

# Proef de Grand Tour van Catalonië

## De proef route, 2100 km, 15 etappes

- Het zoetste modernisme
- Kloosterachtige sferen
- Wijntoerisme in de Penedès
- Geschiedenis, tuinderijen en zee
- Langs de Ebro
- Olijfolie en grenache
- Heroïsche wijnbouw
- Kunst en gastronomie
- Land van herders
- Geleid door geuren
- Een betere wereld
- Het aanzien van Empordà
- Zeeverhalen
- Zoete lekkernijen
- Wijngaarden in Barcelona



## Proef de Grand Tour van Catalonië

**Catalonië is een bestemming die is opgebouwd uit recepten.** De producten uit de voorraadkamer zijn de weerspiegeling van een gevarieerde geografie, de inspanningen van boeren, veehouders en vissers, en de toewijding van de wijnboeren aan het landschap. In deze autoroute langs de **gastronomie van Catalonië** maken we kennis met unieke producten, populaire smaken en innoverende gerechten, gezellige markten en gastronomische feesten. Wijnhuizen en (olie)molens openen hun deuren op de wijn- en olieroutes, en boomgaarden en boerderijen nodigen u uit om deel te nemen aan hun dagelijkse activiteiten. Iedereen, van grote producenten en wereldberoemde chef-koks tot kleine ambachtslieden, werkt met respect voor de natuur, met oog voor het behoud van het gebied en de bescherming van de biodiversiteit. Voor deze route heeft u geen kaart nodig. Laat u gewoon leiden door de aroma's en geniet van elke kilometer. **Catalonië smaakt altijd naar meer.**



## ETAPPE 1

### HET ZOETSTE MODERNISME

Barcelona is het startpunt van een reis langs de **gastronomie van Catalonië**. Op deze eerste dag staan jeugdherinneringen, verhalen van vissers en de **avant-gardistische keuken** centraal.

#### Een goede combinatie

**Modernisme en chocolade**, we kunnen geen betere manier bedenken om de dag te beginnen. Nadat we hebben uitgecheckt uit ons **charmante modernistische hotel** bezoeken we twee winkels. De eerste is die van een chocolademerkt dat aan het einde van de 19e eeuw werd opgericht en ons bij elke hap terugbrengt naar onze kindertijd. Dan gaan we naar de tweede, een avant-gardistische winkel waar we in elke bonbon een overdaad aan verbeelding proeven. De route eindigt met een kop warme chocolademelk tussen de grote bouwwerken van **het modernisme aan de Passeig de Gràcia**. Een van de beste manieren om de ware essentie van een stad te ervaren is uiteraard een bezoek aan de markten. Daarom wandelen we tijdens onze volgende activiteit over die van Santa Caterina, een van de 39 gemeentelijke markten in de stad. Hier kiezen we de producten uit die we zullen gebruiken in een **kookworkshop van rijstgerechten met zeevruchten en vis**.

#### Van de zee op het bord

Wilt u meer weten over de **vis uit de Middellandse Zee**? Dat kan tijdens een **rondleiding over de kade van de wijk Barceloneta onder begeleiding van een visser**, die anekdotes vertelt over zijn vak en de **veiling op de vismarkt** laat zien. De rest van de middag wijden we aan een wandeling langs emblematische zaken, zoals de traditionele kruidenierswinkels, waar **producten van de Catalaanse gastronomie** te koop zijn. Voor het diner hebben we een tafel geboekt in een van de restaurants **met Michelinsterren in Barcelona**. Er zijn er in totaal meer dan vijftig in heel Catalonië. Hier worden we verrast door de uitstekende prijs-kwaliteitverhouding van het degustatiemenu en de keur van verse, lokale producten.



## ETAPPE 2

### KLOOSTERACHTIGE SFEREN

Een vlucht over Montserrat, de volkswijsheid door wat de natuur ons biedt en de merkwaardige **vaten gemaakt van stapelmuren van de D.O. Pla de Bages** markeren de route tussen Barcelona en Solsona.

#### Hoogvlieger

De berg Montserrat is nog adembenemender tijdens een **helikoptervlucht**. Na een opwindende ervaring die ons de rest van de dag zal bijblijven, proeven we de **ambachtelijk gemaakte mató**, een soort wrongel die heerlijk is met een beetje honing, en een glaasje ratafia. Om meer te weten te komen over de kruiden en planten die in deze populaire likeur worden verwerkt, bezoeken we een **plantenkwekerij in het Natuurpark Sant Llorenç del Munt i l'Obac** en maken we een tocht door de omgeving.

#### Tussen kloosters

In de streek Bages bevindt zich onze volgende stop: cultuur en gastronomie tijdens een rondleiding door een **middeleeuws klooster**. Het bezoek eindigt met een leuk spel voor het hele gezin, waarin elk team twee recepten bereidt om te proberen een ster voor hun restaurant te krijgen. Omdat we halverwege de **wijnroute van de D. O. Pla de Bages** zijn, kiezen we ervoor om de **vaten aan de voet van de wijngaarden** te bezoeken. In deze robuuste constructies van stapelmuren, die zijn uitgeroepen tot Cultureel Erfgoed van Nationaal Belang, werd de wijn gerijpt. De route wordt voortgezet richting het noorden. De sporen van de ezeldrijvers die het **zout van de Cardona-berg** transporteerden laten we achter ons en we komen aan in de streek Solsonès, waar we **kaas van rauwe schapenmelk** gaan proeven. Deze kaas is gemaakt in de oude keuken van het klooster El Miracle.



## ETAPPE 3

### WIJNTOERISME IN DE PENEDÈS

De Penedès is het gebied van de cava en wijn met oorsprongsbenaming **D.O. Cava** en **D.O. Penedès**, waar wereldberoemde namen vandaan komen. Maar het is ook een wijnstreek van kleine producenten en **biologische wijngaarden** waar activiteiten voor alle leeftijden worden georganiseerd die inzicht geven in de wijncultuur.

#### Een zee van wijnstokken

We rijden de Penedès in en de wijngaarden van deze streek, die zich tot aan de kust uitstrekken. Om het unieke karakter van dit gebied uit de eerste hand te ervaren bezoeken we twee prachtige plaatsen, het museum **Vinseum in Vilafranca del Penedès** en het **Cava Centre in Sant Sadurní d'Anoia**. Daar ontdekken we bijzondere wetenswaardigheden, zoals hoe de bubbels in cava ontstaan. Het aanbod van **wijntoerisme in Penedès** is oneindig, met onder andere proeverijen, fietsroutes en lunches in de wijngaarden. We kiezen voor een **rondrit door een familiewijngaard in een Mehari** en sluiten af met een picknick.

#### Meer dan wijn

Nadat we de **Miravinya-route**, die ons naar vijf uitkijkpunten brengt, hebben gevolgd, zijn er verschillende mogelijkheden. Zo kunt u de **Xató-route** ontdekken, die in het teken staat van een traditionele Catalaanse, of de **malvezijwijnen in Sitges** proeven, aan de Costa Barcelona. Wij volgen echter de **Wijnroute van Penedès** met de bedoeling om twee activiteiten te doen: **olijfolietoerisme om extra virgen olijfolie (EVOO)** te proeven in La Bisbal del Penedès en in El Vendrell een proeverij van de azijnen die al meer dan tien jaar geserveerd worden tijdens de uitreiking van de Nobelprijzen. De dag eindigt met een ritje in een boerenkar vanaf de **modernistische wijnmakerij van Nulles**. Deze bevindt zich al op de **wijnroute van de D. O. Tarragona**.



## ETAPPE 4

### GESCHIEDENIS, TUINDERIJEN EN ZEE

De omgeving van de Costa Daurada heeft het hoogste aantal wijnen met oorsprongsbenaming, namelijk vijf, naast cava. Ook komen hier producten zoals *calçots* (een soort groene ui), hazelnoten en de vermouttraditie vandaan.

#### Boeren en erfgoed

's Ochtends barsten de kraampjes op de **Fòrummarkt van Tarragona**, gelegen tussen de **Romeinse ruïnes die op de Werelderfgoedlijst** staan, van de versheid en kleur, met producten uit de **tuinderijen van Camp de Tarragona**. Zonder de historische binnenstad te verlaten, volgen we een route om meer te weten te komen over de geschiedenis van de **wijn met oorsprongsbenaming D.O. Tarragona** en jonge producenten van natuurlijke wijnen. Zij vertellen over **L'Embutada**, een feest dat in ere is hersteld en in het teken staat van de nieuwe wijn. We wandelen naar de visserswijk El Serrallo om een van de andere gastronomische schatten van de stad te ontdekken, namelijk de vis en zeevruchten die worden gebruikt om **romesco** te maken. In deze streek is dat geen saus, maar de basis van dit recept dat aan de visserskeuken is gekoppeld.

#### Zeesmaak

We gaan naar Reus, waar de vermouttraditie bijna een religie is. De **Vermoutroute** brengt ons naar een museum, waar een verzameling voorwerpen wordt tentoongesteld die gebruikt worden bij de productie, en naar een oude fabriek. We eindigen de tour met het proeven van een vermout en wat **hazelnoten met de beschermde oorsprongsbenaming D.O.P. Reus**, met uitzicht op Casa Navàs, een van de juwelen van **het modernisme in Catalonië**. De stad is een van de etappes van de **toeristische fietsroute van de olijfolie**, die langs de olijfolieproducerende plaatsen van de **D.O.P. Siurana** loopt. Deze olie wordt gemaakt van de variëteit *arbequina*, een van de meest gewaardeerde olijfoliën ter wereld. We brengen de middag door met kijken naar de aankomst van de vissersboten in de **haven van Cambrils**. De geuren die uit de keukens van de nabijgelegen restaurants komen, nodigen ons uit om de visgerechten van de **gastronomische hoofdstad van de Costa Daurada** te proeven.



## ETAPPE 5

### LANGS DE EBRO

De gastronomie van het **Natuurpark Delta de l'Ebre** en zijn invloedsgebied wordt gekenmerkt door het unieke karakter van het landschap, een van de gebieden met de grootste **biodiversiteit van Catalonië**.

#### Pedagogische navigatie

De eerste stop van de dag maken we in L'Ametlla de Mar, waar we tussen de **blauwvintonijnen in de Middellandse Zee** zwemmen. Alle activiteiten die worden aangeboden, snorkelen, duiken of een educatieve tour, eindigen met een proeverij. Elk jaar wordt er in deze plaats een campagne gehouden die gewijd is aan de blauwvintonijn. In het **visersdorp L'Ampolla** gaan we zeilen in de **baai van Fangar** en bezoeken we de platbodems om oesters en mosselen te proeven. Ook worden we bewust gemaakt van de kwetsbaarheid van het ecosysteem dat ons omringt.

#### Tussen de rijstvelden

Het mozaïek van velden, zoutmoerassen en lagunes van de Ebrodelta is vooral mooi wanneer de rijstvelden onder water staan en spiegels vormen die glanzen met verschillende intensiteit en kleur, afhankelijk van het licht. In een familieboerderij tussen de rijstvelden vinden we een bijzonder project, een sakebodega. Daar betreden we de wereld van deze populaire Japanse drank en *miso* in de enige *kura* in het Middellandse Zeegebied. Ze bieden verschillende activiteiten aan, waaronder een fietstocht op elektrische fietsen. Tijdens de **jaarfeesten van het planten en oogsten** wordt de rijstcultuur gevierd. Een diner op basis van **garnalen uit La Ràpita** maakt een dag die naar zee smaakt helemaal af.



## ETAPPE 6

### OLIJFOLIE EN GRENACHE

De **biologische voedselvoorraad** van **Terres de l'Ebre** is uniek in Europa. Naast vis en zeevruchten van hoge kwaliteit worden er diverse groenten verbouwd en zijn er goede olijfolie en gerenommeerde wijnen te vinden.

#### Picasso's olijfolie

We ontwaken in een **hotel dat gespecialiseerd is in wijntoerisme**, met een ontbijt dat bestaat uit producten zoals de mandarijnen met beschermde geografische aanduiding, de **I.G.P. Terres de l'Ebre clementines**, en olijfolie van de **eeuwenoude olijfbomen van Territori Sénia**, waarvan sommige al in de Romeinse tijd werden geplant. Na een bezoek aan de **markt van Tortosa** gaan we aan boord van een van de drie **llaüts die op de Ebro varen**. Ook proeven we **pastissets**, zoete gebakjes van Arabische oorsprong met verschillende vullingen. De Ebrostreken kennen twee extra virgen olijfoliën met beschermde oorsprongsbenaming **D.O.P. Baix Ebre, Montsià en Terra Alta**. We besluiten dan ook om verder te gaan en het ware olijfolietoerisme te ervaren. Horta de Sant Joan is nauw verbonden met Picasso; de schilder doopte graag sneetjes brood rechtstreeks in olie uit de oliepers. Daar bezoeken

we een oude molen en leren we hoe je een **clotxa** bereidt. Dat is een eeuwenoud gerecht op basis van rond brood, knoflook, geroosterde tomaten, sardientjes en extra virgen olijfolie. Een andere activiteit is een **showcooking tussen de olijfbomen**.

#### Wijnkathedralen

We volgen nu de **wijnroute van de D.O. Terra Alta**. In deze streek wordt de meeste **witte grenache** ter wereld geproduceerd. Om de verhalen achter deze mediterrane druif te ontdekken, bezoeken we de **wijnkathedralen van Gadesa en El Pinell de Brai**, de twee meest indrukwekkende **modernistische wijnkelders in Catalonië**. Als we door La Ribera d'Ebre rijden, nemen we ons voor om er terug te keren, maar dan tijdens het **bloeiseizoen**, van februari tot april, wanneer de boomgaarden met amandel-, perzik- en kersenbomen wit en roze gekleurd zijn.



## ETAPPE 7

### HEROÏSCHE WIJNBOUW

Volgens een Catalaans gezegde zit goede jam in een klein potje. Ondanks het feit dat El Priorat een van de kleinste wijnstreken ter wereld is, produceert het een aantal van de **bekendste wijnen ter wereld**.

#### Wijntoerisme in El Priorat

De streek **El Priorat** biedt een groot aantal activiteiten om de wijnen met oorsprongsbenaming **D.O. Montsant** en **D.O.C. Priorat** te ontdekken. Sommige daarvan zijn erg origineel, zoals een rondleiding door een bodega aan de hand van raadsels of in het kader van de druivenoogst naar oud gebruik, waarbij de druiven op de traditionele wijze met blote voeten worden gestampt. We hebben een gedramatiseerd bezoek aan de **coöperatie Falset** geboekt, waar een door een acteur gespeelde arbeider op humoristische wijze vertelt hoe wijn wordt gemaakt. De dorpen in Priorat, deze kleine streek met een heroïsche wijnbouw, zijn met elkaar verbonden door enkele van de **mooiste wegen in Catalonië** die langs terrasvormige wijngaarden voeren. Een daarvan brengt ons naar het **kartuizerklooster van Escaladei**, dat tot halverwege de 19<sup>e</sup> eeuw bewoond was. De aanwezigheid van monniken in deze omgeving leidde tot de opkomst van de wijnbouw.

#### Cisterciënzer gebied

We rijden via het Prades-gebergte, het gebied van paddenstoelen en van de heerlijke **Prades-aardappelen**, naar Valls om een van de **beroemdste producten van de Catalaanse gastronomie** te proeven: de **calçot uit Valls**, een soort groene ui. Op de laatste zondag in januari viert de stad het populaire **feest van de Calçotada**. We rijden door tot de **stadsmuur van Montblanc** om deze van binnenuit te leren kennen, tijdens een bezoek aan de zeven verdiepingen van een van de torens. De bezichtiging wordt afgesloten met een wijnproeverij met uitzicht op de landschappen van de **route van de Trepac**, een inheemse druivensoort van de wijn met oorsprongsbenaming **D.O. Conca de Barberà**. In het **Terra Museum in L'Espluga de Francolí** is informatie te vinden over het leven en werk van onze voorouders op het platteland. Dit museumbezoek is zeker de moeite waard. De dag eindigt in de buurt van het **klooster van Poblet** met een menu in het kader van de **truffel uit La Conca**.





## ETAPPE 8

### KUNST EN GASTRONOMIE

Tussen de Pla de Lleida en de sterrenhemel in El Montsec vinden we geurende tuinderijen, overheerlijke *turrones* (een soort nougat) en een uitgestrekte olijfgaard die enkele van de **beste biologische olijfoliën ter wereld** produceert.

#### Biologische olijfolie

Ons ontbijt in de wijngaard **Vinya dels Artistes** in La Pobla de Cérvoles bestaat uit vleeswaren, **ambachtelijk gemaakte kaas, brood met tomaat** en extra virgen olijfolie, en geroosterde amandelen. Aan tafel hebben we uitzicht op beelden en kunstwerken die harmonieus in het landschap opgenomen zijn. We zijn in het gebied van de **wijnroute van Lleida** en van de wijn met oorsprongsbenaming **D.O. Costers del Segre**, en ook van de **olijfolie met beschermde oorsprongsbenaming D.O.P. Les Garrigues**. Daarom bezoeken we het **Museu i Centre de Cultura de l'Oli de Catalunya** in La Granadella, een museum dat gewijd is aan de oliecultuur in Catalonië en gevestigd is in een molen uit 1920.

#### Diner onder de sterren

Tijdens het bezoek aan een boerderij in Lleida genieten we optimaal van de vruchtbare **tuinderijen van de Pla**, waar we de sappige **Lleida-peren** rechtstreeks van de boom plukken. Uit deze tuinderijen komen ook de groenten die worden gebruikt om de **cocas de recapte van Balaguer**, een soort platbrood met groenten, te maken. Rond lunchtijd wagen we ons aan een van de **typische gerechten van Lleida, slakken a la llauna**. Het hoogtepunt is een bezoek aan het **Museu del Torró i de la Xocolata in Agramunt**, een noga- en chocolademuseum, een van de stops op de **Gastronomische Route van Urgell**. We sluiten de dag af in een oud klooster, waar we dineren onder de **sterrenhemel van El Montsec**.



## ETAPPE 9

### LAND VAN HERDERS

Het landschap wint aan hoogte, en de tradities en eeuwenoude kennis van degenen die elke centimeter van de bossen en alle aspecten van het herdersleven kennen, zijn een voorproefje van de juwelen van de romaanse bouwstijl in de Pyreneeën.

#### Een ander soort vermout

Nadat we **saffraan van El Montsec** hebben gekocht in de agrowinkel van het hotel, gaan we naar het noordelijkste deel van de **wijnroute van Lleida**, waar wijnstokken groeien op een hoogte van bijna duizend meter. In La Pobla de Segur stoppen we bij een ambachtelijke brouwerij waar ook activiteiten worden georganiseerd, zoals de wijnspijscombinatie met ijs of *beermut*, een aanpassing van de klassieke vermout waarin lokale kazen en gezouten vleeswaren zoals *secallona* een rol spelen. We bezoeken ook een **ratafiababriek**, een familiebedrijf dat al sinds 1883 actief is in de wereld van maceratie en distillatie.

#### Boswandeling

In Senterada wandelen we door het bos onder begeleiding van een **botanische gids**. Naast legenden en tradities vertelt hij ons hoe we kruiden en paddenstoelen kunnen herkennen en daarmee verschillende recepten, zoals conserven, kunnen bereiden. De Àssua-vallei is de ideale plek om **meer te weten te komen over het werk van herders**, door met een herder en zijn kudde mee te lopen of een ecomuseum te bezoeken dat de bijzonderheden van dit beroep laat zien. Het eindpunt van de etappe is de Boí-vallei: in de bergen met **romaanse gebouwen die op de Werelderfgoedlijst staan** grazen de dieren waarvan het **biologische kalfsvlees uit de Pyreneeën** afkomstig is, dat zeer gewaardeerd wordt in de meest uitgelezen keukens.



## ETAPPE 10

### GELEID DOOR GEUREN

We bereiken hooggelegen bergdorpjes met een gastronomie die varieert van uiterst verfijnde hapjes tot stevige gerechten, inclusief kazen die een ware weerspiegeling zijn van de adembenemende landschappen.

#### Aranese kaviaar

De zuiverheid van het dooiwater zorgt voor optimale omstandigheden voor de kweek van steur, waaruit **kaviaar uit Val d'Aran** wordt gewonnen. Na een bezoek aan de faciliteiten in Les, gaan we naar Vielha om deze heerlijke delicatessen te proeven. Zonder de stad te verlaten, zijn er talloze mogelijkheden om te eten, van de traditionele **Aranese keuken** tot internationale en marktgerechten, altijd omringd door natuurschoon.

#### Huismiddeltjes

Langs duizelingwekkende wegen bereiken we Ossera. We willen de **Route van de Geuren en de Trementinaires** volgen. *Trementinaires* waren vrouwen die aromatische planten verzamelden om er geneeskrachtige zalven van te maken. Nadat we hun boeiende geschiedenis hebben ontdekt, doen we mee aan een workshop waarbij we onze eigen terpentijn maken. Een ander aroma, dat van kaas, brengt ons naar La Seu d'Urgell, hoofdstad van de **boter en kaas met beschermde oorsprongsbenaming D.O.P. Mantega i Formatge de l'Alt Urgell i la Cerdanya**. Elk jaar wordt in oktober de **Sant Ermengol-markt** gehouden, met een uitstekend aanbod van de **beste ambachtelijk gemaakte kazen uit de Pyreneeën**.



## ETAPPE 11

### EEN BETERE WERELD

Onze reis is tot nu toe gekenmerkt door duurzaamheid en biologisch voedsel. In deze etappe gaan we een stapje verder om sommige projecten in detail te leren kennen en uiteindelijk koken we op een heel gezonde manier.

#### Verleden en toekomst

Het ontbijt in het hotel bevat **biologische yoghurt en kefir** afkomstig van een boerderij die werkt met **regeneratieve landbouw**. Omdat we graag meer willen weten over deze werkwijze, die zo nauw verbonden is met de gezondheid van de aarde, hebben we ons ingeschreven voor een **activiteit in het kader van permacultuur**. Dat is een authentieke filosofie die gericht is op duurzaamheid en harmonie zoekt met de natuur. Nadat we **koekjes uit Camprodon** en **ambachtelijke worsten uit La Cerdanya**, zoals *bull*, *bisbe* en *pa de fetge*, hebben gekocht, maken we een laatste stop voordat we naar Garrotxa gaan. Het **Museu Etnogràfic in Ripoll** wil de herinnering aan tradities en ambachten in stand houden en laat zien dat we het verleden moeten kennen om te begrijpen wie we nu zijn.

#### Boeren voor een dag

In La Vall d'en Bas **bezoeken we een boerderij**, een ideale activiteit voor het hele gezin. Na het voeren van de koeien, het kijken naar het melken en het bewonderen van de pasgeboren kalfjes, proeven we verse melk. Een soortgelijke ervaring kunt u opdoen in de **Fageda d'en Jordà**, in een coöperatie die uitstekend sociaal werk verricht. We gaan erheen voor de yoghurtjes die ze daar maken. We maken van de gelegenheid gebruik om het dorpje Santa Pau te bezichtigen en kopen er een zak fijne, smakelijke bonen met beschermde oorsprongsbenaming **D.O.P. Fesols de Santa Pau**. In een klein charmant hotel in Alta Garrotxa koken we onze eigen avondmaaltijd. We doen er mee aan een **creatieve en gezonde kookworkshop** met biologische en seizoensgebonden ingrediënten, waarbij groenten centraal staan.



## ETAPPE 12

### HET AANZIEN VAN EMPORDÀ

De schaduw van Dalí volgt ons tijdens ons bezoek aan Figueres, waar we in contact komen met de **wijnen met oorsprongsbenaming D.O. Empordà**. Avant-gardistische architectuur, honing en een unieke gin vormen de rest van de combinatie.

#### Eten met Dalí

De gastronomische route door Figueres verbindt de **sentimentele ruimtes van Dalí** met elkaar: wandelend onder de Torre Galatea door of in de wijnkelder Ca la Teta proeven we de wijnen die onder de invloed van de tramontane ontstaan, vergezeld van gerechten zoals *Mar i muntanya* waarin vis en vlees wordt gecombineerd. In Peralada brengen we een bezoek aan een avant-gardistische **bodega, het werk van architectenbureau RCR** uit Olot die de Pritzker Prize heeft gewonnen. Het **museum van het kasteel van Peralada** herbergt een verzameling voorwerpen die te maken hebben met de wijnwereld. Voor het volgende bezoek, in

Garriguella, moeten we ons imkerpak aantrekken om het productieproces van **honing uit L'Albera** van dichtbij te aanschouwen.

#### Een toast op de zon

We ontmoeten mevrouw Maria, een dorpling die ons veel geheimen vertelt tijdens het **gedramatiseerde bezoek aan de coöperatie Espolla**. De **wijnroute van de D.O. Empordà** heeft nog een interessante activiteit in Colera, een **verticale proeverij** om verschillende jaargangen te vergelijken. Terwijl het avondlicht de rotsen van Cap de Creus rood kleurt, varen we in een motorbootje en proosten met een **gin die aan de Costa Brava gemaakt is**.



## ETAPPE 13

### ZEEVERHALEN

De nalatenschap van Ferran Adrià leeft voort in dezelfde hoek van Empordà waar hij zoveel mensen gelukkig maakte, nu in de vorm van een museum. Het verhaal over de *esquenapelats* en goede vis maken een geweldige dag compleet.

#### **eIBulli leeft voort**

Door middel van talloze voorzieningen, als ware het een degustatiemenu, nodigt **eIBulli1846** ons uit om de **geschiedenis van eIBulli** te ontdekken, met uitzicht op het natuurpark Cap de Creus, en om na te denken over gastronomie en innovatie. We fietsen door de **Aiguamolls de l'Empordà op een elektrische fiets**, kijken naar de talloze vogels die in dit moerasgebied leven en proeven producten zoals **olijfolie met oorsprongsbenaming D.O. Empordà**. In L'Escala komen we meer te weten over het leven van de *esquenapelats*, de bijnaam waaronder de vissers van het dorp bekend stonden, aan wie eer wordt betoond tijdens het **Zoutfeest**. In het **Museu de l'Anxova i de la Sal** worden ruimtes en gereedschap uit de oude ansjovisfabrieken tentoongesteld.

#### **Beetgare rijst**

Nadat we enkele potjes van de beroemde **ansjovis uit L'Escala** hebben gekocht, gaan we naar een ciderhuis voor het dessert. Daar proeven we heerlijke **appels uit Girona** en een paar afgeleide producten, zoals cider, appelsap, appelcompote en appelazijn. In de **Espai del Peix in Palamós** trekken we onze schorten aan om deel te nemen aan de **workshop zeevruchten koken** en bereiden we verschillende gerechten, waaronder een aantal met **rijst uit Pals**. Ook mogen we meevaren op een van de boten die op **garnalen vissen in het visserstadje Palamós**.



## ETAPPE 14

### ZOETE LEKKERNIJEN

In Girona worden we verleid door een van de meest klassieke zoetigheden. De **typische vleeswaren uit Vic** en de **wijn-spijscombinaties in hartje natuur** zorgen voor het hartige tegenwicht.

#### Om je vingers bij af te likken

De **xuixo uit Girona**, gemaakt met melk uit Empordà, eieren uit El Pla de l'Estany en meel uit de stad zelf, is een goed begin van onze tocht langs de zoetere kant van Girona. De meest klassieke versie is gevuld met room, maar ze worden ook gemaakt met onder andere pure chocolade, appel, ratafia en nougat. We gaan verder met een bezoek aan een **chocoladewerkplaats**, waar we verschillende soorten cacao en heerlijke bonbons proeven. De route gaat verder naar Vic, in Paisatges Barcelona. In deze stad wordt een levendige markt gehouden. We kopen er niet alleen de traditionele **Vic-worst**, maar doen ook mee aan een **workshop over het zelf maken van fuet**.

#### Hapjes natuur

In de omgeving van El Montseny kunnen we kiezen uit verschillende activiteiten die **gastronomie en natuur** met elkaar verbinden, zoals een wandeling door het bos van **eeuwenoude kastanjabomen**, vooral een aanrader in de herfst, of een **proeverij van bier** dat gebrouwen is met het water uit dit natuurpark. In de nabijgelegen Guillerics-bergketen proberen we lokale producten zoals kaas, noten en rood fruit terwijl we het gekletter van het water en het zingen van de vogels horen. Het **Museu de la Pagesia in Fogars de la Selva** brengt ons in contact met de tijd waarin landbouw in deze contreien de belangrijkste activiteit was.



## ETAPPE 15

### WIJNGAARDEN IN BARCELONA

Voordat we naar Barcelona gaan, waar we een stedelijke wijngaard bezoeken en eindigen met een diner gemaakt op basis van lokale producten, keren we terug naar zee. We genieten van de heerlijke producten van Maresme en de **wijnen met oorsprongsbenaming D.O. Alella**.

#### Lekkernijen uit Maresme

De dag begint in Maresme met **yoga tussen de wijnranken**. We reizen langs de **wijnroute van de D.O. Alella**, waar de wijnranken gestreeld worden door de zeebries. In deze streek, een van de producenten van de bonen met beschermde oorsprongsbenaming, de **D.O.P. Mongetes del Ganxet**, wordt voedsel verbouwd dat zeer gewaardeerd wordt in de haute cuisine, zoals de **doperwten uit El Maresme** of aardbeien, waarvan we aan de oogst kunnen deelnemen als het het seizoen is. We gaan naar Mataró om een paar dozen **neules** te kopen, **de traditionele kerstwafels** die hier volgens eeuwenoud recept worden gemaakt.

#### Brood bakken

Langs de hele route vinden we ambachtelijk gemaakt brood, zoals het boerenbrood met beschermde geografische aanduiding **I.G.P. Pa de**

**Pagès Català**. We willen niet weggaan zonder te weten hoe we het moeten maken. Daarom hebben we ons in Cardedeu ingeschreven voor een cursus broodbakken met verschillende soorten **biologische granen van eigen bodem**. We rijden de hoofdstad van Catalonië binnen via de Collserola-bergketen om de **wijngaarden van Barcelona** te bezoeken. Daar worden **biologische wijnen en olijfoliën** geproduceerd, een project met een interessante sociale achtergrond. De reis eindigt met een avondmaaltijd op basis van producten uit de omgeving van Barcelona, zoals kippen- en kapoenvlees met beschermde geografische aanduiding **I.G.P. Pollastre i Capó del Prat**, uit de streek Baix Llobregat. Ten slotte brengen we een toast uit met **wijn met oorsprongsbenaming D.O. Catalunya**, een exponent van een wijntraditie die teruggaat tot de Fenicische en Romeinse tijd.





## ONTDEK MEER

### BENVINGUTS A PAGÈS, HET HELE JAAR DOOR

Het doel van dit initiatief is om het werk van de primaire sector en de oorsprong van levensmiddelen onder de aandacht te brengen om zo de afstand tussen de stad en het platteland te verkleinen en de Catalaanse regio en gastronomie dichterbij het publiek te brengen. Boeren, veehouders, vissers en producenten laten aan de hand van 15 routes hun werkzaamheden zien en bieden uiteenlopende ervaringen aan, zoals een bezoek aan boerenbedrijven, workshops over het bereiden van producten, activiteiten voor scholen, rollenspellen en proeverijen. Het doel is de bevordering van een verantwoorde consumptie van seizoensgebonden, lokale producten, door die bij de bron te kopen en de impact van onze ecologische voetafdruk te verkleinen. Soms komen de beste lokale producten en tips over restaurants in de buurt van de producenten zelf. Het initiatief *Benvinguts a Pagès* (Welkom bij de boer) is van cruciaal belang geweest voor de benoeming van Catalonië tot Wereldregio van Gastronomie in 2025.

Deze ervaringen, waarvan u het hele jaar door kunt genieten, bereiken hun hoogtepunt tijdens het feest *Benvinguts a Pagès - La Festa*, dat in juni plaatsvindt.

## WIJNRUTES

Welkom in het land van wijnen. De zeer oude cultuur en diepgewortelde tradities komen naar voren in Griekse en Romeinse ruïnes, oude kloosters, typische bodega's en musea over wijn. Daarbij komt de gedrevenheid van kleine wijnboeren die inheemse variëteiten hebben hersteld en zo weinig mogelijk kunstgrepen toepassen in het wijnmaakproces, om de grond te respecteren. Dit alles resulteert in wijntoerisme van hoge kwaliteit. De wijnroutes Alella, Empordà, Lleida, Montsant, Penedès, Pla de Bages, Priorat, Tarragona, Terra Alta en Trepà, negen van de oorsprongsbenamingen van de regio, bieden activiteiten zoals deelnemen aan de druivenoogst, genieten van poëzievoordrachten, wijn-spijscombinaties maken met rauwmelkse kaas, koken in de wijngaard en een gezamenlijke maaltijd nuttigen in een hut van stapelmuren of overnachten tussen de wijnstokken. Deze routes nemen u mee van de traditionele grenaches uit L'Albera naar de frisheid van de weer herstelde wijnstokken in de Pyreneeën; van de warmte van de wijnen uit Tarragona naar de ziltheid van de *Pansa Blanca* uit Alella; van de wijnen afkomstig van de terrasvormige wijngaarden in El Priorat naar het zijdezachte karakter van de witte wijnen uit de Corb-vallei; van de eerlijkheid van de grenaches uit La Terra Alta naar het karakter van de wijnen uit El Bages. Meer dan 300 wijnmakerijen openen hun deuren en organiseren activiteiten waarmee u de wijnen kunt ontdekken. Daarin



liggen talloze verhalen en emoties besloten die ons vertellen over eeuwenoude stammen, modernistische tempels, populaire en avant-gardistische gastronomie, kenmerkende landschappen, epiek, doorzettingsvermogen en moed. Catalonië is een immense wijnkelder binnen uw bereik.

## OLIJFOLIETOERISME

Sinds mensenheugenis is olijfolie de essentie van de Catalaanse gastronomie. In Catalonië staan meer dan duizend jaar oude olijfbomen die nog steeds olie produceren. De afgelopen jaren is de olijventeelt in de voetsporen van de wijnwereld getreden en wordt er duidelijk gestreefd naar hoge kwaliteit en milieuvriendelijkere processen. De uitmuntendheid van de vijf beschermde oorsprongsbenamingen voor extra virgen olijfolie in Catalonië - Baix Ebre - Montsià, Empordà, Les Garrigues, Siurana en Terra Alta - is niet langer alleen afhankelijk van de variëteit arbequina: *becaruda*, *vera*, *palomar*, *morruda* of *farga* zijn enkele van de variëteiten die hebben bijgedragen aan de opleving van de sector. Deze olijfsoorten kunnen we door de hele Catalaanse geografie vinden, van het hooggebergte tot aan olijfgaarden direct aan zee; van de hardheid van El Baix Ebre, El Montsià en La Terra Alta tot de weelderigheid van Les Garrigues en de schoonheid van L'Urgell; van de herwonnen terrassen van de Montseny naar het epos van de Cardener-vallei; van het boerenbolwerk van Vallès naar de hellingen van Collserola en de marges van El Priorat. Deze nieuwe impuls gaat gepaard met een aantrekkelijk en uitgebreid aanbod voor olijfolietoerisme. Bezoekers komen meer te weten over de symboliek van olijfbomen in de klassieke wereld en leren de bijzonderheden van elke variëteit te onderscheiden. Ook kunnen ze een bezoek brengen aan middeleeuwse kastelen, omringd door olijfbomen, langs de olijfgaarden fietsen, ontspannen met een olietherapie sessie of sterren kijken onder deze imposante bomen.

## MICHELINSTERREN

Catalonië is een zeer prestigieuze gastronomische bestemming, met een culinaire traditie die meer dan twintig eeuwen teruggaat. Zonder de oorsprong uit het oog te verliezen, heeft de haute cuisine in deze regio zijn hoogtepunt bereikt, vooral sinds de culinaire revolutie die de wereld verraste en trends zette aan het begin van de 21e eeuw. De nalatenschap van Ferran en Albert Adrià, de gebroeders Roca, Carme Ruscalleda en Santi Santamaria is springlevend en een nieuwe generatie chef-koks, zoals Oriol Castro, Eduard Xatruch, Mateu Casañas of de gebroeders Torres, blijft barrières doorbreken in de creatieve en avant-gardistische keuken. Dit wordt weerspiegeld in de prominente aanwezigheid van onze chef-koks in de belangrijkste gastronomische gidsen, met een toppositie in de lijsten van de beste restaurants ter wereld en met meer dan



vijftig restaurants met Michelinsterren, waarvan er vijf met drie sterren. En dat niet alleen, de gemiddelde prijs van deze restaurants ligt ver onder wat gebruikelijk is in andere landen. Conceptuele voorstellen, een vernieuwde volkskeuken, het pure product van traditionele kruidenierswinkels, minimalisme, territorium, trouw aan smaken en bereidingswijzen: al deze facetten komen samen in de creaties van de topchefs.

## KOOKCOLLECTIEVEN

Een eerlijke keuken, die spreekt over het landschap, over de boeren, vissers en veehouders die de producten op tafel zetten, is de reden achter de vele kookcollectieven die overal verspreid door Catalonië te vinden zijn. De missie van deze groepen is om weer lokale producten toe te passen, oude recepten te gebruiken maar dan wel in een nieuw jasje, het gebied nieuw leven in te blazen en de waarde van de Catalaanse gastronomische cultuur te vergroten. Dankzij dit streven kunnen we een heel land op tafel ontdekken, niet alleen op gastronomisch gebied, maar ook op landschappelijk, sociaal en cultureel vlak, met rijke tradities en oude ambachten.

Tegelijkertijd is het Slow Food-netwerk, bestaande uit meer dan 50 restaurants, verantwoordelijk voor de verspreiding van het rijke agrarische erfgoed van Catalonië, met initiatieven die gericht zijn op de waardering van producten van eigen bodem, de plattelandscultuur en ethische consumptie. Dit werk wordt vertaald in talrijke gastronomische campagnes die gewijd zijn aan de beste producten van ons land. Een bezoek aan deze restaurants betekent een reis naar de oorsprong van de Catalaanse keuken.

## GASTRONOMISCHE FEESTEN

In Catalonië ontstijgen eten en drinken hun meest basale functie en vormen een onlosmakelijk onderdeel van de cultuur. Dit is te zien in een agenda met het hele jaar door gastronomische evenementen, jaarfeesten en campagnes die een recreatieve component toevoegen aan de wereld van eten en wijn: gastronomie als een mooie reden om het leven te vieren. Daarnaast zijn de wekelijkse markten in het hele gebied uitstekende gelegenheden om de hartslag van steden en dorpen te voelen. Op veel van deze markten staan kraampjes waar u rechtstreeks producten van de plaatselijke boeren kunt kopen. Tijdens campagnes, feesten en braderieën die rond bepaalde producten worden georganiseerd is, naast het gastronomische aanbod, ook plaats voor muziek, kunst, theater en literatuur. Wijn heeft zijn eigen evenementen, van feesten in het kader van jonge wijn tot geconsolideerde jaarfeesten waar u de bijzonderheden van elke wijnstreek kunt ontdekken en zelf kunt zien dat de Catalaanse wijnsector een bloeiperiode meemaakt.