

Cataluña: Naturaleza, diversión y arte

Una comarca histórica con un gran patrimonio cultural y natural

Cataluña (o **Catalunya**) es una **comunidad autónoma** que también es nacionalidad histórica, y una de las que en el territorio español conserva aún su propio idioma, el catalán. Con un pasado en el que fue durante siglos reino independiente, esta comarca está situada en un enclave privilegiado en cuanto a comunicaciones, paisaje y cultura. La comunidad catalana se encuentra ubicada en el nordeste de la Península Ibérica, a orillas del **Mar Mediterráneo** y haciendo frontera con Francia por el norte, país del cual le separan los **Pirineos**. Cuenta con 580 kilómetros cuadrados de extensión divididos en cuatro provincias: Barcelona, Tarragona, Lérida (Lleida) y Gerona (Girona). Sus tierras las habitan alrededor de siete millones y medio de personas, y en ellas se pueden encontrar tanto tesoros naturales (en forma de reservas y parques naturales de excepción) como artísticos, urbanos, culturales y gastronómicos.

La **capital de la Comunidad** es también una de las ciudades con más actividad del Estado español. **Barcelona** es una urbe con vocación internacional, en la cual el comercio, la industria y la vida cultural se localizan por cualquiera de las arterias que recorren la ciudad. Puntera en materias como el diseño o el arte, Barcelona ha sido sede de importantísimos eventos en nuestro país; cabe destacar que es la única ciudad española que ha dado cobijo a unos Juegos Olímpicos. Y en lo que a deportes se refiere, también podemos señalar que la pasión del pueblo catalán por el motor y la velocidad ha conseguido que en el Circuit de Catalunya se celebren todo los años el Gran Premio de España de Fórmula 1, y el Gran Premio de Cataluña de Motociclismo, ambas pruebas integrantes de los Mundiales de cada especialidad.

Pero hay mucho más que ver en **Cataluña** aparte de la bella Barcelona. Cada provincia tiene sus propios tesoros, tanto en cuanto a cultura como en lo que se refiere a entorno paisajístico o reservas naturales. Si en Barcelona, además de la capital, podemos visitar lugares tan especiales y emblemáticos como la **Montaña de Montserrat**, Lérida es la comarca del arte románico por excelencia. El **Pirineo Leridano** alberga una magnífica ruta, con la mayor concentración de muestras de este arte de todo el mundo. Tarragona cuenta con una costa de excepción, justamente llamada **Costa Daurada** (o Dorada), plagada de **largas playas** y aguas azules y tranquilas; es también tierra de herencia romana, con muchos restos arqueológicos que lo atestiguan. En cuanto a Girona, además de contar con una bella ciudad calificada a lo largo de los años como la mejor de España para vivir, es la provincia de la Costa Brava, un bellísimo litoral de calas, rocas y hermosas mansiones, protegido desde el interior por las extensiones del Ampurdán.

No nos vamos a equivocar si decimos que **Cataluña** tiene de todo. Además de **maravillosos lugares para visitar**, encontraremos una tradición gastronómica célebre en todo el mundo, con platos que han viajado por los **mejores restaurantes** del planeta y que no dejarán indiferente a ningún viajero. Su intensa vida cultural queda reflejada también en sus tradiciones y su calendario festivo, que hacen que cualquier época del año sea adecuada para hacer una **ruta por Cataluña**. Ningún amante de la naturaleza, la diversión y el arte debe dejar de recorrer su territorio; seguro que repetirá...

Cuatro provincias, mil tesoros a descubrir

Como resulta muy complicado escoger un lugar para empezar en una ruta genérica por las **tierras catalanas**, concederemos el honor de iniciar el recorrido a la provincia que acoge la capital: Barcelona. Esta ciudad tiene un magnetismo y un encanto que atestigua cualquiera de los miles de visitantes que acuden a ella cada año, atraídos por su aura artística y cosmopolita. **Barcelona** siempre ha sido una de las ciudades más vanguardistas de España, y esto queda reflejado en sus ejemplos de arquitectura moderna, su intensa actividad comercial y la gran cantidad de eventos que acoge todos los años.

Pero la modernidad no es lo único que caracteriza a **Barcelona**, que cuenta además con un patrimonio arquitectónico y artístico de excepción. Además del bello Barrio Gótico, laberinto peatonal plagado de preciosos restos del pasado, los edificios modernistas de principios del siglo XX asaltan al viajero con su fantástico diseño, siendo los más espectaculares y característicos los creados por el ingenio de Antoni Gaudí: la Sagrada Familia, el Parque Güell y la Casa Milá (La Pedrera) son monumentos mundialmente famosos. Las Ramblas, el Puerto Deportivo o la Villa Olímpica, además del maravilloso mercado de La Boquería son también lugares que no se deben dejar de visitar. En la provincia de Barcelona, además, encontraremos la Montaña de Montserrat, meca de deportes como la escalada y santuario devocional por excelencia. Pero no sólo los creyentes se sentirán sobrecogidos ante la majestuosidad de la Montaña, porque su atracción irresistible va más allá de las creencias. Existen varios recorridos en tren por la parte interior de las montañas que descubren al visitante lugares tan mágicos como recónditos, y que le llevan a la Santa Cova y al monasterio, centros neurálgicos del enclave. En Barcelona también se puede visitar el bello parque natural del Delta del Llobregat.

Pasando ya a la **provincia de Tarragona**, que al igual que Barcelona se encuentra suavemente bañada por el Mediterráneo, hay que destacar de forma obligada la bella **Costa Dorada** que todos los años es el destino vacacional de miles de turistas procedentes de toda España y el extranjero. Localidades como **Cambrils** o **Salou** se han hecho muy populares por la estupenda oferta hotelera y turística con la que cuentan, y por los kilómetros y kilómetros de arena dorada que ofrecen a los visitantes para relajarse junto al mar. Junto a estos enclaves encontramos al parque temático pionero en España: **Universal Studio's Port Aventura**, un lugar de diversión y descarga de adrenalina excepcionalmente montado y organizado de cara al

España. Conocer el estado de la naturaleza, el agua de mar y la vida de los animales de forma experimental y organizada es una gran actividad para disfrutar de toda la familia. La cultura y la antigüedad también tienen su sitio en Tarragona, donde los romanos dejaron su impronta inconfundible, sobre todo en la capital, antigua Tarraco Nova. Después de los romanos, la época medieval también legó joyas magníficas en forma de patrimonio, como los monasterios de la **Ruta del Cister** en el interior de la provincia (por ejemplo, el de Vallbona de les Monges o el de Poblet). Y por supuesto, no nos podemos olvidar del excepcional paisaje natural del Delta del Ebro, uno de los ecosistemas más especiales de Europa, y cuyo valor ecológico y cultural constituyen tesoros que en Cataluña se valoran y conservan con especial cariño.

Gerona es también provincia costera, como atestigua el bello litoral que forma la célebre **Costa Brava**. Enclave de turismo de alto standing por excelencia, la costa está salpicada de calas llenas de encanto donde el Mediterráneo muestra su cara más azul y transparente. Los acantilados de granito rosa flanquean las arenas finas y doradas, contempladas desde la costa por preciosas construcciones de tipo señorial o excepcionalmente vanguardista. **Blanes, Portbou, Sitges...** Enclaves conocidos en España y el extranjero por su cuidada belleza, que se dan la mano con otras localidades, como Roses o Cadaqués (donde el Museo de Dalí deja asombrados a miles de visitantes todos los años). En la **Costa Brava** encontraremos entornos naturales de excepción, como el Cap de Creus y sus increíbles paisajes submarinos, o las Islas Medas, meca de cualquier amante del buceo que se precie. La comarca del Ampurdán y la de la Selva son los parajes más destacados del interior de Gerona, así como la Garrotxa en el Pirineo o las estaciones de esquí de la Cerdanya. En cuanto a Gerona capital, es por derecho propio una de las ciudades más atractivas y con mejor calidad de vida de nuestro país. Su casco antiguo y su judería son razones suficientes para pasar un día en esta localidad.

Y para terminar nuestro recorrido, nos queda la provincia interior y con más **vocación montañera** de la comarca. **Lérida o Lleida** es la región perfecta para visitar el Pirineo más espectacular; no en vano encontramos dentro de su territorio el Val d'Aran o Valle de Arán, una comarca situada en la vertiente norte de la cadena montañosa. Acompañado del Pallars Jussà y Sobirà, y de la Alta Ribagorça, estas tres regiones son un referente en cuanto a senderismo, escalada, rutas y deportes de aventura como el rafting o el descenso de barrancos. Precisamente, el excepcional Parque Nacional de Aigües Tortes i estanc de Sant Maurici se encuentra en esta zona, con sus espectaculares paisajes y sus mil posibilidades de ocio y diversión. Y por supuesto, no podemos olvidar que en Lérida se encuentra la mayor concentración de arte románico de todo el mundo, que podemos visitar en la célebre Ruta del Románico que atraviesa la zona del Boi Taüll.

Mar, montaña y recetas de fama mundial

La célebre y saludable **dieta mediterránea** es la base de la **gastronomía catalana**, como no podía ser de otra forma. Mar y montaña, huerta y ganadería, pescados y carnes se dan la mano para conformar un recetario gastronómico que con justeza ha merecido los elogios más encendidos por parte de los **mejores chefs y gourmets** del planeta. No hay que olvidar que durante unos años, el que fue considerado mejor restaurante del mundo se encontraba en tierras catalanas; nos estamos refiriendo, por supuesto, al celeberrimo **El Bulli**, llevado por la mano y la mente prodigiosa de **Ferrán Adrià**. La cocina catalana, aparte de las tendencias de vanguardia, está formada por un recetario de guisos y productos con tradición muy antigua. Salsas, entrantes, pastas, ensaladas, verduras, pescados y mil delicias más, perfectas para agradar al paladar de todos los visitantes que quieran conocer su excelencia.

Los productos de elaboración tradicional pasan por ejemplos tan excelsos como el **aceite de oliva de Lérida**, que está considerado uno de los mejores del mundo (y cuyas tierras pueden conocerse gracias a la Ruta del Aceite), o los embutidos. En la comarca de Osona, el más célebre es el **fuet** que se elabora en la localidad de Vic; además es posible degustar otras exquisiteces como la butifarra en cualquiera de sus versiones, o la longaniza. Los **vinos catalanes** se encuentran asimismo entre los mejores y más afamados de la elaboración de caldos en nuestro país, existiendo en estas tierras varias Denominaciones de Origen. Los vinos se elaboran sobre todo en el Penedés (en donde se produce en famoso cava), el Segre, el Priorato o Alella. Pero entrando ya en las recetas más características de las mesas y fogones catalanes, podemos decir que hay cinco salsas básicas que suelen servir como inicio de casi todas las preparaciones. El romesco se elabora con ñoras (pimientos secos) y almendras; el **alioli** (all i oli), una especie de mayonesa sin huevo que sólo lleva aceite de oliva y ajo; la picada, con almendras y piñones; la sanfaina, un sofrito de verduras, y el sofrito propiamente dicho, que lleva ajo, perejil, cebolla y tomate. A partir de estas sencillas y aromáticas bases se elabora un recetario tan completo como sabroso.

Los entrantes son fundamentales en la **gastronomía catalana**. Delicias como los **buñuelos de bacalao**, la escalivada (una especie de ensalada hecha con verduras al horno), el célebre pan amb tomaquet, las cocas (tortas saladas), la ensalada catalana con finas rodajas de embutidos, los caracoles o las setas en temporada, abren los apetitos de los comensales con sus suaves sabores. En los primeros platos podemos destacar la escudella, el cocido catalán por excelencia; los canelones de carne; el bacalao en sus múltiples preparaciones, como la deliciosa exqueixada; las espinacas a la catalana, los fideos a la cazuela... Estas contundentes recetas van seguidas a continuación por platos en los que las carnes, **pescados** y **mariscos** son la materia prima por excelencia. Las albóndigas de carne con sepia conjugan sabiamente tierra y mar, en una combinación tan atractiva como la del típico conejo con caracoles. El pato con peras, el conejo o cordero a la brasa con all i oli, o con chocolate; y el fricandó de ternera (con la carne cortada en lonchas muy finas) son algunos de los muchos platos que podremos probar. Dentro de los pescados, destacan sobre todo los procedentes del mar: bacalao, mero, rape, merluza, lenguado, lubina, boquerones (y anchoas en aceite), sardinas... Los guisos marineros más conocidos y sabrosos son el bacalao gratinado o con pasas y piñones, el suquet de peix (una sopa marinera), la dorada o lubina a la sal y también un peculiar producto del Delta del Ebro: las anguilas.

Para terminar, un apunte acerca de la deliciosa y "aérea" repostería catalana, con los buñuelos, los panellets, el menjar blanc, las neulas o barquillos, las melindres y la crema catalana como excelsos representantes, entre mil y una delicias que podremos encontrar en las renombradas pastelerías catalanas.

Tres fiestas grandes y muchas tradiciones intemporales

A lo largo de todo el año se suceden **fiestas y tradiciones en las tierras catalanas**, así como eventos de todo tipo: cultural, deportivo, musical... Cada provincia tiene sus propias fiestas, patrones y acontecimientos, pero lo cierto es que hay tres celebraciones que en toda Cataluña se celebran con pasión. La primera es el **día de Sant Jordi**, que tiene lugar el 23 de abril. En realidad no es una jornada propiamente festiva, porque es día laborable. Sant Jordi o San Jorge es el patrón de Cataluña y su celebración tiene un atractivo toque entrañable y literario. En esta jornada, los seres queridos reciben como signo de amor y amistad una rosa y un libro, por parte de sus allegados. Las calles de las ciudades se pueblan de puestos donde se venden ambas cosas, sobre todo en Barcelona, donde este evento es todo un acontecimiento social y cultural.

Al igual que en la gran mayoría de las localidades mediterráneas, la **Noche de San Juan** es una celebración importante en Cataluña. El día del santo es el 24 de junio, coincidiendo con el solsticio de verano (lo que indica las más que probables raíces paganas de esta fiesta), pero la protagonista en este caso es la noche más corta del año. Las hogueras se prenden por doquier, en playas, calles, plazas, patios y campos, y los fuegos de artificio acompañan a las verbenas y los conciertos. La tradición manda terminar la cena de esta noche con la típica Torta de San Juan y sin que falte un

acompañados a las hermanas y los conserjes. En cualquier momento terminará la cena de bienvenida con la típica Festa de Sant Joan, y así que ante un brindis con el delicioso cava de la tierra. La tercera **fiesta importante en Cataluña** es la **Diada**, el Día Nacional de la Comunidad Autónoma y que es jornada festiva. En esta fecha tan señalada para los catalanes se recuerda la pérdida de las instituciones catalanas en el año 1.714, con motivo de la entrada de los ejércitos de Felipe V, y se celebra la restitución de todos los derechos en el año 1.980. Es una fiesta con marcado carácter nacionalista y un profundo sentir catalán.

Las fiestas de la región están casi siempre salpicadas de fascinantes tradiciones, como la de los **famosos castellers** o **castillos humanos**. El origen de los castellers se sitúa en Tarragona, aunque estas peculiares formaciones se realizan en toda la comunidad. Las tradiciones musicales pasan por la popular y antiquísima sardana, así como por las románticas y nostálgicas habaneras, que se ven celebradas en múltiples festivales y conciertos al aire libre, sobre todo por la zona de la Costa Brava. Los **gigantes** y los **cabezudos**, así como los espectaculares correfocs (una antigua tradición que tiene una fuerte relación con el fuego), comparten protagonismo con una fiesta declarada Patrimonio Oral e Inmaterial de la Humanidad por la UNESCO: la Patum de Berga, el 25 de noviembre.

Es difícil resumir el atractivo y el encanto de una tierra tan vasta y antigua como Cataluña, en tan sólo unos párrafos. Quizás sea mejor tomarse este texto como una invitación a conocer a fondo los tesoros que salpican la geografía catalana, y disfrutar de toda su belleza y cultura en primera persona. Cataluña es tierra de viajeros y de hospitalidad, y ningún visitante quedará defraudado ante su enorme oferta de naturaleza, ocio, vacaciones y diversión.