



# DESCOBREIX LA GASTRONOMIA



# BARCELONA ÉS MOLT MÉS



# LA GASTRONOMIA, A BARCELONA, ÉS MOLT MÉS

Si t'agrada gaudir del bon menjar i dels productes de proximitat, també t'agradarà, segur, conèixer el territori i els seus habitants a través de les seves tradicions culinàries i els seus productors... i tampoc no et voldràs perdre el gran nombre de mercats, fires, festes i celebracions dedicades als productes de la terra que hi tenen lloc durant totes les èpoques de l'any. A més, podràs visitar granges, tallers d'elaboradors, cellers... i viure en primera persona un munt d'experiències relacionades amb els oficis alimentaris i els productes de la terra.







## FOTOGRAFIES DE LA COBERTA:

Camp de cultiu Heura, Vallès Occidental  
Bodegas Torres, Vilafranca del Penedès  
Mercat de Vic  
Bolets, Berguedà  
Restaurant Món, Sant Fruitós del Bages  
Turisme rural

## EL REBOST DE BARCELONA

A les comarques de Barcelona neixen i s'elaboren els productes i tradicions culinàries que han ajudat a configurar la cuina de la capital, reconeguda mundialment. Una cuina fonamentada en la qualitat dels productes, la genialitat dels seus cuiners, el dinamisme dels col·lectius gastronòmics i la combinació harmònica entre tradició i innovació.

# Mapa de la demarcació de Barcelona

-  Col·lectius de cuina
-  Mercats
-  Museu
-  Tines de vi
-  IGP (Indicació geogràfica protegida)
-  DOP (Denominació d'origen protegida)
- DO** Denominació d'origen vinícola: Alella, Penedès, Pla de Bages i Cava



Mar Mediterrània



 Barcelona



# LA CUINA DE LA VINYA, DE L'HORTA I DEL MAR

La cuina de la **Costa Barcelona**, terra de pas, d'acollida i de barreja de cultures, és manifestació d'aquest tarannà: una fusió d'influències ancestrals i d'aportacions culinàries d'arreu del món. Una cuina fonamentada en els productes frescos més apreciats de la mar i de l'horta, amb presència de reeixides combinacions d'ambdós elements i regada amb els caldos temperats per la climatologia mediterrània de les DO Penedès i Alella.



## Ets una persona curiosa?

El patrimoni modernista pot ser una bona excusa per descobrir viles i cellers, com el de l'antiga cooperativa **Alella Vinícola**. I si ressegueixes l'empremta de l'arquitecte M. J. Raspall mentre fas la ruta modernista a la vila de **Cardedeu** arribaràs al celler de Cal Peó, on podràs degustar i aprendre a elaborar una fantàstica cervesa artesana!





## I a més...

Moltes masies i granges et permeten veure el procés d'elaboració dels seus productes. Et mostraran varietats antigues d'horta i les llavors locals que estan recuperant, mentre passeges pel seu hort ecològic, o hi podràs fer un tast d'olis i vins passejant entre oliveres de becaruda centenàries i vinyes velles de varietats autòctones.

## No t'ho perdis

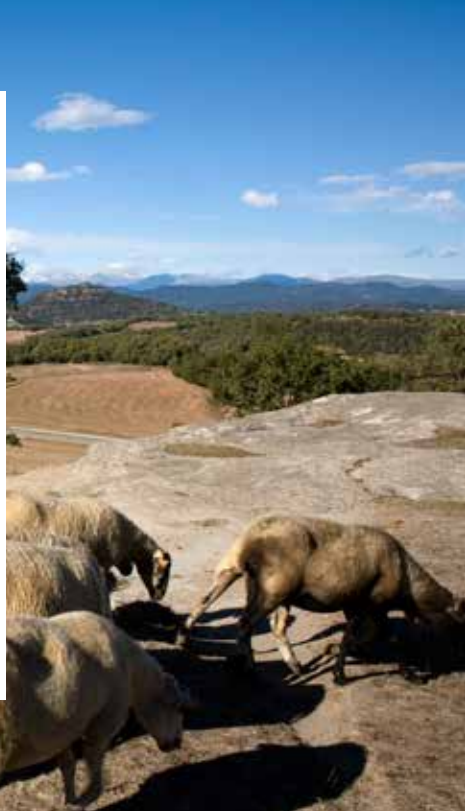
Al Port de Vilanova hi arriben cada any més de vuitanta tones de peix fresc que, després d'una animada subhasta, és repartit per cuines i restaurants de tot el territori. És un lloc idoni per conèixer el funcionament del port pesquer, descobrir quines tècniques diferents s'utilitzen i quin tipus de peix i marisc es pesca.



[www.ccmareme.cat](http://www.ccmareme.cat)  
[www.turismevalles.com](http://www.turismevalles.com)  
[www.visitvalles.cat](http://www.visitvalles.cat)  
[www.enoturismepenedes.cat](http://www.enoturismepenedes.cat)  
[www.garraftour.com](http://www.garraftour.com)  
[www.turismeelbaixllobregat.cat](http://www.turismeelbaixllobregat.cat)

# LA CUINA DE LA MASIA, DEL REBOST I DEL CAMP

**Paisatges Barcelona** és terra de tradicions, de gastronomia elaborada amb els productes del camp i de la granja: aviram, porc, vedella, xai... Plats contundents, saborosos i guisats a la cassola, màxima expressió de la cuina de les fondes, però sense oblidar els productes artesans de mitjana i llarga conservació que omplen el rebost de la masia: embotits, formatges, salaons, llegums... I el vi de les DO Pla de Bages i Penedès, marcats pel caràcter dels paisatges d'interior.



## Ets una persona curiosa?

El projecte **Fet a Osona** et permet participar en els processos de producció, fer tallers i degustar els productes visitant diferents empreses agroalimentàries d'aquesta comarca. Descobriràs cerveses artesanes, ratafia, formatges o embotits, podràs visitar una casa de pagès, una horta ecològica, podràs collir castanyes...

D'altra banda, les **Rutes Gastronòmiques del Geoparc**, impulsades pel col·lectiu Els Fogons Gastronòmics del Bages, ofereixen al llarg de l'any quatre temporades gastronòmiques: Temps de matança!, Temps de bacallà!, Temps de poti-poti! i Temps de bolets!, tot, amb productes autòctons de la comarca.



## I a més...

Dins del recinte medieval del Món Sant Benet trobem la **Fundació Alícia**, un futurista centre de recerca dedicat a la innovació tecnològica en cuina, a la millora dels hàbits alimentaris i a la valoració del patrimoni agroalimentari i gastronòmic. Ofereixen interessants visites i tallers per a tota mena de públics!

[www.alicia.cat](http://www.alicia.cat)



[www.anoia.cat](http://www.anoia.cat)

[www.osonaturisme.cat](http://www.osonaturisme.cat)

[www.bagesturisme.cat](http://www.bagesturisme.cat)

[www.moianesmes.cat](http://www.moianesmes.cat)



# LA CUINA DE LA MUNTANYA, EL BOSC I LA GRANJA

Terra de productes de bosc i de muntanya, naturals i de qualitat: els bolets, les tòfones, la caça, les mels, mermelades i formatges artesans, les herbes... A **Pirineus Barcelona** la cuina és elaborada i se serveix en els espais més populars i tradicionals, segons receptes familiars que donen a la consistència dels rostits i guisats, l'aroma i l'essència d'un territori extrem.



## No t'ho perdís

Els mesos d'hivern, els restaurants participants en la campanya gastronòmica de la **Cuina de la Caça del Berguedà** ofereixen almenys un plat de caça (senglar, cérvol, perdiu, llebre, etc.) a la seva carta des de gener fins a març.

De setembre a novembre, la campanya gastronòmica de la **Cuina del Bolet del Berguedà** fa que uns 25 restaurants ofereixin un menú tancat basat en els bolets des dels entrants fins a les postres.







## Ets una persona curiosa?

Vols gaudir d'un dia en plena natura i descobrir una feina tradicional com és la de pastor d'ovelles? Doncs ara tens l'oportunitat de fer les dues coses!

Envoltat de paisatges d'alta muntanya podràs pasturar tu mateix un ramat

d'ovelles —amb l'ajut del gos i del pastor, és clar!—. Amb una mica de sort veuràs voltors, isards o marmotes mentre gaudeixes d'un bon esmorzar enmig dels prats del Parc Natural del Cadí-Moixeró.



## ! a més...

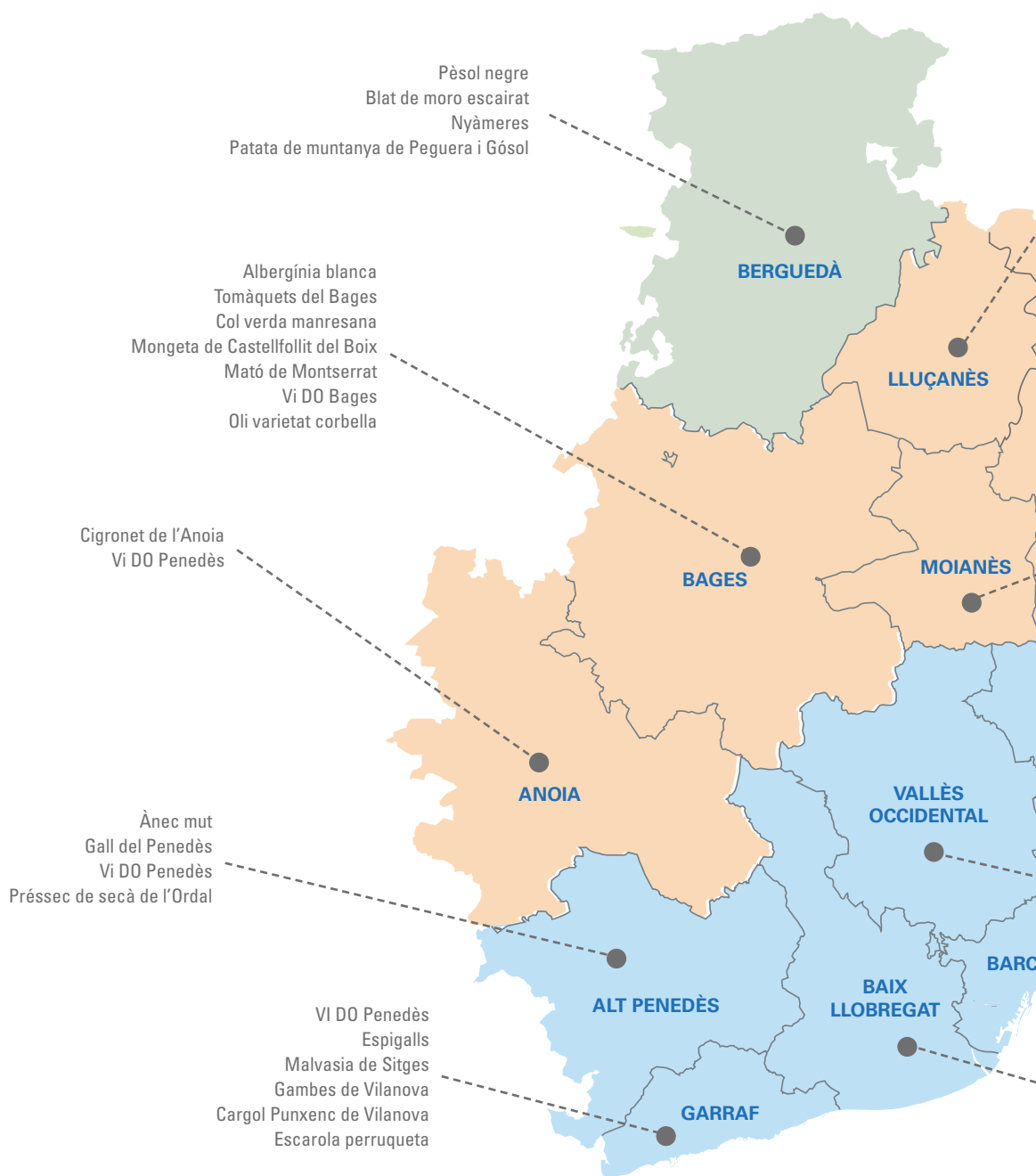
Vols descobrir quin gust tenia la cuina de l'àvia, després de collir ella mateixa els productes al seu hort? Estàs de sort, perquè als establiments de turisme rural acostumen a cuinar allò que han produït als seus horts o corrals. Fins i tot podràs aprendre com es fa l'allioli de codony.

[www.elbergueda.cat](http://www.elbergueda.cat)

## AMB PRODUCTES DE QUALITAT...

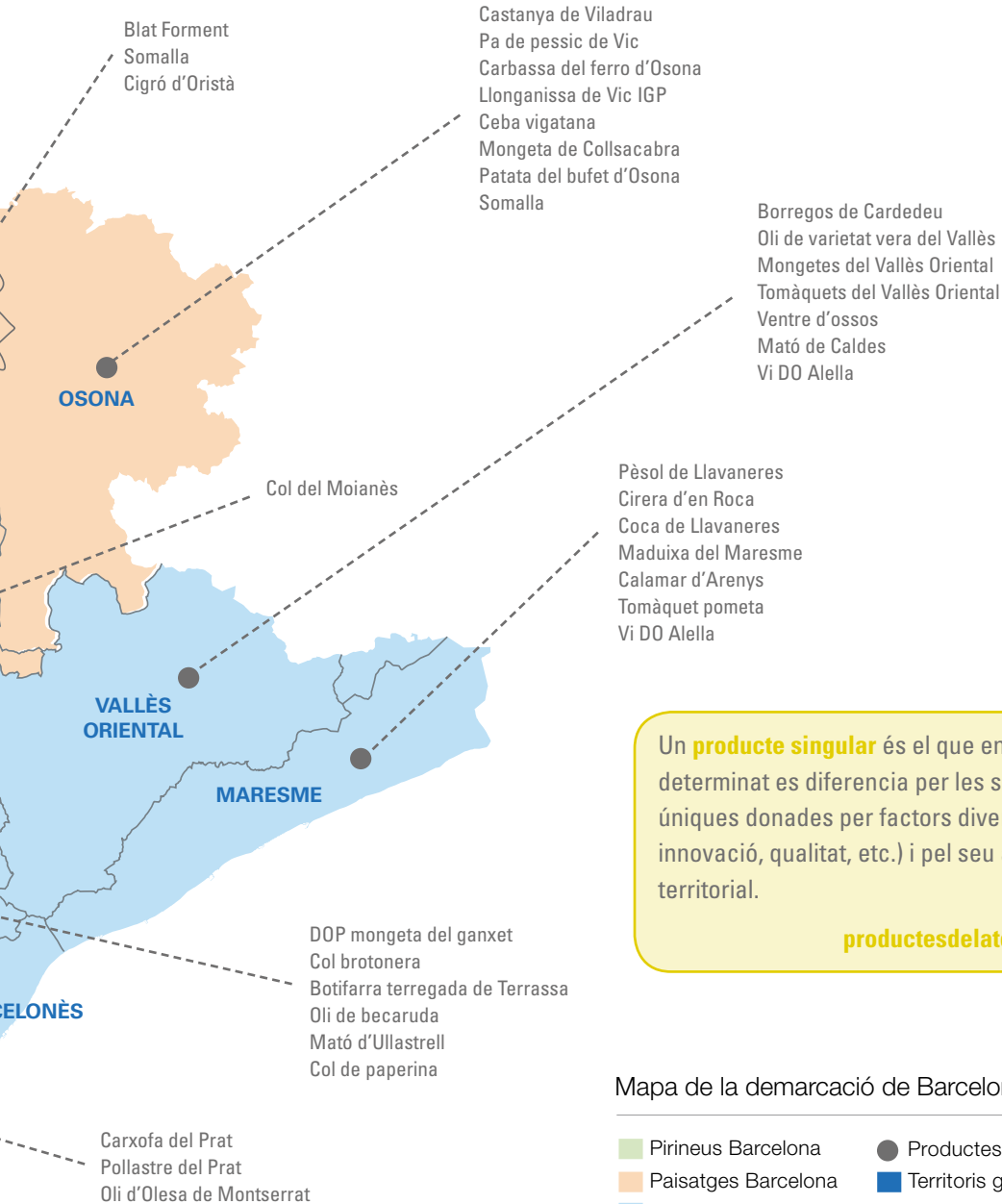
La **Xarxa de Productes de la Terra** agrupa més d'un miler d'empreses que produeixen, distribueixen o comercialitzen prop de 3.000 productes amb uns altíssims estàndards de qualitat.

D'entre aquests se n'han seleccionat 55 de **singulars**, els quals es distingeixen per la seva tradició, la qualitat i la innovació que aporten com a productes únics i destacats. Són les insígnies de la nostra gastronomia, amb presència destacada a les principals mostres del territori, amb



convenis amb hotels i restaurants o donant suport a les campanyes gastronòmiques que s'organitzen al territori.

D'altra banda, moviments com l'**Slow Food Catalunya Km 0** han posat consciència en la importància del plaer vinculat a l'aliment però sota el prisma de la responsabilitat amb l'ecosistema, la biodiversitat agroalimentària i el compromís ètic amb els productors. [www.km0slowfood.com](http://www.km0slowfood.com)





## ... I AMB CUINERS DE PRIMERA...

Si la cuina catalana està entre les primeres del món, no és només per l'excel·lència dels seus productes, sinó especialment pel bon fer dels artistes dels fogons que treballen aquí.

Molts han estat distingits i aclamats per la crítica internacional, com és el cas de **Carme Ruscalleda** —guardonada amb tres estrelles Michelin!—, però en trobem molts d'altres que no surten a les notícies i fan una gran feina des de les seves cuines i restaurants.

Els **col·lectius gastronòmics** repartits per tot el territori (cuiners i cuineres, agrupacions de restaurants i, en alguns casos, també productors agroalimentaris) han esdevingut els millors ambaixadors dels productes de les seves comarques. Fidels a les seves arrels però mirant al futur amb creativitat i innovació, aquests col·lectius de cuina et conviden a gaudir del plaer d'un bon àpat i aposten per la cuina del territori, de proximitat i qualitat.

D'altra banda, els **restaurants km 0** transmeten la filosofia *Slow Food* des de la cuina, ja que els seus cuiners entenen que no es pot separar el plaer gastronòmic de la responsabilitat amb els productors agroalimentaris.



[www.cuinalles.cat](http://www.cuinalles.cat)  
[www.cuinavo.cat](http://www.cuinavo.cat)  
[www.ostonacuina.com](http://www.ostonacuina.com)  
[www.clubdetast-sitges.com](http://www.clubdetast-sitges.com)  
[www.clubsabors.cat](http://www.clubsabors.cat)  
[www.cubat.cat](http://www.cubat.cat)  
[www.vepenedes.com](http://www.vepenedes.com)  
[www.elsfogonsdelbages.cat](http://www.elsfogonsdelbages.cat)



## ... GAUDIM DE L'EXPERIÈNCIA GASTRONÒMICA

Tenim la immensa fortuna de gaudir d'un territori ric i variat, tant en paisatges com en productes. Cada cop som més conscients de la importància del qué mengem, de la qualitat de les matèries primeres i de la creativitat de qui les processa. Per això, de gener a desembre, tota la demarcació està farcida de celebracions i esdeveniments al voltant del menjar.

Aquí te'n mostrem un petit recull, per anar fent boca... però tingues en compte que n'hi ha moltíssim més!

### PRIMAVERA

La primavera, quan els camps i els conreus es mostren en tot el seu esplendor, és el moment idoni per tastar els fruits que tant esforç han costat als pagesos!

Al Baix Llobregat, l'estrella dels conreus el mes de març és la carxofa. Tant a Sant Boi, amb la **Carxofada**, com al Prat de Llobregat, amb la **Festa de la Carxofa**, tindràs ocasió de tastar-les en mil i una receptes, juntament amb activitats tan diverses com la visita als camps en bicicleta o les demostracions de *showcooking*.

De març a abril tenen lloc les **Jornades gastronòmiques del Pèsol del Maresme**. Amb el pèsol com a protagonista s'organitzen diverses activitats, fires i mercats en diferents municipis. A Caldes d'Estrac es realitza la **Pesolada**, a Sant Andreu de Llavaneres, la **Festa i Mostra Gastronòmica el Pèsol**, i a Mataró, *el plat de Mataró*: pèsol amb sèpia i patata.

Durant els mesos d'abril i maig, coincidint amb la temporada de la maduixa, se celebren les **Jornades Gastronòmiques de la Maduixa**, en les quals diferents municipis organitzen activitats, mercats, menús especials i fires. Entre els municipis que tradicionalment organitzen fires entorn a la maduixa cal destacar: Sant Cebrià de Vallalta, Sant Iscle de Vallalta, Sant Pol de Mar, Canet de Mar i Arenys de Munt.



## ESTIU

**Benvinguts a pagès!** és una iniciativa nascuda recentment que pretén reivindicar els productors, els productes i la cuina del territori al voltant d'una experiència turística singular: al llarg d'un cap de setmana de juny unes 200 explotacions agrícoles i ramaderes d'arreu de Catalunya s'uneixen per fer viure l'experiència de pagès als visitants, per tal que puguin conèixer el camp de primera mà, veure i tocar el bestiar, els arbres fruiters, els conreus... També s'hi sumen els allotjaments turístics i els restaurants, que ofereixen un cap de setmana diferent, excitant i apte per a tots els públics.

A mitjans d'agost, la **Mostra Gastronòmica, Comercial i d'Artesans de Cabrils** és tot un clàssic de l'estiu, un esdeveniment que es remunta a l'any 1988, coincidint amb la Festa Major de Santa Helena. La mostra, amb més de 70 parades, acull una relació de restaurants del municipi i rodalies, que deixen provar els seus plats a uns preus molt econòmics, acompanyats dels cellers de la comarca, tots, dins la DO Alella.

## TARDOR

A mitjans de setembre no et perdis la **Fira Gastronòmica del Geoparc**, a Manresa. La zona de paradistes, integrada per productors membres del projecte **Rebost del Bages**, es completa amb un espai de tallers gastronòmics en què es poden fer tasts d'olis o aprendre a fer una coca ràpida, a més de tallers infantils centrats en activitats lúdiques i didàctiques dels centres de visitants del Geoparc, com són les coves del Toll, coves de Montserrat, etc.



Durant el primer cap de setmana d'octubre té lloc el **Berga Bolet**, on pots trobar des d'un esmorzar de coca de bolets a un *showcooking* amb bolet convidat, un concurs de tapes de bolets, en què participen un gran nombre de restaurants, o moltes altres activitats durant el cap de setmana. També s'hi celebren les Jornades Micològiques del Berguedà, la **Cuina del Bolet** i el Concurs de Boletaires, amb esmorzar popular organitzat per la Penya Boletaire de Berga.

A finals d'octubre, abans de Tots Sants, gaudim de la **Fira de la Castanya a Viladrau**, on, a més de comprar i menjar castanyes, es poden fer un munt d'activitats vinculades a l'espai natural del Montseny.

## HIVERN

Vilafranca, Sitges, Vilanova... Diferents localitats reclamen l'autoria del xató, però, saps què? Tant és on va néixer aquest plat... és més important saber on i quan en pots menjar! Hi ha un munt d'activitats que no et pots perdre a la **Ruta del Xató**: concursos, xatonades populars i moltes sorpreses a tots els pobles de la ruta.



Vilafranca del Penedès, per exemple, té la seva pròpia recepta, i ho celebra amb tots els que vulguin compartir-la a la **Festa del Xató**, el mes de febrer. Els restaurants de la zona s'encarreguen de l'elaboració de plats i tapes amb xató per a la degustació popular. A més, s'organitzen concursos culinaris i una exhibició de balls tradicionals.

Durant els tres mesos de l'hivern, les **Jornades Gastronòmiques de Llegums del Vallès Oriental** ens donen l'oportunitat de gaudir en una trentena de restaurants de la comarca de plats i menús gastronòmics realitzats amb llegums autòctons i amb mongetes de varietats locals recuperades. Cigrons menuts, mongetes del ganxet, del carall, del genoll de Crist o Rènega negra... Unes jornades per llepar-se'n els dits!

Encara cueja l'hivern a mitjans de març quan a Caldes de Montbui se celebra el **Mercat de l'Olla i la Caldera**. Dins l'ambient festiu i familiar d'una fira que ofereix parades de productes gastronòmics i artesans, s'hi afegeix una singularitat calderina: l'olla gegant amb 1.600 litres de capacitat on es cuinen cigrons amb aigua termal. També podràs participar en tallers familiars o assaborir altres grans plats de la cuina de la comarca a través de les activitats anomenades *tastaolletes*.





# DESCOBREIX LA GASTRONOMIA

BARCELONA ÉS MOLT MÉS

LA GASTRONOMIA, A BARCELONA, ÉS MOLT MÉS  
LA CUINA DE LA VINYA, DE L'HORTA I DEL MAR  
LA CUINA DE LA MASIA, DEL REBOST I DEL CAMP  
LA CUINA DE LA MUNTANYA, EL BOSC I LA GRANJA  
AMB PRODUCTES DE QUALITAT  
AMB CUINERS DE PRIMERA  
GAUDIM DE L'EXPERIÈNCIA GASTRONÒMICA



**Barcelona**  
*és molt més*



**Diputació**  
**Barcelona**

Si vols informació de primera mà, entra a les nostres xarxes socials i podràs descobrir les comarques de Barcelona.

Descarrega't el  
catàleg en format PDF



[www.barcelonaesmoltmes.cat](http://www.barcelonaesmoltmes.cat)



@bcnmoltmes



BarcelonaEsMoltMes