

AUFWACHEN IN DER STADT AM MITTELMEER

¡Bon dia!

Egal, wie lange man in der katalanischen Metropole nachts auf Tour geht: Der Morgen sollte nicht verschlafen werden. Sonst verpasst man Barcelonas aufgeweckte Seiten. Ein Streifzug mit Insidern.

Text: Brigitte Jurczyk Fotos: Gunnar Knechtel

Morgens zwischen sieben und acht Uhr schlägt das Herz noch in ruhigen Takten. Zumindest jenes der Partygänger, die endlich in ihren Betten liegen.

Man müsste sie wecken, denn jetzt verströmt Barcelona einen ganz besonderen Charme.

Die Strassenfeger sind gerade dabei, die grossen Steinquader in den Gassen des Barri Gòtic wieder auf Hochglanz zu polieren. Bereits hetzen die ersten Barcelonesen zur Arbeit. Die Katalanen gelten als die fleissigsten unter den Spaniern. Sanfter geht es ein paar wenige Kilometer weiter weg am Strand zu. Dort laufen die Fitness- und Gesundheitsbewussten der Morgensonne entgegen. Auf der Plaça Reial, unweit der berühmten Flaniermeile Las Ramblas, werden die Tische und Stühle der Cafés nach draussen gestellt. Aber noch bleiben die meisten leer. Die Sonne hat es noch nicht über die Hausdächer geschafft. Nur der Rest der Welt hält Barcelona für eine legere Künstlerstadt, die in den Tag hineinlebt. Dabei weiss ganz Spanien: Barcelona ist geschäftig, energiegeladend und vor allem sportlich – und das nicht erst, seit die Olympischen Spiele der Mittelmeerstadt den Ruhm und das moderne Barri Olympic gebracht haben. Wer jetzt eher die Sehnsucht nach alter Pracht verspürt, sollte sich ins Barri Gràcia aufmachen, eine Welt für sich. Einst nur eine Vorstadt, ist das Viertel heute eine Verschmelzung von Jung und Alt. Hier wohnen Künstler neben Arbeitern. Manche von ihnen sitzen schon – oder noch immer – auf der Plaça del Sol.

MORGENDLICHE
DELIKATESSE –
GEZUCKERTE XURROS.



Über den Dächern
der Stadt.

Morgenstunde in Barcelona:
Glück hat, wer hoch oben
logiert – zu Füßen liegt eine
der schönsten Städte Europas.

Barcelona 7 Uhr



Barcelona-Tipps von Sandy

Sandy Brunner (44) aus Zürich ist vor 16 Jahren nach Barcelona gezogen, wo sie ein Architekturbüro führt und mit Mann und Sohn mitten in der Stadt lebt. Sie ist bestens vernetzt, kennt die angesagten Restaurants, Bars und Cafés und führt Besucherinnen und Besucher auf spannenden Touren zu den architektonischen Highlights der quirligen Mittelmeermetropole.

Morgens

AM VORMITTAG, WENN DAS LEBEN ALLMÄHLICH ERWACHT, ENTFALDET BARCELONA SEINEN GANZ BESONDEREN ZAUBER.

Xurros und andere teuflische Freuden

Manchmal muss man morgens sündigen. Dann zieht es Sandy zu **Manuel San Román Mauri** in die **Xurreria** – ein kleiner Laden in der Banys Nous 8. Meist hat sich schon eine Schlange vor dem Eingang gebildet. Was es da Besonderes gibt? Die besten Xurros Barcelonas! Dieses sternförmige Gebäck, das zu Kringeln gelegt und mit Zucker bestreut wird, ist die Nummer 1 zum Frühstück in Spanien. Manuel steht schon seit 49 Jahren hinter dem Tresen, mit 19 hat er angefangen. Zum Wachwerden zieht es Sandy weiter zum **«Satan's Coffee-Corner!»**. Hier gibt es tollen Kaffee. Das Interieur ist modern, das Publikum international – und die Donuts sind ein Traum! satanscoffee.com



«Satan's Coffee-Corner!»

FÜR DEN SÜSSEN START MUSS MAN SCHLANGE STEHEN

Rauf aufs Velo, runter ans Meer!

550guel Cervantes, Barcelonas grosser «Sandkasten» liegt direkt vor der Stadt. Der Strand ist die Bühne, das Freiluft-Fitnesscenter, die Chill-out-Zone. Was man Touristen empfiehlt? Rauf aufs Velo, runter ans Meer! Gerade vormittags ist die Morgenstimmung wunderbar – das Licht so weich und stets genug Platz da. Im Sommer erfrischt ein Sprung ins Wasser oder Yoga auf einer Matte im Sand. Oder man flaniert der modernen Strandpromenade entlang zur **Vila Olímpica**. Barcelona hat das Meer vor seiner Haustür erst 1992 mit den Olympischen Spielen entdeckt. Zuvor bot sich hier eine trostlose Industrieenöde.



AUF EINEN KAFFEE INS «SÚPER!». DAS KLEINE CAFÉ IST UMGEBEN VON AUFREGENDER, MODERNER ARCHITEKTUR IM EINSTIGEN INDUSTRIE-QUARTIER POBLE NOU.

Gesund frühstücken

Smoothies aus Ananas, Orangen, Spinat, Römersalat und Koriander? Wenn Sie jetzt «Mhhh!» rufen, sind Sie bei **Teresa Carles Borràs** an der richtigen Adresse. Die Köchin und Kochbuchautorin führt gleich mehrere «grüne» Restaurants in Barcelona. Das **«Flax Kale»** ist Sandys liebstes Resti, vor allem, wenn sie mit Freunden oder der Familie mal ausgiebig und gesund frühstücken will. Läuft Ihnen bei «Crunchy Fish Taco» oder «Scandal Scamble» auch das Wasser im Munde zusammen? <http://teresacarles.com/fk>



Parc de la Ciutadella



Plaça Reial

Grüne Oase mitten in der Metropole

Wer schon Alexis Fasoli in seinem kleinen Lederatelier mit Werkstatt besucht, bei Andreas Kyburz aus der Schweiz schickes Design aus Barcelona geshopt und bei Melina Correa aus Ecuador im Conceptstore Bornisimo das Parfum Barcelona geschnuppert hat, ist reif für den **Parc de la Ciutadella**. Der Park mitten in der Millionenstadt ist ideal für eine kleine Verschnaufpause oder ein Picknick. Palmen spenden Schatten und auf dem kleinen See kann man Ruderboot fahren. Auch die **Plaça Reial** im **Barri Gòtic** ist eine kleine Oase mitten in der Stadt. Bars und Cafés säumen den historischen Platz mit dem Drei-Grazien-Brunnen und den behelmteten Laternen von Antoni Gaudí – ideal für eine kleine Verschnaufpause.

Mittags

ERST SHOPPEN, DANN BUMMELN, DANN SCHLEMMEN: IN BARCELONA FINDET SICH AN JEDER ECKE EIN REICH GEDECKTER TISCH. GUTEN APPETIT!



Geheimtipp direkt am Meer

Einer der Lieblingsplätze von Sandy Brunner liegt unten am Meer: Im **«Gallito»** sitzt man draussen unter einem Dach von Weinblättern zwischen Kübeln voller Kräuter und schaut aufs Wasser und den Strand. Frischer Spinatsalat mit Avocados, ein Curry mit grünem Spargel und Langostinos oder die typischen Krokettens mit Ibericoschinken – alles wird hier mit viel Liebe und frisch zubereitet. encompaniadelobos.com/en/gallito



Stippvisite im Schlaraffenland

Ein Wellendach aus bunten Fliesen überzieht die **Markthalle Santa Catalina**. Von oben sieht es so aus, als wäre buntes Obst und Gemüse darauf verteilt worden. Darunter liegt das Schlaraffenland: Fisch und Meeresfrüchte aus dem nahen Mittelmeer. Obst und Gemüse in grosser Auswahl. Käse und Schinken vom Iberico-Schwein. Zwischen den Ständen ein buntes Treiben von Marktfrauen, Einheimischen und Touristen. Anregend! mercatdesantacatalina.com



Tipps von Francesc und Àlex

Die beiden katalanischen Journalisten sind absolute Local-Food-Insider und kennen die Restaurantszene Barcelonas wie ihre Westentasche. Auf ihren Touren zeigen die beiden Genuss-Scouts Einheimischen wie auch Touristen, wo in der katalanischen Hauptstadt die Feinschmeckerherzen schlagen.

Abends

EIN BISSCHEN WIE L.A. – ABER AM MITTELMEER: VOM HAUSBERG MONTJUIC AUS BIETET DAS NÄCHTLICHE BARCELONA EIN ATEMBERAUBENDES LICHTSPEKTAKEL.



22 Uhr

Eintauchen ins Lichtermeer

Der «One-Billion-Dollar»-Blick-Tipp: Auf der Dachterrasse des Hotels **Barceló Raval** sitzen Sie in der ersten Reihe, wenn sich Ihnen die Stadt nachts zu Füssen legt. In der Bar «**360°**» im 11. Stockwerk geniessen Szenegänger wie Francesc und Àlex am liebsten einen der Cocktails zur blue hour, während die katalanische Metropole unter ihnen und dem Partyvolk zu funkeln beginnt.



Gourmetfreuden vor grandioser Kulisse

Vom Strand ins Hotelzimmer, schnell frisch machen und dann mit dem nächsten Taxi rauf auf den **Montjuïc** – Barcelonas Hausberg. Im «**Martínez**» weiss man nicht zuerst nicht, wohin man zuerst schauen soll: Der Platz hoch über der Stadt und dem Meer ist einfach himmlisch, vor allem bei Sonnenuntergang. Das Restaurant ist bekannt für seine Reisspezialitäten mit Hummer, Schweine-Rippchen oder Kaninchen – und für seine Martinis. martinezbarcelona.com

LUST AUF TAPAS?
MIGUSTO.CH/
SPANIEN

Die besten Tapas



Suculent
Geschmacksexplosion: Frische, süsse Erbsen mit ausgelassenem Speck vom Iberico-Schwein und Catfish-Ceviche – einfach grossartig!
suculent.com



Bar del Pla
Köstliche Tapas: Frittierte Artischocken, Tintenfischkroketten oder gebratene Foie gras auf geröstetem Brot – ein Gaumengenuss.
bardelpla.cat



Dospebrots
Gefüllte Seeigel, Austerntatar oder Brustwarzen vom Schwein – hier werden die ausgefallensten Genüsse kreiert.
dospebrots.com



Bodega la Palma
Feinkost aus der Dose: Zum hausgemachten Wermut kommen in eingelegte Muscheln, Sardinen und Oliven auf den Tisch.
bodegalapalma.com

Tipps

ÜBERNACHTEN, EINKAUFEN, ENTDECKEN – AN DIESEN ADRESSEN BLEIBT KEIN WUNSCH OFFEN.



ÜBERNACHTEN:

The5rooms: Ein Bijoux hinter historischer Fassade. Nur fünf modern und charmant eingerichtete Zimmer bzw. Suiten. DZ ab ca. 185 Franken, thefiverooms.com

Hotel Praktik Rambla: Direkt an der Rambla Catalunya, in der Nähe der besten Shoppingadressen. Moderne Zimmer in einem prachtvollen Haus aus dem 19. Jahrhundert. DZ ab ca. 160 Franken, hotelpraktikrambla.com

The Grand Hotel Central: Designhotel mit Swimmingpool, Skybar und spektakulärem Blick von der Dachterrasse, DZ ab ca. 320 Franken, grandhotelcentral.com



SHOPPEN:

Çukor: In dem süssen Shop kann man Peter und Emanuel dabei zuschauen, wie sie Bonbons von Hand fertigen, cukor.es

Vila Vini Teca: Seit 1932 eine der besten Feinschmeckeradressen Barcelonas für Schinken, Käse, Wein und mehr, vilaviniteca.es

Cereria Subirà: Der älteste Kerzenmacher der Stadt residiert in einem sehenswerten Laden mit Originalinterieur von 1847, Baixada Llibreteria, 7.

Illustration: freepix.com

Cristina Castañer: Edel-Espadrilles in vielen modischen Formen und Farben, von Hand gemacht in Katalonien, Rosselló, 230.



ENTDECKEN:

Insight Barcelona: Die Züricherin Sandy Brunner und ihre Architekturkollegen führen auf verschiedenen Touren und zu unterschiedlichen Themen durch Barcelona. Zum Beispiel zu den Juwelen des katalanischen Art Nouveau, zu den Architekten und Künstlern der Stadt wie Antoni Gaudí oder durch die neu entstandenen Viertel mit ihrer modernen Architektur. Spannend für Laien wie für Profis. insight-barcelona.com

Aborigens: Abseits von ausgetretenen Pfaden haben die Local-Food-Insider Francesc und Àlex ungewöhnliche Touren durch den Genussskosmos von Barcelona kreiert. Hier wird jeder fündig, der auf der Suche nach authentischer katalanischer Küche ist. Die beiden Journalisten bieten auch Wein-, Käse- und Trüffeltouren in der Umgebung an. aborigensbarcelona.com

VIVA ESPAÑA!



Noch mehr Insider-Tipps auf migusto.ch/spanien



Noble Espadrilles von Cristina Castañer.

Alles Originale: die handgefertigten Bonbons von Peter und Emanuel.



Cereria Subirà, der älteste Kerzenladen der Stadt.

Anzeige

SICILIA

lemon & lime juice



HOCH ÜBER DER STADT SCHMECKTS!