

**GUÍA GASTRONÓMICA DE BARES-  
RESTAURANTES, COMPRAS, VISITAS,  
EXCURSIONES Y RUTAS  
Catalunya (1977- 2019)**

***Xavier Fàbregas i Comadran***



**Una escapada para comer con unos amigos valencianos, un *All i pebre* en El Palmar (la Albufera), en el Congreso de Zoonosis de València (1990)**

Buscando la complicidad de la memoria y recordando, pero dejando aparte, los locales de ocio de tardes y noches (bares, pubs y discotecas), de Barcelona en 1977-1995:

*Canarias, Glaciar, Marsella, Sidecar, Jamboree, Karma, Tabú, Jazz l'Eixample, Velódromo, Universal, Gimlet, Snooker, Bikini (Diagonal), Otto Zutz, Universal, Zig-zag, KGB, la zona del Born, etc.*

y porque ahora estamos más por el comer y el beber, evocaremos distintos locales de la Ciudad Condal de la época...

En aquellos años 80, las tapas y el tapeo en Barcelona, no estaban de moda. Esta ha sido una moda muy posterior. Aquí el concepto de, a mediodía antes de comer o por la tarde antes de cenar, ir a tomar vinos o cañas, con alguna tapa (gratis o de pago), de pie, en distintos bares, siguiendo más o menos un recorrido, no existía, al menos para los catalanes (ni ir de potes, ni tomar cacharros, ni...). Aquí se iba a una terraza a mediodía, te sentabas tranquilamente y hacías el aperitivo o "vermut", que normalmente comprendía una oferta líquida de varios tipos de vermut, cerveza o refrescos y sólida, limitada normalmente a unas olivas, unas patatas fritas y unos berberechos aliñados... Por la tarde, era sencillamente ir a tomar algo (sin comer)...

En el ámbito rural, durante los días laborables, en casa o en los bares, para reponer fuerzas, se comía un *esmorzar de forquilla*, que por extensión podía practicarse también los días del fin de semana, ya con menos carga de trabajo...

En Barcelona, hacia 1977, cuando estudiábamos BUP, seguíamos los sábados por la noche una ruta de tapeo por el Gòtic, que a veces se extendía a la Barceloneta... Era la zona detrás de Capitanía, cerca del local de baile *TABÚ* (en la C/ Escudellers), la primera "discoteca" de salsa de Barcelona, antes de la difusión internacional de la salsa erótica en los 80 y pico.

La ruta principal, recorría la calle de la Mercè. La primera parada, desde su entrada sur, era el *BAR CELTA*, con sus variadísimas tapas gallegas. Seguía "*el CANARIO*", con sus memorables hermanos Dalton y su única tapa, de jamón canario con patatas. En la acera

de enfrente, el *BAR LA PLATA*, con sus tradicionales tapas de la costa: pescadito frito y *amanida* de tomate. Más adelante, "*el NAVARRO*", con su loro al lado del portón, donde ofrecía en una taberna cuasi medieval, con altillo, su excelente cecina de León, sus quesos curados y su ajoarriero. Algún bar de más hacia arriba de la calle, servía chorizos a la sidra. A veces nos acercábamos a un semisótano con mesas corridas en la calle Regomir, donde no se si recuerdo que servían callos...

Y si había más hambre, nos desplazábamos a la Barceloneta, donde a la entrada del barrio, en *EL VASO DE ORO*, "el bar más estrecho del mundo", te ponían unas flautas (de cerveza) impecables. Y después, para rematar, en alguno de los bares de las plazas y calles del barrio, unas bombas bien picantes, que afirman los entendidos que es "la tapa de Barcelona".

Antes de la Covid, el Celta y la Plata aún servían...

El objetivo inicial era comentar bares y restaurantes, pero esta idea se ha ido modificando, como siempre me pasa, sobre la marcha y ahora es una guía más ambiciosa y general. Así esta guía, recordada en el 2012 y retrasada en el tiempo por otras prioridades y ahora por la pandemia, presenta ahora, a la vez, distintos establecimientos para disfrutar, comiendo, bebiendo o comprando, productos de alimentación y libros y, a la vez, propone rutas, excursiones y visitas, recomendaciones cercanas e interesantes. Se han añadido links de estos lugares, se han incorporado también links relacionados, para los que quieran indagar más y completar la información referida. En estos links aparecen fotos explicativas. Y finalmente, directamente en el texto, fotos de los lugares y platos, con la intención que den ganas de ir a los parajes y conocerlos o de comerlos...

Hablaremos de recuerdos y de sensaciones, que a veces ya serán solo reminiscencias, evocando... En definitiva, dialogaremos sobre una posible memoria compartida.

Como se verá, hay una mayor proporción de establecimientos y propuestas en algunos municipios, porque pertenecen a comarcas y municipios donde resido (Sant Cugat), trabajado (la Selva) o donde viven amigos que vamos a ver (Cabriels y l'Esplugu). Otros han

sido ratos de ocio (Barcelona) o lugares y períodos de vacaciones (Maçanet de Cabrenys, el valle de Àssua, el Ripollès,...).

Como la relación comentada abarca un período largo de años, 1977-2019, en todo este tiempo, pueden haber cerrado o cambiado de amos algunos locales, por diversos motivos como traspaso, jubilación, baja, Covid, etc. Lamentablemente, espero que solo algunos de ellos, hayan cerrado sus puertas temporalmente (o quizás para siempre).

Pero como se trata de, además de comer, conocer lugares y espacios interesantes, o al revés (*lo importante es el camino*), aparecen la mayoría de ellos. Solo de los que se tiene constancia que ya no están, no figuran. Algunos pues, ya serán historia...

## **AGRADECIMIENTOS**

Al fundador y a los compañeros de la ASSOCIACIÓ EXCURSIONISTA ALTIPLÀ, por las excursiones.

A mis amigos de la BTT, que han soportado mi justeza física, por los recorridos.

A mis amigos de la moto, por las rutas.

A mi familia, por los viajes.

## **NOTAS**

Autor de las fotos en B/N: Josep Maria Fàbregas Jorba.

Autor del resto de fotos: Xavier Fàbregas i Comadran.

En el documento, los establecimientos se presentan alfabéticamente por comarcas, por municipios y por el nombre del establecimiento, no por su actividad comercial.

En negrita y mayúsculas se han recalcado las rutas, excursiones, visitas y compras recomendadas, antes o después del bar o restaurante.

En negrita y minúsculas, aspectos o platos interesantes.

# **ALT EMPORDÀ**

## **ALBANYÀ**

Extensa zona de alcornocales con corcho tradicionalmente de calidad. A recorrer las pistas forestales de Maçanet de Cabrenys a Albanyà (W) y hacia el embalse de Boadella (S).

Desde Albanyà, por la sierra de Corsavell se llega al Bassegoda.



**Puig de Bassegoda (1.373 m.)**

## **BOADELLA D'EMPORDÀ**

### **Restaurant TRULL D'EN FRANCESC**

Al lado del río Muga, un lugar fresco y tranquilo.

Varios menús y carta muy completa.

## **EL PORT DE LA SELVA**

### **Restaurant CA L'HERMINDA**

Cocina marinera

*Un restaurante marinero clásico...*

De las mejores paellas que he comido.

Local agradable, de madera, frente al paseo de mar.

### **Restaurant L'ÀNCORA**

Cocina marinera

También en el paseo de mar, local más sencillo, paella correcta.

## **ESPOLLA**

### **Celler Cooperatiu ESPOLLA (desde 1931)**

Venta de vinos.

## **FIGUERES**

El **TEATRE MUSEU DALÍ** y el **MUSEU DEL JOGUET**, son los lugares a visitar más conocidos de Figueres.

Pero del **CASTELL DE SANT FERRAN**, invisible desde la ciudad porque queda agazapado, no te puedes llegar a imaginar la extensión que ocupa y el impresionante diseño militar de las construcciones defensivas. Sorprenden sobre todo las caballerizas y el depósito de agua, que es navegable...

<https://lesfortalesescatalanes.info/ca/activitats-turistiques/el-castell-de-sant-ferran/>

## **GARRIGUELLA**

### **COOPERATIVA AGRÍCOLA DE GARRIGUELLA**

Aceites, vinos y productos de la comarca.

## **L'ARMENTERA**

### **Restaurant CA LA GEMMA**

Cocina de temporada.

Entrantes, carnes y pescados (zarzuela y parrillada).

## **L'ESCALA**

A visitar, el **MUSEU DE L'ESCALA**.

<http://www.museudelescala.cat/>

A visitar, el **MUSEU DE L'ANXOVA I DE LA SAL**.

<https://www.visitlescala.com/ca/museu/de-lanxova-i-la-sal-masle>

Las rutas por el macizo pétreo del **MONTGRÍ (MONTPLÀ 310 m., CASTILLO, ERMITA DE SANTA CATERINA)** y hacia la costa, a la **DUNA CONTINENTAL**, con el bosque de pinos marítimos (*Pinus pinaster*), que la fija y las repoblaciones de pinos blancos (*Pinus halepensis*), ya hacia l'Escala, son silvícolamente interesantes.

<https://ermitadesantacaterina.org/entorn/el-massis-del-montgri/>

A visitar desde **MONTGÓ**, los acantilados y calas entre l'Estartit y l'Escala, con baño o sin, desde el mar o desde tierra.



**Vista de las playas entre l'Escala y Sant Martí. El macizo del Canigó nevado al fondo**

### **Hostal Spa EMPÚRIES**

Frente a la playa, entre l'Escala y Sant Martí d'Empúries, en un emplazamiento inigualable, el antiguo **Hostal Empúries (1917)** ampliado, sigue ofreciendo sus servicios.

Podemos visitar, pues está al lado, el **MUSEU D'ARQUEOLOGIA DE CATALUNYA EMPÚRIES**, las ruinas de una ciudad grecorromana y el pueblo medieval de **SANT MARTÍ D'EMPÚRIES** (murallas e iglesia).

### **RIELLS (L'ESCALA)**

#### **Bar-Restaurant MERY-LOU**

Cocina moderna en una agradable casa con jardín.

## LLANÇA

### Hotel GRI-MAR

Establecimiento hotelero vintage años 60-70, con jardines y bar en la zona de piscina.

El menú de la pensión completa era espectacular, en calidad y cantidad.

### Restaurant CAN NARRA

Cocina marinera.

Dando al paseo de mar, un local agradable.

Diversos entrantes de pescado, arroces y pescados.

Buena calidad de producto y cocinado.

Recomendación: el ***suquet de peix***. ¡A ver quien es capaz de conseguir, a parte del sabor, este color blancuzco!



***Suquet de peix. Can Narra***

## **MAÇANET DE CABRENYS**

### **Hotel-Restaurant ELS CAÇADORS DE MAÇANET**

Maçanet es una buena base para visitar esta zona de la comarca y especialmente la montaña de **LES SALINES** (1.331 m) y su **SANTUARIO**.

Es interesante, la gradación altitudinal de la vegetación, mientras se sube por la pista forestal. Después del santuario, si accedemos a "los repetidores", estamos en plenos Pirineos.

El restaurante ha cambiado a "de diseño", pero el hotel con piscina y jardín es acogedor.

Recomendación: menú de arroz.

## **RABÓS D'EMPORDÀ**

### **Restaurant CORRAL DE SANT QUIRZE**

Para ascender a l'**ALBERA**, vale la pena perderse y llegar aquí, para visitar el **MONASTERIO DE SANT QUIRZE DE COLERA**, como punto de partida.

Carnes a la brasa.

<http://www.visitterritorissurers.cat/project/paratge-natural-dinteres-nacional-de-lalbera/>

## **SELVA DE MAR**

### **Restaurant CAN PERLETA**

Tapas gallegas.

Vale la pena llegar a Selva de Mar para conocer este escondido y pequeño pueblo, encajado en la base de la **SERRA DE VERDERA (MONESTIR DE SANT PERE DE RODES y CASTELL DE SANT SALVADOR DE VERDERA)**.

Local curioso y apretado, pero divertido, con mesas en el exterior.

Con establecimiento homólogo en Chefchaouen (Marruecos), para quienes quieran bajarse al Moro...

## **TORROELLA DE FLUVIÀ**

A visitar, el **MUSEU DEL PAGÈS I EL SEU MÓN**.

<http://www.torroelladefluvia.cat/turisme-comerc-i-transport/turisme/col%C2%B7leccions-privades/>

## **VILAJUÏGA**

**EMPORDÀLIA. CELLER DE VILAJUÏGA**

Olis, vins i productes de la comarca.

# ALT CAMP

## **CABRA DEL CAMP**

### **Bar-Restaurant CAL POVILLET**

Cocina catalana.

El típico bar de pueblo, que casi lo resuelve todo... pues también es **AGROBOTIGA**, con vinos, aceites y productos de la huerta.

Como todas las montañas catalanas situadas de NE a SW (con el mar al este), la vegetación de la vertiente sur (solana) es muy distinta a la de la norte (umbría) y produce una gran sorpresa botánica.

Comer algo caliente, mojados y después de toda una ruta a pie lloviendo por estas montañas, nos reconfortó...



**Pared de piedra seca, en los alrededores de Cabra del Camp**

## VALLS

Valls, la ciudad y comarca de origen de la *calçotada*, ofrece en temporada (unos meses de invierno que cada vez se alargan más), en todos los restaurantes, **CALÇOTADES** (que serían dos platos: *calçots* y carne a la brasa), en la carta y muchas en formato menú. Es una tradición que se extendió, hacia los 70-80, primero por la demarcación de Tarragona, pero que ahora es frecuente en toda Catalunya e incluso fuera. Los restaurantes que las hacen ya lo indican cuando es temporada.

El restaurante **CAL GANXO**, una masía de Masmolets, con su prensa de madera, es un lugar curioso y correcto, para hacer una calçotada.

Recomendaciones para hacer una calçotada familiar o con amigos, correctamente (no intentar industrializar el proceso, atravesando los *calçots* con un alambre, para girarlos cómodamente, porque el Maestro calçotaire, ios reprenderá!. Te has de quemar los dedos o ponerte guantes:

<https://ddd.uab.cat/record/211732?ln=ca>

## RECETA

### **SALSA DE CALÇOTS DE NÚRIA COMADRAN MONSÓ(1976)**

**Ingredientes para 15 personas:**

**300 g almendras tostadas y picadas**

**4 tomates asados al rescoldo**

**3 tomates maduros, cortados y fritos**

**1 cabeza de ajos asada al rescoldo**

**4 dientes de ajo crudos**

**2 guindillas**

**5 ñoras escaldadas**

**Perejil**

**1 huevo batido**

**Vinagre**

**1 l. aceite de oliva**

**Sal**

**Se pasa todo (excepto huevo y aceite) por el Minipimer o Tourmix, con el vinagre y la sal.**

**En esta receta no se le añaden avellanas.**

**ATENCIÓN:** la textura de la salsa es muy importante; se debe notar la almendra (unos 2 mm de calibre)  
Se coloca en un bol grande y se añade el huevo batido y 1/2 l. de aceite.  
Se mezcla con el Minipimer.  
Se acaba de añadir el 1/2 l. de aceite que faltaba, despacio, removiendo con un batidor, a mano.  
Si se quiere más picante, añadir salsa de Tabasco, al gusto.

## **PICAMOIXONS (VALLS)**

Visitar el **MUSEU DE CARROS I EINES DEL CAMP.**

<https://museudecarros.wordpress.com/>

# ALT PENEDEÈS

## **OLESA DE BONESVALLS**

### **Restaurant CAN JOAN, La Curva Mágica (desde 1988)**

Cocina catalana.

En los años 60, para ir a Tarragona o te aventurabas por la sinuosa carretera de las **COSTAS DEL GARRAF** (1880) o subías el **COLL DE ORDAL** (siglo XVIII), tierra de **MELOCOTONES**, para llegar a la zona **VINÍCOLA** del Penedès, a Vilafranca, para seguir.

<https://www.pressecdordal.cat/>

En esta **SERRALADA LITORAL CATALANA**, existen numerosas carreteras de trazado antiguo y revirado que la atraviesan, desde el mar hacia el interior, la **DEPRESIÓN PRELITORAL**, por sus distintos macizos: les Gavarres (Puig d'Arques, 531 m), Cadiretes (Puig de, 519 m), el Montnegre (Turó Gros, 773 m), Marina (Turó de Sant Mateu, 499 m), el Corredor (657 m), Collserola (Tibidabo, 512 m) y el Garraf (Montau, 653 m).

Estas son las rutas escogidas por moteros y ciclistas de carretera y donde se ubica la masía de Can Toni Mas, precisamente en una buen curva de la carretera de Gavà a Avinyó nou.

A visitar el antiguo **HOSPITAL DE CERVELLÓ**, la iglesia de **SANT JOAN**, las **BARRAQUES** y otras **CONSTRUCCIONES DE PIEDRA SECA** y el **PARC NATURAL DEL GARRAF**, con un relieve difícil de andar, de tipo kárstico horadado por *avençs* ("pozos") y cuevas, donde se puede practicar el excursionismo (no en verano) y la espeleología.

<https://parcs.diba.cat/web/garraf/mapa-del-parc>

Entrantes, *torrades*, carnes a la brasa y guisadas y pescados.

## VILAFRANCA DEL PENEDES

### FIRA DEL GALL

En diciembre, diferentes ferias/mercados de **NADAL/Navidad** (la de **VILAFRANCA**, la de **VALLS** y la de **MÓRA LA NOVA**), nos proporcionarán las aves, vivas o muertas que tradicionalmente cocinaremos el día de Navidad: pollos de payés y capones, principalmente. También encontraremos pulardas, gallos, patos y ocas. Otras ferias son más de exposición, como la del **PRAT DE LLOBREGAT**.

<https://ddd.uab.cat/record/201574?ln=ca>

<https://ddd.uab.cat/record/217030?ln=ca>



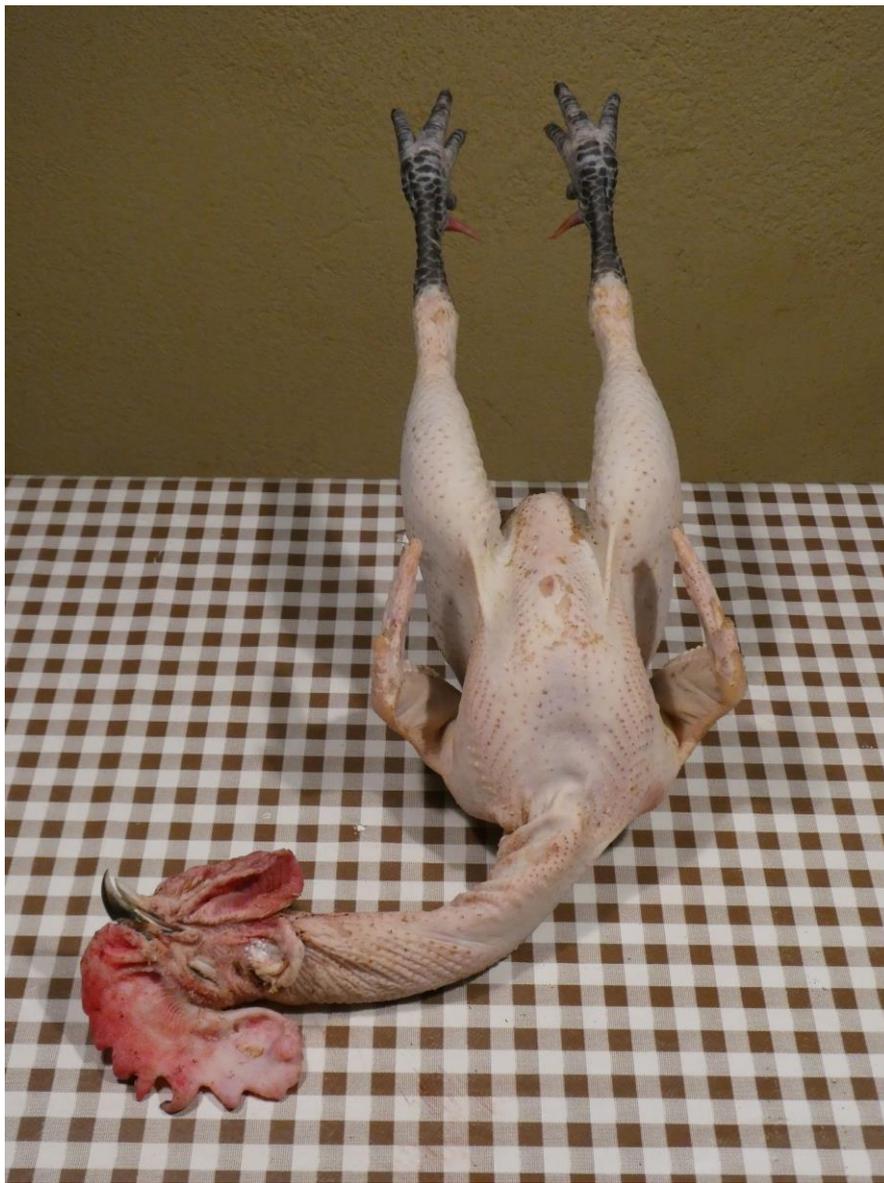
Fira del Gall: pollos de payés para sacrificio

En el **MERCAT DE TORDERA** (domingos), también podemos adquirir estas aves, en las semanas anteriores a Navidad:

<https://ddd.uab.cat/record/215491?ln=ca>

Sobre aviculturas alternativas:

<https://ddd.uab.cat/record/132549?ln=ca>



**Gallo de Raza Catalana del Prat (desvieje), para guisar un *Coq au vin***

## **ALT URGELL**

La **RIBERA D'URGELLET** es una importante zona de producción de leche, mantequilla y quesos.

<https://ddd.uab.cat/record/200210?ln=ca>

## **MONTFERRER I CASTELLBÓ**

Ubicado en la más potente zona de los núcleos catalanes partícipes en la aniquilada herejía cátara, se accede para esquiar en la **ESTACIÓN DE ESQUÍ NÓRDICO de SANT JOAN DE DE L'ERM**, en medio de sus espectaculares bosques de coníferas de alta montaña.

<https://www.santjoandelerm.org/>

## **PERAMOLA**

### **Bar-Restaurant CAN BOIX**

Emplazamiento tranquilo y agradable y situación privilegiada, para cubrir la zona del Segre medio: **ORGANYÀ, COLL DE NARGÓ, OLIANA, BASSELLA** (completísimo **MUSEU DE LA MOTO**).

<http://www.museumoto.com/>

## **VALL DE CABÓ y VALL D'ALINYÀ.**

Justo al norte, ruta por les **ROQUES DE SANT HONORAT** ("la pequeña Montserrat", por su similitud). Aquí es el lugar más al sur donde he observado rebecos...

## **ANOIA**

### **IGUALADA**

#### **Restaurant-Braseria-Cafeteria RACÓ DEL TRAGINER**

Después de visitar el **MUSEU DEL TRAGINER (Col·lecció Antoni Ros)** se puede comer en el restaurante anexo.

<https://www.museudeltragner.com/>

Carnes a la brasa.

Mesas en el exterior.

Otra buena visita es al **MUSEU DE LA PELL** y al barrio de las *adoberies* (curtidorías).

<https://museupelligualada.cat/>

### **LA POBLA DE CLARAMUNT**

#### **Restaurant-Hotel ROBERT**

Cocina catalana.

Población entre Igualada y Vilafranca del Penedès, donde se puede visitar el **CASTILLO** de la población, y el **ABRIC ROMANÍ**, un yacimiento paleolítico, en Capellades.

Instalaciones confortables.

## **ORPÍ**

### **CASTELL D'ORPÍ**

Turisme rural y restauració.

L'Anoia, por ser históricamente lugar de paso, en una comarca del interior del país, es bastante desconocida por todos.

Este turismo rural y restaurante, alojado en uno de los castillos que defendía los condados catalanes de la Morería, es una buena base para visitar la comarca: el

**MUSEU MOLÍ PAPERER** de Capellades

<http://www.mmp-capellades.net/>

y sus 24 **CASTILLOS MEDIEVALES**.

Lugar muy agradable.

[http://anoiaturisme.cat/wp-content/uploads/CASTELLS\\_CATALA-ANGLES.pdf](http://anoiaturisme.cat/wp-content/uploads/CASTELLS_CATALA-ANGLES.pdf)

## **BAGES**

### **BALSARENY**

**FESTA DELS TRAGINERS**

### **CASTELLTALLAT**

#### **Restaurant CASAL DE CASTELLTALLAT**

Como l'Anoia, excepto los lugares de paso, el Bages es una comarca también bastante desconocida. Junto con el Berguedà, es de las más clásicas para buscar setas.

Si te pierdes por esta **SERRA DE CASTELLTALLAT**, comprobarás que es una zona muy rural, con masías dispersas.

[http://www.elcardener.com/ca/naturaleza\\_y\\_senderismo/espacios\\_prot egidos.htm?id=5&pl=4](http://www.elcardener.com/ca/naturaleza_y_senderismo/espacios_prot egidos.htm?id=5&pl=4)

Recomendación: *vedella amb bolets*.

### **MURA**

#### **Bar-Restaurant EL PUIG DE LA BALMA (Casa Puig)**

Turismo rural con restaurante y agrotienda

*Conjunto histórico cultural de agroturismo. Casa Museo.*

Vale la pena acceder por la carretera BV-1221, para conocer el macizo y esta impresionante masía construida en una *balma* del **PARC NATURAL DE SANT LLORENÇ DE MUNT I L'OBAC**.

<https://parcs.diba.cat/web/santllorenc>

Desde Mura se puede iniciar la travesía integral norte-sur del macizo, por la sierra del Obac.

Imprescindible la visita a la casa museo.

Se puede comer en el *celler* (la bodega).

Menú único con garbanzos *menuts* (pequeños) del país y carne a la brasa.



***El Puig de la Balma* (la parta rojiza de la derecha, es la construcción antigua)**

## **BAIX EBRE**

### **ELS PORTS**

No es difícil ver cabras hispánicas, al lado de la carretera, si subes a los Ports desde Tortosa.



Como este macho de cabra hispánica, en la cima del Caro (1.447 m.)

<https://terresdelebre.travel/que-fer/espais-naturals/parc-natural-dels-ports>



**Vistas subiendo al Caro**

## **BAIX CAMP**

Sus montañas son muy geológicas, ásperas y espectaculares, pero a la vez, absolutamente atrayentes, en su dureza. En la **SERRA DE LLABERIA** podemos encontrar diseminadas cabras domésticas en explotación extensiva, perfectamente adaptadas al medio.

<http://www.serrallaberia.org/>



**Mont-redon (862 m); el camino pasa justo por debajo y por la derecha de la pared. Serra de Llaberia**



**Paisaje rocoso, casi sin árboles, de la parte más elevada de la Serra de Llaberia, mirando al norte, con el observatorio meteorológico al fondo. La Miranda (917 m)**



**Mola de Colldejou (922 m.), desde Colldejou**



**Hay que ascender a la Mola por esta canal**

## **BAIX EMPORDÀ**

Hay que conocer la costa siguiendo el **CAMÍ DE RONDA**.

<http://www.camideronda.com/cat/inici.html>

### **BEGUR**

#### **Restaurant SOLIMAR**

Cocina marinera.

Restaurante tipo chiringuito delante del mar, para después de un baño en las playas nudistas de **ILLA ROJA** o de Cala Moreta.

Arroces y pescados.

Buena terraza.

### **BEGUR (SA TUNA)**

#### **Restaurant ES FURIÓ**

Cocina marinera.

Una de las calas incomparables de Begur...

En temporada, comimos un menú con erizos de mar (**GAROINES**).

### **PALAFRUGELL**

A visitar el **MUSEU DEL SURO**

<https://museudelsuro.cat/>

y perderse por el macizo de las **GAVARRES**:

<https://www.gavarres.cat/>

<http://www.visitterritorisurers.cat/project/espai-dinteres-natural-les-gavarres/>

<http://www.visitterritorisurers.cat/project/palafrugell/>



***Panna de buen corcho (la Vajol, Alt Empordà)***

Para saber más sobre el corcho (bibliografías, cursos, actividades,...):

<https://ddd.uab.cat/record/208120?ln=ca>

<https://ddd.uab.cat/record/212702?ln=ca>

<https://ddd.uab.cat/record/215034?ln=ca>

## **PALAMÓS**

### **Restaurant LA GAMBA (desde 1967)**

Cocina marinera.

A visitar a pie, las playas y calas al norte de la población: **S'ALGUER** y **ES CASTELL**.

<https://www.catalunya.com/cala-salguer-17-17003-189?language=ca>

<https://es.blog.costabravas.com/la-playa-virgen-de-es-castell-en-palamos/>

Cerca del **MUSEU DE LA PESCA**, en un edificio histórico construido por la compañía de G. Eiffel, un restaurante clásico de Palamós.

<https://museudelapesca.org/>

Arroces, mariscos y pescados.



**Cala S'Alguer y a la derecha, playa de Castell**

## **PALAU-SATOR**

### **MUSEU DE PALAU-SATOR.**

Colección de herramientas de payés.

Audiovisuales de artesanos y de trabajos de campo.

Fotos **Arxiu Mas.**

<https://maspou.com/restaurant/museu-rural/>

## **BAIX LLOBREGAT**

A visitar el **MUSEU D'EINES DE PAGÈS** de Sant Climent de Llobregat.

<https://www.catalunya.com/museu-deines-del-pages-17-16001-573610?language=ca>



**Verge de Montserrat**

## EL BRUC

### Restaurant VINYANOVA

Las **EXCURSIONES** a pie por el macizo de **MONTSERRAT** son infinitas, pero según cómo, laberínticas y llevar a un *cul de sac* (que puede ser peligroso), si no se va guiado o no se conoce el terreno. En las paredes verticales, desde su zona inferior, por sus canales y torrentes se puede ascender a su parte superior, por lugares inimaginables, vistos desde lejos.

Hay presencia de cabra hispánica y últimamente, según los gestores de fauna, de rebecos.

<https://muntanyamontserrat.gencat.cat/ca/inici>

Inmensa masía, justo a los pies del macizo de **MONTSERRAT** (el corazón espiritual de Catalunya), en la vertiente sur, a la que se puede llegar desde arriba, bajando de Montserrat o desde abajo, llaneando desde Collbató (**COVES DEL SALNITRE**).

Puede ser también punto final de su ruta de circunvalación o de su travesía integral, esta pasando por la **ABADIA DE MONTSERRAT**, o no.

<https://abadiamontserrat.cat/>

En el restaurante, salas interiores y espectacular terraza con moreras, para comer un buen menú: embutidos, *mongetes* y carnes a la brasa, entre otras propuestas.

También carta.

Todo está bueno y bien hecho.



**Ermita de Sant Joan. Montserrat**

## **EL PRAT DE LLOBREGAT**

### **COL·LECCIÓ ETNOLÒGICA PUIG CASAS**

Piezas de la vida rural de la població, de finals del segle XIX a mitjans del segle XX.

<https://www.elprat.cat/la-ciutat/guia-agenda/colleccio-etnologica-puig-casas-1>

A visitar també la **COLECCIÓN MUNICIPAL**.

<https://www.elprat.cat/cultura/patrimoni-cultural/colleccio-municipal>

## ESPLUGUES DE LLOBREGAT

### Restaurant CAN PALOU (desde 1961)

Perdido en medio de naves y descampados de Esplugues.

Tapas, bufet libre, menú y carta (entrantes, arroces y pasta, carnes y pescados).

Eventos.

Barra, salas y mesas sombreadas en el exterior.

## EL PAPIOL

### Restaurant CAN COLOMÉ

Para hacer un menú de carretera, en una masía imponente, al lado de la carretera.

## MOLINS DE REI

<http://www.candelera.cat/>

### Cafeteria EL RACONET

Por la **FIRA DE LA CANDELERA**,

<https://ddd.uab.cat/record/238461?ln=ca>

algunos establecimientos como este, ofrecen *esmorzars de forquilla*, con platos tradicionales catalanes como la **coradella** (menudencias de cordero) y otros platos hechos con despojos, como los callos y el **cap i pota** con salsa.

Sobre los despojos o *menuts*:

<https://ddd.uab.cat/record/146671?ln=ca>

<https://ddd.uab.cat/record/146670?ln=ca>

<https://ddd.uab.cat/record/146669?ln=ca>

<https://ddd.uab.cat/record/146668?ln=ca>

**Puesto de mercado LES PALMARINES (mercado municipal)**

Gran oferta de platos cocinados, también *coradella*.

**Restaurant MASIA CAN RABELLA**

Interesante masía, en una solana privilegiada, sobre la riera de Vallvidrera.

Varios menús y carta: primeros platos, carnes a la brasa y platos guisados.

**LA RIERADA (SANT BARTOMEU DE LA QUADRA, MOLINS DE REI)**



**La riera de Vallvidrera, justo pasado el puente de la Rierada**

## **Restaurant CAN CASTELLVÍ**

La **RIERADA** es un barrio escondido y hasta aguas arriba en Can Busquets, ya en la Floresta, un paraje de ribera bastante bien conservado, por donde discurre la **RIERA DE VALLVIDRERA**.

<https://www.parcnaturalcollserola.cat/la-restauracio-de-la-riera-de-vallvidrera-premiada/>

Se llega por Mirasol y el Papiol (**LES ESCLETXES**) o por Valldoreix (**CAN MONTMANY**), subiendo a la **ERMITA DE LA SALUT** (s. X-XII) y al **PUIG MADRONA** (341 m.), con buenas vistas del Baix Llobregat y el Vallès.

Desde la Rierada, siguiendo el curso descendente del agua llegaremos por un camino en paralelo hasta una cascada de obra, Can Planes y Can Rabella, dos interesantes masías.

Aguas arriba, debajo de la masía de Can Castellví, donde se puede hacer con los niños una agradable visita a su granja/núcleo zoológico, el restaurante es también lugar de parada para almorzar, de las rutas ciclistas del W de Collserola, que enlazan el Papiol, Molins de Rei, Castellciuró, Santa Creu d'Olorde, Sant Just, Sant Feliu y el Tibidabo.

Carnes a la brasa y cocina de caza.



**Parroquia de Santa Creu d'Olorde**

## **OLESA DE MONTSERRAT**

### **Restaurant CAFÈ DEL CENTRE (desde 1960)**

Normalmente, en marzo y abril se puede asistir a **LA PASSIÓ D'OLESA DE MONTSERRAT**, una gran representación teatral popular, que narra la Pasión de Jesucristo. Los numerosos actores y figurantes son los propios habitantes de Olesa, que perpetúan esta tradición familiar.

Merece la pena hacer una excursión hasta la capilla de **SANT SALVADOR DE LES ESPASES** (s. XIV, un lugar bastante "místico") y el **PUIG VENTÓS** (594 m).

Olesa, antiguo municipio fabril textil, es una villa que muestra su pasado esplendor.

Zona de secano, productora de aceite, **I'OLI D'OLESA**, elaborado con la variedad **olesana o palomar**, es de reconocida calidad desde hace siglos.

En el casco antiguo de Olesa, el restaurante dispone de un local agradable y amplio en madera, bien acondicionado. Variedad de menús y carta.



**En primer término, la cresta con la capilla de Sant Salvador de les Espases (a la que se llega por la derecha) y al fondo el Llobregat y la vertiente SE de Montserrat. Toda esta zona se quemó hace años...**

# **BAIX PENEDES**

## **AIGUAVIVA**

### **Restaurant EL CELLER D'AIGUAVIVA**

Cocina catalana.

Desde aquí se puede acceder al **ESPAI NATURAL PROTEGIT DEL MONTMELL-MARMELLAR** (el Montmell, 861 m.): senderismo, escalada y BTT.

[http://mediambient.gencat.cat/ca/05\\_ambits\\_dactuacio/patrimoni\\_natural/senp\\_catalunya/espais\\_sistema/camp\\_de\\_tarragona/mml](http://mediambient.gencat.cat/ca/05_ambits_dactuacio/patrimoni_natural/senp_catalunya/espais_sistema/camp_de_tarragona/mml)

La diferencia de vegetación entre la solana (pino blanco, roquedal) y la umbría (pino negral y pino silvestre, más perfil de suelo) es impactante.

En el delicioso núcleo de Aiguaviva, se emplaza este restaurante.

*Calçotades* y carnes a la brasa.



**Aquí crecen los bosques de pino blanco (*Pinus halepensis*) gestionados, imejor llevados de Catalunya!**



**Ruta por el Montmell, con su ermita románica, a media montaña**

# **BARCELONÈS**

## **BARCELONA**

En Barcelona ciudad, también se puede practicar el excursionismo. De los 7 *turons* (colinas), muchos son parques o están al lado de parques. Sin contar **Montjuïc** (177 m.) y el **Mont Taber** (17 m.), **de W a E se ubican:**

- **Modolell** (108 m.)
- **Monterols** (127 m.)
- **Putget** (183 m.)
- **Creueta del Coll** (245 m.)
- **Turó del Carmel** (266 m.)
- **Turó de la Rovira** (262 m.)
- **Turó de la Peira** (138 m.)

<https://beteve.cat/medi-ambient/turons-barcelona-altura/>

Desde la ciudad y el mar, vemos la montaña del **TIBIDABO** (517 m.), ya en **COLLSEROLA**. En su mirador, las vistas sobre Barcelona valen la pena.

### **Bar CONESA ENTREPANS (desde 1951)**

*Un clásico*

En el **GÒTIC**, variedad y calidad en bocadillos.

A mitad de agosto, las **FESTES DE GRÀCIA** son un clásico del verano, donde hemos pasado muchas noches. La imaginación plástica en la presentación del "motivo" y el ritmo de trabajo anual de cada agrupación, para la preparación del **CONCURSO DE CALLES**, es espectacular. Sería un proceso de trabajo similar al de las Fallas valencianas, pero sin *ninots* de estética comiquera, sin quemarlos al final y sin *masclètà*. En este caso se trata de premiar la calle mejor engalanada.

## Bar D.O

Vinos y platos.

Una buena opción en **GRÀCIA**, al salir de una sesión en los cines Verdi.

Buen menú, con acompañamiento de vinos.

Delante hay un vasco, de *pintxos*.



**Ahora se ofrecen vasos individuales de plástico, para toda la noche, a retornar**

### **Bar-Restaurant KIBUKA**

Sushi bar & Drinks

En Gràcia, para hacer un menú rápido y de régimen, a mediodía de un día laboral.

### **BODEGA SEPÚLVEDA (desde 1952)**

Tapas y platos.

En **SANT ANTONI**, establecimiento clásico y reducido, que ofrece una amplia y variada carta.

Recomendaciones: las tapas y especialmente el *cap i pota a la vinagreta*, la tripa (callos) y el rabo de toro.

### **BODEGAS MALLORQUÍ**

En Gràcia, pequeño pero con una buena oferta de vinos y licores, en botella y a granel.

### **Colmado LA TIENDITA DE LA REINA**

Gastronomía artesanal mejicana.

En Gràcia, aquí compro, para mi, la mejor salsa picante del mundo: color, olor, sabor, textura y toda la potencia de un picante sabroso. Ver foto de página 199.

### **CASA GISPERT (desde 1851)**

¡El Templo de los Frutos Secos!

En el Born, al lado de la **BASÍLICA DE SANT MARIA DEL MAR**, el **MUSEO PICASSO** y **EL BORN CENTRE CULTURAL**.

### **Llibreria CENTRAL (C/ Mallorca)**

En el **EIXAMPLE**, en sus dos plantas o por encargo, encontrarás de todo...

Marta y el resto de dependientes te resolverán cualquier duda o consulta sobre libros.

### **Restaurant BILBAO**

Cocina de mercado

Un clásico, en el barrio de Gràcia.

Incluido en las Jornadas del Bacalao cecial 2013.

Recomendación: bacalaos y rabo de toro.

Local curioso, decorado con cuadros.

Cuidado con la cabeza en el altillo...

### **Bar BOADAS (desde 1933)**

Coctelería.

*La más conocida de Barcelona.*

Al principio de **la RAMBLA**, en un reducido espacio y con un lavabo minimalista, los "mejores cocteles históricos de Barcelona"...

### **Bar CAL MINGO Y LOLI (Mercat de l'Abaceria, parada 233-234)**

En Gràcia, antes de que este mercado estuviera en obras por reforma, este bar, como otros bares de mercado, daba un menú correcto.

Espero que cuando reabran, siga trabajando...

### **Restaurant CAL PEP**

Tapas.

En **el BORN**, al lado de la basílica de Santa María del Mar, el antiguo **Frankfurt PEP**, se trasladó a la plaza de les Olles.

Buena barra, con vistas a un cocinero-baterista, en Pep (ahora jubilado), de muy exactas frituras.

Antes del Covid casi imposible, por la cola de guiris...

### **Restaurant EL CAMAROTE DE TOMÁS**

Mariscos y pescados.

En la calle Lleida, al lado de la **FIRA DE BARCELONA-MONTJUÏCH**, para hacer una escapada profesional, con algún buen amigo...

Local de reducidas dimensiones, con buen producto a la vista para escoger y bien trabajado.

### **Restaurant CARBALLEIRA (desde 1944)**

Cocina gallega.

Al lado del Port Vell y a un paso de la **BARCELONETA**.

Los camareros de toda la vida.

Recomendación: picar en la barra, el pulpo, la tortilla de bacalao y los **callos con garbanzos**.

### **Restaurant CASA DARÍO (desde 1968)**

Cocina gallega- marisquería.

Un buen gallego de Barcelona, donde van hasta los propios gallegos.

Menú y carta.

Bibliografía sobre cocina gallega:

<https://ddd.uab.cat/record/233114?ln=ca>

## **Restaurant CASA PALOMA**

Carnes.

Desde el episodio de las Vacas locas, la carne y las carnes y ahora la anunciada carne sobremadurada (en exceso), no habían estado tan de moda.

La sala, con mesas y sillas tipo taberna ofrece todo tipo de carnes, según razas (Angus, Frisona, Rubia gallega, Wagyu y buey (no es una raza, es una categoría de animal de la especie bovina, según la legislación de la UE: un macho castrado > 48 meses -un cebón sería un macho castrado ≤ 48 meses-. Se le dice buey pero normalmente es carne de vaca -hembra > 48 meses- o de novilla -hembra de 24-48 meses-), cortes (solomillo, lomo alto, lomo bajo, picaña, chuleta, T-bone -chuleta con solomillo- y tuétano) y tartares.

Recomendación: el tuétano.

## **Bar CELTA**

Tapas gallegas

Detrás de Capitanía, gran variedad de tapas en la barra en U o en el comedor interior ferial gallego de madera. Frituras algo pesadas...

Igual de limpio que siempre.

Con posible alegre presencia de alguna guiri investigadora...

## **Carnicería DELICATESSEN ARGENTINA**

Carnes y otros productos argentinos.

También carnes de otras procedencias.

Ahora han ampliado al local de al lado y ofrecen también carnes maduradas, a la vista.

## **Restaurant EL MERCADER DE L'EIXAMPLE**

Cocina catalana.

*Como todos los pasajes de Barcelona, delicioso.*

En la esquina del pasaje Mercader con Mallorca, un establecimiento pequeño, pero bien puesto, con mesas en el jardín y en el pasaje.

Croquetas, jamón y embutidos, tortilla, verduras y carne a la brasa, bacalao, fideuà, paella y fricandó.

Recomendación: el canalón.

Lástima que cortaron un impresionante ciprés del jardín...



**Passatge Mercader (hacia 1940-50): el Museu d'Història de la Medicina de Catalunya (1981) se ubicó en este edificio, el primero por la derecha, hasta su traslado**



**El Passatge Mercader, a media calle, lado Besós (hacia 1940-50)**

### **Restaurant EL RACÓ DE L'AGÜIR**

Cocina valenciana (alicantina).

*Cocina de mercado tradicional e innovadora.*

Cercano al mercat de Sant Antoni.

Especialidad en arroces. Buena repostería. Vinos y aceites de la región.

Recomendación: los entrantes (alcachofas fritas,...), ***arròs amb bacallà i col-i-flor***, ***fideuà de pescadors***.

Local apretado.

## **Bar EL VASO DE ORO**

Tapas

*¡El bar más estrecho del mundo!*

Al final de la misma ruta de Capitanía y al principio del barrio de mar de la Barceloneta. Conocido así por sus vasos altos de buena cerveza de barril, de distinta medida, las **flautas**.

No llegar tarde...

## **Restaurant HANOI**

Comida vietnamita.

Menú y carta.

## **Restaurant IDEAL COLLSEROLA**

Fuera de la ciudad de Barcelona, en la vertiente NW de la montaña de Collserola, cuando se empieza a bajar la carretera de Vallvidrera a Molins de Rei, se sitúa este restaurante con espléndidas vistas al Baix Llobregat.

Como observación botánica, en la umbría de Vallvidrera y en esta solana de la montaña, podremos encontrar los únicos alcornoques de la sierra de Collserola, ejemplares de gran tamaño, como la espectacular Alzina surera de les Fatjones.

Menú y carta con carrilleras de ternera.

Mesas en la terraza panorámica.



**Tronco del alcornoque de les Fatjones. Collserola**

### **Bar KANADA-YÁ**

Ramen bar.

Para comer rápido en la misma barra, en invierno, pues la sopa la sirven muy caliente.

Variedad de ramen y de puntos de cocción de la pasta, a escoger.

El encargado japonés es un perfeccionista y muy educado y atento con la clientela.

### **Bar LA PLATA**

Tapas de pescadito frito y tomate.

*Un clásico de una ruta clásica de tapas de Capitanía.*

Local antiguo y justito, pero la calle es grande..., como en Zaragoza.

### **Bar LA ROVIRA**

Local esquinero, en la plaza Rovira, en Gràcia, con mesas exteriores.

Buenos encurtidos, cervezas, vinos y *torrades*.

### **BAR LA BODEGUETA**

Tapas.

Local semisótano en una antigua bodega, con terraza en **la RAMBLA DE CATALUNYA**.

Cañas, vinos, bravas, **ensaladilla rusa**, huevos, tortilla de patata, Padrón, choccos, croquetas, *esqueixada*, embutidos y quesos, acompañados con pan con tomate

### **Restaurante LEVEL**

Tapas y buen menú.

### **Bar-Restaurant L'ENCÍS DE LA RAMBLA**

En Badal, si estamos cerca del campo de fútbol del Barcelona, local en la esquina, tipo cafetería, con mesas exteriores.

Menú correcto.

### **Restaurant L'OLLA DE SICHUÁN**

Cocina china.

*Chino para chinos.*

El referente para los chinos de Barcelona, ¡picante!

### **Restaurant LOS AÑOS LOCOS**

Cocina argentina.

Con las diferentes parrillas a la vista, desde la calle.

La típica oferta culinaria de la cocina argentina.

### **Bar LOS CARACOLES (Casa Bofarull, desde 1835)**

En el **GÒTIC**, establecimiento histórico, al que solo por la visita y observar la decoración mientras comes, vale la pena acudir.

Menús y carta con entrantes, arroces, carnes y pescados.

### **Restaurante MACHITO**

Cantina mejicana.

Al lado de los Verdi, para picar algo también.

### **Restaurante MEMORIAS DE CHINA**

Cocina china.

El menú con cangrejo real era nuestro escogido.

## **Restaurant PORK... BOIG PER TU**

Cocina del cerdo, como concepto.

*iCarnivorax!*

Animales de crianza propia y obrador familiar para su elaboración.

Cervezas, embutidos artesanales y todo tipo de carne de cerdo asadas en horno de leña i-Rational.

Buenas cocciones.

Sabroso y curioso.



**Diferentes cortes...**



**Concepto Chuletón de cerdo**

### **Restaurant PORSANT**

Antes de la Covid era el típico, siempre a tope a la hora de desayunar y comer, de gente que vivía o trabajaba en el barrio...

A la hora del aperitivo y del mediodía, tapas y un menú apetitoso y abundante.

Ahora se ha reconvertido, como muchos. En este caso, a una carta de platos más elaborados y curiosos.

Según su dueño, "En el Eixample, el menú de dos platos ha muerto, porque ha cambiado el perfil de cliente".

Servicio y cocina profesional.

Todo está bueno.

Recomendación: variedad de tortillas, con los vegetales de su huerta propia, en el Montseny.

## **Colmado QUÍLEZ**

*Delicatessen*

De los más antiguos y mejor abastecidos de Barcelona.

De todo, pero especialmente conservas, vinos, licores y productos foráneos.

La espectacular tienda de licores es para bebérsela, con paciencia, toda entera...

## **Restaurant RINCÓN DE ARAGÓN, EL ASADOR DE TERUEL**

Cocina aragonesa.

Jamón de Teruel y asados.

## **Restaurant RÍO AZUL**

Cocina china.

Buen menú a mediodía.

Cerrado desde la Covid.

## **Café SALAMBÓ**

Para picar algo antes o después de ir a los **CINES VERDI**, las mejores salas de BCN.

## **Restaurant 7 PORTES (desde 1836)**

Cocina catalana.

Al lado del *Pla de Palau*, antiguo local emblemático, llevado años ha, por uno de los cocineros más sabios de la cocina catalana, Josep Lladonosa.

Recomendación: toda su bibliografía, los arroces y el pollo del Prat.

## **Restaurant TELEFÈRIC**

### *Pintxos*

Más amplio, con más mesas y más carta, que el de Sant Cugat.

Inmensa variedad de buenos pinchos acabados de preparar.

Siguen el sistema de palillos para pagar.

Buena cerveza de barril y amplia carta de vinos.

## **Bar TAPEO GRÀCIA**

Buenas tapas, vinos y cervezas, en un local agradable y nuevo, en madera.

## **Restaurante LA TAVERNA CATALANA**

Tapas y platos.

Antes de la Covid, imposible de ir. A tope de guiris y aparecía en todas las aplicaciones de móviles de las rutas en Barcelona de los turistas japoneses, que ocupaban la acera, haciendo pacientemente cola en la calle.

Variedad de tapas, incluso de pescado y marisco.

Todo muy correcto.

Recomendación: la **ensaladilla rusa**, un plato difícil de conjugar...

## **Bar TOMÀS (desde 1929)**

Tapas

*Las **patatas bravas** más famosas de Barcelona.*

Un clásico, en **SARRIÀ**.

## **Bar VELÓDROMO (desde 1933)**

Agradable espacio tipo café, de los de antes...

Para tomar algo, conversar y jugar al billar (al menos años ha).

## **Xarcuteria-Cansaladeria-Carnisseria-Formatgeria LA MONTSERRAT**

En Gràcia, cerrado y trasladado el Mercat de l'Abaceria Central, este colmado de barrio es muy completo.

## **LES PLANES (BARCELONA)**

### **Restaurant-Merendero FONT DE LES PLANES**

A principios del siglo XX, cuando ir a hacer **fontades** era un esparcimiento popular, las fuentes y merenderos de las Planes eran lugar de encuentro, de los que llegaban en tren desde Barcelona.

Cerrado Can Pichurri, es el único merendero que queda, yo diría...

En el restaurante te sirven lo ordenado; en el merendero enciendes el fuego y haces la brasa (con material proporcionado por el establecimiento) y cueces la carne tú, en un ambiente familiar y festivo, con mesas al aire libre.

## **SANTA COLOMA DE GRAMENET**

### **Restaurant WHEN ZOU**

Cocina china.

*Cocina étnica china fresca y algo picante.*

Nuestro amigo Carles Sala, gran amante de las cocinas orientales e investigador de restaurantes, nos llevó a conocerlo. Próximo a la última estación de la línea 1, Fondo, en uno de los barrios más multiculturales del Barcelonès, una propuesta auténtica que abarca en una extensísima e "impagable" carta, toda la geografía gastronómica china: carnes (pollo, cordero, cabra, buey, vaca, cerdo, pato (Pekín), casquería – estómago de vaca/buey y cuatro platos de intestino grueso-), pescados de mar (lubina, rodaballo, langostinos,...) y del río Amarillo, variedad en ancas de rana, el picante de Sichuán, *delicatessen* (huevos fermentados, lengua y pata de pato –pata de pato 5 especiales-), los platos cocinados en olla de cres, papel de aluminio relleno pollo,...

Alegría en la decoración de las presentaciones con hierbas, especias y guindillas de Sichuan.

Postres escasos: pastelillos de calabaza y ojos de dragón (fruta).

Buena cerveza Tsingtao y aguardiente seco chino.

Recomendación: costillas cabra tomar mano, pollo al vapor estilo Shi-Chuang y picante, buey en cres, arroz 3 trecias,... [literal].

Local nuevo, muy agradable y servicio correcto, con las consabidas limitaciones lingüísticas.

Relación calidad-precio muy buena.

# **BERGUEDÀ**

## **BAGÀ**

**ELS EMPEDRATS** comunica el Berguedà con la Cerdanya y lleva al **PIC DE LA BOIXASSA** (1.820 m).



**Subiendo, vistas de la solana en dirección W**

**<https://www.catalunya.com/parc-natural-del-cadi-moixero-17-17001-573532?language=ca>**

## BERGA

Gran comarca *boletaire*, ahora que se han puesto tan de moda, para visitar en temporada, sus *fires i mercats de bolets* y paradas de venta en la carretera.

<http://mas.regio7.cat/bolets/noticies/315-les-millors-fires-i-mercats-del-calendari-boletaire.html>

En un ámbito más festivo y apretado, **LA PATUM**. Una experiencia “fuerte”, a la que hay que ir bien protegido. Desaconsejada para los que padezcan de claustrofobia.



**La Patum (1987)**

## **CASTELLAR DEL RIU**

### **COGULLÓ D'ESTELA (1.869 m.)**

En la misma ruta, se hace primero el **ROC D'AURÓ** (1.948 m.) y después este espolón.



**Cogulló d'Estela desde el Roc d'Auró**



**Vistas del Pedraforca (2.497 m.), tapado**

# CERDANYA

## **ALL**

### **Hotel - Restaurant Ermitatge de Quadres**

Construido sobre un antiguo *domus* hospitalario, al lado del Santuario de Nostra Senyora de Quadres, en mismo el **CAMINO DE SANT JAUME**.

Lugar incomparable por su belleza y tranquilidad, con un pequeño restaurante.

## **BELLVER DE CERDANYA**

### **Fonda BIAYNA (desde 1880)**

En un caserón de pueblo, era un establecimiento entrañable cuando era llevado por Jordi Solé.

Para dormir y para comer. Mesas en el jardín.



**Refugi del Puig Pedrós (1982). Nevó el 18 de julio**

## **PUIGCERDÀ**

A visitar en noviembre, la **FIRA DE PUIGCERDÀ** (de caballerías).



**Potro de carne del año. La Cerdanya**

<https://turismeacatalunya.cat/agenda/fira-de-puigcerda/>

## CONCA DE BARBERÀ

### L'ESPLUGA DE FRANCOLÍ

A visitar desde aquí el **MONESTIR DE POBLET**, el **BOSC DE POBLET**, la **SERRA DE PRADES** con sus pueblos y la población y la muralla de **MONTBLANC**.

<https://www.serradepades.com/activitats/senderisme/>

En el mismo pueblo, la **COVA DE LA FONT MAJOR**, con un itinerario claustrofóbico, que tuve que abandonar...



**Triallera en otoño, por los castaños aún vivos, de la umbría de la Serra de Prades**

De visita obligatoria: el **MUSEU DE LA VIDA RURAL** (a la entrada veremos una tienda con libros y otros productos).

<https://fundaciocarulla.cat/museu-de-la-vida-rural/>

y el **MUSEU DE LA FASSINA BALANYÀ** (museo del aguardiente).

Muy buena comarca para las rutas BTT.

La Ruta del Císter, a pie o en BTT, une tres **MONASTERIOS: POBLET, SANTES CREUS** y **VALLBONA DE LES MONGES**.

### **Hotel-Restaurant L'OCELL FRANCOLÍ**

Cocina catalana.

En una plaza del centro del pueblo, encontraremos esta fonda.

Caracoles, *peus de porc*, carnes a la brasa y civet de jabalí.



Desde la *Serra Carbonària*: Montblanc al fondo, en la base de las montañas de Prades

## **CELLER COOPERATIU**

Proyectado por **Domènech i Montaner**, la catedral del vino, este impresionante edificio modernista acoge el **MUSEU DEL VI** y un establecimiento de venta de vinos, cavas, aceite de oliva y frutos secos de los payeses socios de la cooperativa.

<https://esplugaturisme.cat/inici/cellermodernista/>

## **PRADES**

### **Restaurant-Habitacions LA BOTIGA**

Cocina catalana.

Es uno de los establecimientos de la plaça Major.



**Antiguos castaños (ahora secos) de la Serra de Prades**

# **GARRAF**

## **GARRAF**

### **Restaurant LA CÚPULA**

Cocina marinera.

Las **CASITAS** verdes y blancas (FMZA, 1923), de la **PLATJA DE GARRAF** merecen una visita.

<https://www.magradacatalunya.cat/2018/05/18/les-casetes-del-garraf-un-lloc-a-la-historia/>

Baño con aperitivo o comida.

Buen local con vistas a la cala.

Carta muy completa.

Recomendación: algún arroz.

También el chiringuito en la playa.

## **SITGES**

### **Restaurant LA NANSA (desde 1963)**

Cocina catalana marinera

## VILANOVA I LA GELTRÚ



**Restaurant PEIXEROT (1950)**

### **Hotel CEFERINO**

El hotel con piscina y el restaurante están ubicados en una antigua torre del paseo marítimo.

Bar espacioso, con una espléndida barra.

Buen menú.

Mesas en el jardín, a la sombra.

## **Restaurant LA SAL**

Cocina marinera.

Es uno de los muchos y seguidos, del paseo...

Terraza cerrada y soleada muy agradable en invierno.

Recomendación: la **xatonada** en invierno y las potentes recetas locales de pescado, hechas en cazuela de hierro.

## **GARROTXA**

Muy recomendables las excursiones por la **ALTA GARROTXA** (Lliurona,...), para entender el país y las 3 **GUERRAS CARLISTAS**.

<http://www.altagarrotxa.org/>

## **MIERES**

### **Restaurant CAN MET**

Si de Santa Pau seguimos hacia Banyoles, llegamos a este precioso pueblo.

*Esmorzars de forquilla*, tapas, embutidos, caracoles y carne a la brasa.

## **OLOT**

### **Restaurant HOSTAL DELS OSSOS**

Menú diario y carta.

Recomendación: *arroz a la cazuela* (jueves).

## **SANT ESTEVE D'EN BAS**

### **Restaurant SANTUARI DEL FAR**

Cocina catalana.

Aquí se llega desde **SANT MARTÍ SACALM** o desde **TAVERTET**, andando, en BTT, o por la carretera, en bici o en moto.

<http://www.sompaisatge.com/entorn/cingles-de-tavertet-i-el-panta-de-sau-i-el-de-la-susqueda/>

¡La vista es para creerte el Amo del Mundo!

Bodas y bautizos en el marco incomparable del **SANTUARI DE LA MARE DE DÉU DEL FAR** (1.123 m), desde un cingle cortado a pico de unos 300 m.

Recuerdo las raciones de una boda, absolutamente exageradas. La calidad muy correcta. Solo evoco otra boda (también tipo de pueblo), ésta en el Delta del Ebro, donde sobró todo el ternasco al horno, porque la gente ya no llegó al segundo plato y casi ni al primero, después del inabordable aperitivo...

## **SANT FELIU DE PALLEROLS**

### **Bar-Restaurant CA LA MATILDE (1985)**

Cocina volcánica (como la denominan los propios *garrotxins*, a la de la Garrotxa).

Con esta cocinera y su marido, ahora ya jubilados, compartí trabajo, yo como camarero de terraza con piscina, él como maitre y ella como cocinera de un restaurante, en unos apartamentos para camioneros galeses, en Tossa de mar, en 1983.

## **SANTA PAU**

### **Restaurant-Apartaments CAN XEL**

Saliendo de les Planes d'Hostoles y recorriendo un camino de unos 25 km, llegaremos a Santa Pau, pasando por un *sot* similar al ¡Abismo de Helm, del Señor de los Anillos!

Un buen menú visitando la **FAGEDA D'EN JORDÀ** y los antiguos volcanes **SANTA MARGARIDA** y **CROSCAT**.

<http://es.turismegarrotxa.com/territorio-y-naturaleza/parque-natural-y-espacios-protegidos/parque-natural-de-la-zona-volcanica-de-la-garrotxa/>

# **GIRONÈS**

## **BESCANÓ**

### **Restaurant LA BARCA**

Cocina casera.

Al lado del Ter, en un antiguo paso de barca.

Buen local, para ir con niños ya mayores (por el río).

Carta extensa, con entrantes, caracoles, arroces, bacalaos y carnes.

## **CAMPLLONG**

Además de la importante, en el ámbito agrícola **FIRA COMARCAL DE PRIMAVERA DE CAMPLLONG**:

<https://ddd.uab.cat/record/211737?ln=ca>

podemos visitar el **MUSEU DE CAMPLLONG** de herramientas antiguas del campo i oficios tradicionales.

## **GIRONA**

### **Cerveceria KÖNIG 2**

En la plaza Independencia, con una buena terraza, bocadillos, platos combinados, ensaladas, tapas (bravas), salchichas estilo *München* y un buen surtido de cervezas (también alemanas).

### **Llibreria 22**

Guillem Terribas, "activista cultural", abrió la librería moderna de Girona.

Antes de ir a cualquier cine del centro, vale la pena pasar a mirar y comprar libros.

## **Llibreria GELI**

*La más antigua.*

Dicen que los libros almacenados en sus "catacumbas", solo los tenía memorizados y ubicados, el anciano propietario ya fallecido...

## **LLAGOSTERA**

### **Bar-Restaurant CAL DEGOLLAT**

Cocina casera.

Menús y carta con bacalao, pies de cerdo y civet de jabalí,

Recomendación: *pota i tripa*.

## **SALT**

### **FIRA INTERNACIONAL DEL CISTELL DE SALT**

Buena muestra de cestería tradicional y moderna:

<https://ddd.uab.cat/record/215807?ln=ca>

## **VILADASENS**

### **Restaurant CAN LLADÓ**

Cocina catalana.

Menús y carta.

Carnes a la brasa, zarzuela y parrillada de pescado y marisco.

# OSONA

## ALPENS

*Ruta de la Transhumància*

**Puig Cornador (1.229 m.)**

Para una bibliografía comentada sobre el ganado ovino y la trashumancia:

<https://ddd.uab.cat/record/85696?ln=ca>



**Los rebaños trashumantes acostumbraban a seguir afloramientos rocosos, sin vegetación**

## **ESPINELVES**

### **Restaurant ELS AVETS**

Si salimos por el coll de Ravell, antes podemos ir con los niños a la **SELVA DE L'AVENTURA**, para recorrer su circuito arborícola. La verdad es que colgados de unos abetos Douglas (aunque asegurados por la línea de vida) y oscilando por el viento, a 15-20 m de altura, impresiona.

Frondosos y exuberantes bosques en la umbría.

Mejor no ir por Navidad, por la **FIRA DE L'AVET**.

Agradable local de montaña, en madera.

Recomendación: caracoles y bacalaos.

## **L'ESQUIROL (SANTA MARIA DE CABRERA)**

### **SANTUARI DE LA MARE DE DÉU DE CABRERA**

**Cabrera** (1.308 m)

Restaurant avisando, con subida por las escaleras.

Paraje espectacular y místico.

<https://collsacabra.cat/>

## **SANT SADURNÍ D'OSORMORT**

### **Restaurant Càmping MOLÍ DE BOJONS**

Emplazamiento singular del molino y del càmping, al lado de la Riera Major.

Podemos seguir la excursión hasta el puente de Malafogassa.

## **TAVÈRNOLES**

### **Restaurant FUSSIMANYA (desde 1971)**

Recuerdo hace muchos años unos embutidos muy buenos, presentados en un "colgador" y a barra libre.

Actualmente el establecimiento está reformado y ofrece, restaurante, obrador, tiendas, tienda on line y turismo rural.

## **VIDRÀ**

### **Hostal SERRASOLSES**

La subcomarca del Vidranés es deliciosa.

Recomendaciones: patatas de Olot y ternera con setas.

## **MARESME**

### **ARENYS DE MAR**

#### **Restaurant LA LLOTJA ELS PESCADORS**

Cocina marinera.

*Especialistes del peix*, a la plancha, al horno o a la sal. Arroces y *suquets*.

Local sencillo y con años.

#### **Restaurant LA TASCA DEL PORT**

Cocina marinera.

Entrantes de pescado, arroces y fideuás.

Mesas en el exterior.

#### **Restaurant CASA DEL MAR**

Cocina marinera.

Local pequeño con buena calidad del pescado.

Mesas en el exterior.

#### **Restaurant-Merendero CAN MARTÍNEZ**

Tipo chiringuito.

Ofrecen distintos tipos de arroces.

Mesas en el exterior.

## **ARGENTONA**

A visitar la **FIRA DE LA CERÀMICA**, el **MUSEU DE LA PAGESIA**.

<http://museu-pagesia.weebly.com/>

y el **MUSEU DEL CÀNTIR**.

<http://www.museucantir.org/http://www.museucantir.org/>

### **Restaurant CAN BALADIA**

De camino hacia la *Font Picant* está ubicado en una impresionante torre con jardín, de principios del siglo XX.

Ofrece distintos menús y cartas.

## **CABRERA DE MAR**

### **Restaurant CALS FRARES**

Cocina casera.

En una masía (de 1425) con vistas, cerca de la capilla de Santa Maria de Agell.

Menú y carta, con carnes a la brasa.

Recomendación: en temporada, guisantes y habas.

## **CABRILS**

### **Hotel-Restaurant HOSTAL DE LA PLAÇA**

Establecimiento acogedor.

Entrantes, ostras, paellas, pescados y carnes.

### **Restaurant CA L'ESTRANY**

En una masía reformada, gran variedad de menús y una carta muy completa: entrantes, arroces, pescados y carnes. Verduras de la comarca.

Mesas en el exterior.

## **Restaurant CAN RIN**

Cocina catalana.

En una casa señorial de principios del siglo XIX, muy bien acondicionada, dispone de un amplio y agradable jardín a la entrada, con mesas en el exterior para comer.

Según exponen en su presentación, es una "nueva cocina catalana mediterránea y abierta": diversos menús, algunos de cocinas étnicas y carta con entrantes, arroces, carnes y pescados.

Una de las salas es una **tienda gastronómica**, para la compra de comida para llevar (del restaurante), vinos y productos gourmet.

## **CALELLA DE MAR**

### **Restaurant CASA DE GALICIA**

Cocina gallega

Tipología gallego bien puesto y caro.

## **CANET DE MAR**

### **Restaurant 6Q**

Cocina "de diseño".

La arquitectura modernista y *noucentista* se expresa ampliamente en la población de Canet de mar. Después de la **RUTA MODERNISTA** o de la de los **INDIANOS**, se puede finalizar con una comida en algún espacio de este trabajado edificio modernista de **Domènech i Montaner**.

## **MALGRAT**

### **Bodega LA BOTA**

Local antiguo y curioso, en una casa de pueblo, cerca de la playa.

Especialidad en mejillones a la marinera y **pollos al ast.**

Relación calidad/precio muy buena.

## **PALAFOLLS**

### **Restaurant EL CORRAL DEL POLLO**

Carta muy extensa: tapas, platos combinados y brasa.

Especialidad en carnes a la brasa y al ast, con instalaciones a la vista.

Se puede comer al aire libre.

Local tipo americano, para familias, que encantará a los más pequeños..., aunque está delante de la carretera.

## **PINEDA**

### **Restaurant PEPET**

Cocina catalana.

*Calidad y profesionalidad*

Ubicado cerca de la estación (al lado de la playa).

Extensa y variadísima carta que incluye arroces y fideuás, carnes y pescado y marisco como especialidad.

Recomendación: verduras a la brasa, combinado de *escopinyes* y platos de pescado.

Buen producto.

Servicio correcto, local agradable, cocina a la vista, terraza cerrada.

Relación calidad/precio: muy buena.

### **Bar PEPET II**

Taberna vasca.

Montaditos y *pintxos*.

En lo suyo, al mismo nivel que el PEPET.

### **Xiringuito-Bar-Restaurant L'ESCORA**

Chiringuito moderno en la playa.

Tapas, arroces y fideus y pescados.

Base náutica.

## SANT ANDREU DE LLAVANERES

### Restaurant PINS MAR (desde 1955)

De difícil localización, acceso y aparcamiento.

Ensaladas, entrantes, arroces y pastas, carnes y pescados a la plancha, al horno y a la cazuela.

Recomendación: en temporada, guisantes de Llavaneres.

De emplazamiento privilegiado, dispone de terraza exterior sobre la playa.

## SANT POL DE MAR

### Restaurant LES ROQUES

Cocina marinera

La situación del chiringuito, a pie de playa, es excepcional.

Buenos arroces, con pre o post baño...

## TORDERA

### MERCAT SETMANAL (domingo)

Antes del Covid, las excursiones programadas, de autocares con guiris de la Costa, eran habituales en verano (franceses sobre todo).

Se desayuna de *forquilla* en algún bar de la plaza, *menuts*.

Se puede comprar casi cualquier cosa. A mi me gusta mucho rebuscar los artículos de ferretería (cuchillos, etc.).

Buenos productos vegetales de los horticultores de la **Baixa Tordera**.

Recomendación: y si queremos ahorrarnos cocinar, al lado del puente, el establecimiento de **carnes al ast de leña**: pollo, conejo, cerdo,... para comprar.

Sobre el pollo al ast:

<https://ddd.uab.cat/record/132553?ln=ca>

Sobre la Tordera (el río):

<https://ddd.uab.cat/record/233106?ln=ca>

### **Restaurant CAN CASELLAS**

Cocina catalana.

En una masía restaurada, bien situada en las afueras y con vistas.

Interesante colección de fotos antiguas expuestas en los comedores, donde se muestra la tradicional vida rural en Can Casellas.

### **Restaurant Cafeteria CAN PUJOL**

Bocadillos, platos combinados y tapas.

*Platos tradicionales catalanes en una cafetería de diseño.*

Situado cerca del parque de la Tordera.

Variada carta que incluye bocadillos y tapas para un público juvenil.

Recomendaciones: *escudella, tripa i peus*, etc.

### **Restaurant CAN PRUNA (veïnat de Sant Daniel)**

Cocina catalana.

Si te pierdes por ese escondido paraje, es una de las masías restaurantes donde se puede comer.

### **Bar EL CENACHERO**

Tapas frías y calientes. También ensaladas, embutidos, frituras de pescado, tostadas y bocadillos. Recomendación: frituras a la andaluza.

### **Bar LA TAPA IBÉRICA**

Tapas. Tamaño de las raciones impresionante.

Recomendación: ensaladas y pan con tomate con embutidos ibéricos y jamón o quesos curados.

## **VILASSAR DE MAR**

### **Restaurant EL SOT**

Cocina de mercado.

Escondido, menú de comida casera.

Recomendaciones: fideuà y arroces, en temporada, **pèsols**.

# **MONTSIÀ**

## **AMPOSTA**

### **Restaurant CASA DE FUSTA**

Al lado de esta casa verde (el **MUSEU DEL PARC NATURAL DEL DELTA**), el restaurante con los arroces (paellas,...) y fideuàs, excepcionales y todo tipo de pescado y marisco del delta.



**Museu del Parc Natural del Delta**

**<https://terresdelebre.travel/que-fer/espais-naturals/parc-natural-del-delta-de-lebre>**

Sin pretender nada, añadir sobre arroces:

<https://ddd.uab.cat/record/204261?ln=ca>

# **NOGUERA**

## **PONTS**

### **Cafetería Snack-bar LA BRASA D'EN JOSEP**

Para comer algo. En el molino de al lado, donde llevan a prensar los payeses sus aceitunas, se puede comprar aceite de la comarca.

## **SANT LLORENÇ DE MONTGAI**

### **Càmping LA NOGUERA**

No soy de campings, pero estos bungalows para dos personas eran cómodos y son un buen campamento base para la zona.



**Aiguabarreig Segre-Noguera Pallaresa**

## **PALLARS JUSSÀ**

Las pistas forestales al este de **GERRI DE LA SAL** son buenas rutas de montaña en 4x4, para conectar con el valle del Segre.

En el **BOUMORT**, en época de berrea, es fácil oír o ver ciervos.

<http://agricultura.gencat.cat/ca/ambits/medi-natural/casa/guia-cacador/on-cacar/reserves-nacionals-casa/boumort/>

### **BARO**

#### **Bar-Restaurant CAN MARIANO**

Cocina catalana.

Pasado el espectacular desfiladero de **COLLEGATS** (parar para ir a ver l'**ARGENTERIA**), un clásico de carretera y de la comarca.

Recomendación: ternasco y *palpís*.

### **CLAVEROL**

#### **Restaurant CAL PORTALÉ**

Restaurante y Turismo rural.

Un buen campo base para comer y dormir, antes y después de la ruta BTT del **BOUMORT** (62 km).

Recomendación: cordero a la brasa.

## **ISONA**

### **Carns MONSÓ**

En la plaza de la iglesia, carnicería-cansaladería, con granja, matanza y obrador de porcino propios.

Embutidos típicos del Pallars.

Productos frescos, curados y cocidos, canelones, patés y croquetas.

En los pueblos, sobre todo en el Pirineo, la carne de cordero (***corder***) acostumbra a ser muy sabrosa y es aconsejable comprarla.

También carne de ternera, conejo y aves.



**Vistas subiendo al Cap de Boumort (2.077 m.). Al fondo Sant Corneli y el embalse de Sant Antoni**

## TREMP

### BADIA XARCUTERS

En este establecimiento podremos comprar los tres aceites monovarietales de la **VALL DE BARCEDANA**, en un interesante proyecto de recuperación de variedades autóctonas de olivos del Pallars Jussà, que son una trentena, según el IRTA.

[www.olierm.com](http://www.olierm.com)

### Hotel Segle XX

Establecimiento histórico, de toda la vida...

Buena base de descanso, para rutas por la comarca o hacia el Pallars Sobirà o el valle de Arán.



**Al fondo la Serra de Pessonada, desde la aproximación a Rivert**

## **Llibreria CENTRAL**

Parece mentira que en una capital de comarca haya una librería tan bien surtida.

Buena oferta de libros del Pallars y etnológicos.

El librero os atenderá con cariño.

## **PALLARS SOBIRÀ**

De los tres valles septentrionales principales del Pallars Sobirà, en el d'**ÀNEU**, en Esterri d'Àneu, visitar **l'ECOMUSEU DE LES VALLS D'ÀNEU**.

<https://www.ecomuseu.com/>

En la **VALLFARRERA**, el **BOSC DE VIRÓS** y el pueblo perdido y en disputa de **TOR**, paso de contrabandistas (oficio histórico tradicional de comarca fronteriza) por su conexión con **ANDORRA**.

En el **VALLE DE CARDÓS, TAVASCAN**.

Entre el Pallars y l'Alt Urgell, recorrer el **BOSC DE SANT MAGDALENA**.

Entre el Pallars y el valle de Arán, ruta de **ALÓS DE ISIL** (el Tort d'Alós comandaba entonces una gran casa ganadera) a **PLAN DE BERET**, por **MONTGARRI**.

**ALT PALLARS:**

<https://www.feec.cat/actualitat/revista-vertex/revista/especial-alt-pallars-encant-natural/>

## **ÀREU**

A visitar la **SERRADORA I EL MOLÍ FARINER D'ÀREU**.

<https://mnactec.cat/150elements/index.php/company/serradora-i-moli-fariner-dareu/>

## **Càmping PICA D'ESTATS**

Buen campo base, para ascender al **MONTEIXO** (2.905 m.) o a la **PICA D'ESTATS** (3.143 m.), si no se duerme en el refugio de la **VALLFARRERA**.

## **BERNUI**

### **Restaurant CASA JOANA**

En el cruce del desvío hacia Bernui, entrantes, primeros platos, cordero guisado con setas y carnes a la brasa.

## **LLESSUI**

En recuerdo a la gran tradición ganadera ovina trashumante de la **VALL D'ÀSSUA**, se debe visitar el **MUSEU DEL PASTOR**.

<https://www.catalunya.com/ecomuseu-dels-pastors-de-la-vall-dassua-17-16001-17?language=ca>

Ascenso al **MONTSENT DE PALLARS** (2.883 m.), desde el *Coll del Triador*, subiendo por pista.

Si se sigue la pista un poco más, escondidos detrás de las montañas de la izquierda, están los **ESTANYS DE MAINERA**.

Se puede seguir mucho más la ruta, por esta misma pista forestal, hasta **ESPOT**.

## **CASA TRILLA**

Como base para la ruta del Montsent de Pallars o de Espot, Lourdes ofrece habitaciones vintage para dormir, de cuando funcionaba la estación de esquí.

Mejor en verano.

Para material ganadero,

<https://ddd.uab.cat/record/201436?ln=ca>



**Costillas y butifarras con peras y *allioli de codony* (yo diría)**

## **Restaurant EL PIGAL CAN KIKO**

Cocina catalana.

Fallecido el padre, la familia sigue con este buen restaurante.

Recomendación: los productos del Pallars, ***all i oli de codony***, *xolís* y el impresionante **paté**. El Filiberto de postre.

Elaboración y venta de embutidos y patés artesanales.

## **MONTCORTÉS**

### **Bar ESTANY DE MONTCORTÉS**

Interesante desvío para llegar a un paraje excepcional y extraño.

Un baño impresionante en aguas claras y profundas.

Buena base para rutas por la zona.

## **RIALP**

### **Carnisseria-Tocineria UBACH**

Hay que hacer provisiones antes de bajar a la ciudad...

Excelente carne de cordero, **xolís**, **girella** (el único embutido catalán de cordero; se come frito o crudo), patés y su incomparable **farcit de carnaval**, que combina dulce y salado.

Conviene haber traído nevera, en verano.

Sobre embutidos:

<https://ddd.uab.cat/record/132567?ln=ca>

## **SORT**

### **Cafè PESSETS**

Sort es una capital de comarca que siempre (invierno, primavera, verano y otoño), está bastante llena de turistas, esquiadores, "raftinguistas" y excursionistas. Pero si encontramos sitio, en verano podemos cenar unas buenas tapas en sus mesas exteriores.

### **Hotel Restaurant & Spa PESSETS (desde 1862)**

*Un clásico de la comarca.*

Confortable hotel que añade a su oferta, un restaurante de hotel con una carta interesante.

Recomendaciones: los distintos potentes **arroces**, la **lièvre à la Royale**, que probé en su día y los nuevos **vinos** elaborados en las viñas del Pallars Jussà y Sobirà, que sorprenden.

### **Restaurant FOGONY**

Cocina de diseño.

Menús con productos locales.

### **Agrobotiga TROS DE SORT**

En distintas tiendas de alimentación o directamente del productor podemos comprar quesos del país, pero en esta agrobotiga, la variada producción propia y oferta de diferentes quesos y otros productos, nos alegrarán la llegada a casa.

Conviene haber traído nevera, en verano.

## PLA DE L'ESTANY

### **CORNELLÀ DEL TERRI**

#### **Restaurant-Bar CAN SELVATÀ**

Cocina catalana.

Nos dirigíamos hacia Banyoles, por la **FIRA DE SANT MARTIRIÀ** y paramos aquí por recomendación del historiador, crítico y gastrónomo, Jaume Fàbrega...

El ambiente de *esmorzar de forquilla*, la gente haciéndose *torrades* y carne a la brasa, en cuarto con una "barbacoa" para los clientes, ¡es sobrecogedor!.

Recomendación: el **platillo de pato** que me comí.

Atención: hay que poner atención y preguntar, porque algunos platos interesantes como mi platillo, los sirven solo para almorzar....

### **VILADEMULS**

A visitar el **MUSEU RURAL**.

<https://www.catalunya.com/museu-rural-de-vilademuls-17-16001-573707?language=ca>

# **PRIORAT**

## **Bar-Restaurant ESTACIÓ MARÇÀ-FALSET**

Si estamos de excursión en ruta por la **SERRA DE LLABERIA** (Mola de Llaberia, 912 m. o Mola de Colldejou, 922 m.), en una estación de tren, reformada, curiosa y bien decorada, nos ofrecen menú y carta.

Cafetería con mesas en el exterior.

<https://www.turismepriorat.org/ca>



**Al fondo, el Montsant**

## **CORNUDELLA DE MONTSANT**

### **Restaurant LA VENTA D'EN PUVILL**

Comida casera.

Si circulas por la comarca **VITIVINÍCOLA** del **PRIORAT**, encontrarás esta masía en un cruce de carreteras.

Carnes a la brasa.



**Celler MAIUS, en la Morera de Montsant**

## **SERRA DE MONTSANT**

<https://www.turismepriorat.org/ca/parc-natural-de-la-serra-de-montsant>

# **RIBAGORÇA**

## **BARRUERA**

### **Embotits CASA CONILLA**

Buen producto.

## **BOÍ**

### **Hostal FONDEVILA**

Establecimiento hotelero clásico del valle, con restaurante.



**Iglésia románica de Sant Joan de Boí**

## CALDES DE BOÍ

### Balneario - Hotel

En verano, el mejor lugar para escapar del calor, con su manantial de la *Font del Bou*, para mi la mejor agua mineral de España: **AIGUA DE BOÍ (1887)**.

Situado en uno de los valles más espectaculares de los Pirineos occidentales catalanes (**PARC NACIONAL DE AIGÜES TORTES I ESTANY DE SANT MAURICI**, con picos de más 3.000 m.: **BESIBERRIS, COMALOFORNO** y **PUNTA ALTA DE COMALESBIENES** y los incontables **ESTANYS**), la estación balnearia ofrece variados servicios termales y tratamientos.

Para impregnarse de "Puros Pirineos", la llegada al embalse de **CAVALLERS** y la subida al refugio **VENTOSA I CALVELL**.



**Embalse de Cavallers**

El Hotel Caldas se emplaza en una antigua hospedería medieval (1671), con su patio fortificado, con el Santuari de la Mare de Déu de Caldes.

El centro termal, con aguas mineromedicinales cloruradas, sulfuradas, sulfatadas y carbonatadas (un total de 37 tipos de aguas), emergen de 4-56 °C y poseen distintas finalidades terapéuticas: reumatismo, afecciones respiratorias, circulatorias, urinarias, digestivas, dermatológicas y nerviosas.

Tranquilos jardines, con estanques y acequias, donde podemos beber y catar las aguas, de varias fuentes: del *Bou*, de *Santa Llúcia*,...

Bar y 5 piscinas, que van de agua caliente a congelada.

No obstante, con el cambio climático, la hierba de los jardines ya no está tan verde como hace 50 años..., cuando llovía cada tarde.

Visitar, en un "garaje", al otro lado del río, la **COLECCIÓN DE MOTOS**.

Hace años te podías bañar en el **EMBALSE DE CAVALLERS** y se veían, derechos bajo la superficie, los esqueletos de unos pinos negros que cubren unas aguas muy transparentes.

<https://vallboi.cat/ca>

## **RIBERA D'EBRE**

### **BENISSANET**

Buena zona frutícola. Aquí probé los **nashis**, por primera vez.

### **MIRAVET**

Para disfrutar del río y ver la vegetación de ribera, la navegación por el Ebro es muy recomendable, desde Móra d'Ebre hasta el assud de Xerta. Mejor con piragua.

### **Bar AMADEO**

Bar pequeño, pero estupendas mesas exteriores, con sombra de plátanos, mirando al Ebro.

Lo típico de la comarca son las **clotxes** (un bocadillo sin abrir, relleno de arenque, tomate, ajo y aceite, asados al rescoldo).

### **TIVISSA**

A visitar el **MUSEU DEL BAST O DEL TRAGINER**.

# RIPOLLÈS

## **ESPINAVELL**

### **Bar restaurant CAN JORDI**

*Vins i queviures.*

Cocina con productos locales y de temporada: carnes, verduras, embutidos, quesos, lácticos y mermeladas.

Tienen muchos platos con carnes de potro variadas: estofado, falda, cola,... y son los ganadores del I Concurso IRTA de Estofado de carne de potro de Catalunya.

Recomendación: **carne de potro de montaña del Ripollès** y refresco de flor de saúco.

Buena terraza.

Sobre la carne de caballo:

<https://ddd.uab.cat/record/138641?ln=ca>

<https://ddd.uab.cat/record/69386?ln=ca>

<https://ddd.uab.cat/record/233894?ln=ca>

## **MONTGRONY (GOMBRÈN)**

### **Hostatgeria i Restaurant SANTUARI DE MONTGRONY**

Como muchos otros emplazamientos de santuarios, lugar espectacular y místico... que merece una visita.

Llegamos andando de excursión y comimos un bocata porque estaba lleno.



**Santuari de Montgrony**

## **OGASSA**

### **Restaurant Fonda CAN COSTAS**

Cocina catalana.

Establecimiento con solera en un pueblo tranquilo, cerca de los prados del **TAGA**.

Gran comedor.

Cocina de montaña: canalones y gran variedad de carnes guisadas y a la brasa.

Embutidos caseros de crianza propia.

## **SETCASES**

Punto de partida de rutas por el **PARC NATURAL DE LES CAPÇALERES DEL TER I DEL FRESER**.

Es muy habitual avistar grupos numerosos de rebecos, en estas montañas.

<https://www.valdenuria.cat/estiu/valdenuria/visita-parc-natural-les-capcaleres-ter-freser/>

### **Restaurant CAN JEPET**

Al final del pueblo, buen local.

Recomendación: "el canalón", ¡un súper canalón!



Vistas subiendo hacia el *Coll de la Marrana*

## **RIBES DE FRESE**

De Ribes a Queralbs partiremos, si queremos coger el funicular para subir a Núria (**SANTUARI DE LA MARE DE DÉU DE NÚRIA**), que junto con la Molina (1925), son las dos estaciones de esquí alpino, más antiguas de Catalunya (Núria, 1931).

El **PUIGMAL** (2.910 m.) se puede ascender desde Planoles, por el Pla de les Barraques o desde Núria. Otras opciones excursionistas son la **OLLA DE NÚRIA** y/o todos sus casi 3.000 m.



**Mare de Déu de Núria**

## **Hotel Restaurant ELS CAÇADORS**

*Un clásico del Ripollés.*

Menú, menú infantil, carta y recomendaciones del día.

Recomendación: paella de arroz a la leña.

De los *Golluts* (1886), ni rastro...

<https://serhistorico.net/2019/12/22/el-caso-de-los-golluts-de-ribas-de-freser-antonio-gascon-ricao/>

## **RIPOLL**

Tradicionalmente este era un importante valle ganadero de ovino, con rutas de trashumancia hacia el Pla d'Anyella. De ahí el nombre de raza Ripollesa:

<https://www.fecoc.cat/node/4>

A visitar el **MUSEU ETNOGRÀFIC DE RIPOLL**

<https://www.museuderipoll.org/>

## **TOSES**

A visitar el **MUSEU DEL PASTOR.**

<http://www.elripolles.com/que-vols-fer/turisme-cultural/museus-i-centres-dinterpretacio/museu-del-pastor/53.html>

## SELVA

En el Pla de la Selva, en la cuenca media e inferior de la riera de Santa Coloma de Farners y de la Tordera, se da el cultivo tradicional de **ÁRBOLES DE RIBERA**, principalmente plantaciones de chopos para desarrollo. Existía también otro cultivo vinculado al agua, este ya histórico, el **MIMBRE**, que se ha perdido.

Sobre los chopos y el mimbre:

<https://ddd.uab.cat/record/233111?ln=ca>

<https://ddd.uab.cat/record/236978?ln=ca>

<https://ddd.uab.cat/record/215810?ln=ca>

<https://ddd.uab.cat/record/214830?ln=ca>

<https://ddd.uab.cat/record/200087?ln=ca>

[https://ddd.uab.cat/pub/estudis/2020/233305/masciurana\\_a2020v1.pdf](https://ddd.uab.cat/pub/estudis/2020/233305/masciurana_a2020v1.pdf)

Otro producto forestal obtenido en la comarca es el corcho (en el Montseny oriental y las Guillerías). Para saber más sobre el **CORCHO** en la comarca de la Selva:

<https://ddd.uab.cat/record/212701?ln=ca>

<https://ddd.uab.cat/record/217040?ln=ca>

Por lo que respecta a la caza, casi desaparecida la menor

<https://ddd.uab.cat/record/203106?ln=ca>

, de la caza mayor, con la población de jabalís creciendo desmesuradamente,

<https://ddd.uab.cat/record/203091?ln=ca>

<https://ddd.uab.cat/record/237722?ln=ca>

el corzo también está presente. Desde su reintroducción en el Montnegre por iniciativa de la administración y de los cazadores, el corzo se ha adaptado perfectamente y se ha expandido hace unos años hacia la comarca de la Selva. Aunque es un animal difícil de ver y a mi entender, con recuentos infravalorados, podemos avistarlo por sorpresa, en alguna curva de un camino del bosque o a lo lejos, pastando al amanecer en algún campo de cereal. Sorprende la variedad de color de la capa, de rojiza como la *gresca*, a gris.

En la Selva, algunas familias realizan aún la **MATANZA DEL CERDO** en una fiesta tradicional, que proporciona ahora carne y embutidos.

<https://ddd.uab.cat/collection/mc?ln=ca>

Visitas naturalistas obligadas son **l'ESTANY DE SILS** (para la observación de aves) y los **TURONS DE MAÇANET DE LA SELVA**, constituidos por materiales graníticos y basálticos, que albergan robledales húmedos de ubicación extramediterránea.

<https://www.fundaciocatalunya-lapedrera.com/ca/espais-natura/estany-sils>



**Un *ou de reig*, para mi, junto con el *siureny*, la mejor seta de la comarca.**



*Ou de reig* aliñado (en crudo)

## **ARBÚCIES**

### **El Molí de Can Aulet**

Turismo rural.

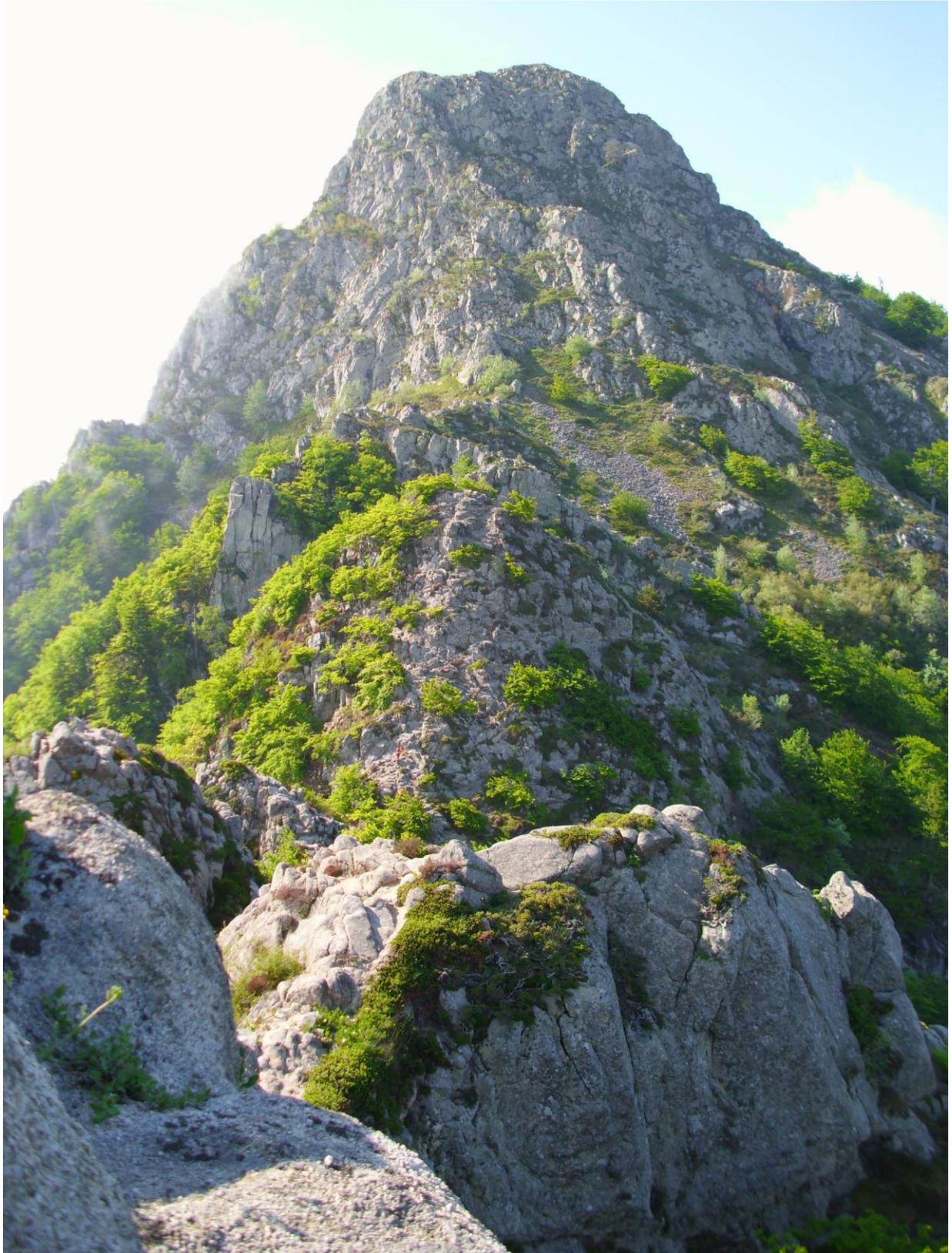
En un rincón idílico del **VALLE DE ARBÚCIES**, en el este del macizo del Montseny, el mas explota un rebaño de ovejas y ofrece alojamiento en un antiguo molino.

*L'amo* ha rehabilitado la masía con muy buen gusto, dándole un ambiente muy cálido y agradable.

Venta de carne de cordero y de nueces ecológicas.

**Alcornocal tradicional, en Arbúcies**





***Les Agudes por la cresta de Castellet. Montseny***

### **Carnisseria-Xarcuteria BOSCH**

Después de visitar subiendo el **CASTELL DE MONTSORIU** o el **MUSEU DE LA GABELLA**, compraremos embutidos.

<https://www.montsoriu.cat/home/>

<https://www.museuetnologicmontseny.org/>

Arbúcies es una población, como muchas de la Selva, con gran número de carnicerías-cansaladerías.

Buena llonganissa.

### **BLANES**

Con la *llevantada* del temporal Glòria, la desembocadura de la Tordera se ha modificado considerablemente y ha sido reconvertida ahora en zona protegida.

### **Restaurant ABRASAS**

Local agradable, con mesas exteriores.

Carnes a la brasa.

### **Restaurant CAN FLORES**

Con la renovación estética de blanco hospitalario, ha perdido el encanto de chiringuito que antes tenía.

Ahora es más para guiris asépticos.

### **Restaurant & Lounge CLUB VELA BLANES**

Emplazamiento excepcional, entre el mar y el paseo de mar.  
Para comer pescado en la terraza, en un día de sol primaveral.

### **Restaurant ES BLANC**

Diseño y modernidad, justo delante de **SA PALOMERA**.  
Solo por tomar el aperitivo en la terraza, vale la pena visitarlo.  
Delante hay una tienda de pesca.

### **Restaurant LA LLOTJA DE BLANES**

Cuando cerró el restaurante S'Auguer, un clásico, en una casa del barrio de mar, le tomó el relevo.  
Correcto menú de pescado.

### **Otros:**

Son bares-restaurantes en el interior de la localidad, a los que hay que saber llegar...  
La mayoría ofrecen cocina marinera.

### **Bar-Restaurant EL VILAR**

### **Restaurant LA NANSA**

### **Restaurant L'ESCÒRPORA**

### **Coctelería CAN TIROL**

En temporada, gin-tónico muy recomendable (con/sin zumo de limón) en la terraza del bar, justo delante de **SA PALOMERA**.

## **BREDA**

### **Restaurant CAN MARIANO**

Saliendo hacia RIELLS, lugar que merece una excursión para observar el precioso valle.

En una masía, mesas en el exterior.

## **FOGARS DE LA SELVA**

A visitar el **MUSEU DE LA PAGESIA**, en una masía reformada.



**Museu de Fogars de la Selva**

<https://museupagesiafogars.wordpress.com/>

## **Restaurante PLA DE FOGARS**

Menú de carretera, correcto y rápido.

Buen aparcamiento.

## **HOSTALRIC**

### **Bar ESPLÈNDID**

En la **PLAÇA DEL BOUS**, donde se celebraba el mercado de ganado, el típico bar de la plaza del pueblo, con billar americano, pero con unas espléndidas vistas de la **TORDERA** y del **MONTNEGRE**.



**La Tordera y la Fortaleza de Hostalric, durante la *llevantada* del Gloria (20/1/2020)**

<https://www.catalunya.com/muralles-i-castell-dhostalric-17-16003-362?language=ca>

## Restaurant LA TABERNETA DE L'ÀNGEL

*Esmorzars de forquilla* y buen menú.

Recomendación: platos de **casquería**.

Mesas exteriores, en un paseo, a la sombra de unas moreras.

## Restaurant PARRUFU

Cocina marinera y catalana.

*Pescado de la Costa (Blanes)*.

En la importante plaza defensiva de Hostalric (**FORTALESA D'HOSTALRIC**),

<https://www.turismehostalric.cat/ca/el-castell/historia>

[https://lesfortalesescatalanes.info/fileadmin/user\\_upload/guia%202014%20web.pdf](https://lesfortalesescatalanes.info/fileadmin/user_upload/guia%202014%20web.pdf)

población atalayada en el antiguo *camí ral* de Barcelona a Francia, se sitúa extramuros, pero al lado de la **TORRE D'ARARÀ** y debajo de la **MURALLA MEDIEVAL** de la **PUERTA DE BARCELONA**, este restaurante clásico, que propone principalmente pescados en una extensa carta.

En los comedores, excelente colección de fotos antiguas de la población, del fotógrafo local **FRIGOLA**.

<https://www.hostalric.cat/ca/inici/pagina/333>

Recomendación: llegar pronto, la **paella marinera**, **parrillada** o **graellada de pescado**, pescado a la plancha, cualquier **pescado al horno** y el Parrufet, entero o a porciones, de postre, para los más golosos.

Muy buen pescado de la costa.

Mesas en el exterior y aparcamiento propio.

### **Bar-Restaurant QUATRE VENTS 3.0**

Tapas y platos.

*Local y cocina de diseño.*

En la carretera vieja, con mesas en el exterior.

### **Bar-Restaurant Spunt 16**

Menú.

En la zona deportiva de Hostalric, si te gusta el pádel, ya tienes pista...

Agradable local y buen menú.

Mesas en el exterior.

### **Bar EL SIFÓ (antic Celler CALLS)**

En la **PLAÇA DELS BOUS**, variedad de marcas, de buenas cervezas de barril y botella.

Tapas (bravas,...), bocadillos y *torrades*.

### **Carnisseria TUSELL**

Junto con Can Valls, de Sant Martí Sapresa, la mejor calidad de **carne de cerdo** de la comarca. Como si fuera cerdo de matanza.

Y como embutidos, la mejor **butifarra blanca** (es carnosa) y un buen chorizo y sobrasada.

Cordero ecológico de Can Terrades, un mas del Montnegre, ternera y potro.

Sobre la carne de cordero de Can Terrades y el silvopastoralismo:

<https://ddd.uab.cat/record/233061?ln=ca>

<https://ddd.uab.cat/record/218021?ln=ca>

Para saber más sobre Hostalric:

<https://ddd.uab.cat/record/238467?ln=ca>

<https://ddd.uab.cat/record/233305?ln=ca>

<https://ddd.uab.cat/record/196451?ln=ca>

## LA CELLERA DE TER

La **FIRA DE LA MATANÇA DEL PORC DE LA CELLERA** celebra uno de los tradicionales y más importantes acontecimientos, del año de payés de antaño.

<https://www.laselvaturisme.com/directori/que-fer/fires-festes-tradicions/fira-de-la-matanca-del-porc/>

El plato de la fiesta es el ***fetge con mantellina*** (hígado de cerdo envuelto con la grasa del epiplón del cerdo, a la brasa). También hay butifarras.



En Fira de 2015, comiendo con Jaume Fàbrega

### **Restaurant CAN CO**

La Cellera se sitúa en la base de la montaña de **SANT GREGORI** (1.094 m).

En el centro de la población se encuentra este local, de diseño moderno.

Canalones, arroz, croquetas, patatas de Olot,...

## **EL PASTERAL (LA CELLERA DE TER)**

### **Bar-restaurant CAN QUER**

Bar-restaurante de carretera, para almorzar o comer, en ruta hacia Olot o después de visitar el **PANTANO DEL PASTERAL**.

Menú y carta.

Carne a la brasa, con la brasa en la misma sala.

## **LLORET DE MAR**

### **Restaurant FENALS INTERNACIONAL**

Si estás perdido por Lloret, acércate a la cala de Fenals.

En medio del mogollón, un lugar correcto.

### **Restaurant MAS ROMEU**

Cocina catalana.

Situado en las afueras, en una masía catalana.

Exteriores acogedores y frescos en verano.

Buena y variada carta.

### **Restaurant EL VENTALL**

La misma empresa que lleva el Trull, ha situado en esta masía, un restaurante con una propuesta similar.

## Restaurant-Hotel EL TRULL

En **CALA CANYELLES**, buen menú, con pescado.

Recomendación: el **arroz caldoso** (un poco escaso...).

Puedes comer al lado de una mesa de rusos ricos que han pedido langosta, pero que la desperdician porque no saben cómo comerla y solo hablan, beben whisky y salen a fumar a la terraza.

## OSOR

La **FIRA DEL SENGLAR D'OSOR** ofrece una buena muestra, a la vez, de gastronomía de caza, con platos cocinados con carne de jabalí y también de material cinegético y de perros de caza:

<https://ddd.uab.cat/record/204263?ln=ca>



**Estofado de jabalina. Elaboración: Xavier Fàbregas**

<https://ddd.uab.cat/record/234554?ln=ca>

Sobre la carne de jabalí:

<https://ddd.uab.cat/pub/estudis/2013/116290/carnecaza.pdf>

### **Bar CAN SIDRO**

Buenos almuerzos, con *llar de foc*, para una etapa ratera.

Antes de llegar a Osor, nos podemos desviar para visitar la **PRESA DE SUSQUEDA**.

Hace tiempo se podía entrar y verla por dentro..., se ve que era impresionante.



**Embalse de Susqueda, desde un mirador sobre la presa**

<https://www.embalses.net/pantano-1231-susqueda.html>

## **HOSTAL DEL COLL**

En medio de la subcomarca de las **GUILLERIES**,

<https://parcs.diba.cat/web/guilleries>

tierra de bandoleros catalanes citados por Cervantes y Lope de Vega y próximo al mas Serrallonga, en **QUERÓS**,

<https://ddd.uab.cat/record/214258?ln=ca>

saliendo de Osor, en ruta hacia el **PANTANO DE SUQUEDA** y el **SANTUARI DEL FAR**, hacemos un desvío y llegamos al **SANTUARI DE LA MARE DE DÉU DEL COLL**, en las estribaciones de **SANT BENET** (1.149 m).

En un paraje incomparable el restaurante ofrece embutidos, carne a la brasa y estofado de jabalí.

## **EL SOBIRÀ DE SANTA CREU D'HORTA (OSOR)**

### **TAVERNA DEL SUBIRÀ**

Situada en las Guilleries, en ruta hacia **SANT MIQUEL DE SOLTERRA** (1.202 m) o Osor, hace años había comido unas setas con foie y un arroz de montaña, realmente excelentes.

*Llar de foc.*

Subiendo desde Castanyet, el paisaje de bosques de pinos primero y hayas después y la inmensa masía son espléndidos.

Buenas vistas.

### **Restaurant L'ESPINAU**

Masía ubicada en la misma ruta, antes del Sobirà, ofrece carne a la brasa.

*Llar de foc.*

Si nos movemos por estas rutas, entre Sant Andreu de Bancells, Sant Hilari, Osor y el lado sur del embalse de Susqueda, podremos encontrar cruzando los caminos y las pistas, diversos rebaños (que no se ven porque van dispersos los animales), de **ovejas Ripollesas** explotadas en sistema extensivo, que viven y comen todo el año en el bosque: básicamente ramoneo y en otoño, bellotas de alcornoques, robles y encinas, castañas de los castaños y hayucos de las hayas:

<https://ddd.uab.cat/record/215858?ln=ca>

## **LES PLANES D'HOSTOLES**

### **Bar-Restaurant LA CASETA**

Cocina catalana.

Siguiendo la **VÍA VERDE DEL CARRILET OLOT-GIRONA**,

<http://www.viasverdes.com/itinerarios/itinerario.asp?id=52>

podemos parar en el típico bar de pueblo, que antes de la ley del tabaco era un "auténtico fumadero de opio", lleno de viejos con *caliquenyos* y Farias en la boca.

*Escudella i carn d'olla, patates d'Olot, estofado de jabalí,...*

## **RIUDARENES**

### **Agroserveis i comerç MANRESA TIÓ**

Desde productos de consumo humano como vinos a granel, cavas y licores, frutas y verduras, variedad de mieles, productos envasados en vidrio y en lata, aceites de oliva del Empordà y de las Garrigues,... hasta cereales y piensos para alimentación animal.

Materiales, herramientas y productos para jardinería, horticultura y ganadería.

Sobre apicultura:

<https://ddd.uab.cat/record/212705?ln=ca>

<https://ddd.uab.cat/record/234584?ln=ca>

### **Restaurant-Hotel LA BRASA**

En la carretera de Santa Coloma, local oscuro y vintage, decorado "años 70", como los platos presentados.

Buenas fotos de la "pagesia" y exposición de utensilios antiguos de payés.

*Barrejat, botifarra de perol, caracoles, pies de cerdo, conejo, pato asado, carnes a la brasa, guisados y platos de temporada: habas alcachofas y las variadas setas de la comarca.*

Fallecida la *mestressa*, ahora solo es hotel.

## **L'ESPARRA (RIUDARENES)**

### **Restaurant CAN MASFERRER**

En los mismos parajes donde veraneaba y situaba sus *Proses Bàrbares* el escritor **Prudenci Bertrana**, el desvío hacia l'Esparra y la subida al **SANTUARI DE LA MARE DE DÉU D'ARGIMON** (471 m), vale la pena por las vistas excepcionales de todo el este de Catalunya.



### **Santuari de la Mare de Déu d'Argimon**

Situado en un núcleo habitado de unas 10 casas, en un paraje de montaña muy tranquilo, una masía decorada con herramientas de payés antiguas.

Carnes a la brasa y también guisadas.

En invierno, las mesas al lado de la *llar de foc*, son muy agradables.

## **SANT DALMAI**

### **Restaurant LA CROSA**

La parada después de visitar el **VOLCÁN LA CROSA**, cerca de la población.

Buen menú.

## **SANT FELIU DE BUIXALLEU**

### **Restaurant CAN MASFERRER**

De la familia del cómico Quim Masferrer (Teatre de Guerrilla, El Foraster).

Mejor acceder por Gaserans desde Hostalric.

Espléndidas vistas de la Costa Brava sur, desde las alturas de la plaza del pueblo.

En lo que parece un antiguo hotel de los años 70, el restaurante ofrece un buen menú.

### **Restaurant CAN PUIG**

Alejado del núcleo de Sant Feliu, siguiendo la carretera hacia Arbúcies, en un desvío a la derecha, es parada obligada para almorzar o comer, de moteros y ciclistas.

Josep os ofrece, en sus mesas corridas, *amanides*, ***mongetes***, *carn a la brasa* (***ossos d'espina***da –*carregada*-: huesos de espinazo de cerdo, con carne), entre otros.

Su ***allioli*** fue premiado en 2004: buen concepto de textura, sabor y potencia.



**Impecable: hueso con carne, a la brasa (el cuerpo de la vértebra, el trozo recortado de los dos músculos *longissimus dorsi*, pegados a ambos lados de la apófisis espinosa de las vértebras, tocino -*cansalada*- y piel -*cotna*-), patatas fritas y *allioli*. Los cortes los pide por encargo. Elaboración: Josep**

## **SANT HILARI SACALM**

Como muchos lugares "con aguas" o de montaña, es una histórica población de veraneo. Las vacaciones en la playa son más modernas.

### **Restaurant ELS CORTALS (desde 1979)**

*Esmorzars* y menús.

Pasada la población y subiendo por carretera hacia Coll de Revell, en una masía del Pla de les Arenes, se encuentra el restaurante.

Carnes a la brasa y guisada, platos de temporada y jueves y viernes, arroz.

## **Bar-Restaurant LA PEDRA LLARGA**

Conocida por sus aguas mineromedicinales como la **VILA DE LES 100 FONTS**,

[http://premisrecerca.uvic.cat/sites/default/files/webform/3eabfe19f9dd58e7133724544cca43b9461d3fd1\\_Sant%20Hilari%20la%20vila%20de%20les%20cent%20fonts.pdf](http://premisrecerca.uvic.cat/sites/default/files/webform/3eabfe19f9dd58e7133724544cca43b9461d3fd1_Sant%20Hilari%20la%20vila%20de%20les%20cent%20fonts.pdf)

después de visitar el **MUSEU GUILLERIES** o en ruta hacia Osor o Arbúcies, cuando

<https://lesguillerieskm0.cat/ca/descobreix/museu-guilleries-sant-hilari-sacalm/>

llegando del Eix veamos una rotonda con una piedra alta, hemos llegado al restaurante.

*Esmorzars de forquilla*, carne a la brasa y guisados.

## **SANT MARTÍ SAPRESA (BRUNYOLA)**

### **Carniceria CAN VALLS**

Con matanza propia de ternera, cordero, cabrito y cerdo, todas las carnes son excelentes. También los pollos y conejos de payés. La **carne de cerdo y todas sus elaboraciones** (butifarras, embutidos,...), parecen estar hechas con cerdo de matanza.

De hecho es una cansaladeria-carnicería-colmado.

Sobre la carne de cerdo:

<https://ddd.uab.cat/record/132574?ln=ca>

<https://ddd.uab.cat/record/132571?ln=ca>

<https://ddd.uab.cat/record/132564?ln=ca>

<https://ddd.uab.cat/record/130609?ln=ca>

<https://ddd.uab.cat/record/132559?ln=ca>

<https://ddd.uab.cat/record/69398?ln=ca>

**Restaurant CAN VALLS (desde 1950)**

*Esmorzars de forquilla.*

Buen menú y carta.

Especialidad en arroces, pescados y carnes.



**Pierna de cordero guisada al vacío. Elaboración: David Valls**

## **SANTA COLOMA DE FARNERS**

### **Bar COMPANYS**

*Esmorzars de forquilla*, con buena brasa.

Excelente cordero, de crianza propia.

Sobre la calidad de las carnes de cordero y de cabrito:

<https://ddd.uab.cat/record/146674?ln=ca>

<https://ddd.uab.cat/record/146676?ln=ca>

<https://ddd.uab.cat/record/146673?ln=ca>

### **Ferreteria-Ferrer de tall J. FELIU**

Existen diferentes tipos de hachas para descorchar según la zona corchera de producción: Marruecos (con Algeria y Túnez), Portugal, Andalucía, Extremadura y Catalunya. Las mejores hachas catalanas para *pelar suro* (descorchar alcornoques) de Catalunya, las fabricaba el padre Feliu, ahora ya jubilado (lo digo por experiencia propia de *pelador*).



**Impecables: diseño tradicional (y vanguardista a la vez) y equilibradas**



**J. Feliu, ferrer de tall. Santa Coloma de Farners**



**¡El Medioevo era duro!**

**Argolla del Monestir de Sant Pere Cercada (1063)**

### **Restaurant-Hotel PINXO**

En el centro del pueblo y detrás de la iglesia, un antiguo local de siempre, reformado y con menú del día y carta.

Carnes al horno Josper.

Es también Casa Fonda.

Dispone de aparcamiento.



**Secando *rossinyols de pi***

### **Restaurant- Hotel MAS SOLÀ**

En un complejo ajardinado con restaurante-hotel-piscina, tipo bodas y bautizos, el restaurante está ubicado en la masía.

Los jardines y la piscina, muy relajantes.

Menú y buena carta, con un buen cabrito al horno.

Con aparcamiento.

### **Carnisseria VENDRELL**

Santa Coloma de Farners es una población de siempre, con gran número de carnicerías-cansaladerías.

Buenas carnes, sobre todo cerdo.

Embutidos secos y cocidos de calidad y una buena oferta de elaborados y preparaciones para cocer y comer.

## **Carnisseria CONDIS**

Quim elabora buenas *botifarres crues*.

Actualmente por la población musulmana existente, también encontramos en estos pueblos, las típicas carnicerías-colmados halal, donde acuden magrebís y subsaharianos a hacer sus compras. Se constata que son dos líneas de comercialización absolutamente diferenciadas: por lo general y por motivo de la carne sacrificada según el rito musulmán, los musulmanes no van a establecimientos no halal y los no musulmanes, no compramos nada en los establecimientos halal.

Para saber más sobre carnes halal:

<https://ddd.uab.cat/record/71152?ln=ca>

## **CASTANYET (SANTA COLOMA DE FARNERS)**

### **TAVERNA DE CASTANYET**

Ascendiendo por la pista forestal hacia l'**ESPINAU** y el **SOBIRÀ DE SANT CREU**, al lado de la riera y de la iglesia de **SANT ANDREU DE CASTANYET**, se localiza el restaurante.

El comedor se ubica en una casa del paraje fresco, al lado de la riera.

Carnes a la brasa.

Mesas en el exterior.



**La rana, símbolo del HOSTAL DE LA GRANOTA**

## **SILS**

La comarca de la Selva y el municipio de Sils, con su propio mapa municipal de masías de Sils y Vallcanera, son lugares donde, por su poblamiento disperso, se encuentran muchas masías habitadas y algunas aún, trabajando de payés.

[https://www.google.com/maps/d/u/0/viewer?mid=1RugSnLhwsVRqRQzFb8\\_KKf11zSgj73Oj&ll=41.83241846365372%2C2.7410309999999782&z=13](https://www.google.com/maps/d/u/0/viewer?mid=1RugSnLhwsVRqRQzFb8_KKf11zSgj73Oj&ll=41.83241846365372%2C2.7410309999999782&z=13)

Este es el caso también de Maçanet de la Selva.

Sobre masías y construcciones rurales:

<https://ddd.uab.cat/record/214487?ln=ca>

<https://ddd.uab.cat/record/204636?ln=ca>

<https://ddd.uab.cat/record/233742?ln=ca>

Sobre los árboles trasmochos y trasmochos en masías de Sils:

<https://ddd.uab.cat/record/233566?ln=ca>

Gastronómicamente, un vegetal muy apreciado en la comarca es el **salsifí**, que aporta un gran sabor sobre todo, a platos de aves (pato con salsifins). Según una cocinera de la **Cuina a Sils**, para prepararlos de forma tradicional, se rasca toda la piel (para congelarlos, se han de rascar antes), se ponen a cocer en agua hasta que un cuchillo penetra no fácilmente, se escurren, se secan, se rebozan en harina y se fríen y se añaden al guiso, hacia el final de cocción (con una picada opcional). Personalmente, los añado al guiso sin hervir, después de la cebolla, para que proporcionen todo su sabor auténtico (para algunos, hay que vigilar que no se deshagan, pero si lo hacen tampoco importa).

Sobre la carne de pato y de oca:

<https://ddd.uab.cat/record/132550?ln=ca>

<https://ddd.uab.cat/record/132551?ln=ca>

<https://ddd.uab.cat/record/237993?ln=ca>

<https://ddd.uab.cat/record/238018?ln=ca>

Sobre la cría y la cocina de aves, en las casas de payés:

<https://ddd.uab.cat/record/204632?ln=ca>

<https://ddd.uab.cat/record/201440?ln=ca>

<https://ddd.uab.cat/record/202547?ln=ca>

<https://ddd.uab.cat/record/68937?ln=ca>

[https://ddd.uab.cat/pub/estudis/2019/215490/bibvidrur1\\_a2019.pdf](https://ddd.uab.cat/pub/estudis/2019/215490/bibvidrur1_a2019.pdf)

Sobre la carne de pollo:

<https://ddd.uab.cat/record/130616?ln=ca>

<https://ddd.uab.cat/record/130615?ln=ca>

<https://ddd.uab.cat/record/132555?ln=ca>



**Mezcla de piezas guisadas: gallo del Prat, pollo de payés de granja, pollo de granja, butifarra y costilla de cerdo, con salsifins sin rebozar. Elaboración: X. Fàbregas**

Sobre la carne de conejo:

<https://ddd.uab.cat/record/132573?ln=ca>

Sobre conejares tradicionales de la comarca:

<https://ddd.uab.cat/record/237384?ln=ca>

<https://ddd.uab.cat/record/237011?ln=ca>



Con la Sèquia de Sils desbordada por la *llevantada* del temporal Gloria, *l'Estany* recupera sus dimensiones históricas. Hacia Sils (al fondo de la foto), este camino de la valla y la *Sèquia*, van en paralelo a los dos campos que se ven, a la izquierda y a la derecha de la foto.

## Restaurant HOSTAL DE LA GRANOTA (desde 1963)

Cocina catalana tradicional.

*Histórico hostel del camí Ral de Barcelona a Francia.*

Las salas del restaurante, en una masía del siglo XVI, son un **museo de la Vida rural**, pero solo el actual masovero y director del restaurante, en *Pep de la Granota*, conoce en profundidad el origen, la historia y el uso de cada una de las piezas presentadas.

Otra curiosidad del restaurante es la importante colección de figuras de ranas, expuesta en unas vitrinas (hace años les regalé una...).

Junto con la **TAVERNA DE LA GRANOTA**, emplazada en las cocheras de la masía, ofrecen una buena oferta de carnes a la brasa.

Recomendaciones: la gran creación que es la variada **amanida de pastor**, las carnes a la brasa, el **allioli** espeso, el concepto de **cap i pota** y una potente *crema catalana cremada*.



**Antiguos hitos señalan el límite histórico (1740) del *Estany de Sils***

Para una bibliografía sobre la Vida rural:

<https://ddd.uab.cat/record/215490?ln=ca>

Para una bibliografía sobre Maquinaria, equipos y utillaje rurales:

<https://ddd.uab.cat/record/214827?ln=ca>

### **LA CUINA A SILS**

Es un colectivo impulsado por Xicu Anoro y formado por *mestresses* de Sils y de Mallorquines, que preparan y difunden la cocina tradicional catalana de la comarca de la Selva.

<http://www.lacuinaasils.com/cat/index.php>

Bibliografía sobre La Cuina a Sils:

<https://ddd.uab.cat/record/215483?ln=ca>

### **Restaurant LA LLOTJA DE SILS (desde 1959)**

Cocina catalana y de mercado.

Al lado del **MUSEU DE L'AUTOMÒBIL SALVADOR CLARET (CASC)**.

<https://casc.cat/>

Es el recuperado antiguo **HOSTAL DEL ROLLS** de los años 60, cuyas piedras esquinas exteriores e interiores, se obtuvieron dinamitando las *roques de l'Arrupit* (según el hijo del último masovero del Hostal de l'Arrupit, Quim Carreras, las piedras pequeñas de la explosión llegaban hasta la actual carretera GI-555).

Buen local y menú.

### **Restaurant HOSTAL DE LA SELVA (desde 1948)**

El antiguo **PARADA/HOSTAL DE LA SELVA**, unos km más al sur del Rolls, se ubica en la misma rotonda de la nacional, en el veïnat de la Granota. En su tiempo, un concepto turístico absolutamente innovador.

Local vintage con menú.



**La actual fachada del establecimiento (2021)**



**HOSTAL DE LA SELVA (1948). Fachada**



**HOSTAL DE LA SELVA (1948). Al fondo, Can Forellac, actualmente una hípica**



**HOSTAL DE LA SELVA (1948).** La carretera en dirección a Sils, con dos hileras de plátanos de sombra, como entonces existían en muchas vías.



**HOSTAL DE LA SELVA (1948)**



**HOSTAL DE LA SELVA (1948). La tartana del Mas Ciurana de Hostalric**



**Restaurant HOSTAL DE LA SELVA (1948). Al fondo, el Pla de la Selva, hacia el norte**

## LES MALLORQUINES (SILS)

### Barberia CALL

Barberia.

Además de cortarte el pelo, seguro que te dejan visitar la excelente colección particular recopilada por el barbero ya jubilado, Call padre, de objetos y herramientas antiguas de payés. El abuelo Call era cisteller. En este registro se presentan objetos de la colección, relacionados con la *cistelleria*.

<https://ddd.uab.cat/record/215805?ln=ca>



**Col·lecció Call. Entre la gran diversidad de objetos: picadoras antiguas de carne**

## **Carnisseria OLIVA (desde 1930)**

Colmado de pueblo.

Después de un paseo naturalístico/histórico por el **ESTANY DE SILS**,

<http://www.sils.cat/municipi/historia-2/la-dessecacio-de-lestany/>

propongo ir a comprar la mejor **botifarra crua** (picante o no) que he comido nunca, por su espectacular sabor y gruesa textura (y si alguien encuentra alguna mejor, ¡que me lo diga!).

Carme y Maria os atenderán.

Excelentes también los tradicionales embutidos cocidos del país (blanca, **negra**, **de perol** y **de huevo** por Carnaval, en sus presentaciones delgada, ancha o *bulls*), la aromática **ventresca** seca y las **secallones** hechas con las mismas butifarras que se van secando, los huesos salados para el caldo, que recuerdan los sabores de los antiguos productos de la matanza del cerdo.

Buena **carne de ternera** y ocasionalmente, de potro.

Sobre la carne de ternera:

<https://ddd.uab.cat/record/130608?ln=ca>

<https://ddd.uab.cat/record/146667?ln=ca>

<https://ddd.uab.cat/record/138647?ln=ca>

## Hostal MALLORQUINES (desde 1925)

*Histórico hostel del camí Ral de Barcelona a Francia.*

Bar-Restaurant-Hostal.

Cocina catalana.

En el **CAMÍ RAL DE BARCELONA A FRANCIA**, uno de los antiguos hostales que daban comida y cama. La fachada este del hostel daba a este camino, que seguía hacia el sur, pasando al lado, por delante de la masía de Can Fané, actualmente un hotel perteneciente al mismo grupo.

<http://hostals.blogspot.com/2009/12/hostal-mallorquines-riudarenes.html>

Tapas variadas en el bar (**callos**, *carn de perol*,...) y bocadillos *de pa de coca* .

Buen menú, con **arròs a la cassola** los jueves.

La mejor **escalopa** que he comido nunca.

Es también un *celler*, donde se puede comprar vino a granel.



**HOSTAL DE MALLORQUINES desde el *camí Ral***

## SANT MARTÍ SACALM (SUSQUEDA)

### LOCAL SOCIAL DE SUSQUEDA

El embalse de Susqueda inundó en 1967 este valle privilegiado y los pueblos de Sant Romà de Sau, Querós y Susqueda.

La iglesia de Sant Romà y el puente de Querós aparecen cuando las aguas del embalse están bajas. La iglesia románica de Sant Martí de Querós (s. XII) se encuentra en la cota de inundación máxima de Susqueda.

Orográficamente, el lado sur del sistema de embalses Sau-Susqueda es abrupto pero cubierto de densos bosques. Por el contrario, el lado norte está formado por *cingles*/precipicios-barrancos (**TAVERTET, L'AVENC, EL FAR, CLARÀ,...**), que dominan una ladera boscosa y más abajo las aguas.



**Presa y embalse de Sau, y los *cingles* del norte, con Taverdet arriba, al fondo**

Para ascender desde abajo, arriba del cingle, al altiplano del Collsacabra, hemos de subir por los llamados *graus* que, como en las montañas de Montserrat y de Sant Llorenç del Munt, permiten acceder a la parte superior, practicando como máximo la técnica de grimpada. Son pasos históricos, que conocía la gente del país. Se caracterizan por ser no verticales, sin la roca desnuda y cubiertos normalmente de

bosque, árboles o sotobosque, a los que te puedes agarrar, o bien a los troncos, a las ramas o a las raíces. Los *graus* de **SANTA ANNA -ERMITA-** (E) y de **CABRAFIGA** (W) permiten subir al Far o bajar de él, por ambos lados.

<http://fermuntanya.blogspot.com/2009/10/el-far-voltants.html>

Una ruta a pie entre **RUPIT (SALT DEL SALLENT)** y **EL FAR** bordea estos *cingles* y en algún lugar justo sigue por el borde del abismo y tiene algún paso muy expuesto, impracticable para gente con vértigo.

Existen rutas circulares para BTT, que rodean uno o los dos pantanos. La de Susqueda sur es una pista que sigue a nivel, mientras que por el norte, es mucho más montañosa, dura y complicada. **L'AGULLOLA** y la ermita de **SANT JOAN DE FÀBREGUES** se encuentran en esta ruta del norte.

Antes se podía atravesar de un lado a otro de los embalses por encima de las presas. Ahora no lo sé...

Para comer algo en Sant Martí Sacalm, antes de bajar a Lloret salvatge o a les Planes d'Hostoles.



**Al fondo a la derecha, el Far, nuestro destino, al que llegaremos sin perder el nivel, por encima de los *cingles***

## **TOSSA DE MAR**

### **Restaurant CAN PINI**

Cocina marinera.

Cada 20 de enero, por Sant Sebastià, la procesión del **PELEGRÍ (1707)**, celebra la curación de una peste en la población y recorre unos 40 km, saliendo de Tossa hacia Santa Coloma de Farners.

Situado cerca de la muralla de la **VILA VELLA**, el pueblo medieval fortificado de Tossa.

Cocina tradicional en carta y menú.

En Tossa, por septiembre se celebran anualmente las jornadas gastronómicas de **LA CUINA DEL CIM I TOMBA (pescado con patatas y *allioli*)**, el plato emblemático de Tossa.

## **VIDRERES**

### **Mas CAN MAGÍ**

*Venda d'Ous de pagès Quim de Can Magí.*

Situado cerca de la carretera de Lloret, la reconversión ganadera del sector lechero al de la pluma, ha permitido a esta masía ofrecer estos huevos de payés de gallinas camperas, alimentadas con *farinada* de producción propia.

Con una presentación espectacular, el diseño del envase de cartón de la media docena de huevos, merece un premio.

<https://ddd.uab.cat/record/201440?ln=ca>

Sobre huevos:

<https://ddd.uab.cat/record/130614?ln=ca>

### **Restaurant CAN POU**

Restaurante-Hostal.

Buen menú diario.

Una estupenda terraza para cenar y tomar la fresca una noche de verano.

# SOLSONÈS

## **CAMBRILS**

### **Fonda CASANOVA**

Restaurant y fonda.

En lo más perdido del Solsonès ("lo importante no es la meta, sino el camino"), las vistas y la carretera de rallie hacia Organyà, con barranco a la izquierda ya valen el viaje.

Local adornado con buenos trofeos de caza.

A no perderse los *cigrons amb cansalada*, el **ventre de porc** con una espectacular salsa picante (no lo presentan en casi ningún restaurante) y las carnes a la brasa.

Mesas con buena sombra de moreras para el café, copa y puro...

Posibilidad de un fresquísimo baño y barranquismo-*surprise* en los **gorgs** de la **RIBERA SALADA**, en la carretera hacia Solsona.

## **MOLÍ DE FÒRNOLS**

### **MOLÍ DE FÒRNOLS**

Restaurant-Turisme rural-apartaments-càmping.

En el valle de la Vansa y después de haber visitado el etnológico **MUSEU DE LES TREMENTINAIRES** de Tuixent,

<http://www.trementinaires.org/>

a escoger entre el repertorio de civets de la casa: *senclar, isard i cabirol* (jabalí, rebeco y corzo).

## NAVÉS

### Restaurant SANTA LLÚCIA

En la Urbanización Santa Llúcia, al lado de la piscina municipal y de camino al **PANTANO DE SANT PONÇ**, un menú muy completo, con una ensalada de frutas fresca y curiosa y un **conejo con patatas y anís** muy logrado.

## SANT LLORENÇ DE MORUNYS

### Cansaladeria CAN XINXO

Con obrador propio, embutidos, quesos y los tradicionales *pèsols negres*.

### Bar EL JARDÍ

Después de una ascensión al **PEDRÓ DELS QUATRE BATLLES** (2.386 m.), una buena cerveza, en la mejor y más fresca (por los castaños de Indias) terraza de la comarca, con vistas espectaculares a la **SERRA DE BUSA**, prisión natural para soldados de la Guerra del Francés y al pantano de *Llosa del Cavall*.

Bocadillos fríos y calientes, tapas, pizzas y platos combinados.

<http://turismesolsones.com/punt/serra-de-busa-i-el-capolatell/>

## SOLSONA

### Restaurant EL COBERT

En Solsona se celebra un importante **CARNAVAL**.

En un antiguo *cobert*, con tractor antiguo expuesto, exuberantes ensaladas, pizzas de horno y carnes a la brasa.

Local-museo curioso, para acabar o seguir en el día, la visita al espectacular **NÚCLEO ANTIGUO DE SOLSONA**.

A no perderse la tienda **ARTESANIA LA PALMERA** de *cistelleria*.

## TARRAGONÈS

**LA PUNTA DE LA MÓRA**, junto con la zona comprendida entre **l'AMETLLA DE MAR** hacia el **CAP ROIG**, al sur, es la costa mejor conservada del sur de Catalunya. La ruta a pie entre Altafulla y Tarragona, por la Punta de la Mora, baño incluido, es agradable en primavera y otoño. Buena excursión con niños.

<https://www.sortirambnens.com/excursions-amb-nens/sortides-a-la-natura-amb-nens/la-punta-de-la-mora/>

Por Santa Tecla, la fiesta mayor de Tarragona se puede comer **ESPINETA AMB CARGOLINS**, un guiso marinero típico. Un plato primitivo: del despiece del atún, las espinas con restos de carne se secan y con ellas se prepara "un suquet" con patatas y caracoles (de tierra).



**Castell de Tamarit, al inicio de la ruta. Altafulla**



**Espineta amb caragolins**

## **ALTAFULLA**

### **Restaurant CAL SALVADOR**

Cocina marinera.

Ubicado en el barrio marinero, en segunda línea de playa.

Especialidades marineras.

Recomendación: ***estofat de sípia***.

# **TERRA ALTA**

## **HORTA DE SANT JOAN**

A visitar l'**ECO-MUSEU DELS PORTS** y el **MUSEU PICASSO**.

<http://ecomuseu.elsports.cat/>

En los **PORTS**, las actividades "de aventura", deportivas y de naturaleza son muy variadas y completas.

<https://terresdelebre.travel/que-fer/espais-naturals/parc-natural-dels-ports>

Existe también una **VÍA VERDE**.

<https://www.hotelmiralles.com/territori/via-verda/>

Baños en ríos y en sus **PISCINAS NATURALES** de roca.

<https://www.hotelmiralles.com/territori/rius-i-piscines-naturals/>



**Roques de Benet (1.017 m.)**

### **Hotel-Restaurant MIRALLES**

Especialidad en *crestó*: carne guisada de cabrito capado de cabra blanca.

Recomendación: ***crestó* en escabeche.**

### **PRAT DE COMPTE**

Desde esta población se llega hasta la **FAIXA DEL SALT** y la **CANAL DE L'ESTERROSSAL**, un paso impresionante del **camino ganadero**, un verdadero camino de cabras...

<https://transhumanciatalunya.files.wordpress.com/2013/05/informe-transhumancia.pdf>

[http://agricultura.gencat.cat/ca/ambits/medi-natural/camins-ramaders/dar\\_camins\\_ramaders\\_classificats/](http://agricultura.gencat.cat/ca/ambits/medi-natural/camins-ramaders/dar_camins_ramaders_classificats/)

# VALLÈS OCCIDENTAL

## CASTELLBISBAL

A visitar el **MUSEU DE LA PAGESIA**.

<https://www.castellbisbal.cat/municipi-per-temes/cultura/museu-de-la-pagesia/>



***Cap i pota a la vinagreta.***Elaboración: X. Fàbregas

## Restaurant CAL PUPINET

Cocina catalana.

Después de visitar el museo, de un pueblo más de payés de lo que parece, un clásico al lado de la riera de Rubí.

Menús y carta, para diferentes tipos de celebraciones en distintos espacios.

*Celler* y terraza.

## CERDANYOLA DEL VALLÈS

Cerca, en Sabadell se puede visitar el **MUSEU D'INES DEL CAMP**, de Can Deu.

<http://www.fundaciosabadell.cat/espai-natura-fundacio-sabadell-1859/espai-natura/museu-de-la-vida-al-camp/>

## Bar-Restaurant CASA DE ANDALUCÍA

Tapas andaluzas y rabo de toro, venado, jabalí y carne en salsa.



***Ventresca* (de atún) en adobo, tal como se hace el cazón (vinagre, pimentón, ajo, orégano y frita). Elaboración: X. Fàbregas**

## **RECETA**

### **GAZPACHO DE LOLA ÁLVAREZ (JEREZ DE LA FRONTERA)**

**Para 4 personas:**

**1 diente grande de ajo**

**3 tomates medianos**

**1 cebolla mediana**

**1 pimiento verde**

**1/2 pepinillo grande**

**1/2 vaso de vino de aceite de oliva**

**1-2 dedos (en un vaso de vino), de vinagre de Jerez**

**1 trozo de pan seco remojado**

**Sal**

**Agua**

**Pasarlo por el Minipimer, no demasiado. No colar, ni pasar por el chino, para que lleve fibra. Servir frío.**

#### **Restaurant ELS AVETS**

Al lado de la riera, un antiguo chalet que hace de restaurante.

Un local de siempre.

Amplísima carta, tipo tapas.

#### **Restaurant CAN COLL**

Merendero moderno.

En la carretera de la **FLOR DE MAIG** y delante de la impresionante **MASIA DE CAN COLL-MUSEU DE CA N'OLIVER** (para una interesante visita a su museo de la vida payesa del olvidado Vallès rural), es una de las paradas que hacen para almorzar los ciclistas (de carretera y de BTT) de las rutas del Collserola oriental.

Muy agradable en invierno con sol.

**<https://www.museucanoliver.cat/es/masia-de-can-coll>**

## **Restaurant CAN VALLDAURA**

Uno de los restaurantes perdidos por Collserola, en un desvío de la carretera de la Flor de Maig.

Establecimiento vintage, de carnes a la brasa.

Mesas en el exterior.

Comedor interior con vistas al Vallès.

## **BELLATERRA (CERDANYOLA)**

### **Restaurant EL GALLINER**

*Un jardí muy agradable*

En primavera y verano, jardín exterior, para comer a sol y a sombra.

Buena brasa de verduras y carnes.

Familiar e ideal para niños, ya que hay parque con "columpios".

## **MATADEPERA**



**Construcción en una balma de Sant Llorenç del Munt**

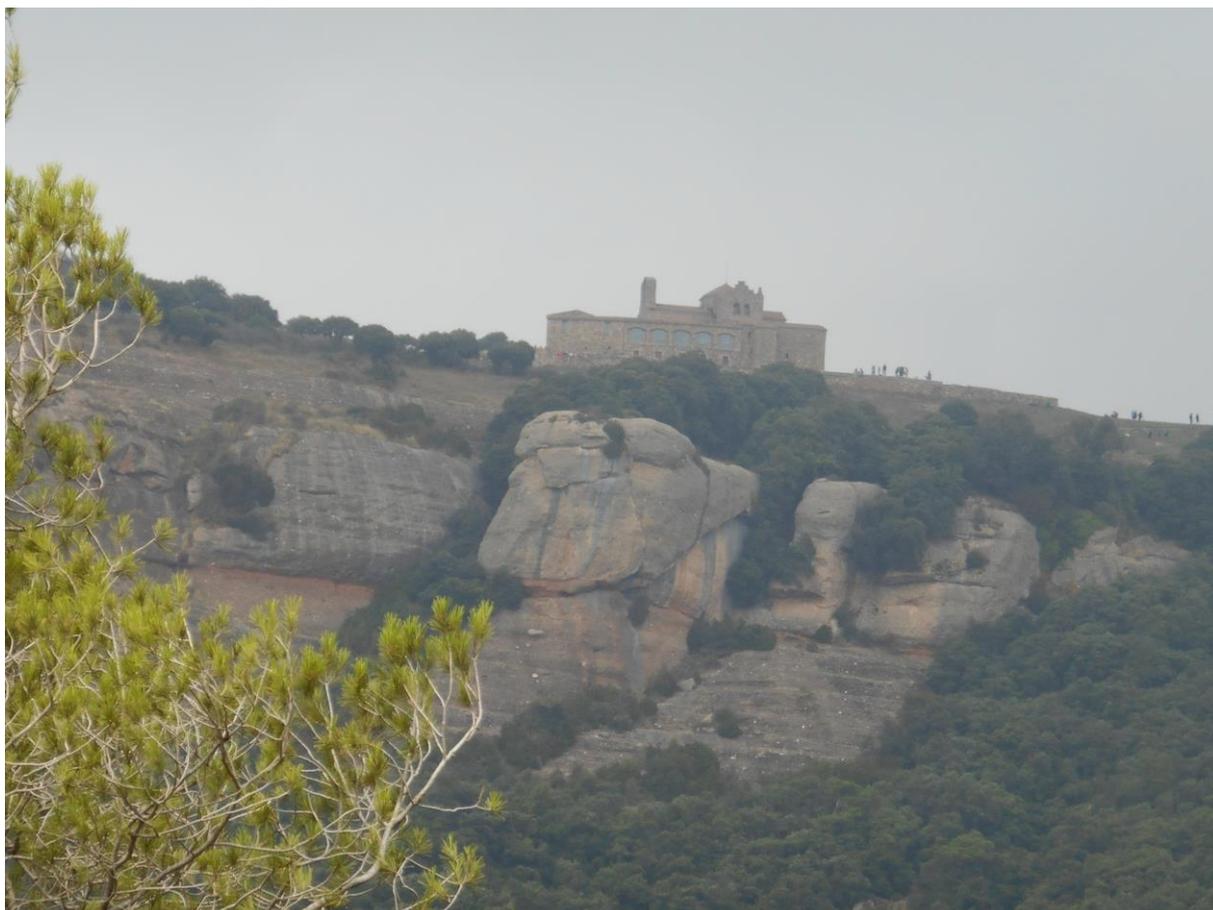
## Restaurant LA MOLA

En el **PARC NATURAL DE SANT LLORENÇ DEL MUNT I L'OBAC**, si subimos a **LA MOLA** (1.095 m.), podremos disfrutar de unas espléndidas vistas circulares y comer carne a la brasa (si hemos avisado antes).

<https://parcs.diba.cat/web/santllorenc>

La estructura de la montaña de Sant Llorenç, según la explicación que entendí de Antoni Casals, el fundador de Altiplà, es como un pastel de tres pisos. Los tres niveles entre pisos, el inferior, el intermedio y el superior, se pueden recorrer de forma circular y se conectan entre ellos por *graus* y *canals*.

La comida la suben por el mismo camino, en las mulas y asnos que hay pastando y comiendo bellotas alrededor del monasterio románico.



**El monasterio románico de Sant Llorenç del Munt**

**Encinar (*Quercus ilex ilex*) en la umbría de Sant Llorenç del Munt**





**Inmenso ejemplar de pino negral (*Pinus nigra*) en la umbría de Sant Llorenç del Munt**



**Zona de les *Castellasses del Dalmau* y de Can Torres. Sant Llorenç del Munt**



**Serra de l'Obac, detrás el Bages**



***L'alzina del Salari. Serra de l'Obac***

## **POLINYÀ**

### **Restaurant CAN COLL**

Cocina catalana.

En una masía engullida por el pueblo, recuerdo de pequeño, ilas *torrades* de pan de payés más grandes del mundo!

Comedores de grandes salas, en lo que antes eran las antiguas cuadras y establos de una potente masía.

Carnes a la brasa.

## **RUBÍ**

### **Mesones JAMONES FÉLIX**

Tapas, jamones y embutidos.

## **SANT CUGAT DEL VALLÈS**

A visitar el **CELLER MODERNISTA**, la ruta de las **CASAS Y TORRES MODERNISTAS Y NOVECENTISTAS**, el **MONASTERIO (ROSETÓN, MURALLAS, TORRE, PALAU ABACIAL, CLAUSTRO y MUSEO)**, el **CENTRO GRAU-GARRIGA DE ARTE TEXTIL CONTEMPORÁNEO CAL QUITÈRIA**, el **CASA MUSEO CAL GERRER** y el **MUSEO DEL CÓMIC Y LA ILUSTRACIÓN**.

Rutas por **COLLSEROLA, HÍPICAS, GOLF,...**

<https://www.visitsantcugat.cat/es/los-10-imprescindibles/>

### **MERCANTIC (desde 1992)**

*Muebles, objetos antiguos y curiosidades... y brocanters, anticuarios, alimentación, bares, música...*

<https://www.mercantic.com/>

### **Artesans CAN BUFA**

Fallecido el padre, que trabajaba en una tienda al lado del monasterio, las hijas siguen el negocio en el edificio central del **MERCANTIC**

En el local encontraremos principalmente cestería, útiles de madera de boj y artículos de decoración.

Reparan sillas y culos de silla.

### **Llibreria EL SIGLO**

La librería de viejo más grande de España, con un fondo de 120.000 libros.

Para conocer los artículos de cestería:

<https://ddd.uab.cat/record/215806?ln=ca>

### **Bar CATALUNYA**

*La mejor esquina de Sant Cugat.*

Con un local antiguo en madera y mármol, con cristaleras, un establecimiento clásico de Sant Cugat, inmortalizado por su vecino ya fallecido, el pintor suizo hiperrealista **RUDOLF HÄSLER**.

Tapas frías de lata y de mostrador, vinos y vermouths.

Mesas en el exterior.

### **Bar JUST FOR EAT**

*Una buena esquina en el Parc Central, el mejor parque urbano de Sant Cugat.*

Àngel proporciona comida casera de calidad, para comer *in situ* y también para llevar.

Variedad de cervezas.

Toldo cerrado, con mesas en el exterior.

### **Bar VERMUTERIA**

Al lado de Can Quitèria, donde se puede visitar el **CENTRE GRAU-GARRIGA D'ART TÈXIL CONTEMPORANI**, una espléndida terraza.

<https://www.visitsantcugat.cat/es/centro-grau-garriga-de-arte-textil-contemporaneo/>

Un aperitivo clásico propone vermut, patatas, olivas y berberechos, pero también podemos pedir otras tapas variadas y combinados.

### **Cafeteria LA GUINARDERA**

Situado en el barrio de Vullpalleres y escondido.

Dispone de terraza cerrada.

Ofrece menú y tapas muy correctas.

Recomendación: los callos.

### **Colmado QUÍLEZ**

De los más antiguos y mejor abastecidos colmados de Barcelona, también en Sant Cugat.

Más productos de comer que en Barcelona, pero menos bebidas...

### **Pâtisserie SÀBAT**

Desparecidas la Lyonesa y la Alegret, es la de toda la vida...

Buenos pasteles de fruta y tartas Sacher.



**Monas de Pascua. Patisserie Sàbat**

### **Restaurant CAN CORTÉS**

Cocina catalana.

De las primeras masías, que se reconvirtieron en restaurantes.

Y también quizás, de las primeras que ofreció *Calçotades* en temporada.

Situado en la vertiente norte del **TIBIDABO**, desde cuya cumbre unas espléndidas vistas de Barcelona, merecen observarse.

**Restaurant CLUB TENNIS NATACIÓ SANT CUGAT**

Antonio trabajó en el restaurant CAN CASSOLETA.

Buen menú de fin de semana.

Recomendación: la paella marinera del menú.



**Paella marinera. Elaboración: Antonio**

## **Restaurant EL MESÓN (desde 1964)**

Cocina catalana

*Un clásico de Sant Cugat, como el Catalunya, desde los tiempos de Carmen, Mariano y el Vale.*

En la plaza Octavià, junto al **MONESTIR DE SANT PERE D'OCTAVIÀ** y a la antigua Facultat de Lletres, era el bar donde se reunían sus profesores y alumnos.

Buena terraza al sol para aperitivos.

Tapas (bravas, chocos, alcachofas fritas,...) y carta.

Recomendación: las patatas bravas.

## **Restaurant MASIA CAN BORRELL**

Acceso en coche desde la carretera de la Flor de Maig o desde Sant Cugat a pie, pasando por el **PI D'EN XANDRI** y la **TORRE NEGRA**.

Masia en un entorno forestal privilegiado de la cara norte de Collserola, cerca del **PANTANO DE CAN BORRELL** (hacia la urbanización Sol i aire), donde encontraron hace años un cocodrilo vivo.

De Can Borrell se llega andando, en un momento a la **ERMITA** visigótica **DE SANT ADJUTORI**.

La masía se encuentra a medio camino de la **ERMITA DE SANT MEDIR**

<https://ddd.uab.cat/record/203639?ln=ca>

y si seguimos hacia la línea de cresta, llegaremos a la **RESERVA NATURAL DE LA FONT GROGA**

<https://www.parcnaturalcollserola.cat/fonts/font-groga/>

y lo que queda de las ruinas del **CASINO DE L'ARRABASSADA**.

Un clásico de la cocina catalana a la brasa (verduras y carnes), para los *esmorzars* de los excursionistas y deportistas de la BTT y las comidas de las familias de Sant Cugat.

### **Restaurant CASA FUSTER MASIA SANT CUGAT**

Antes era el típico restaurante de celebraciones...

Buenas instalaciones.

Menús y carta completa.

### **Restaurant VILALLONGA MASIA**

Cocina de mercado y brasería.

Masía con una terraza que da sobre las espléndidas instalaciones del Club Hípica Collserola:

<https://ddd.uab.cat/record/203048?ln=ca>

Las hípicas son un sector de gran tradición en Sant Cugat y los Tres Tombs se celebran con una gran desfilada:

<https://ddd.uab.cat/record/215494?ln=ca>

Para saber más de hípicas y caballos:

<https://ddd.uab.cat/record/233891?ln=ca>

<https://ddd.uab.cat/record/233889?ln=ca>

<https://ddd.uab.cat/record/237249?ln=ca>

<https://ddd.uab.cat/record/237162?ln=ca>

<https://ddd.uab.cat/record/237159?ln=ca>

Menú y carta variada con primeros, carnes al horno de brasa Jospé y pescados a la brasa.

Agradable en verano, para cenar a la fresca.

### **TAVERNA CAL TEMERARI**

Tapas.

Es una cooperativa.

Cal Temerari es el nombre de la antigua casa de pueblo y del amo, que era un payés muy forzado...

<https://ddd.uab.cat/record/195124?ln=ca>

### **Restaurant LABARRA**

Tapas y platos.

Extensa carta, que hay que estudiar y memorizar con detenimiento...

Algunos platos están muy bien diseñados.

Moderno y agradable, con mesas en el exterior.

Recomendación: **alcachofas laminadas fritas**, patatas con mojo, ensalada revuelta de tomate, **espinacas con salsa de pera** (muy lograda).

Hay que llegar pronto...

### **Restaurant LA PIÑA DE PLATA**

Según algunos, el mejor restaurante de Sant Cugat, ahora que los hermanos Cotán han cerrado su entrañable Caliu del celler.

Local íntimo y confortable, más apropiado para invierno o para por la noche.

Recomendación: paella y cordero al horno.

### **Restaurant BRASERIA LA BOLERA**

Otro clásico de Sant Cugat, desde que era realmente una bolera y un bar y la familia Masó preparaba verduras y carnes a la brasa.

Los que aún habíamos jugado a bolos y cenado después, recordamos sus inicios familiares, menos masificados.

Especialidad en verduras y carnes a la brasa.

Menús para grupos, salones privados para banquetes.

Ambiente familiar.

### **Restaurant EL MIRADOR DE CAN CASES**

No hemos llegado a comer nunca, pero la vista y una cerveza a la fresca, a las 8 de la tarde en agosto, vale la pena.

### **Restaurant LA CUINA DE SANT TELMO**

Marisquería-brasería.

Cercano a la plaza del monasterio, detrás del clásico restaurante El Mesón, un local íntimo.

Recomendación: Padrón, pulpo y marisco.

También paellas para llevar.



**Mariscada para llevar del Sant Telmo**

### **Restaurant MASIA CAN JANÉ**

Cocina catalana.

Cerca de la **ERMITA DE SANT MEDIR** (leyenda y aplec),

<https://ddd.uab.cat/record/203639?ln=ca>

pero cruzada la riera, ya en la otra vertiente de la montaña, como la Ciudad de los Muchachos, típica parada de las rutas BTT, para un almuerzo con carne a la brasa. También para comer, con variedad de primeros platos (calçots en temporada) y carnes a la brasa.

Mesas en el patio, en el lado sur, espacio impagable para comer una soleada mañana de invierno...

### **Restaurant L'ARROSSERIA**

Cocina marinera.

Desde que cerró Can Cassoleta, hacía falta un buen restaurante de pescado en Sant Cugat.

Con producto de la llotja del puerto de Arenys de mar.

Algo apretado y ruidoso.

Buenos entrantes de pescados y arroces.

Recomendación: el curioso **arroz "tripartito"** (en una misma paellera, podemos comer 3 tipos de arroces distintos, sin mezcla de sabores: de gambas, de galeras y de *espardenyas* (me parece recordar).

Mejor ir pronto...

### **Restaurant MATILDA**

Cocina de mercado

Buenas cervezas y brasa.

Local espectacular, agradable y curioso, ubicado en un antiguo almacén-fábrica.

Menú.

### **Restaurant SUGOI**

En el Parc Central, quizás el mejor japonés de Sant Cugat.

Con una impecable presentación, todo está bueno, pero recomiendo algún bol de arroz o pasta cocinado con salsa.

Buenas cervezas y whisky japoneses.

Mejor llegar pronto.

## **Restaurant TELEFÈRIC**

### *Pintxos*

Impresionante la barra por la inmensa variedad de *pintxos* acabados de preparar.

Siguen el sistema de contar los palillos gastados de los *pintxos*, para pagar.

Buena cerveza de barril y amplia carta de vinos.

Local justo hay que llegar pronto...

## **Xarcuteries FELIU GRIFUL (desde 1956)**

La familia Griful inició, con tradición y después con visión de futuro, entonces el mejor colmado de Sant Cugat.

Aún se elabora en el obrador propio.

Buenas carnes de cerdo (Porc Ral d'Avinyó), de vaca (del País Vasco), butifarras y salchichas frescas, embutidos y elaborados.

Impresionante oferta de quesos del país y extranjeros, especialmente franceses (Xavier).

Recomendación: el *bull de llengua* (el sabor conseguido es para mi, insuperable)

## **Xarcuteries J. GRAU (desde 1959)**

La familia Grau lleva la otra charcutería emblemática de Sant Cugat.

## **LA FLORESTA PEARSON (SANT CUGAT DEL VALLÈS)**

### **Restaurant & Chill out CASA BLAVA (desde 1925, en la Montanyesa)**

Cocina argentina.

*¡Cambio de tercio... y argentino de diseño, amigo!*

Después de años de ser el restaurante soleado y agradable de la paella de las 3, de los domingos, ahora buena brasa con carnes del país, de Argentina y de Nebraska a la parrilla. Interior acogedor y exterior con jardín de vistas selváticas, en un *sot*, para los gin-tónicos...

### **Restaurant RANCHO EL PASO (desde 1964)**

Cocina catalana

Al lado de la estación, desde sus inicios con un buen conejo a la brasa con *allíoli*, presenta ahora una extensa carta que incluye primeros, carnes y pescados.

Con terraza cerrada/abierta según estación.

## **VALLDOREIX (SANT CUGAT DEL VALLÈS)**

### **Restaurant LA RAMPA 23 (Colònia Montserrat)**

Se puede llegar desde el Mas Fuster, por Vallldoreix o desde la Floresta (la Montanyesa), dejando el desvío de bajada a la **RIERADA** a la izquierda.

El ascenso en bicicleta de la rampa asfaltada de la Colònia Montserrat es de Diploma de Hombre...

Antiguo local vecinal reconvertido en bar-restaurante.

Mesas en la terraza, que tiene unas espectaculares vistas del **VALLÈS**, alcanzando Sant Llorenç de Munt, Montserrat,...

Cocina ligera: ensaladas, mejillones y brasa.

Se puede también tomar algo, sin comer.

Muy agradable por fresco y aireado, a última hora de la tarde, en verano.

### **Restaurant WALL 57**

Cocina moderna.

El primer día, la conclusión fue: *un restaurante para pijos delgados, sin hambre, de Sant Cugat.*

Espectacular local y barra para comer, de diseño, en madera. Cocina vista.

Mesas en el exterior, con estufas.

Después hemos ido entendiendo su concepto de cantidad. La ración es tamaño tapa, pero para cenar es correcta.

El precio es acorde con la cantidad.

¡Un tatín de pera realmente impresionante!

## RUBÍ

### Restaurant MASIA TORRE DE LA LLEBRE

Ubicado en una imponente masía, en el extremo SE de Rubí, que recuerda la histórica e importante tradición vitivinícola de la comarca. Subterráneo, en una impresionante sala, se encuentra el *celler*.

Típico establecimiento de bodas y bautizos, con exteriores ajardinados.

Pica pica, carta variada y un muy recomendable arroz caldoso de bogavante.

## SANT QUIRZE DEL VALLÈS

### Restaurant CAN FERRAN (desde 1949)

Cocina catalana.

Las mejores *mongetes amb botifarra* del Vallès.

Extensa carta con primeros platos y variedad de carnes a la brasa.

Recuerdo los chillidos de los pavos reales en libertad, subidos al tejado del restaurante.

¡Cuidado, cerrado los domingos!

## ULLASTRELL

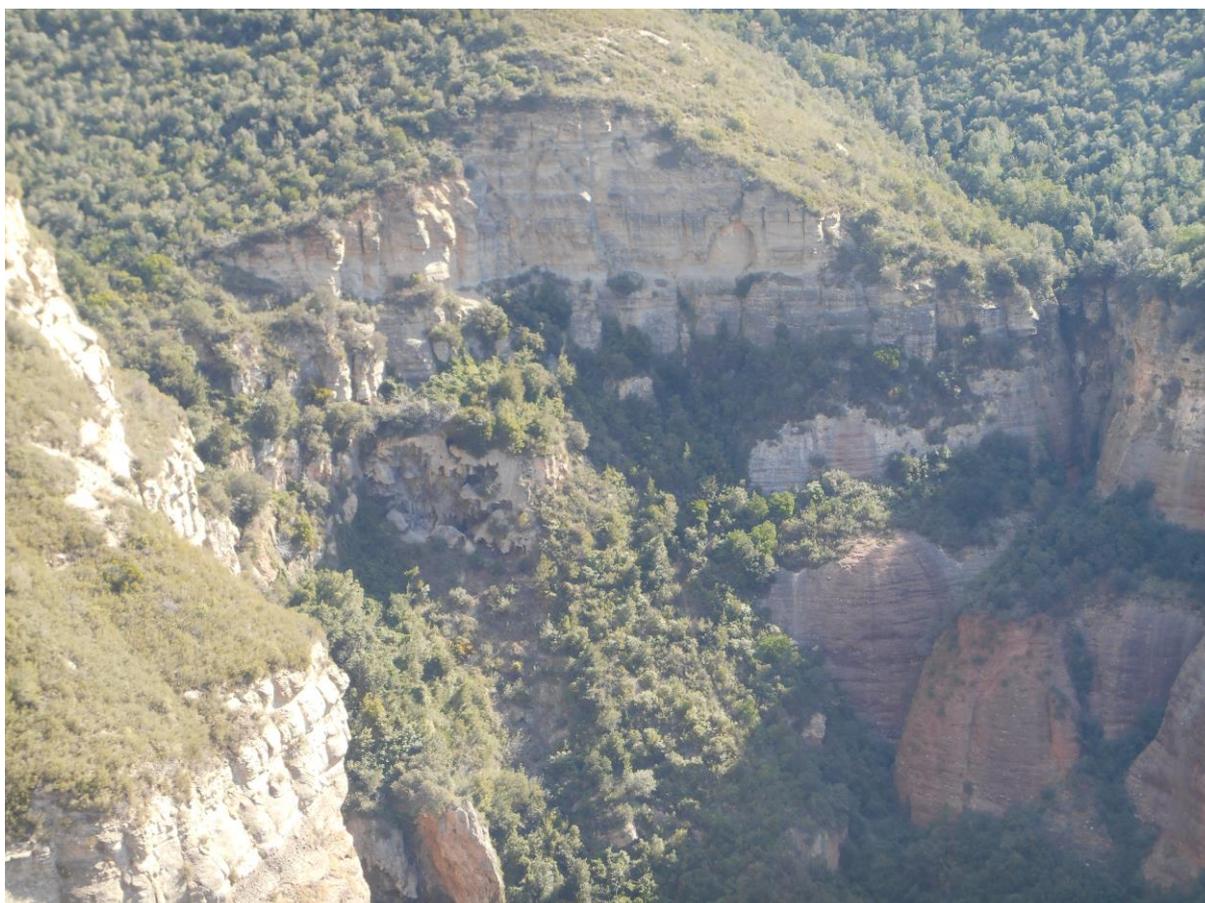
### Celler VITÍCOLA ULLASTRELL

Vino y aceite locales elaborados de forma tradicional, que se pueden comprar en la tienda.

# VALLÈS ORIENTAL

## **BIGUES I RIELLS**

Visita a **SANT MIQUEL DEL FAI (CASCADA)** y a los **CINGLES DE BERTÍ**.



*Grau de les Escaletes (Cingles de Bertí).* Se empieza a descender desde el bosque, en la parte superior izquierda de la foto.

## **FOGARS DE MONTCLÚS**

### **Restaurant-Hostal SANTA FE DEL MONTSENY**

Establecimiento vintage, de toda la vida, que vale la pena visitar.

Se puede comer, descansar, pasear hacia el **PANTANO** o por los limpios bosques de hayas, visitar la ermita,...

## **MONTSENY**

### **Restaurant CAN CUERA**

Subiendo, pasado el puente de la Tordera justo a la derecha.

Paraje (de carretera) idílico donde, como en el puerto de Piedrafita do Cebreiro para Galicia, te das cuenta de que acabas de entrar en el **MONTSENY**.

Local sencillo.

Recomendación: el arroz de montaña.

<https://parcs.diba.cat/web/montseny/mapa-del-parc>

### **Hotel HUSA Sant Bernat**

Paraje y vistas espléndidas.

## **LES FRANQUESES DEL VALLÈS**

### **Restaurant LLERONA**

Establecimiento de carretera, con buen menú.

## **LLINARS DEL VALLÈS**

### **Restaurant LLINARS PARK**

Almuerzos y menús.

El típico restaurante de polígono industrial, seguramente el polígono más estrecho de Catalunya, en la ribera del río Mogent.

El criterio de Leo, su *alma mater*, era que podías repetir la cantidad que quisieras, me aseguraba...

Los almuerzos de *forquilla* y el espléndido menú de mediodía, junto con un servicio rápido y eficiente, aportan vitalidad al establecimiento.

También sábados mañana para los ciclistas.

## **SANT ANTONI DE VILAMAJOR**

### **Agrobotiga CAN BORDOI**

Granja de vacas lecheras.

Producción de leche, lácticos y quesos, con marca propia: MOGENT.

Tienen parada, situada más o menos debajo del puente del río, en el **MERCAT DE TORDERA** (domingos), de este mercado semanal de visita obligatoria:

<https://ddd.uab.cat/record/215491?ln=ca>

## **SANT CELONI**

Como Santa Coloma de Farners, es una población de gran tradición forestal, situada en el paso natural entre dos macizos montañosos, cuya historia económica está vinculada al Montnegre y al Montseny.

Ligada a esta tradición, se instalaron fábricas de productos químicos derivados.

En otoño se celebra la **SETMANA DEL BOSCH**, con muy diversas actividades y acontecimientos.

<http://www.santceloni.cat/25861>

Para conocer al último trampero del Montnegre y sobre sistemas antipredación en gallineros:

<https://ddd.uab.cat/record/201171?ln=ca>

<https://ddd.uab.cat/record/202026?ln=ca>

### **Carnisseria LLUÍS SUBIRÀ**

Embutidos curados naturales.

Recomendación: los salchichones de metro y medio...

### **Restaurant SIMULTANI**

Cocina "de diseño".

Situado en la zona deportiva, espacio moderno, con mesas exteriores en un jardín.

Buen menú diario.

## **LA BATLLÒRIA (SANT CELONI)**

### **Bodega CAN VIÑAS**

Vinos a granel y licores.

No conozco muchos establecimientos, al margen de *cellers* de producción propia, que tengan vino a granel.

### **Bar-Restaurant L'ESTANC**

Menú diario casero, pero algo escaso...

Platos tradicionales catalanes de casquería.

Recomendación: *tripa i peus*.

Hay que llegar puntual.



**Robledal en el Montnegre: impresionante ejemplar de roble**

## **SANT MARTÍ DE MONTNEGRE (SANT CELONI)**

### **Restaurant MONTNEGRE**

Nunca he conseguido llegar y encontrarlo abierto; pero tampoco he llamado..., el paraje es paradigmático del Montnegre.

Por este lugar se pasa cuando se realiza la travesía integral norte del macizo.

Justo si seguimos el camino de bajada desde la ermita, hacia **FUIROSOS**, pasaremos al lado de unos alcornoques espectaculares.



**Sant Martí de Montnegre**

## **Bibliografia sobre el Montnegre**

- BAYLINA M., BOADA M., RODOREDA G. 2006. El sot de Bocs. Terra de vinyes. Sant Celoni-Montnegre. Natura i Societat 1. Publicacions de la Rectoria Vella. Ajuntament de Sant Celoni. Sant Celoni.
- BOADA M., LLOBERA J., MONTASELL J., OLLER J., PUCHE C. 1984. L'alzinar. Vall d'Olzinelles. Montnegre. Publicacions del Centre d'Estudis i Documentació del Baix Montseny. Quaderns de Camp núm. 1. Ajuntament de Sant Celoni. Sant Celoni.
- BOADA M., BOSACOMA J., DUCROS J., LLOBERA J., MONTASELL J.M., PUCHE C, ROSSELLÓ E. 1984. Les pinedes i les brolles. Sot de Bocs. Montnegre. Publicacions del Centre d'Estudis i Documentació del Baix Montseny. Quaderns de Camp núm. 2. Ajuntament de Sant Celoni. Sant Celoni.
- CREUS SAUMELL J., GARCIA ESCUER C. 2006. Itineraris pel Montnegre. Publicacions de l'Abadia de Montserrat. Barcelona.
- ESTANY FERRER G, BOADA JUNCÀ M., RODOREDA G. 2010. La Batllòria i la Tordera. Una història inseparable. Sant Celoni-Montnegre. Natura i Societat 5. Publicacions de la Rectoria Vella. Ajuntament de Sant Celoni. Sant Celoni.
- GUTIÉRREZ I PEREARNAU C. 1999. La Tordera. Perspectiva històricogeogràfica d'un riu. Publicacions de la Rectoria Vella. Ajuntament de Sant Celoni. Sant Celoni.
- INSTITUCIÓ CATALANA D'HISTÒRIA NATURAL. 2008. Els sistemes socioecològics de la conca de la Tordera. Ed: Martí Boada, Sílvia Mayo, Roser Maneja. IEC. Barcelona.
- OTERO I., BOADA M., RODOREDA G. 2007. La vall d'Olzinelles. Els dominis de l'alzinar i la sureda. Sant Celoni-Montnegre. Natura i Societat 2. Publicacions de la Rectoria Vella. Ajuntament de Sant Celoni. Sant Celoni.
- OTERO I ARMENGOL I., BOADA I JUNCÀ M. 2012. El patrimoni socioecològic de la pagesia. L'exemple 'Olzinelles, al massís del Montnegre (Serralada Litoral). Biblioteca de cultura popular Valeri Serra i Boldú, 23. Publicacions de l'Abadia de Montserrat. Barcelona.
- PIQUERAS S., BOADA M., RODOREDA G. 2008. Vilardell i Sant Martí de Montnegre. El bosc mediterrani dens i les perxades de castanyer. Sant Celoni-Montnegre. Natura i Societat 3. Publicacions de la Rectoria Vella. Ajuntament de Sant Celoni. Sant Celoni.
- GUITART MAS M., BOADA M., RODOREDA G. 2009. La vall de Fuirosos. El Montnegre profund. Sant Celoni-Montnegre. Natura i Societat 4. Publicacions de la Rectoria Vella. Ajuntament de Sant Celoni. Sant Celoni.
- LLOVERA I FONTANÉ J. 2002. La vida al Montnegre. Treballs de Recerca Local. Centre d'Estudis i Documentació del Baix Montseny. Ajuntament de Sant Celoni. Sant Celoni.
- RANGIL I BRUNET D. 2008. Històries i llegendes de l'any vuit. Recull de cultura oral del Montnegre (I). Rangil Editor. Impremta Romanyà Valls. Capellades.
- RANGIL I BRUNET D. 2009. Vògits, modolons i desfedors. Recull de cultura oral del Montnegre (II). Rangil Editor. Impremta Romanyà Valls. Capellades.
- RANGIL I BRUNET D. 2011. Piles i súties. Recull de cultura oral del Montnegre (III). Rangil Editor. Impremta Romanyà Valls. Capellades.

## **SANTA MARIA DE PALAUTORDERA**

### **Embotits MALLOL**

Una pareja encantadora nacidos en Figueres y afincados en Palau.

Venden sus productos en diversos mercados semanales, de fin de semana.

Recomendación: embutidos curados, *pa de fetge* y *baiones*.

### **Restaurant TÍPICA CUINA CATALANA**

Buen menú de carretera.

Amplio aparcamiento propio.

Al lado de la gasolinera.

### **Restaurant-Fonda TURÓ DE L'HOME**

Cocina catalana.

Después de visitar, al lado del río, el **ARBORÈTUM**, este local de toda la vida para comer.

<https://totnens.cat/que-fem/parc-de-larboretum-larbreda-del-montseny/>

### **Restaurant CA L'ELI**

Cocina marinera

Buen local.

Cocina a la vista.

También menú.

## **VALLGORGUINA**

Pueblo de histórica tradición forestal: leñas, carbón y corcho, principalmente, podemos visitar el **MUSEU DEL BOSC I LA PAGESIA**.

<http://www.turismevallgorguina.com/museu-del-bosc-i-la-pagesia/>

## **BIBLIOGRAFÍA Y DOCUMENTACIÓN SOBRE GASTRONOMÍA**

<https://ddd.uab.cat/pub/estudis/2012/89581/bibaligas.pdf>

<https://ddd.uab.cat/record/166610?ln=ca>

<https://ddd.uab.cat/record/215484?ln=ca>

<https://ddd.uab.cat/record/215482?ln=ca>

[https://ddd.uab.cat/pub/estudis/xfabregas/237929/MGDrecetasmercado\\_a2021.pdf](https://ddd.uab.cat/pub/estudis/xfabregas/237929/MGDrecetasmercado_a2021.pdf)

<https://ddd.uab.cat/record/235668?ln=ca>

<https://ddd.uab.cat/record/146680?ln=ca>

<https://ddd.uab.cat/record/146678?ln=ca>

<https://ddd.uab.cat/record/138640?ln=ca>

**Salsa picante VALENTINA (muy picante)**

