

TRADICIÓ, RURALITAT I XUP-XUP

Guia dels esmorzars de forquilla al Bages

**12 restaurants de forquilla i ganivet i
un munt de rutes per anar fent gana**



bagesturisme.cat/esmorzarsdeforquilla
[@bagesturisme](https://twitter.com/bagesturisme)



“Dia rere dia, any rere any, els plats i les men-
ges s’han succeït, amb lleugeres variacions,
combinant tradició i imaginació. Perquè la
cuina d’abans és una cuina d’aprofitament
de tot allò que dóna la terra a cada moment.
Els esmorzars sempre eren de forquilla, de
seure i menjar el què el moment de l’any pro-
porcionava i requeria.

Durant el temps de fred, quan la terra dorm
acotxada amb una flassada blanca de gebre
o de neu, les menges seran ben calòriques
per donar coratge a pagesos, menestrals,
bosquerols, carboners, pegaires, caçadors...

Plats de llegums, patates, farinetes, blat de
moro escairat, sopes, ben amanits amb el llard
calent de coure la cansalada, i pa, molt pa, tot
ben regat amb un bon trago de vi negre.

Quan el dia s’allarga i la natura va prenent el
mantell verd amb tocs de coloraines olores-
ses, el galliner s’omple d’ous i els plats i car-
manyola prenen tons daurats i flaire de trui-
tada, al costat de les tonalitats maragda dels
primers pèsols que ja venen de l’hort quan
es desvetlla.”

Maria Estruch i Subirana

Experta en etnolingüística i
cultura rural gastronòmica

Els orígens dels esmorzars de forquilla

Els esmorzars de forquilla són tradició, ruralitat i xup-xup.

El llegat d'una gastronomia popular que, des de fa un centenar d'anys, ha passat d'àvies a tietes, mares i minyones encarregades de fer els àpats de casa i atipar la família i els mossos que treballaven al camp segons el que hi havia al rebost, a l'hort o al galliner en cada època de l'any.

L'esmorzar de
forquilla estava
format per...



La torrada

El pa torrat al foc amb all, oli i sal era el primer àpat del dia, sovint acompanyat per codonyat o allioli de codony.

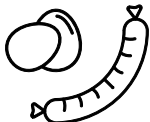
La vianda

La part calenta i que atipava: patata, col, mongetes, cigrons... Donava força per afrontar les feines del camp, sobretot en època de sega, batuda o verema.



Els amanits

Les amanides eren el complement fred i es feien de tomàquet, enciam, escarola, pebrot i bitxo, juntament amb ceba, bròquil i col confitats en vinagre i olives.



El tall

Representa la base de proteïna. Confitat de porc, cansalada, botifarra, i ous i truita quan ja feia bon temps.



Porrons de vi

De vi negre i de barreja, un vi dolç format per aiguardent i vi bullit o moscatell i anís per a fer passar el fred.

12 restaurants de forquilla al Bages

Al Bages, et convidem a tastar la cuina de sempre; la de les àvies, la del foc lent i el foc a terra, la dels pobles rurals on les flaires del bon menjar ens fan venir saliva vera després de fer una bona ruta en bici o a peu.

Tot seguit et recomanem 12 restaurants de forquilla i ganivet per esmorzar com un rei, així com diverses rutes entre antics vestigis medievals, pedra seca, camps d'olivera i conreu, bosc i vinya i Montserrat acompanyant-nos a cada passa del camí.

Índex

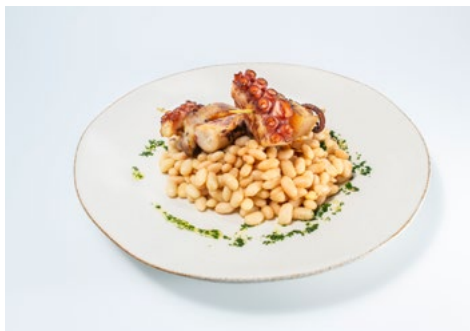
	06
	08
	10
	12
	14
	16
	18
	20
	22
	24
	25
	27



Cal Miliu

📍 C/Estació 35
Rajadell
Tel. 938368076

★ **Plat estrella:**
Patates emmascarades amb
cansalada.



És impossible no enamorar-se del petit poble de Rajadell, amb un nucli d'allò més pintoresc envoltat de bosc, oliveres i camps de conreu.

Hi trobareu carrers i cases de pedra, la plaça del poble, l'església romànica, el castell i molins d'oli.



Rutes recomanades:



De camí cap a la Catalunya nova - Ruta del romànic del Bages



Del castell de l'Agell al castell de Fals - Ruta dels castells de frontera



Cal Batista

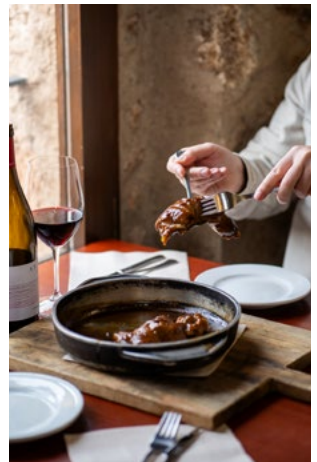
📍 Plaça Tomàs Viver, 1

Mura

Tel. 938317036

★ **Plat estrella:**


Cigrons gratinats de Cal Carter



Una petita joia medieval amagada al bell mig del Parc Natural de Sant Llorenç del Munt i l'Obac. L'encant dels seus carrers, dibuixats per cases de pedra i l'església romànica de Sant Martí, conviden a gaudir d'un paisatge on sembla que el temps s'hi atura.




Rutes recomanades:

 **Balmes, masies i molins a Mura**
4,97km a peu

 **Del Coll d'Estenalles a Mura**
8,2km a peu

 **Més de mil fonts**
2,77km a peu

 **Les Valls del Montcau 1 - Ruta del romànic del Bages** - 30km BTT

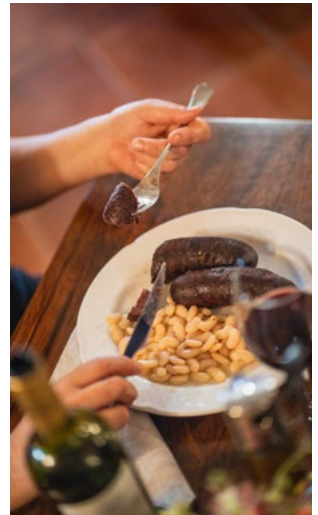
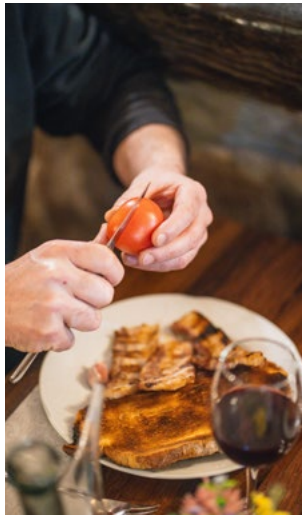
 **Les Valls del Montcau 2 - Ruta del romànic del Bages** - 34km BTT



Les Voltes de Talamanca

📍 C/Alfonso Sala 5
Talamanca
Tel. 938 27 69 32 · 630 822 875

★ **Plat estrella:**
Botifarra amb cigronet de Mura.



Aquest petit nucli d'origen medieval amb carrers adoquinats ofereix al visitant un paisatge pintoresc, envoltat de natura i unes espectaculars vistes panoràmiques de Montserrat i la serra del Rossinyol. Un indret que compta amb nombroses rutes i senders que el travessen. Entre la vegetació, destaca l'imponent figura del Castell de Talamanca, testimoni del passat feudal de la vila, que va resultar clau durant la Batalla de Talamanca el 1714.



Rutes recomanades:



Ruta circular per la riera de Talamanca
3,9km a peu



Les Valls del Montcau 1 - Ruta del romànic del Bages - 30km BTT



Les Valls del Montcau 2 - Ruta del romànic del Bages - 34km BTT



Masia l'Abadal

📍 Ctra.B431, Km.48,8
Avinyó
Tel. 931311344 · 617960849

★ **Plat estrella:**
Callos de vedella amb cigronets.



Al nord del Bages, Avinyó es troba envoltat dels alzinars i pinedes característics de la vall de la Gavarresa, a prop ja de les terres del Lluçanès. Una vila rural i tranquil·la, on destaquen el Pont

Vell, Cal Verdaguer o la Torre Modernista Abadal. Terra de bons vins i de porc ral i amb celebracions populars tan emblemàtiques com la Fira dels Matiners.



Rutes recomanades:



De Sallent a Avinyó per les carenes -
17,68km BTT



Entre les Valls d'Oló i la Gavarresa -
42,37km BTT



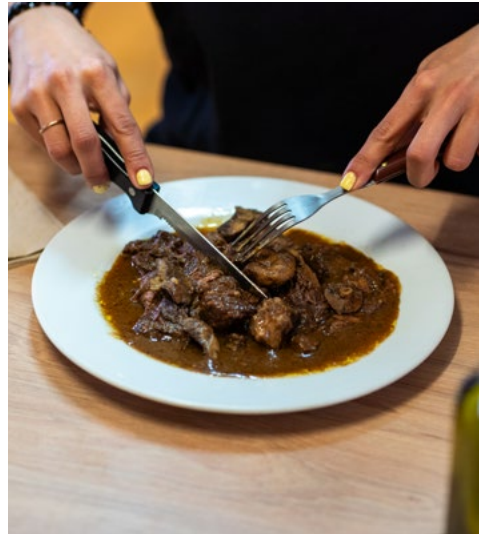
Itinerari geològic del Pont Vell a la Torre
dels Soldats - 9,34km a peu



Cal Calet

📍 C/ Santa Elena 4
Fonollosa.
Tel. 93 836 61 30

★ **Plat estrella:**
Cigrons amb morro.



Fonollosa, Fals, Camps i Canet de Fals, conviden a resseguir els diferents senders que els envolten i que amaguen un patrimoni cultural i natural fantàstic: des de les construccions de pedra seca i

l'Alzina centenària de Mas Querol, fins al conjunt medieval de les Torres de Fals, on podreu descobrir la història dels castells de frontera i la vida de la vescomtessa Engonça de Cardona i Fals.



Rutes recomanades:



De camí cap a la Catalunya nova Ruta del romànic - 30,49km BTT



Castells de frontera. De Castell de l'Agell a les Torres de Fals. 15,95km BTT



Cal Jaume

📍 C/ St. Esteve, 38
Marganell
Tel. 938357150

★ **Plat estrella:**

Peus de porc a la cassola amb naps
i herbes de Montserrat.










A recer de la muntanya de Montserrat, Marganell encara conserva diversos vestigis que manifesten la seva herència religiosa, com l'església de Sant Esteve i l'ermita romànica de Santa Ce-

cília de Montserrat. Els més llaminers podran visitar també les formatgeries artesanals, on les matonaires hi produeixen mató de Montserrat des de fa generacions.



Rutes recomanades:

-  **Ruta del romànic montserratí**
6,89km a peu
 -  **Camí Oliba (1a etapa)**
20,53km a peu o BTT
 -  **De Marganell al Monestir de Santa Cecília** - 6,5km a peu
 -  **Castells de frontera. Els castells montserratins** - 26,92km BTT
 -  **Camins de les matonaires de Marganell a Montserrat pel camí vell de l'Oliver** - 10,08km a peu
 -  **Camí Ignasià etapa Bages** - 50,94km a peu
 -  **Camins de les matonaires de Marganell a Montserrat pel camí de les Marganelles**
10,02km a peu
-



Can Ferreroles Nou

📍 Ctra BV 1123 km 2,5
Castellbell i el Vilar
Tel. 938357188

★ **Plat estrella:**
Peus de porc amb cigrons vilamerics.



A la riba del riu Llobregat i a la falda de Montserrat, Castellbell i el Vilar ofereix petits grans trossos de patrimoni cultural i natural: el Pont vell, el castell, les esglésies romàniques de Sant Jaume i

Sant Cristòfol, les colònies tèxtils, així com grans miradors naturals amb vistes fabuloses com el meandre o el Pla del Masroig i fenòmens únics com el Flor de Sol.



Rutes recomanades:



Ruta del romànic montserratí
6,89km a peu



Camí de les matonaires de Sant Cristòfol a Montserrat per Santa Cecília - 8,7km a peu



Camí de les matonaires de Sant Cristòfol a Montserrat pel camí de la Calcina - 9,36km a peu



Castells de frontera. De Castellgalí a Castellet i Castellbell - 26,92km BTT



Camí Ignasià etapa Bages
50,94km a peu



Sant Isidre

📍 C/ Aneto s/n.
Pol.Ind. Sant Isidre
Sant Fruitós de Bages
Tel. 93 876 91 61

★ **Plat estrella:**
Botifarra amb mongetes de Castell-
follit del Boix



Situat al bell mig de la comarca, el visitant que faci parada a Sant Fruitós de Bages trobarà propostes d'alçada que combinen història, natura i gastronomia amb el Monestir de Sant Benet i el seu bonic entorn com a proposta estrella.



Rutes recomanades:



Camí Paisatgístic de Sant Benet
4,06km a peu



Camí Oliba de Manresa a Navarcles
11,67km a peu



Ruta del romànic per Sant Benet de Bages - 14,57km BTT



Ruta del romànic del Pla de Bages a Castellnou - 33,64km BTT



La Séquia en BTT (curt) - 12,68km BTT



La Séquia en BTT (mitjà) - 29,16km BTT



La Séquia en BTT (llarg) - 47,88km BTT



La Séquia a peu - 23,99km a peu



Restaurant Muntané

📍 C/ Fortià Solà ,1, Navarcles. Sant Fruitós de Bages. Tel. 938310440

★ **Plat estrella:**

Cigronets saltejats amb alls tendres, cansalada i botifarra.





A tocar del Monestir de Sant Benet, Navarcles compta amb indrets interessants com el Campanar o el Pont Vell sobre el riu Llobregat. El Parc del Llac és el principal espai obert a Navarcles i convida els visitants a passejar-s'hi tranquil·lament tot observant el pas de les estacions.



Rutes recomanades:

 Ruta del romànic per Sant Benet de Bages - 14,57km BTT

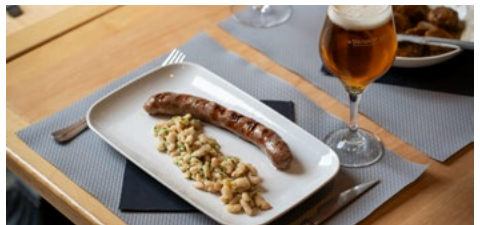
 Camí Oliba de Manresa a Navarcles - 11,67km a peu



La Panxa

📍 Plaça gran 1 d'octubre, 3
Santpedor
Tel. 937821186

★ **Plat estrella:**
Callos estofats amb verdures





El Timbaler

📍 Muralla de Manresa, 2
Santpedor
Tel. 938321697


★ **Plat estrella:**
Melós guisat a baixa temperatura.



Al poble de Santpedor, encara s'hi respira l'esplendor medieval com a Vila Reial amb els seus carrers empedrats, els antics portals o la Plaça Gran porxada i amb la cèlebre figura del Timbaler del Bruc. Ben a prop, els amants de la natura hi trobaran els Aiguamolls de la Bòbila i diversos senders i miradors.



Rutes recomanades:

-  **Entre camps i aiguamolls** - 9,65km a peu
-  **La Séquia en BTT (mitjà)** - 29,16km BTT
-  **Castells de frontera: De Sant Pere d'Or al castell de Godmar** - 19,62
-  **La Séquia en BTT (llarg)** - 47,88km BTT
-  **Ruta del romànic del Pla de Bages a Castellnou** - 33,64km BTT
-  **La Séquia a peu** - 23,99km a peu
-  **Ruta del romànic de Santpedor a Castellnou** - 25,79km BTT
-  **Ruta dels gronxadors** - 33,10km BTT
-  **La Séquia en BTT (curt)** - 12,68km BTT



Mas de la Sala

📍 Ctra. C-16 Sortida 59
Plans de la Sala
Sallent
Tel. 938370877

★ **Plat estrella:**
Capipota de vedella amb cigronets.



Els camins de Sallent ens evoquen a diferents èpoques històriques des dels ibers amb el Poblament ibèric del Cogulló, fins a la revolució industrial amb fàbriques tèxtils i la casa Torres Amat, passant per l'edat mitjana amb el castell i l'església de Sant Esteve i Sant Sebastià com a màxim exponent.

L'excel·lència natural de l'entorn, amb el riu Llobregat, el canal de la Séquia o els aiguamolls i una geologia interessantíssima conviden a apropar-se al Centre de Visitants del Geoparc de la Catalunya Central per a conèixer el seus orígens.



Rutes recomanades:

- 🚲
La Séquia en BTT (curt)
 12,68km BTT
- 🚲
La Séquia en BTT (mitjà)
 29,16km BTT
- 🚲
La Séquia en BTT (llarg)
 47,88km BTT
- 🚶
La Séquia a peu
 23,99km a peu
- 🚲
Navàs Sallent i Avinyó per les carenes. Ruta del romànic (curta) - 17,68km BTT
- 🚲
Navàs Sallent i Avinyó per les carenes. Ruta del romànic (llarga) - 26,91km BTT
- 🚶
Aqüeductes, panoràmiques, bandolers i carlins
 9,98km a peu
- 🚶
Escarpat i castell de Sallent - 5,50km a peu
- 🚶
Joc dels ocells fins a la Gavarresa - 5km a peu o BTT
- 🚶
Camí de Fucimanya - 15km a peu
- 🚶
Un tomb pel camí de Serra-Sanç - 9km a peu
- 🚶
Un tomb per Santa Maria de Cornet - 6,20 a peu o BTT
- 🚶
Poblament ibèric del Cogulló - 10,10km a peu

Textos i fotografies:

Turisme del Consell Comarcal del Bages
Citació de Maria Estruch i Subirana

Autors fotografies:

Hasmukh Kerai, Carles Fortuny,
Gerard Franquesa i Òscar Rodbag

Una guia de:



elrebstdelBages



CONSELL COMARCAL
DEL BAGES

Amb la col·laboració de:



REGIÓ MUNDIAL DE LA GASTRONOMIA
CATALUNYA 2025

SOM
GASTRO-
NOMIA



Generalitat
de Catalunya



Barcelona
és molt més



Diputació
Barcelona