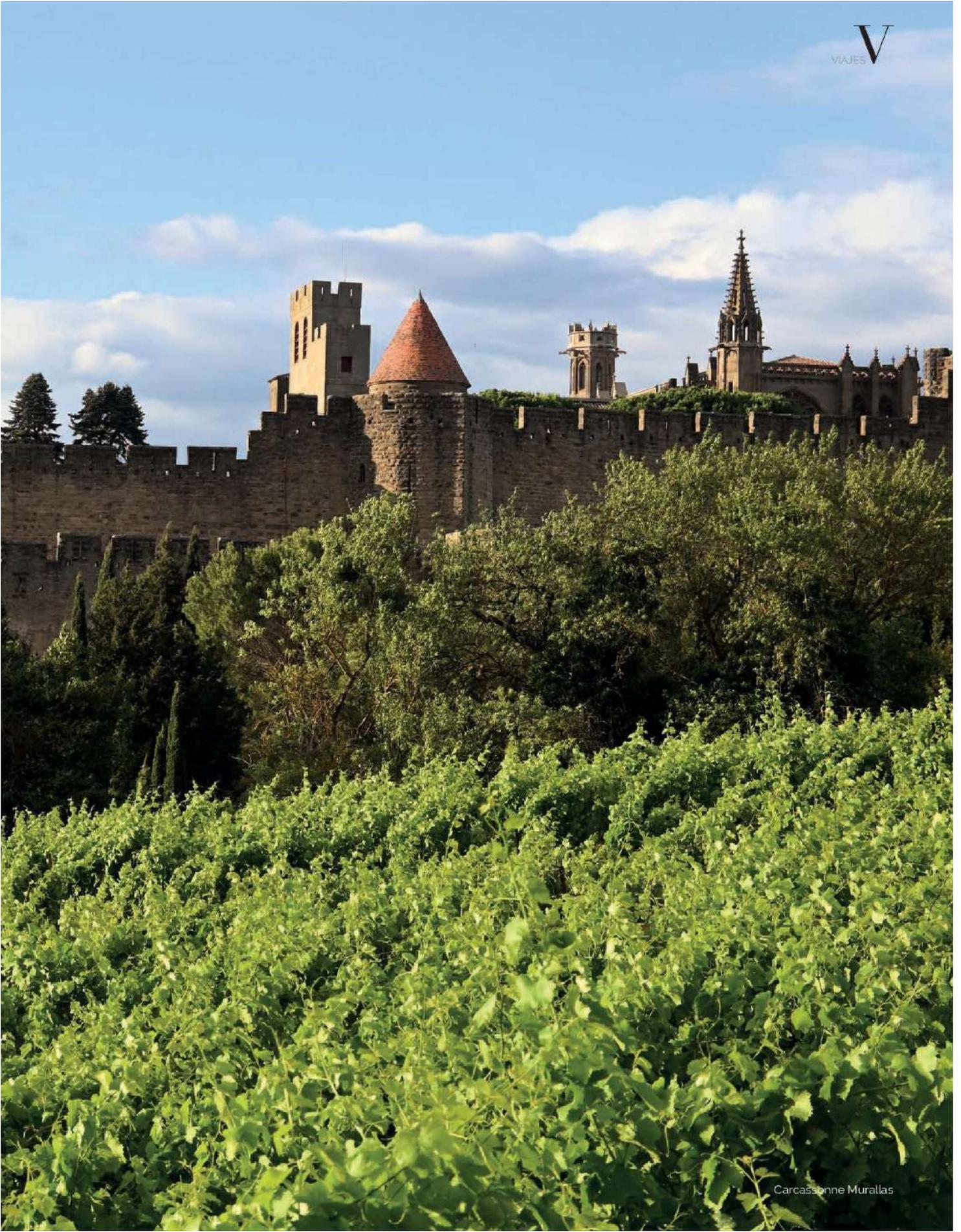


Carcassonne y Narbonne

*tierra de abadías,
chateaux y vinos*

TEXTO: CARMEN QUIRÓS
FOTOS: ANTONIO FERNÁNDEZ SANZ



VIAJES **V**

Carcassonne Murallas



Carcassonne Rue Saint-Louis



Carcassonne Rue Saint-Louis



Carcassonne Puerta de Narbonna



Villa Carcasona L. Ecrin de la Cité

Nuestro viaje empieza por la idílica ciudad de Carcasona (en francés: Carcassonne, en occitano: Carcassona) capital del departamento del Aude, en la región de Occitania. La ciudad es conocida por su impresionante ciudadela amurallada, un conjunto arquitectónico medieval restaurado por Eugène Viollet-le-Duc en el siglo XIX y declarado Patrimonio de la Humanidad por la Unesco desde 1977.

Carcassonne está situada en el sur de Francia, a medio camino entre Narbonna y Toulouse, unos 80 km al este de esta ciudad. Su emplazamiento estratégico en la ruta entre el mar Mediterráneo y el océano Atlántico es conocido desde el Neolítico. La ciudad tiene la montaña Negra al norte, las Corbières al este, la llanura de Lauragais al oeste y el valle del Aude al sur.

Carcassonne, si por algo es conocida, es por su preciosa y bien conservada ciudadela medieval, La Cité. Las primeras murallas se construyeron en la época galo-romana y se hicieron importantes adiciones en los siglos XIII y XIV.

La ciudad medieval cuenta con cincuenta y dos torres y dos cercas que suman en total de 3 km de murallas. El acceso es libre de día y de noche, a través de la Puerta de la Narbonnaise y de la Puerta del Aude, pudiéndose visitar libremente.

UN PASEO POR LA CIUDADELA

Ya arriba espera la Ciudadela, un pequeño laberinto de callejuelas que conservan su trazado y su esencia medieval, y que nos traslada a un túnel en el tiempo.

Tiendas, pastelerías (donde no puedes dejar de pedir los riquísimos *petit carcassonne*) y panaderías que hacen las delicias de padres e hijos. Restaurantes donde probar los platos típicos de la zona. Comercios con excelentes vinos de la zona y aceites... todo con ese toque francés tan gourmet.

CASTILLO CONDAL

Situado en la Cité de Carcassonne, el Castillo Condal, edificado sobre una domus del siglo I, fue la fortaleza que albergaba a los vizcondes de Carcassonne. Construido a principios del siglo XII sufrió numerosas modificaciones posteriores, a destacar la del año 1229 donde, por orden del reino de Francia, se convierte en senescalía. De 1240 a 1250, se llevó a cabo una importante labor para fortalecer la muralla, incorporando más torres redondas, la barbacana avanzada a la puerta de entrada y el foso.



LA BASÍLICA DE SAINT-NAZAIRE

La que fuera durante siglos la catedral de la ciudad es hoy un portentoso templo a medio camino entre el románico y el gótico. Destaca principalmente por sus vidrieras, las más impresionantes y ricas del sur de Francia y su conjunto de esculturas que dan fe de la prosperidad de esta urbe durante este periodo.

CATEDRAL DE SAN MIGUEL

La catedral de Carcassonne fue construida en el siglo XIII en estilo gótico como iglesia por orden de San Luis de Francia en la bastida. Tras graves daños sufridos en el siglo XIV, fue reconstruida y fortificada. En 1803 fue elevada a rango de catedral, reemplazando a la catedral Saint-Nazaire, situada en la Cité. Es monumento histórico de Francia y sede del obispado de Carcassonne.

LA CIUDAD NUEVA Y EL CANAL DU MIDI

A los pies de la Ciudadela se fundó un arrabal en la Baja Edad Media que fue ganando en importancia conforme iba perdiendo relevancia la ciudad amurallada. Su cénit llegó a partir del siglo XVII, cuando se convirtió en una importante plaza económica, comercial y textil. Esta urbe nueva, levantada con escuadra y cartabón, merece un ligero paseo para dar con la catedral de Saint-Michel, los edificios administrativos y el puerto de Carcassonne donde descansan las barcas que navegan el Canal du Midi.

GASTRONOMIA

La gastronomía de Carcassonne viene caracterizada por tratarse de una cocina típica del sudoeste francés, que tiene entre sus recursos más importantes productos agrícolas tales como las aves de corral y las verduras. En este sentido, algunos de los platos típicos de Carcassonne como el jambonneau, las mollejas de ave de corral confitadas, la carne de perdiz, el confit de pato y de oca y el famoso Cassoulet, un guiso de judías y pato (con salchicha incluida) en torno al cual hay cofradías e historiadores que teorizan y refuerzan su orgullo patrio a cucharada limpia, una receta sabrosísima cuya elaboración exige una mañana a fuego lento. En la propia ciudadela, merece la pena ir al restaurante Comte Roger y probar este plato típico de Carcassonne.



Limoux Maison des Vins



Abadía de Saint Hilaire



Carcassonne Saint Nazaire



Limoux Maison Guinot



Château L'Hospitalet ©Geoffrey Lucas

Y si buscas donde alojarte en esta bellísima ciudad te recomendamos dos villas turísticas excepcionales de 5 estrellas *L'écrin de la Cité* situadas en un entorno mágico, entre viñedos y con vistas a la ciudadela amurallada. Sus puestas de sol son únicas, igual que el trato tan amabilísimo de su anfitrión Cédric Migrenne.

Desde Carcassonne nos dirigimos a la Abadía de Saint- Hilaire. Uno de esos lugares que te hace sentir desde que entras en sus muros de piedra, sus mil años de historia. También es aquí donde los monjes inventaron el primer vino espumoso del mundo, la Blanquette de Limoux, en 1531.

De allí ponemos rumbo a la zona de Limoux visitando la Maison Guinot. En la nueva Maison des Vins de Limoux y su Ruta del Vino, se pueden descubrir sus caldos a través de su historia, sus terruños, sus variedades de uva, los secretos de sus métodos de vinificación y, por supuesto, sus viticultores.

Y siguiendo la ruta de los viñedos nos encontramos con la Abadía de Fontfroide. A tan solo 10 minutos de Narbona, en el corazón de un mundo preservado y privado, un lugar declarado patrimonio que conserva entre sus muros la riqueza arquitectónica y la espiritualidad de los pueblos que lo han ocupado, desde los monjes cistercienses hasta Gustave Fayet, artista y mecenas, que adquirió la abadía en 1908. Bajo su impulso, Fontfroide se convirtió en un lugar de encuentros artísticos y efervescencia creativa.

Seguimos conquistados por un paisaje verde espectacular, recorriendo viñedos e importantes Chateaux, cuando llegamos a Narbonne. En el camino hacemos una parada en Domaine Gerard Bertrand, L'Hospitalet. El Château l'Hospitalet Wine Resort, Beach & Spa 5 estrellas que ofrece unas vistas infinitas del azul del cielo y el Mediterráneo. Destaca su bodega y sus experiencias enoturísticas en el corazón de la excelencia vitivinícola francesa. Y también está su magnífico restaurante L'Art de Vivre Cocina Vertical, bajo la dirección del chef Laurent Chabert. En cada plato se logra un equilibrio perfecto, siempre en armonía con lo grandes vinos de los Dominios Gérard Bertrand.



Más tarde nos dirigimos al Château Capitoul, un precioso Château del siglo XIX que ofrece un retiro de lujo con villas elegantes y espaciosas con piscinas privadas. Destacamos dos de sus restaurantes: Asado, cocina francesa, y el restaurante Mediterráneo con una puntuación 9/10. Su chef Valère Diochet ofrece un menú de expresión 7 secuencias, para descubrir su pasión por la cocina, donde destacan los productos locales.

Narbonne es un municipio del sur de Francia, en el canal de la Robine. Es conocido por su zona turística costera, la playa de Narbonne. La construcción de la catedral gótica de San Justo y San Pastor se inició en el siglo XIII, pero quedó inacabada. Cerca de la catedral, el grandioso Palacio de los Arzobispos alberga un museo arqueológico y otro de arte. El Horreum es un laberinto subterráneo de antiguos almacenes, testimonio de la época en la que la localidad fue puerto romano.

En Narbonne nos dirigimos al mercado más bonito de Francia en 2022 según la prensa regional francesa y la redacción de TF1. Les Halles de Narbonne siguen siendo más que nunca el lugar de la Costa del Mediodía para los amantes de los descubrimientos culinarios en un marco auténtico y acogedor. Recomendamos un almuerzo en "Chez Bébelle", donde te ofrece la mejor carne de Narbonne.

MUSEO NARBO VIA

Situado en la entrada oriental de la ciudad, junto al Canal de la Robine, el museo Narbo Via le permite descubrir las riquezas de la antigua ciudad de Narbo Martius, la primera colonia romana fundada en la Galia en 118 a.C. Con una colección de más de 7.000 piezas. Este museo, de arquitectura contemporánea, ofrece una serie de exposiciones permanentes y temporales de 3.200 m2, entre las que destacan pinturas murales y una excepcional colección de 760 fragmentos de monumentos funerarios en un muro animado único en Europa.



Château Capitoul



Château Capitoul



Narbonne Mercado





Abadía de Fontfroide



Museo Narbo Via



Narbonne Canal



Narbonne

Créditos:

Carcassonne Tourisme:
seguy@carcassonne-tourisme.com

Limouxin Tourisme:
f.perrot@cc-limouxin.fr

Côte du Midi Tourisme:
v.sire@cotedumidi.com

L'Ecrin de la Cité: Cédric Migrenne
cedric.lecrindelacite@gmail.com

www.instagram.com/voyageoccitanie
www.facebook.com/VoyageOccitanie
 @voyageoccitanie
 #voyageoccitanie

Oficina de Turismo de Limoux
 7 Av. du Pont de France, 11300
 Limoux, Francia

Oficina de Turismo de Narbonne
 31 Rue Jean Jaurès, 11100 Narbonne,
 Francia

Restaurante Le Réservoir
 11 Rue Trivalle, 11000 CARCASSONNE

Restaurant Le St Jean
 Cité, Place St Jean, 11000
 CARCASSONNE

Brasserie à 4 Temps
 2 Bd Barbès, 11000 CARCASSONNE

Restaurante l'Odalisque
 38 Rue des Cordeliers, 11300 LIMOUX

Art de Vivre Restaurant Château
 L'hospitalet
 Route de Narbonne-Plage 11 100
 Narbonne

Méditerranéo Château Capitoul
 Château Capitoul Route de Gruissan,
 11100 Narbonne.

Restaurante La Cave à Manger
 68 Av. Général Leclerc, 11100
 Narbonne