

LES RUTES AMB CANYA



Un bon sopar i unes copes sota les restes romanes a la capital de Tarraconense



JUDITH MORA

TARRAGONA
BEGOÑA FLORÍA

El visitant de Tarragona, a més de gaudir de les vistes marítimes des del Balcó del Mediterrani, sol fer, normalment, un recorregut turístic per les restes romanes que es conserven de quan la ciutat era la capital de la Hispània Citerior. El recorregut per la Tàrraco històrica no finalitza durant el dia i, així, a la nit es pot iniciar una ruta amb molta marxa per establiments emplaçats al bell mig de la ciutat antiga i que conserven, dins de les seves parets, remi-

niscències de fa 22 segles.

El restaurant Les Voltes, al carrer del Trinquet Vell, és un d'aquests locals on es pot sopar en un ambient familiar sota les voltes de l'antic circ romà, que connectaven aquesta construcció amb l'amfiteatre per túnels subterranis. Les Voltes ofereix una gran varietat de possibilitats per menjar a la nit. Les rostes de peix, carn i formatge són una de les seves especialitats amb més èxit i també ofereixen diversos plats de cuina catalana i internacional on destaca el torró amb romesco, el rap a l'all cremat i la mariscada.

En un ambient senzill i a l'hora elegant, també es pot sopar al restaurant La Guin-

A Tarragona, només cal aixecar una pedra perquè surtin restes romanes. No és estrany, doncs, que hi hagi alguns establiments (com el de la fotografia) on es pot sopar o prendre una copa qualsevol sota els vestigis de l'antiga Tàrraco.



gueta, al carrer de les Coques. El seu menjador es troba sobre una volta romana que cobreix una bodega on es poden organitzar àpats privats envoltats de pedres històriques. La Guingueta ofereix una gran varietat de cuina casolana amb els millors productes.

Seguint el recorregut per les restes romanes, res més adient que fer una copa al Tupacamaru, un local construït dins de la muralla ciclòpia que voltava l'antiga ciutat. En aquest bar podrem sentir rock de guitarres, música sinistral tipus The Mission i cançons de grups americans de la costa est. El més habitual és prendre una cervesa i és recomanable fer-ho en alguna de les taules que tenen al carrer, a la Via de l'Imperi Romà.

Per finalitzar el recorregut, és imprescindible visitar un dels locals més emblemàtics de Tarragona, La Cova. Dirigit admirablement per Lola, coneguda noctàmbula, va ser un dels primers establiments de la ciutat on es va tocar música en directe. Està situat sota les voltes i, quan entres a dins, és com si entressis en una cova, tal com indica el seu

nom. Al seu costat, però amb un ambient molt diferent, hi ha El Cau, on posen la música que sona actualment. Com tots els establiments del carrer del Trinquet Vell, tot ell és una resta romana, però fa uns anys el van pintar i ara esperen que caigui per deixar a la vista la pedra original.

Si el cos aguanta després de tanta marxa, és millor deixar-se de romans i dirigir-se a l'Estrella. Situat al peu del mar, a la platja de l'Arrabassada, és el pub que tanca més tard a Tarragona. Fins i tot els detractors de la música màquina solen acabar ballant en aquest local, que tanca a dos quarts de vuit del matí.

CONSELLS ÚTILS

Depressions

Per superar les depressions es pot iniciar un programa d'activitats físiques moderat i gradual. Es poden realitzar exercicis com caminar, nadar o fer bicicleta estàtica, en dies alterns i durant quinze minuts. És convenient augmentar-ne progressivament la duració, incrementant cinc minuts cada vegada, fins arribar a trenta minuts per sessió, i la freqüència, de quatre a sis cops per setmana. La dieta ha de ser equilibrada i ha d'incloure tot tipus d'aliments. Psíquicament s'han de substituir les idees negatives per coses positives. Intenteu, a poc a poc, tornar a les activitats que s'havien abandonat i que eren gratificants. S'ha de confiar en un sol metge i, així, sotmetre's al tractament que el seu diagnòstic determini. La depressió és una malaltia com qualsevol altra.

Migranya

Aquesta malaltia es pot controlar de moltes maneres. Una d'elles pot ser la següent: després de prendre el medicament acostumat, estirar-se de panxa enlaire i a les fosques. Col·loqueu sobre el front, ulls i coll un mocador moll i prèviament introduït al congelador. Practiqueu massatges a les mans i, si teniu basques, xucleu llimona.

Gaspaxo

A l'estiu el gaspatxo és un aliment molt refrescant. Només cal esclafar al morter tots els ingredients: tomàquet, ceba i pebrot. Es pot afegir, si queda espès, aigua o brou. A l'hora de servir-lo es pot presentar acompanyat de quadrats de ceba, de pebrotet, de tomàquet, de cogombre, de pa fregit, d'ou dur o de pernil.

Informàtica

A l'estiu moltes acadèmies aprofiten per realitzar cursos intensius per aquells que creuen que, a més de descansar, a l'estiu es poden aprendre moltes coses que durant el curs es deixen de banda. La informàtica és una d'aquestes matèries, ja que cada cop és més important tant per estudiar millor com per accedir a un lloc de treball. Els cursos intensius es solen desenvolupar durant els mesos de juliol i agost, amb una dedicació de tres hores diàries. Un curs elemental d'introducció a la informàtica, d'un mes de duració, amb pràctiques en grups molt reduïts, pot costar de 30.000 a 75.000 pessetes. Aquesta és, doncs, una manera de passar l'estiu, tot i que ja s'acaba, distretament i didàcticament. També hi ha cursos intensius la resta de l'any.