

Esmorzars d'estiu amb vistes

Mirant al mar o a la muntanya, us proposem una ruta pel país per despertar-vos amb el millor àpat matiner

TEXT **TRINITAT GILBERT**

Un regal gurmet d'estiu és esmorzar fora de casa. A les primeres hores del matí, quan el sol encara no crema, sortir a menjar a l'aire lliure és una proposta temptadora. El cos necessita despertar-se després del dejuni de la nit, i l'esperit de vacances busca un lloc per emmarcar el menjar amb les millors vistes. A partir d'aquí es pot optar per un cafè sol o bé un esmorzar de forquilla, un de més dolç amb sucs acabats d'esprémer o, fins i tot, una barreja de tot plegat. Us suggerim 10 establiments per menjar com un rei, com diu la dita, i per fer-se la millor foto possible.

Bar Boia. Cadaqués

A les 8.30 hores el Bar Boia de Cadaqués, situat davant de la platja Gran, comença a servir tot tipus d'esmorzars. Els de forquilla i ganivet consisteixen en "tapes gurmet", com diu la carta. Hi trobareu croquetes, braves, calamars a la romana i també arrossos i fideuàs. També ofereixen una altra opció. Es tracta d'ous ferrats amb bacó o bé d'ous ferrats amb hamburgueses veganes. No hi falten les truites, concretament la francesa i la de patates, que es pot menjar dins d'un entrepà o amb llesques de pa. Encara hi ha una altra possibilitat, que és la dels biquinis, de pernil dolç i formatge o de pernil ibèric i formatge. I, per acabar, per als llaminers, hi ha les torrades amb confitura i mantega o bé croissants. Tot acompanyat amb sucs de taronja naturals, cafès i tes. L'opció del propietari, Manel Vehí, que explica que el Bar Boia té 76 anys, és l'entrepà de truita francesa i el cafè amb llet, que menja i beu assegut a les cadires exteriors, situades damunt de la platja, ben a tocar del mar. Des del 2012 Vehí també fa còctels creatius, però això ja és en un altre moment del dia, al vespre, a partir de les 19 h.

Bar Boia
Av. Caritat Serinyana, s/n. Cadaqués.
Tel. 972 25 86 51

Restaurant Cap de Creus. Cap de Creus

Allà on s'acaba el cap de Creus, els Pirineus que toquen el mar, damunt d'un penya-segat amb una alçada que permet albirar les millors vistes possibles del Mediterrani, hi ha el Restaurant Cap de Creus, que ofereix esmorzars a partir de les 9.15 hores. A la primera hora d'obertura, la tria poden ser entrepans, de farcits variats, o bé torrades amb melmelades i brioixeria diversa (croissants i pastissos). Ara bé, a partir de les 10 del matí, els fogons de la cuina es posen en marxa, fins a les 12 del migdia, i llavors les opcions s'amplien amb tapes i truites (atenció a la truita de verdures!). El cap de Creus s'assaboreix de bona gana.

Restaurant Cap de Creus.
Carretera de Cap de Creus, s/n. Cadaqués
Tel. 972 19 90 05

Casa Balcells. Tarragona

Als peus de la catedral de Tarragona, Casa Balcells para taules per contemplar-ne l'arquitectura medieval i sobretot la majestuosa façana. Al plat, els entrepans de truita són un dels grans atractius, però també les torrades, variades i amb mil i una opcions, sobretot d'embotits i formatges. També hi ha la possibilitat de demanar tapes, com ara anxoves, seitons, musclos en escabetx o navalles, entre d'altres. Atenció als cafès, que els preparen d'onze maneres diferents!

Casa Balcells
Pla de la Seu, 5. Tarragona
Tel. 977 89 52 65

Xiringuito Restaurant del Mar. Cambrils

Decoració marinera. Cadires blanques i blaves, a joc amb les parets, pintades dels mateixos colors. Taules de fusta. I les millors vistes, el mar. El Xiringuito Restaurant del Mar, que va obrir portes per primera vegada el 1978, aposta –per als més matiners– pels esmorzars freds, amb brioixeria, torrades i entrepans freds, com els de formatges o el de tonyina. I, atenció, també el pa de vidre amb pernil. Ara bé, per als que es lleven tard i volen esmorzar a les 12 h, hi ha plats calents, com les patates braves, els sonsos fregits, els calamars a l'andalusa i d'altres. Tot depèn de l'hora en què es comenci el dia a l'estiu.

Xiringuito Restaurant del Mar
Passeig Marítim, 88
Cambrils
Tel. 977 27 69 41
Obert a partir de les 8.30 am

Restaurant Font Moixina. Olot

Dins del Parc Natural de la Zona Volcànica de la Garrotxa hi ha el Restaurant Font Moixina d'Olot, on per esmorzar es poden menjar entrepans amb farcits originals, ja siguin freds o calents. En-



1. L'esmorzar amb vistes del Bar Boia de Cadaqués. DAVID BORRAT
2. Casa Leonardo aposta pel producte de proximitat. CASA LEONARDO
3. i 4. A l'Hotel-hostal Sport de Falset mariden els esmorzars amb vi del Priorat i del Montsant. RAFAEL LÓPEZ-MONNÉ







tre les propostes, hi ha els entrepans freds, com un de farcit amb formatge brie, espàrrecs i maionesa o el de formatge Mas Farró amb anxoves. I, de vegetal, el de tomàquet amb alvocat, enciam i cogombre. Pel que fa als entrepans calents, es pot triar entre l'entrepà de bacó amb ceba caramel·litzada i formatge fos, el de truita francesa o el de llom.

Restaurant Font Moixina
Paratge de la Font Moixina s/n.
Olot Tel. 972 26 10 00
Esmorzars de 10 a 11.30. Dimarts tancat.

Refugi Niu de l'Àliga. La Molina

A 2.537 metres d'alçada, damunt del cim de la tosa d'Alp, hi ha el Refugi Niu de l'Àliga, al qual es pot arribar amb telecadira (o caminant, esclar). És la zona de més altura de l'estació d'esquí de la Molina i a l'estiu està obert de bat a bat per esmorzar-hi amb vistes a la Cerdanya, el Ripollès i el Berguedà. A la cuina, els plats que preparen són per a tots els gustos, però entre tots destaquen els entrepans de truita francesa. Agafar-hi forces amb el marc de les muntanyes és una manera d'agafar embranzida per baixar caminant. O, si no, el telecadira sempre està preparat.

Refugi Niu de l'Àliga. Bagà.
Tel. 605 84 29 92

Casa Leonardo. Senterada

Al Pallars Jussà, Casa Leonardo és nom de casa rural, però també de bar per menjar el millor esmorzar de productes de proximitat. Tenir-los a taula és una manera d'assegurar que el paisatge en què està situat Casa Leonardo, a l'entrada a la vall Fosca, perduri, opina Mireia Font, que va obrir l'establiment el 2001. Dit amb altres paraules, Casa Leonardo serveix a taula ingredients de km 0 com a ideologia perquè l'economia local funcioni i, de retruc, perquè els "cultivadors" del paisatge el mantinguin tal com està.

Per menjar els seus embotits, torrades, fruita, iogurts, melmelades i fruits secs no cal estar-hi allotjat, sinó senzillament obrir-ne la porta.

Casa Leonardo
C. la Bedoga, 2. Senterada
Tel. 973 66 17 87

Hotel Hostalillo. Tamariu

Pins, camí de ronda, cala dels Lliris, Costa Brava. Aquestes són les vistes que es poden albirar des de la terrassa de l'Hotel Hostalillo, a Tamariu, mentre s'hi esmorza. També es pot menjar a dins i observar el mateix paisatge gràcies als grans finestrals. Els cambrers serveixen l'esmorzar a taula, i la tria dels plats pot anar des de torrades amb embotits i formatges fins als plats més dolços.

Hotel Hostalillo
C. de Bella Vista, 22. Tamariu
Tel. 972 62 02 28

Per esmorzar-hi, cal reservar el dia anterior.

Hotel-hostal Sport. Falset

En un esmorzar amb calma, al Priorat, no pot faltar el vi. Marta Domènech, que dirigeix l'Hotel-hostal Sport de Falset, sap maridar els plats cuinats, de forquilla i ganivet, amb les ampolles de la DOQ Priorat i la DO Montsant. De fet, l'establiment és ben conegut per aquests esmorzars ben regats. La curiositat és observar la barreja de clients que hi mengen. Destaquen especialment els ciclistes, que hi fan parada per resseguir els camins tortuosos de la comarca. Entre els plats cal destacar les tripes de vedella, les botifarres amb seques, el capipota, les galtes de porc amb figues o el rostit de pollastre. I, tot plegat, servir en un jardí d'ombra interior, ben a prop de les vinyes.

Hotel-hostal Sport.
C. de Miquel Barceló, 4-6. Falset
Tel. 977 83 00 78

Musclera l'Avi Agustí

Per menjar per esmorzar els ostrons del delta de l'Ebre, la Musclera l'Avi Agustí els ofereix al mateix lloc on es cultiven. I qui diu ostrons també diu llagostins i musclos, tot de proximitat, mai més ben dit. A la musclera també es poden assaborir els dolços del delta de l'Ebre, que són ben variats.

Musclera l'Avi Agustí.
Badia dels Alfacs
Tel. 659 22 39 10
Obert a partir de les 11 am
Per encàrrec, també ofereixen entrepans.

Un nou suplement de l'ARA per descobrir els productes de la terra

TEXT **ALEJANDRA PALÉS**

Conèixer els productes de proximitat, els seus productors i la sortida que tenen serveix per enfortir la vinculació amb el territori. Per tenir una visió àmplia de què ofereixen els productors de casa nostra, l'ARA publica aquest diumenge, 19 de juliol, una nova edició del suplement *Productes de la Terra*, amb el qual els lectors del diari es podran endinsar en l'alimentació i la gastronomia amb visió local.

En el suplement hi trobareu les veus de productors, comercialitzadors, distribuïdors i superfícies comercials que tenen com a prioritat els productes de proximitat. Gràcies al seu coneixement del territori, els experts de l'ARA fan una selecció dels productes de km 0 més destacats i expliquen als lectors on els poden trobar. Les propostes aniran acompanyades de receptes que permeten treure el màxim profit dels productes recomanats. El suplement també inclou reportatges sobre, per exemple, el paper d'un sentit com la vista a l'hora de triar el menjar.

L'opció de treballar amb productes de la terra va més enllà del valor nutricional d'aquests aliments i del seu impacte en la salut dels consumidors: també té conseqüències directes en el medi ambient i en l'economia. Apostar per l'*slow food* i els productes de proximitat és apostar per la sostenibilitat, ja que es redueix el consum de recursos naturals i de combustible en el seu transport. També hi entren en joc factors econòmics: donar suport als productes de proximitat potenciar l'economia local i el territori que comparteixen els productors i els consumidors.

La gastronomia i l'alimentació saludable és un dels temes prioritaris del diari ARA, que sempre ha apostat per donar espai i veu als productors locals. A més de mostrar tota la diversitat del país, el suplement també pararà especial atenció al món de la cervesa. ◆

