



Cassoulet saliendo del horno en Le Centre, Castelnaudary



Cassoulet y vino, una mesa muy occitana en el Comte Roger de Carcasona

La Ruta del Cassoulet

Un viaje *gastrocultural* por los sabores de Occitania

Recorrer la región de Occitania siguiendo las huellas de uno de sus platos más emblemáticos, el 'Cassoulet', supone descubrir un destino lleno de matices históricos, culturales y gastronómicos; ingredientes que se reúnen, precisamente, en una sencilla cazuela de barro llena de todo lo mejor del suroeste de Francia.



Romain, hijo de Jean-Pierre, en Poterie Not

Una simple cazuela, la *cassole*, hecha por los alfareros tradicionales de la histórica región del Lauragais, con la arcilla típica de la zona, y rellena de pequeñas judías blancas de tipo *lingot*, de diferentes piezas del cerdo, de pato confitado, cebolla, sal, pimienta y poca cosa más, es el hilo conductor de esta fascinante ruta gastronómica y cultural que conecta Toulouse, *La Ville Rose*, polifacética capital de la región francesa de Occitania, con la pequeña villa de Castelnaudary y la histórica ciudad de Carcasona.

Tres lugares muy distintos pero unidos por una receta centenaria –con sus respectivos matices en cada uno de ellos, como no podría ser de otra manera– y también por los sólidos eslabones de una gran cadena histórica y cultural que va de los ecos de la antigua Roma al singular legado de los cátares; de la gran basílica de San Sernín, auténtica joya del románico en pleno corazón de Toulouse, a la imponente *Cité* medieval de Carcasona, declarada Patrimonio de la Humanidad por la UNESCO; de las viejas casonas y palacios de distintas épocas al famoso Canal du Midi; de la histórica industria de la lana y el característico tinte azul de la hierba pastel al mejor arte moderno y contemporáneo...

En todo caso, la inspiradora región francesa de Occitania ofrece una irresistible invitación para todos aquellos viajeros que buscan experiencias inolvidables ligadas al arte, la cultura, la historia, los paisajes más abrumadores... y, desde luego, a la mejor gastronomía, reuniendo todo ello en un fabuloso catálogo de posibilidades: la *Ruta del Cassoulet*.

Toulouse, corazón de Occitania

Con su más de 2.000 años de historia, la siempre espléndida capital de Occitania es el punto de partida de esta ruta *gastrocultural* que navega por los sabores de la región, pero también por su identidad; por todos esos matices históricos, artísticos y culturales que, junto a la gastronomía, hacen de este rincón de Francia un lugar tan atractivo.

En este sentido, hablar de gastronomía en Toulouse, y en particular del Cassoulet –la gran especialidad de la cocina local–, implica, necesariamente, hacer una visita al *Marché Victor Hugo*, el histórico mercado cubierto ubicado en pleno centro de la ciudad, a un par de calles de la Plaza del Capitolio. Abierto todos los días (excepto los lunes), entre las 7:00 y las 13:30 h, en sus cerca de 80 puestos (sin contar los restaurantes de la primera planta) se puede encontrar un poco de todo: ostras, pescados de aguas dulces y saladas, aves de corral, cordero, pato y *foie gras*, una gran variedad de coloridas frutas y verduras, muy buenos vinos, estupendas hogazas de pan, infinidad de quesos... Una auténtica fiesta de productos frescos y elaborados, mayoritariamente de la propia región, entre los que se incluyen, por supuesto, los ingredientes del Cassoulet, desde las típicas alubias *lingot* del Lauragais hasta las salchichas de Toulouse, el *confit* de pato, la *couenne* de cerdo... E incluso el propio plato preparado, que se vende en botes de vidrio o en latas, de distintas marcas, en porciones grandes o pequeñas... ilisto para calentar al horno y comer!

Por supuesto, hablar de Cassoulet en Toulouse también supone descubrir la fantástica oferta hostelera de la ciudad, que en los últimos años ha alcanzado un nivel excepcional. No es casualidad que la capital occitana se haya convertido en uno de los destinos culinarios más atractivos de toda Francia, ¡qué no es poca cosa!

Así, lugares como el restaurante *Emile*, en la céntrica plaza Saint-Georges, destacan por su excelente gastronomía regional, coronada por el propio Cassoulet. Y propuestas como la de *Aux pieds sous la table*, en la *rue* Arnaud Bernard (muy cerca de San Sernín), son un fiel reflejo del compromiso que la cocina tolosana tiene con el mejor producto de proximidad y de temporada, que se trabaja con partes iguales de pasión



El mercado Víctor Hugo de Toulouse, 'km 0' de la despensa occitana



Sala de la Fondation Bemberg en el Hôtel d'Assézat

y creatividad. En cualquier caso, tantos sus mercados como sus restaurantes, bistrós, terrazas, bares, cafés, tiendas gastronómicas..., hacen de la ciudad un verdadero paraíso culinario.

Del mismo modo, se puede decir, sin temor a equivocarse, que en cada bocado de Cassoulet se concentra todo el sabor de Occitania; se condensa su esencia, siempre ligada a la tierra y, como buen cruce de caminos, al comercio. Después de todo, el plato típico de la *Ciudad Rosa* es un resumen de la despensa local más tradicional, más humilde, más auténtica... Así que este contundente estofado es también una invitación a descubrir el latido de la misma ciudad, incluyendo sus principales monumentos, como la colosal basílica de San Sernín, la iglesia románica más grande de Occitania aún en pie y un punto clave del Camino de Santiago en territorio francés. O como El Capitole, espectacular sede del Ayuntamiento y de uno de los teatros líricos más importantes de Francia.

El Convento de los Jacobinos, joya del gótico meridional, con su peculiar iglesia más ancha que larga, sus enormes columnas coronadas con nervaduras de "palmera" y su magnífico claustro –en el que se organizan a menudo conciertos y exposiciones–, es, por supuesto, un visita obligada. Como lo es también la ribera del Garona, que ofrece una de las vistas más hermosas de la ciudad y un agradable paseo junto al río. Toulouse representa, además, el epicentro de una de las obras de ingeniería más importantes de la historia de Europa, el "Canal de los dos mares", que supone la conexión fluvial entre el Atlántico y

el Mediterráneo, desde Burdeos hasta Sète, puesto que en la *Ciudad Rosa* se conectan sus dos vías navegables principales, el Canal du Midi y el Canal lateral del Garona.

Mención especial merece también la Fondation Bemberg, uno de los museos más sorprendentes no solo de la capital de Occitania sino de todo el sur de Francia. Alojada en el extraordinario Hôtel d'Assézat, un palacio renacentista estupendamente restaurado –y uno de los edificios civiles más bonitos de la ciudad–, esta ecléctica colección de pintura, escultura y artes decorativas, reunida a lo largo del siglo XX por el coleccionista de arte y mecenas de origen argentino George Bemberg, ofrece un viaje fascinante desde el Renacimiento veneciano hasta las primeras vanguardias, en el que dialogan creativamente artistas de la talla de Lucas Cranach 'el viejo', Tiziano, Paolo Veronese, Canaletto, Georges Braque, Claude Monet y Pierre Bonnard, entre muchos otros. Sin duda, un encuentro extraordinario con lo mejor del mundo del arte.

Por supuesto, Toulouse tiene mucho, muchísimo más que ofrecer, pero para seguir el rastro del Cassoulet hay que poner rumbo al sureste, en dirección a la costa mediterránea.

Castelnaudary, kilómetro cero del Cassoulet

Tras dejar Toulouse, la Ruta del Cassoulet se dirige al lugar que bien se puede considerar el "kilómetro cero" de este emblemático platillo occitano preparado a fuego lento, la antigua villa de Castelnaudary.

Corazón del histórico *Pays Lauragais* –las extensas y fértiles llanuras agrícolas que se abren, a grandes rasgos, entre Toulouse y Carcasona–, esta pequeña ciudad ha sido desde siempre un importante cruce de caminos. En ella convergen, por ejemplo, antiguas vías romanas, y, ya en tiempos más recientes, el puerto fluvial de Castelnaudary, con sus siete hectáreas de extensión, es uno de los puntos más importantes dentro de los 240 km de recorrido del Canal du Midi, el faraónico canal fluvial que conecta, desde hace más de tres siglos, Toulouse con el mar Mediterráneo.

En cualquier caso, acercarse a esta pintoresca villa del departamento del Aude es la mejor manera de desvelar los secretos del Cassoulet. Empezando por el mismo recipiente en que se cocina: la *cassole*. Nada más cruzar la puerta del taller de alfarería *Poterie Not*, en Mas-Saintes-Puelles –un pueblecito a 10 minutos del centro de Castelnaudary–, el calor de los hornos y el olor de la arcilla húmeda ponen en evidencia la arraigada tradición que caracteriza a esta empresa familiar regentada, desde 1857, por 4 generaciones de artesanos.

Reconocida con el sello oficial francés «*Entreprise du patrimoine vivant*» desde 2013, es el último taller de la zona que todavía hace los platos tradicionales para preparar el Cassoulet de forma artesanal, con las arcillas locales y las técnicas ancestrales. Observar al maestro Jean-Pierre y su hijo Romain moldear la arcilla sobre el torno con manos expertas, como se ha hecho durante siglos, supone, sin duda, disfrutar de un fascinante viaje en el tiempo.

De igual manera, los campos que rodean Castelnaudary son el lugar en el que brota la judía blanca tipo *lingot* (IGP de Castelnaudary o *Haricots du Lauragais*), base imprescindible del Cassoulet. Se dice que la presencia de esta legumbre en la zona se debe a la poderosa Catalina de Médici, condesa de Lauragais, esposa del rey Enrique II de Francia y madre de tres reyes franceses: Francisco II, Carlos IX y Enrique III; fue ella quien, en el siglo XVI, introdujo el cultivo de esta pequeña alubia o frijol blanco traído de América en los primeros viajes del propio Cristóbal Colón.

Colegiata de St Michel, bonito ejemplo del gótico meridional en Castelnaudary



Sea como fuere, este icónico plato de origen medieval –se dice que su versión más primitiva, preparada con habas, se originó durante la Guerra de los 100 Años (s. XIII-XIV), cuando los habitantes de Castelnaudary, acechados por los ingleses, prepararon un contundente estofado con los ingredientes que tenían a mano (cerdo, pato, cebollas, habas...) para dar fuerzas a sus soldados antes de la batalla– ha logrado mantenerse en el tiempo hasta convertirse en un emblema de la gastronomía y la identidad local.

En este sentido, solo hace falta acercarse a lugares como el Hôtel de France o al restaurante Le Centre, entre otros establecimientos tradicionales y *brasseries* de la ciudad y su entorno, para disfrutar de esta receta sencilla, pero que necesita tiempo y, sobre todo, la mejor materia prima. O siempre se puede hacer coincidir la visita a la villa con su famosa Fiesta del Cassoulet que cada mes de agosto, desde hace 24 años, convierte a la ciudad en un auténtico centro de peregrinación para más de 70.000 personas que visitan Castelnaudary para disfrutar de su plato más emblemático y de las distintas actividades que se organizan durante los cinco días del evento.

Desde luego, también hay que aprovechar la visita a la ciudad para echar un vistazo a la Colegiata de Saint-Michel, un bonito ejemplo del gótico meridional; al Molino de Cugarel, original del siglo XVII y el último de los 32 molinos de viento que funcionaron históricamente en Castelnaudary; a la Capilla de Nuestra Señora de la Pitié, singular joya barroca de la ciudad;

Barcazas en el Canal du Midi a su paso por Castelnaudary





Cassoulet, joya gastronómica de Occitania. ©Dominique Viet - CRTL Occitanie



La barcaza EuropOdyssée cuenta la historia del Canal de Midi en Carcassona

y, por supuesto, al muelle fluvial, al *Grand Bassin* (un enorme lago artificial de casi 7 hectáreas en cuya orilla se asentaron históricamente distintos talleres vinculados a la actividad náutica) y a las cuatro esclusas de Saint-Roch, que en conjunto forman el enorme puerto fluvial del Canal du Midi en Castelnaudary, punto clave dentro de todo el trazado del titánico proyecto construido por el ingeniero Pierre-Paul Riquet, bajo órdenes expresas del rey Luis XIV, el *Rey Sol*, en la segunda mitad del siglo XVII.

Carcasona, joya medieval

La última parada de esta destacada ruta gastronómica y cultural es la histórica capital del Aude, una auténtica joya medieval –su famosa ciudadela amurallada está reconocida como Patrimonio de la Humanidad por la UNESCO– que completa la “santísima trinidad” del Cassoulet. Porque como dejó escrito el célebre cocinero carcasonés Prosper Montagné, en 1929: “El Cassoulet es el Dios de la cocina occitana. Un Dios en tres personas: Dios padre, que es el Cassoulet de Castelnaudary; Dios hijo, que es el de Carcasona, y el Espíritu Santo, el de Toulouse”.

Así, visitar esta fantástica ciudad llena de historia permite cerrar el círculo de un plato que para muchos es casi una religión (en Carcasona se encuentra la Academia Universal del Cassoulet, que rivaliza, naturalmente, con la Gran Cofradía del Cassoulet de Castelnaudary), y que también refleja la cotidianidad y la idiosincrasia de la zona. Porque Carcasona es, asimismo, un extraordinario resumen de Occitania.

Dividida en dos por el río Aude, la ciudad nació, en época prerromana, sobre una colina en la margen derecha. Algo más de 2.500 años después de aquello, por ahí han pasado romanos, visigodos, musulmanes, francos, cátaros..., y sus huellas son aún visibles en la extraordinaria ciudadela medieval, conocida como la *Cité*, que corona aquel promontorio rocoso. Y si bien es cierto que el afamado recinto amurallado de Carcasona estuvo a punto de desaparecer, y solo recuperó su esplendor, ya en el siglo XIX, gracias al descomunal proceso de recuperación encabezado por el célebre arquitecto Eugène Viollet-le-Duc –quien también restauró Notre Dame de París y la Basílica de San Sernín de Toulouse, entre muchas otras joyas arquitectónicas de distintas épocas–, el lugar ofrece actualmente un maravilloso viaje en el tiempo. Su doble muralla, sus 52 torres, el viejo el Castillo de los Condes de Carcasona (un lugar de visita obligada), la basílica de Saint-Nazaire y sus estrechas callejuelas y plazuelas componen esa imagen perfecta que cualquier tiene de una auténtica ciudad medieval.

Además, la ciudad alta es un espacio vivo, que ofrece a lo largo de todo el año las más diversas experiencias, desde la entretenida película de realidad virtual sobre la historia de la propia *Cité* que se puede ver en la oficina de turismo (Puerta Narbonnaise), hasta las múltiples actividades y visitas guiadas que ofrece la misma entidad; de los distintos festivales y eventos especiales que tienen lugar dentro del recinto amurallado, hasta la rica oferta gastronómica que se puede degustar en la decena de restaurantes que ahí se encuentra.

Incluso, al pie de la muralla, en dirección al Puente Viejo sobre el Aude, el nuevo Museo de la Lana y la Tela (Maison de la Laine et du Drap) muestra una visión muy interesante y didáctica sobre esta histórica industria que forma parte fundamental del ADN de la ciudad. En todo caso, en Carcasona hay opciones para todo tipo de visitantes.

Una de las exposiciones del Museo de la Lana y la Tela de Carcasona



La magia de Occitania es que, precisamente, de una sencilla *cassole* de barro surge un fascinante universo de posibilidades.

Y precisamente para probar la versión *carcassonnais* del Cassoulet nada mejor que visitar lugares como Comte Roger. Enclavado en el corazón de la *Cité*, este restaurante es todo un “templo” del emblemático guiso occitano, pero también un lugar perfecto para descubrir la enorme riqueza y la diversidad de la cocina local, así como de los estupendos vinos (Limoux, Cabardès, Corbières, Minervois...) que se producen en Carcasona –hay viñedos prácticamente al pie de la muralla– y su entorno.

A contrapunto, en la orilla opuesta del Aude, la otra cara de Carcasona es la Bastida San-Luis, que supone el centro de la ciudad “moderna” (aunque se fundó en el siglo XIII). De planta cuadrangular y una retícula de calles bien trazada, ahí se encuentra, por ejemplo, la catedral de Saint-Michel, la bulliciosa plaza Carnot con sus cafés y restaurantes, el Museo de Bellas Artes, la iglesia de Saint Vincent –precioso ejemplo del gótico del Languedoc– y, en uno de sus extremos, el Canal du Midi, en cuyo puerto, además, está anclada la barcaza *EuropOdyssée*, una vieja embarcación reconvertida en un interesante espacio audiovisual que narra, precisamente, la historia del canal.

De cualquier manera, Carcasona es una ciudad verdaderamente atractiva, que ofrece a sus visitantes una colorida paleta de experiencias que incluye arte, historia, cultura y, desde luego, el estupendo Cassoulet.

Occitania, una incomparable colección de atractivos

La segunda región más grande de Francia, que se extiende desde los Pirineos hasta la desembocadura del Ródano y de las estribaciones del Macizo Central hasta el Mediterráneo, ofrece una fabulosa colección de atractivos. Una excepcional gastronomía marcada por platos tan emblemáticos como el Cassoulet, pero también por fantásticos mercados y por experiencias con todo tipo de productores. Un invaluable conjunto de tesoros históricos de distintas épocas y una amplia oferta cultural que incluye algunos de los museos más interesantes de Francia. Una efervescente agenda artística con lo mejor de la música, las artes escénicas... En definitiva, uno de los destinos europeos más apasionantes.

Pero si hay algo que hace de Occitania un lugar aún más especial es que viajar por la región supone formar parte de historias compartidas. No se trata solo de conectar los puntos en el mapa, sino de experimentar lo que hay entre cada uno de ellos. Por eso la Ruta del Cassoulet es mucho más que un delicioso plato típico; más bien se trata de sumergirse en las historias de los alfareros Jean-Pierre y Romain; de Catalina de Médici, Colón y las alubias venidas de América; de Pierre-Paul Riquet y su canal... La magia de Occitania es que, precisamente, de una sencilla *cassole* de barro surge un fascinante universo de posibilidades.

Más información en: www.visit-occitanie.com/es

La Cité de Carcasona, una joya medieval reconocida como Patrimonio de la Humanidad por la UNESCO

