

# LA GASTRONOMIA DE LLEIDA. DIETA MEDITERRÀNIA AMB PERSONALITAT PRÒPIA

Text: Rafa Gimena

Fotos: BlueCollectors, Cerdanya EcoResort, Consell Comarcal de les Garrigues, Consell Comarcal del Pallars Jussà, Consell Comarcal de la Segarra, Consell Comarcal de l'Urgell, Defoto, Eva Llauet, Iolanda Sebè, La Boscana, Missatges, Oriol Clavera, Turisme Seu

El caragols (a la imatge, elaborats a la llauna) són un dels plats emblemàtics de Lleida fins al punt que han donat peu a una de les festes més conegudes de la demarcació, l'Aplec del Caragol.



La cuina lleidatana té els seus màxims exponents en els productes de la terra i en elaboracions artesanals de qualitat.

## Dins la clàssica trilogia de la dieta mediterrània: blat, oli i vi, la demarcació de Lleida és un exponent de territori amb personalitat pròpia

Dins la trilogia de la dieta mediterrània: blat, oli i vi, Lleida és un exponent de territori amb personalitat pròpia. Els formatges, embotits i carns fresques de porc, corder, vedella, cavall..., la mel, la fruita i hortalisses de l'horta, l'esturió i la truita de riu, o els caragots, són els ingredients principals d'un ampli receptari tradicional i d'autor. L'olla aranesa, el civet de senglar o el

trinxat de la Cerdanya, a la muntanya; la truita amb suc de les Garrigues, els caragots a la llaua o les cassoles de tros, a la plana, entre d'altres. Unes elaboracions que reflecteixen al plat els diferents paisatges, des de les comarques de secà o regadiu de la plana al Pirineu. Cuiners i productors configuren així una gastronomia identitària que cada vegada cobra més pes en l'experiència del visitant. Els elaboradors agroalimentaris i restauradors de Lleida, especialment castigats per les restriccions de mobilitat de la pandèmia de la COVID-19, han estat un exemple d'innovació adaptant la seva activitat a la nova situació. Tot per garantir una experiència turística gastronòmica segura i inoblidable.

Sempre s'ha gaudit del bon menjar i els grans productes de les comarques lleidatanes. Si

bé en els darrers temps, i dins l'aposta per la sostenibilitat del territori que ha impulsat el Patronat de Turisme de la Diputació de Lleida, Ara Lleida, cada vegada són més els productors que se sumen als restauradors per explicar el territori des del seu producte complementant les visites a les seves explotacions amb saboroses activitats i facilitant experiències úniques que omplen tant la panxa com l'ànima del viatger.

Campanyes d'àmbit local o comarcal com ara Al teu gust. Aliments del Pallars; Menja't l'Urgell; Origen Cerdanya o Noguera Bo; jornades gastronòmiques dedicades al bolet (Alta Ribagorça, Pallars-Jussà, Solsonès...), el caviar i esturió (Val d'Aran), l'oli (Garrigues), o els col·lectius de cuiners com la Xicoia al Pallars, Noguera Cuina, o All Cuiners de Lleida, vertebren una gastronomia que bé mereix ser descoberta.

### "Cada mossegada d'un producte de Lleida ens transporta a la zona d'on prové"

"Cada mossegada d'un producte elaborat a Lleida és una deliciosa experiència que ens transporta a la zona d'on prové." El president de la Federació d'Hostaleria de Lleida, Josep Castellarnau, considera que l'ús de productes autèntics de proximitat, molts d'ells de quilòmetre 0, és una de les millors cartes de presentació de la gastronomia lleidatana. Castellarnau remarca que "parlem de productes d'una qualitat excel·lent, com la carn d'ovella xisqueta, de polltre del Pirineu o de vaca bruna; els formatges; la fruita de Lleida o l'oli d'oliva verge extra, un dels millors del món, per esmentar només uns pocs exemples". El responsable de la federació afegeix que "no hem d'oblidar tampoc que la nostra restauració està en mans de grans professionals, tant si parlem de cuiners com de personal de sala en general".



Josep Castellarnau, president de la Federació d'Hostaleria de Lleida.

## Menjar i beure amb la Ruta del Vi de Lleida

El vi és un dels grans pilars de la mencionada dieta mediterrània, i a Lleida descobrirem set subzones diferents d'una única Denominació d'Origen, Costers del Segre. Cellers, restaurants, hotels, empreses turístiques i institucions impulsen la Ruta del Vi de Lleida-Costers del Segre, per transformar en experiències els vins de les set subzones: Pallars, Artesa de Segre, Garrigues, Vall del riu Corb, Urgell, Segrià i Raimat.

Els vins dels cellers Castell d'Encús (Talarn), Sauvella (Orcau) i Vila Corona (Vilamitjana) mariden a la perfecció amb els productes del territori del Pallars com ara els embotits i les carns del corder raça xisqueta, la vedella, el polltre o la caça en temporada. Els allotjaments Casa Lola, Cal Soldat i Hotel Terradets, amb el restaurant El Llac, especialitzat en els vins de Lleida, i l'enoteca La Bodega de Tremp configuren aquesta ruta al voltant del vi de Lleida.

A la Noguera, dins la Ruta del Vi hi trobem l'històric i centenari Castell del Remei (Penelles), Costers del Sió (Balaguer) i Vall de Baldomar a la zona d'Artesa. Entre els restaurants imprescindibles podem reservar taula a La Solana de Josep Antoni Sánchez i Ricard Zamora (Foradada), Cal Xirricló de Francesc Molins (Balaguer) o El Claustre al monestir de les Avellaneres, abadia del segle XII carregada d'història. A la comarca del Pla d'Urgell, a Bellvís

també podem gaudir de la cuina de Joel Castanyé a La Boscana, reconegut amb una estrella Michelin i membre de la Ruta del Vi.

A la vall del Corb, comarca de l'Urgell, els cellers Analec (Nalec), Olivera (Vallbona de les Monges), Boldú Viticultors i Cercavins, tots dos a Verdú, lideren la proposta enoturística amb el restaurant Cal Menut de Belianes.

Vinya els Vilars (Arbeca), amb Maria José Pérez i Antonio Aldomà; Clos Pons (l'Albagés), amb la família Pons; Matallonga (Fullella), amb Joan Penella i Rosa Xifré; Tomàs Cusiné (el Vilosell); Cérvoles (la Pobla de Cérvoles), i Mas Blanc i Jové, de la família Jové Balasch, també a la Pobla de Cérvoles, són els cellers que donen vida al

turisme del vi a les Garrigues amb una oferta de restauració que lidera Els Fogons de la Carme a Cervià de les Garrigues.

L'oferta gastronòmica del Segrià al voltant del vi es mou entre la tradició de caragots i brasa de restaurants com Brasa d'Or, amb Óscar Ruiz i Carmen Retamero; Celler del Roser, amb Montse Guardiola; L'Espurna, o La Huerta, amb Gerard Balasch. Propostes més d'autor trobarem al Petit Català, de Salvador Alari; Ferreruela Cuina de la Terra, de Gonzalo Ferreruela, o L'Espurna, amb el xef Jordi Vidal i la sommelier Laia Balcells. Podem visitar els cellers de Raimat, a Raimat, i Lagravera d'Alfarràs.



Cellers, restaurants, hotels, empreses turístiques i institucions impulsen la Ruta del Vi de Lleida per transformar en experiències els vins de les set subzones de la DO Costers del Segre: Pallars, Artesa de Segre, Garrigues, Vall del riu Corb, Urgell, Segrià i Raimat.



Les Jornades Gastronòmiques de les Garrigues ens proposen plats sorprenents amb l'incomparable oli d'oliva extra verge com a eix vertebrador.

## La gastronomia i el turisme de l'oli

La comarca de les Garrigues disposa de la primera denominació d'origen d'oli d'oliva de l'Estat, la DOP Garrigues. Aquesta denominació té uns quants productors de pobles de les comarques veïnes del Segrià i l'Urgell, tradicionalment terres de secà i denominades 'Garrigues històriques'. També trobem oli de molta qualitat a la Noguera i el Pallars. Un patrimoni que vertebrava la campanya d'Ara Lleida 'Oleoturisme de Lleida. El gust de la terra', un programa des del qual el Patronat de Turisme de la Diputació de Lleida i els consells comarcals d'aquests territoris ofereixen i promoció conjuntament mig centenar d'experiències al voltant d'aquest or líquid.

Les Garrigues es considera l'epicentre de l'oli de Catalunya, tant en quantitat de producció com de reconeixement del seu oli verge extra. En especial des del final de la tardor, quan comença la collita, fins a començaments de gener. Setmanes en les quals se succeïxen tot un ventall de festes i fires locals que proveeixen d'oli per a tota la temporada veïns i visitants. És en aquesta època quan se celebra la Mostra Gastronòmica de les Garrigues, unes jornades gastronòmiques organitzades pel Consell Comarcal de les Garrigues en què els cuiners de la comarca ofereixen menús a preu tancat per als

gastrònoms. A més de la gran oferta de turisme cultural i monumental de la comarca, amb atractius com el poblat iber dels Vilars d'Arbeca, les pintures rupestres de la Roca dels Moros del Cogul, icona de l'art rupestre mediterrani i Patrimoni Mundial de la UNESCO des del 1998, són moltes les experiències de què podem gaudir a les Garrigues al voltant de l'oli. En aquest sentit, el Centre de la Cultura de l'Oli de Catalunya, a la Granadella, ofereix descobrir el conreu de les oliveres i les construccions típiques de pedra seca fent una ruta amb 'burricleta' (bicicletes elèctriques) amb diferents itineraris. Per gaudir i repetir.

Per la seva banda, Ariadna Boixader, d'Olea Soul, ofereix entre el seu catàleg d'experiències una excursió de mig dia per diferents finques amb un taller d'olis infusionats amb herbes aromàtiques, així com un tast d'olis a cegues i un dinar elaborat per la xef Montse Freixa.

Al Segrià destaca la programació de Camins d'Or Líquid del Consell Comarcal del Segrià, amb la participació de les cooperatives i els ajuntaments d'Alcanó, Alfés, Aspa, Llardecans, Maials, Seròs i Torrebesses. És un conjunt d'activitats al voltant de l'oli durant els mesos de novembre i desembre. El Centre d'Interpretació de la Pedra

Seca de Torrebesses també organitza visites i activitats per als amants d'aquest or líquid durant tot l'any.

La Noguera, a mig camí entre la plana de Lleida i el Pirineu dels Pallars i l'Alt Urgell, ha estat un indret tradicional de producció d'oli.

Dins d'aquest territori, el molí d'oli La Vansa de Boada ofereix diferents propostes concertades al visitant que van des de la visita al molí amb degustació a una visita al camp amb dinar inclòs. En la proposta més completa, durant una passejada per les oliveres la família Paris ens presenta el cultiu i elaboració d'oli amb la varietat d'oliva Verdiell, autòctona de la serra del Montsec. L'experiència culmina amb el tast d'oli i un dinar de cuina catalana organitzat per a l'ocasió, sempre que es programi l'activitat. La Vansa també programa dinars més gastronòmics amb el xef Sergi de Meia. La Casa del Moliner, rehabilitada com a allotjament rural amb tres habitacions i sis places, complementa l'oferta oleoturística del molí.

A les comarques de l'Urgell i el Pallars Jussà cada vegada hi ha més producció i cultura d'oli, així com propostes i experiències turístiques que relacionen i harmonitzen patrimoni i gastronomia.

## El Malena de Xixo Castanyo, a Gimennells, referència gastronòmica del Segrià



Josep Maria Castanyo, 'Xixo', el xef del restaurant Malena, l'establiment lleidatà amb més antiguitat en el club dels guardonats amb estrella Michelin i que satisfà els gastrònoms més exigents a Gimennells.

El xef Josep Maria Castanyo, 'Xixo', i la seva esposa Maria Elena Ruiz, com a responsable de sala, lideren el restaurant Malena, l'establiment lleidatà amb més antiguitat en el club dels guardonats amb estrella Michelin i que satisfà els gastrònoms més exigents a Gimennells.

En Xixo és un mestre per a molts joves i no tan joves cuiners lleidatans, que han vist en la seva honestat i sensibilitat envers el producte una inspiració i un mirall professional. Un dels trets més significatius de la cuina de Castanyo, quan va obrir la nova etapa a Gimennells, va ser la incorporació d'una tècnica de brasa que aromatitza el producte d'una manera especial amb el mateix fum de la cocció.

Sota comanda, en Xixo és un expert en la personalització de tota mena de menús, però tot aquell qui arriba al Malena pot gaudir del seu menú de pissarra a preu tancat. Una proposta creativa i generosa que ofereix uns entrants fixos a base d'ametlló als quatre pebres; xolís del Pallars amb pa i tomata; navalla amb mongeta verda i taronja sanguina; patata, pèsols i oli; velutè de pollastre de corral amb foie gras, blat de moro i tòfona, i el cavalló de calçots.

Com a segon plat es pot escollir entre especialitats com la xisqueta cuita a la canyella i pebrot, acabada a la brasa; bacallà al vapor d'alzina escaldat a l'all granat i patates a la cendra; llonganissa de Gimennells a la brasa amb poma confitada a l'anís

estrellat; garrí cuit amb pell de cítrics i vainilla, acabat al forn de llenya, amb peres de Lleida al vi; bloc de vaca de pastura amb salsa de cítrics de la ratafina, o peus de porc amb caragols, entre d'altres especialitats.

Per postres també podem gaudir dels dolços o la fruita de Lleida amb creacions com l'imprescindible pa amb oli i xocolata de roses, passió i escuma d'aigua de mar; amanida de fruites; carquinyolis ofegats amb crema catalana; rovell de regalèsia amb gelat de mandarina i gelatina de cafè; mató, codony i gelat de carabassa al gingebre, o la poma bella Helena.



## La Boscana, homenatge de Joel Castanyé a la fruita i el producte de Lleida



Joel Castanyé és el xef de La Boscana de Bellvis, al Pla d'Urgell, un restaurant gastronòmic reconegut amb una estrella Michelin i que ha esdevingut tota una referència de la cuina local més exigent.

Joel Castanyé és el xef de La Boscana de Bellvis, al Pla d'Urgell, un restaurant gastronòmic reconegut per la guia vermella amb una estrella Michelin que ha esdevingut en els darrers temps tota una referència de la cuina local més exigent. En la nova carta d'aquest 2021, la fruita dolça que envolta la finca del restaurant i la fruita seca de les Terres de Lleida cobren un protagonisme especial.

La Boscana ofereix un acurat servei de carta en un espai molt agradable i exclusiu amb vistes al jardí de la finca. Però la major part

dels visitants i comensals que s'arriben fins a l'establiment opten per una de les fórmules de menú gastronòmic que proposen en Joel i la seva companya i cap de sala, Maria Ángeles Chiriboga: el Petit Menú, el Menú La Boscana o el Gran Festival La Boscana.

"Una de les novetats d'aquest any rau en l'aposta per la fruita de Lleida, ja sigui poma, pera o préssec, o fruites seques com els fustecs o l'ametlla", explica en Joel. "La benvinguda de tots els comensals s'obre amb un nou snack o aperitiu, que és la sidra de poma i milfulles de

poma", assenyalava el xef lleidatà en homenatge a aquesta fruita tan reconeguda a Lleida, i més concretament al Pla d'Urgell.

La burrata amb ametlla; el 'trampantojo' de biquini de merenga seca de pera i mantega de tòfona; el pa amb oli a taula fet de briox amb tres bombons d'olives; l'ou d'espàrrec, fet amb aigua d'espàrrec esferificada amb un rovell d'ou a dins i coronat amb una crema holandesa de pera i un encenall d'aquesta fruita; o el festival de colomí amb cireres, són només algunes de les noves creacions d'aquest cuiner amb una mirada particular cap a l'univers de la fruita dolça i seca.



## Francesc Xavier Benet, la cuina de l'oli de les Garrigues al Restaurant Hostal Benet de les Borges Blanques



Francesc Xavier Benet, Premi Joves Cuines Àngel Moncusí 2006, regenta la cuina del Restaurant Hostal Benet, un dels establiments de referència a les jornades gastronòmiques de les Garrigues al voltant de l'oli verge extra.

Francesc Xavier Benet, Premi Joves Cuines Àngel Moncusí 2006, regenta la cuina del Restaurant Hostal Benet, propietat de la família. Fidel a la capital de les Garrigues i un dels establiments de referència a les jornades gastronòmiques de la comarca al voltant de l'oli verge extra.

A la seva carta podem trobar propostes com l'emulsió de coliflor amb oli d'oliva verge extra; risotto de botifarra negra i bolets, o l'icònic plat lleidatà cargols a la llauna. Entre els peixos, i amb l'oli com a fil conductor, Benet treballa el bacallà confitat amb pil-pil de porro; l'esturió arané a la brasa amb emulsió de calçot escalivat i agredolça de mel de bosc, i la ventresca de tonyina vermella a la flama, nyàmera i timó.

L'espatlla de corder confitat a baixa temperatura amb textures d'escalivades a la flama, i els peus de porc a la planxa amb emulsió d'albergínia, són algunes de les especialitats de carn. Entre les postres imprescindibles: pa dolç cruixent, gelat

d'oli d'oliva verge extra i espuma de xocolata negra; o pastís calent de poma al curri i gelat de vainilla.

També ens podem deixar seduir pel menú de degustació de la casa, que sempre incorpora

receptes més innovadores com el tatakí de tonyina macerada amb oli, demiglace vegetal de coliflor i sèsam torrat; caneló de vedella amb pasta fresca i emulsions de verdures del seu rostit; o préssec d'hort en conserva d'oli a la brasa, xocolata calenta, nata, regalèsia i cafè.



## El blat: pa i cervesa

**Els darrers anys, l'Associació de Cervesers Artesans de Lleida ha impulsat una 'ruta' amb activitats i experiències al voltant d'aquesta beguda feta artesanalment a base d'aigua, blat maltat i llúpol**

Les grans extensions de conreu de cereal fan de Lleida el graner més important de Catalunya. De blat, des del temps dels ibers, a les Terres de Lleida se'n fa pa i cervesa.

El Gremi de Forners de Lleida agrupa un nombrós grup de forns artesans de totes les comarques al voltant del pa de pagès (amb Indicació Geogràfica Protegida), la varietat tradicional pa de ronyó que elaboren alguns forns de les Garrigues, les coques de recapte de tot tipus i un ampli ventall d'especialitats que acompanyen el calendari festiu, cultural o religiós de cada comarca. El complement perfecte per tornar a casa amb alguna pasta dolça o salada a manera de 'souvenir' gastronòmic.

D'altra banda, la demarcació lleidatana ha estat l'origen de la cervesa San Miguel, que a Lleida disposa d'un centre d'interpretació visitable amb reserva concertada. A Bell-lloc, la cervesera catalana Estrella Damm també hi té una factoria per proveir-se de malt.

Els darrers anys, l'Associació de Cervesers Artesans de Lleida ha impulsat una 'ruta' amb activitats i experiències al voltant d'aquesta beguda feta artesanalment a base d'aigua, blat maltat i llúpol. Són sis microcerveseries compromeses en la promoció i difusió d'aquest beuratge ancestral que a les terres de Ponent té el seu origen en els primers pobladors ibers. A la comarca de la Noguera, dins d'aquesta



Les coques de recapte i els panadons són delicioses elaboracions fetes amb tot tipus de productes d'horta, carn o peix, les primeres, i majoritàriament amb espinacs, panses i pinyons, els segons.



Els torrçons (elaborats a Agramunt i a Os de Balaguer), la girella, embotit emblemàtic del Pallars i l'Alta Ribagorça, la cassola de tros, típica de Linyola (a la foto) i d'altres municipis de la plana, i la cervesa artesana, quatre exemples de productes de qualitat.

singular ruta d'obradors cervesers podem visitar i degustar La Vella Caravana (Menàrguens) i Cerveses Ponent (Seró); a la Segarra, Casa Dalmases (Cervera); a l'Urgell, Cerveseria Matoll (Belianes); al Pallars Jussà, CTretze (la Pobla de Segur), i al Segrià, Lo Vilot (Almacelles).

Però l'oferta cultural, gastronòmica, d'oci i de lleure al voltant de cada obrador va més enllà de la degustació o venda de cerveses. Així, concerts, fires, visites i tot tipus d'activitats relacionades fan del seu producte un punt de partida per gaudir de diferents experiències alhora que es descobreix el territori de Lleida. A la Pobla de Segur, Anna Lafont, Eladio Sánchez, Joel Bastida i Abel Sánchez lideren la cervesera CTretze. La seu de CTretze disposa d'un punt de visitants que fa de recepció, botiga, espai de degustació

i fins i tot un escenari per a concerts i tota mena d'activitats culturals.

En la mateixa línia, Òscar Silva, de La Vella Caravana de Menàrguens, ha presentat la Taberna, un nou espai multifuncional de la fàbrica obert al públic en general, amb música en directe i degustació. Josep Sala i David Romero, de Cerveses Ponent, complementen les visites personalitzades al seu obrador de Seró amb dues activitats diferenciades: un tast de les referències de la casa o un maridatge d'aquestes begudes amb quatre productes de proximitat. Per la seva banda, l'equip de Matoll, Jordi Segarra, Josep Maria Culleré i Quim Català, a més de visites a l'obrador amb diferents degustacions, programa dinars de maridatge al restaurant Cal Menut. Tot sense sortir de Belianes.

La Fundació Casa Dalmases de Cervera, entre d'altres activitats d'inclusió de persones amb diferents capacitats, impulsa una cervesera artesana pròpia. A l'Espai Degustació de la fundació hi trobarem tota mena de productes gastronòmics elaborats per altres entitats de proximitat del tercer sector. Òscar Mogilnicki i Quionia Pujol lideren Lo Vilot Farm Brewery d'Almacelles, un projecte innovador cooperatiu de producció de cervesa artesana orientat a fer cervesa de cercte tancat. La visita a Lo Vilot sempre resulta enriquidora.

L'Associació de Cervesers Artesans de Lleida impulsa la Ruta de la Cervesa Artesana de Lleida, que compta amb el suport permanent de Gustum, projecte coordinat per l'Associació Leader de Ponent.



## Formatges, carns, embotits, fruita, mel, esturió i truita de riu

Els embotits i els formatges són alguns dels productes emblemàtics de la potent i àdhora suculenta gastronomia del Pallars.

A pràcticament totes les comarques de Lleida trobarem elaboradors artesans de formatges i embotits. Els ramats d'ovelles, cabres, vaques i polltres de les comarques de muntanya del Pallars Jussà i Sobirà, l'Alt Urgell, la Cerdanya, l'Alta Ribagorça, la Val d'Aran o el Solsonès, així com a la Noguera, la Segarra, l'Urgell, les Garrigues o el Segrià, són l'origen d'obradors formatgers i carnisers on trobar un gran ventall de carns fresques de qualitat, a més d'especialitats locals com la girella, el xolís, llonganissa o botifarres de tota mena.

Pel que fa als formatges, desenes d'obradors obren les seves portes als visitants perquè gaudeixin de l'experiència del formatge més enllà de la degustació coneixent les diferents rases d'animals, així com els processos d'elaboració, la història o les mil anècdotes que aquests artesans han anat recopilant amb el

pas del temps. Formatges Camps (Pla d'Urgell), Cal Quitària i Formatges Vilavella (Segrià), 30 Cabres (Cerdanya), Formatgeria Tuixent, Serrat Gros, L'Oliva, La Reula i Mas d'Eroles (Alt Urgell), La Clua i De Tòrrec (Noguera), Formatges Tarrau (Val d'Aran), Casa Aubagueta i El Pastoret (Segarra), o Formatgeria Casa Mateu, La peça d'Altron, Tros de Sort i Formatgeria Montsent de Pallars (Pallars Sobirà) són algunes de les formatgeries del territori.

L'Àvia Clementina, Casa Mestre, Roques Pelades, al Pallars Jussà; Tastet de Mel, a l'Alta Ribagorça; Bee Happy, a les Garrigues, o Cal Cabàs, a la Noguera, són algunes de les explotacions apícoles que expliquen la cultura de la mel i les abelles al visitant de les Terres de Lleida.

A la plana de Lleida, la fruita és paisatge i des del punt de vista gastronòmic un ingredient

saborós i polivalent en rostits, cassoles i plats més innovadors o d'autor. Molts restaurants ofereixen les seves especialitats. Els darrers anys, diferents pagesos han obert petits obradors per fer melmelades i conserves de poma, pera, préssec... El Tossatet d'Almenar a la Noguera i Fruita Blanch a l'horta de Lleida, a la capital del Segrià, en són dos exemples. La campanya Fruiturisme de l'Ajuntament d'Aitona, al Baix Segre (Segrià), també ens convida a gaudir de l'experiència de la fruita, especialment amb la floració dels arbres.

Pel que fa als rius, les truites de riu de la Piscifactoria de Tavascan (Pallars Sobirà) o el caviar i els esturions de Caviar Nacarií (Val d'Aran) són dos productes de gran qualitat que trobarem a diferents restaurants del territori, però que també podem visitar amb reserva concertada.



El deliciós caviar Nacarií, produït in situ, i l'olla aranesa, dos plats que representen la novetat i la tradició més saboroses.



## La cuina del Pallars de Zaraida Cotonat, al Fogony de Sort

Zaraida Cotonat, des de la cuina, i José Antonio Rodríguez, a la sala, són l'ànima del Fogony de Sort, un restaurant amb més de quinze anys i una estrella Michelin. Un astre que en cap moment ha enlluernat una trajectòria marcada pel "compromís, afecte i respecte pel producte de proximitat". Els plats de la Zaraida són obres de senzillesa en què els ingredients cobren protagonisme per si mateixos en harmòniques associacions dels uns amb els altres. El seu fill Pepe, format al CEET de Barcelona, tenia un any quan els seus pares van entendre aquesta aventura gastronòmica a començaments dels noranta, i ja fa dies que forma part de l'equip, amb la seva germana Erica i la seva dona Jernny, apropant el sabor del Pallars a tot aquell qui es vulgui arribar fins al Fogony.

Per gaudir d'un festival gastronòmic en aquest paradís de la gastronomia pallaresa podem optar pel Menú Confiança, en el qual la Zaraida ens dissenyarà un dinar o sopar amb snacks, diferents entrants, peix, carn i dues postres del moment. Si no disposem de tant temps, o tenim



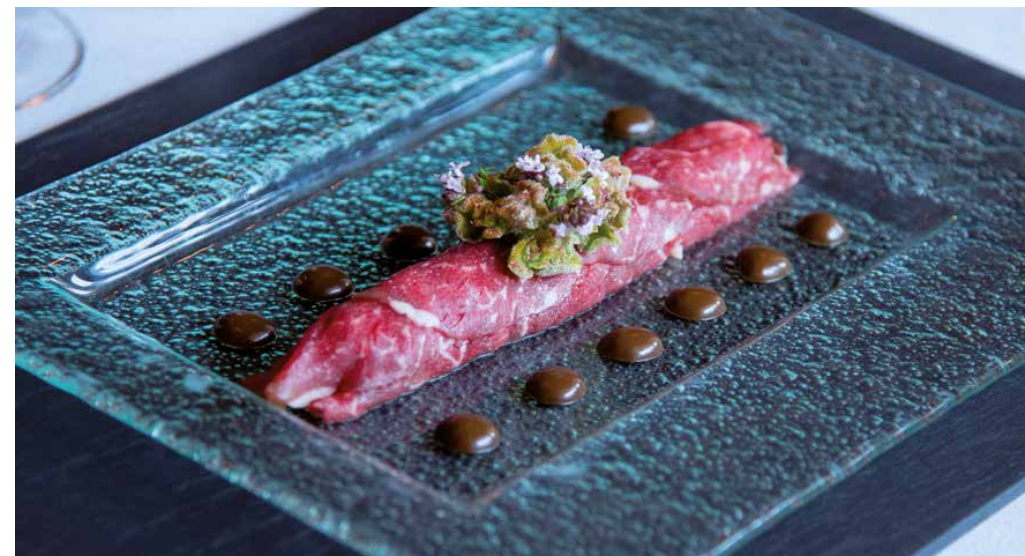
Zaraida Cotonat, des de la cuina (a la foto), i José Antonio Rodríguez, a la sala, són l'ànima del Fogony de Sort, un restaurant amb més de quinze anys i una estrella Michelin.

un pressupost més ajustat, Cotonat també cuina cada dia un menú 'slow food' de km 0 amb entrants com esqueixada de bacallà, cracker de llavors, espècies i olivada; arrosset de conill, ceps i costelletes; truita de Tavascan fumada, miniverdures escabexades i reducció de vermut casolà, o carpaccio de filet de polltre, ceba agredolça, all negre i avellanes, entre d'altres.

Com a plats principals també podem escollir entre galtes de vedella Bruneta, xocolata a

la pedra i carquinyolis; xai ecològic Xisqueta, iogurt, prunes i xarop d'avet; peus de porc farcits de bolets, tòfona, ceba i bacó; bacallà, sofregit dolç de tomata i gelée d'all escalivat...

Tot amb final dolç de red velvet; xocolata, passió i cacau; brosat d'ovella, gelat de mel de Tirvia i nous garapinyades, o cruixents de crema i vainilla. Tot amb pans artesans que el restaurant elabora cada dia amb farina ecològica de La Garbiana de Torroja de Segarra.



## L'Hotel Gastronòmic de Castellciutat, la cuina d'autor de Michael Torres a l'Alt Urgell

Michael Torres és el xef executiu del monumental i gastronòmic Relais & Chateau Hotel de Castell de Ciutat, al nucli històric de Castellciutat, dins del terme municipal de la Seu d'Urgell a l'Alt Urgell. Natural de Los Teques (Veneçuela), en Michael fa anys que consolida la seva carrera professional a Lleida, amb una cuina d'autor que dona la seva visió més personal del producte o elaboracions locals.

A més del servei d'esmorzars, banquets, càterings i esdeveniments d'aquesta fortalesa, ara complex turístic gastronòmic, l'hotel disposa de dos restaurants diferenciats. El Katia ofereix cada dia una proposta de cuina de mercat, mentre que el Tàpies, obert des de finals de primavera i fins ben entrada la tardor, aposta per la cuina creativa amb fórmula de menús de degustació.

Sorbet de llimona sobre granissat de llima i coriandre amb aromes de cafè; caviar del Pirineu "Nacarii"; truita del Pirineu fumada al timó, o trilogia de tacs "Caprichos del chef", són alguns dels snacks i aperitius d'aquesta proposta llarga i variada.



Michael Torres, xef executiu del Relais & Chateau Hotel de Castell de Ciutat, ha consolidat la carrera professional amb una cuina d'autor que dona la seva visió més personal del producte o elaboracions locals.

Els plats principals de peix i carn del menú amb els quals en Michael construeix el seu discurs gastronòmic d'aquest 2021 són anguila fumada amb allioli de gingebre i gelat de mostassa; "Memòries de Nadal" sopa de galets; carpaccio de gamba vermella amb caragols i suc de carn; turbot, escopinyes i calçots; o hallacas, com un

gest de complicitat a la infantesa veneçolana del xef.

La degustació de formatges del Pirineu; neu de meló amb tarongina, gingebre i cítrics, i gelat de pebre rosa amb infusió d'hibisc i gerd, són les postres d'autor amb què Torres finalitza aquest menú.



## Er Occitan, la cuina 'slow food' de Marcos Pedarrós de l'una i l'altra banda de la Val d'Aran

Marcos Pedarrós és el xef del reconegut restaurant Er Occitan de Bossòst, a la Val d'Aran, un establiment 'slow food' de referència que configura una de les ofertes més consolidades de la vall amb producte local i de proximitat. Tenint en compte que aquest establiment es troba a tocar de França, en Marcos incorpora molts productes de l'una i l'altra banda del Pirineu. Així, al cuiner de Bossòst i a la seva dona i responsable de sala, Núria Garcia, els agrada reflectir els seus orígens de la Val d'Aran, l'Alta Ribagorça, el Pallars o el sud de França en uns plats de detall entre la tradició i l'avantguarda.

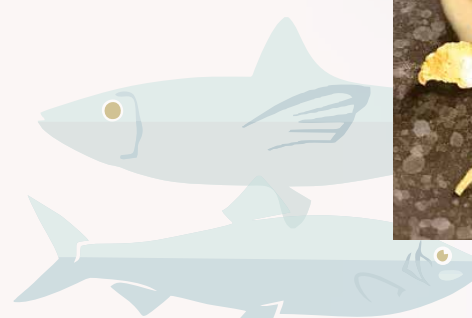
A la carta i als menús d'Er Occitan hi trobem recreacions de plats tradicionals i habituals a la vall com el jarret de porc a la "coquela" (cassola de ferro lacat); el tàrtar de vaca de la granja Boya de Les, sobre moll de l'os rostí, o la pintada amb emulsió de patata i mango verd adobat.

"Antigament no arribava peix fresc a la vall, només hi havia truites i bacallà en saladura. Llavors l'àvia d'en Marcos, que era carnissera, feia un arròs de mar i muntanya amb la botifarra que ella mateixa elaborava i una llauna de calamars en tinta americana. Aquest plat el fem com a homenatge i recordatori de temps passats", explica la Núria.

Ara, l'oferta de peix que arriba a Er Occitan des dels mercats de les veïnes localitats franceses permet fer plats de proximitat com el tàrtar d'ostres, petxines de pelegrí, xampinyons i algues amb pa d'algues, o la ventresca de tonyina amb "aigo boullido" de miso blanc i escabret de salsa de soja amb vinagre i algues.



Marcos Pedarrós és el xef del restaurant Er Occitan de Bossòst, a la Val d'Aran, un establiment 'slow food' de referència que configura una de les ofertes més consolidades de la vall amb producte local i de proximitat.





Amb patata, colí i cansalada obtenim una de les menges més gustoses de la Cerdanya: el trinxat. A la dreta, un deliciós plat fet amb vedella de l'Alt Urgell.

## La gastronomía de Lleida. Dieta mediterránea con personalidad propia

Dentro de la trilogía de la dieta mediterránea, trigo, aceite y vino, Lleida es un exponente de territorio con personalidad propia. Cocineros y productores locales configuran una gastronomía identitaria que cada vez cobra más peso en la experiencia del visitante. El vino es uno de los grandes pilares de la dieta mediterránea y en Lleida descubrimos siete subzonas de una única denominación de origen. Bodegas, restaurantes, hoteles, empresas turísticas e instituciones impulsan la Ruta del Vino de Lleida-Costers del Segre. La comarca de las Garrigues ostenta la primera denominación de origen de aceite de oliva del Estado y se considera el epicentro de la producción de 'oro líquido' en Cataluña, que ha dado lugar a un abanico de actividades turísticas en torno al aceite de oliva virgen bajo el concepto de "oleoturismo". Los extensos cultivos de cereal hacen de Lleida el granero de Cataluña. De trigo, desde los iberos en este territorio se hace pan y cerveza. El Gremio de Panaderos agrupa un nutrido grupo de tahonas artesanas en torno al pan de payés, las coques de recapte y otras especialidades. La Asociación de Cerveceros Artesanos de Lleida ha impulsado una 'ruta' con actividades y experiencias relacionadas con esta popular bebida. Prácticamente en todas las comarcas leridanas encontramos elaboradores artesanos de quesos, embutidos, miel, carnes frescas y especialidades locales como la girella y el xolís. En el Llano, la fruta es paisaje y un ingrediente sabroso y polyvalente en asados, cazuelas y platos más innovadores. Las truchas, el caviar y los esturiones son productos fluviales de gran calidad que hallamos en distintos restaurantes de la demarcación.

### The gastronomy of Lleida: the Mediterranean diet with personality of its own

With regard to the three essential ingredients of the Mediterranean diet: wheat, olive oil and wine, Lleida is a territory with a character all of its own. Local chefs and producers form part of a gastronomy with its own personality, which is gaining greater and greater importance in the eyes of its visitors. Wine is one of the main pillars of the Mediterranean diet and in Lleida we can discover seven sub-areas of a single denomination of origin. Local wineries, restaurants, hotels, tourism companies and institutions all promote the Lleida-Costers del Segre Wine Route. The comarca (local district) of Les Garrigues boasts Spain's first denomination of origin for olive oil and is considered the epicentre for the production of this liquid gold in Catalonia. This has given rise to a wide range of tourist activities related to virgin olive oil and to the concept of olive oil tourism. Its extensive cereal crops make Lleida the breadbasket of Catalonia. In fact, people have used wheat to make bread and beer in this territory since the times of the Ibers. The Bakers' Guild brings together a group of craftsmen skilled in the art of making pan de payés (country folk's bread), coques de recapte (savoury pizzas) and other local specialities. The Association of Artisan Brewers of Lleida has promoted a "route" with activities and experiences related to this popular drink. In practically all the comarques of Lleida, it is possible to find artisan-made cheeses, cured meats, honey, fresh meats, and local specialities, such as girella and xolís. On the plain, fruit is synonymous with the local landscape and offers a tasty and multi-purpose ingredient in roasts, casseroles and the most innovating of dishes. Trout, caviar and sturgeon are river products of the highest quality that can also be found in various restaurants within the territory.

### La gastronomie de Lleida. Le régime méditerranéen qui se démarque

Dans le tierscé gagnant du régime méditerranéen (blé, huile, vin), Lleida occupe une place de choix marquée par une personnalité propre. Chefs et producteurs locaux proposent une gastronomie identitaire qui prend de plus en plus d'importance dans l'expérience du visiteur. Le vin est l'un des grands piliers du régime alimentaire méditerranéen et la région de Lleida compte sept sous-zones relevant d'une seule appellation d'origine. Vignobles, restaurants, hôtels, entreprises et institutions touristiques assurent la promotion de la route du vin Lleida-Costers del Segre. Le district des Garrigues détient la première appellation d'origine d'huile d'olive en Espagne et est considéré comme l'épicentre de la production de cet « or liquide » en Catalogne, ce qui a donné lieu à une série d'activités touristiques autour de l'huile d'olive vierge sous le concept d'« oléoturisme ». Les grandes cultures céréalières font de Lleida le grenier de la Catalogne. Sur ce territoire, on élabore du pain et de la bière à partir du blé depuis l'époque des Ibères. L'Ordre des boulangers réunit un vaste groupe d'artisans boulangers autour du pain de campagne, des coques de recapte (sorte de tourte locale) et autres spécialités. L'Association des artisans brasseurs de Lleida a promu une « route » qui propose des activités et des expériences liées à cette boisson populaire. Dans pratiquement toutes les communes de la région de Lleida, on trouve des artisans qui élaborent fromages, saucisses, miel, viande fraîche et autres spécialités locales telles que la girella (charcuterie à base d'agneau) et le xolís (type de saucisson). En plaine, les fruits font partie du paysage et constituent un ingrédient savoureux et polyvalent dans les rôtis, ragouts et autres plats plus innovants. Par ailleurs, la truite, le caviar et l'esturgeon sont des produits de rivière de grande qualité qui sont mis à l'honneur dans différents restaurants de la région.

### Era gastronomia de Lleida. Dièta mediterrànea damb personalitat pròpia

Era trilogia dera dièta mediterrànea, horment, òli e vin, Lleida qu'ei un exemple de territori damb personalitat pròpia. Codinèrs e productors locals configuren ua gastronomia identitària que cada viatge guanhè més pes ena experiència deth visitaire. Eth vin qu'ei un des grani pilars dera dièta mediterrànea e en Lleida trobam set subzònes d'ua unica denominacion d'origina. Cerèrs, restaurants, otèls, empreses toristiques e institucions fomenten era Rota deth Vin de Lleida-Costers deth Segre. Era comarca des Garrigues a era primèra denominacion d'origina d'òli d'oliva dera Estal e se considèrè er epicentre dera produccion d'« òr liquid » en Catalonha, qu'a dat tòc a ua auèrta d'activitats toristiques ath torn deth òli d'oliva verge jos eth concèpte d'« oleoturisme ». Es vasti cultius de cereau hèn de Lleida eth gràer de Catalonha. Se parlam deth horment, ja es ibèrs hègen pan e bièra en aguest territori. Eth Grèmi de Hornèrs amasse un grop nombrós de horns de pan artesanaus ath torn deth pan de campanha, es coques de recapte e ves autas especialitats. Era Associacion de Cerveèsers Artesanaus de Lleida a promogut ua « rota » damb activitats e experiéncias restacades damb aguesta populara bevenda. Lèu en totes es comarques lheidatanes que i a elaboradors artesanaus de hormatges, embolits, mèu, carn fresca e especialitats locals com era girella e eth xolís. Ena plana, era fruta qu'ei paisatge e un ingredient saborós e polyvalent en aguiats, caçoles e plats més innovadors. Es truites, eth caviar e es esturions son productos fluviaux de força qualitat que trobam en diferents restaurants dera demarcacion.