

Guía de sabores por Aragón y Cataluña

Sumérgete en una guía de sabores para una escapada ‘muy foodie’

Mientras que la costa mediterránea de España es familiar para muchos, las zonas del interior del Mediterráneo norte lo son mucho menos. Y aquí es donde nos lo estamos perdiendo.

El interior de la provincia de Girona y la provincia de Lleida, sin salida al mar, en Cataluña, y las provincias de Teruel y Zaragoza, en la comunidad autónoma de Aragón, están repletas de buena gastronomía y mejores vinos.

Las mejores aceitunas y aceites de oliva ‘en el origen’



Uno de los aspectos más destacados de la zona son las excelentes aceitunas y aceites de oliva, todos ellos con DOP e IGP.

La variedad que brilla en estas tierras catalanas es la Arbequina, que toma su nombre del pueblo de Arbeka, en la comarca de Les Garrigues, provincia de Lleida.

Hoy en día se cultiva en diversas partes de España y del mundo, pero es en su territorio natal, donde se produce una de las mejores aceitunas y aceite de oliva virgen extra.

En Aragón, la variedad favorita de los productores del Bajo Aragón es la [Empeltre](#), llamada así por la palabra aragonesa impelte o injerto, ya que la variedad de olivo tiene raíces muy bajas y el injerto es necesario para la reproducción.

Al igual que Arbequina, Empeltre produce un aceite de oliva

virgen extra muy conocido por su delicado sabor afrutado, mientras que las propias aceitunas son cada vez más populares.

El aceite de oliva virgen extra es un ingrediente esencial en esta parte del mundo para cocinar todo tipo de platos salados, así como para hornear pan y algunos platos dulces.

También podrás disfrutar de un buen pan artesanal con aceite de oliva, ya que es muy común para desayunar o merendar.

La especialidad regional del pa amb tomaquet, untado con rodajas de tomate y rociado con aceite de oliva virgen extra, es ahora una de las favoritas en los menús de toda España.

Carnes y embutidos

Toda la zona es también conocida por su carne y embutidos de gran calidad.

En Aragón tienen tal aprecio por el cordero, que cuentan con IGP protegida para tres razas específicas: Rasa Aragonesa, Ojinegra de Teruel, y Raya Bilbilitana, que se conoce como Ternasco.



Rasa Aragonesa



Ojinegra de Teruel



Raya Bilbilitana

Es habitual en los menús aragoneses, normalmente asado o a la brasa, acompañado de papas y un vaso de vino garnacha de la zona.

En el Pirineo catalán existe una IGP para la carne de vacuno de algunas razas tradicionales, como la Aubrac o la Gascona, que se exhibe con orgullo en los restaurantes y carnicerías.

En charcutería, la localidad catalana de Vic es famosa por todo tipo de embutidos, siendo el más famoso el IGP Salchichón de Vic (llonganissa), mientras que la provincia de Teruel cuenta con la D.O. Jamón de Teruel, elaborado a partir de la raza porcina blanca.



IGP Salchichón de Vic (llonganissa)



D.O. Jamón de Teruel,



Alubias de Santa Pau



Salchichas de Ternasco

Igual de importantes que las carnes y los embutidos, son los acompañamientos tradicionales, y Cataluña cuenta con sus Alubias de Santa Pau, con IGP, que se cuecen y se refrían con ajo y perejil, antes de servir las junto a carnes cocidas y embutidos.

En Aragón, por su parte, las alubias blancas cocidas con salchichas de Ternasco, es un plato muy popular que podrás disfrutar en cualquier restaurante o taberna.

La Trufa Negra



Además de su jamón y su aceite, uno de los productos más novedosos y cada vez más importantes de la provincia de Teruel es la apreciada [trufa negra](#), tuber melanosporum.

Este cultivo es posible gracias a las grandes altitudes y a la aridez del terreno característicos de la provincia, y se la está aclamando como el oro negro de Teruel, dada la cantidad de medios de vida que la trufa está sustentando.

Frutas



La fruta es otro de los grandes cultivos de la zona; el melocotón de Calanda tiene su propia IGP protegida, pero el melocotón se cultiva en varias zonas de Aragón y también en la provincia de Lleida y se consume sólo o cocinado con vino tinto y canela.

Las otras frutas de la zona protegidas son las peras IGP de Lleida y las manzanas IGP de Girona, estas últimas con una larga tradición en Girona de rellenarse y hornearse con frutos secos o cocinarse con pollo y piñones.

El Vino



¿Eres amante del vino ihas llegado al lugar ideal!

Debes saber que esta es una zona famosa por sus vinos tintos, elaborados en su mayoría con la uva autóctona garnacha, una variedad que se extendió por todo el antiguo reino de Aragón en la Edad Media y que ahora se luce en las zonas altas de Aragón, en D.O. como Calatayud, Cariñena y Campo de Borja.

La D.O. Costers del Segre, cerca de Lleida, a orillas del río Segre, tiene fama de elaborar algunos de los vinos más atrevidos e innovadores de España, mientras que la D.O.

Empordá es conocida por contar con una amplia gama de productores muy pequeños que elaboran sus propios tintos, rosados y espumosos únicos.

Aunque no es tan conocida como la costa mediterránea o la Meseta, merece la pena explorar esta zona de España en busca de productos y tradiciones gastronómicas únicas.