

QTRAVEL

REVISTA DE VIAJES Y TURISMO

Nº 21

Época III. Año XII

www.qtravel.es



CASTELLÓN
JORNADAS GASTRONÓMICAS
DE LA GALERA

TURKU
LA FINLANDIA MÁS DIVERTIDA

BALNEARIOS
DEL PIRINEO FRANCÉS



SALTA A BUENOS AIRES

A PARTIR DE
241€*

RESERVA AHORA
EN [FLYLEVEL.COM](https://flylevel.com)



Las tarifas de solo ida incluyen tasas, impuestos y cargos.
Precio correcto al 10/10/2019. Precio con fecha.
Los vuelos de LEVEL operados por Iberia están sujetos a sus términos y condiciones.

It's your world
flylevel.com

 **LEVEL**

EDITA

QTRAVEL
Teléfono (+34) 616 179 166
ISSN: 1887-410X

DIRECCIÓN

David Bigorra
david@qtravel.es

REDACCIÓN

Ángel Bigorra
angel@qtravel.es

DEPARTAMENTO COMERCIAL

revista@qtravel.es

ESTILO Y CORRECCIÓN

Glòria Barrobés

REDES SOCIALES E INTERNET

twitter: qtraveldigital
facebook: qtravel.es
youtube: revistaqtravel
instagram: revistaqtravel
web: www.qtravel.es

PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN
TOTAL O PARCIAL DE LOS
ARTÍCULOS DE ESTA PUBLICACIÓN
SIN AUTORIZACIÓN EXPLÍCITA Y
POR ESCRITO DEL EDITOR



Editorial

Os invitamos a recorrer una **ruta de balnearios** con nosotros. Empezaremos por **Ariège** y terminaremos en **Haute Garonne**, pasando por **Hautes Pyrénées**. Pondremos nuestras penas a remojo y degustaremos la fina gastronomía local.

Los balnearios del Pirineo ya no son para enfermos ni para la elitista alta sociedad burguesa sino para aquellos que simplemente quieren relajarse aprovechando las **propiedades beneficiosas** de las fuentes termales naturales. Son centros modernos, completos y muy bien equipados con bañeras de **hidromasaje**, piscinas, **hamams**, salas de relax, **baños de vapor**... Lejos quedan las mangueras a presión y las bañeras individuales.

Los tiempos han cambiado pero los manantiales que hace milenios descubrieron los romanos siguen emanando. Tomar **un baño** a 40 grados **en una piscina exterior** bajo la nieve es una sensación maravillosa, **un privilegio** hoy al alcance de todos.

En esta edición de la revista **QTRAVEL DIGITAL**, te ofrecemos además un apasionante recorrido por **Turku** la ciudad más antigua de **Finlandia** y el punto de partida para visitar el Parque nacional del Archipiélago y las islas Aland. Y acabaremos con un **recorrido gastronómico** por la costa levantina, concretamente **en Castellón** donde nos deleitaremos con sus **arroces** y un producto de temporada realmente delicioso, **la Galera**.

David Bigorra
DIRECTOR

EN ESTE NÚMERO ESCRIBEN...



DAVID BIGORRA

Escritor de viajes y fotógrafo profesional. Inquieto por vocación. Su gran pasión es viajar para conocer distintas culturas así como sus formas de vivir y entender la vida. Coordinador de ViajarDigital.com



ÁNGEL BIGORRA

Redactor, cámara y fotógrafo, con una considerable dosis de aventurero. Entusiasta de la historia, apasionado por ofrecer su peculiar visión de los destinos que visita.



GLÒRIA BARROBÉS

Filóloga inglesa y traductora. Le apasiona viajar y contar su propia experiencia vivida. Defiende un turismo responsable así como sostenible. Redactora en el blog RutesDelMon.com

VIAJES FOTOGRÁFICOS Y CULTURALES PARA TODOS AQUELLOS INTERESADOS EN VER EL MUNDO DESDE OTRA PERSPECTIVA



Nuestro servicio de Personal Traveler permite disfrutar de una nueva forma de viajar, donde la asistencia personal es la base de la relación con el cliente permitiéndole vivir una experiencia única.

VIAJES PARA GRUPOS
DESTINOS EXCLUSIVOS
VIAJES TEMÁTICOS
EXPERIENCIAS ÚNICAS



**SHIRKHAN
TRAVEL**

WWW.SHIRKHANTRAVEL.COM

[06]



BALENARIOS DEL PIRINEO FRANCÉS

Las propiedades de las aguas termales del Pirineo Francés se conocen desde la época de los romanos. Sólo 3 regiones del Pirineo Francés – Ariège, Hautes Pyrénées y Haute Garonne – representan casi la mitad de la actividad balnearia del país.

[58]



TURKU

Turku significa mercado, y su nombre en sueco es Åbo, que significa “las casas del río”.

[74]



RUTA GASTRONÓMICA EN CASTELLÓN

Los mejores arroces con galeras de la costa levantina en los mejores restaurantes de Castellón.

BALENARIOS DEL PIRINEO FRANCÉS



ASÍ DE ENTRADA, LA PALABRA BALNEARIO EVOCA LA IMAGEN DE AQUELLOS ESTABLECIMIENTOS DE ANTAÑO, CON CURAS DE LARGA DURACIÓN, DAMAS ELEGANTES PASEANDO BAJO SUS SOMBRILLAS Y ARISTÓCRATAS TOMANDO LÁNGUIDAMENTE LAS AGUAS.

FOTOGRAFÍA ÁNGEL BIGORRA -TEXTO GLÒRIA BARROBÉS





Los balnearios del Pirineo ya no son para enfermos ni para la elitista alta sociedad burguesa

Las propiedades de las aguas termales del Pirineo Francés se conocen desde la época de los romanos. Como es bien sabido, los balnea eran un elemento crucial en la sociedad romana, uno de los centros de su vida social y, posiblemente, uno de los rasgos más definitorios de su civilización. Por ese motivo se asentaban siempre que podían en torno a manantiales termales naturales. Y en este aspecto, el Pirineo

es de una riqueza innegable, tanto por el número de fuentes como por la calidad de sus aguas.

El mismo Julio César citó a esta zona en sus Comentarios. Sólo 3 regiones del Pirineo Francés – Ariège, Hautes Pyrénées y Haute Garonne – representan casi la mitad de la actividad balnearia del país.



Los tiempos han cambiado pero los manantiales que hace milenios descubrieron los romanos siguen emanando

Así de entrada, la palabra balneario evoca la imagen de aquellos establecimientos de antaño, con curas de larga duración, damas elegantes paseando bajo sus sombrillas y aristócratas tomando lánguidamente las aguas.

A pesar de que la realeza, ya en el s. XVII se acercaba hasta las termas de la región, fue en el s. XIX que la salud disparó el turismo de masas en

el Pirineo Francés. En 1840 el poeta Lamartines acudió a tratarse el reumatismo, y Delacroix la laringitis tuberculosa. No estaban solos, precisamente: ese año 3000 visitantes pasaron por Cauterets y 8000 por Bagnères de Bigorre.

Todos acudían a tomar las aguas, en tratamientos que iban desde la ingestión de un vasito en ayunas hasta la inmersión completa.



aLas estancias en balnearios eran propicias para hacer aflorar sentimientos románticos.

Los doctores recetaban agua, purgas, sangrías y dietas. Y si con esto el lugar ya atraía enfermos y afligidos, los milagros de Lurdes, en 1858, acabaron de convertir el Pirineo en un centro de peregrinación en busca de la cura milagrosa para el mundo entero.

Pero a decir verdad, pronto las curas se convirtieron en la excusa y los balnearios se

pusieron de moda – la red de ferrocarril se encargó de popularizarlos aún más. La gente no acudía sólo a tomar las aguas sino a socializar, a hacer contactos, a hacer negocios... a casar a sus hijas. Las estancias en balnearios eran propicias para hacer aflorar sentimientos románticos, a poder ser, beneficiosos.

La propia George Sand se enamoró en



Cauterets cuando tenía 21 años. Eran otros tiempos, claro, otro mundo ahora relegado a la pantalla y a la literatura.

Los balnearios del Pirineo ya no son para enfermos ni para la elitista alta sociedad burguesa sino para aquellos que simplemente quieren relajarse aprovechando las propiedades beneficiosas de las fuentes

termales naturales. Son centros modernos, completos y muy bien equipados con bañeras de hidromasaje, piscinas, hamams, salas de relax, baños de vapor... Lejos quedan las mangueras a presión y las bañeras individuales.

Los tiempos han cambiado pero los manantiales que hace milenios descubrieron los romanos siguen emanando. Tomar un baño a 40 grados



La sabrosa gastronomía de Ariège

en una piscina exterior bajo la nieve es una sensación maravillosa, un privilegio hoy al alcance de todos.

Os invitamos a recorrer una ruta de balnearios con nosotros. Empezaremos por Ariège y terminaremos en Haute Garonne, pasando por Hautes Pyrénées. Pondremos nuestras penas a remojo y degustaremos la fina gastronomía local.





LE CHALET, UN HOTEL Y RESTAURANTE DE AX REGENTADO POR MAGALIE Y FRÉDÉRIC DEBÈVES



Los baños de Couloubret están diseñados como un homenaje al legado romano

AX-LES THERMES

Nuestra aventura se inicia con una nevada en el puerto de Puymorents que nos obliga a poner cadenas para llegar a Ax-les-Thermes. Hemos pillado el fin de semana más frío de invierno – ideal para ir a refugiarse en agua caliente.

Almorzamos en Le Chalet, un hotel y restaurante

de Ax regentado por Magalie y Frédéric Debèves, mientras contemplamos cómo nieva intensamente sobre el río Oriège.

Frédéric siempre busca el mejor producto fresco de productores locales para elaborar una cocina de temporada y de calidad. Indudablemente es una gran bienvenida a la sabrosa gastronomía de Ariège.



LES BAINS DE COULOBRET

Las aguas termales de Ax son las más calientes del Pirineo. Llegan a emanar a 77°. Ricas en azufre, se consideran beneficiosas para tratar las dolencias reumáticas y respiratorias. Éste es uno de los pocos balnearios franceses que permanece abierto durante todo el año y es un placer visitarlos en cualquier temporada.

Los baños de Couloubret están diseñados como un homenaje al legado romano. Aquí el agua emana entre 33 y 38 grados en las varias piscinas del complejo. En la planta inferior, bajo una gran cúpula de cristal, se encuentra la piscina central de 200m, rodeada de columnas rojas y 4 salas laterales equipadas con potentes chorros de hidromasaje, burbujas y géiseres.



En la planta inferior, bajo una gran cúpula de cristal, se encuentra la piscina, rodeada de columnas rojas

También encontramos unos baños romanos, con un frigidarium, caldarium y vaporarium, una zona de saunas nórdicas y un espacio oriental tranquilo.

Pero nuestro rincón favorito son las piscinas exteriores. Hemos llegado nevando y no para de nevar y disfrutar del agua caliente bajo la nieve, es una sensación mágica.

Hay dos piscinas exteriores a dos niveles distintos. La inferior tiene forma de un anfiteatro y está equipada con potentes corrientes que te empujan dentro de un circuito, cuellos de cisne, bañeras de hidromasaje y géiseres, y la superior –también equipada - es panorámica. Junto a ella una terraza con solárium que hoy, por supuesto, no aprovecha nadie).



La Manoir d'Agnes, una elegante residencia del siglo XIX

TARASCON

Pasamos la noche en Tarascon, en La Manoir d'Agnes, una elegante residencia del siglo XIX construida por una familia burguesa de Ariège. Es una mansión de estilo inglés renovada hace 10 años para convertirla en un encantador hotelito de 3 estrellas con 15 confortables habitaciones de grandes ventanales con un

baño totalmente actualizado. No esperéis grandes lujos pero sí mucha personalidad y tranquilidad, con una sala de estar donde os encontraréis en casa.

Cenamos en el restaurante del hotel, La Table d'Agnes, regentado por el chef Jean Cazorla, que ofrece una cocina de temporada, del terruño donde los productores locales son los



Aquí podemos probar unos exquisitos ravioli de vieira, foie, ternera con boletus o un pato glaseado con miel

protagonistas, los platos son realmente generosos y a la vez delicados. Aquí podemos probar unos exquisitos ravioli de vieira, foie, ternera con boletus o un pato glaseado con miel, entre otras delicias culinarias que, nos demuestran una vez más que la gastronomía francesa dispone de una calidad de primer orden al igual que sus chef, por muy pequeño o recóndito lugar donde esté su restaurante.

EL VALLE DE LOURON

La mañana nos lleva hasta el idílico valle de Louron, con sus pequeños pueblos rodeados de imponentes picos. El paisaje nevado es de postal. Ubicada en el corazón de los Pirineos, a caballo entre Hautes Pyénées y Haute Garone, este valle y sus 15 pueblos han sabido mantener la esencia del auténtico Pirineo a pesar de los cambios para adaptarse a los nuevos tiempos.



EL IDÍLICO VALLE DE LOURON, CON SUS PEQUEÑOS PUEBLOS RODEADOS DE IMPONENTES PICOS



Idílicos paisajes de El Valle de Louron

Hasta los años 70, la agricultura y la ganadería habían sido las principales actividades económicas del valle, pero no había suficiente. Para evitar la despoblación y el abandono de los pueblos se decidió potenciar el turismo, con varias iniciativas.

Se creó el lago Génos-Loudenvielle en el centro del valle y se abrieron las estaciones de esquí

de Peyragudes (donde se filmó la película de James Bond “El mañana nunca muere”) y Val Louron.

A su vez se desarrolló una infraestructura turística – alojamientos y restaurantes- pero de forma armoniosa, cosa que le ha merecido el sello de Ciudades y países de Arte e Historia del Ministerio de cultura.



Centro del pueblo y Ayuntamiento

Además, el aislamiento histórico del valle permitió preservar las pinturas de las iglesias románicas que se salvaron de los destrozos provocados en otros puntos por las guerras de religión y la Revolución Francesa. Loudenvielle es la población principal, donde encontramos los comercios y servicios. Y donde se alza también el centro termal Balnéa, inaugurado en el 2000.

BALNÉA

Con 4000m², ya desde sus inicios Balnéa se convirtió en el primer complejo termal del Pirineo francés. Su situación, en el centro del valle, a orillas del lago y rodeado de montañas, es privilegiada. Capta el agua a 33° de las fuentes de Saoussas, a 600 metros de profundidad, cosa que las hace ricas en oligoelementos.



DESDE SUS INICIOS BALNÉA SE CONVIRTIÓ EN EL PRIMER COMPLEJO TERMAL DEL PIRINEO FRANCÉS





PISCINA CENTRAL DE MADERA A MODO DE TÓTEM EN BALNÉA



Piscinas exteriores de Balnéa

Es un centro moderno y contemporáneo, con todas las comodidades y pensado para gente que combina las actividades en la naturaleza – senderismo o deportes de nieve – con el relax. Ponerse a remojo a 38 grados en uno de sus baños exteriores con vistas a las montañas es una forma fantástica de terminar una jornada. Dos piscinas interiores – los baños amerindios y los baños romanos-, se completan con las dos

piscinas exteriores – los baños japoneses y los baños incas.

Decorados en madera con tótems, los baños amerindios están enfocados a disfrutarlos en familia (se permite la entrada de niños de hasta 9 meses), con actividades divertidas y dinámicas: chorros, burbujas, duchas, cascadas. También familiares son los baños incas, en el exterior,



Zona del frigidarium de Balnéa

conectados con los amerindios por un túnel.

Esta piscina de 85m² decorada al estilo de un templo y con vistas a las montañas, cuenta con un carril de natación a contracorriente, hidromasaje, jacuzzi y chorros y música de fondo. Restringidos a mayores de 12 años tenemos dos espacios. En el interior, los baños romanos, con un entorno de piedra y madera,

bajo una gran cúpula de cristal con vistas directas a las montañas, son, como su nombre indica, de inspiración grecorromana.

Una gran cascada nos da la bienvenida a la laguna central a 32° con su juego de chorros y burbujas. Más recogidos quedan el baño musical, dentro de una cúpula de madera, y los espacios del caldarium (36 °) el frigidarium (18 °)



Jacuzzi en Balnéa

y el tepidarium (hidromasaje a 33 °). Y también el hamam, bajo una cúpula de piedra.

El segundo espacio son los fantásticos baños japoneses exteriores, con tres piscinas panorámicas a entre 33 y 40 grados conectadas entre sí, dentro de un jardín de inspiración zen – que nevado es sublime. Están conectadas con el interior por un túnel de agua a 33 grados para facilitar la transición entre espacios.

Cada piscina está equipada con chorros para masajes a diferentes zonas del cuerpo. Y aquí las vistas de los picos imponentes que rodea el valle de Louron son excepcionales.

Finalmente el espacio tibetano, en un piso superior sobre los baños romanos, está reservado a los tratamientos (30 variantes personalizadas para mayores de 16 años). Después de almorzar en el restaurante de Balnéa



Hotel Mercure, en su interior encontraremos el centro Sensoria

(uno de los paquetes incluye entrada al espacio termal y menú), vamos a realizar una recorrido por los alrededores de Loudenville con raquetas con Caroline David, una guía local.

SAINT LARY (SENT LARI E SOLA)

Este pueblo de los Hautes Pyrénées de unos mil habitantes está ubicado a 830m de altitud, en el

corazón del Valle del Aure. Está dominado por la su excelente estación de esquí, a la cual se accede directamente con 2 remontadores: el teleférico del Pic Lumière y el Telecabina de Vignec. A pesar de concentrar los alojamientos para la estación, Sent Lari ha sabido mantener la esencia de pueblo, con fachadas de piedra y madera y estructuras que no llegan a sobrepasar las 3 plantas.



Fachada del Hotel Mercure

Nos alojamos en el Mercure, un hotel 4* de 65 habitaciones situado a 50m del teleférico. Y aprovechamos para darnos un masaje en su spa Sensoria Nuxe, que se alimenta de fuentes termales naturales. El Sensoria ofrece varios tratamientos personalizados en su espacio termal, accesible directamente desde el hotel –sales de la habitación con el albornoz ya puesto y esperas tomando un té tranquilamente en una gandula.

Tras el masaje, que nos deja como nuevos, vamos a cenar a La Grange, un restaurante local con una decoración de montaña – chimenea y paredes de piedra, decoradas con objetos vintage y manteles a cuadros. Es otro ejemplo de cocina con productos locales de temporada con recetas caseras, sin complicaciones. El chef Nicolas Audiban ofrece auténticos platos pirenaicos aportando su toque personal,



El Gabure, sopa típica de esta zona del Pirineo

jugando con las texturas y los sabores de los productos del país. Aquí podemos degustar, por ejemplo, una garbure - la sopa típica de la zona, con verdura y carne-, pescado de río local o un guiso de cerdo negro de Bigorra.

PIC DU MIDI, EL FARO DEL PIRINEO

La subida en telecable al Pic di Midi desde La





Vista de las cúpulas del observatorio y la terraza del hotel

Mongie (que salva un desnivel de 1077 metros) es un trayecto fascinante en todas las épocas del año. En invierno coincidirás con los esquiadores que se lanzan desde la cima o desde la estación intermedia, en el Pic de Taoulet. Arriba, en un día claro y radiante como el que tenemos la suerte de coincidir, la vista no tiene precio.

El Pirineo nevado en todo su esplendor se abre

a nuestros pies. Literalmente si nos aventuramos sobre el Ponton dans le Ciel, una pasarela de cristal de 12m instalada hace poco más de un año en la gran terraza de 760m².

Los 2877m del Pic de Miedia de Bigorra (su nombre en occitano) lo convierten en un espectacular mirador sobre la gran sierra y la pureza del aire y la ausencia de contaminación



RESTAURANTE DEL PIC DU MIDI Y LA ANTENA DE TELECOMUNICACIONES



El Ponton dans le Ciel, una pasarela de cristal de 12m suspendida en el vacío

lumínica en un mirador al cielo y las estrellas. Es por eso que ya en el s. XVIII, François de Plantade, Monge y D'Arcet empezaron a analizar la atmósfera y a observar los astros. La construcción del observatorio se inició en 1870 y tardó 12 años, en unas condiciones extremas como podéis imaginar.

Hoy encontramos cinco telescopios en cinco

cúpulas, incluido uno de 106cm instalado por la NASA para hacer fotos de la superficie lunar en preparación de las misiones Apolo y el telescopio Jean Rösch para el estudio de la superficie solar, además de un coronógrafo para estudiar la corona solar.

Abierto al gran público en el 2000, está declarado Grand Site de France y Reserva



Internacional del Cielo Estrellado. El área construida en total cubre 10.000m² en seis niveles, con 5 km de pasillos. Encontramos el planetario más alto de Europa, en el corazón de la cúpula de Baillaud, que proyecta una película sobre la historia de la construcción del observatorio y el espectáculo que nos revela los secretos del universo.

Además tenemos el museo, totalmente renovado recientemente y con una novedad que nos permite realizar una visita virtual con la ayuda de una tablet, el HistoPad, siguiendo los pasos de los primeros científicos— para ver cómo eran la cocina, la biblioteca, los dormitorios. Un paseo interactivo que nos permite manipular instrumentos mientras descubrimos la vida en el observatorio y jugamos a encontrar el coronógrafo inventado por Bernard Lyot.



Teleferico del Pic du Midi

En la plataforma también encontramos dos salas de reuniones con una vista que quita el aliento, y las habitaciones para aquellos que quieran vivir una noche mágica cerca de las estrellas (Atención: la lista de espera es de más de un año porque solo hay sitio para 27 personas).

Almorzamos en el restaurante panorámico del chef Marc Berger, que, junto a su equipo, crea un

menú con platos de calidad elaborados con producto local, que incluyen el Cerdo Negro de Bigorra o la Trucha de Lau-Balagnas, con la dificultad añadida de la altitud. No es broma, a 2800m el agua hierve a 92° y complica la cocción de los alimentos, que, además, se secan más deprisa por la falta de oxígeno. Para rematarlo, la cocina tiene que ser toda eléctrica. Aun así, la calidad del menú del Pic du Midi es excelente.



PANORÁMICA DEL PIC DU MIDI Y EL OBSERVATORIO



La excelente gastronomía del restaurante del Pic du Midi nos deja asombrados

Hay diversos picos “du midi” en Francia (el de Bigorra, el de Ossau, l’Aguille...). Eran el punto de referencia geográfico para los campesinos cuando al mediodía regresaban a casa después de trabajar el campo.

BAGNÈRES DE BIGORRE /BANHERAS DE BIGORRA.

El nombre de bañeras ya es una pista indicativa

de la actividad termal de la zona. Las aguas que se extraen a 200 metros bajo tierra y emanan a 50°C son ricas en calcio, sulfato y magnesio – con propiedades analgésicas, antiespasmódicas y relajantes. Los romanos la bautizaron Vicus Aquensis, la ciudad de las aguas, y precisamente este nombre es el que homenajea el establecimiento al cual nos dirigimos, Aquensis. Este spa se estructura en torno a un gran salón



AQUENSIS, ESTE SPA INMERSO EN UN GRAN SALÓN DE MADERA CON UN TECHO DE CRISTAL



La piscina de relax, un espacio con hidromasajes

de madera con un techo de cristal, que a nosotros nos recuerda una sala vikinga pero que en realidad quiere imitar un bosque con los troncos y las ramas de los árboles. Dentro de este espacio se encuentra la gran piscina – con unos divertidos remolinos, cascadas y chorros distribuidos alrededor.

Adyacente en esta sala se halla la piscina de

relax, un espacio con hidromasajes y música subacuática, que se escucha al sumergir la cabeza bajo el agua. Si te dejas flotar, disfrutando de la música, la tranquilidad es total.

Realmente relajante. Al mismo nivel, también junto a la piscina principal, se halla el hamam, y tenemos que decir, que es el hamam que más nos gusta de todos los balnearios visitados en la



La gran piscina – con unos divertidos remolinos, cascadas y chorros distribuidos alrededor

ruta. En la entrada podemos servirnos un té antes de adentrarnos en la niebla de este baño de estilo árabe hasta la pequeña piscina del fondo. Podemos elegir entre descansar sentados o tumbados sobre las baldosas calientes o refrescarnos en el agua tibia. O nos podemos ir a remojar en alguno de los espacios individuales.

podremos sudar todas las toxinas acumuladas. En la terraza superior hallaremos dos jacuzzis al aire libre, en torno a un estanque que en realidad es el techo de cristal de la sala principal, cubierto de agua. Y unas tumbonas para descansar con vistas al pueblo (cuando hace buen tiempo, claro).

Finalmente, dos saunas finlandesas a 80°C donde

En el piso intermedio, estructurado en forma de



Les Bains du Rocher

balcón abierto sobre la piscina, encontramos las salas de tratamiento. Solo se puede acceder a este espacio con reserva previa –cosa que garantiza tu intimidad.

CAUTERETS

Las fuentes de Cauterets se caracterizan por su contenido en azufre y silicato sódico, buenos

para el tratamiento de dolencias respiratorias, reumatismo y enfermedades de la piel, entre otros.

Ubicado al pie del circ de Lys, Cauterets protagonizó una era dorada de los balnearios. Los Baños de César (inaugurados el 1843), el Grand Hôtel d'Angleterre y el Grand Hotel Continental se construyeron en aquella Belle



CALLE DE CAUTERETS CON LOS BALCONES DE HIERRO FORJADO TÍPICOS DEL SIGLO XIX



Teleférico de Cauterets

Epoca que dejó un gran legado arquitectónico en el pueblo. Visitantes famosos como George Sand, Chateaubriand o Victor Hugo y entonces no tan famosos, como la misma Bernadette Soubirous (antes de que se le apareciera la virgen en Lurdes), nobles e incluso reyes pasaron por aquí buscando las propiedades de las aguas termales.

Y en el siglo XX llegó el ski. El Club d'Ski Cauterets se fundó en 1907 y en 1910 el pueblo acogió el campeonato nacional.

Merece la pena dar un paseo por Cauterets para admirar su arquitectura. La vieja estación de tren de 1901, declarada monumento histórico, herencia de la desaparecida línea ferroviaria Pierrefitte-Cauterets, abandonada en 1949 y transformada hoy en vía verde; la antigua



Oficina de Turismo de Cauterets

estación del telecabina construida por el equipo de Eiffel; la iglesia; los Baños César, la Rue Richelieu y la Rue de la Raillère, eje histórico de la villa; el Chalet Galitzine; el Boulevard Latapie-Flurin con edificios emblemáticos de finales del s.XIX; el Hotel d'Angleterre, el Continental y el Casino Club, o el pequeño mercado cubierto de hierro. A solo 7km de Cauterets se halla otra

forma parte del Parque Nacional de los Pirineo, el más antiguo de Francia. Ubicado sobre el valle Jeret en el cruce entre dos riachuelos de montaña y tres valles, con numerosas cascadas. Es un punto de partida de muchas rutas de senderismo en verano. Dos telecabinas permiten subir al lago de Gaube, a 1725m de altura, un paraje de alta montaña al pie del Vignemale (que se refleja en las aguas del lago).



Restaurante de la Estación de Esquí de Lys en Cauterets

Llegar al restaurante O! Regent, a la vuelta de la esquina de nuestro hotel resulta una odisea porque las calles están heladas. De nuevo, cocina local con una carta muy variada que incluye ostras.

Nos alojamos en el encantador hotel Le Lion d'Or, ubicado en una casa de 1840 en pleno centro del pueblo y regentado por la misma familia desde 1913. Con 18 habitaciones

distribuidas por varios pisos, está íntegramente decorada con estilo vintage y muebles antiguos conservando su carácter auténtico. Los cuadros de las paredes, las escaleras y suelos de madera, las cortinas... son detalles que aportan calidez al establecimiento. El desayuno en el pequeño comedor es muy casero, con bizcochos, quesos, embutidos, panes, cruasanes y hasta yogures caseros.



Hamburguesa de autor en el restaurante de la estación de esquí de Lys

ESTACIÓN DE LYS

A la pequeña estación de esquí de Lys, con 20 pistas y 36km en total a una altura entre el 1730 y 2450 metros, se puede subir directamente con el telecabina desde Cauterets.

Nosotros subimos a almorzar al restaurante de Cirque du Lys. Abierto en 2016 responde a la filosofía de ofrecer una gastronomía de calidad

(huyendo del tópico de la comida basura y cara de las estaciones de esquí). Con capacidad para 600 servicios - 180 personas sentadas- todos los platos que ofrece, ya sean dulces o salados, se elaboran en la cocina central del restaurante con productos locales y ecológicos. A pesar de que la manera de funcionar responde más al estilo de restaurante rápido, podemos elegir platos como el estofado de ternera (bio) con



Piscina exterior de Les Bains du Rocher

arándanos, el tajin de cordero con azafrán o la hamburguesa de pato del Gers. Una particularidad única de este restaurante es su vino. En un experimento, se enterraron 1200 botellas de blancos y tintos del castillo de Lugey (Burdeos) bajo 5 metros de nieve a 2.400m de altitud durante 6 meses. El resultado fue que envejecieron lo suficiente como para poderlas degustar la temporada siguiente, un sistema

único de maduración en el mundo.

LES BAINS DU ROCHER

El agua termal de Cauterets, de composición sulfurosa, emana a entre 53 y 60 grados. En los Bains du Rocher, un espacio de 2500m², las piscinas se hallan a entre 35 y 38 grados, tanto las interiores como la exterior. La piscina interior



Piscina interior con chorros circulares de Les Bains du Rocher

de 150m está equipada con camas de burbujas, chorros, géiseres, jacuzzis, igual que la laguna exterior, de 200m, de acero inoxidable, accesible desde el interior por un túnel de agua.

En un piso superior se encuentran las saunas y una sala de reposo.

HAUTE GARONNE

LUCHON / BANHERAS DE LUSHON

Bagnères de Luchon (2500 habitantes), popularmente conocida como Luchon, siempre ha sido una ciudad balnearia. Los primeros baños los construyeron los romanos, cómo no, al fundar la ciudad de Ilixion (que significa Diosa de las Aguas). “Balneum Lixonense post Neapolitense primum”, decían, “Los baños de Luchon son los mejores después de los de Nápoles”.



Thermes de Luchon

Tras la caída del imperio quedaron algo abandonados durante siglos hasta que en 1759 el Barón de Etigny, destinado a Luchon, los reabrió. El tercer duque de Richelieu sería su primer visitante ilustre, y volvería poco después con la corte.

Las antiguas balnea habían resucitado. La popularidad de los baños atrajo a

personalidades ilustres, como la emperatriz Eugenia, Napoleón III, Gustav Flaubert, Guy de Maupassant o el rey Alfons XIII de España, entre otros. La llegada del ferrocarril y la construcción del casino a finales del s. XIX todavía contribuyó más la popularidad de Luchon entre los turistas cosmopolitas hasta los años 20. De aquellos tiempos queda una notable arquitectura. Podemos percibir rápidamente este esplendor



PISCINA CENTRAL DE LES THERMES DE LUCHON



Luchon en invierno se convierte en una ciudad orientada a los deportes de invierno

del pasado dando una vuelta por les Allées d'Étigny, la avenida principal que conecta con las termas, y en la que se concentran los bares, comercios y restaurantes.

THERMES DE LUCHON

Existen 48 fuentes termales en Luchon, que cambian en composición y temperatura (de los

17 a los 65°), pero destacan principalmente por el sulfato de sodio. Estas aguas sulfurosas tienen propiedades cicatrizantes y son ideales para tratar problemas respiratorios y reumatismos.

La que fuera la primera estación termal abierta de los Pirineos está ubicada en el Parc des Quinconces, una gran plaza con unos enormes



cedros del Líbano, secuoyas, y flores de mediados del siglo XIX. Aquí comparten espacio el edificio Chambert de 1848, erigido sobre los baños romanos originales, y el Pavellón Imperial, de 1954, que da acceso a la piscina y al Vaporarium.

La característica más destacada y que hace únicas en Europa las termas de Luchon es su Vaporarium natural (abierto en 1929). Es un

hamam natural creado por el efecto de la filtración del agua caliente dentro de la roca que hace emanar el vapor de azufre, que inunda unos túneles de 150 metros, creando una sauna a una temperatura de entre 35 y 45 grados en el interior de una cueva. Se aconseja no pasar más de 15 minutos y quitarse joyas, pendientes y otros ornamentos corporales – el vapor de azufre es altamente corrosivo con los metales.



La estación de esquí de Superbagnères, la primera estación de esquí creada en los Pirineos (la segunda de Francia)

Pero en contrapartida es bueno para la piel y las vías respiratorias. Para compensar la sudada, y tras una ducha, nos relajamos en la piscina termal central y en una más pequeña lateral.

Pero Luchon también conserva el edificio Chambert, destinado a las curas y la parte medicinal. Aquí retomamos aquella imagen con la que iniciábamos este reportaje, el

balneario novecentista, con las bañeras individuales de tratamiento, las salas de curas para enfermedades respiratorias... Eso sí, totalmente actualizado..

Ofrecen programas específicos para todo tipo de dolencias, desde fibromialgia, a reumatismos, artrosis, con prescripción médica... Y tratamientos de cromoterapia o barro.



TERRAZA DEL RESTAURANTE LA CHAPELLE



La practica del parapente en la estación de Superbagnères es habitual

Esto no es el spa de relax tras una jornada intensiva. Es el balneario de salud, para venir a curarse.

En la fuente central del atrio de entrada al edificio Chambert, varios surtidores ofrecen agua de diversas fuentes, con sus distintas propiedades. También ofrecen una serie de tratamientos de estética y masajes.

SUPERBAGNERES

Ha llegado el último día de nuestra ruta pirenaica. Pero antes de regresar a casa nos queda una última visita. Tomamos la carretera panorámica que desde Luchon cruza el espectacular Valle de Lys.

No creáis que el nombre tiene nada que ver con



Sobrevolar la ciudad de Luchon es habitual para los practicantes de parapente

la flor homónima. En realidad proviene de “la lit”, que significa alud. Y con la nevada que ha caído, es mejor no pensarlo. El Valle, entre las montañas de Cabrioules, se cierra hasta la cascada de l’Enfer y es el punto de partida de las ascensiones al pic de Maupas (3109).

Nosotros seguimos la carretera serpenteante hasta los 1800 metros de altitud, donde se

encuentra Superbagnères, la primera estación de esquí creada en los Pirineos (la segunda de Francia). El pequeño tren cremallera que la conectaba en sus inicios con Luchon cesó su actividad en 1966 tras la construcción de la carretera. Desde 1993 se puede subir en telecabina directamente— de hecho era nuestra primera intención pero el propietario del Hotel Panoramic nos aconsejó, sabiamente, esta



Interior del Restaurante de la Chapelle en Superbagnères

alternativa. Hace un día espléndido y decidimos comer en la terraza del restaurante La Chapelle, ubicado en una vieja iglesia de los años sesenta - la inmensa cruz de piedra que se alza ante la terraza es un indicativo innegable de los orígenes de la construcción.

Las vistas al valle son magníficas y mientras almorzamos contemplamos el vuelo de un

grupo de practicantes de parapente que se lanza al vacío cerca de donde estamos y nos asombra con sus acrobacias.

El tiempo justo de tomar un café antes de irnos para despedirnos del Pirineo Francés, de bucólicos paisajes, con sus hermosas cimas nevadas y sus balnearios. Para regresar a casa llenos de energía y totalmente renovados.

GUÍA PRÁCTICA



CÓMO LLEGAR

La nuestra era una ruta en coche desde Barcelona (unos 1700km en total) entrando por la Cerdaña y saliendo por el Valle de Arán. En invierno es imprescindible llevar cadenas.

DÓNDE DORMIR

LA MANOIR D'AGNES

<http://www.manoiragnes.com/estancia-hotel-ariege/index.php?language=ca>

HOTEL MERCURE

<https://mercuresensoria.fr/>

LE LION D'OR

<http://hotel-cauterets.fr/es/>

HOTEL PANORAMIC

<https://www.hotelpanoramic.fr/es/>

DÓNDE COMER

LE CHALET <https://le-chalet.fr/>

Restaurante del hotel La Manoir d'Agnes

LA GRANGE

<http://www.restaurant-saint-lary.com>

PIC DU MIDI

<http://picdumidi.com/?lang=es>

O! REGENT

<http://www.cauterets-leregent.com/restaurant-bar-cauterets.html>

ESTACIÓN DE LYS

<http://www.n-py.com/es/cauterets>

TUTE DE L'OURS

22 allées d'Etigny – Bagnères de Luchon

LA CHAPELLE

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

BALNEARIOS

ARIÈGE

Ax-Les-Thermes

Bains de Couloubret

<http://www.bains-couloubret.com>

HAUTES PYRÉNÈES

Loudenville

Balnéa

www.balnea.fr

SAINT LARY

Sensoria Nuxe

<https://mercuresensoria.fr>

BAGNERES DE BIGORRE

Aquensis

www.aquensis.fr

Cauterets

Les bains de Rocher

<http://www.bains-rocher.fr>

HAUTE GARONNE

Bagnères de Luchon.

Les Thermes de Luchon

<https://thermes-luchon.fr>

TURKU

LA FINLANDIA MÁS DIVERTIDA



DESDE LA CIUDAD MEDIEVAL DE TURKU VISITAREMOS SU ARCHIPIÉLAGO
EN EL QUE HAY MÁS ISLAS QUE PERSONAS TEXTO Y FOTOS: SERGI REBOREDO





Restaurantes en el centro de Turku

Recorrer los 167 kilómetros que separan Helsinki de Turku apenas suponen dos horas de coche. Turku es la ciudad más antigua de Finlandia y el punto de partida para visitar el Parque nacional del Archipiélago y las islas Aland.

Fue fundada en el siglo XII y rápidamente se convirtió en la ciudad más importante del país. Turku significa mercado, y su nombre en sueco

es Åbo, que podría traducirse como “las casas del río”. En la actualidad representa la tercera área urbana de Finlandia, después del Gran Helsinki y el área metropolitana de Tampere.

Sus dos lenguas oficiales son el finlandés y el sueco, aunque no tendremos ningún problema en comunicarnos en inglés. De hecho, no es extraño que incluso encontremos



Restaurante Smör en el centro de Turku

algunas personas que nos hablen en español, está de moda y son muchos los que han comenzado a estudiarlo.

El corazón de la ciudad está sin duda en los márgenes del Río Aura. La mejor manera de hacerse con una panorámica es alquilar una embarcación eléctrica sin conductor y dejarse llevar río arriba, río abajo. En el Café Lana

www.lanaturku.fi las alquilan por 59€ la hora. Los restaurantes se apelotonan a ambos lados del río, algunos incluso están ubicados en el interior de barcos anclados.

Entre los edificios más emblemáticos de la ciudad destacan el Museo de arte contemporáneo Aboa Vetus & Ars Nova, la Casa Qwensel -la vivienda burguesa más antigua de



Turku, barcas de alquiler sin conductor en Río Aura

la ciudad-, el Museo de la Farmacia, el Forum Marianum -donde se puede verse amarrado el Suomen Juotsen-, o el Sibelius, la galería de música más importante del país cuyo nombre es todo un tributo a Jean Sibelius, el más famoso compositor finés.

Sus principales monumentos son la Catedral y el Castillo. La catedral es por fuera tan

austera como lo es el castillo; por dentro, las naves del gótico alemán resultan más reconfortantes. Es luterana, culto que profesan el 80% de sus habitantes. A causa de los incendios tuvo que ser reconstruida en varias ocasiones. Pero es que Turku ardió nada menos que treinta veces; el peor incendio tuvo lugar en 1827 cuando tres cuartas partes del casco urbano quedaron calcinadas.



TOMAR EL SOL O SIMPLEMENTE DESCANSAR EN LA ORILLA DEL LAGO ES UN PLACER



Turku, casco antiguo en el margen del Río Aura

En clave gastronómica lo mejor es visitar el mercado. Allí es fácil encontrar algunos de los mejores quesos, probar platos de reno o alceguisado, sin olvidar los pescados como el salmón y el arenque, y comprar las famosas y enormes salchichas grillimakkara.

La afamada panadería Juustopuoti es el lugar perfecto para comer el ruisleipä o pan de

centeno y los pasteles salados conocidos como karjalanpiirakka.

No hay que olvidar que Turku es un destino familiar, y los niños lo pasarán en grande en el SuperPark, un parque deportivo cubierto en el que es posible practicar skate, patinaje, saltar en las camas elásticas, jugar al pinball o practicar un sinfín de deportes.



Parattulanlahti, una especie de bahía en la que atracan numerosos veleros

Archipiélago de Turku

El Archipiélago de Turku es uno de los más grandes del mundo, y el más grande del Báltico: un mosaico de 20 mil islas que se encuentran dispersas entre las islas Åland y Turku, la mayoría de las cuales permanece en su estado natural. Una amplia franja del Archipiélago es Parque Nacional.

El paisaje es diverso: grandes islas, pequeñas, islotes, acantilados, y la presencia humana existe, aunque hay muchas más islas que personas. Algunos finlandeses tienen aquí sus casas vacacionales.

El archipiélago fue galardonado en el 2017 como el mejor destino nacional. Cuenta con una especie de recorrido circular de 250 kilómetros



Peterzén's, un lugar es idílico que invita a relajarse tomando unas cervezas contemplando el atardecer

desde la ciudad de Turku ideal sobretodo para ciclistas que quieran recorrer las diferentes islas y cuenten con una o dos semanas de tiempo. Turku Touring cuenta con diversos paquetes para ciclistas, bicicleta incluida.

La etapa más larga que ofrecen es de 45 km y la propuesta es recorrer en cinco días 175 kilómetros. En coche es posible recorrer gran parte del

archipiélago en 4-5 días de manera relajada parando en los lugares más emblemáticos.

Lo más divertido de todo es que el Gobierno Finlandés habilita en los meses de verano una conexión entre las diferentes islas a través de un sistema de Transbordadores, que son gratuitos, y que te permiten viajar el coche o la bicicleta. En invierno la cosa se complica bastante porque





La conexión entre las diferentes islas se realiza a través de un sistema de Transbordadores, son gratuitos.

la temperatura es muy fría y en muchas ocasiones el agua está congelada.

A 66 km de Turku se encuentra el poblado de artesanos de Kustavin Savipaja www.kustavinsavipaja.fi Aquí es posible ver al herrero forjar hierro a la manera del dios Odín o adquirir una joya diseñada en exclusiva por una simpática orfebre.

Siguiendo la carretera se llega hasta Parattulanlahti, una especie de bahía en la que atracan numerosos veleros y en la que están instaladas las cabañas de Peterzén's.

El lugar es idílico e invita a relajarse tomando unas cervezas contemplando el atardecer mientras los niños se divierten en la vasta zona ajardinada.



Korpo es una de las grandes islas del archipiélago. En su centro se alza el Hotel Nestor, regentado por dos artistas: Pia Rousku y su marido el diseñador Frank Hellgren.

Ella regenta un taller de artesanía en el que trabaja a partir de vidrio reciclado: recoge cristales de puertas y ventanas rotas y los funde para crear frágiles estructuras que parecen flores glaciales.

En los alrededores un mar de girasoles que crecen por doquier impregnan la atmosfera de romanticismo. Verdes prados y carreteras de tierra invitan a ser exploradas, aunque sea por un rato, con las bicicletas de alquiler o bien paseando a pie. La creatividad y vanguardia de los propietarios del Hotel Nestor también está presente en la restauración.



Jardines del Hotel Nestor

El comedor es una verdadera galería de arte en la que se funde lo antiguo y lo moderno, creando un ambiente rústico y encantador, así como contemporáneo y fresco.

El chef William Hellgren ve cada plato como una obra individual de arte - algo para deleitar a todos los sentidos. Todas sus creaciones se basan en productos orgánicos y de proximidad. Por

ejemplo, las verduras son de la cercana granja Isaksson, muy curiosa porque no hay vendedores. Cada uno se sirve lo que desea, lo pesa y lo paga, al contado o incluso con tarjeta de crédito.

El pueblecito de Nagu es encantador. Un puerto con barcas de recreo, pequeños hoteles boutique, cafeterías y tiendas de artesanía se



En los alrededores del hotel Nestor, un mar de girasoles crece por doquier inundando la atmosfera de romanticismo

apelotonan a primera línea de costa. Aquí también podemos alquilar una bicicleta, bien en el hotel o en algún quiosco junto al embarcadero, y explorar los alrededores.

Otra opción interesante es recorrer a pie el Westerholm Culture Path, un camino dedicado a la memoria del pintor paisajista Victor Axel Westerholm, o bien, recorrer el St Olof Waterway,

otra senda de 6km de distancia que forma parte del camino utilizado en la Edad media por los peregrinos para ir desde Turku a Trondheim en Noruega.

El camino pasa por idílicos paisajes junto al Lago de San Olof y llega hasta el laberinto de piedra en espiral conocido como Virgin Dance. Finlandia y Suecia cuentan con varios de estos



Cena en el Hotel Nestor

laberintos en los que, según el ritual, los jóvenes debían ingresar al interior con el fin de rescatar a una dama artapada en el centro.

Desde el puerto de Nagu sale una embarcación rumbo a la Isla de Seili, ideal para una visita de un día. En esta isla, que fue una antigua colonia de leprosos hoy en día reina la paz. Aquí se puede disfrutar de un almuerzo o una taza de

café en el único restaurante de la isla mientras se disfruta de la naturaleza. También se puede visitar la iglesia de Seili, que data del año 1700.

Y en tres horas y media de coche volvemos a estar en Helsinki, y si contamos con algo de tiempo, podemos realizar una relajada visita a la ciudad será el colofón perfecto para este viaje.

GUÍA PRÁCTICA

CÓMO

Finnair (www.finnair.com), Iberia (www.iberia.com) y Vueling (www.vueling.com) operan vuelos directos desde España a Helsinki, de una duración poco más de 4 horas. Al aterrizar hay que añadir una hora más al reloj. Helsinki Region Transport ofrece transporte público entre el aeropuerto de Helsinki y el área metropolitana. Además, muchas líneas de autobuses de larga distancia tienen parada en el aeropuerto. También puede uno desplazarse a la ciudad con los autobuses Finnair City, operados por Pohjolan Liikenne, que salen del aeropuerto y del centro de Helsinki cada 20 minutos. Para llegar a Turku y movernos por el Archipiélago lo más práctico es alquilar un coche en el mismo aeropuerto de Helsinki.

REQUISITOS DE ENTRADA

Para viajar a Finlandia es suficiente llevar el DNI o el pasaporte en vigor. Al ser un país miembro de la Unión Europea, no se necesita ni visado ni documentaciones especiales. El carné de conducir también te sirve sin necesidad de hacer ningún trámite de convalidación.

CLIMA

En Turku, los veranos son cómodos y parcialmente nublados y los inviernos son largos, helados, secos y mayormente nublados. Durante el transcurso del año, la temperatura generalmente varía de -8 °C a 22 °C y rara vez baja a menos de -19 °C o sube a más de 27 °C. La mejor época del año para visitar Turku es desde finales de junio hasta mediados de agosto con temperaturas muy agradables.

DÓNDE DORMIR

Peterzén's Boathouse Parattulan Rantatie 16, 23360 Kustavi <http://peterzens.fi/> Cabañas ubicadas junto al mar en Parattulanlahti. Cuenta con un total de 15 boathouses totalmente equipadas con WiFi gratuito, zona de estar y terraza con vistas al archipiélago. El golfo de Botnia se halla a 30 metros. El establecimiento cuenta con servicio de alquiler de bicicletas, sauna, muelle privado, playa y un restaurante que prepara deliciosas recetas.

LLEGAR

Hotel Nestor. Osterretaisvagen 45, Korpo. www.hotelnestor.fi Este antiguo granero renovado está completamente equipado y acoge frecuentemente interesantes exposiciones de artistas. Está regentado por dos artistas: Pia Rousku y su marido el diseñador Frank Hellgren. La restauración, llevada por el chef William Hellgren es increíble.

Hotel Lanterna. Puistotie 5, Nagu 21660, Finlandia <https://www.lanterna.ws/en/> Un acogedor hotel situado en el corazón de Nauvo, junto al puerto y la zona de restaurantes. El hotel fue completamente renovado en 2004. Todas las habitaciones son diferentes entre sí y tienen el ambiente de una residencia de verano tradicional. En el patio se exhiben diversas piezas de cerámica creadas por su propietario.

MÁS INFORMACIÓN

Oficina de Turismo de Finlandia y Turku: www.visitfinland.com/es/articulo/turku-encantadora
Oficina de Turismo de Turku: <http://www.visitturku.fi/en>

Embajada de Finlandia en España: Paseo de la Castellana, 15, 4º. 28046 Madrid. Teléfono.: 913 196 172.
Consulado de Finlandia en España: Plaza Urquinaona, 6. 08010 Barcelona. Teléfono: 934 431 598.

Embajada de España en Finlandia: Kallioliinantie, 6 FIN-00140-Helsinki. Teléfono: +358 9 6877080





CASTELLÓN

JORNADAS GASTRONÓMICAS DE LA GALERA

SIN EL PEDIGRÍ DE OTROS MARISCOS MÁS POPULARES COMO LA LANGOSTA O EL BOGAVANTE, LA GALERA MARIDA TAN BIEN CON EL ARROZ QUE LE OTORGA UN SABOR ESPECIAL QUE SEDUCE A LOS PALADARES MÁS EXIGENTES TEXTO Y FOTOS: DAVID BIGORRA





Museo etnográfico de Castellón.

Desde hace ya nueve años, la gastronomía de Castelló de la Plana, como plato fuerte de su variada oferta turística, arranca la temporada culinaria con una tentadora propuesta: Las Jornadas Gastronómicas de la Galera.

Del viernes 7 de febrero al domingo 8 de marzo, una docena de restaurantes del Grau (el barrio marítimo de Castellón) ofrecen durante un mes

una interesante propuesta de menús que permiten degustar la llamada carabela valenciana, un crustáceo típico de aguas mediterráneas cuyo caparazón liso y aplanado protege una carne muy sabrosa y jugosa, pero a la vez, extraordinariamente delicada.

Sin el pedigrí de otros mariscos más populares como la langosta o el bogavante, la galera



Edificio Modernista en la calle de Enmedio.

marida tan bien con el arroz que le otorga un sabor especial que seduce a los paladares más exigentes. Esta "falta de popularidad" la podríamos atribuir principalmente a la dificultad en comerla y también a la falta de práctica en cocinarla, corriendo el riesgo de quedarse sin "nada" en su interior si no acertamos en su preparación.

La mejor manera de comprobar y saborear estos menús, que de entre 26 y 33 euros, se proponen en estas jornadas gastronómicas, es acudir a alguno de la docena de restaurante que han preparado sus menús especiales compuestos de dos o tres entrantes, y como plato principal su particular versión el 'arroz con galeras' y postre.

Sin duda la mejor forma de degustar en este



BISQUE DE GALERAS CON SU ALBÓNDIGA- TASCA DEL PUERTO



CREPPE DE CORVINA Y GALERAS CON CREMA DE ESPINACAS- TASCA DEL PUERTO



ARROZ CALDOSOS CON GALERAS - TASCA DEL PUERTO



ARROZ SECO CON GALERAS - TASCA DEL PUERTO



Fachada del Teatro Principal de Castellón.

extraordinario manjar del marino.

Casa Santiago propone un 'Arroz con galeras y alcachofas, seco o meloso'. La Trocha, 'Arroz de galeras con verduras y ajos tiernos'. Ri & Co Bistró, 'Fideuà de calamaret con galeras y rape'. Tasca del Puerto, 'Arroz de galeras seco, meloso o caldoso'. Hotel del Golf Playa, 'Fideuà de marisco con galeras, alcachofas y foie'. La Ballena, 'Arroz meloso de galeras, alcachofas y sepia', una

propuesta realmente deliciosa.

Casa Lola se decanta por su 'Arrocito del senyoret con sepia y pulpo'. Nou Escull, 'Arroz seco o meloso de galeras, almejas, alcachofas y ajitos tiernos'. Casa Juanito, 'Arroz seco o caldoso con verduritas de temporada y galeras'. La Ola, 'Arroz de sepia y alcachofas de Benicarló con galeras de nuestra lonja'. Brisamar, 'Arroz con galeras, calamarcitos y alcachofas de Benicarló'. Y el restaurante Mediterráneo apuesta



TORRE DEL FADRÍ, DETRAS: LA FACHADA DE LA CATEDRAL DE CASTELLÓN



Fachada de estilo Modernista del edificio de Correos de 1932 en Castellón.

por un 'Arroz caldoso de galeras, sepia y coliflor'. En los entrantes, las galeras también cobran protagonismo con propuestas tan sugerentes como: 'Crema de galeras con castañas y alcachofa', 'Creppe de corvina y galeras con crema de espinacas', 'Crema americana a la galera con leche de coco', 'Canelón de galeras y langostinos con fina bechamel al aroma de PX', 'Croquetas caseras de galera' o 'Alcachofas

gratinadas con galeras'. Realmente tentador.

LA GALERA: EL PROTAGONISTA

Estas jornadas de la galera de Castellón ayudan a sacar a la luz las magníficas cualidades este crustáceo históricamente infravalorado y que está consiguiendo darle el valor añadido que culinariamente se ha merecido y del que es protagonista en esta zona de la costa levantina,



Vista parcial de las casas Modernistas en la plaza de la Independencia de Castellón.

crisol de la cocina mediterránea.

Estas jornadas que se celebran entre febrero y marzo no son casuales, ésta es la mejor época del año para disfrutar de la galera como delicia de nuestras costas levantinas. La galera habita en fondos sedimentarios con arena y lodo, donde construyen túneles y galerías (de ahí su nombre) desde donde capturan su comida

(pequeños peces y crustáceos), con sus pinzas. Es en estos meses cuando sale al exterior -aún con el agua fría del mediterráneo- para aparearse, por lo que encontramos las mejores galeras del año: machos más grandes y con más carne y hembras ovadas (más valoradas gastronómicamente hablando).

Su consumo, nos aporta un elevado contenido



TOSTA DE CABALLA AHUMADA Y TOMATE CHERRY - CASA LOLA



GALERAS SALTEADAS EN "TOMATA DE PENJAR" DE ALCALÁ DE XIVERT - CASA LOLA



CANELÓN DE GALERAS Y LANGOSTINOS CON FINA DE BECHAMEL AL AROMA DE PX - CASA LOLA



ARROZ DE GALERAS Y SEPIA - CASA LOLA



Banco de cerámica tradicional valenciana de 1869 en el Parque de Ribalta.

en proteínas, vitaminas del grupo B. Y en cuanto a los minerales, cabe destacar el Fósforo y Potasio.

Como contrapartida, tal y como ocurre con el resto de mariscos, su alto contenido en colesterol, no está indicado para las personas que tengan los niveles altos.

FIN DE SEMANA EN CASTELLÓN

Clima templado todo el año, ciudad amable, accesible y con un centro histórico pequeño e interesante y a la vez muy animado tanto con su oferta de ocio y restauración como su oferta comercial. Todo esto combinado, hacen de Castellón de la Plana un destino perfecto de fin de semana en pareja o familia.



Si además a todo esto le sumamos como excusa, asistir a un evento como el de las jornadas gastronómicas o como algún otro que de cualquier índole -deportivo, ocio, festival, fiestas o gastronómico- que cada mes del año celebra esta ciudad, obtenemos un coctel que es imposible rechazar.

La visita hay que dividirla en dos partes ya que

existen dos "castellones": lo que sería la ciudad en sí, Castellón de la Plana y el Grao de Castellón, que, aunque aparenta otra ciudad, es el barrio mariner de Castellón con un profundo raigambre y separado por escasos 5Km.

Aquí en el Grao se concentra el puerto deportivo, una gran zona de ocio, las playas y



Escultura Cabeza de pescado en mosaico de azulejos en el Grao.

los restaurantes que participan en las jornadas gastronómicas de la Galera.

QUE VER EN EL GRAO

El distrito marítimo de el Grao, cuenta con una decena de interesantes lugares dignos de ver y admirar:

EL PUERTO AZAHAR. Situado en el Muelle de Costa, esta zona lúdica de ocio cuenta con una gran

variedad de restaurantes, multicines y espacio de juegos infantiles, amén de una escalinata que baja directamente hacia el mar.

EL EDIFICIO MORUNO. De estilo árabe, está enclavado en la plaza del Mar y acoge exposiciones y presentaciones, además de ser sede de la Fundación Port Castelló.

EL FARO. Inaugurado en 1917, de planta octogonal y 15 metros de altura, fue restaurado en 1967 y reubicado en el Muelle de Costa como



EL FARO DEL GRAO DE CASTELLÓN DE 1864



PAN, TOSTAS, TOMATE, ALL I OLI Y CREMA DE GALERAS CON TOSTONES - BRISAMAR



FLAMBEADO DE GALERAS AL RON - BRISAMAR



NUESTRAS CROQUETAS CASERAS DE GALERA - BRISAMAR



ARROZ CON GALERAS, CALAMARCITOS Y ALCACHOAS DE BENICARLÓ - BRISAMAR



Edificio del Planetario de Castellón en el Grao.

elemento decorativo, pues su función la realiza ahora una torre de 25 metros, con mayor alcance de luz.

LA FUENTE DEL CENTENARIO. Construida en 2002 con motivo de los 100 años del puerto castellonense, preside la rotonda de acceso a la zona administrativa de Port Castelló. El monumento se compone de un viejo

embarcadero construido a finales del siglo XIX e incluye una escultura en bronce del artista local Juan Ripollés.

EL PLANETARIO. Inaugurado en 1991, fue el primer edificio de estas características de la Comunidad Valenciana. Destaca por su cúpula blanca sobre el azul del cielo. En su interior acoge el Péndulo de Foucault, una gran sala de proyecciones, una



Escultura conmemorativa del muelle del centenario en el puerto de Castellón.

sala de exposiciones y otra de conferencias.

EL MUSEO DEL MAR. Destinado a la conservación de las raíces y patrimonio marítimo y pesquero en Castellón. Cuenta con piezas y fotografías vinculadas a la actividad del puerto y a la pesca en las Islas Columbretes, reserva natural desde hace tres décadas. Abre los viernes, con cita previa llamando a Tenencia de Alcaldía del Grao: 964.238.840.

LA IGLESIA DE SAN PEDRO. Construida tras la Guerra Civil, tiene planta rectangular de una sola nave y dividida en cuatro tramos, más capilla del sagrario en crucero. Su conjunto evoca los volúmenes y formas de las iglesias barrocas valencianas.

EL PARQUE DEL LITORAL. Integrado por una zona verde, playa y mar. Un gran espacio de ocio que ha recuperado el bosque del pinar sobre el cordón dunar de las playas.



Fuente del viento del polémico escultor Juan Ripollés.

EL PARQUE DEL PINAR. Este árbol fue la principal fuente de madera para leña y construcción de barracas. Hoy es un espacio de ocio donde abunda el pino carrasco, y acoge eventos culturales y sociales, como la concentración anual de motos Harley Davidson.

QUÉ VER EN LA CIUDAD

Ubicada al norte de la Comunidad Valenciana,

Castellón es referente de la Costa Azahar, una ciudad moderna, perfectamente comunicada por tierra (autopista del Mediterráneo), mar (su puerto) y aire (un aeropuerto a 30 kilómetros).

La ciudad está rodeada de tres parajes naturales, como el desierto de Las Palmas, la ermita de la Magdalena o las islas Columbretes, paraíso para los amantes de las actividades subacuáticas.



Vista del Ayuntamiento de Castellón.

Una majestuosa alfombra verde –el parque de Ribalta– da la bienvenida al visitante encauzando sus pasos hacia el corazón de Castelló de la Plana, ese casco antiguo rebotante de historia, donde las calles se estrechan dando cobijo a milenarias piedras sobre las que se levantaron los principales iconos patrimoniales castellonenses. Para descubrirlo y admirarlo en toda su esencia, nada

mejor que seguir estas diez pistas, que arrancan en la plaza Mayor:

EL AYUNTAMIENTO. Más allá del carácter administrativo que alberga en su interior, vale la pena admirar por fuera este edificio de estilo clásico italiano, construido entre los siglos XVII y XVIII. En su fachada de estilo toscano, de tres alturas, destaca un porche con siete arcos. Y en



APERITIVO DE BIENVENIDA - MEDITERRÁNEO



"ALL I PEBRE" CON GALERAS - MEDITERRÁNEO



ALCACHOFAS GRATINADAS CON GALERAS - MEDITERRÁNEO



ARROZ CALDOSO CON GALERAS, SEPIA Y COLIFLOR - MEDITERRÁNEO



Interior de la Concatedral de Santa María la Mayor en Castellón.

su interiors se conservan esculturas, pinturas y frescos de los siglos XIX y XX, los cuales habían permanecido ocultos mucho tiempo.

EL FADRÍ, símbolo de Castelló, esta torre-campanario del siglo XV, de 60 metros de altura y planta octogonal, tiene la singularidad de no estar unida a la catedral –como es habitual en la mayoría de ciudades y pueblos–

sino que permanece aislada, ‘soltera’ (de ahí su nombre). Dividida en cuatro cuerpos, desde lo alto se pueden observar las mejores panorámicas de la ciudad.

CONCATEDRAL DE SANTA MARÍA LA MAYOR.

Gótica del siglo XII, su historia está plagada de avatares, incluido su incendio y demolición en 1936... y su reconstrucción en 2001. En su



EDIFICIO DE LA ANTIGUA LONJA DEL CÁÑAMO EN CASTELLÓN DEL SIGLO XVII



Galeras frescas en el mercado central de Castellón.

interior conserva una imagen de la Inmaculada, del siglo XVIII, imágenes barrocas, lienzos y piezas de orfebrería. La más antigua de sus tres portadas está en la calle Arcipreste Balaguer.

MERCADO CENTRAL

Completa el poker de la plaza Mayor. Edificio del principio del siglo XX, remodelado en 1985.

En su interior el visitante hallará un verdadero festival de colores, sabores y olores, pudiendo adquirir los productos frescos del mar y la huerta castellonenses.

Teatro Principal. Inaugurado en 1894, con exterior de corte neoclásico. La restauración total de sus estructuras en 1999 recuperó su configuración original de teatro 'a la italiana'. A



Fachada del Real Casino Antiguo de Castellón. Declarado patrimonio cultural de la ciudad.

destacar las pinturas del techo de la sala y la embocadura del escenario, y el Telón de Boca.

CASINO ANTIGUO. Palacete del siglo XVIII, remodelado en 1922. Su fachada escalonada arranca en la torre de su esquina y reduce su altura hasta dos plantas. En la actualidad acoge variados eventos públicos y privados.

CORREOS Y TELÉGRAFOS. De estilo modernista, llama poderosamente la atención por su exterior, con ladrillo, cerámica y vidrio que recuerdan la tradición musulmana. Construido en 1932 dispone de tres plantas y ocupa las cuatro esquinas, lo que le otorga gran empaque.

LA FAROLA. Santo y seña del legado modernista, data de 1876 y fue construida



El banco del Orgullo LGBTI que preside la plaza de la Pescadería frente al Mercado Central.

sobre el lugar de coronación de la imagen de la Patrona de la Ciudad, la Mare de Déu del Lledó. La cual está ubicada en el centro de una rotonda, a un lado pueden admirarse edificios de fachadas modernistas.

LA LONJA DEL CÁÑAMO. Edificio barroco del siglo XVII creado para albergar un negocio importante de aquella época, pues de esta

planta se obtenía una fibra para usos textiles. En la actualidad pertenece a la Universidad Jaume I, como centro de desarrollo cultural y educativo.

MURALLA LIBERAL Y TORRE DELS ALÇAMENTS. La primera es la única que se conserva de la ciudad, levantada en 1837 sobre las murallas medievales existentes, tras el asedio por parte de las fuerzas carlistas. En cuanto a la Torre, los vestigios se



Farola de 1929, lugar de la coronación de la Patrona de la ciudad



hallan en un aula-museo de acceso libre por la plaza de las Aulas. Es el único vestigio significativo de la fortificación antigua medieval de la ciudad y corresponde a la base de uno de los portales del recinto amurallado que desafortunadamente ya no se conservan.

Más información en la web:
www.castellonturismo.com

RESTAURANTES RECOMENDADOS:

TABERNA DEL PUERTO

Avda. Puerto 113 Grao de Castellón.

CASA LOLA

Paseo Buenavista 5, Grao de Castellón.

BRISAMAR

Paseo Buena Vista, 26 Grao de Castellón.

MEDITERRÁNEO

Paseo Buena Vista 46 Grao de Castellón.



MIRADAS VIAJERAS

con Fernando Valmaseda



Sábados y domingos de 10 a 13 horas

Un programa de autor con personalidad propia



capitalradio®
www.capitalradio.es

PRODUCIDO POR



Expertos en comunicación turística



FerValmaseda



MiradasViajeras



miradasviajeras



miradasviajeras_