

naturaleza | cultura | gastronomía | modernidad y tradición | relax | familia

# EXTREMELY *Good*

EXTREMADURA

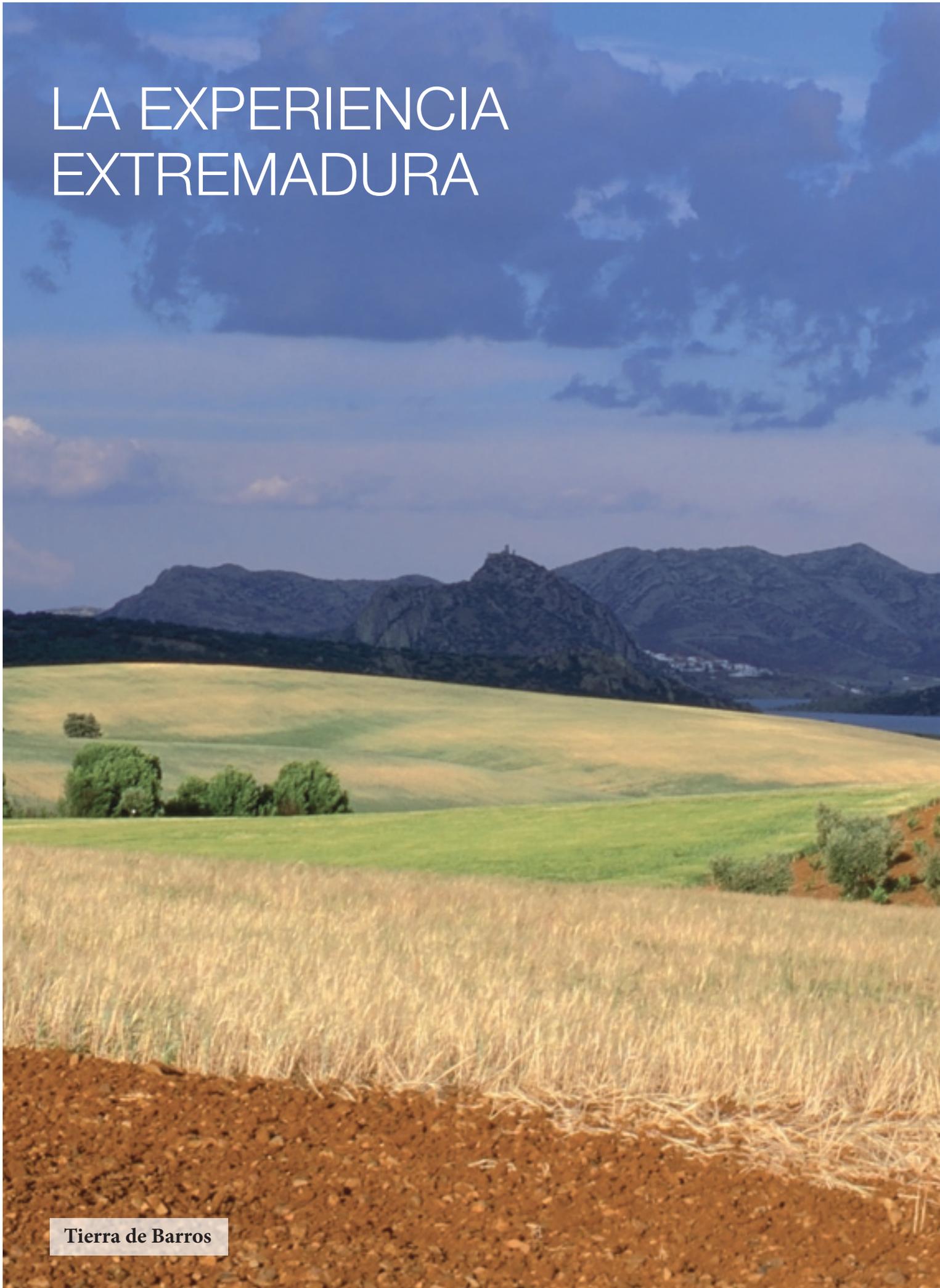


GOBIERNO DE EXTREMADURA

Consejería de Fomento, Vivienda,  
Ordenación del Territorio y Turismo



# LA EXPERIENCIA EXTREMADURA



Tierra de Barros



# ÍNDICE

Panorama	5
Cultura	8
Naturaleza	12
Gastronomía	16
Modernidad y Tradición	20
Relax	22
Familia	26

# PANORAMA



**Llanos de Olivenza**

Ahora puedes liberar tus sentidos, ahora estás en Extremadura.

Un lugar que detiene el reloj para que contemples sus cielos azules y sus verdes colinas, degustes nuevos sabores o descubras rincones milenarios. Descansa, prueba, toca, escucha, sueña... aquí tienes todo el tiempo del mundo para olvidar la inercia de todos los días y vivir una experiencia única.

## **Espera, ¿no sabes de qué te estoy hablando?**

Retrocedamos un poco. Extremadura es sinónimo de frontera. No es un decir, el nombre de nuestro territorio, "Extremadura", etimológicamente significa frontera, pues se utilizaba para designar las tierras situadas en



**Museo Vostell**

los extremos. También su carácter de frontera con Portugal ha definido y enriquecido cada rincón de esta tierra, y después de siglos de historia en los que esa raya entre países era una separación, ahora hace de la nuestra una región cercana para los españoles y para los portugueses, marcada por lo mejor de ambos acentos, y que atesora tradiciones únicas fruto de ese hermanamiento.

Nuestra región se divide en dos provincias, Badajoz y Cáceres, que son las dos más grandes de España. Sumadas, la extensión es similar a la de los Países Bajos, pero con 15 veces menos densidad de población. Casi en el centro destaca la capital administrativa y sede del Gobierno regional, que está en la ciudad de Mérida.

Extremadura cuenta con 1.109.367 habitantes, y la ciudad más poblada es Badajoz, donde residen cerca de 150.000 personas. La densidad de población en todo el territorio es de 26,65 habitantes por kilómetro cuadrado (frente a la media española de 93,51 hab/km<sup>2</sup>)<sup>1</sup>. Cuenta,

por tanto, con núcleos urbanos para mezclarse con sus gentes, pero también con lugares donde perderse en la tranquilidad. Éstas son solo las cifras, pero hay otros datos que



**Cigüeñas**

desvelan rasgos más interesantes de esta tierra, que la representan mejor y contradicen muchas de las ideas preconcebidas sobre ella. Por ejemplo:

- Tenemos más de 500 árboles por habitante, frente a la media nacional de solo 110.
- El 75% del suelo extremeño está considerado área de importancia para las aves.
- Es la región europea con más kiló-

<sup>1</sup> Datos oficiales del Instituto Nacional de Estadística en 2011

metros de costa de agua dulce, más de 1.500, en los que se puede navegar y practicar windsurf.

- Aquí crecen más de 150 variedades de orquídeas, una de las mayores diversidades que podrás ver en la zona mediterránea.
- Es la región de España donde la gente queda más con sus amigos y sus familias cada semana. Su calidad de vida permite a los extremeños dedicar más tiempo a los suyos y disfrutar de los momentos importantes.

### **Seguro que ahora que sabes todas estas cosas estás deseando venir:**

Puedes llegar por avión y aterrizar en el Aeropuerto de Badajoz, a 14 kilómetros del casco urbano. Este aeródromo está conectado directamente con las principales ciudades de España: Madrid y Barcelona.

Si prefieres viajar en coche, dispones de varias autovías nacionales gratuitas, como la A-66 que recorre Extremadura de norte a sur siguiendo el trazado de la antigua ruta comercial conocida como Vía de la Plata. Una carretera prácticamente nueva desde la que podrás divisar algunas de las mejores panorámicas de la región a su paso por los ríos Guadiana y Tajo y cerca del Parque Nacional de Monfragüe.

O bien puedes conducir por la A-5, que une Madrid con Lisboa, a través de Extremadura como nexo de intercambio, y que te permitirá hacer un alto en el camino en enclaves histó-



**Mérida**

ricos tan impresionantes como Trujillo y Mérida hasta llegar a Badajoz antes de cruzar la frontera. Asimismo, hay múltiples rutas de tren y autobús que te permitirán llegar con comodidad a cualquiera de las ciudades y pueblos extremeños.

Y ahora, como te decíamos al principio: Respira... Permite que Extremadura te llene de sensaciones. Porque aquí el patrimonio histórico y artístico no solo se conserva en los museos, sino que forma parte de la gente: se puede explorar en cada una de sus calles. Son los testigos de nuestras fiestas tradicionales y los escenarios de las nuevas vanguardias artísticas. Extremadura se abre a ti para que descubras en cada rincón de sus calles las huellas de las civilizaciones romana, árabe y judía, entre otras. Culturas que han dejado su impronta en sus ciudades y pueblos, sin olvidar nunca la influencia de Portugal para enriquecer aún más nuestro patrimonio vital. Recorrer Extremadura es romper las fronteras del tiempo: desde la prehistoria hasta la más rabiosa modernidad, avanzando entre épocas de manera natural, contemplando los monumentos que cada civilización construyó, pero también disfrutando de nuestros sonidos con piezas musicales tradicionales o nuestros sabores con los mejores productos y las recetas milenarias que todavía se conservan.

Nuestra región ha sido testigo y protagonista de la historia, sabiendo conservar su legado para que ahora

tú puedas aprender de él, como demuestra el que tres enclaves extremeños hayan sido reconocidos como Patrimonio de la Humanidad por la UNESCO: la ciudad romana de Mérida, Guadalupe con su monasterio y el conjunto artístico y monumental de la ciudad de Cáceres, el mejor conservado de la península Ibérica y segundo conjunto monumental de Europa<sup>1</sup>.

Tras caminar por su historia, merece la pena pararse y contemplar el paisaje. En Extremadura la naturaleza también se convierte en arte al mirar



**Torta del Casar**

una puesta de sol en la que se reúnen mil matices o al ver cómo el agua y el tiempo han esculpido sus montañas y valles. Contempla sus colores, cómo se enciende el paisaje de rojo en otoño en el Valle del Ambroz o de blanco radiante en primavera gracias al paisaje de nuestros cerezos en el Valle del Jerte. Escucha la sinfonía del canto de cientos de pájaros y siente la fresca caricia del agua al zambullirte en sus piscinas naturales y gargantas.



**Plaza Chica en Zafra**



**Orchis Papilionacea**

<sup>1</sup> Según el Consejo de Europa

Y si después de asombrarte con todas estas maravillas necesitas hacer un alto en el camino, llegará la hora de conocer nuevos sabores, elaborados con recetas transmitidas de generación en generación durante siglos. No hay nada comparable a la sensación de degustar un plato de jamón o un queso de Extremadura mientras disfrutas de nuestros vinos. Productos exquisitos que, a su vez, son la base de una cocina en la que los platos extremeños son reconocidos como de la más alta calidad. Dicen que en Extremadura hasta la comida sirve para curar, por dentro



**Baños de Montemayor**

y por fuera. Experimenta los tratamientos corporales con cerezas y vino que puedes encontrar en la gran red de balnearios de la región. Centros



**Valle del Ambroz**

de bienestar enclavados en paisajes naturales como el Valle del Jerte y entornos históricos que transmiten tranquilidad como las termas romanas de Alange, reconocidas como Patrimonio de la Humanidad, con la sabiduría acumulada que ofrece el usar las técnicas heredadas de las civilizaciones árabe y romana que nos desvelaron sus secretos. Sumérgete en sus aguas termales y permite que borren el estrés de la rutina diaria.

Más allá de la tranquilidad, muchas veces esta tierra se identifica con luz y es cierto que lo merece. Extremadura es una de las zonas con más horas de sol de toda la península, entre 2.600 y 2.700 horas al año. Un privilegio que nos permite admirar mejor nuestra

naturaleza, convirtiendo a Extremadura en un verdadero parque temático en el que la aventura también tiene un lugar destacado, haciendo posible disfrutar del senderismo, la escalada, el ciclismo, el piragüismo, etc. Incluso podrás competir con los buitres leonados de Monfragüe y planear por el cielo en parapente o ultraligero.

Visitar Extremadura es una experiencia en la que se desvela un misterio: que el progreso no está reñido con la tradición, que un edificio reconocido por el Museo de Arte Moderno de Nueva York puede estar alojado en una muralla centenaria y que un teatro romano con siglos de antigüedad puede ser el escenario, una vez más, de las más vanguardistas creaciones escénicas. Empresas de robótica, diseño de software libre o centros de investigación médica al máximo nivel internacional tienen su sede en Extremadura, trabajando para que nuestro futuro sea tan brillante como nuestro pasado.

Toda una experiencia que te está esperando, porque tenemos todo el tiempo del mundo para regalarte si vienes a visitarnos.

Nos vemos pronto.



**Parque nacional de Monfragüe**

# CULTURA



**Cáceres es uno de los conjuntos urbanos de la Edad Media más completos del mundo**

Ver una obra de Eurípides o Sófocles en su escenario original, disfrutar de un concierto a la sombra de un castillo del siglo XV o descubrir una batalla de la Guerra de la Independencia con centenares de soldados enfrentados o emocionarse con las variantes extremeñas del flamenco. En Extremadura la cultura no es estática. Visitar sus monumentos no es pasear por un museo, sino vivirlos. Aquí el patrimonio se puede tocar, sentir e incluso explorar.

Algunos ejemplos son el Festival Internacional de Teatro Clásico de Mérida, el festival musical Contempopránea que tiene lugar junto al Castillo de Luna, en Alburquerque, o la recreación histórica de la Batalla de La Albuera, pero la realidad es que en cada rincón hay un monumento vivo



**Festival Contempopránea**

en Extremadura. Para los amantes de las músicas del mundo se celebra el Womad, un festival que conquista por completo la parte antigua de Cáceres y que durante días llena de color su conjunto monumental. Por sus calles empedradas retumban los tambores y se unen miles de visitantes que combinan el escuchar los conciertos más exóticos con disfrutar de actividades multiculturales. Otra fecha en la que el patrimonio histórico de Cáceres sirve de escenario para manifestaciones culturales es durante su Semana Santa, Fiesta de Interés Turístico Internacional. Siguiendo con las fechas especiales, Badajoz cuenta con uno de los Carnavales con más ambiente de todo el país. Junto a un desfile de

comparsas en el que participan más de 4.000 personas, destaca el ingenio de sus murgas que cantan al descaro y ante todo las decenas de miles de personas que se lanzan a la calle para ponerse un disfraz y dejarse llevar por la diversión.

Está claro que Extremadura es mucho más que una fotografía junto a un monumento y merece la pena descu-

**Extremadura es mucho más que una foto junto a un monumento**

brirlo. Si estas propuestas no te tientan, no te lo pienses, descubre todo lo que esconde la región que es mucho más: un Festival

Templario en Jerez de los Caballeros, la recreación de la fundación de Badajoz por los árabes o la Ruta del Emperador, que narra la llegada al Monasterio de Yuste de Carlos V,

## Las civilizaciones romana, árabe y judía dejaron huella

quien decidió retirarse en uno de los parajes más bellos del país. Más allá de las experiencias, Extremadura puede presumir de contar con uno de los catálogos monumentales más numerosos y variados. Lo más importante, sin embargo, es la calidad que se demuestra de muchas formas, entre ellas, que la región cuenta con tres conjuntos Patrimonio de la Humanidad como son Mérida, Cáceres y Guadalupe. Asimismo merece la pena nombrar que hay más de trescientos elementos entre iglesias, templos, puentes, caminos, restos arqueológicos y demás que son considerados monumentos artísticos y que se reparten por toda su geografía.

Otra joya de la que presume Extremadura es el flamenco, Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad desde 2010. Gracias al trabajo de instituciones, escuelas, asociaciones, flamencólogos y documentalistas, Extremadura ha mantenido y divulgado su cultura flamenca, en la que destacan cantes propios como los tangos y los jaleos. Hoy en día existe una amplia y exitosa representación de cantaores, guitarristas y bailaores extremeños, como La Familia Vargas, Miguel de Tena, Esther Merino,



**Carnaval de Badajoz**

Javier Conde, Pedro Cintas o Celia Romero, que han conseguido el reconocimiento nacional e internacional. Esta región propone a sus visitantes agarrar con fuerza el mapa de sus tesoros y recorrerlos. Extremadura es la cuna de grandes exploradores y conquistadores como Hernán Cortés, Francisco Pizarro o Vasco Núñez de Balboa y ahora quiere que, con este espíritu, explores tú su historia. Un rasgo diferenciador aquí es la variedad de patrimonio con la que cuenta. En pocos lugares de España y tampoco a nivel mundial hay una zona donde se encuentren ejemplos de tantas épocas y culturas. Por lo tanto, el formato del recorrido es un viaje en el tiempo, ya que siglo a siglo muchas culturas han dejado huella en Extremadura y ahora se puede leer su trayectoria en las calles y en los paisajes de este territorio también marcado íntimamente por su carácter fronterizo. El recorrido

por la línea temporal comienza en la Prehistoria con importantes muestras, por ejemplo, de cultura megalítica. Un ejemplo es el conjunto de dólmenes de Valencia de Alcántara o las pinturas rupestres de la cueva de Maltravieso en Cáceres o en la cueva del castillo de Monfragüe.

Uno de los eventos que más marcó a Extremadura fue la fundación de Hispania por los romanos que supuso también la creación de la provincia

## Tres conjuntos Patrimonio de la Humanidad como son Mérida, Cáceres y Guadalupe

de Lusitania y con ella de los asentamientos en la región. El más destacado es Emérita Augusta, que hoy se conoce como Mérida y que tiene el privilegio de contar con numerosos restos arqueológicos que permiten al visitante sentirse un ciudadano romano al caminar por sus calles. Puede imaginar y también ver de verdad los espectáculos en el teatro, el anfiteatro y el circo. Pasear por villas romanas y templos, admirar los arcos, como el de Trajano, o sus acueductos y puentes. Se trata de uno de los conjuntos más completos de esta época y un recorrido indispensable para el explorador temporal.



**Real Monasterio de Santa María de Guadalupe**



**Teatro Romano en Mérida**



Las huellas romanas, sin embargo, no se limitan a la capital extremeña y son numerosas. Destacan también las termas de Baños de Montemayor o Alange, refugios para los viajeros con balnearios que permiten descansar en medio de un viaje apasionante.

**Extremadura es la cuna de grandes exploradores y conquistadores como Hernán Cortés, Francisco Pizarro o Vasco Núñez de Balboa**

Los visigodos tampoco olvidaron Extremadura y dejaron su impronta con monumentos como la Basílica de Santa Lucía de Alcuéscar. Estos

restos, sin embargo, quedan eclipsados con otra de las culturas que más decoró los paisajes extremeños, la islámica. Algunos ejemplos de esta rica herencia son la Alcazaba de Badajoz, construida como una fortaleza sobre un cerro, las murallas de Galisteo o el castillo de Trujillo, uno de los máximos exponentes del importante Califato de Córdoba.

Tras las luchas de conquistas y reconquistas del territorio en Extremadura, aparecen los primeros ejemplos de románico, algunos de gran valor como la Catedral Vieja de Plasencia. Eso sí, este monumento no solo destaca por los rasgos románicos sino que se considera un ejemplo perfecto de la transición hacia el gótico. Dentro de este estilo hay numerosos ejemplos en la región y destaca nuevamente Plasencia donde la Catedral Nueva

puede presumir de sus matices platerescos. Para pasear por este estilo, que se desarrolló en los siglos XV y XVI en la región, los visitantes también pueden acudir a Cáceres, Guadalupe o descubrir muchas iglesias pequeñas, pero de gran valor.

En este punto del tiempo el viajero debe parar y mirar un poco atrás. Se trata de perderse en Guadalupe y en especial en su Real Monasterio. Más allá de los rasgos góticos de su iglesia, este monumento impresionante supone el máximo exponente del estilo mudéjar que evidentemente dejó marcadas muchas localidades de la región al mezclar elementos árabes y cristianos. Así, además de Guadalupe, están el Monasterio de Tentudía o las localidades de Zafra y Llerena para explorar y descubrir que la mezcla de culturas enriquece.

El Renacimiento, que llegó tarde a la región, también jugó con los monumentos ya creados por lo que en muchos casos este estilo neoclásico se deja ver en una fachada nueva o una remodelación. Algunos ejemplos son la Catedral de Coria y su imponente portada del Perdón o múltiples casas y fachadas en Trujillo. Una vez más, Extremadura demuestra que su valor y su fuerza están en la variedad, en la mezcla y en la fusión que permiten captar con una sola mirada hasta cinco estilos artísticos en sus casas señoriales.

En esta misma línea, en el siglo XVI, el Barroco pinta esquinas, pórticos y edificios en la región y supone una huella especial en los retablos religiosos. Los viajeros del tiempo, además, pueden ir a Fuente de Cantos para pasear por la localidad que vio nacer a Francisco de Zurbarán, uno de los mayores genios de esta época en el campo de la pintura.

En estos siglos y los siguientes también se produce un fenómeno único en Extremadura que actualmente puede leerse a la perfección: la construcción

de las fortificaciones abaluartadas. En 1640 Portugal se rebeló contra el dominio español en lo que se llamó la Guerra de Restauración. El cañón se había convertido en el arma más efectiva para tomar una ciudad, con lo que las murallas y los castillos no eran suficiente protección y necesitaban fortificaciones abaluartadas para blindarse, con grandes fosos y muchos salientes que les protegiesen del impacto de las pesadas balas de cañón. Badajoz, Olivenza, Valencia de Alcántara o Alcántara fueron algunas de las localidades que reaccionaron para protegerse contra las localidades portuguesas fronterizas.

## Se puede saltar a un lado y otro de la frontera para disfrutar de dos visiones distintas de un mismo territorio

De igual modo se actuó en el país vecino, como se puede observar en la cercana localidad de Elvas, junto a Badajoz, recién nombrada Patrimonio de la Humanidad. Así durante siglos los territorios cambiaron de bandera, batallaron y quedaron marcados para siempre por la Raya que separa ambos países.

Hoy en día Extremadura y Portugal son aliados e incluso caminan juntos para reivindicar su patrimonio. Ahora los enfrentamientos son historia, pero historia escrita en sus piedras y se puede saltar a un lado y otro de la frontera para disfrutar de dos visiones distintas de un mismo territorio compartido y amado.

También en la actualidad esta Comunidad sigue apostando por quedar marcada por el paso del tiempo, por lo que el arte moderno no se esconde sino que se mezcla en sus calles. Algunos ejemplos de gran valor son el Puente de Lusitania en Mérida o el Puente Real de Badajoz. En la capital



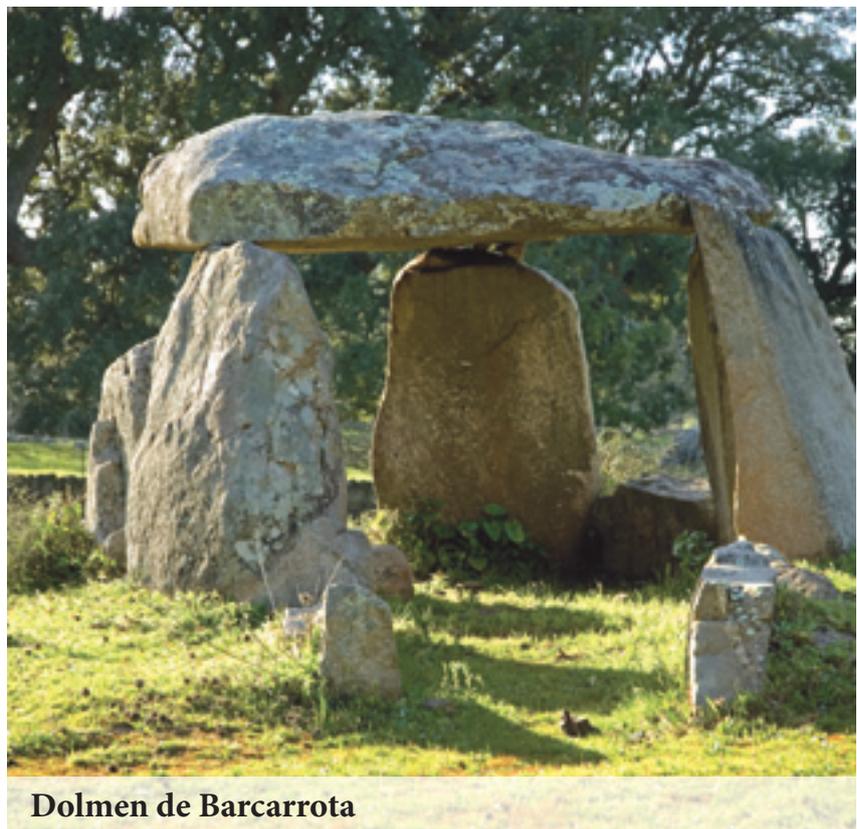
**Cuacos de Yuste**

pacense hay otras muestras como el Museo Extremeño e Iberoamericano de Arte Contemporáneo (MEIAC) o el Palacio de Congresos Manuel Rojas, seleccionado por el MOMA (Museo de Arte Moderno de Nueva York) como uno de los 53 edificios más representativos en España.

Extremadura aún esconde más tesoros peculiares. Más allá del arte moderno hay ejemplos únicos del ingenio humano como el Museo Vostell en Malpartida de Cáceres. Fue creado hace más de 30 años por el artista alemán Wolf Vostell, uno de los máximos exponentes del arte contem-

poráneo que, como muchos visitantes, quedó enamorado de Extremadura. Casado con la extremeña Mercedes Guardado, creó un espacio que desafía la realidad. Aprovechando el entorno de grandes rocas del monumento natural de Los Barruecos, muy cerca de Cáceres, Vostell convirtió un antiguo lavadero de lanas en un refugio para montajes de arte contemporáneo de gran valor como su serie "Fiebre del automóvil", en la que realiza grandes esculturas con los coches como pieza fundamental. Además de sus propias obras, que no dejan indiferente a nadie, destacan trabajos de Salvador Dalí, Yoko Ono o Gino di Maggio.

Esta región, por tanto, sigue escribiendo su propia historia e invita a los visitantes a recorrer su pasado, a perderse en el tiempo, interactuar con su patrimonio y explorar sus caminos. Sin artificios, sin aislar la cultura del resto de actividades humanas pero sin dejar de resaltar siempre su valor como motor de desarrollo social y económico. El patrimonio histórico de Extremadura es su principal aliado para construir un futuro brillante.



**Dolmen de Barcarrota**

# NATURALEZA

## Dehesa

El sol calentando tu piel en una tarde de primavera, refrescarte tras una caminata en una piscina natural de aguas transparentes, seguir un río hasta conquistar una frontera o sentirte libre como un pájaro mientras sobrevuelas ríos y montañas... Todo esto y, mucho, mucho más podrás experimentarlo en la vibrante naturaleza de Extremadura.

La preocupación por la naturaleza en Extremadura no son solo palabras, sino una realidad, ya que aquí uno de cada tres pasos que das es sobre un territorio protegido. Gracias a ese interés por mimar nuestro entorno natural, casi un tercio del territorio está cubierto por alguna figura de protección medioambiental y hay más de 60 espacios naturales protegidos como Monfragüe, la Garganta de los Infiernos o Los Barruecos.

Esta tierra, además, no solo puede presumir de sus paisajes sino explotar su riqueza para vivir experiencias únicas. La amable orografía y las numerosas horas de sol de nuestra región permiten apreciar cada uno de ellos de manera que todos los públicos disfruten al

máximo. Extremadura ofrece desde rutas senderistas adaptadas a todos los niveles para pasear en familia hasta actividades de aventura para los que prefieren emociones fuertes, así como multitud de propuestas alternativas como rutas a caballo, paintball, paseos en parapente o en globo, visitas guiadas para la observación

de aves, excursiones para hacer escalada... No dudes en solicitar información a las diversas oficinas de turismo para conocer las ofertas turísticas de cada destino, ¡te costará

elegir entre tantas opciones! Y aunque Extremadura no tiene acceso al mar, no debes descartar las actividades acuáticas. Nuestra región dispone de 1.500 kilómetros de costa de agua dulce, lo cual le permite, entre otras

cosas, contar con la única playa de interior reconocida con Bandera Azul. Se trata de Orellana, en la provincia de Badajoz, y cuenta con un club náutico en el que practicar vela, piragüismo, esquí acuático o pesca deportiva. También existen muchos más embalses en toda la región donde practicar actividades acuáticas como los de Cijara, García Sola, Zújar y Serena en Badajoz o los de Alcántara y Gabriel y Galán en Cáceres.

El 75% del suelo extremeño está considerado área de importancia para las aves



Elanio azul



## El Balcón del Tajo

Los aficionados a la ornitología también encuentran en Extremadura un escenario permanente de observación. Hay tres citas al respecto especialmente interesantes: La Feria Internacional de Turismo Ornitológico (FIO) en Villarreal de San Carlos, en el corazón de Monfragüe, que se celebra a finales del mes de febrero; el Festival de las Aves de la Ciudad de Cáceres, que tiene lugar en primavera

## El Tajo forma una frontera natural con Portugal

y cuenta, además, con exposiciones, recorridos teatrales guiados y un maratón fotográfico, y el Festival de las Grullas, para dar la bienvenida a la multitud de estos pájaros que vienen a descansar en otoño a Extremadura. Encontrarás más información en [www.birdinginextremadura.com](http://www.birdinginextremadura.com).

Hay miles de formas de sumergirse en la naturaleza de esta tierra, pero una de ellas es recorrer sus paisajes paso a paso, desde la dehesa pasando por los llanos, las estepas y las sierras hasta los profundos valles del norte. Extremadura destaca por su biodiversidad y el visitante puede sorprenderse tras cada curva del camino. Una de las estampas que más podrá contemplar es el bosque mediterráneo, una vegetación hermosa que destaca por su resistencia. Dentro de este paisaje resalta la dehesa, marca y símbolo

de este territorio. Se calcula que esta región cuenta con unos 60 millones de árboles y la mitad son encinas. Todo un manto de árboles que dibujan el paisaje más típico junto con los alcornoques.

El bosque mediterráneo y la dehesa pueden descubrirse en parajes tan espectaculares como el Parque Nacional y Reserva de la Biosfera de Monfragüe, una joya de la naturaleza. Las casi 18.000 hectáreas de extensión de este parque ofrecen numerosas posibilidades a los visitantes. Situado al norte de Extremadura y con fácil acceso desde las autovías A-5 y A-66, Monfragüe representa la mayor mancha de bosque mediterráneo a nivel mundial por lo que su valor medioambiental es indiscutible. El parque invita a explorar sus sendas, jugando a contar especies diferentes de animales y plantas: encinas, ciervos, jaras, buitres, fresnos. Otro de los valores de este refugio natural es que no puede entenderse su exis-



## Parque de Cornalvo

tencia sin la presencia del hombre. Su configuración y ecosistema necesitan de la acción humana para conservarse y su relación data de hace miles de años, como demuestran las pinturas rupestres que adornan multitud de rincones en la sierra de Monfragüe, y donde destaca la Cueva del Castillo, abrigo situado en la cara sur de la Sierra de la Corchuela. Esta cueva es visitable y en ella podremos contemplar muestras de la pintura esquemática de las edades del Cobre, Bronce y Hierro. Desde la prehistoria hasta nuestros días múltiples civilizaciones han dejado su marca: los romanos bautizaron el terreno como Monsfragorum (monte fragoso), los árabes construyeron su castillo y los cristianos que lo conquistaron lo reformaron. Hasta su cielo nocturno es objeto de conservación ya que actualmente es candidato al sello de calidad de la Iniciativa Starlight, que lo confirmaría como uno de los mejores seis lugares para observar las estrellas en todo el mundo.

Es imposible tratar de contener en unos pocos párrafos la vibrante vitalidad que representa Monfragüe: el vuelo de los buitres leonados proyectando su sombra sobre las aguas del río Tajo, el olor de la jara en primavera, la sorpresa de descubrir a unos ciervos jugando en un arroyo, observar desde el alto del castillo un bosque que guarda la memoria de los años... Monfragüe es una experiencia en sí mismo que no debes

## Aquí crecen más de 150 variedades de orquídeas

perderte y hay mil maneras de vivirla: en un camping, durmiendo en un hotel de cuatro estrellas, recorriendo sus senderos a pie, navegando en piragua por su río o haciendo una ruta guiada en todoterreno. Lo hagas como lo hagas, seguro que atesorarás un recuerdo imborrable.

## Disfruta de un baño en alguna de las piscinas naturales de aguas cristalinas y frescas

Otro ejemplo en Extremadura de cómo la intervención del hombre no supone acabar con los recursos naturales sino crear espacios de convivencia es el Parque Natural de Cornalvo, también en pleno paisaje de bosque mediterráneo. Tiene su origen en la presa romana del mismo nombre, conservada casi en perfecto estado y nombrada monumento nacional. El parque tiene una superficie de 10.570 hectáreas de bosque y matorral mediterráneo y está situado a unos 10 kilómetros de Mérida.

Además de su importancia histórica, su valor natural es inconmensurable, en parte por ser el hogar de varias especies endémicas del río Guadiana o por ser uno de los pocos espacios naturales en los que se pueden observar ciertos tipos de especies anfibias. Sus cielos son también el escaparate de muchas aves poco comunes en otros puntos de Europa donde podremos divisar cigüeñas negras, halcones abejeros o elanios azules. El espectáculo natural de Cornalvo llega a su esplendor cada



**Garganta de los Infiernos**

otoño, cuando las dehesas que conforman el parque se ven cubiertas por un manto blanco de miles de grullas que conocen bien el secreto del clima de Extremadura, y eligen Cornalvo y su entorno para sobrelevar el invierno.

Sin dejar el bosque mediterráneo, Extremadura ofrece la opción de disfrutar de este paisaje especial desde el agua, gracias a un río que atraviesa la Raya. El Tajo forma una frontera natural con Portugal, pero en este caso no sirve de separación sino como unión. El Parque Natural del Tajo Internacional abarca más de 50.000 hectáreas, la mitad de ellas en la parte oeste de la provincia de Cáceres y la otra mitad en el distrito de Castelo Branco en Portugal. Para conocer el parque, y vivir una experiencia que seguro no esperabas encontrar en esta tierra, es muy recomendable

hacer un paseo en el Balcón del Tajo, un barco en el que podrás conocer este espacio desde un punto de vista privilegiado. Además de la flora y fauna habituales, este parque es el hogar de especies poco comunes en la península Ibérica. Además, podrás observar algunos tipos únicos de orquídeas que solo crecen en Extremadura como la serapia verde.

Más allá del bosque mediterráneo, otro de los paisajes más llamativos de Extremadura son los valles del norte: Ambroz, el Jerte y la Vera. Tres espacios verdes de gran valor que pueden recorrerse fácilmente y que merece la pena explorar. En cada época del año ofrecen un espectáculo distinto: el ocre del otoño, el blanco de los cerezos del Jerte en primavera, las piscinas naturales en verano y, algunos años, un nevado invierno.

Un ejemplo de lo que podremos disfrutar dentro de estos valles es la Reserva Natural de Garganta de los Infiernos. Bajo ese nombre tan maléfico se esconde uno de los rincones más paradisíacos de Extremadura. Situada en el Valle del Jerte, esta reserva cuenta con gran cantidad de saltos de agua, arroyos, cascadas, piscinas naturales y grandes pozas excavadas por la erosión circular de los ríos. Se trata de un espectacular paisaje para la vista en cualquier



**Malpartida de Cáceres, los Barruecos**



**Embalse del Zújar**

época del año, pero disfrutar en un día caluroso de verano de un baño en alguna de sus piscinas naturales de aguas cristalinas y frescas es, sin duda alguna, uno de los placeres terrenales que todo el mundo debería probar.

No muy lejos de allí, en los alrededores de Cáceres, Trujillo y la comarca de La Serena, los visitantes pueden pasear por otro nuevo paisaje: los llanos y la estepa extremeña. Un buen ejemplo de esta naturaleza sorprendente son Los Barruecos, un espacio protegido considerado monumento natural por su belleza y, ante todo, por su peculiaridad. Se trata de un paisaje pintoresco cubierto de grandes piedras esculpidas por la mano del tiempo durante generaciones y generaciones y que guardan las primeras huellas del paso del hombre por Extremadura:

## Hay más de 60 espacios naturales protegidos

aquí se han encontrado las primeras evidencias de producción agrícola en la región, así como numerosas muestras de arte rupestre.

Pero, además del arte antiguo, Los Barruecos son la sede de uno

de los museos más originales de España, el Vostell Malpartida. Aprovechando el entorno de grandes rocas, el artista alemán Wolf Vostell convirtió un antiguo lavadero de lanas en un refugio para montajes de arte contemporáneo de gran valor. Además de sus propias obras, que no dejan indiferente a nadie, destacan trabajos de Salvador Dalí, Yoko Ono o Gino di Maggio. Pero no solo esto, Los Barruecos tienen muchas caras, y también son un refugio de gran interés para los amantes de la escalada.

Una vez recorrido el bosque mediterráneo, su dehesa, los valles y las llanuras, Extremadura aún tiene más



**Valle del Jerte**

que ofrecer, por ejemplo, el paisaje de sus sierras como las Villuercas, Hornachos o la Sierra Suroeste. Cada uno de estos accidentes geográficos merece un paseo, una estancia y un momento para explorarlo. Un ejemplo inmejorable es el Geoparque Villuercas Ibores Jara, un espacio poco conocido pero de valor incalculable.

Según la definición de la Unesco, un geoparque es un área definida que presenta rasgos geológicos de especial relevancia, rareza o belleza que sean representativos de la historia geológica de una zona particular y de los eventos y procesos que la formaron. En el caso concreto del Geoparque Villuercas Ibores Jara, representa un recuerdo monumental de la unión de los continentes hace

## Rutas senderistas adaptadas a todos los niveles para pasear

millones de años, ya que el perfil y la configuración de este terreno son similares a los de los montes Apalaches en América. Este geoparque está situado al sureste de la provincia de Cáceres y abarca 19 localidades, entre ellas Guadalupe, cuyo impresionante monasterio tiene la declaración de Patrimonio de la Humanidad. Sin embargo, la experiencia más desafiante es la subida al Risco de las Villuercas, de 1.600 metros de altitud, para observar el paisaje en todo su esplendor o, con suerte, tener la posibilidad de disfrutar el espectáculo de un mar de nubes atrapadas entre los valles.

Extremadura es sinónimo de naturaleza, en perfecto equilibrio con la acción del hombre, repleta de tesoros de gran valor para el que se detiene a mirarla con atención. Un recurso que nos habla de la historia de nuestra tierra con la misma fuerza que nuestros monumentos y museos.

# GASTRONOMÍA



¡Buen provecho!

Sentir cómo una loncha de jamón ibérico se derrite en la boca y acompañarlo con un poco de pan es una experiencia por la que merece visitar Extremadura, pero son muchos más los sabores que se pueden descubrir en nuestra gastronomía y que desvelarán placeres que no conocías.

Esas características vetas blancas son el secreto de la textura, el aroma y el gusto del jamón ibérico

Romanos, árabes y judíos nos legaron sus recetas, que se mezclaron con la cocina tradicional española, a lo que se suma la influencia portuguesa, creando en Extremadura un particular recetario en el que muchos platos nos resultan conocidos pero nos abren la puerta a sabores diferentes, que nos sorprenden y amplían nuestra particular paleta de vivencias gastronómicas. La comida es una cosa seria y, por eso, aquí no se concibe fiesta o reunión familiar o con amigos en las que no se tome al menos algo de picar. La gastronomía de Extremadura no solo se saborea, sino que se vive:

## **El jamón ibérico y el arte del corte**

– El jamón ibérico es un manjar que es seña de identidad de Extremadura en todo el mundo y alcanza su máxima calidad al ser cortado como mandan los cánones: con un cuchillo bien afilado y en lonchas finas y no demasiado largas. Todo un arte que cuesta años dominar a la perfección pero que sin duda ofrece unos resultados exquisitos. Actualmente existen varias opciones para acercarse al “arte” de cortar jamón, ya sea en establecimientos especializados, en secaderos o incluso sesiones específicas en las que el corte va acompañado de una cata

de vinos. El jamón es un alimento cuya producción se mimra desde el primer momento: los cerdos ibéricos, con su característico color negro, se alimentan de bellotas en las dehesas, pero ojo, no cualquiera, sino dehesas en donde la concentración de encinas obliga a los animales a desplazarse continuamente para buscar nuevo alimento.

Este rudimentario “fitness” porcino consigue que la grasa se infiltre en la carne, proporcionando al jamón esas características vetas blancas que son el secreto de su textura, aroma y gusto. Este proceso y el estricto control con el que se sigue la alimentación de los animales hacen del jamón uno de los alimentos más saludables, ya que al ser rico en ácido oleico monoinsaturado contribuye a eliminar el colesterol perjudicial para el organismo.

**Micología, descubriendo manjares en la naturaleza** – Extremadura es un paraíso para los amantes de las setas, porque de las cerca de 3.000 especies que se distinguen en la región, un gran número de ellas son comestibles. Con la excusa de ir a buscar estos tesoros ocultos podrás aventurarte en algunos de los parajes naturales más destacados de la región. Por ejemplo, Puerto de Rey, una pedanía del pueblo cacereño de Alía, donde se concentra una de las mayores ofertas de setas de la Península Ibérica, o en las dehesas de Oliva de la Frontera, donde se pueden recoger 47 variedades de setas. En general, las comarcas de Las Hurdes, La Vera, el Ambroz, Sierra de Gata o Las Villuercas son enclaves donde los aficionados a la micología ven colmados sus sentidos, tanto por la variedad y cantidad de hongos que pueden recoger como por la belleza natural abrumadora de estos parajes. Si no eres tan aventurero como para atreverte a recolectar tú mismo las setas pero tienes curiosidad por probarlas,

## En la carta de los restaurantes extremeños es común que aparezcan boletus, niscalos o gurumelos

en la carta de los restaurantes extremeños es común que aparezcan boletus, niscalos o gurumelos, bien solos o bien como acompañantes de otros alimentos. Otra opción es visitar la localidad de Villanueva del Fresno, en Badajoz, durante la Fiesta del Gurumelo a mediados de marzo para degustar multitud de platos con este ingrediente y participar en excursiones micológicas.

**Exploración por tapas** – En nuestra región el tapeo es la excusa perfecta para conocer la vida de las ciudades desde otro punto de vista, tomándose un descanso mientras se degustan bocados de originales recetas. Noviembre es un gran mes para los amantes de este tipo de cocina:

Badajoz celebra la Ruta de la Tapa en la que una veintena de restaurantes del Casco Antiguo compiten por ver reconocida su tapa estrella como la mejor de la feria. Por su parte, Plasencia celebra su Feria de la Tapa, en dos fases, una primera semana concentrada en la parte histórica de la ciudad y otra semana en sus barrios. Una oportunidad para descubrir los rincones del Casco Antiguo de Badajoz y del centro histórico de Plasencia, pero la oferta de tapeo se mantiene todo el año en Extremadura con propuestas tan originales como la de Olivenza y su Concurso de Tapas y Pinchos Medievales, con platos en los que solo se pueden usar ingredientes anteriores al descubrimiento de América, o la Ruta de la Tapa Erótica de Cáceres, que busca una alternativa divertida a estos típicos platos.

**Desayunos para tomar acompañado** – Aviso: si decides ir a desayunar a un bar en Extremadura tienes que saber que si pides una tostada no te servirán



**Jamón ibérico de bellota**

## En mayo es la Feria del Queso de Trujillo

una rebanada de pan de molde untada en mantequilla, sino un bollo de pan entero partido en dos y acompañado de mantequilla, o tomate rallado, o jamón y queso. Especialmente en el entorno del sur de Extremadura, pero no solo en estos enclaves, el desayuno es toda una institución y la carta de tostadas que ofrece cada establecimiento es sorprendentemente variada. Una elección que nunca decepcionará será la de tomate y jamón ibérico, aunque la típicamente extremeña es la de cachuela, un paté elaborado con hígado de cerdo, ajo, cebolla, pimentón y otras especias, de un característico color marrón rojizo y un sabor contundente. Deliciosa pero solo para estómagos atrevidos. Por cierto, si un bollo entero te parece demasiado para desayunar, el secreto está en pedir media tostada, o mejor, compartirlo con alguien.

**La comida y la fiesta** – En Extremadura la comida es protagonista, por eso, a lo largo del año, se le dedican varias fiestas. Por ejemplo, la Fiesta de la Chanfaina en Fuente de Cantos,

en la provincia de Badajoz, en la que decenas de grupos compiten por preparar la mejor chanfaina, un guiso de pastores preparado a base de cordero y cuyo nombre proviene del árabe y significa “sinfonía, unión armónica de varios productos”. Otra cita gastronómica es la Fiesta de la Tenca, que tiene lugar en la comarca de Tajo-Salor y cada año se celebra en uno de los quince pueblos que la componen. En este evento se consumen tencas fritas, un pez que habita en las charcas del norte de Cáceres y que es considerado comida de emperadores ya que nunca faltaba en la mesa de Carlos V cada vez que visitó Extremadura. Otro evento gastronómico importante es la Fiesta del Cerezo en Flor, en la que el Valle del Jerte se viste de blanco al comienzo de la primavera, aunque parece que está nevado por la cantidad de flores que se ven. Las flores no son comestibles, pero son el indicativo de la cosecha de cerezas que está por venir, un fruto delicioso tanto fresco como en diversos preparados: mermeladas, bombones, licores... Los amantes del queso no pueden faltar en mayo a la Feria Nacional del Queso de Trujillo: en torno a su histórica Plaza Mayor se despliega una gama de sabores casi inabarcable,

entre los que destacan todas las variedades de quesos extremeños.

**Las cocinas de Extremadura, la tradición lleva a la modernidad** – El secreto de la cocina extremeña es muy sencillo: usar materias primas excelentes. Los platos tradicionales de la región están basados en los productos de la tierra y, por lo tanto, en el apartado de las carnes, el cerdo, la ternera retinta y el cordero son protagonistas, acompañados por la gran variedad de verduras y vegetales que se cosechan en nuestros campos. En la práctica totalidad de los restaurantes de la región podrás darte un festín a

## El cerdo, la ternera retinta y el cordero son protagonistas

base de embutidos de cerdo ibérico como chorizos, morcones, la original morcilla de Guadalupe, jamón ibérico, y quesos de oveja y cabra de todo tipo con las excelentes tortas del Casar y de la Serena al frente. Sin embargo, si prefieres algo más elaborado no dudes en disfrutar de la caldereta, un guiso de cordero delicioso, o un buen cocido



Vinos



**Torta del Casar**

extremeño, a base de garbanzos acompañados por embutidos y carnes de cerdo. Y en verano, comas lo que comas, debes acompañarlo con un gazpacho, una bebida preparada a partir de nuestros deliciosos tomates, pimientos, pepinos... Productos naturales cultivados en las vegas de nuestros ríos que nos refrescan y que recuperan nuestro cuerpo del intenso calor estival. Otras propuestas gastronómicas extremeñas son las migas, ya sea como desayuno o como almuerzo (acompañadas de jamón ibérico son deliciosas), o un zorongollo, una ensalada de tomates y pimientos regada con aceite de oliva, exquisito y saludable.

Esa apuesta por la materia prima de máxima calidad es la base también de la vanguardia gastronómica en la región,

en licopeno, un antioxidante natural muy efectivo, o nuestros embutidos ibéricos, a los que el Centro Tecnológico Alimentario de Extremadura ha conseguido añadir los cardiosaludables ácidos grasos omega 3.

**Entender lo que comemos** – Somos lo que comemos es una expresión habitual que en Extremadura cobra una dimensión especial, porque aquí, además, gran parte de la población cultiva, cuida y mima lo que luego disfrutaremos en la mesa. Por este motivo hay varios espacios que buscan dar a conocer cómo llegan estos manjares hasta nuestros banquetes. El jamón ibérico, como seña de identidad gastronómica regional, por supuesto es uno de los protagonistas y cuenta con un museo en Monesterio, al sur de Badajoz, en el que recorreremos el proceso de producción del jamón y por qué influye que el cerdo ibérico se alimente de bellotas en el sabor de esta delicia. Pastoralía, en Almoharín (Cáceres), por su parte nos desvela los secretos de la torta del Casar, pero también los de las personas que durante generaciones cuidaban de las ovejas de cuya leche se obtiene este manjar. Cabezuela del Valle, en el Valle del Jerte, es la sede del museo de la cereza, una fruta deliciosa y jugosa que representa el modo de vida de cientos de familias en Extremadura. Este museo nos muestra cómo el ciclo de la vida de los cerezos marca el ritmo de los días en el Valle del Jerte, y cómo cada familia se vuelca por sacar adelante cada cosecha. Y de postre, turrón de Castuera. Este dulce típico navideño cuenta también con su propio museo

que nos muestra la vida de los turroneros extremeños y cómo, como tantas veces en la historia de la nuestra tierra, tenían que realizar largas campañas fuera de la región para vender sus productos en otras localidades.

**Los mil y un dulces** – Si has probado alguna vez algún dulce marroquí no dudarás de la influencia que tuvieron en la repostería tradicional extremeña: nuestros pestiños, perrunillas, roscas y flores, elaborados con miel, almendra y huevos, guardan el secreto de los árabes que residieron aquí durante

## Pestiños, perrunillas, roscas y flores, elaborados con miel, almendra y huevos

siglos y ahora endulzan nuestros desayunos y sobremesas. Pero estos dulces no son los únicos que puedes probar: se pierde en el tiempo el origen de otra golosa receta, la de la Técula Mécula oliventina, de gusto similar al mazapán pero de textura más suave, y nuestros bombones de higo se exportan a cientos de países para deleitar a los paladares más exigentes.

**Calidad certificada** – La gastronomía extremeña es de primera calidad, y no es una exageración, porque son muchos los controles que siguen nuestras materias primas para garantizar su óptimo sabor y conservación. En el campo de las carnes, la Denominación de Origen Dehesa de Extremadura es la más exigente a la que puede acogerse un jamón ibérico, y las indicaciones geográficas protegidas del cordero y la ternera de Extremadura garantizan estos productos cárnicos. Los quesos se agrupan bajo las denominaciones de origen Torta del Casar, Queso Ibores y Quesos de la Serena, el aceite bajo las de Aceite de Monterrubio y Gata Hurdes, miel de Villuercas-Ibores y pimentón de La Vera. Todo ello regado con vinos de Ribera del Guadiana. Y de postre, cerezas del Jerte.

## Zorongollo, una ensalada de tomates y pimientos asados, regada con aceite de oliva, exquisito y saludable

como es el caso del hotel restaurante Atrio, reconocido con dos estrellas Michelin, pero con algunas variaciones que nos invitan a redescubrir sabores que creímos conocer: aquí la torta del Casar se convierte en helado y el jamón ibérico pasa a ser crujiente acompañamiento. Y si nuestras materias primas son buenas, todavía pueden mejorarse, como nuestro aceite, del que el Instituto Tecnológico de Extremadura (INTAEX) ha logrado desarrollar una variedad rica

# MODERNIDAD Y TRADICIÓN



Mérida, palacio de congresos

Trabajo, familia, ocio, descanso, actividad, desarrollo, conservación... conceptos que todos valoramos pero que no siempre conseguimos equilibrar como deseamos. Sin embargo, en Extremadura hay varios ejemplos de que la balanza puede equilibrarse.

Este delicado equilibrio tiene su manifestación palpable en varios espacios, cada uno de ellos se acopla a su entorno sin restar valor al ambiente que lo acoge, sino que lo enriquece.

**Palacio de Congresos de Badajoz** – Un edificio singular, de planta redonda, envuelto en una pantalla que se ilumina y encuadrado dentro del Bastión de San Roque, parte de la muralla defensiva del siglo XVII que rodeaba la ciudad de Badajoz y de la que todavía se conservan muchos de sus lienzos, baluartes y puertas. Al iluminarse,

el Palacio de Congresos realza el espacio que lo acoge y consigue crear una atmósfera de optimismo y desarrollo al actualizar un espacio histórico. Un edificio que sorprende tanto por su ubicación como por el hecho de que una idea aparentemente compleja, la de un edificio redondo que se enciende, resulte en la abrumadora sencillez en su conjunto. Estos valores han hecho a este palacio merecedor de ser destacado como uno de los edificios más representativos de la nueva arquitectura española por el Museo de Arte Moderno de Nueva York.

**Remodelación del entorno del Templo de Diana en Mérida** – Una de las experiencias más exclusivas que se viven al conocer la ciudad de Mérida es descubrir cómo los restos arqueológicos aparecen de repente al girar una esquina, integrados dentro de la ciudad incluso algunos en el interior de tiendas y restaurantes. Paseando por el centro, en el entorno de la calle más comercial de la ciudad, aparece el templo de Diana, una construcción del siglo I antes de Cristo que se puede contemplar, estudiar, fotografiar, disfrutar... sin tener que pagar entrada. Un regalo para la ciudad cuyo entorno ha sido recientemente restaurado, haciendo este monumento aún más accesible. Este templo, que en realidad no estaba dedicado al culto de Diana sino al culto imperial, formaba parte de un foro más amplio. El nuevo diseño más abierto de su entorno recupera su valor como punto de encuentro y nos proporciona nuevas plataformas desde las que conocer este monumento, para verlo desde un nuevo punto de vista 21 siglos después.



Badajoz, palacio de congresos

### **El Anillo, deporte y medio ambiente**

– Si tuviésemos la oportunidad de sobrevolar el embalse de Gabriel y Galán, además de maravillarnos su paisaje, nos sorprendería descubrir en una península un curioso edificio con forma circular. Se trata de El Anillo, un centro de innovación deportiva en el medio natural. Este edificio se ha construido de manera que se integra con el entorno natural que lo envuelve: su planta está elevada del suelo y rodeada de árboles tanto en el exterior como en el interior, y en sus instalaciones se buscan las últimas innovaciones deportivas con los métodos más ingeniosos, por ejemplo, el tejado de El Anillo es en realidad una pista de atletismo construida con materiales que permiten estudiar la pisada, el calzado y el pavimento. Todo está pensado para que, aprovechando la naturaleza, la última tecnología actúe en beneficio del desarrollo deportivo.

**Estación de autobuses del Casar de Cáceres** – Este pueblo tiene tres monumentos ineludibles para el viajero: uno histórico, la iglesia de la Asunción del siglo XVI, otro gastronómico, la deliciosa torta del Casar, y finalmente, uno arquitectónico, su estación de autobuses. ¿Algo tan prosaico como una estación de autobuses puede convertirse en una obra de arte? En Extremadura sí. Imagina una lámina de rígido hormigón, y ahora piensa que fuese maleable como un trozo de plastilina, algo así debió pensar el arquitecto Justo García en 2004

cuando diseñó el doble bucle que es la forma de este edificio. El mayor forma una marquesina que acoge el área de estacionamiento de los autobuses y carga y descarga de los pasajeros, al amparo del sol y de la lluvia. El menor define el área de servicio y descanso de la estación. Una idea compleja que vista en persona asombra por su ligereza y nos recuerda que lo cotidiano (coger el bus todos los días para ir a trabajar) puede ser una oportunidad para disfrutar de una vivencia artística.

### **Atrio, la vanguardia arquitectónica contenida en la historia**

– El hotel y restaurante Atrio es uno de los ejemplos de cómo aunar de manera fluida el respeto por el patrimonio histórico y el amor por la vanguardia, tanto en la arquitectura como en la cocina. Enclavado en el casco histórico de Cáceres, por fuera han conservado la fachada original de una casa familiar, con sus muros de mampostería y elementos restaurados que no rompen con el entorno histórico pero por dentro guarda secretos que desdican su aspecto exterior. Atrio es un hotel que cambia de aspecto en su interior en cada momento del día, gracias a una estructura de jambas rectilíneas que dibujan con la luz un entorno diferente a cada hora del día, dotando cada instante de un carácter especial. Por otra parte, las paredes de este hotel albergan, prácticamente, un museo en el que están representados muchos de los artistas que han creado el arte contemporáneo: Andy

Warhol, Antonio Saura, Antoni Tapies, Georg Baselitz, Candida Höfer, Gerardo Rueda o Thomas Ruff.

### **Centro de Artes Visuales Helga de Alvear**

– Aunque su construcción no está concluida todavía, este espacio que albergará la colección completa de la galerista Helga de Alvear ocupa una casa modernista de 1910 rehabilitada para crear un panorama de los

## Una estación de autobuses puede convertirse en una obra de arte

avances de las artes visuales y generar proyectos de investigación y educación relacionados con la creación visual contemporánea.

Como se ve, en esta tierra la arquitectura busca la innovación, crear nuevas formas y desafiar nuestros sentidos, pero sin tener que acabar con el entorno para destacar, sino buscando nuevas relaciones con el mismo que favorezcan un desarrollo equilibrado. En este sentido, son muchos los organismos que innovan y desarrollan nuevas ideas partiendo de productos tradicionales, como son los novedosos alimentos funcionales que se crean en el Instituto Tecnológico Agroalimentario o el Centro Tecnológico Alimentario de Extremadura y que parten de materias primas como el aceite o los tomates. La nuestra es una región en donde puede convivir una economía basada en la agricultura y la ganadería y a la vez ser sede de un centro de investigación médica de referencia a nivel internacional como es el Centro de Cirugía de Mínima Invasión Jesús Usón, un territorio que protege su medio ambiente y que a la vez desarrolla supercomputadores como el Lusitania o crea programas informáticos de código abierto como LinEx.

Tradicción, conservación, desarrollo e innovación, en Extremadura no son contrarios, sino complementarios.



**El Anillo, embalse Gabriel y Galán**

# RELAX



Balneario de Alange

Desconecta el móvil, apaga la tablet, olvídate de ese email que te acaba de llegar de la oficina y siente el cálido abrazo de aguas termales que, a lo largo de cientos de años, han aliviado el cansancio de viajeros de todo el mundo. En Extremadura, pasado y presente se dan la mano en un equilibrio pleno gracias a los maravillosos paisajes que acompañan estas aguas especiales.

Relájate en un lugar donde la naturaleza y el bienestar se fusionan para brindarte una experiencia inolvidable. Una excelsa oferta con instalaciones de vanguardia en balnearios, hoteles-spa, baños árabes..., en un paraje donde el agua se ha convertido en arte de vivir en paz y tranquilidad. Cada uno de estos espacios de relajación y salud tiene sus características terapéuticas específicas, además de representar una forma única de descubrir las peculiaridades y secretos de las localidades y entornos en los que están enclavados.

*Para comérselos – Tratamientos elaborados con uno de los patrimonios naturales más valiosos de Extremadura: nuestros alimentos. No solo hacen disfrutar a tu estómago, también miman tu piel.*

**Balneario Valle del Jerte** – En este caso, el tratamiento de relax no comienza al llegar al balneario sino en el viaje hasta allí, mientras te adentras en el Valle del Jerte, que te recibe con su abrazo de montes verdes y cerezos blancos de flores en prima-

## Aguas termales que, a lo largo de cientos de años, han aliviado el cansancio de viajeros de todo el mundo

vera o cargados de rojos frutos en verano. El particular entorno natural que envuelve este moderno balneario es, con toda seguridad, uno de los secretos del éxito de sus tratamientos de salud. Está ubicado en la localidad de Valdastillas, al norte de la provincia de Cáceres. Además de las aguas termales, este balneario ofrece algunos tratamientos especiales entre los que destacan los envolvimientos revitalizadores con cereza o chocolate o un peeling con miel. Gracias a su especial ubicación, este balneario es una gran opción para preparar un viaje en el que se mezclen las emociones fuertes realizando rutas en quad o rafting en las aguas del río Jerte, para luego relajarse con un baño de burbujas en el balneario. Además, podrás conocer la ciudad de Plasencia y subir hasta los encantadores pueblos de la comarca de La Vera.

**Balneario El Raposo** – Situado al sur de la provincia de Badajoz, junto a la localidad de Zafra, el Balneario de El

## Tratamientos de belleza más avanzados entre los que no podía faltar la cerezoterapia

Raposo ofrece un original tratamiento de vinoterapia. Si el vino de Extremadura es delicioso en el paladar, también es bueno para tu piel, ya que es muy rico en antioxidantes, que te harán sentir más joven. Además, El Raposo se distingue por el uso de lodos para el tratamiento de diversas afecciones. Estos lodos se recogen en el arroyo que atraviesa la finca



**Termas de Alange**

del balneario y se almacenan en piscinas de maduración cubiertas de agua termal. El uso de estos lodos naturales, así como su aplicación en finas capas, hacen de este establecimiento el único balneario de España que ofrece este tratamiento. Pero, además de lodos, en El Raposo podrás deleitarte con un baño en piscina climatizada con chorros de masaje y camas de burbujas, masajes relajantes, etc. Este balneario es un punto de partida perfecto desde el que conocer los pueblos del sur de Badajoz, como la cercana Zafra y

su Palacio de los Duques de Fera, convertido en la actualidad en Parador; Jerez de los Caballeros y su pasado templario; o Llerena y su conjunto histórico artístico en el que destacan el Palacio de los Zapatas o su peculiar Plaza de España. Los tratamientos termales pueden ser el complemento perfecto a una jornada descubriendo el sur de Badajoz a través de actividades originales como una excursión para fotografiar orquídeas, practicar escalada en roca o una ruta en coche para conocer los múltiples castillos de esta comarca.



**Cerezas del Valle de Jerte**

*La huella de Roma – El Imperio Romano supo también explotar los beneficios del agua y su legado perdura en varios puntos de la región. En esta antigua cultura el cuerpo debía cuidarse tanto como la mente, por eso, las termas que construyeron en Extremadura son verdaderos templos en los que recuperarse del ajetreo diario.*

**Balneario de Baños de Montemayor** – Uno de los balnearios más antiguos de España, que conserva las termas que construyeron los romanos que conquistaron Hispania, por lo que el valor curativo de sus aguas está refrendado por el paso de los siglos. Está situado en la localidad de Baños de Montemayor, al norte de la provincia de Cáceres, en una comarca conocida como Valle del Ambroz, un entorno natural de inmensa belleza, compuesto por castaños, robles y pinos, que cuando llega el otoño despliega una sobrecogedora gama de ocres, rojos y dorados. Después de relajarnos en sus termas, podemos seguir descubriendo el pasado romano de esta zona a través de un paseo por los bosques del entorno del balneario, siguiendo la antigua Vía de la Plata, de la que todavía se conservan algunos tramos a su paso por esta localidad.

**Balneario de Alange** – Las termas de este balneario de origen romano están reconocidas como Patrimonio de la Humanidad por la Unesco, dentro del conjunto histórico monumental de Mérida. Enclavado en el muni-

## Verdaderos templos en los que recuperarse del ajetreo diario

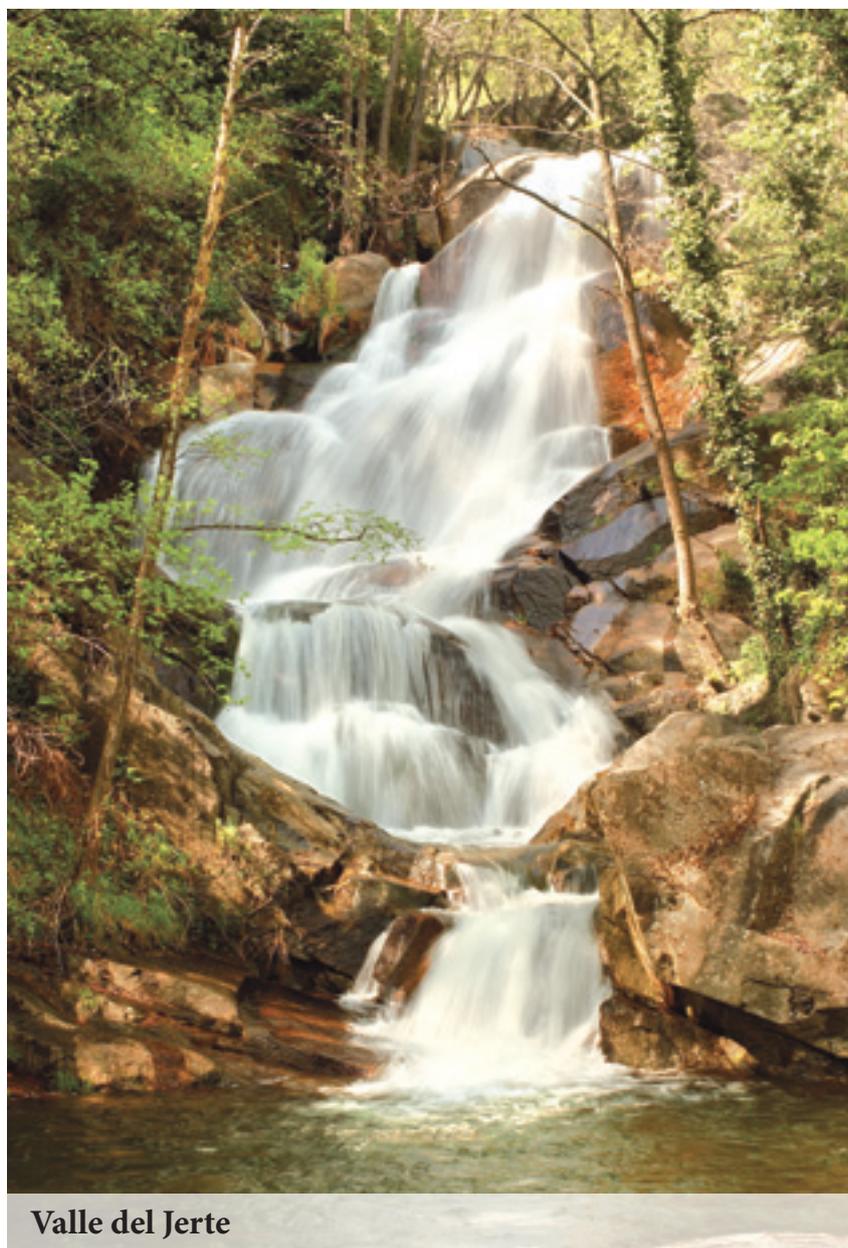
cipio de Alange, este establecimiento conserva unas termas romanas del siglo II después de Cristo, envueltas en un edificio del siglo XIX. Por lo tanto, visitar el balneario no es solo detener el tiempo para descansar, es darle la vuelta a las agujas del reloj y

transportarse mentalmente al antiguo Imperio Romano. Sus aguas termales están indicadas para el tratamiento de problemas respiratorios y dermatológicos, pero en este caso, además, son de las pocas aguas recomendadas para el tratamiento de afecciones del sistema nervioso, por lo que el descanso absoluto está garantizado. Además de visitar su balneario, desde Alange se pueden realizar varias rutas de senderismo para todos los niveles, navegar o pescar en su pantano o incluso disfrutar de una jornada de golf.

**Balneario El Salugral** – Un innovador resort termal en el que podrás deleitarte con los tratamientos termales

## Cada uno de estos espacios de relajación y salud tiene sus características terapéuticas específicas

de última generación y conjugarlo con un recorrido por la historia de Extremadura a través de las huellas que diferentes culturas dejaron en la localidad de Hervás: comenzando por la Vía de la Plata que construyeron los romanos, pasando por su barrio judío hasta llegar al barroco contemplando el Palacio de los Dávila. Y si en



**Valle del Jerte**



**Balneario en Baños de Montemayor**

vez de los monumentos creados por el hombre preferimos los de la naturaleza, el Valle del Ambroz despliega toda su belleza en este entorno, que podremos explorar a pie con comodidad a través de varias rutas de senderismo.

*El mundo árabe: Refugios acuáticos que nos transportan a las fantasías de los cuentos de las mil y una noches, ya que cada detalle está pensado para aislarnos del mundo exterior y viajar con los sentidos hasta los secretos de la cultura árabe, por ejemplo, ellos empezaron a usar las aguas a diferentes temperaturas para conseguir una mayor relajación.*

**Baraka al Hammam** – Estos baños árabes situados en el Casco Antiguo de Badajoz cuentan con piscinas de agua caliente y fría, tratamientos corporales y masajes en una atmósfera creada a través de la decoración,

la música, los aromas, que transporta a la época fundacional de la ciudad, durante la ocupación musulmana.

**El Aljibe** – En el centro del medieval Cáceres hay un hammam mudéjar en el que podremos detenernos a meditar sobre la historia mientras nos damos un baño caliente o un masaje relajante. Un oasis de tranquilidad y silencio en una ciudad de cultura vibrante.

**Refugios en la Sierra de Gata** – Entre los valles repletos de robles y castaños de la Sierra de Gata, existen escondites en los que abandonarse al descanso y dejar atrás el ruido, la rutina y la pesadez del día a día. Prohibido mirar el reloj.

**El Duende del Chafaril** – En la localidad de San Martín de Trevejo, se encuentra este hotel rural, en el que cada detalle se ha cuidado con mimo para ofrecer una experiencia única.

Una casona restaurada en la que se ha conservado la autenticidad rural sin renunciar a las comodidades

## En el centro del medieval Cáceres hay un hammam mudéjar

modernas. Desaparece durante unos días en la Sierra de Gata y desconecta el móvil para que nadie te moleste mientras te relajas en su spa con vistas al jardín.

**La Almazara de San Pedro** – Este antiguo molino de aceite convertido en hotel rural se encuentra en la localidad de Eljas en Cáceres. Un discreto hotel rural de seis habitaciones, cada una de ellas con baño árabe privado. Entre otras comodidades hay servicio de masajes, paseos a caballo e incluso cursos micológicos. Un destino especialmente pensado para parejas.

# FAMILIA



En el catálogo personal de experiencias que guardamos cada uno de nosotros, los momentos compartidos con la familia ocupan un lugar especial reservado sólo a los instantes más preciados.

El festival medieval de Alburquerque – en el mes de agosto – bajo la sombra de su espectacular Castillo de Luna

Mientras exploras Extremadura tendrás infinidad de oportunidades de construir recuerdos familiares únicos que te acompañarán toda la vida: la sorpresa de descubrir un animal que nunca viste, jugar a ser otras personas, vivir en otras épocas, o compartir juntos una aventura, son sólo algunos ejemplos.

**Aprender sobre la naturaleza y las aves en familia** – Rutas ornitológicas guiadas, espectáculos de animación, talleres y juegos para pequeños y mayores, minicharlas, exposiciones, proyecciones audiovisuales, talleres de anillamiento de aves y mucho más. A lo largo del año, en Extremadura

se celebran tres eventos que giran en torno a la conservación del medio ambiente y al interesante mundo de las aves: FIO, la Feria Internacional de Turismo Ornitológico (febrero-marzo) que se celebra en el Parque Nacional de Monfragüe, el Festival de las Aves Ciudad de Cáceres (abril-mayo) y el Festival de las Grullas (diciembre). Una forma diferente de explorar el territorio, conocer y aprender sobre la riqueza natural de Extremadura que, además de en esas citas señaladas, se puede disfrutar durante todo el año en cientos de puntos de la región como son el Geoparque de Villuercas Ibores Jara o el Parque Natural Tajo Internacional.



**Castillo de Alburquerque**



**Carnaval de Badajoz**

**Fiestas participativas** – Extremadura presume de ser una tierra amable y acogedora, lo cual se ve reflejado también en sus fiestas y celebraciones. En el Carnaval de Badajoz toda la familia se sumerge en el vendaval de música, color y diversión que es esta fiesta, en la que todo el mundo está invitado a participar y divertirse durante los cuatro días que dura el festejo. Y durante todo el año, el espíritu de don Carnal se conserva en el Museo del Carnaval. Otra fiesta en la que se usan disfraces, pero con otro fin, es el festival medieval de Alburquerque, en el mes de agosto. Bajo la sombra de su espectacular Castillo de Luna, los habitantes de este pueblo se visten todos a la antigua usanza y hasta se recupera la moneda usada en la edad media: el maravedí. Todo un viaje en el tiempo en el que podremos tomar contacto directo con las costumbres y tradiciones de la Edad Media. Ya sin disfraz (al menos no es obligatorio), en primavera podremos convertirnos en exploradores para recorrer el Valle del Jerte durante la Fiesta del Cerezo en Flor, ya sea practicando el senderismo o viajando por carretera de pueblo en pueblo, nos deleitaremos con las miles de flores blancas que adornan los cerezos a la vez que disfrutamos de la gastronomía de la zona o

Podrás “volar” de árbol en árbol a través de tirolinas, puentes colgantes, y de muchas otras divertidas maneras

vemos alguna de las representaciones teatrales y artísticas que tienen lugar. Y si cambiamos de estación, el Otoño Mágico del Valle del Ambroz despliega ante nuestros ojos todos los colores que nos ofrece la naturaleza antes de que caiga el invierno, y nos lleva a unos bosques que nos recuerdan a los de los cuentos infantiles. Bosques, que a través de cientos de actividades, podremos recorrer mientras participamos en una ruta en bicicleta o un rally fotográfico, entre otras muchas actividades de este evento.

**¡Parques!** – Solo con oír la expresión parque temáticos se despierta la ilusión de cualquier niño, y en

Extremadura hay una oferta que os sorprenderá por su variedad. Hasta hay un parque acuático: Lusiberia, un parque de ocio que combina atracciones acuáticas con otro tipo de entretenimientos como un rocódromo, piscina de bolas o camas elásticas, y también ofrece una amplia oferta de restauración. Si lo que a tu familia le gusta es el contacto con la naturaleza, en el Jerte tienes parques interesantes, como Valle del Jerte Parque Aventura, en la que podrás “volar” de árbol en árbol a través de tirolinas, puentes colgantes, y de muchas otras divertidas maneras.

**Agua para todos** – Uno de estos nuevos recuerdos puede ser la vez en que la familia descubrió que las playas no sólo estaban en la costa. La playa de interior de Orellana es la única de España que cuenta con el máximo distintivo para estos espacios: la bandera azul. Allí podremos disfrutar



**Cerezo en flor**

## La playa de interior de Orellana cuenta con la bandera azul

de actividades como el esquí acuático o la pesca deportiva. Otra sorpresa relacionada con el agua es la posibilidad de explorar el río Tajo en barco. Desde el “Balcón del Tajo” disfrutaremos de una perspectiva privilegiada del Parque Natural Tajo Internacional, y podremos sentirnos como lobos de mar en plena naturaleza.

**¡Ah del castillo!** – Apostarse entre un par de almenas de una torre y divisar el paisaje de Extremadura hace que nos transportemos mentalmente a la época en la que estas fortalezas estaban habitadas, cuando en sus salones se celebraban banquetes y bajo los pies de sus murallas los caballeros batallaban. Las comarcas de Sierra Suroeste y Tentudía, en las que la presencia de la Orden del Temple y de la Orden de Santiago fue muy destacada, encontramos una gran cantidad y variedad de castillos, lo cual nos permite configurar

una ruta de varias jornadas en la que toda la familia viaje hasta la época de la Reconquista. Empezando nuestro camino por el castillo de Montemolín, última fortaleza recuperada a los árabes en Extremadura, descubriremos el monasterio de Tentudía, situado en el pico del mismo nombre y punto más alto de toda la provincia de Badajoz, el castillo de Segura de León, convertido en hotel-restaurante, y el Castillo de Burguillos del Cerro, en el que se observan las huellas árabes y cristianas. Nuestro viaje por el tiempo llega a su fin en Jerez de los Caballeros, ciudad templaria por excelencia, en la que podremos visitar la fortaleza que la Orden del Temple poseía en Jerez y conocer la historia de su Torre Sangrienta. A lo largo y ancho de Extremadura encontramos multitud de castillos más como pueden ser el de Belvis de Monroy, que mezcla el estilo renacentista con el barroco, o el de Puebla de Alcocer, en el que destaca su altísima torre del homenaje construida por la Orden de Alcántara, o el Castillo de Santibáñez en el que hay pruebas del paso de las civilizaciones romana y árabe hasta que cayó en manos de la Orden de Santiago, o el Castillo de Luna en Alburquerque, que guarda el secreto para que dos personas puedan hablar de una punta a otra de una habitación sin que nadie más les oiga, o el de...

**Historia divertida** – Los museos son espacios de reflexión y contemplación de las obras que en ellos se exponen, pero también tienen una vertiente más didáctica y entretenida pensada para los niños. El Museo Nacional de Arte Romano de Mérida muestra su cara más familiar a través de visitas guiadas específicas, títeres o talleres de repostería romana. Una variada programación que se adapta a cada época del año. Por otra parte, en Badajoz, el Museo Arqueológico Provincial organiza, de forma regular, talleres relacionados con diversas artes practicadas a lo largo de la historia como construcción de dólmenes, elaboración de mosaicos



La playa de interior de Orellana

romanos, caligrafía árabe o cerámica medieval. El Museo de Cáceres organiza también actividades en familia como fabricación de instrumentos musicales tradicionales o un taller de grabado, y también podremos vivir la experiencia de introducirnos en un antiguo dolmen con el original Centro de Interpretación del Megalitismo de Santiago de Alcántara, diseñado para reproducir la experiencia de viajar a la prehistoria.

**¡Preparados, listos, ya!** – Las familias más inquietas pueden liberar adrenalina en una emocionante carrera de karts. El buen clima que se disfruta en Extremadura durante casi todo el año, hace de nuestra Comunidad un lugar ideal para gozar de esta actividad al aire libre que ofrece emociones fuertes accesibles a niños y mayores de casi todas las edades. El circuito de karts extremeño es muy amplio y cada uno de ellos cuenta con actividades complementarias como muestras de motociclismo, colum-

Las familias más inquietas pueden liberar adrenalina en una emocionante carrera de karts

pios, juegos infantiles y restaurantes. Si queremos disfrutar de una carrera en familia contamos con pistas de karts en Talavera la Real (a medio camino entre Badajoz y Mérida), Cáceres, Jerez de los Caballeros y Olivenza.

**Mirando al suelo y al cielo** – Aquellos interesados en desvelar los misterios de la naturaleza y el universo pueden empezar por el Jardín Botánico de Coria. Un espacio didáctico, especialmente diseñado para que los niños aprendan divirtiéndose, y en el que podremos conocer, con un solo paseo, algunos de los paisajes más característicos de Extremadura, como son los alcornocales, los robledales, las riberas de nuestros ríos o, por supuesto, nuestros emblemáticos encinares. Otro jardín que podemos descubrir es el del Palacio de Sotofermoso, en Abadía, en el cual descansó durante un tiempo el literato Lope de Vega, y lo calificó de “paraíso”. Data

CETA-CIEMAT – en esta instalación podremos jugar a ser astronautas y sumergirnos en un vuelo

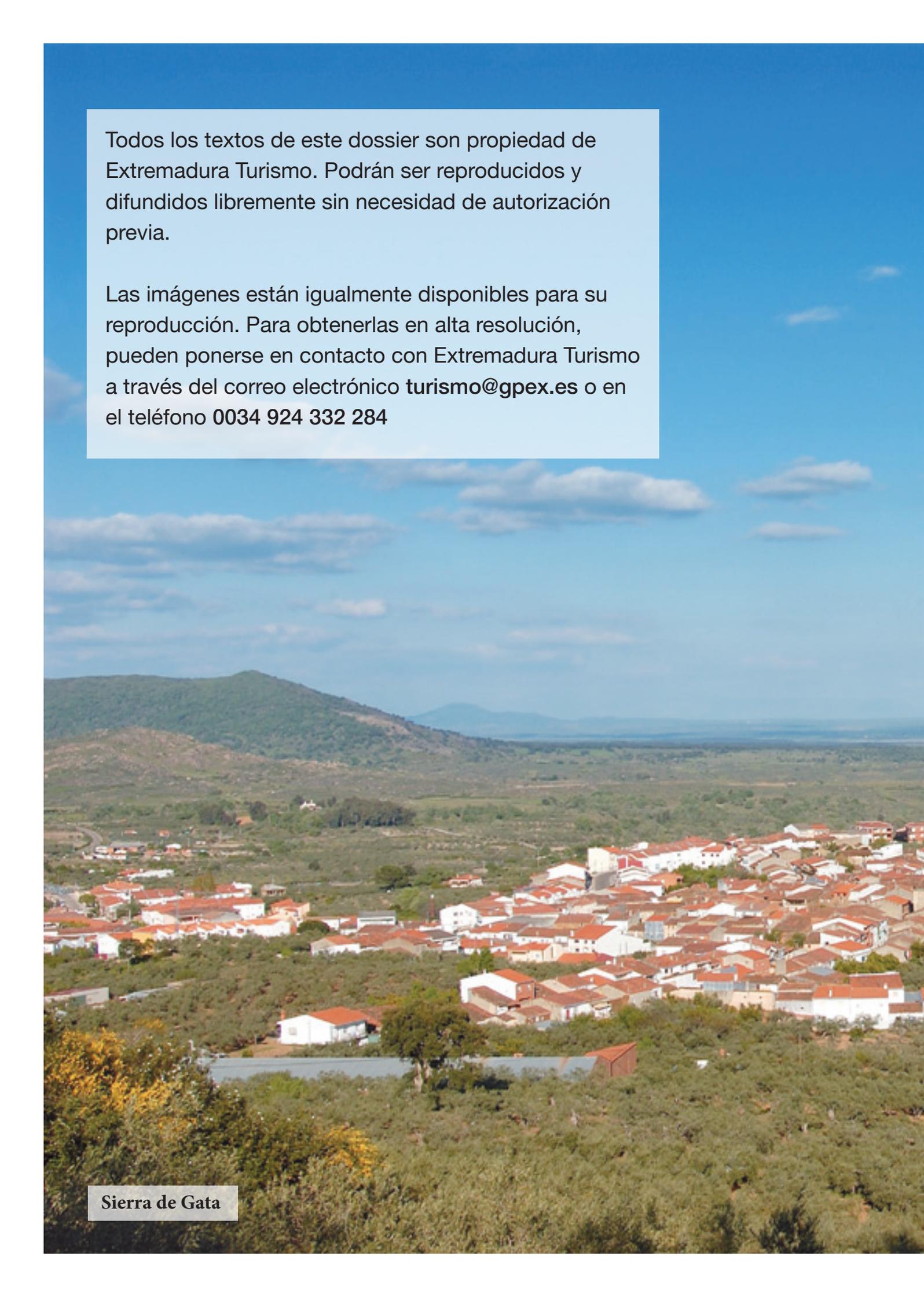
del siglo XVI y fue construido por el tercer Duque de Alba a la manera de los jardines manieristas italianos. Después de explorar la tierra, toca fijarse en las estrellas, si nos desplazamos hasta Trujillo encontraremos el planetario del CETA-CIEMAT, alojado en la Conventual de San Francisco. En esta instalación podremos jugar a ser astronautas y sumergirnos en un vuelo estelar por nuestra galaxia así como disfrutar de proyecciones divulgativas en 360 grados. Y si viajamos un poco más al norte, hasta el Parque Nacional de Mongragüe, podremos disfrutar de uno de los seis mejores puntos de observación del cielo nocturno en todo el mundo, título que conseguirá oficialmente si se confirma su candidatura a ser parte de la iniciativa Starlight, una campaña internacional en defensa de la calidad de los cielos nocturnos y el derecho general a la observación de las estrellas.



Carrera de karts en Olivenza

Todos los textos de este dossier son propiedad de Extremadura Turismo. Podrán ser reproducidos y difundidos libremente sin necesidad de autorización previa.

Las imágenes están igualmente disponibles para su reproducción. Para obtenerlas en alta resolución, pueden ponerse en contacto con Extremadura Turismo a través del correo electrónico [turismo@gpex.es](mailto:turismo@gpex.es) o en el teléfono **0034 924 332 284**



Sierra de Gata

EXTREMELY *Good*  
EXTREMADURA



**EXTREMELY** *Good*  
EXTREMADURA

Extremadura Turismo  
Avda. de las Comunidades s/n. Mérida III Milenio  
06800 Mérida  
España

T: 0034 924 332 284  
turismo@gpex.es  
[www.turismoextremadura.com](http://www.turismoextremadura.com)