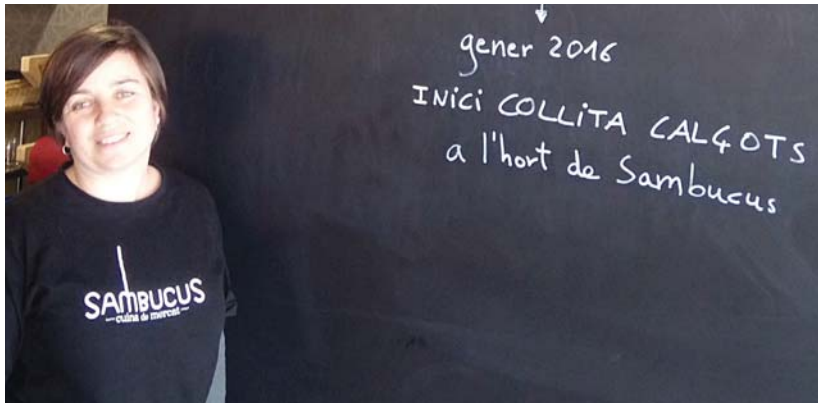




# Restaurants Slow Food

TEXT: CESC MASIP FOLCH I QUERALT MORERA ROVIRA.



**E.I. Sambucus, sccl**  
Anna Arisa  
Manlleu

### D'on ve el nom?

El nom de l'establiment és el nom científic del saüc (*sambucus nigra*). Exemplifica el projecte, ja que és una planta arrelada al territori, on s'aprofita gairebé tot: les seves flors, els fruits i el tronc, així com nosaltres que toquem moltes tecles com produir ecològic, reinserció social, restauració, serveis a les escoles,...

### Per què heu escollit Manlleu?

Hi som des del 2011, que esdevé la cooperativa, conseqüència de la realitat socioeconòmica de Manlleu; la seva alta taxa d'immigració i les polítiques de formació d'empreses des de l'Ajuntament que no acaben de funcionar, ens fa decidir d'esdevenir un espai d'ocupació real.

### Qui sou, on podem venir a menjar i què feu?

Hi treballen tres sòcies i cinc persones més, en un projecte d'integració al mercat laboral. Estem situats a les instal·lacions del mercat municipal de Manlleu, prop del barri de l'Erm. Tenim el restaurant, l'hort i les aromàtiques.

Els nostres productes són de proximitat, de temporada i sempre que és possible, ecològics. Els productes propis provenen de l'hort d'una finca situada a la carretera de Vic. A Sant Pere de Torelló també tenim un assecador solar de plantes aromàtiques, que destinem a infusions o a condiments. Treballem amb pocs productes pre-elaborats.

### Diuen que tastant el pa es com es pot saber la bona cuina que fa un local, aleshores què ens expliques?

El pa és d'un forner de tota la vida de Sant Hipòlit. Ens estimem més comprar-lo a ell perquè és de més qualitat que els fornars veïns. Podries també preguntar-me pels vins, a la nostra carta tots els vins són únicament produïts a Catalunya.

### Explica'm alguna sorpresa del menú d'avui...

Cada setmana canviem el menú i l'encaixem a l'època de l'any. Per exemple avui hi ha sardines, ja que és carnaval, i també calçots, ja que és la verdura estrella de la temporada, i els servirem fins arribar a Pasqua. ❀



**Restaurant  
QuintaForca**  
Xavier Fabra  
Casafort - Nulles

### On sou?

A Casafort, una pedania de Nulles amb només vuit cases, envoltada a 360° per vinyes. És un lloc molt tranquil. Vam escollir aquest llogaret perquè era un entorn rural molt autèntic.

### Com és un dinar a casa vostra?

Els dinars comencen a les dues del migdia i acaben cap a les sis o quarts de set. Consisteixen en una colla de tastets de plats senzills que recorden i reinventen els sabors antics: uns primers, uns segons, formatges de pastors catalans i postres artesanes i casolanes. Es tracta de despertar la passió per al menjar, i això està garantit si el producte és d'aquí, ecològic i de qualitat. Cal una bona praxis des de la forma de produir l'aliment fins a la cuina, per tal d'assolir el benestar de qui s'ho menja.

### Sou un restaurant Km0?

Estem molt actius dins del moviment Slowfood i Km0; sóc un dels sis representants del moviment a Catalunya.

### D'on vénen els aliments que poseu a taula?

Tot el que comprem per a la cuina és de proximitat. El peix el comprem al Serrallo, el barri marítim de Tarragona. Treballem per a la recuperació de nous gustos en el peix, amb peixos com ara el verat, la mussola, la sardina i els musclos. El

criteri és que no estiguin en extinció i no siguin de mida petita.

La verdura és de temporada: xalem amb els espigalls de col, la bleda vermella, l'escarola de cabell d'àngel, la remolatxa, la carxofa d'Alcanar... Es tracta de fer consciència avivant el record de com es fa un bon brou vegetal a base de nap, xirivia i api, i gaudir del plaer organolèptic. Volem ser punta de llança, i en aquest cas ens reafirmem en la idea que els aliments ecològics et donen garantia que allò que et poses a l'estómac es sa, per tant tot a casa nostra és ecològic i de proximitat.

#### **Explica alguna recepta del vostre menú.**

I tant! La coca de naps amb papada de porc, per

exemple. Cal que facis una base de naps cuits a baixa temperatura uns 40 minuts. A sobre hi poses una capeta d'hummus de fesols del ganxet, una altra de papada de porc i, per sobre fent-hi color, espigalls saltejats, bròcoli amb tronxos vermells de bleda i botifarra negra.

#### **Realment suggeridor. I unes postres?**

Ara mateix estem redescobrint la tòfona. Fem una crema amb vuit rovells d'ou i llet, on infusem la tòfona rallada, ho muntem tot i ho posem dins de tortellets de nata. Això sí: abans de fer postres degustem una bona plata de formatges de pastors. Volem despertar el desig per als productes d'aquí ben treballats. Estem molt engrescats. ✿

tions, i això també importa.

#### **Què passa amb la cuina d'aquí, la catalana i la mediterrània?**

No li trobo a faltar res. La trobo molt semblant. Tant la cuina asiàtica com la catalana, com qualsevol altra cuina de qualitat, està feta amb el cor, prioritzant la qualitat del producte i la seva essència. Nosaltres prioritzem la salut, ens adaptem als bioritmes actuals i a la demanda.

Per exemple, no gastem salmó perquè no utilitzem peixos del final de la cadena tròfica que acumulin metalls pesants o que estiguin en perill d'extinció, com la tonyina. Ens inclinem per la truita de riu de Ponts, la sardina, la gamba quan és temporada i el marinat de peixos, per exemple.

#### **Com tries els teus proveïdors? Quins criteris prioritzes?**

Els proveïdors els triem si el seu projecte s'adiu als nostres criteris. Si hi ha al darrere una idea de sostenibilitat, perfecte. Certament, sí que hem d'anar a vegades a comerços especialitzats de Barcelona a cercar productes que no es troben fàcilment, com la medusa, però sense perdre de vista la nostra filosofia, defensant-la des de la cuina i intentant trobar sempre els productes que lliguin amb el que estem ideant.

#### **Què t'aporta treballar amb productors propers i ecològics?**

Tranquil·litat, perquè sé que estic treballant un producte net, bo i just. Ajustar l'oferta als aliments de la temporada et fa trencar el cap i idear plats nous amb els productes que arriben en el moment. T'impulsa a innovar constantment. Tens el producte i la temporada integrats en el plat.

#### **Quin tipus de clients teniu? Més d'entre setmana o de cap de setmana?**

De tot, gent jove, gent gran; de la comarca i del poble, però sobretot gent de fora que ve a visitar Cervera, que és una ciutat turística.

#### **Destaca'ns alguns plats.**

Fetge de rap al vapor i marinat; sardina fumada, vieira amb tempura negra, algues i miso. ✿



**L'Antic Forn**  
Sergi Ortiz Poveda  
Cervera

#### **Què entens tu per cuina slow food? És el mateix que Km. 0?**

Crec que la cuina slow food i la cuina km0 són pràcticament el mateix. És la cuina del respecte, de la sostenibilitat, de l'equilibri entre cuiners, consumidors, productors i el planeta. És la connexió directa entre productor i restaurador, que fa que hi hagi una relació simbiòtica, que ens nodrim mútuament. Literalment és agafar el producte local i treballar-lo com a cuiners. Els japonesos tenen una paraula per indicar quan un aliment està en la seva màxima plenitud, i és llavors que l'has de cuinar, i això només es pot fer si treballes amb producte local.

#### **Quin tipus de cuina feu i per què?**

La nostra filosofia de base és treballar amb productes locals, de temporada i ecològics donant-los un toc asiàtic. És a dir, apliquem tècniques de la cuina asiàtica als aliments que tenim aquí. I ho fem perquè ens surt del cor. Potser en una altra vida vaig viure allí...

#### **Com lliga la cuina oriental amb la cuina Km. 0?**

Es pot fer cuina asiàtica amb productes d'aquí, el que canvia són les tècniques: vapors, marinats, diferents coccions... Hi ha productes que sí que hem d'anar a buscar fora, però volem que siguin ecològics igualment. "Importem perquè importa", tal i com em va dir una companya. El vinagre d'arròs, per exemple, no se'n fa aquí; el tamari o la batata tampoc, però la gent ve a fer els àpats i ens diuen que se'ls posen bé, tenen bones diges-