


 Itinerario ↩

 Mi sento San Giacomo ↩

 Il professor Barbero è il mio idolo ↩

 Io e Indiana Jones ↩

 Dylan Dog non è nessuno ↩

 Sì, Ok, Tutto molto bello, ma che si mangia? ↩

Itinerario

G - 1

Tappa	Distanza (circa)	Tempo di Percorrenza (stimato)
Milano > Roses	900 KM	9 Ore

Percorso: L'itinerario ti porterà lungo la suggestiva costa del **Mar Ligure** e della **Costa Azzurra**. Da **Milano**, imbocca l'autostrada A7 per poi prendere la A10 in direzione **Ventimiglia**. Varcato il confine, prosegui sulla A8 in **Francia** e successivamente sulla AP-7 in **Spagna** fino a **Roses**. NON fermarti troppe volte agli autogrill per fare pipì per non incorrere nell'ira di qualche burbero conducente.

Caratteristiche: Preparati a panorami mozzafiato, quindi togli gli occhi dal giochino sul telefono, potrai comunque usarlo perché potresti incorrere in un traffico potenzialmente intenso, specialmente durante i periodi di alta stagione.

G - 2

Tappa	Distanza (circa)	Tempo di Percorrenza (stimato)
Roses > Cadaques	20 KM	40 Minuti

Percorso: Una breve ma suggestiva deviazione che ti porterà nel cuore del **Cap de Creus**. Da **Roses**, la strada GI-614 si snoda tra le colline per raggiungere l'incantevole villaggio di **Cadaqués**, famoso per le sue case bianche e per essere stato fonte di ispirazione per Salvador Dalí.

Il percorso da **Roses** a **Cadaqués** è molto più di un semplice percorso escursionistico; è un'immersione profonda nell'anima della **Costa Brava**, un viaggio che narra la transizione da un moderno centro turistico a un paesaggio selvaggio e senza tempo, culla di un'isolata genialità artistica. L'itinerario segue la storica via costiera **GR-92**, conosciuta anche come **Camí de Ronda**, un sentiero un tempo utilizzato per sorvegliare la costa contro il contrabbando e gli sbarchi dei pirati.

Il percorso in auto inizia nel contesto urbano e vivace di Roses, giungendo al **Parc Natural del Cap de Creus**. Qui, il paesaggio cambia radicalmente. Si entra in un regno di solitudine quasi assoluta, dove il percorso si fa aspro e impegnativo, caratterizzato da incessanti tornanti a saliscendi — un vero "rompi business" come lo descrivono i locali — che serpeggia tra pinete marittime, scogliere a picco sul mare e innumerevoli cale. Questo tratto selvaggio, modellato dalla forza implacabile del vento di Tramontana, rappresenta la vera essenza "Brava" (selvaggia) di questa costa. Il viaggio culmina con la discesa verso Cadaqués, un villaggio di pescatori dalle case bianche, il cui storico isolamento geografico lo ha preservato, trasformandolo in un rifugio per artisti del calibro di Salvador Dalí e Picasso, attratti dalla sua luce unica e dal suo paesaggio quasi mitico.

Percorso da Roses a Cadaques (se vuoi fermarti)

⇒Tappa 1: Roses > Mirador de Punta Falconera (Waypoint: Mirador sobre Roses)

- **Dislivello:** P+ ~250m | N- ~50m
- **Waypoint:** Roses, Mirador sobre roses.

Punta Falconera, un promontorio di eccezionale valore panoramico e storico. Questo punto, che corrisponde al waypoint "**Mirador sobre Roses**", non è solo un balcone naturale sul Mediterraneo, ma anche un sito storico che ospita i resti di una batteria di artiglieria costiera e bunker costruiti tra il 1944 e il 1993.

⇒Tappa 2: Pont del Barral (Waypoint: pont des Barralo - Fuori Percorso)

- **Dislivello:** P+ ~400m | N- ~550m
- **Waypoint:** pont des Barral.

Pont del Barral, un piccolo ponte in pietra che scavalca un torrente secco, waypoint del nostro percorso ("pont des Barralo"). Questo punto segna l'inizio dell'ultima fase del viaggio verso Cadaqués.

⇒Tappa 3: Cadaqués

- **Dislivello:** P+ ~50m | N- ~150m
- **Waypoint/Final:** Cadaques.

Da qui, si ritrova la civiltà: l'arrivo al vecchio Casinò, epicentro della vita sociale e culturale di Cadaqués, e al vicino ufficio del turismo, segna la conclusione di questa memorabile tappa e l'inizio dell'avventura che porta a **Port Lligat**.



Mi sento San Giacomo

Il paesaggio spirituale di questa tratta è segnato da una dualità storica profonda: da un lato, l'ascesa di potenti **monasteri benedettini** che, a partire dall'alto medioevo, esercitarono un controllo religioso e territoriale sull'**Empordà**; dall'altro, la minaccia costante e devastante della **pirateria saracena e barbaresca**. Questa tensione ha plasmato la storia dei luoghi di culto, molti dei quali sono nati come centri di potere, sono stati distrutti dalla violenza proveniente dal mare e sono risorti come simboli di resilienza, spesso protetti da nuove e imponenti fortificazioni. Ogni chiesa e monastero lungo questo percorso racconta un capitolo di questa lotta tra fede e paura, tra costruzione e distruzione.

Roses: Església Parroquial de Santa Maria

Classificazione: Punto di interesse Spirituale

Descrizione: L'attuale chiesa parrocchiale di **Santa Maria**, situata nel centro di **Roses**, è un edificio di stile neoclassico del XIX secolo, costruito per sostituire le precedenti chiese parrocchiali, inclusa quella del monastero. Sebbene la struttura attuale sia relativamente moderna, essa è l'erede diretta della lunga tradizione spirituale della comunità, radicata nell'antico monastero benedettino. Rappresenta la continuità della fede della città dopo la distruzione dei suoi luoghi di culto storici.

- **Accesso:** Generalmente aperta per le funzioni religiose.
- **Indirizzo:** Plaça de l'Església, 13, 17480 Roses, Girona
- **Diocesi:** Diocesi di Girona
- **Santo/i Patrono/i:** Santa Maria
- **Festività:** 15 Agosto (Assunzione di Maria)

Punta de la Trinitat (Roses): Cappella della Trinità (Origine del Castello)

Classificazione: Punto di interesse Spirituale e Storico

Descrizione: Prima che sorgesse l'imponente fortezza, su questo promontorio strategico esisteva una piccola cappella dedicata alla **Santissima Trinità**, costruita nel 1508, e una torre di avvistamento. Fu proprio questa cappella a dare il nome al luogo. Nel 1543, per ordine dell'imperatore **Carlo V**, entrambi gli edifici furono demoliti per far posto al nuovo **Castell de la Trinitat**, una moderna fortezza d'artiglieria. Questo evento segna un momento cruciale: la trasformazione di un sito di devozione spirituale in un bastione militare, una risposta diretta e potente alla crescente minaccia dei pirati che infestavano la costa.

- **Accesso:** Il sito originale non esiste più; è incorporato nel Castell de la Trinitat.
- **Indirizzo:** Carretera del Far, s/n, 17480 Roses, Girona
- **Diocesi:** Diocesi di Girona
- **Santo/i Patrono/i:** Santissima Trinità
- **Festività:** Domenica dopo Pentecoste

Cadaqués: Ermita de Sant Baldiri

Classificazione: Punto di interesse Spirituale

Descrizione: Questa piccola e affascinante **ermita**, situata lungo l'antico cammino che da **Cadaqués** porta verso il **Cap de Creus**, risale al 1702. La sua costruzione fu un'opera comunitaria, finanziata grazie allo sforzo dei pescatori del villaggio, che destinavano a questo scopo i proventi della pesca effettuata in giorni specifici, noti come "penas de pescado". Originariamente dedicata ai santi **Abdon e Sennen**, protettori contro le calamità agricole, è oggi dedicata a **San Baldiri**, testimoniando la profonda devozione popolare della comunità.

- **Accesso:** Esterno visitabile. L'interno è generalmente chiuso.
- **Indirizzo:** Camí de Sant Baldiri, 17488 Cadaqués, Girona
- **Diocesi:** Diocesi di Girona
- **Santo/i Patrono/i:** San Baldiri
- **Festività:** 20 Maggio

Il professor Barbero è il mio idolo

La storia di questa costa è una cronaca scritta nella pietra, una stratigrafia di civiltà e conflitti. Ogni sito storico lungo il percorso da **Roses** a **Cadaqués** non è un'entità isolata, ma un tassello in un mosaico che racconta una continua lotta per la sopravvivenza e il controllo del territorio. Questa narrazione si sviluppa attraverso ere di difesa, ciascuna con le sue tecnologie e le sue paure. Si parte dalle **tombe megalitiche**, difese spirituali contro l'oblio; si passa alle **fortezze visigote**, baluardi contro il caos post-romano; si arriva alle imponenti cittadelle rinascimentali, una risposta ingegneristica alla minaccia specifica e terrificante dei **pirati barbareschi**, e si conclude con i **bunker** del XX secolo, testimoni silenziosi delle ansie della guerra moderna. Percorrere questa tappa significa compiere uno scavo archeologico attraverso i secoli della strategia difensiva mediterranea.

Roses: Ciudadella de Roses

Classificazione: Punto di interesse Storico, Archeologico e Militare

Descrizione: La Cittadella è un immenso complesso fortificato rinascimentale, la cui costruzione fu ordinata dall'Imperatore **Carlo V** nel 1543 per proteggere il porto strategico di **Roses** dalle incursioni dei **pirati** e dalla minaccia francese. Le sue mura a bastioni, un esempio all'avanguardia dell'ingegneria militare del XVI secolo, racchiudono al loro interno una storia ancora più antica. L'area di 13 ettari contiene i resti archeologici della colonia greca di **Rhode** (IV sec. a.C.), una villa romana, una necropoli paleocristiana e le rovine del monastero romanico di **Santa Maria**. La visita alla Cittadella è un viaggio attraverso 25 secoli di storia ininterrotta, dalla fondazione greca alla fortezza moderna.

Roses: Dolmen de la Creu d'en Cobertella

Classificazione: Punto di interesse Storico e Archeologico

Descrizione: Datato tra il 3500 e il 3000 a.C. (Neolitico finale), questo è il più grande monumento megalitico della **Catalogna**. È una **tomba a corridoio** (o "*galleria catalana*") costruita con enormi lastre di gneiss locale. La camera sepolcrale misura quasi 4 metri di lunghezza per 3 di larghezza ed è alta quasi 2,5 metri. Il nome deriva dalla fattoria in cui si trovava, dove per secoli fu utilizzato come recinto per il bestiame. Il suo imponente aspetto testimonia la complessità sociale e la capacità costruttiva delle comunità preistoriche che abitavano queste terre.

Roses: Castrum Visigòtic del Puig Rom

Classificazione: Punto di interesse Storico e Archeologico

Descrizione: Sulla cima del **Puig Rom**, a 225 metri di altezza, si trovano i resti di un insediamento fortificato del periodo **visigoto**, datato al VII secolo. Questo *castrum* è un sito eccezionale, uno dei meglio conservati della penisola iberica per quel periodo. La sua solida muraglia, costruita con grandi blocchi di granito, e le sue torri quadrate proteggevano un piccolo insediamento, probabilmente abbandonato dopo l'arrivo dei musulmani all'inizio dell'VIII secolo. La sua posizione strategica offriva un controllo totale sulla baia di Roses, rendendolo un punto di avvistamento e difesa cruciale.

Portlligat (Cadaqués): Casa-Museu Salvador Dalí

Classificazione: Punto di interesse Storico, Artistico e Culturale

Descrizione: Più che una casa, è un'autobiografia tridimensionale. A partire dal 1930, **Salvador Dalí** e **Gala** acquistarono una serie di baracche di pescatori a **Portlligat**, unendole e modificandole nel corso di quarant'anni per creare una struttura labirintica e surreale. Questa fu l'unica residenza e studio stabili di **Dalí**, il luogo dove produsse gran parte della sua opera. Ogni stanza, ogni finestra e ogni oggetto riflettono l'universo daliniano. La visita offre uno sguardo intimo sulla vita quotidiana, il processo creativo e le ossessioni del genio surrealista, indissolubilmente legato al paesaggio di **Portlligat**.

Io e Indiana Jones

Questa tappa offre un'avventura poliedrica, dove la sfida fisica del trekking si fonde con l'esplorazione di paesaggi marini mozzafiato, testimonianze storiche e angoli remoti di natura incontaminata. L'avventura qui non è solo percorrere chilometri, ma immergersi attivamente in un territorio che richiede sforzo e curiosità, ripagando con scoperte continue.

Trekking del GR-92 | Tappa Completa Roses-Cadaqués

Classificazione: Avventura Escursionistica

Descrizione: Affrontare l'intera tappa da Roses a Cadaqués è l'avventura principale. Si tratta di un trekking costiero di circa 20-22 km che richiede una buona preparazione fisica. Il percorso, noto per il suo terreno roccioso e i continui saliscendi, attraversa il cuore del Parco Naturale del Cap de Creus. L'avventura consiste nel superare la sfida fisica godendo di panorami spettacolari, della solitudine dei sentieri e della soddisfazione di arrivare a Cadaqués dopo aver attraversato uno dei tratti più selvaggi e belli della Costa Brava.

Ubicazione: Sentiero GR-92 tra Roses e Cadaqués.

Escursione al Faro di Cap de Creus

Classificazione: Avventura Escursionistica e Paesaggistica (Fuori Percorso)

Descrizione: Sebbene non sia sulla tratta diretta Roses-Cadaqués, l'escursione al faro di Cap de Creus è l'avventura per eccellenza della regione. Partendo da Cadaqués, un sentiero di circa 7 km (solo andata) conduce al punto più orientale della penisola iberica. Camminare in questo paesaggio lunare, battuto dalla Tramontana, fino a raggiungere l'iconico faro è un'esperienza potente e indimenticabile, un vero pellegrinaggio laico ai confini della terra.

Ubicazione: Sentiero da Cadaqués al Far de Cap de Creus.

Dylan Dog non è nessuno

L'Empordà è una terra di confine, non solo tra nazioni, ma anche tra mondi. È un paesaggio intriso di mito, dove la realtà si fonde con il soprannaturale. Qui, il vento di Tramontana non è solo un fenomeno meteorologico, ma il respiro di antiche divinità e lo strumento che modella le rocce in creature fantastiche. Le sue coste, un tempo teatro di feroci battaglie contro i pirati, sono popolate da storie di santi, giganti, streghe e vampiri. Queste leggende, tramandate di generazione in generazione sono la memoria di un territorio forgiato dalla natura e dalla storia.

La Leggenda del Gigante Rotllà e la Creazione di Es Cucurucuc

Classificazione: Leggenda Toponomastica

Si racconta che... il mitico gigante **Rotllà**, si fosse perduto innamorado della bella fanciulla **Angèlica**. Il loro nido d'amore era il castello di **Cabrenys**, ma il cuore della ragazza apparteneva a un giovane e gallardo moro di nome **Mador**. Insieme, i due amanti fuggirono verso sud, seguendo la costa per eludere l'ira del gigante. Quando **Rotllà** scoprì la fuga, accecato da rabbia furibonda, si lanciò all'inseguimento seminando distruzione. Giunto nella baia di **Cadaqués**, con un calcio poderoso, staccò un pezzo di terra dalla costa e lo scagliò in mare. Quel pezzo di roccia divenne l'isolotto che oggi tutti conoscono come **Es Cucurucuc**, testimone eterno della rabbia e del cuore spezzato di un gigante. (Tradizione popolare dell'Empordà)

Le Streghe di Llers | L'Epicentro della Stregoneria Catalana

Classificazione: Leggenda sulla Stregoneria

Si racconta che... il vicino villaggio di **Llers** fosse il più grande covo di **streghe** di tutta la **Catalogna**. La loro fama era tale che si diceva che ogni donna nata a **Llers** fosse destinata a diventarlo. Queste **bruixes** si riunivano in sabbah infernali, danzavano con il diavolo e scatenavano la **Tramontana** con i loro sortilegi. La leggenda, resa immortale dal poeta **Carles Fages de Climent** e dall'amico **Salvador Dalí** nel libro "**Les Bruixes de Llers**", narra di un contadino che, spiando un loro raduno, vide sua suocera tra le **streghe** e le tagliò un pezzo di vestito per avere la prova. Il giorno dopo, la trovò a casa malata, con una ferita nello stesso punto in cui aveva tagliato la stoffa. (Folklore catalano e opera di C. Fages de Climent)

Il Conte Estruc | Il Vampiro dell'Empordà

Classificazione: Leggenda sui Vampiri

Si racconta che... nel XII secolo, il castello di **Llers** fosse governato dal conte **Arnau d'Estruc**, un vecchio lascivo e crudele. Morto in eresia e senza i conforti della fede, la sua anima non trovò pace. Il suo corpo **tornò dalla tomba**, trasformato in un **vampiro**. Ogni notte, il conte **Estruc** si aggirava per l'**Empordà**, seducendo e prosciugando la vita delle giovani donne del contado e abbeverandosi del sangue dei neonati. Si dice che le famose **streghe di Llers** fossero le sue discendenti dirette, nate dalle sue unioni sacrileghe. La sua leggenda è una delle più antiche storie di vampiri d'Europa. (Tradizione medievale dell'Empordà)

Storie di Pirati Barbareschi | La Cattura di Cervantes vicino a Cadaqués

Classificazione: Aneddoto Storico Leggendario

Si racconta che... nel settembre del 1575, una galea spagnola navigava lungo la **Costa Brava**, di ritorno da **Napoli**. A bordo vi era un giovane soldato che aveva perso l'uso di una mano nella battaglia di **Lepanto: Miguel de Cervantes**. Proprio al largo di questa costa, forse in vista di **Cadaqués**, la nave fu attaccata da una flottiglia di **corsari**. Dopo un aspro combattimento, **Cervantes** fu catturato e portato ad **Algeri**. Le lettere di raccomandazione che portava con sé fecero credere ai suoi rapitori che fosse un personaggio importante, spingendoli a chiedere un riscatto esorbitante. Per cinque lunghi anni, l'autore del "**Don Chisciotte**" visse la dura prigionia, tentando più volte la fuga, prima di essere finalmente riscattato. La sua avventura, iniziata in queste acque, segnò profondamente la sua vita e la sua opera. (Biografia di Miguel de Cervantes)

La Strega di Cadaqués, Lidia de Noguera

Classificazione: Folklore Locale

Si racconta che... **Lidia Noguera i Sabà**, conosciuta come "**Sabana**", fosse una delle ultime **streghe di Cadaqués**. Donna dal carattere forte e magnetico, gestiva una pensione frequentata da personaggi illustri come **Picasso**. La sua fama era tale che **Salvador Dalí**, affascinato dalle storie locali, la elevò a personaggio mitologico nella sua opera. Fu proprio da **Lidia** che **Dalí**, nel 1930, acquistò la prima baracca di pescatori a **Portlligat**, il nucleo originario di quella che sarebbe diventata la sua casa-labirinto. La leggenda di **Lidia** si intreccia così con la nascita del mito di **Dalí**. (Tradizione orale e biografia di Salvador Dalí)

Si, Ok, Tutto molto bello, ma che si mangia?

L'Alt Empordà: Una Cucina tra Mare e Montagna

La gastronomia dell'Alt Empordà è la più pura espressione culinaria del concetto di **"Mar i Muntanya"** (Mare e Montagna). Non si tratta di una singola ricetta, ma di una vera e propria filosofia radicata in un paesaggio unico, dove le ultime propaggini dei Pirenei si tuffano nel Mediterraneo. Questa geografia ha dato vita a una cucina di contrasti e armonie, che fonde con sapienza e creatività i prodotti della terra — carni, ortaggi, frutta — con i tesori del mare — pesce di scoglio, crostacei, acciughe. Assaggiare i piatti di questa regione significa gustare l'essenza stessa del suo territorio, un dialogo costante tra la brezza salmastra della costa e i profumi della macchia mediterranea dell'entroterra.

Prodotti e Preparati Locali:

- **Anxoves de l'Escala:** Acciughe sotto sale, prodotto simbolo della vicina L'Escala. La loro preparazione è un'arte antica, introdotta da Greci e Romani e portata avanti per secoli dalle "donne delle acciughe" (anxoveteres), che ancora oggi puliscono e sistemano i filetti a mano, garantendo una qualità eccezionale.
- **Botifarra Dolça:** Una salsiccia di maiale unica al mondo, tipica della provincia di Girona. È preparata con carne magra, zucchero, scorza di limone e talvolta cannella. Viene cotta lentamente in acqua fino a quando lo zucchero fuoriesce e caramellizza, creando un sugo denso. Si serve tradizionalmente con mele o fette di pane tostato.
- **Taps de Cadaqués:** Dolcetti a forma di tappo di champagne, la cui ricetta risale al XVIII secolo. Sono piccoli e soffici pan di spagna, bagnati con uno sciroppo e ideali per la colazione o come dessert, spesso serviti fiammeggiati al rum nei ristoranti locali.
- **Brunyols de l'Empordà:** Frittelle leggere e gonfie, aromatizzate con anice (matafaluga) e limone. Sono un dolce tradizionale del periodo di Pasqua, ma si trovano tutto l'anno. Vengono fritte e poi passate nello zucchero.
- **Oli de Pau:** Marchio specifico di olio DOP dell'Empordà, prodotto dalla cooperativa Empordàlia. È un olio extra vergine di alta qualità, ottenuto dalle varietà autoctone Argudell e Corivell, con un profilo fruttato, equilibrato e un carattere distintivo conferitogli dalla Tramontana.
- **Peix de la Llonja de Roses:** Il pesce fresco venduto quotidianamente all'asta del pesce (*l'lotja*) di Roses. Include una grande varietà di pesce di scoglio (scorfano, gallinella, tracina), essenziale per preparare un autentico *suquet de peix*.
- **Gamba de Roses:** Il gambero rosso di Roses, una prelibatezza locale molto ricercata. È apprezzato per il suo sapore intenso e la sua consistenza succosa, consumato semplicemente alla griglia o come ingrediente pregiato in piatti di riso e stufati.
- **Celler Martín Faixó:** Una delle poche cantine situate proprio nel comune di Cadaqués. Produce vini che riflettono il terroir unico del Cap de Creus, spesso da vigneti eroici su terrazzamenti. Offre degustazioni in un ambiente unico.
- **Celler Espelt:** Una grande e rinomata cantina vicino a Roses, con vigneti che si affacciano sul mare. È un attore importante nella DO Empordà e un punto di riferimento per l'enoturismo, con visite che collegano il vino al paesaggio del parco naturale.

Piatti tradizionali:

Suquet de Peix

Tipico di: Roses e tutta la costa catalana.

Reperibile in: Ristoranti di cucina marinara a Roses e Cadaqués.

Descrizione: Stufato tradizionale dei pescatori, nato a bordo delle barche per utilizzare il pesce invenduto o rovinato. È un piatto umile ma saporitissimo, la cui anima è un brodo denso e ricco.

Composizione: Pesce di scoglio (scorfano, gallinella, tracina), patate, aglio, pomodoro, prezzemolo. Per legare il tutto, una *picada* finale a base di mandorle, aglio, prezzemolo e talvolta zafferano o fegato di pesce.

Preparazione: Si prepara un soffritto di aglio e pomodoro. Si aggiungono le patate tagliate a fette spesse ("a la panadera") e si copre con brodo di pesce (*fumet*). A metà cottura delle patate, si aggiunge il pesce e si completa la cottura. Pochi minuti prima di servire, si incorpora la *picada* per addensare e insaporire il sugo.

Arròs Negre de l'Empordà

Tipico di: Regione dell'Empordà.

Reperibile in: Ristoranti specializzati in risotti (*arroceries*) e cucina tradizionale.

Descrizione: Un piatto di riso "Mar i Muntanya" che, a differenza di altri "arroz negro", non prende il suo colore nero dalla tinta di calamaro, ma da un soffritto di cipolla cotto molto lentamente fino a diventare scurissimo e quasi caramellato.

Composizione: Riso di Pals, seppia, costine di maiale, salsiccia, gamberi, cozze, cipolla di Figueres, aglio, pomodoro, brodo di pesce e di carne.⁹¹

Preparazione: Si prepara un soffritto molto scuro con abbondante cipolla. Si rosola la carne (costine, salsiccia), poi si aggiunge la seppia. Si incorpora il riso, lo si tosta, e si aggiunge il soffritto di cipolla e il pomodoro. Si copre con brodo bollente e si cuoce. Negli ultimi minuti si aggiungono i gamberi e le cozze.

Mar i Muntanya (Pollastre amb Gambes o Escamarlans)

Tipico di: Regione dell'Empordà.

Reperibile in: Ristoranti di cucina catalana tradizionale.

Descrizione: Il piatto che incarna l'anima della cucina dell'Empordà. Combina la delicatezza del pollo ruspante con il sapore intenso dei crostacei (gamberi o scampi) in un sugo ricco e complesso.

Composizione: Pollo ruspante a pezzi, scampi o gamberi rossi, cipolla, pomodoro, aglio, vino liquoroso (Garnatxa o Rancio). La salsa è legata da una *picada* di mandorle, nocciole, aglio, prezzemolo e talvolta biscotti secchi (*carquinyolis*) o cioccolato fondente.

Preparazione: Si rosola il pollo e lo si mette da parte. Nella stessa casseruola si saltano velocemente i crostacei e si mettono da parte. Si prepara un soffritto di cipolla e pomodoro, si rimette il pollo, si sfuma con il vino e si cuoce lentamente con brodo. Alla fine, si aggiunge la *picada* per addensare e i crostacei, che cuociono per pochi istanti nel sugo.

Escalivada

Tipico di: Tutta la Catalogna.

Reperibile in: Ristoranti di cucina catalana, spesso come contorno o antipasto.

Descrizione: Un piatto di verdure arrostiti dal sapore affumicato e intenso. Il nome deriva dal verbo *escalivar*, che significa "cuocere nella cenere calda".

Composizione: Melanzane, peperoni rossi, cipolle, talvolta patate. Condite con abbondante olio d'oliva e sale.

Preparazione: Le verdure intere vengono arrostiti direttamente sulla fiamma, sulla brace o in forno ad alta temperatura, finché la pelle non è carbonizzata. Si lasciano raffreddare, si pelano e si tagliano a strisce. Si condiscono con olio e sale. Spesso si serve su pane tostato, a volte con l'aggiunta di filetti di acciuga.

Pa amb Tomàquet

Tipico di: Tutta la Catalogna.

Reperibile in: Ovunque, dalla casa al ristorante più lussuoso.

Descrizione: Più che una ricetta, è un gesto, un fondamento della cultura gastronomica catalana. È la base per accompagnare salumi, formaggi, acciughe o semplicemente da mangiare da solo.

Composizione: Fette di pane casereccio (*pa de pagès*), possibilmente tostato, pomodori maturi (varietà *tomàquet de penjar*), aglio (opzionale), olio d'oliva extra vergine, sale.

Preparazione: Si strofina l'aglio (se gradito) sulla fetta di pane tostato. Si taglia un pomodoro a metà e se ne strofina la polpa sul pane fino a impregnarlo bene. Si conclude con un filo d'olio d'oliva e un pizzico di sale.

Pomes de Relleno

Tipico di: Regione dell'Empordà.

Reperibile in: Alcuni ristoranti tradizionali e feste di paese.

Descrizione: Un dolce antico e sorprendente, perfetto esempio di "Mar i Muntanya" in versione dessert. Si tratta di mele farcite con carne macinata e cotte al forno.

Composizione: Mele (varietà Reineta), carne di maiale macinata, uova, biscotti secchi, zucchero, cannella, limone.

Preparazione: Si svuotano le mele. Si prepara un ripieno mescolando la carne macinata con uovo, biscotti sbriciolati, zucchero e cannella. Si farciscono le mele, si dispongono in una teglia con un po' d'acqua e si cuociono lentamente in forno fino a quando non sono tenere e il ripieno è cotto.

Bibliografia e Sitografia

Associazioni e Portali Ufficiali del GR-92 e Camí de Ronda:

- Costa Brava Wandern, Guida dettagliata al GR-92, accesso 2024. <https://www.costabrava-wandern.de/>
- Camí de Ronda®, Portale ufficiale del percorso, accesso 2024. <https://www.camideronda.com/>

Enti Ecclesiastici:

- **Diocesi di Girona:** Plaça del Vi, 2, 17004 Girona, Spagna. Regione ecclesiastica Tarragona. <https://www.bisbatgirona.cat/>

Enti Locali e Turistici:

- Patrimoni Gencat, Dipartimento della Cultura della Generalitat de Catalunya, accesso 2024. <https://patrimoni.gencat.cat/>
- Visit Roses, Ufficio del Turismo di Roses, accesso 2024. <https://visitroses.cat/>
- Spain.info, Portale ufficiale del Turismo Spagnolo, accesso 2024. <https://www.spain.info/>

Portali Cartografici e di Itinerari:

- Outdooractive, Portale di itinerari, accesso 2024. <https://www.outdooractive.com/>
- Wikiloc, Portale di itinerari, accesso 2024. <https://it.wikiloc.com/>
- SityTrail, Portale di itinerari, accesso 2024. <https://www.sitytrail.com/>

Blog, Guide e Portali Specializzati:

- Rosespedia, Enciclopedia locale di Roses, accesso 2024. <https://rosespedia.cat/>
- Gastroteca, Portale della gastronomia catalana, accesso 2024. <https://www.gastroteca.cat/>
- Fundació Gala-Salvador Dalí, Sito ufficiale, accesso 2024. <https://www.salvador-dali.org/>
- Llegendes de l'Alt Empordà (Blog), accesso 2024. <http://altempordallegendes.blogspot.com/>

Riferimenti Generali e Crediti:

- Wikipedia e le sue fonti correlate per riferimenti incrociati <https://www.wikipedia.org/>
- Altre origini digitali e cartacee (ricettari, diari di viaggio, blog).