

Gröna

SPANIEN



www.spain.info



Ministry of Industry, Commerce and Tourism
 Published by: © Turespaña
 Created by: Lionbridge
 NIPO: 086-18-006-3

FREE COPY

The content of this leaflet has been created with the utmost care. However, if you find an error, please help us to improve by sending an email to brochures@tourspain.es

Front Cover: Picos de Europa National Park.
 Back cover: San Sebastián
 © San Sebastián Turismo & Convention Bureau.

INNEHÅLL

Inledning	3
Camino de Santiago	4
Sportparadis	7
Orörd natur	10
Städer	12
Små städer och byar med charm	17
Konst och kultur	19
Gastronomi	22
Gröna Spanien under fyra årstider	25
Praktisk information	30



INLEDNING

Det Gröna Spanien smakar hav, menciádruvor och hemlagade grytor.

Upptäck det **Gröna Spaniens** många hemligheter. En resväg med orörda stränder, charmiga byar och stora naturreservat tar dig genom hela norra Spanien: Baskien, Kantabrien, Asturien och Galicien.

Njut av **matkulturen** på tavernor i små fiskebyar, restauranger med Michelinstjärnor eller väldesignade bodegor. Sedan kan du ladda för en shoppingrunda, eller en magisk solnedgång vid havet.

Här finns orörd natur där du kan koppla av med en ridtur, eller känna spänningen under en kanottur genom raviner.

Du kan **surfa** på Biscayabuktens mäktiga vågor, och vara med om upplevelser som förändrar ditt liv på den berömda **Camino del Norte**.

Låt dig fångas av rytmen i **städer** som **San Sebastián, Santander, Gijón** och **Santiago de Compostela**. Ta del av det stora **kulturutbudet**, gå in i **katedraler med månghundraårig historia** eller överraskas av de mest **banbrytande museerna**. I slutet av dagen kan du ryckas med av det pulserande nattlivet i universitetsstäder som **Bilbao** eller **Oviedo**.

Allt detta och mycket mer väntar dig i det Gröna Spanien. Upplev de underbara landskapen med alla dina sinnen.

CAMINO DE SANTIAGO

Till fots eller med tåg, här kan du lämna vardagen bakom dig. Ta dig genom norra Spanien från den ena änden till den andra längs historiska vägar. Det är en resa som har förändrat många människors liv, och som ger dig oförglömliga erfarenheter.



▲ THE WAY OF SAINT JAMES BY BIKE

CAMINO DEL NORTE

Det finns en mycket vacker del av Camino de Santiago som går längs Spaniens norra kust. Den sträcker sig från **Irún** till **Santiago de Compostela**.

Börja din resa i **Irún** (Baskien), vid gränsen mellan Frankrike och Spanien. Här väntar dig klipporna i **Jaizkibel** eller **Pasai Donibane** med sin sjöfaranhistoria. När du kommer till **San Sebastián** kan du hämta nya krafter medan du äter

stadens berömda pintxos. Om vädret tillåter kan du också ta ett dopp vid Playa de la Concha.

Camino del Norte sträcker sig längs den baskiska kusten fram till Bilbao. Den tar dig genom vackra små städer som **Orio**, där vi rekommenderar att du provar grillad fisk, och **Zarautz** med sin långa strand där du kan se surfare från världens alla hörn.



▲ EUROPEAN PEOPLES PARK
GERNIKA, BIZKAIA

Leden går också förbi **Getaria**, en liten stad där den berömde modedesignern Balenciaga föddes, och där du kan besöka Museo Balenciaga. Sedan fortsätter vägen genom **Guernica**, en symbol för baskerna. Staden bombades av tyskt flyg på order av Hitler under det spanska inbördeskriget. Händelsen inspirerade **Pablo Picasso** i det ikoniska verket som bär stadens namn. Vägen tar dig också genom mindre kända områden. Här finner du gömda dalar där lantgårdar ligger utspridda, och du får ett vänligt mottagande av lokalborna. Du kommer till **Kantabrien** längs en gammal romersk väg. Här kan du vila ut i charmiga kustbyar och äta traditionella fisk- och skaldjursrätter.

Passa på att utforska Camino Lebaniego, en 70 kilometer lång led som utgår från **San Vicente de la Barquera** och avslutas vid klostret i Santo Toribio de Liébana (**Potes**). Här finns det största fragmentet av Jesu kors, Lignum Crucis.

Lämna bakom dig den vackra stranden i San Lorenzo, **Gijón** (Asturien), och fortsätt din resa bland pittoreska **hórreos**, traditionella träkonstruktioner där man förvarar majs och andra spannmål.

Lyssna på legender om valfångst i hamnstäder som **Luarca**, och ta dig över Ría del Eo från **Castropol** till **Ribadeo**. Nu är du framme i Galicien!

SANTIAGO CATHEDRAL
SANTIAGO DE COMPOSTELA

Vandra längs medeltida stigar och genom de små byarna vid **Sobrado dos Monxes**, eller i natursköna omgivning- ar som **Laguna de Sobrado**. I **Monte do Gozo** kan du övernatta i Galiciens största vandrarhem. Nu kan du se tor- nen på **Santiago de Compostelas ka- tedral**. Äntligen har du kommit fram till resans mål!

CAMINO PRIMITIVO

Det här är den äldsta av alla vägarna till Santiago. Den följer en stig där pilgrimer har vandrat sedan 800-talet genom Asturiens västra inland. Leden utgår från **Oviedo**, huvudstad i **Furstendö- met Asturien**. Det är en livlig stad med ett stort kulturarv. När du tar dig genom Asturiens hjärta blir du ett med naturen, i sällskap av mäktiga floder, branta ravi- ner, vattenfall och tusenåriga ekskogar. Längs vägen finner du små städer som **Salas**, utsedd till historiskt viktig plats. Sedan passerar du **Allande** och **Gran- das de Salime**, där du hittar det skyd- dade landskapet **Sierras de Carondio y Valledor**. När du närmar dig Galicien har du en fin utsikt över dammen **Embalse de Salime**. Innan du kommer fram till Camino Francés, i **Palas de Rei** (Lugo), når du toppen av **Alto del Acebo**, 1 003 meter över havet.

PALAS DE REI
LUGO

SPORTPARADIS

Norra Spanien, med sin blandning av hav och berg, är en perfekt plats för de mest äventyrslystna.

Varje år kommer resenärer från hela världen till **Mundaka** (Baskien), ett av favoritställen för de som älskar att surfa. Här kan du rida på den berömda "vänstervågen", som anses vara en av de bästa i Europa. Den kan bli 4 meter hög och 400 meter lång!



Ta dig också till **Rodiles**, på den asturiska kusten, eller **Zarautz** (Baskien). Här går det att surfa året runt. Dessutom kan du uppleva den speciella stämningen som genomsyrar internationella tävlingar som Pantin Clasic, i **Ferroltera**, Galicien.

I Kantabrien kan du bege dig till **Ribamontán al Mar**, den första kommunen som utsetts till "naturreservat för surfing" (2012). Den här titeln, som sedan dess också har tilldelats **Suances** och **Noja**, erkänner kustens unika karaktär, med vågor som är idealiska för surfare.

Golfbanorna i det Gröna Spanien bjuder på imponerande utsikt över kusten.

Hämta nya krafter medan du bekantar dig med den smakrika matkulturen. Spela på banorna i **Mataleñas** (Santander) eller **Pontevedra**, medan du ser ut över havet som slår in över klipporna. Du kan också koppla av med din favoritsport på **Izki Golf**, belägen i **Álavas** berg.

Segla på **Biscayabukten** och **Atlanten** och lär känna norra Spaniens kust på ett unikt sätt. Ta dig till orörda små vikar, charmiga kustbyar eller livliga fritidsbåtshamnar som **Vigo** eller **Castro Urdiales** i Kantabrien. Du finner otroliga platser där du kan dyka i galiciska **Rías Baixas**. Om du tycker om sportfiske väljer du stranden **Langosteira** i Galicien.



Den berömda **Camino de Santiago** är målet för tusentals resenärer som vill få en kulturell, personlig eller andlig upplevelse. Att ta dig fram längs vägen med cykel är ett bra alternativ. Då kan du njuta av de gröna landskapen på ett hälsosamt och annorlunda vis.



PARADISE FOR THOSE WHO LOVE SPORT

Förundras över det kulturella arv som visar sig genom alla monument, till exempel de romerska murarna i **Lugo**. Här kan du lära känna resenärer från hela världen.

Nationalparken Picos de Europa är ett naturparadis med leder högt uppe bland bergen och stigar för hela familjen. Vandra genom skogarna i **Puertos de Áliva** eller klättra uppför ett av Spaniens mest kända berg, **Naranjo de Bulnes** i Asturien. Du kan utforska ravinen under den imponerande ruten **Ruta del Cares**, eller beundra utsikten från **Mirador de Ordiales** (Asturien). Övernatta i en bergsstuga under den stjärnfulla himlen.



▲ PICOS DE EUROPA NATIONAL PARK
CANTABRIA

När du besöker **Kantabrien** kan du utforska en spännande underjordisk värld med tusentals grottor. Bland dem utmärker sig särskilt **El Soplao**, en fantastisk grotta med formationer av sten och kristall.

ORÖRD NATUR



Det Gröna Spanien förför dig med en överdådig natur där man bevarar den biologiska mångfalden. Upplev nationalparker, biosfärreservat och andra natursköna områden.

▲ CIES ISLANDS
PONTEVEDRA

NATIONALPARKER

Besök nationalparkerna i det Gröna Spanien, skyddade naturområden med en stor ekologisk och kulturell rikedom. Äventyret väntar på dig i **Nationalparken Picos de Europa**, i Asturien, Kantabrien och León. Det är den största på Iberiska halvön, och en av de mest besökta. Utforska den djupa **ravinen vid floden Cares**, eller promenera vid de berömda sjöarna **Lagos de Covadonga**. Ta linbanan i Fuente Dé och beundra de snöklädda topparna. Det är en

perfekt plats för alla som älskar vandring, äventyrssporter eller att observera vilda djur.

Galicien finner du **Nationalparken Islas Atlánticas**, ett storslaget ekosystem både på land och i havet. Den utgörs av öarna Cíes, Ons, Cortegada och Sálvora, i Rías Baixas. Betrakta landskapet med sina skarpa klippor och utforska den marina naturrikedomen. Här kan du se en av Europas främsta måskolonier.

NATURRESERVAT OCH SKYDDADE OMRÅDEN

När du kommer till **Kantabrien** kan du sträcka ut dig på de vita sandstränderna i naturreservatet **Parque natural de Liencres**. Från sanddynerna ser du solen gå ned i ett område som är välkänt för alla surfare. Eller res tillbaka i tiden i grottan **Cueva de Altamira**, som har några av världens främsta förhistoriska målningar.

I **Asturien** finner du flera ekologiska skatter. Om du tycker om fågelskådning måste du besöka **Parque natural de Redes**, habitat för kungsörnar och utrotningshotade arter som tjädern. I **Parque natural de Somiedo** finns Europas största fristad för brunbjörnar. Upplev **Parque natural de Fuentes del Narcea** med alla dina sinnen. Här döljer sig Asturiens mest skyddade plats, skogen Bosque de Muniellos. Se hur lokalborna levde och arbetade för flera hundra år sedan i sina traditionella hus. Eller vandra bland bokskogar och längs med romerska vägar i **Parque natural de Las Ubiñas-La Mesa**.

Många andra platser väntar på dig. I **A Capelada**, Galicien, finner du de högsta klipporna i Europa. Ta dig längs ruten **Ruta del Flysch**, med sina imponerande klippor vid den baskiska kusten. Här finns kapellet **San Juan de Gaztelugatxe**, en av de mest kända skådeplatserna i tv-serien Game of Thrones.



STÄDER

Utforska städerna i det Gröna Spanien. Här finner du platser omgivna av natur, fyllda av mäktiga monument och ett sjudande kulturliv.



▲ PINTXOS
SAN SEBASTIÁN

SAN SEBASTIÁN (BASKIEN)

När du en gång har sett solen gå ned i viken, eller upptäckt det intensiva kulturlivet och det smakrika köket, kommer du att vilja stanna i San Sebastián för alltid. Strota bland gränderna i **Parte Vieja**, den gamla staden, och ät de berömda tilltuggen pintxos. Vill du ha en äkta matupplevelse så har du hamnat på rätt ställe.

Om du reser med familjen kan du tillbringa en dag i **Aquarium**, ett av de mest moderna oceanografiska museerna i Europa. Ni kan också koppla av på någon av citystränderna, som **La Concha** och **Ondarreta**.

VITORIA (BASKIEN)

Den här lugna inlandsstaden visar på stor respekt för miljön. Utforska de många parkerna och trädgårdarna med cykel, så förstår du varför Vitoria utsågs till Europas miljöhuvudstad år 2012.

Flanera i den livliga medeltida **stads-kärnan**. Sedan kan du ta in tystnaden i **Catedral de Santa María**. Från den här imponerande fästningskyrkan som byggdes på 1200-talet närmar du dig det vackra **Palacio de Ajuria-Enea**. Det här exemplet på traditionell baskisk arkitektur är den baskiske regeringschefens officiella residens.

BILBAO (BASKIEN)

Den här staden kombinerar sitt rika industriella arv med ett konstnärligt nyskapande som slår dig med häpnad. **Museo Guggenheim i Bilbao**, designat av den kanadensiske arkitekten Frank Gehry, är en symbol för staden. Förundras över färgskiftningarna som det naturliga ljuset skapar på titanfasaden, och se hur de speglas i floden. Alldeles i närheten hittar du också **Museo de Bellas Artes**.



▲ BIZKAIA BRIDGE
GETXO, VIZCAYA

Cykla längs med floden till den gamla stadskärnan. Här kan du hämta nya krafter på någon av restaurangerna eller barerna i det livliga kvarteret **Siete Calles** (de sju gatorna). Fortsätt sedan över floden Nervión på Biscayabron, **Puente Colgante**. Det är en mäktig järnstruktur i modernistisk stil.

SANTANDER (KANTABRIEN)

Hav och berg möts i viken vid **Santander**. Ta dig över till stranden i **Somo** med båt, och beundra från vattnet områdets gröna berg. Härifrån kan du också se hur silhuetten av det nya **Centro Cultural Botín** "svävar" över viken.

Ta en promenad längs med havet så kommer du fram till **Palacio de la Magdalena**. Gå in i det som en gång var kung Alfonso XIII:s sommarresidens, och koppla av på **Playa de Bikinis**. Om du är på familjeresa så kommer de allra minsta att bli förtjusta i sälarna och pingvinerna i området. Spela det traditionella "palas" på **Playa del Sardinero** och smaka på havets läckerheter under en middag i fiskekvarteret, **barrio pesquero**.

GIJÓN (ASTURIEN)

Intill Biscayabukten hittar du en ung och levande stad vars förflutna blir en gåva till alla besökare. Det kommer du att märka när du besöker **Cimadevilla**, stadens äldsta kvarter. Här finns det romerska badet **Termas Romanas de Campo Valdés**, som bjuder på en fin utsikt över **Playa de San Lorenzo**.

Promenera genom den historiska stadskärnan med sina charmiga fiskarbostäder tills du kommer fram till **Plaza del Marqués**. Här kan du beundra de medeltida tornen på **Palacio de Revilagigedo**, som inhyser **Centro Internacional de Arte**.

OVIEDO (ASTURIEN)

På helgerna fylls de medeltida gatorna i Oviedo av både studenter och besökare. Staden är säte för de prestigefyllda priserna **Premios Princesa de Asturias**. Se den berömda gotiska **katedralen** och ta in den livliga universitetsmiljön. Dessutom kan du färdas från medeltiden till 1900-talet på **Museo de Bellas Artes**.

Om du tycker om historia och arkitektur kommer du att lockas av Oviedos palats. Från själva **Palacio Velarde**, där museet ligger, till **Palacio de Campo-sagrado**, en majestätisk 1700-talsbyggnad, eller **Palacio del Conde de Toreno**, en klenod från barocken.



▲ PLAYA DE SAN LORENZO BEACH
GIJÓN

AVILES (ASTURIAS)

Det fantastiska **Centro Niemeyer** har placerat den gamla fiskestaden Avilés på den europeiska kulturkartan. Du kommer hit efter att ha passerat en **gammal stadskärna** fylld av värdefulla monument och historiska byggnader, som **Plaza de España** och kyrkan **Iglesia vieja de Sabugo**.

LUGO (GALICIEN)

Res tillbaka i tiden när du betraktar den mäktiga romerska muren, **Muralla Romana i Lugo**. Du står inför sjutton sekels historia. Det är en av världens bäst bevarade militära konstruktioner från den tiden.

Dessutom kan du upptäcka det dagliga livets alla hemligheter under imperiet. Promenera genom de värdefulla ruinerna från den miljön. Här hittar du baden, **termas**, och den romerska bron, **punte romano**.

OURENSE (GALICIEN)

Ett perfekt sätt att koppla av är att följa ruten **Ruta Termal del Miño**. Slut dina ögon och sänk ned dig i det varma vattnet under en stjärnfylld himmel. Det finns många badanläggningar att besöka, från Termas de Chavasqueira, förbi Muiño da Veiga eller Outariz, fram till Burgas de Canedo.



Photo: Luciano de la Rosa/123rf.com

▲ NIEMEYER CULTURE CENTRE
AVILÉS



▲ CATHEDRAL AND ROMAN WALL
LUGO



SANTIAGO DE COMPOSTELA (GALICIEN)

Den här heliga staden, mål för pilgrimer från hela världen, har ett magiskt skimmer över sig. Tack vare sitt berömda universitet är det också en ung och livfull plats.

Känn den andliga atmosfären medan du besöker skeppen och kapellen i stadens romanska katedral. Beundra konstnärliga och religiösa skatter, som porten **Pórtico de la Gloria**. Om du tar dig upp till katedralens tak får du en oföglömlig utsikt över **Plaza del Obradoiro**.

Upplev Santiago på samma sätt som lokalborna och handla på marknaden **Mercado de Abastos**. Här hittar du också flera restauranger där du kan prova det bästa av färska grönsaker, ostar och galiciska skaldjur.



SANTIAGO DE COMPOSTELA CAKE

SMÅ STÄDER OCH BYAR MED CHARM

Du kommer att förälska dig i det Gröna Spaniens små städer och byar. Platser med stenhus och blomfyllda balkonger, ovärderliga monument, fantastiska landskap och ett smakrikt traditionellt kök.





Photo: pabkov123/fcom

▲ SANTILLANA DEL MAR
CANTABRIA

SANTILLANA DEL MAR

Ta kustvägen, **Camino de la Costa**, som leder dig till den här medeltida lilla staden i Kantabrien. Strosa genom dess centrum som utsetts till nationellt monument, och gå uppför trappan till det vackra **Colegiata de Santa Juliana**. Res till förhistorisk tid i **Museo de la Cueva de Altamira**, där du lär känna de berömda grottmålningarna som är 18 000 år gamla.

COMILLAS

I den här fina lilla fiskestaden i Kantabrien finns en förtjusande byggnad med orientaliska drag, **Capricho de Gaudí**, ett verk av en av Spaniens främsta arkitekter. Efter att du har beundrat arkitekturen kan du koppla av på den finkorniga sandstranden **Playa del parque natural de Oyambre**.

RIBADESELLA

Ta dig fram med kanot under loppet **Descenso del río Sella** (Asturien). Det är en av Spaniens mest kända folkfester som går av stapeln den första lördagen i augusti varje år. Om du vill ägna dig åt lugnare aktiviteter kan du bege dig till stranden för ett dopp i den här vackra lilla kuststaden. Du kan också strosa genom den historiska stadskärnan eller besöka grottan **Cueva de Tito Bustillo**, en klenod bland de europeiska grottmålningarna.

CUDILLERO

Känn havsdoften i den här traditionella hamnstaden i Asturien, och lev dig in i fiskarhistorierna. Hämta nya krafter på någon av de berömda fiskrestaurangerna, **tabernas de pescado**, och följ sedan rutten med olika utsiktsplatser. Härifrån har du en fantastisk vy över de färggranna husen som lutar sig ut över havet.



▲ CUDILLERO
ASTURIAS



▲ LEKEITIO
BIZKAIA

LEKEITIO

Den här pittoreska baskiska fiskestaden har en alldeles speciell charm. I den gamla stadskärnan finns pärlor i gotisk stil, som **Basílica de la Asunción de Santa María de Lekeitio**, och därtill flera palats. Här kan du ta sköna promenader i hamnen och på kajerna. Du kan också gå upp till fyren, **Faro de Santa Catalina**, som bjuder på utsikt över Biscayabukten.

Sommartid kan du passa på att ta ett dopp vid Isuntzas och ön Garraitz stränder, det är lågvatten på båda platserna.

KONST OCH KULTUR

Ge dig ut i det dolda Spanien, gåtfulla platser med övergivna kapell och medeltida kloster. Här kommer du finna såväl ovärderliga historiska lämningar som banbrytande konst.



Photo: Konstantin Kalishko, 123rf.com

MONASTERY OF SANTO ESTEVO
RIBAS DE SIL, OURENSE

RIBEIRA SACRA

När du förlorar dig bland vägarna i Galiciens hjärta kommer du fram till **Ribeira Sacra**. Det här området har flest religiösa romanska byggnader i Europa. Vägen kommer att ta dig från det mäktiga klostret **Monasterio de San Pedro de Rocas**, som har huggits ut ur berget, vidare till paradorhotell med alla bekvämligheter, som **Monasterio de Santo Estevo**.

Koppla av i Ribeira Sacras lugna omgivning. Njut av den hisnande utsikten från **Balcones de Madrid** över den djupa kanjonen **Cañón del río Sil**.

Det sägs att kejsarna i det antika Rom älskade vinerna från den här platsen. Här odlas än idag *menciadruvan* på traditionellt vis längs bergssluttningarna. Så produceras de utsökta vinerna som är välkända världen över.



▲ SANTA MARÍA DEL NARANCO
OVIEDO

FÖRRROMANSK STIL I ASTURIEN

Du kommer att fångas av de förromanska byggnadernas enkla och rena stil i Asturien. Mitt bland storslagna dalar och berg ligger 14 byggnadsverk som tillsammans har utsetts till kulturarv av Unesco. Det mest kända är **Santa María del Naranco**. Se monumentets vackra silhuett resa sig majestätiskt på höjden Monte Naranco. När du står vid fasaden har du en fantastisk utsikt över staden Oviedo.

Strosa omkring på gatorna i **Oviedo** så kommer du fram till **La Cámara Santa**, ett annat av Asturiens främsta förromanska monument. Här kan du se underbara klenoder i guld och ädelsten när du gör en spännande resa tillbaka till medeltiden.

NYA CENTRUM FÖR KULTUR

Ge dig ut på en kulturell resa genom **Tabakalera i San Sebastián**. Här kan du delta i ett laboratorium för digital kultur och besöka lokala konstnärers ateljéer. I **Centro Botín, i Santander**, kan du ta del av ett program som utgår från konst, känslor och kreativitet i utbildningar och informationsatsningar.

I **Gijón (Asturien)** finns **Laboral Ciudad de la Cultura**, ett center med nyskapande projekt av alla slag, bland dem **LABo-ral Centro de Arte y Creación Industrial**.

Ge dig ut på en kulturell resa genom **Cidade da Cultura de Galicia, i Santiago de Compostela**, är utformad som en äkta metropol och kommer att överraska dig med sin nyskapande arkitektur. Promenera genom parken **Jardín Literario** eller upptäck nya konstnärer i det enorma **Museo Centro Gaiás**.





▲ MARQUÉS DE RISCAL WINE-CELLARS
ELCIEGO, ÁLAVA

GASTRONOMI

I det Gröna Spanien kan du njuta av god mat vart du än kommer. Prova de berömda tilltuggen pintxos, eller ät utsökt fisk och skaldjur från Biscayabukten och Atlanten. Till maten smakar du på några av Spaniens bästa viner. Låt dig överraskas av regionens signaturrätter som triumferar världen över.

PALATS OCH VINGÅRDAR

Kultur, historia och gastronomiska upplevelser väntar dig längs vägen som har temat Palats och vingårdar i Gröna Spanien, **Palacios y bodegas de la España Verde**. Det är en resa som kommer att ta dig från palats och majestätiska hus i den lilla baskiska staden **Hondarribia** till det imponerande galiciska slottet **Soutomaior**. Prova *txakoli* i **Getaria** (Guipúzcoa), ett friskt mousserande vin, innan du fortsätter din väg mot **Álava**. I en vingård i den lilla staden Elciego reser sig ett banbrytande hotell ritat av Frank Gehry, med sina mjuka kurvor täckta av titan.

Utforska vackra **palacios indianos**, de palats som asturiska och galiciska emigranter byggde när de återvände från Amerika. Stanna till i **Lastres** (Asturien) där du kan vara med om en fiskauktion. Med lite tur sammanfaller slutet på din resa med någon av alla de gastronomiska festivaler som äger rum i **Ría de Vigo**, till exempel **Fiesta de la Sardina**, som går av stapeln i augusti.

ÄTA OCH DRICKA I DET GRÖNA SPANIEN

Det Gröna Spanien bjuder på en komplett meny för alla smaker. Sätt ner skeden i den traditionella grytan **fabada asturiana**, gjord på vita bönor, chorizo och blodkorv som får sjuda ihop med andra ingredienser. Du kan också prova **pastel de cabracho**, en läcker fiskpaté efter ett berömt recept av **Juan Mari Arzak**, en av de mest kända baskiska kockarna.

Det sägs att de bästa skaldjuren finns i Galiciens vatten. Se efter om det stämmer medan du äter en ljuvlig **mariscada**, en skaldjursrätt med häxkrabor, kammusslor, havskräftor och mulle. Direkt från havet till din tallrik.

Om du föredrar **kött** kommer du att älska de intensiva smakerna i Kantabriens recept, med hjort, rådjur och vildsvin. Prova också galiciskt kalvkött som har en mycket hög kvalitet.

Spara lite plats för desserten, för det bästa väntar dig i slutet av måltiden. Prova **quesada pasiega**, en krämig kaka som är typisk för Kantabrien, eller **tarta de Santiago**, en galicisk sötsak gjord av mandlar, socker och ägg.



▲ "FABADA ASTURIANA" (BEAN AND PORK STEW)

Till köttet passar det bra med ett intensivt rött vin från **Rioja Alavesa**. Det berömda galiciska vinet **Albariño** är vitt, mildt och friskt och smakar bra med skaldjur. Det samma gäller även **txakoli** i Baskien och **Ribeiro** i Galicien. Upptäck en ny syrlig och läskande smak när du dricker asturisk **sidra**. Den här äppelcidern samlar tusentals människor i **Gijón** när man firar Fiesta de la Sidra Natural. Den andra helgen i november går **Fiestas del orujo** av stapeln i Potes (Kantabrien). Då kan du provsmaka lokala spritdrycker och se hur man framställer drycken orujo på hantverksmässigt vis. Du kan också äta kulinariska läckerheter som grytan **cocido lebaniego** och handgjord ost. Beställ en **queimada** som avslutning, ett galiciskt brännvin med socker, apelsin- och citronskal samt kaffebönor som man sätter eld på.

Om du vill unna dig något extra kan du njuta av gourmetmat på de restauranger som har **Michelin**stjärna. Det Gröna Spanien är det område i landet som har allra flest restauranger med den här utmärkelsen.

GREEN SPAIN



PLAYA DE POO BEACH
LLANES, ASTURIAS

Det Gröna Spanien bjuder på mängder av fina stränder från Baskien till Galicien.

PLAYA DE SAMIL BEACH
VIGO, PONTEVEDRA



GRÖNA SPANIEN

UNDER FYRA ÅRSTIDER

Ge dig ut på en inspirerande resa när som helst under året. Här hittar du några förslag att välja mellan.



SOMMAR

Koppla av i orörda vikar eller roa dig med familjen på bekväma citystränder som **Samil, i Galicien**. Härifrån kan du med båt ta dig till **Islas Cíes (Vigo)**, en idyllisk plats med dyner och klippor. Här väntar dig **Playa de Rodas**, utsedd till världens bästa strand av den brittiska dagstidningen The Guardian.

Bada i det smaragdfärgade vattnet vid **Playa de Poo** i Asturien, inbäddad av gröna ängar.

Dyk vid **Muros de Nalón** och koppla av på stranden **Silencio** i skydd av klipporna. I **Kantabrien** kan du promenera längs den vidsträckta **Playa del Sardinero**. Från stranden **La Concha** har du en vacker utsikt över viken vid **San Sebastián**. Om du reser till den här baskiska staden i mitten av augusti kan du roa dig under *Semana Grande*, en av årets största folkfester. Upplev konserter, fyrverkerishower och en piratattack vid Playa de la Concha. Filmfestivalen i slutet av sommaren, *El Festival Internacional de Cine de San Sebastián*, är ett annat skäl att besöka staden. Om du bokar i god tid kan du gå på galorna och filmvisningarna.

HÖST

I det Gröna Spanien finns många platser där du kan njuta av höstens färgrika palett. En av dessa är **Bosque de Muñiellos** i Asturien, den största ekskogen i Spanien och en av de bäst bevarade i landet. Hösten är en perfekt årstid för att vandra och fotografera, i ett landskap som skiftar i ockra, gult och rött. Här kan du promenera intill ekar som mäter över 6 meter i diameter. Kom ihåg att boka in ditt besök i god tid eftersom det är begränsat tillträde.

Hösten är också den tid då skördefester äger rum. I **Rioja Alavesa** slår man på stort med sin **Fiesta de la Vendimia**. Delta i vinfestivalen som bjuder på fyrverkerier och folklig musik. Passa på att vara med om **druvtrampning**, en speciell ritual då man trampar på de nyskördade druvorna.

▼ RIOJA ALAVESA





Photo: San Sebastián Tourist Board

▲ CIDER BREWERY, SAN SEBASTIÁN

VINTER

I Galicien väntar dig herrgårdar, så kallade **pazos**, med sina trädgårdar. Att se **kameliorna** blomma här är en sann upplevelse. Enligt legenden förde Marco Polo med sig de här fina blommorna som ett minne från Sidenvägen. Följ vägen till **Pazo de Oca** (Pontevedra), där du kan beundra några av Europas äldsta exemplar.

I januari börjar cidersäsongen i Baskien. Det är också tid för **txotx**, när cidergårdarna öppnar upp sina portar och erbjuder säsongens cider tillsammans med en traditionell meny. Du kan dricka så mycket cider du vill direkt ur *kupe-la* (fat) och provsmaka typiska baskiska rätter som *tortilla de bacalao* (torskomelett), *bacalao frito con pimientos* (stekt torsk med paprika), *txuleta a la brasa* (grillad kotlett) och till dessert en ost från *Idiazabal* med kvitten och nötter.



CAMELIAS
GALICIA



▲ SANTOÑA ANCHOVIES
CANTABRIA

VÅR

Våren i **Kantabrien** är mild. Det är den perfekta tiden för att ge dig ut på turen **Ruta de las Anchoas de Santoña**. Hamnstaden Santoña är känd för exklusiv konserverad tonfisk och sardeller i olivolja. Om du älskar fågelskådning hittar du här ett ekologiskt paradiset i **Reserva Natural de las Marismas de Santoña**, ett av norra Spaniens främsta våtmarksområden.

Under de här månaderna vaknar naturen till liv efter en lång vinter. Ladda för ett riktigt äventyr när du följer spåren av **brunbjörnar** och andra vilda djur genom naturreservaten i **Asturien**. Du finner dem mitt i vackra landskap i **Somiedo** eller **Parque de Fuentes de Narcea**. Det blir en oförglömlig upplevelse.



▲ CABALLOS LIGHTHOUSE
SANTOÑA, CANTABRIA

GREEN SPAIN
IN FOUR SEASONS





CLASSICAL TRASCANTABRIAN TRAIN

PRAKTISK INFORMATION

RESA HIT

En väl utbyggd infrastruktur, såväl landvägen som med båt och flyg, gör att du snabbt och enkelt kan ta dig till det Gröna Spaniens främsta städer.

Flygplatserna i Bilbao och Santiago de Compostela är de viktigaste i norra Spanien. Båda har ett stort antal internationella anslutningar. Du kan också anlända till flygplatserna i **Victoria, Hondarribia, Santander, Vigo, A Coruña och Castrillón** (Asturien).

De främsta städerna i norra Spanien länkas samman genom **tåg**, såväl lång- och medeldistanståg som

lokaltåg. Med **Renfe Spain Pass** kan du lätt och bekvämt göra upp till 12 resor. såväl lång- och medeldistanståg som lokaltåg. Med Renfe Spain Pass kan du lätt och bekvämt göra upp till 12 resor.

Du kan också ta dig fram genom det Gröna Spanien ombord på några av världens bästa turisttåg: **Trascantábrico, Tren Costa Verde** eller **Tren Histórico**. Det är en härlig upplevelse.

Om du vill resa med bil kan du lätt ta dig till små städer och fantastiska landskap. Välj bland många olika hyrbilsfirmor och boka online.

RESA HIT PARADORHOTELL

Palats, kloster, slott eller banbrytande byggnader. När du tar in på ett **Paradorhotell** kan du unna dig en välförtjänt vistelse på unika anläggningar, belägna i vackra naturomgivningar eller på historiska platser.

Om du väljer att följa pilgrimsleden Camino de Santiago kan du vila upp dig på något av de galiciska paradorhotellen. Här hittar du **Vilalba** (Lugo), ett mäktigt försvarstorn halvvägs längs Camino de Norte, eller paradorhotellet i **Santiago de Compostela**, som ligger vid självaste Plaza del Obradoiro. När du vill koppla av i en grönskande omgivning och samtidigt ha havsutsikt är **Parador de Ribadeo** ett bra alternativ. Det ligger vid floden Eos mynning, i en vacker liten kuststad som lämpar sig väl för turism. Se den magiska solnedgången vid **Parador de Baiona** (Pontevedra) eller prova ett av världens bästa vita viner på **Parador de Cambados** (Pontevedra). Cambados anses vara Albariñovinets huvudort.

I **Asturien** väntar dig fantastiska platser. Övernatta i ett gammalt kloster på **Parador de Cangas de Onís**, och passa på att besöka sjöarna Lagos de Covadonga. Från **Parador Monasterio de Corias**, i den charmiga lilla staden Cangas de Narcea, har du fin utsikt över bergslandskapet och floden Narcea. Om du föredrar ett stadsalternativ så hittar du **Parador de Gijón**, en gammal restaurerad kvarn, en kort promenad från Playa de San Lorenzo och stadens centrum.



I Kantabrien kan du sova kungligt på **Parador de Limpias**, ett palats inbäddat av vackra trädgårdar som bjuder in till avkoppling. Härifrån kan du göra utflykter till närliggande små städer och byar. Eller ta in på **Parador de Santillana del Mar**, en förtjusande kantabrisk herrgårdsbyggnad. Njut av miljön i den här medeltida lilla staden, alldeles nära Altamiragrottan. Du kan också sova omgiven av höga berg på **Parador de Fuente Dé**.

Bege dig till **Baskien** och njut av maten och vinerna från **La Rioja Alavesa** på **Parador de Argómaniz**. Det är ett renässanspalats där du känner den stillhet och ro som endast landsbygden kan ge. Du kan också övernatta i ett slott på **Parador de Hondarribia**, i kuststaden med samma namn. Här har du en underbar utsikt över den franska kusten.

Upptäck fler alternativ på www.parador.es



 MINISTERIO DE INDUSTRIA, COMERCIO Y TURISMO

TURESPAÑA 

 @spain

 @spain

 Spain.info

 /spain