserrat, el saber popular a través de lo que nos brinda la naturaleza y las curiosas **tinas de piedra seca de la D. O. Pla de Bages** marcan el recorrido entre Barcelona y Solsona.

#### Altos vuelos

La montaña de Montserrat es aún más sobrecogedora durante un **vuelo en helicóptero**. Una vez aterrizamos, con una emoción que nos durará el resto de la jornada, probamos el **mató artesano**, delicioso con un poco de miel, y un vasito de ratafía. Para aprender más sobre las hierbas y plantas que lleva esta popular bebida, visitamos un **vivero de plantas autóctonas en el Parque Natural de Sant Llorenç del Munt i l'Obac** y hacemos un itinerario por el entorno.

#### Entre monasterios

En la comarca de El Bages buscamos nuestro siguiente alto en el camino: cultura y gastronomía en una **visita a un monasterio medieval** que acaba con un divertido juego, muy enfocado a familias, en el que cada equipo elabora dos recetas para intentar que su restaurante consiga una estrella. Como estamos en plena **Ruta del Vino de la D. O. Pla de Bages**, optamos por conocer las **tinas a pie de viña**, declaradas Bien Cultural de Interés Nacional, unas robustas construcciones de piedra seca en las que se elaboraba el vino. La ruta continúa hacia el norte. Dejamos atrás las huellas de los arrieros que transportaban la **sal de la montaña de Cardona** y llegamos a la comarca de El Solsonès, para probar unos **quesos de leche cruda de oveja** que elaboran en la antigua cocina del monasterio El Miracle.

### ETAPA 3

#### ENOTURISMO EN EL PENEDÈS

El Penedès es tierra de la **D. O. Cava** y de la **D. O. Penedès**, de nombres reconocidos mundialmente, pero también de pequeños productores y **viñas ecológicas** con propuestas para acercarse a la cultura vinícola desde cualquier edad.

##### Mar de viñas

Entramos en el Penedès y su viñedo, que se extiende hasta la orilla del mar. Para conocer de primera mano la singularidad de esta comarca visitamos dos magníficos espacios, el **museo Vinseum, en Vilafranca del Penedès**, y el **Cava Centre, en Sant Sadurní d'Anoia**, donde aprenderemos cosas tan curiosas como el proceso de formación de las burbujas en el cava. La oferta de **enoturismo en el Penedès** es inabarcable: catas, rutas en bicicleta o almuerzos en la viña, entre otras experiencias. Optamos por **recorrer un viñedo familiar en un Méhari** y seguimos con una comida campestre.

##### Más que vino

Tras seguir la **Ruta Miravinya**, que nos lleva hasta cinco miradores, tenemos distintas opciones, como conocer la **Ruta del Xató**, ensalada tradicional catalana, o ir a probar los vinos de **malvasía de Sitges**, en Costa Barcelona, pero seguimos la **Ruta del Vino del Penedès** con la idea de hacer dos actividades: **oleoturismo** para probar el **aceite de oliva virgen extra (AOVE)** en La Bisbal del Penedès y una cata en El Vendrell de los vinagres que se han servido, durante más de una década, en la gala de entrega de los Premios Nobel. El día finaliza dando un paseo en un carro de payés que parte desde la **bodega modernista de Nulles**, ya en la **Ruta del Vino de la D. O. Tarragona**.



## ETAPA 4

### HISTORIA, HUERTA Y MAR

Las **comarcas de la Costa Daurada** cuentan con el mayor número de vinos con denominación de origen, cinco, además del cava, y son el origen de productos como los *calçots*, las avellanas o la tradición del vermut.

#### **Campesinado y patrimonio**

Por la mañana, los puestos del **mercado del Fòrum de Tarragona**, situados entre **ruinas romanas Patrimonio de la Humanidad**, rebosan frescura y color, con productos que llegan de la **huerta del Camp de Tarragona**. Sin salir del casco histórico, hacemos una ruta para conocer la historia del **vino de la D. O. Tarragona** y de jóvenes productores de vinos naturales, en la que nos hablan de la recuperación de **L'Embutada**, fiesta que celebra la llegada del vino novel. Paseamos hasta el barrio marino de El Serrallo para saber más de otro de los tesoros gastronómicos de la ciudad, los pescados y mariscos con los que elaboran el **romesco**, que aquí no es una salsa, sino la base de esta receta vinculada a la cocina de barca.

#### **Sabor a mar**

Nos trasladamos a Reus, donde la tradición del vermut es casi una religión. La **Ruta del Vermut** nos lleva hasta un museo con una colección de objetos utilizados en la elaboración y a una antigua fábrica. Finalizamos el recorrido degustando un vermut y unas **avellanas de la D. O. P. Reus** con vistas a la Casa Navàs, una de las joyas del **modernismo en Cataluña**. La ciudad es una de las etapas de la **Ruta Cicloturista del Aceite**, que recorre las localidades productoras de **AOVE de la D. O. P. Siurana**, de la variedad arbequina, uno de los aceites más apreciados del mundo. Pasamos la tarde viendo la llegada de las barcas de pesca al **puerto de Cambrils**. Los aromas que salen de las cocinas de los restaurantes cercanos nos invitan a probar la cocina marinera de la **capital gastronómica de la Costa Daurada**.

## ETAPA 5

### ACOMPAÑANDO AL EBRO

El **Parque Natural del Delta de l'Ebre** y su zona de influencia cuentan con una gastronomía marcada por la singularidad del paisaje, una de las zonas con más **biodiversidad de Cataluña**.

#### Navegación pedagógica

La primera parada del día es en L'Ametlla de Mar, para vivir la emoción de nadar entre ejemplares de **atún rojo del Mediterráneo**. Todas las opciones disponibles, esnórquel, buceo o tour educativo, acaban con degustación. Cada año, la localidad celebra unas jornadas dedicadas al atún rojo. En la **villa marinera de L'Ampolla** salimos a navegar por la **bahía del Fangar** y visitamos las bateas para degustar ostras y mejillones mientras nos hablan de la fragilidad del ecosistema que nos rodea.

#### Entre arrozales

El mosaico de campos, salinas y lagunas del delta del Ebro es especialmente hermoso cuando los campos de arroz están inundados y se forman espejos que brillan con diferente intensidad y color según la luz. En una masía familiar entre arrozales nos encontramos con un curioso proyecto, una bodega de *sake* que nos muestra el mundo de esta popular bebida japonesa y el *miso* en la única *kura* mediterránea. Cuentan con diferentes experiencias, una de ellas el recorrido en bicicleta eléctrica. Las **fiestas anuales de la Plantada y de la Siega** celebran la cultura del arroz. Una cena a base de **langostinos de La Ràpita** pone el punto final a un día con intenso sabor a mar.

## ETAPA 6

### ACEITE Y GARNACHA

La **despensa ecológica de las Terres de l'Ebre** es única en Europa. Además de pescado y marisco de alta calidad, tienen una huerta variada, buenos aceites y reconocidos vinos.

#### El aceite de Picasso

Nos despertamos en un **hotel especializado en enoturismo**, con un desayuno que incluye productos como las **clementinas I. G. P. Terres de l'Ebre** y aceite de los **olivos milenarios del Territorio Sénia**, algunos plantados en época romana. Junto al **mercado de Tortosa** embarcamos en uno de los tres **llaüts que navegan por el Ebro**, donde probamos los **pastissets**, un dulce de origen árabe con diferentes rellenos. Las comarcas ebrenses cuentan con dos **D. O. P. de AOVE, Baix Ebre - Montsià y Terra Alta**, así que decidimos seguir con las experiencias de oleoturismo. Horta de Sant Joan está muy vinculada a Picasso; al pintor le gustaba mojar rebanadas de pan directamente de la prensa de aceite. Allí visitamos un antiguo molino y aprendemos a **preparar una clotxa**, antigua comida de subsistencia elaborada con un pan redondo, ajos, tomates asados, sardina de casco y AOVE. Otra de las actividades que realizan es un **showcooking entre olivos**.

#### Catedrales del vino

Seguimos ahora la **Ruta del Vino de la D. O. Terra Alta**. Esta comarca concentra la mayor producción de **garnacha blanca** del mundo. Para conocer muchas de las historias que encierra esta uva de marcado carácter mediterráneo, entramos en las **catedrales del vino de Gadesa y El Pinell de Brai**, las dos más impresionantes entre las **bodegas modernistas de Cataluña**. Al pasar por La Ribera d'Ebre prometemos regresar en las **fechas de la floración**, entre febrero y abril, cuando los almendros, los melocotoneros y los cerezos llenan los campos de tonos blancos y rosados.

## ETAPA 7

### VITICULTURA HEROICA

En catalán existe un refrán que dice que en el bote pequeño está la buena confitura. De El Priorat, pese a ser una de las comarcas con menos extensión, salen algunos de los **vinos más conocidos del mundo**.

#### Enoturismo en El Priorat

La comarca de **El Priorat** ofrece un sinfín de propuestas para conocer los vinos de las **D. O. Montsant y D. O. C. Priorat**, algunas tan originales como una visita a una bodega a través de enigmas o la vendimia a la antigua, con el pisado de la uva tal como se hacía tradicionalmente. Hemos reservado una visita teatralizada en la **cooperativa de Falset**, en la que un supuesto trabajador nos explica el proceso de elaboración del vino en clave de humor. Los pueblos de El Priorat, esta pequeña comarca de viticultura heroica, están conectados por algunas de las **carreteras más bonitas de Cataluña**, con los viñedos en terraza. Una de ellas nos lleva hasta la **cartuja de Escaladei**, habitada hasta mediados del siglo XIX; la presencia de monjes en esas tierras fue clave para el auge del cultivo de la viña.

#### Tierras del Císter

Cruzamos las montañas de Prades, tierra de setas y de las excelentes **patatas de Prades**, para llegar a Valls y probar uno de los **productos más conocidos de la gastronomía catalana**: el **calçot de Valls**. El último domingo de enero, la localidad celebra la popular **Fiesta de la Calçotada**. Seguimos hasta la **muralla de Montblanc** para conocerla desde dentro, en una visita por las siete plantas de una de las torres rematada con una cata de vinos con vistas a los paisajes de la **Ruta del Trepàt**, variedad de uva autóctona de la **D. O. Conca de Barberà**. El **Museu Terra en L'Espluga de Francolí** nos habla de la vida rural y del trabajo en el campo, de nuestros abuelos, una visita de la que salimos emocionados. El día finaliza en las cercanías del **monasterio de Poblet** con un menú maridaje con **trufa de La Conca**.



## ETAPA 8

### ARTE Y GASTRONOMÍA

Entre el Pla de Lleida y el techo de constelaciones de El Montsec encontramos una perfumada huerta, deliciosos turrone y un extenso olivar del que salen algunos de los **mejores aceites ecológicos del mundo**.

#### **Aceite ecológico**

Embutidos, **quesos artesanos**, **pan con tomate** con AOVE y unas almendras tostadas componen nuestro desayuno en la **Vinya dels Artistes**, en La Pobla de Cérvoles, en una mesa con vistas a esculturas e instalaciones artísticas integradas en el paisaje. Estamos en las tierras de la **Ruta del Vino de Lleida** y de la **D. O. Costers del Segre**, también de los **aceites de la D. O. P. Les Garrigues**, así que visitamos el **Museu i Centre de Cultura de l'Oli de Catalunya** de La Granadella, ubicado en las instalaciones de un molino de 1920.

#### **Cena bajo las estrellas**

En la visita a una granja de Lleida disfrutamos de la mejor manera posible de la fértil **huerta del Pla**, cogiendo directamente del árbol las jugosas **peras de Lleida**. De esta huerta también salen las hortalizas y las verduras con las que elaboran las **cocas de recapte de Balaguer**. A la hora de comer nos atrevemos con uno de los **platos típicos de Lleida**, los **caracoles a la llauna**. El punto dulce lo pone la visita al **Museu del Torró i de la Xocolata de Agramunt**, una de las paradas en la **Ruta Gastronómica de L'Urgell**. Cerramos el día en un antiguo monasterio, cenando bajo el **cielo estrellado de El Montsec**.



## ETAPA 9

### TIERRA DE PASTORES

El paisaje va ganando altura, y las tradiciones y saberes ancestrales de los que conocen cada palmo de los bosques y de los pastores son el anticipo de las joyas del románico en los Pirineos.

#### Un vermut diferente

Tras comprar **azafrán de El Montsec** en la agrotienda del hotel, nos dirigimos a la zona más septentrional de la **Ruta del Vino de Lleida**, donde la viña crece a casi mil metros de altitud. En La Pobla de Segur paramos en una cervecería artesana con propuestas como el maridaje con helado o el *beermut*, adaptación del vermut clásico en la que entran en juego los quesos y embutidos locales como la *secallona*. También visitamos una **fábrica de ratafia**, un negocio familiar que lleva desde 1883 en el mundo de las maceraciones y las destilaciones.

#### Paseo por el bosque

En Senterada recorreremos el bosque de la mano de un **guía botánico**. Entre leyendas y tradiciones, nos va enseñando a reconocer hierbas, setas y a elaborar diferentes recetas, como las conservas. El valle de Àssua es el lugar ideal para **conocer el trabajo de los pastores**, acompañando a uno de ellos con el rebaño o visitando un ecomuseo que muestra las singularidades de este oficio. El final de etapa es el valle de Boí: en las montañas del **románico Patrimonio de la Humanidad** pasta la **ternera ecológica de los Pirineos**, carne muy apreciada en las cocinas más selectas.

## ETAPA 10

### GUIADOS POR LOS AROMAS

Llegamos a pueblos de alta montaña con una gastronomía que va desde el bocado más refinado al plato más contundente, pasando por unos quesos que son el fiel reflejo de unos paisajes sobrecogedores.

#### **Caviar aranés**

La pureza de las aguas procedentes del deshielo ofrece unas condiciones óptimas para la cría del esturión, del que se extrae el **caviar de la Val d'Aran**. Tras visitar las instalaciones en Les, nos acercamos a Vielha para probar este delicado bocado. Sin salir de la localidad tenemos numerosas opciones para comer, desde la tradicional **olla aranesa** hasta la cocina internacional y de mercado, siempre rodeados de una naturaleza apabullante.

#### **Remedios caseros**

Por vertiginosas carreteras llegamos hasta Ossera. Queremos seguir la **Ruta de los Olores y las Trementinaires**, mujeres que recogían plantas aromáticas para elaborar ungüentos medicinales. Tras conocer su emocionante historia, participamos en un taller para aprender a preparar nuestra propia trementina. Otro aroma, el del queso, nos lleva hasta La Seu d'Urgell, capital de las **D. O. P. Mantega i Formatge de l'Alt Urgell i la Cerdanya**. Cada año, en el mes de octubre, se celebra la **Feria de Sant Ermengol**, con una destacada muestra de los mejores quesos artesanos de los Pirineos.

## ETAPA 11

### UN MUNDO MEJOR

La sostenibilidad y los alimentos ecológicos han marcado nuestro viaje hasta ahora. En esta etapa damos un paso más para conocer en detalle algunos proyectos y acabamos cocinando de manera muy saludable.

#### Pasado y futuro

El desayuno en el hotel incluye **yogur y quéfir de leche ecológica**, procedentes de una granja que trabaja la **agricultura regenerativa**. El interés por saber más de esta práctica tan vinculada con la salud de la tierra nos anima a apuntarnos a una **actividad de permacultura**, una auténtica filosofía ligada a la sostenibilidad que busca la armonía con la naturaleza. Tras comprar **galletas de Camprodon** y **embutidos típicos de La Cerdanya**, *bull*, *bisbe* y *pa de fetge*, hacemos una última parada antes de poner rumbo a La Garrotxa. El **Museu Etnogràfic de Ripoll** tiene como responsabilidad preservar la memoria de tradiciones y oficios, y muestra que es necesario conocer el pasado para entender lo que somos.

#### Granjeros por un día

En La Vall d'en Bas optamos por **visitar una granja**, actividad ideal para hacer en familia. Tras alimentar a las vacas, asistir al ordeño y ver los terneros recién nacidos, probamos la leche más fresca. Se puede vivir una experiencia similar en la **Fageda d'en Jordà**, en una cooperativa que desempeña una destacada labor social. Nos acercamos hasta allí para probar los yogures que elaboran y aprovechamos la cercanía para acercarnos a Santa Pau y comprar una bolsa de finas y sabrosas alubias de la **D. O. P. Fesols de Santa Pau**. En un pequeño hotel con encanto de la Alta Garrotxa cocinamos nuestra propia cena, participando en un **taller de cocina creativa y saludable** con ingredientes ecológicos, de temporada y protagonismo de los vegetales.

## ETAPA 12

### AIRES DEL EMPORDÀ

La sombra de Dalí nos persigue durante nuestra visita a Figueres, donde entramos en contacto con los **vinos de la D. O. Empordà**. Arquitectura de vanguardia, miel y una singular ginebra forman el resto del maridaje.

#### Comiendo con Dalí

La ruta gastronómica por Figueres va enlazando **espacios sentimentales de Dalí**: paseando bajo la Torre Galatea o en la bodega de Ca la Teta vamos probando esos vinos oreados por la tramontana acompañados de platos como el mar y montaña. En Peralada tenemos cita para visitar una vanguardista **bodega, obra del estudio RCR**, los arquitectos de Olot ganadores del Pritzker. El **museo del castillo de Peralada** alberga una colección de objetos relacionados con el mundo del vino. Para la siguiente visita, en Garriguella, necesitamos ponernos el traje de apicultor para conocer el proceso de producción de la **miel de L'Albera**.

#### Brindis al sol

Nos encontramos con la señora Maria, una vecina que nos cuenta un montón de secretos en la **visita teatralizada a la cooperativa de Espolla**. La **Ruta del Vino de la D. O. Empordà** tiene otra interesante propuesta en Colera, una **cata vertical** para comparar diferentes cosechas. Cuando la luz del atardecer va tiñendo de tonos rojizos las rocas del cabo de Creus, navegamos en una lancha mientras brindamos con una **ginebra elaborada en la Costa Brava**.

## ETAPA 13

### HISTORIAS DE MAR

El legado de Ferran Adrià sigue latente en el mismo rincón del Empordà donde hizo feliz a tanta gente, ahora en forma de museo. La historia de los *esquenapelats* y el buen pescado completan un gran día.

#### **El Bulli sigue**

A lo largo de numerosas instalaciones, como si de un menú degustación se tratara, **el Bulli 1846** nos invita a conocer la **historia de el Bulli**, con vistas al Parque Natural de Cap de Creus, y a reflexionar sobre gastronomía e innovación. Recorreremos los **Aiguamolls de l'Empordà en bicicleta eléctrica**, contemplando numerosas aves y probando productos como el **aceite de la D. O. Empordà**. En L'Escala conocemos la vida de los *esquenapelats*, el mote con el que se conocía a los pescadores del pueblo, a los que se rinde homenaje durante las **Fiestas de la Sal**. En el **Museu de l'Anxova i de la Sal** recrean espacios y herramientas de las antiguas fábricas.

#### **Arroz al punto**

Tras comprar algunos botes de las famosas **anchoas de L'Escala**, buscamos el postre en una sidrería, donde probamos unas deliciosas **manzanas de Girona** y algunos productos derivados, como la sidra, los zumos, la compota y el vinagre. En el **Espai del Peix de Palamós** nos ponemos el delantal para sumarnos al **taller de cocina marinera** y aprender a cocinar varias recetas, incluyendo alguna con **arroz de Pals**. Nos explican que también podemos acompañar a una de las barcas que salen a pescar **gambas en la villa marinera de Palamós**.



## ETAPA 14

### DULCES CAPRICHOS

En Girona caemos en la tentación de uno de sus dulces más clásicos. El lado salado lo ponen la elaboración de **embutido típico de Vic** y los **maridajes en plena naturaleza**.

#### Para chuparse los dedos

El **xuixo de Girona**, elaborado con leche del Empordà, huevos de El Pla de l'Estany y harina de la propia ciudad, es un buen inicio de nuestro recorrido por la cara más dulce de Girona. En su versión más clásica está relleno de crema, pero también los elaboran con chocolate negro, manzana, ratafía y turrón, entre otros sabores. Continuamos con la visita a un **obrador de chocolate**, donde probamos varios tipos de cacao y unos deliciosos bombones. La ruta sigue hasta Vic, en Paisatges Barcelona, ciudad que celebra un animado mercado. Además de comprar la tradicional **longaniza de Vic**, nos apuntamos a un **taller de elaboración de fuet artesanal**.

#### Naturaleza a mordiscos

En los alrededores de El Montseny podemos elegir entre varias actividades para conectar **gastronomía y naturaleza**, como el paseo por el bosque entre **castaños centenarios**, especialmente recomendable en otoño, o la **cata de cervezas** elaboradas con las aguas de este parque natural. En la cercana sierra de Les Guilleries probamos productos locales como queso, nueces o frutos rojos entre el susurro del agua y el canto de los pájaros. El **Museu de la Pagesia de Fogars de la Selva** nos acaba de conectar con los días en que la actividad agrícola predominaba en estas tierras.

## ETAPA 15

### VIÑAS DE BARCELONA

De vuelta al mar, los delicados productos de El Maresme y los **vinos de la D. O. Alella** preceden la entrada a Barcelona, donde visitamos un viñedo urbano y acabamos con una cena de productos de proximidad.

#### Delicias de El Maresme

El día empieza en El Maresme con la práctica de **yoga entre viñas**. Recorremos la **Ruta del Vino D. O. Alella**, de donde salen vinos acariciados por la brisa marina. En esta comarca, una de las productoras de la **D. O. P. Mongetes del Ganxet**, se cultivan alimentos muy apreciados en alta cocina, como los **guisantes lágrima de El Maresme** o las fresas, en cuya cosecha podemos participar cuando es temporada. Llegamos hasta Mataró para comprar algunas cajas de **neules, tradicionales barquillos de Navidad** que aquí se elaboran siguiendo antiguas recetas.

#### Horneando pan

A lo largo de toda la ruta nos hemos ido encontrando con panes artesanales, como los de la **I. G. P. Pa de Pagès Català**. No queremos irnos sin saber cómo se elabora, así que en Cardedeu nos apuntamos a un curso en el que nos enseñan a elaborarlo con diferentes tipos de **grano ecológico de kilómetro 0**. Entramos en la capital por la sierra de Collserola para visitar las **viñas de Barcelona**. Allí están produciendo **vinos y aceites ecológicos**, un proyecto con un interesante trasfondo social. El viaje termina con una cena a base de productos de las cercanías de Barcelona, como la carne blanca de la **I. G. P. Pollastre i Capó del Prat**, de la comarca de El Baix Llobregat, y brindando con **vino de la D. O. Catalunya**, exponente de una tradición vinícola que se remonta a tiempos de los fenicios y los romanos.



## + SABER MÁS

### BENVINGUTS A PAGÈS, TODO EL AÑO

La finalidad de esta iniciativa es poner en valor el trabajo del sector primario y divulgar el origen de los alimentos para reducir la distancia entre el mundo urbano y el rural, acercando el territorio y la gastronomía catalana a la ciudadanía. A través de 15 rutas se muestra el trabajo de agricultores, ganaderos, pescadores y elaboradores, quienes proponen experiencias como visitas a las explotaciones, talleres de elaboración de productos, actividades escolares, juegos de rol y degustaciones. Su finalidad es fomentar el consumo responsable de productos de temporada, autóctonos y de proximidad, la compra en origen y la reducción del impacto de nuestra huella ecológica. En ocasiones, los propios productores son los mejores prescriptores del kilómetro 0 y recomiendan restaurantes cercanos. Benvinguts a Pagès (bienvenidos al campo) ha resultado clave para que Cataluña haya sido designada Región Mundial de la Gastronomía en 2025.

Estas experiencias, que se pueden disfrutar durante todo el año, tienen su momento álgido durante la celebración, a principios de junio, de Benvinguts a Pagès – La Fiesta.

### RUTAS DEL VINO

Bienvenidos al país del vino. Ruinas griegas y romanas, antiguos monasterios, icónicas bodegas y museos dedicados al vino son el testimonio de un cultivo ancestral y de arraigadas tradiciones a los que se ha sumado el empuje de pequeños viticultores que están recuperando variedades autóctonas, con una mínima intervención en el proceso de elaboración para interpretar fielmente el terruño. Todo ello da como resultado un enoturismo de alta calidad. Las rutas del vino Alella, Empordà, Lleida, Montsant, Penedès, Pla de Bages, Priorat, Tarragona, Terra Alta y Trepat, que corresponden a nueve de las denominaciones de origen del país, ofrecen actividades como participar en la vendimia, disfrutar de recitales de poesía, hacer maridajes con quesos de leche cruda, cocinar en la viña y compartir la comida en una barraca de piedra seca o quedarnos a dormir entre viñas, entre muchas otras. Estos itinerarios nos llevan de las garnachas con solera de L'Albera al frescor de las viñas recuperadas de los Pirineos; de la calidez de los vinos tarraconenses a la salinidad de la *pansa blanca* de Alella; de los vinos surgidos de los bancales de El Priorat a la sedosidad de los blancos del valle del Corb; de la honestidad de las garnachas de La Terra Alta al carácter de los vinos de El Bages. Más de 300 bodegas visitables con experiencias que nos permiten descubrir vinos que encierran historias y emociones en cada botella, que nos hablan de estirpes centenarias, de templos modernistas, de gastronomía popular y de vanguardia, de íntimos paisajes, de épica, perseverancia y valentía. Cataluña es una bodega inmensa a vuestro alcance.



## OLEOTURISMO

Desde tiempos inmemoriales, el aceite es la esencia de la gastronomía catalana, en Cataluña hay olivos con más de mil años de vida que todavía producen aceite. En los últimos años, la oleicultura ha seguido los pasos del mundo vinícola con una clara apuesta por la alta calidad y procesos más respetuosos con el medio ambiente. La excelencia de las cinco denominaciones de origen protegidas de aceite de oliva virgen extra de Cataluña —Baix Ebre - Montsià, Empordà, Les Garrigues, Siurana y Terra Alta— ya no depende únicamente de la variedad arbequina: *becaruda*, vera, palomar, morruda o *farga* son algunas de las variedades que han contribuido al resurgimiento del sector y con las que podemos recorrer la geografía catalana, de la alta montaña al olivar que mira al mar; de la dureza de El Baix Ebre, El Montsià y La Terra Alta a la frondosidad de Les Garrigues y la belleza de L'Urgell; de los bancales recuperados de El Montseny a la épica del valle del Cardener; del reducto campesino del Vallès a las laderas de Collserola y los márgenes de El Priorat. A este nuevo impulso se ha unido una atractiva y amplia oferta de oleoturismo que permite, además de conocer el simbolismo de los olivos en el mundo clásico, aprender a diferenciar las particularidades de cada variedad, visitar castillos medievales rodeados de olivos, recorrer los campos en bicicleta, relajarse con una sesión de oleoterapia o contemplar las estrellas bajo estos imponentes árboles.

## ESTRELLAS MICHELIN

Cataluña es un destino gastronómico de gran prestigio, con una tradición culinaria de más de veinte siglos. Sin perder de vista sus raíces, el país ha llevado la alta gastronomía a su máxima expresión, especialmente a partir de la revolución culinaria que sorprendió al mundo y marcó tendencias a principios del siglo xxi. El legado de Ferran y Albert Adrià, los hermanos Roca, Carme Ruscalleda y Santi Santamaria está muy vivo y una nueva generación de cocineros, como Oriol Castro, Eduard Xatruch, Mateu Casañas o los hermanos Torres, continúa rompiendo barreras en la cocina creativa y de vanguardia. Esto se refleja en el protagonismo de nuestros cocineros en las guías gastronómicas más importantes, encabezando las listas de los mejores restaurantes del mundo y con más de cincuenta establecimientos galardonados con estrellas Michelin, cinco de ellos con tres. No solo eso, el precio medio de estos restaurantes está muy por debajo de lo que se acostumbra a ver en otros países. Propuestas conceptuales, cocina popular renovada, el producto puro de las tradicionales tiendas de ultramarinos, minimalismo, territorio, fidelidad a los sabores y a los puntos de cocción: todo cabe en las cazuelas de los genios de los fogones.



## COLECTIVOS DE COCINA

La cocina honesta, la que habla del paisaje, de los payeses, los pescadores y los ganaderos que ponen el producto en la mesa, es la razón que mueve a los numerosos colectivos de cocina que encontramos en las comarcas catalanas. Su misión es la de recuperar productos locales, salvaguardar antiguas recetas sin olvidar la innovación, dinamizar el territorio y poner en valor la cultura gastronómica catalana. Este compromiso nos permite descubrir todo un país sobre el mantel, no solo a escala gastronómica, sino también paisajística, social, cultural, de ricas tradiciones y antiguos oficios.

En paralelo, la red Slow Food, integrada por más de 50 restaurantes, se encarga de divulgar el rico patrimonio agroalimentario de Cataluña, con iniciativas dirigidas a valorar el producto más cercano, la cultura campesina y el consumo ético. Este trabajo se traduce en numerosas jornadas gastronómicas dedicadas a los mejores productos de nuestra tierra. Visitar estos restaurantes es emprender un viaje a las raíces de la cocina catalana.

## FIESTAS GASTRONÓMICAS

En Cataluña, comer y beber son actos que han trascendido su función más básica y forman parte indisoluble de su cultura. Esto se refleja en un calendario cargado de eventos gastronómicos durante todo el año, ferias, fiestas y jornadas que añaden el componente lúdico al mundo de la cocina y el vino: la gastronomía como gran motivo para celebrar la vida. Además, los mercados semanales que encontramos por todo el país son excelentes lugares donde tomarle el pulso a pueblos y ciudades, muchos de ellos con paradas de payeses a quienes comprar productos de manera directa. Las jornadas dedicadas al producto, las fiestas y las ferias incorporan la música, el arte, el teatro o la literatura a la oferta gastronómica. El vino cuenta con sus propias citas, desde las fiestas del vino joven hasta consolidadas ferias en las que descubrir las singularidades de cada región vinícola y comprobar el excelente momento del sector vitivinícola catalán.