

Godetevi il Grand Tour della Catalogna

Itinerario godetevi: 2100 km - 15 tappe

- La dolcezza del modernismo
- Arie monastiche
- Enoturismo nel Penedès
- Storia, orti e mare
- Costeggiando l'Ebro
- Olio d'oliva e garnatxa
- Viticoltura eroica
- Arte e gastronomia
- Terra di pastori
- Guidati dagli aromi
- Un mondo migliore
- Le atmosfere dell'Empordà
- Storie di mare
- Dolci golosità
- Vigneti di Barcellona



Godetevi il Grand Tour della Catalogna

La Catalogna è un paese da gustare. I prodotti della sua terra sono il riflesso di una geografia variegata, degli sforzi di agricoltori, allevatori e pescatori, dell'impegno dei viticoltori. In questo viaggio on the road attraverso la **gastronomia della Catalogna**, incontriamo prodotti unici, sapori popolari e cucina d'avanguardia, mercati vivaci e festival gastronomici. Cantine, frantoi e mulini aprono le loro porte lungo gli itinerari del vino e dell'olio; frutteti e fattorie invitano a partecipare alle loro attività quotidiane. Tutti, dai grandi produttori e dagli chef di fama mondiale fino ai piccoli artigiani, lavorano nel rispetto della natura, della conservazione del territorio e della tutela della biodiversità. Un percorso per il quale non serve una mappa, basta lasciarsi guidare dagli aromi e assaporare ogni chilometro percorso.



TAPPA 1

LA DOLCEZZA DEL MODERNISMO

Barcellona è il punto di partenza per un viaggio nella **gastronomia catalana** il cui primo giorno si svolge tra ricordi d'infanzia, storie di pescatori e **cucina d'avanguardia**.

Un buon abbinamento

Modernismo e cioccolata: non c'è modo migliore per iniziare. Dopo essere partiti da un **affascinante hotel modernista**, visitiamo due negozi: quello di una marca di cioccolato creata alla fine del XIX secolo che ci riporta all'infanzia a ogni boccone, e uno d'avanguardia, un tripudio di fantasia in ogni pralina. Il tour si conclude con una cioccolata in tazza tra le grandi opere del **modernismo di Passeig de Gràcia**. Dato che sappiamo che uno dei modi migliori per toccare con mano una città è visitarne i mercati, la nostra attività successiva ci porta a Santa Caterina, uno dei 39 mercati municipali barcellonaesi, per scegliere i prodotti che utilizzeremo in un **laboratorio di cucina dedicato ai piatti di riso con frutti di mare**.

Dal mare al piatto

Il desiderio di conoscere meglio il **pesce del Mediterraneo** ci porta a fare un **giro sul molo della Barceloneta con un pescatore** che ci racconta aneddoti sul suo mestiere mentre ci fa vedere **l'asta del mercato del pesce**. Il resto del pomeriggio è dedicato alla visita guidata di locali emblematici, come le drogherie tradizionali, dove acquistiamo i **prodotti tipici della gastronomia catalana**. Per la cena abbiamo prenotato un tavolo in uno dei **ristoranti stellati di Barcellona** - ce ne sono più di cinquanta in tutta la Catalogna - dove rimaniamo sorpresi dall'ottimo rapporto qualità-prezzo del menu degustazione e dalla predominanza di prodotti freschi e locali.



TAPPA 2

ARIE MONASTICHE

Un volo sopra Montserrat, il sapere popolare sui doni della natura e i curiosi **tini in pietra a secco della D.O. Pla de Bages** segnano il percorso tra Barcellona e Solsona.

Alzarsi in volo

La montagna di Montserrat è ancora più mozzafiato se **vista da un elicottero**. Una volta atterrati, con un'emozione che ci accompagnerà per il resto della giornata, assaggiamo il **mató fatto in casa**, delizioso con un po' di miele, e un bicchiere di ratafia. Per conoscere meglio le erbe utilizzate per la preparazione di questa bevanda popolare, visitiamo un **vivaio di piante autoctone nel Parco naturale di Sant Llorenç del Munt i l'Obac** e passeggiamo nei dintorni.

Tra monasteri

La nostra tappa successiva è nella regione di El Bages: cultura e gastronomia in una **visita a un monastero medievale** che si conclude con un divertente gioco, espressamente pensato per le famiglie, in cui ogni squadra prepara due ricette nel tentativo di ottenere una stella per il proprio ristorante. Dato che ci troviamo nel bel mezzo dell'**Itinerario del Vino, nella D.O. Pla de Bages**, decidiamo di visitare i **tini ai piedi dei vigneti**, dichiarati Bene culturale di interesse nazionale – robuste costruzioni in pietra a secco in cui si produceva il vino. Il percorso prosegue verso nord. Ci lasciamo alle spalle le tracce dei mulattieri che trasportavano il **sale dalla montagna di Cardona** e raggiungiamo la regione di El Solsonès, per assaggiare alcuni **formaggi a latte crudo di pecora** prodotti nell'antica cucina del monastero El Miracle.



TAPPA 3

ENOTURISMO NEL PENEDE`S

Il Penedès è la terra della **D.O. Cava** e della **D.O. Penedès**, nomi famosi in tutto il mondo, ma anche di piccoli produttori e **vigneti biologici** con proposte che permettono di avvicinarsi alla cultura del vino a qualsiasi età.

Mare di vigne

Entriamo nel Penedès e nei suoi vigneti, che si estendono fino alla costa. Per conoscere in prima persona l'unicità di questa regione, visitiamo due magnifici spazi, il **museo Vinseum di Vilafranca del Penedès** e il **Cava Centre di Sant Sadurn d'Anoia**, dove impareremo cose curiose come il processo di formazione delle bollicine nel cava. L'offerta **enoturistica del Penedès** è molto varia e prevede diverse esperienze, tra cui degustazioni, percorsi in bicicletta e pranzi in vigna. Scegliamo di **visitare un vigneto a conduzione familiare in un Méhari** e proseguiamo con un picnic tra i campi.

Non solo vino

Dopo aver percorso l'**Itinerario Miravinya**, che ci porta a cinque punti panoramici, abbiamo diverse opzioni, come scoprire l'**Itinerario Xató**, è un'insalata tradizionale catalana, o andare a degustare i vini malvasia di Sitges, nella Costa Barcelona, ma alla fine propendiamo per l'**Itinerario del Vino del Penedès** con l'idea di svolgere due attività: **oleoturismo** per assaggiare l'**olio extravergine di oliva (EVO)** a La Bisbal del Penedès e una degustazione a El Vendrell degli aceti che da più di un decennio vengono serviti alla cerimonia di consegna dei premi Nobel. La giornata si conclude con un giro su un carro di campagna che parte dalla **cantina modernista di Nulles**, lungo l'**Itinerario del Vino della D.O. Tarragona**.



TAPPA 4

STORIA, ORTI E MARE

I **territori della Costa Daurada** hanno il maggior numero di vini a denominazione d'origine, cinque, oltre al cava, e sono all'origine di prodotti come i *calçots* (cipollotti), le nocciole e la tradizione del vermut.

Contadini e patrimonio

Al mattino, le bancarelle del **mercato del Foro di Tarragona**, situato tra le rovine romane Patrimonio dell'umanità, **traboccano di freschezza e colore, con i prodotti provenienti dagli orti** del Camp de Tarragona. Senza lasciare il centro storico, facciamo un itinerario per conoscere la storia del **vino della D.O. Tarragona** e i giovani produttori di vini naturali, che ci raccontano la rinascita de **L'Embutada**, una festa che celebra l'arrivo del vino novello. Camminiamo fino al quartiere dei pescatori di El Serrallo per conoscere un altro dei tesori gastronomici della città, il pesce e i frutti di mare utilizzati per la preparazione del **romesco**, che qui non è una salsa ma un piatto legato alla cucina in barca.

Sapore di mare

Ci spostiamo a Reus, dove la tradizione del vermut è praticamente una religione. **L'itinerario del Vermut** ci porta prima in un museo che ospita una collezione di oggetti utilizzati nella produzione del celebre vino aromatizzato e poi in un'antica fabbrica. Concludiamo il percorso degustando un vermut e delle **nocciole della D.O.P. Reus** ammirando la Casa Navàs, uno dei gioielli del **modernismo catalano**. La città è una delle tappe della **Ciclovia turistica dell'olio**, che attraversa i paesi produttori di olio **EVO della D.O.P. Siurana**, della varietà arbequina, uno degli oli più apprezzati al mondo. Trascorriamo il pomeriggio osservando l'arrivo dei pescherecci al **porto di Cambrils**. Gli aromi provenienti dalle cucine dei ristoranti vicini ci invitano a gustare la gastronomia di mare della **capitale culinaria della Costa Daurada**.



TAPPA 5

COSTEGGIANDO L'EBRO

Il **Parco naturale del delta dell'Ebro** e la sua area di influenza vantano una gastronomia caratterizzata dall'unicità del paesaggio, una delle aree più **ricche di biodiversità della Catalogna**.

Navigazione didattica

La prima tappa della giornata è a L'Ametlla de Mar, per provare l'emozione di nuotare tra esemplari di **tonno rosso del Mediterraneo**. Tutte le opzioni disponibili -snorkeling, attività subacquee o visite didattiche - si concludono con una degustazione. Ogni anno la città celebra un festival dedicato al tonno rosso. Nel **villaggio di pescatori di L'Ampolla**, usciamo a navigare nella **baia del Fangar** e visitiamo le tonnare per assaggiare ostriche e cozze mentre apprendiamo della fragilità dell'ecosistema che ci circonda.

Tra le risaie

Il mosaico di campi, saline e lagune del delta dell'Ebro è particolarmente affascinante quando le piantagioni di riso sono allagate e formano specchi che brillano con intensità e colori diversi a seconda della luce. In una fattoria di famiglia tra le risaie troviamo un progetto curioso, una cantina di *sakè* dove possiamo scoprire il mondo di questa popolare bevanda giapponese e il *miso* nell'unica *kura* mediterranea. Ci sono diverse esperienze, una delle quali è un tour in bicicletta elettrica. Le **feste annuali della semina e del raccolto** celebrano la cultura del riso. Una cena a base di **gamberi di La Ràpita** conclude una giornata dall'intenso sapore di mare.



TAPPA 6

OLIO D'OLIVA E GARNATXA

La **dispensa biologica delle Terres de l'Ebre** è unica in Europa. Oltre a pesce e frutti di mare di alta qualità, vanta un orto molto diversificato, gustosi oli e vini rinomati.

L'olio di Picasso

Ci svegliamo in un **hotel specializzato in enoturismo**, con una colazione che prevede prodotti come le **clementine I.G.P. Terres de l'Ebre** e l'olio degli **olivi millenari del Territorio Sénia**, alcuni dei quali piantati in epoca romana.

Accanto al **mercato di Tortosa** saliamo a bordo di uno dei tre **llaüts che navigano sull'Ebro**, dove assaggiamo i **pastissets**, dolci di origine araba con diversi ripieni. I territori dell'Ebro hanno due **D.O.P. di olio EVO, Baix Ebre-Montsià e Terra Alta**; quindi, decidiamo di continuare con le esperienze di oleoturismo. Horta de Sant Joan è strettamente legata a Picasso; il pittore amava intingere fette di pane direttamente nel frantoio. Qui visitiamo un antico frantoio e impariamo a **preparare la clotxa**, un antico piatto di sussistenza preparato con una pagnotta rotonda, aglio, pomodori arrostiti, sardine e olio EVO. L'attività successiva è uno **showcooking tra gli ulivi**.

Cattedrali del vino

Seguiamo ora l'**itinerario del Vino della D.O. Terra Alta**. Questa regione ospita la più grande produzione di **garnatxa blanca** del mondo. Per scoprire molte delle storie che si celano dietro quest'uva dal marcato carattere mediterraneo, entriamo nelle **cattedrali del vino di Gadesa e El Pinell de Brai**, le due più impressionanti **cantine moderniste della Catalogna**. Passando per La Ribera d'Ebre, ci ripromettiamo di tornare durante il **periodo di fioritura**, tra febbraio e aprile, quando i mandorli, i peschi e i ciliegi riempiono i campi di tonalità bianche e rosa.



TAPPA 7

VITICOLTURA EROICA

Recita un famoso detto che nella botte piccola c'è il vino buono. Nonostante sia un territorio dalle dimensioni estremamente ridotte, il Priorat produce alcuni dei **vini più conosciuti al mondo**.

Enoturismo a nel Priorat

La regione del **Priorat** offre infinite proposte per scoprire i vini della **D.O. Montsant e D.O.C. Priorat**, alcune veramente originali come la visita a una cantina attraverso enigmi o la vendemmia all'antica, con la pigiatura dell'uva come si faceva tradizionalmente. Abbiamo prenotato una visita teatralizzata alla **cooperativa di Falset**, in cui un ipotetico lavoratore spiega in modo spiritoso il processo di vinificazione. I villaggi del Priorat, questa piccola regione di viticoltura eroica, sono collegati da alcune delle **strade più belle della Catalogna** che passano attraverso vigneti terrazzati. Una di queste ci porta alla **certosa di Escaladei**, abitata fino alla metà del XIX secolo; la presenza dei monaci nella zona è stata fondamentale per l'affermarsi della coltivazione della vite.

Terre cistercensi

Attraversiamo le montagne di Prades, terra di funghi e delle ottime **patate di Prades**, per raggiungere Valls e assaggiare uno dei **prodotti più famosi della gastronomia catalana: il calçot di Valls**. L'ultima domenica di gennaio la città celebra la popolare **Festa della Calçotada**. Proseguiamo verso le **mura di Montblanc** per conoscerle dall'interno, in una visita ai sette piani di una delle torri coronata da una degustazione di vini con vista sui paesaggi dell'**Itinerario del Trepàt**, una varietà di uva autoctona della **D.O. Conca de Barberà**. Il **museo della Terra a L'Espluga de Francolí** ci racconta la vita rurale e il lavoro nei campi dei nostri nonni. Usciamo dalla visita in preda a una certa commozione. La giornata si conclude nei pressi del **monastero di Poblet** con un menu degustazione di **tartufi di La Conca** e abbinamenti di vini.



TAPPA 8

ARTE E GASTRONOMIA

Tra il Pla de Lleida e la volta di stelle di El Montsec troviamo un orto profumato, un delizioso torrone e un vasto uliveto che produce uno dei **migliori oli biologici del mondo**.

Olio biologico

Salumi, **formaggi artigianali**, **pane con pomodoro** e olio EVO e mandorle tostate costituiscono la nostra colazione alla **Vinya dels Artistes**, a La Pobla de Cérvoles, su un tavolo da cui si possono ammirare sculture e installazioni artistiche integrate nel paesaggio. Siamo nelle terre dell'**Itinerario del Vino di Lleida** e della **D.O. Costers del Segre**, nonché degli **oli della D.O.P. Les Garrigues**; quindi, visitiamo il **museo e centro di cultura dell'Olio catalano** di La Granadella, situato nelle strutture di un mulino del 1920.

Cena sotto le stelle

Durante la visita a una fattoria di Lleida ci godiamo al meglio il fertile **frutteto del Pla**, raccogliendo le succose **pere di Lleida** direttamente dall'albero. Questo orto produce anche le verdure e gli ortaggi utilizzati per preparare le **coques de recapte di Balaguer**, una specie di focaccia con verdure al forno. A pranzo proviamo uno dei **piatti tipici di Lleida**, le **lumache a la llauna**. La visita al **museo del Torrone e della Cioccolata di Agramunt**, una delle tappe dell'**Itinerario gastronomico di L'Urgell**, è la parte più dolce di una giornata che si chiude in un antico monastero, cenando sotto il **cielo stellato di El Montsec**.



TAPPA 9

TERRA DI PASTORI

Il paesaggio guadagna quota, mentre le tradizioni e le conoscenze ancestrali di chi conosce ogni centimetro dei boschi e dei pastori anticipano le perle del romanico dei Pirenei.

Un vermut diverso dal solito

Dopo aver acquistato lo **zafferano di El Montsec** nella boutique dell'hotel, ci dirigiamo verso la zona più settentrionale dell'**Itinerario del Vino di Lleida**, dove le viti crescono a quasi mille metri di altitudine. A La Pobla de Segur ci fermiamo in un birrificio artigianale con proposte come l'abbinamento con il gelato o il *beermut*, un adattamento del classico vermut che prevede formaggi e insaccati locali come la *secallona*.

Visitiamo anche una **fabbrica di ratafia**, un'azienda familiare che opera nel mondo della macerazione e della distillazione dal 1883.

Una passeggiata nel bosco

A Senterada passeggiamo nella foresta con una **guida botanica** che, tra leggende e tradizioni, ci insegna a riconoscere erbe e funghi e a preparare diverse ricette, come le conserve. La valle di Àssua è il luogo ideale per **conoscere il lavoro dei pastori**, accompagnando uno di loro con il gregge o visitando un eco-museo che illustra le peculiarità di questa professione. La fine della tappa è la Vall del Boí: tra le montagne del romanico **patrimonio dell'umanità** pascola il **vitello biologico dei Pirenei**, una carne molto apprezzata nelle cucine più selezionate.



TAPPA 10

GUIDATI DAGLI AROMI

Raggiungiamo villaggi di alta montagna con una proposta gastronomica che spazia dalla degustazione più raffinata al piatto più sostanzioso, passando per formaggi che sono un vero e proprio riflesso dei paesaggi mozzafiato.

Caviale aranese

La purezza dell'acqua derivante dal disgelo offre condizioni ottimali per l'allevamento degli storioni, da cui si estrae il **caviale della Val d'Aran**. Dopo aver visitato gli impianti di Les, ci rechiamo a Vielha per provare questa delicata prelibatezza. La località offre svariate opzioni gastronomiche, dalla cucina tradizionale **aranese** a quella internazionale e di mercato, sempre circondati da una natura spettacolare.

Rimedi casalinghi

Percorrendo strade vertiginose raggiungiamo Ossera. Vogliamo seguire l'**Itinerario degli Aromi e delle Trementinaires**, le donne che raccoglievano piante aromatiche per produrre unguenti medicinali. Dopo aver conosciuto la loro appassionante storia, partecipiamo a un laboratorio per imparare a preparare la nostra trementina. Un altro aroma, quello del formaggio, ci porta a La Seu d'Urgell, capitale della **D.O.P. Mantega i Formatge de l'Alt Urgell i la Cerdanya**. Ogni anno, in ottobre, si tiene la **Fiera di Sant Ermengol**, con una straordinaria esposizione dei **migliori formaggi artigianali dei Pirenei**.



TAPPA 11

UN MONDO MIGLIORE

La sostenibilità e gli alimenti biologici hanno segnato il nostro percorso fino ad ora. In questa tappa facciamo un ulteriore passo avanti per conoscere nel dettaglio alcuni progetti e concludiamo imparando i rudimenti di una cucina sana.

Passato e futuro

La colazione in hotel comprende **yogurt e kefir di latte biologico proveniente da** una fattoria che lavora con l'**agricoltura rigenerativa**. L'interesse a conoscere meglio questa pratica, così strettamente legata al benessere della terra, ci spinge a iscriverci a un'**attività di permacultura**, un'autentica filosofia legata alla sostenibilità che ricerca l'armonia con la natura. Dopo aver acquistato i **biscotti di Camprodon** e gli **insaccati tipici di La Cerdanya**, *bull*, *bisbe* e *pa de fetge*, facciamo un'ultima sosta prima di dirigerci verso La Garrotxa. Il **Museo etnografico di Ripoll** si occupa di conservare la memoria delle tradizioni e dei mestieri e dimostra che è necessario conoscere il passato per capire chi siamo.

Contadini per un giorno

Nella Vall d'en Bas decidiamo di **visitare una fattoria**, un'attività ideale per tutta la famiglia. Dopo aver dato da mangiare alle mucche, assistito alla mungitura e visto i vitellini appena nati, assaggiamo un bicchiere di latte freschissimo. Un'esperienza simile si può fare alla **Fageda d'en Jordà**, presso una cooperativa che svolge un notevole lavoro sociale. Andiamo lì per provare gli yogurt di loro produzione e approfittiamo della vicinanza per recarci a Santa Pau a comprare un sacchetto dei pregiati e gustosi fagioli della **D.O.P. Fesols de Santa Pau**. In un piccolo hotel di charme dell'Alta Garrotxa prepariamo la nostra cena, partecipando a un **laboratorio di cucina creativa e salutare** con ingredienti biologici e di stagione, in cui le verdure hanno un ruolo di primo piano.



TAPPA 12

LE ATMOSFERE DELL'EMPORDÀ

L'ombra di Dalí ci segue durante la visita a Figueres, dove veniamo a conoscenza dei **vini della D.O. Empordà**. Architettura d'avanguardia, miele e un gin unico costituiscono il resto della proposta.

Mangiare con Dalí

L'itinerario gastronomico per Figueres collega **gli spazi sentimentali di Dalí**: passeggiando sotto la torre Galatea o nella cantina di Ca la Teta, assaggiamo quei vini levigati dalla tramontana, accompagnati da piatti che spaziano dal mare alla montagna. A Peralada abbiamo un appuntamento per visitare una **cantina d'avanguardia, opera dello studio RCR**, gli architetti di Olot vincitori del Premio Pritzker. Il **museo del castello di Peralada** ospita una collezione di oggetti legati al mondo del vino. Per la visita seguente, a Garriguella, dobbiamo indossare una protezione da apicoltori allo scopo di conoscere il processo di produzione del **miele di L'Albera**.

Brindisi al sole

Incontriamo la signora Maria, una persona che vive nella zona e che ci racconta molti segreti nella **visita drammatizzata alla cooperativa di Espolla**. L'**Itinerario del Vino della D.O. Empordà** ha un'altra interessante proposta a Colera, una **degustazione verticale** per confrontare diverse annate. Mentre la luce della sera tinge di rosso le rocce di Cap de Creus, navighiamo in motoscafo e brindiamo con un **gin prodotto in Costa Brava**.



TAPPA 13

STORIE DI MARE

L'eredità di Ferran Adrià è ancora presente nello stesso angolo dell'Empordà in cui ha reso felici tante persone, ora sotto forma di museo. La storia degli *esquenapelats* e il buon pesce fresco completano una giornata eccezionale.

ElBulli continua

Attraverso numerose installazioni, come se fosse un menu di degustazione, **elBulli1846** ci invita a conoscere la **storia di elBulli**, con vista sul Parco naturale di Cap de Creus, e a riflettere su gastronomia e innovazione. In **bicicletta elettrica** attraversiamo gli **Aiguamolls de l'Empordà**, contemplando numerosi uccelli e degustando prodotti come l'**olio della D.O. Empordà**. A L'Escala scopriamo la vita degli *esquenapelats*, il soprannome con cui erano conosciuti i pescatori della città, ai quali viene reso omaggio durante la **Festa del Sale**. Il **museo dell'Acciuga e del Sale** ricostruisce gli spazi e gli strumenti delle vecchie fabbriche.

Riso al dente

Dopo aver acquistato alcuni vasetti delle famose **acciughe di L'Escala**, ci rechiamo in una sidreria per il dessert, dove assaggiamo le deliziose **mele di Girona** e alcuni prodotti derivati, come sidro, succhi, composte e aceto. All'**Espai del Peix di Palamós** indossiamo i grembiuli per partecipare al **laboratorio di cucina marinara** e imparare a preparare diverse ricette, tra cui alcune con il **riso di Pals**. Ci spiegano che possiamo anche salire su una delle barche che vanno a pescare i **gamberi nel villaggio di pescatori di Palamós**.



TAPPA 14

DOLCI GOLOSITÀ

A Girona ci lasciamo tentare da uno dei più classici dolci locali. Il lato salato è offerto dai **tipici insaccati di Vic** e dagli **abbinamenti enogastronomici nel cuore della natura**.

Bontà da leccarsi le dita

Il **xuixo de Girona**, preparato con latte dell'Empordà, uova di El Pla de l'Estany e farina della città stessa, è un buon modo per iniziare a scoprire il lato più dolce di Girona. La versione più classica è quella ripiena di crema, ma sono disponibili altri gusti, tra cui cioccolato fondente, mela, ratafia e torrone. Proseguiamo con la visita a un **laboratorio di cioccolata**, dove proviamo vari tipi di cacao e alcuni deliziosi bonbon. L'itinerario prosegue fino a Vic, nei Paesaggi di Barcelona, una cittadina che ospita un vivace mercato. Oltre ad acquistare il tradizionale **salame di Vic**, partecipiamo a un **laboratorio su come fare in casa il fuet (salame stagionato)**.

Bocconi di natura

Nei dintorni di El Montseny è possibile scegliere tra una serie di attività che collegano **gastronomia e natura**, come una passeggiata nel bosco tra **castagni centenari**, particolarmente consigliata in autunno, o una **degustazione di birre** prodotte con le acque del parco naturale. Nella vicina sierra de Les Guilleries si possono degustare prodotti locali come formaggio, noci e frutti rossi tra il mormorio dell'acqua e il canto degli uccelli. Il **museo del Mondo contadino di Fogars de la Selva** ci riporta ai tempi in cui l'agricoltura era predominante in queste terre.



TAPPA 15

VIGNETI DI BARCELLONA

Tornando verso il mare, i delicati prodotti del Maresme e i **vini della D.O. Alella** precedono l'ingresso a Barcellona, dove visitiamo un vigneto urbano e terminiamo con una cena a base di prodotti locali.

Le delizie del Maresme

La giornata inizia nel Maresme praticando **yoga tra le vigne**. Percorriamo l'**Itinerario del Vino D.O. Alella**, una terra che genera vini accarezzati dalla brezza marina. In questa regione, dove si produce la **D.O.P. Mongetes del Ganxet**, si coltivano alimenti molto apprezzati nell'alta cucina, come i **piselli del Maresme** o le fragole, alla cui raccolta possiamo partecipare quando sono di stagione. Ci rechiamo a Mataró per acquistare alcune scatole di **neules**, **le tradizionali cialde natalizie** che qui vengono prodotte secondo antiche ricette.

Preparare il pane

Lungo tutto l'itinerario ci siamo imbattuti in pani artigianali, come quelli dell'**I.G.P. Pa de Pagès Català**. Non volendo andarcene senza avere scoperto come si elaborano, a Cardedeu ci iscriviamo a un corso in cui ci insegnano a produrlo con diversi tipi di **grano biologico km 0**. Entriamo nella capitale attraversando la sierra de Collserola per visitare i **vigneti di Barcellona**. Qui si producono **vini e oli biologici**, un progetto con un interessante sfondo sociale. Il viaggio si conclude con una cena a base di prodotti della zona di Barcellona, come la carne bianca della **I.G.P. Pollastre i Capó del Prat**, della regione di El Baix Llobregat, e un brindisi con il **vino della D.O. Catalunya**, esponente di una tradizione vinicola che risale all'epoca fenicia e romana.



PER SAPERNE DI +

BENVINGUTS A PAGÈS, TUTTO L'ANNO

L'obiettivo di questa iniziativa è valorizzare il lavoro del settore primario e far conoscere l'origine degli alimenti per ridurre la distanza tra il mondo urbano e quello rurale, avvicinando al pubblico il territorio e la gastronomia catalana. I 15 itinerari presentano il lavoro di agricoltori, allevatori, pescatori e trasformatori che offrono esperienze quali visite alle fattorie, laboratori di preparazione dei prodotti, attività scolastiche, giochi di ruolo e degustazioni. Lo scopo è incoraggiare un consumo responsabile di prodotti stagionali, locali e del territorio, acquistando alla fonte e riducendo l'impatto della propria impronta ecologica. A volte sono gli stessi produttori a promuovere il concetto di km zero e a consigliare i ristoranti vicini. *Benvinguts a Pagès* (Benvenuti in campagna) è risultato fondamentale nella designazione della Catalogna come Regione mondiale della gastronomia per il 2025.

Queste esperienze, che possono essere vissute tutto l'anno, raggiungono il loro apice durante la celebrazione, all'inizio di giugno, di *Benvinguts a Pagès - La Festa*.

GLI ITINERARI DEL VINO

Benvenuti nella terra del vino. Rovine greche e romane, antichi monasteri, cantine emblematiche e musei dedicati al vino testimoniano una cultura ancestrale e tradizioni radicate, a cui si è aggiunta la spinta di piccoli viticoltori che recuperano varietà autoctone, con interventi minimi nel processo di vinificazione per interpretare fedelmente il *terroir*. Tutto questo si traduce in un turismo del vino di alta qualità. Gli itinerari del vino Alella, Empordà, Lleida, Montsant, Penedès, Pla de Bages, Priorat, Tarragona, Terra Alta e Trepàt – che corrispondono a nove denominazioni di origine del paese – propongono attività come la partecipazione alla vendemmia, recital di poesie, gli abbinamenti enologici con formaggi a latte crudo, la cucina in vigna e la condivisione di un pasto in un casotto di pietra a secco o il pernottamento tra i vigneti, solo per citarne alcune. Questi itinerari ci portano dalle *garnatxa* d'annata di L'Albera alla freschezza dei vigneti recuperati dei Pirenei; dal calore dei vini di Tarragona alla salinità della *pansa blanca* di Alella; dai vini delle terrazze del Priorat alla setosità dei bianchi della valle del Corb; dalla schiettezza delle *garnatxa* di Terra Alta al carattere dei vini del Bages. Più di 300 cantine visitabili con esperienze per scoprire vini che racchiudono storie ed emozioni in ogni bottiglia, che parlano di varietà secolari, di templi modernisti, di gastronomia popolare e d'avanguardia, di paesaggi intimi, di epopee, perseveranza e coraggio. La Catalogna è un'immensa cantina a portata di mano.



TURISMO DELL'OLIO D'OLIVA

Da tempi immemorabili, l'olio è l'essenza della gastronomia catalana: in Catalogna ci sono ulivi più che millenari che producono ancora olio. Negli ultimi anni, la cultura dell'olio ha seguito le orme del mondo del vino, con un chiaro impegno verso l'alta qualità e processi più rispettosi dell'ambiente. L'eccellenza delle cinque denominazioni di origine protetta dell'olio extravergine di oliva in Catalogna – Baix Ebre-Montsià, Empordà, Les Garrigues, Siurana e Terra Alta – non dipende più solo dalla *arbequina*: *becaruda*, *vera*, *palomar*, *morruda* o *farga* sono alcune delle varietà che hanno contribuito alla rinascita del settore e con le quali possiamo percorrere la geografia catalana, dall'alta montagna all'oliveto di fronte al mare; dall'asprezza del Baix Ebre, El Montsià e La Terra Alta alla rigogliosità di Les Garrigues e alla bellezza di L'Urgell; dalle terrazze recuperate di El Montseny ai toni epici della valle del Cardener; dalla ridotta contadina del Vallès alle pendici di Collserola e ai margini del Priorat. A questo nuovo slancio si è aggiunta un'offerta attraente e ampia di oleoturismo che, oltre a permettere di scoprire il simbolismo legato all'olivo nel mondo classico, insegna ai visitatori come riconoscere le caratteristiche delle differenti varietà e offre l'opportunità di visitare castelli medievali circondati da ulivi, di andare in bicicletta nei campi, di rilassarsi con una seduta di oleoterapia o di contemplare le stelle sotto questi alberi venerandi.

STELLA MICHELIN

La Catalogna è una destinazione gastronomica di grande prestigio, con una tradizione culinaria che risale a più di venti secoli fa. Senza perdere di vista le sue radici, il paese ha portato l'alta cucina alla sua massima espressione, soprattutto a partire dalla rivoluzione culinaria che ha sorpreso il mondo facendo tendenza all'inizio del XXI secolo. L'eredità di Ferran e Albert Adrià, dei fratelli Roca, di Carme Ruscalleda e Santi Santamaria è ancora vivissima, e una nuova generazione di chef come Oriol Castro, Eduard Xatruch, Mateu Casañas o i fratelli Torres, continua a infrangere le barriere della cucina creativa e d'avanguardia. Ciò si riflette nella presenza dei nostri chef nelle più importanti guide gastronomiche, in cima alle liste dei migliori ristoranti del mondo, e negli oltre cinquanta stabilimenti premiati con stelle Michelin, cinque dei quali con tre. Non solo: il prezzo medio di questi ristoranti è ben al di sotto di quello abituale in altri paesi. Proposte concettuali, cucina popolare rinnovata, prodotto puro delle botteghe tradizionali, minimalismo, territorio, fedeltà ai sapori e ai punti di cottura: nelle pentole di questi geni dei fornelli c'è davvero di tutto.



CUCINA COLLABORATIVA

La cucina sincera, quella che parla del paesaggio, dei contadini, dei pescatori e degli allevatori che portano i prodotti in tavola, è il motore dei numerosi gruppi di cucina che si trovano nelle province catalane. La loro missione è recuperare i prodotti locali, salvaguardare le antiche ricette senza dimenticare l'innovazione, rivitalizzare il territorio e valorizzare la cultura gastronomica catalana. Questo impegno ci permette di portare in tavola un intero paese, non solo a livello gastronomico ma anche paesaggistico, sociale, culturale, di ricche tradizioni e antichi mestieri.

Allo stesso tempo, la rete Slow Food, composta da oltre 50 ristoranti, si occupa di diffondere l'importante patrimonio agroalimentare della Catalogna, con iniziative volte a promuovere i prodotti locali, la cultura rurale e il consumo etico. Questo lavoro si traduce in numerose giornate gastronomiche dedicate ai migliori prodotti della nostra terra. Visitare questi ristoranti è intraprendere un viaggio alle radici della cucina catalana.

FESTE GASTRONOMICHE

In Catalogna, mangiare e bere sono eventi che hanno superato la loro funzione più elementare per andare a costituire una parte indissolubile della cultura locale. Questo si traduce in un calendario ricco di eventi gastronomici durante tutto l'anno, sagre, feste e giornate che aggiungono una componente ludica al mondo dell'enogastronomia: la cucina come grande motivo per celebrare la vita. Inoltre, i mercati settimanali sparsi in tutto il paese, molti dei quali vedono la presenza di stand in cui è possibile acquistare prodotti direttamente dai coltivatori locali, sono luoghi privilegiati per entrare in contatto con città e villaggi. Le giornate dedicate a specifici prodotti, le sagre e le fiere accolgono iniziative di musica, arte, teatro e letteratura che accompagnano l'offerta gastronomica. Anche il vino ha i suoi eventi, dalle feste del novello alle più consolidate fiere del settore, dove potrete scoprire le peculiarità di ogni regione enologica e constatare di persona l'eccellente stato dell'industria vinicola catalana.