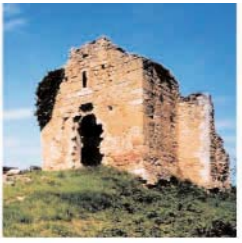


Vilafant, natura i gastronomia

vilafant

natura i gastronomia

Índex:

2-4 La conca del riu Manol
5-7 Gastronomia al Nucli Antic
8-10 La vida al riu: vegetació i fauna
11-15 Gastronomia al Camp dels Enginyers
16-18 Les relacions amb el riu Manol
19-23 Gastronomia a Les Forques

La conca del riu Manol

Els rius avancen de manera paral·lela a les nostres vides: neixen, creixen i viatgen per diferents espais, emmirallen a les seves aigües les petites històries quotidianes i les porten fins el mar.

Diferents historiadors apunten que el nom del nostre riu podria derivar dels mots *Manare* (rajar) o *Amnolus* (riuet).

El Manol és l'afluent més important i l'únic que arriba per la dreta a la Muga. El seu recorregut és d'uns 40 km, neix prop de **Llorona** a la **Tossa d'Espinau** (1.089 m) i acaba al Passadís de **Vilanova de la Muga**.

La seva conca abasta unes 15.000 Ha (el 12% de l'Alt Empordà) i passa pels municipis d'**Albanyà**, **Cabanelles**, **Lladó**, **Navata**, **Vilanant**, **Avinyonet de**

Situació de la Conca del Manol a l'Alt Empordà

Puigventós, **Vilafant, Ordis, Borrassà**, **Pontós**, **Santa Llogaia d'Àlguema**, **Figueres, Llers**, **Terrades**, **Cistella**, **El Far**, **Vila-Sacra i Vilanova de la Muga**.

Tots aquests municipis, sense comptar Figueres, representen aproximadament el 13% de la població de l'Alt Empordà.

El Manol, a l'igual que la majoria d'afluents dels principals rius de la comarca, **la Muga** i el **Fluvià**, es caracteritza per les fortes secades que pateix a l'estiu, i les abundoses crescudes (les *Manolades*) en època de pluges. Crescudes que s'alimenten de rieres com ara l'**Àlguema**, el **Rissec**, i en el seu pas per Vilafant, el **Torrent d'en Serra** que flueix de nord a sud per l'est de la vila.
En alguns indrets, el Manol no arriba a eixugar-se mai, tot mantenint vives nombroses gorgues entre les que podem destacar: la de la **Timba** (sota un gran cingle), la d'en **Bagué** (sota el *Centre de Cultura i Esbarjo*), la del **Mas Nou** (també coneguda per la dels *Figuerencs*), la **Gorga Blava** i la **de Palol**.

La Gorga de Palol

Aquesta **presència permanent d'aigua** afavoreix la proliferació d'una important vegetació de ribera que propicia la diversitat faunística dotant a la zona d'importants valors estètics i paisatgístics. En aquest

Palol Sabaldòria

sentit, no podem oblidar les nombroses restes historico-culturals com ara l'antic assentament monumental del conjunt de **Palol Sabaldòria**.

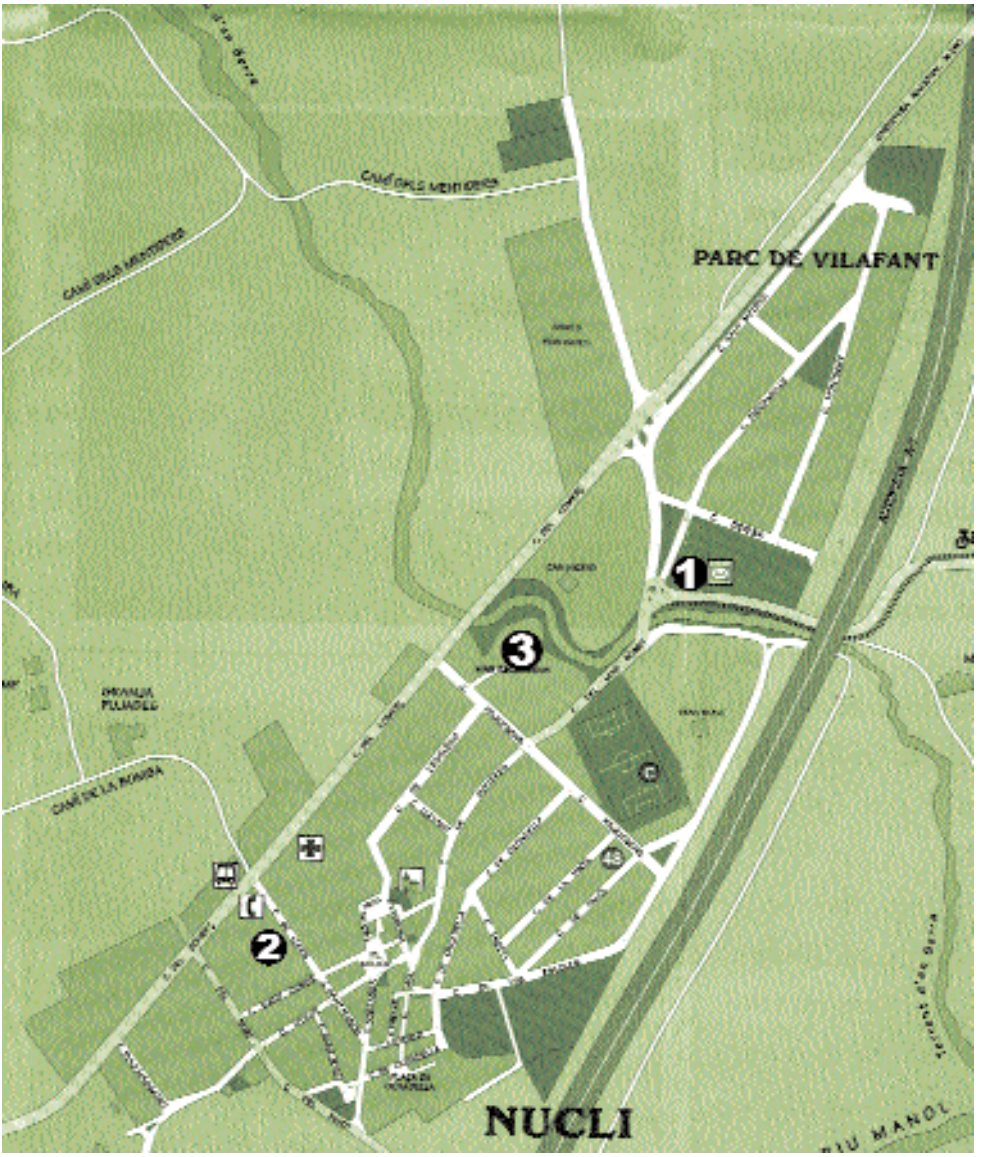
El projecte **Palol Sabaldòria** i el **Parc del Manol**, compta amb les actuacions de l'*Associació d'Amics del Manol i Palol Sabaldòria* fundada a l'any 1998, i que entre d'altres, realitza matinals de neteja, caminades populars per les vores del riu, xerrades, excursions i l'Aplec del Manol i Palol Sabaldòria.

Però la principal problemàtica d'un parc fluvial, sobretot en un tram de curs mig o baix, és que les aigües vénen de més amunt. Una visió excessivament localista ens impediria poder controlar la qualitat de les aigües i generaria sensacions d'impotència.

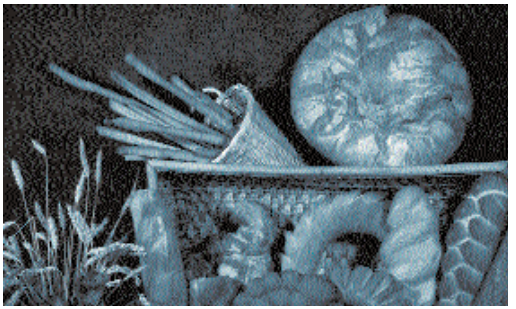
Mostra de recollida d'una matinal de neteja

El riu no entén de divisions territorials artificials, les seves aigües ressegueixen el territori tot seguint el camí més fàcil, deixant-se endur pel pendent i unint a pobles, viles i ciutats permetent-los que s'emmirallin en una correntia comuna, el riu Manol.

Nucli antic



Llegendes:
1. Casa de la vila
2. Fleca J. D. García
3. Restaurant Mas Requesens



«Especialitat en pa artesà i altres varietats com ara la coca de fogassa, la coca d'anís, la coca de cabell d'àngel, la coca de llardons, els panets de Viena, les baguettes, el pa rodó, el pa de la casa, els llonguets, els bastons, les trenes i els pans d'en Dalí.

Tot cuit en forn antic de llenya»

Fleca J. D. García
C/ Llers, 13 17740 Vilafant (Alt Empordà)
Tel. 972.54.60.32
Obertura: 1890

Coca de llardons

Ingredients per a 1 kg. de farina:
1 kg. de farina
½ kg. de llevat mare
60 g. de llevat
250 g. de sucre
100 g. de mantega de porc
800 g. de llardons mòlts
50 g. de moscatell
50 g. d'aiguardent dolç
5 ous
¼ de litre de llet
10 g. de canyella
1 llimona per ratllar
pinyons

Elaboració:
Es barregen els ous, la mantega, el moscatell, l'aiguardent i el sucre. S'hi afegeixen els llardons mòlts i es forma una pasta que cal amassar bé.
A banda, es fa bullir la llet amb la canyella i la llimona ratllada. S'afegeix a la pasta anterior i es barreja. A continuació s'hi tira la farina i els dos tipus de llevat. Cal treballar la pasta una bona estona.

Tot seguit es formen unes coques allargades, d'uns 150 g. cadascuna que es col.loquen en safates. Ho empolsem amb sucre. A una temperatura de 25ºC aproximadament, la massa tardarà una mitja hora en pujar.

Passat aquest temps, s'enfornen a una temperatura de 200ºC, de 15 a 20 minuts. En sortir del forn es poden tornar a ensucrar.

A les ciutats, se sol associar el consum de coques a les festivitats de revetlla a l'estiu, i les preferides són les de fruita confitada, les de pinyons o les de llardons (que a casa nostra sovint són també anomenades "de greixons").

"Jo sóc del país de la meva infantesa", -escrivia el novel.lista francès Antoine de Saint-Exupéry. "I nosaltres també", li podríem replicar. I en la nostra infantesa apareix, alimentícia i llaminera, innovadora i autèntica, ancestral i quotidiana, la coca de llardons. Una combinació de gustos d'allò més exquisida, profundament arrelada a la nostra història i costums, i absolutament "de moda" avui en dia -si és que en cuina es pot parlar de modes, sobretot quan un elaborat és tan excels i autèntic com aquesta coca.

Restaurant Mas Requesens

C/ Requesens, 30
17740 Vilafant
Tel: 972.54.63.08

Any d'obertura: 1.994
Masia del segle XV
Capacitat per a 65 persones
Xef: Cecília Gómez

«Local habilitat en una masia del segle XV situada a l'entrada del casc antic de Vilafant des de la carretera d'Olot (N-260).
Disposa d'un ampli aparcament.
Menú diari de 4 entrants i 4 principals, i àmplia carta de productes de temporada i cuina de mercat, en el marc d'una masia medieval. Música de piano en viu»

Peus de porc amb llenegues

Ingredients per a 4 persones:
4 peus de porc, 400 g. de llenegues
1 ceba i 1 porro
4 tomates madures
un manat d'herbes amb farigola, llorer i orenga
2'5 dl. d'oli i ½ copa de vi ranci
2 grans d'all i 25 g. d'ametlles torrades
clavells, pebre en gra i sal

Elaboració:

Partiu els peus de porc de llarg a llarg, renteu-los i poseu-los a bullir amb aigua abundant, junt amb el porro tallat a bocins, el manat d'herbes, els clavells, el pebre en gra i sal. Un cop bullits, guardar a part.

Treieu l'arrel dels bolets, renteu-los bé i, si són molt grossos partiu-los pel mig. Salteu-los amb una mica d'oli. Reserveu-los.

En una cassola de terrissa, feu un sofregit amb la ceba i les tomates, tallades ben fi.

Un cop ben concentrat el sofregit, hi afegim els peus, amb una mica de brou de bullir-los i una mica de brou de carn o aigua.

Hi posem també els bolets i deixem coure durant 15 minuts. Tot seguit hi posem la picada d'alls i ametlles, deixatada amb el vi ranci.

Deixar coure uns 5 minuts i tastar l'amanyiment de sal. Opcionalment, s'hi poden tirar unes gotes d'anís sec.

Si hi ha una originalitat en la cuina empordanesa, és que a cada fogó, a cada casa, podríem dir, s'hi conserva des de temps immemorial una manera de fer il.lustre i prestigiosa, d'origen medieval i renaixentista, que a través del temps ens ha arribat fins avui.

Es tracta de maneres culinàries, formes i ingredients ja presents a l'antiquíssim "Libre de Sent Soví" o al més conegut arreu "Libre de Coc". Ancestral i ben característica del nostre país és la cuina del peu de porc, un cuinat tan simple com sòlid, aquí acompanyat amb un producte d'aquest meravellós i ric univers micològic com són les llenegues.

Tastar un elaborat així és com tastar el pas del temps, el pes de la història, de la nostra pròpia història.

La vida al riu: vegetació i fauna

El riu Manol, és un espai encara poc alterat biològicament. En un territori totalment fragmentat per diferents eixos vials, com és Vilafant, el Manol adquireix importància com a **corredor biològic**.

Vilafant es caracteritza per gaudir d'un entorn natural dominat per l'espai agrícola. Hi abunden els **conreus de secà** amb plantacions de cereals i oliveres; les terres de **regadiu** ocupen poc espai i es concentren al voltant del riu: són els horts familiars.

Per altra banda, la superfície forestal és poc abundant. Hi trobem petites taques d'**alzinars** que ressegueixen les vores del riu Manol en aquells espais on degut al pendent, la vegetació de ribera no té suficient humitat per arrelar-s'hi.

Les alzines també podem trobar-les seguint el *Torrent d'en Serra*, prop del *camí dels Mentiders* i ocupant espais entre camps i prats, sovint acompanyades per altres espècies com ara els **gallerans**, la **rogeta**, l'**arç blanc**, l'**arítjol** i les tant buscades "**espargoleres**".

En indrets més propers al curs de l'aigua, on el sòl gaudeix d'abundant aigua freàtica i s'exposa freqüentment a inundacions, hi trobem grups de **salzes**, **pollancres**, **àlbers**, **freixes**, **aurons** i algun que altre **om**, sempre acompanyats per arbusts com ara el **sanguinyol** o el **saüc**.

En parlar de les plantacions de **plàtans** i **pollancres** properes a la riba, no podem oblidar l'antiga plantació de l'anomenat *paratge de la "Salida"* que s'utilitzava per fer carbó vegetal.

Les vores del riu Manol presenten diferents ambients molt propers. Vora les aigües distingim una vegetació herbàcia d'espais humits amb el color verd tendre del **potamogéton**, les **llenties d'aigua**, els **creixenars**, la **menta aquàtica**, la **balca** i els **joncs**

entre d'altres.

En allunyar-nos de les zones humides, trobem la **bardissa** que és el sotabosc més dominant, i en arribar a les zones àrides i assolellades, el color glauc de la **jonça** i la **farigola** es converteix en el protagonista.

Altres espècies com ara el **crespinell**, el **garric** o l'**espinavessa**, molt abundants a les comarques de l'*Alt Empordà* i el *Rosselló* de la *Catalunya Nord*, completen el paisatge i la gradació cromàtica que només és alterada per la presència del groc durant la florida de la **ginesta**.

Associada a la vegetació, trobem una fauna molt diversa, amb milions d'invertebrats i milers de vertebrats. Els més fàcils de veure són les **carpes**, que aprofiten les zones d'aigües relaxades per prendre el sol.

No fa gaire, al riu Manol encara s'hi pescaven **anguiles**, **bagres** i **barbs**. En aquelles zones on no hi ha tanta aigua podem observar la **granota verda** o la **serp d'aigua**. Val a dir,

Granota verda

que durant el maig del 1998 es va detectar la presència de les amagadisses **llúdrigues** entre *Palol* i la *Gorga del Mas Nou*.

Això sí, els protagonistes sonors de l'indret són indiscutiblement els ocells. El cant repetitiu del **rossinyol bord** es barreja amb el so més animat de la **mallerenga de cua llarga**, mentre els **picots** utilitzen la fusta tova dels pollancres per ferhi el seu niu, i els **tallarols**, en canvi, s'amaguen entre la bardissa.

Els **tords**, les **grives**, els **estornells** i fins i tot algun **gaig**, s'alimenten dels fruits dels lledoners situats prop del camí que porta a la

Gorga del Mas Nou.

A la Gorga d'en Bagué hi viuen algunes **polles d'aigua** i s'hi pot contemplar el **blauet** pescant alevins de carpa.

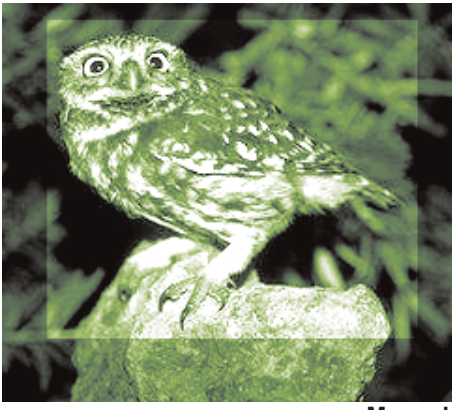
Polla d'aigua

Els marges argilosos, presents en alguns trams, faciliten la proliferació de caus de **conill**, de **llangardaix** i de **serp**. Aquest indret també és aprofitat pels **abellerols** per a fer-hi els seus nius.

Prop de la *Gorga de Palol*, hi ha uns àlbers altíssims on cada any hi nien una parella d'**oriols**. Els més noctàmbuls, les rata-pinyades i els **mussols**, també han trobat el seu refugi diürn a l'antiga mina emprada per treballar el *Molí Petit.*

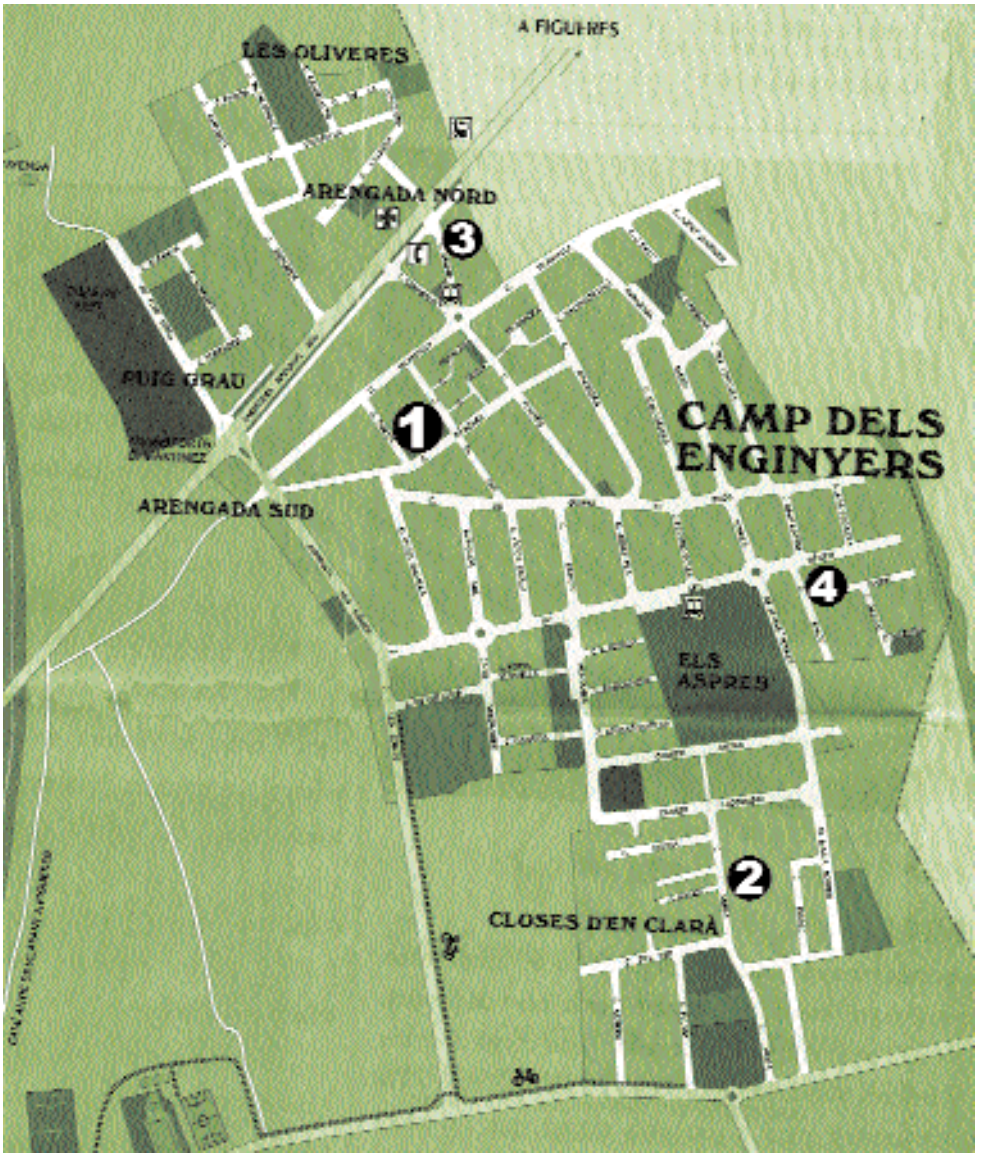
Creiem important esmentar que al nostre poble veí, **Avinyonet de Puigventós**, s'hi troba l'espai natural dels **Estanyols de Mas Margall** formats a partir de la restauració d'una petita gravera de la qual se n'ocupa la *IAEDEN* (*Institució Altempordanesa per a la Defensa i Estudi de la Natura*).

A l'igual que les **gorgues de Vilafant**, aquests espais d'aigües permanents oferts per la **conca del riu Manol**, es converteixen en llocs d'aturada i descans per moltes espècies d'ocells durant els seus desplaçaments, tot complint amb la funció de lligam de les diferents zones humides de la comarca.



Mussol

Camp dels enginyers



Llegendes:

1. Restaurant Can Quim
2. Restaurant Les Closes
3. Cuit i Fet - Plats preparats
4. Restaurant Hidalgo

Bar Restaurant Can Quim
C/ El Far, 24
17740 Vilafant - Camp dels Enginyers
Tel. 972.50.50.81

Any d'obertura: 1.988
Xef: Ferran Prats
Maitre: Lídia Prats
Capacitat per a 50 persones

Ambient entre setmana amb gent de negocis i els caps de setmana familiar.
Celler molt extens.

Disposem de peix fresc.
Acceptem targeta VISA.

Filet de porc amb pasta de full i salsa al pebre verd

Ingredients per a 4 persones:
2 filets de porc
½ kg de pasta de full
½ litre de concentrat de carn
2 cullerades de mostassa de Dijon
1 cullerada de conyac
pebrot verd en oli

Elaboració:
Es rosteixen els filets prèviament salpebrats, es folren amb pasta de full i es posen al forn.

Per a la salsa, es posa al foc una "sauteuse" amb la crema de llet, el concentrat de carn, el conyac, la mostassa, el pebre verd i es deixa reduir.
Se sala al punt, i es presenten els filets de porc en una safata amb la salsa a banda.

En el capítol de carns, el porc ha estat sempre fonamental en la nostra cuina. El porc, a més, proporciona el greix animal per excel.lència, i amb greix de porc s'ha treballat sempre en els fogons de Catalunya, llevat de la cuina del peix.

Pretendre que la nostra cuina (ara que hi ha la moda dita mediterrània) , és només una cuina de l'oli d'oliva i el peix, és una ingratitud envers d'altres elements del nostre paisatge culinari i cultural. L'únic quadrúpede que, a més d'alimentar els catalans, ha fet les delícies dels nostres paladars, és el porc, l'admirable porc. D'ell diu un autor francès que se n'aprofita tot: la única cosa que es perd del porc, es el seu gruny. I això, és clar, no passa amb cap més altre animal.

A més de tot, el porc és un element molt arrelat a la nostra tradició, no només com a catalans sinò com europeus: a França, a Bèlgica, a Itàlia, hi ha tota una llarga història de la cuina del porc, i tot un gran i tradicional ritual del seu engreix i matança. La literatura sobre el porc, és molt important a tot Europa.

Restaurant Les Closes
C/La Muga, 3
17740 Vilafant
Tel: 972.67.65.67
Any d'obertura: 1.999
Xef: Albert García Martínez
Capacitat per a 80 persones i ampli espai pels més petits.

Restaurant familiar, especialitat carns a la brasa, torrades, pernil, embotits casolans i formatges.
Facilitat d'aparcament.
Horari: de dimarts a divendres de 18 a 22:30 hores; dissabtes, diumenges i festius obert tot el dia.

Pastís de tonyina i pebrot

Ingredients:
1 llauna o un pot d'1 kg de tonyina
2 llaunes de pebrots del "piquillo"
8 ous
2 paquets de crema de llet o nata
sal
pa ratllat

Elaboració:
Triturar-ho tot prèviament i col.locar-ho en un recipient que pugui anar al forn.Coure al bany-maria al forn durant una hora, a 180º.

A la presentació afegir-hi pa ratllat. Servir-ho fred.

Entremig de les característiques de diversificació de la nostra cuina, cal afegir-hi l'individualisme; ha existit, i encara existeix, una mena de geni inventiu particular. Gràcies a això, uns mateixos plats tenen infinitat de variacions, no tan sols a nivell de restaurant, sinò també local i fins gosaria dir familiar.

Vet ací una mostra: la tonyina i el pebrot íntimament aliats en un pastís que els emmarida i els complementa.

La tonyina ja era molt apreciada a l'antiguitat; se sap que els fenicis la salaven i fumaven. Particularment famoses eren les tonyines de Samos i Sicília, però destacaven les d'Hipona (a la costa nordafricana). A l'Edat Mitjana, se solia marinar i era servida amb sal granada i moltes espècies. A partir del segle XIX, la pesca de la tonyina s'anà estenent per altres mars, i des de 1947 és molt pescada a les costes atlàntiques africanes.

Bar Restaurant Hidalgo
Avgda. Les Mèlies, 31
17740 Vilafant - Camp dels Enginyers
Tel: 972.51.13.68
Any d'obertura: 1.983
Xef: Joan Hidalgo Alarcón

Especialitats en peix i carn a la brasa
Menú diari a 1.100 pessetes
Horari de 13 a 16 i de 20 a 23 hores
Fàcil i accessible aparcament
Carta de vins del país
Capacitat per a 30 persones

Lluç al forn

Ingredients:
4 rodanxes de lluç
2 patates
1 ceba
1 tomata
ametlles
1 got de vi blanc
2 grans d'all
sal, pebre i oli d'oliva

Elaboració:
Posem en una safata les patates, la tomata i la ceba, tot tallat a rodanxes. A sobre hi col.loquem el lluç, salat i empebrat. Fem una picada de sis ametlles i dos grans d'all, que tirarem per sobre el peix, junt amb un got de vi blanc.

Posar-ho al forn durant una mitja hora.

De la barca a l'alta gastronomia, alguns peixos ja han pres naturalesa de clàssics en les cartes de restaurant, i també en les cuines casolanes.

Des de Cap de Creus fins a l'embocadura de l'Ebre, el nostre país és com una immensa panera de peixos de variació espectacular. El veïnatge immediat de la costa, a l'Empordà, fa que sigui difícil trobar un lloc, un establiment, on no hi sigui present el peix, el nostre peix inseparable de la nostra cuina.

El lluç és un peix amb poca matèria grassa (cosa que la cuina d'avui sembla tenir en compte), amb un sabor esmolat i fi, sense estridències, molt sol.licitat i apreciat arreu, i que es presta a nombroses i variades fòrmules culinàries. Aquest lluç al forn, és un clàssic -podria anomenar-se així.

Cuit i Fet - Plats Preparats
C/Navata, 3
17740 Vilafant
Tel: 972.50.89.63
Any d'obertura: 1.995

«En una època en la qual les presses no ens deixen temps per dedicar-nos a la cuina, no us perdeu els plats preparats de l'Hermínia, que trobareu a Cuit i Fet»

Plats preparats

Primers

Amanida russa
Amanida d'arròs
Calamars a la romana
Patates fregides
Macarrons
Truita de patata
Empanada gallega

Segons

Pollastre al forn
Canelons
Lluç arrebossat
Vedella amb bolets
Croquetes i mandonguilles
Galtes de porc
Bacallà amb samfaina

Expliquen de sant Felip Neri que una de les seves dites predilectes era: "Menjar bé i ser sant".

Encara avui dia (per desgràcia) se sent algú que afirma que tant se li'n dóna que el dinar consisteixi en un entrepà o en un gran estofat -per exemple. "La qüestió és menjar" -solen dir aquests inconscients gastronòmics.

La qüestió és menjar, sí, però millor fer-ho bé -com tot en la vida, és clar. Entre un dinar i un altre (entrepà o estofat), hi ha més una qüestió de cultura que no pas de poder adquisitiu.

L'arrel és cultural, sí: tal com escrivia el polític de la Lliga senyor Ferran Agulló (inventor de la denominació "Costa Brava") , "Catalunya, igual que té una llengua, un dret, uns costums i una història pròpia, té una cuina". Però no un plat característic o especial, com tenen algunes regions i/o pobles, sinó una cuina. Una cuina pròpia, que forma part del tot, que és i representa el nostre país.

Les relacions amb el riu Manol

Vilafant ha tingut, al seu terme municipal, poblament humà des de **l'època ibèrica**, concretament als voltants dels segles IV i III aC. Les restes arqueològiques trobades a l'entorn de **Palol Sabaldòria**, un cop més, ens indiquen que els primers pobladors triaven establir-se prop dels rius.

Els rius formen part de les nostres vides, constatació més evident anys enrera, quan prop del Manol hi creixien els cuidats horts (alguns d'ells encara persistents), les dones hi feien bugada i hi rentaven les menuderies de la matança del porc, i els pescadors hi llençaven l'enfila per arreplegar barbs i bagres per sopar.

Llavors era un temps sense el soroll de l'autopista, on el silenci només el trencava la xerrameca dels rajolers que anaven a treballar a la **bòbila**, i durant les tardes d'estiu, les rialles dels joves que es banyaven a les gorgues...

La Gorga del Mas Nou, la *dels figuerencs*

Les aigües que rentaven, banyaven, alimentaven, abeuraven i movien molins de gra i d'arròs, poc a poc, i a mesura que les necessitats de la població canviaven, es van oblidar.

Actualment el paisatge que podem contemplar en aquesta zona és el resultat final de l'**activitat humana** (camps conreats, camps abandonats, antigues terreres, horts i construccions de tota mena), l'**acció erosiva** del riu (els marges del qual s'han convertit, en algunes zones, en veritables cingles) i la **dinàmica de successió** de la natura que no s'atura i avança incapaç de superar, però algunes barreres humanes imposades.

Així doncs, des de 1973 **l'autopista A-7** passa pel terme municipal de Vilafant, en algunes zones, molt propera al riu Manol.

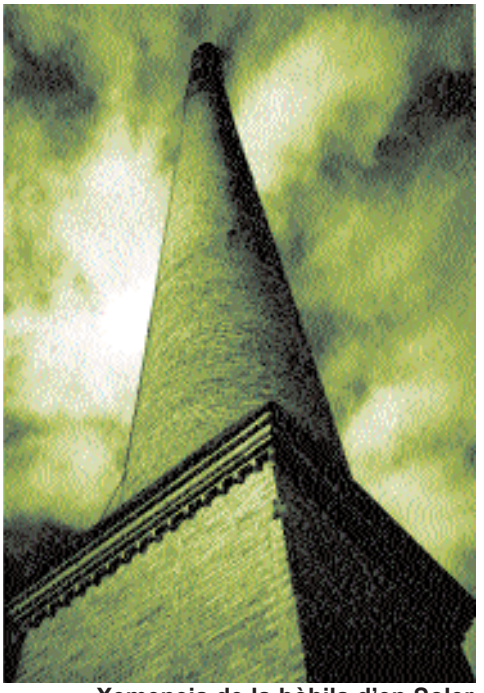
També està previst el pas del **TGV** (el tren de gran velocitat) pel municipi, tot i que encara no se sap quin serà el traçat definitiu.

Un element del paisatge que no podem oblidar és **Palol Sabaldòria** que s'alça a l'esquerra dels acinglerats marges del **riu Manol**.

Es tracta d'un conjunt arqueològic format per **restes ibèriques** i **romanes**, i dues edificacions medievals: **l'església preromànica** i **el castell**. Una altra edificació del conjunt és **Mas Palol** (del S.XVI). Actualment tota aquesta zona està en ruïnes i des de 1995 es troba dins un Pla Especial de Protecció aprovat per l'Ajuntament.

Al costat del conjunt esmentat, s'albira la llarga **xemeneia de la bòbila d'en Soler**, avui totalment abandonada. Fou posada en marxa l'any 1880 i va agrupar tota la producció rajolera de la vila arribant a ser una de les més importants de la

província. Ara, encara es poden observar els desnivells del sòl ocasionats per l'extracció d'àrids.



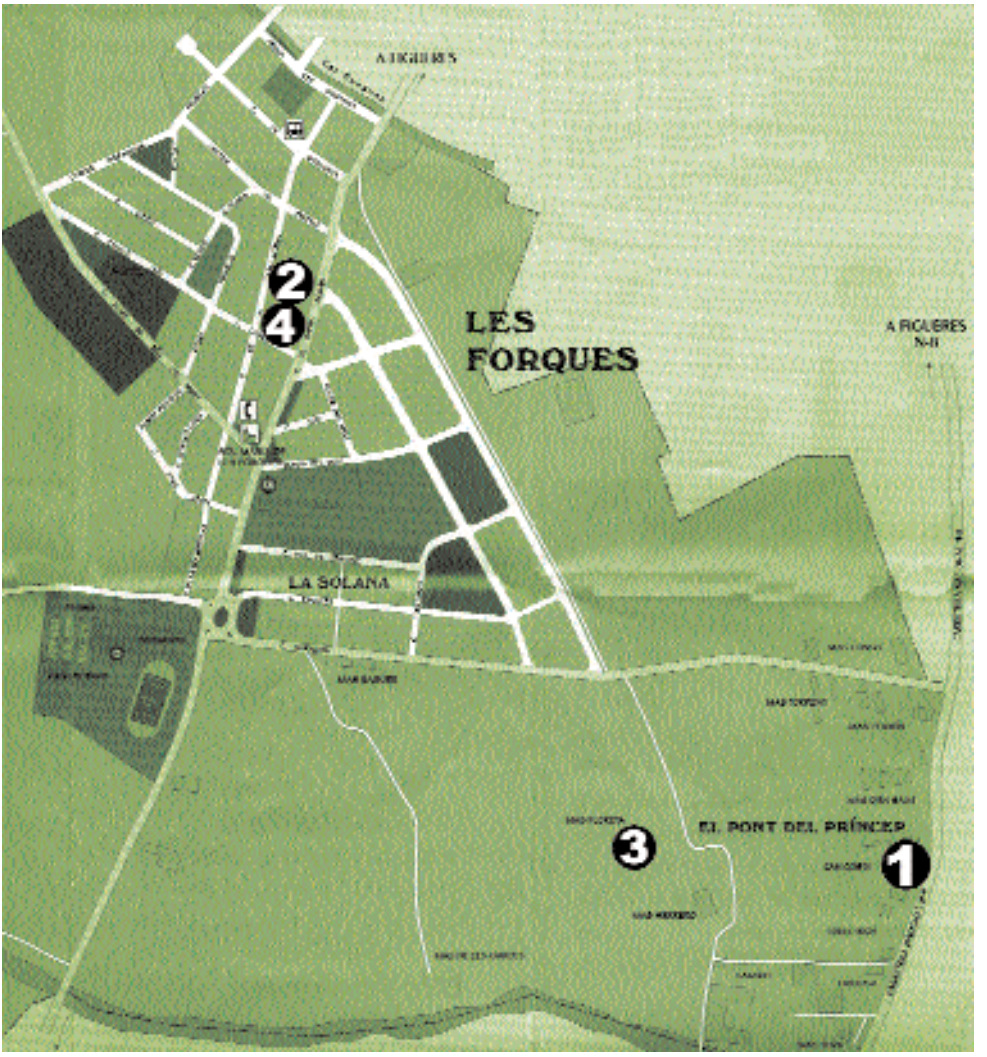
Xemeneia de la bòbila d'en Soler

També al costat esquerra del riu Manol, situada a la part de ponent del clos urbà, hi trobem **Can Puig Massanet**, una gran casa pairal envoltada per jardins construïda l'any 1781 i ampliada el 1878. Al camí de les hortes del Manol, hi ha una **alzina** i del peu del seu tronc en raja un doll d'aigua fresca que mai no para: es tracta de la **Font de Can Massanet**. L'alzina, que té uns dos-cents anys de vida, fou declarada Arbre Monumental per la Generalitat de Catalunya l'any 1991.

Aquest és un petit mosaic, dominat pel riu, que transforma els seus colors amb el pas de les estacions i permet fugir del tràfec quotidià.

Els seus valors (paisatgístics, estètics, botànics, faunístics, històrics, pedagògics i de lleure), el fan un indret que cal recuperar i potenciar, convertint-lo en un important recurs per millorar la qualitat de vida del nostre poble.

Les forques



Llegendes:

1. Restaurant Can Costa
2. Restaurant Les Forques
3. Restaurant Mas Floreta
4. Restaurant Mesón Gallego

dinou

Restaurant Can Costa

Carretera N-IIa, a 2 quilòmetres de Figueres
17740 Vilafant - Pont del príncep
Tel: 972.50.52.59 i 972.51.17.16

Capacitat per a 100 persones
Aparcament propi i ampli
Especialitzat en cuina de mercat i cuina catalana
Àmplia carta de vins especialitzada en Denominació Origen Empordà
Tanca dijous nit i divendres

Any d'obertura: 1.970
Xef: Daniel Duran i Giralt

Pollastre amb sèpia i escamarlans de Roses

Ingredients per a 4 persones:
1 pollastre
12 escamarlans
2 sèpies de 500 gr.
ceba
tomata
oli
all i julivert
farina
conyac
sal i pebre

Elaboració:
Tallar el pollastre, amanir-lo de sal i pebre, i fregir-lo. Un cop fregit hi tirem un raig de conyac i ho flamegem. El guardem en una cassola a part.

Netegem i tallem a daus la sèpia, i la col·loquem en una cassola a rossejar amb oli d'oliva i sofregit. Quan sigui estovada, la posarem a la cassola del pollastre.

Farem el mateix amb els escamarlans: salar-los, fregir-los i flamejar-los. Cobrirem la cassola del pollastre amb aigua, hi afegirem més sofregit, una cullerada de farina per espesseir la salsa i una picada d'ametlla, all i julivert. Tastar-ho de sal i pebre, i deixar-lo coure durant mitja hora.

S'ha de dir tot: al principi sorprengueren, en la cuina del país, aquestes combinacions de carn i peix. El propi Josep Pla, més o menys reaci a la novetat, acaba lloant els plats de carn i peix, "sempre que siguin fets amb el seny i la prudència tan necessaris a la cuina" -concreta.

A poc a poc, per la porta estreta primer i després amb tota solemnitat, van anar entrant en el nostre univers culinari. El raonament del professional és tan senzill com lògic: si disposem de bona aviram, bons pollastres, i podem comprar bon peix a la costa tan immediata al nostre entorn, perquè no maridar-los en un sol plat i fer una composició de sabors diferents?

Avui, el plat anomenat "Mar i Muntanya", del que n'és una mostra aquesta recepta, ja constitueix fins i tot un plat de festa, de celebració.

Restaurant Les Forques

C/Tramuntana, 51
17740 Vilafant - Les Forques
Tel: 972.51.17.56
Any d'obertura: 1.990
Xef: José M. López

Capacitat per a 60 persones
Menú: 1.000 ptes.
Obert tots els dies des de les 7 del matí

Catxipanda de cabrit

Ingredients per a 6 persones:
3 grans d'all i un ceba mitjana
2 pebrots verds i ½ de vermell
¼ kg. de tomata madura
½ got d'oli d'oliva
1 cullerada sopera de pebre negre
1 cullereta de cafè de pebre vermell mòlt
1 bitxo petit (cirereta)
1 cullereta de cafè d'orenga
¼ l. de vi blanc i una cullerada de sal
¼ de costelló de porc trossejat
2 botifarres trossejades
100 g. de pernil salat trossejat
½ kg. de cargols
2 kg. de cabrit trossejat petit

Elaboració:
Fer abans de res un sofregit d'all, pebrot, ceba, tomata i pernil salat.

Tot seguit fregirem el cabrit, les botifarres i el costelló, fins que quedin daurats.

Farem arrencar el bull als cargols, que ja tindrem nets.

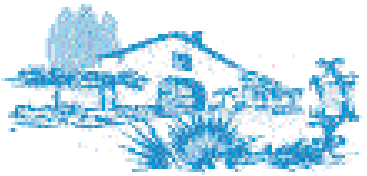
Ho posem tot en una cassola de terrissa sobre un foc petit durant deu minuts, per tal que tots els sabors es vagin barrejant. Hi posem la sal necessària, l'orenga, el bitxo i el vi blanc.

Ho cobrirem d'aigua, i deixarem coure durant una mitja hora. Vigilarem però el cuinat fent allò que en termes professionals en diuen "mantenir-hi conversa", és a dir no oblidar-lo.

Immediatament al costat del porc, ídol omnipresent en la nostra cuina -si se'ns permet dir-ho així-, hi ha el xai, en aquest cas el cabrit.

Tot i tenint sempre molt present la nostra cuina tradicional que no hem d'oblidar, hem d'arribar a pensar però que el nostre món d'avui és un món turístic, i això s'ha de notar en el món de la cuina. L'Empordà, terra de pas des de sempre, ha acollit i segueix acollint amb un estil propi tots els pobles i gent que hi ha passat. I la història no és pas curta, perquè per l'Empordà, per la costa empordanesa, entrà la civilització grega a la península ibèrica, però és que després hi entraren els romans, i els visigods, i els francesos, i les masses turístiques dels últims anys.

Per això, amb una matèria primera ben pròpia del país, ve't aquí que tenint en compte aquesta realitat, sorgeixen receptes com aquesta feta en base al cabrit, que per elles mateixes són una autèntica temptació gastronòmica, oferta a tothom qui vulgui acostar-s'hi.



Restaurant Mas Floreta
Palol Sabaldòria
17740 Vilafant
Tel: 0034.972.50.34.22
Fax: 0034.972.50.88.05

Restaurant del grup Friherlo situat en un Mas del segle XIX amb capacitat per a 130 persones.
Any d'obertura: 2.001
Xef: Paco Hernández

Aparcament ampli i ajardinat.

Menú a 1.200 pessetes

Especialitats en cuina mediterrània

Celler especialitzat en la Denominació d'Origen Empordà
Horari: de 13 a 16 i de 20 a 23 h.

Broixetes de conill

Ingredients:
Conill, cansalada i ceba
Pebrot, sal i pebre
Vi blanc, curri i all

Elaboració:
Tallar el conill a daus grossos, salar i empebrar.
En un recipient, hi barrejarem el vi, la sal, el pebre, l'all i el curri. Hi posarem la carn i ho deixarem reposar tot plegat durant unes quatre hores.

A l'hora de coure-ho, enfilarem tres o quatre talls de conill a cada broixeta, alternant amb trossos de cansalada, pebrot i ceba.

Farem les broixetes a la brasa o a la planxa, girant-les per coure bé de tots costats i vigilant que no es cremin. Servir ben calent.

La cuina catalana és molt complexa i la seva extraordinària riquesa reuneix infinitat de tendències, elaboracions, ingredients i matèries primeres. Per això, la nostra cuina és capaç de comportar-se també (per dir-ho així) de la manera més senzilla del món.

Aquest ast de carn de conill, en la seva senzillesa, ens evoca tota l'ancestralitat i història d'una de les primeres formes culinàries que deu haver-hi: la carn a la brasa.

Durant el segle V abans de Crist, a Grècia, un autor dedicat més o menys a això del menjar i beure, escrivia: "Hi ha diverses maneres de prepaparar i coure la carn d'aviram, la millor és aquesta: posar-la sobre el foc, empolsar-la simplemet de sal i presentar-la així als convidats".

Fins aleshores s'havia considerat que menjar carn cuita directament sobre la brasa era propi de bàrbars. Però a partir del segle V abans de Crist, almenys a Grècia, el barbarisme es convertia en refinament i sorgien, acompanyant la carn, les suggerents aromes de farigola, d'orenga, de sajolida, el pa de sèsam i el formatge torrat.

Restaurant Mesón Gallego

C/ Santa Llogaia, 56
17740 Vilafant - Les Forques
Tel. 972.50.67.36
Any d'obertura: 1.994
Capacitat per a 100 persones
Xef: Manuel Cid Mangana

Especialitats: Pop a la gallega, graellada de marisc i peix, "lacón con grelos", "Cocido" gallec, paelles, carn o caldeiro, sarsueles, empanada, etc...

Menú diari de 1.000 ptes

«Ens distingim per la cuina gallega, la qual està avalada per la reconeguda qualitat de les seves carns, peixos i mariscs, així com per la professionalitat del xef de la nostra cuina, en Manolo.

El nostre gerent, el Sr. Ribao comenta: "No som ni millors ni pitjors, som diferents, i la nostra estimada clientela, ens avala amb la seva presència"»

Caldeiro de vedella

Ingredients:
350 g, de vedella per persona
350 g. de patates trossejades per persona
sal
pebre vermell mòlt
all
oli d'oliva

Elaboració:
Posar a bullir durant una hora la vedella, afegir després la mateixa quantitat de patates durant 20 minuts.

Apagar el foc i deixar-ho reposar durant 10 minuts. Afegir sal, pebre vermell, all i oli d'oliva abans de servir-ho.

Ve't aquí la fòrmula sàvia i genuïna d'una cuina esplèndida i variada, espectacular i profitosa com és la cuina gallega, present a les nostres contrades, i que contribueix a les delícies gustatives de tothom qui és obert de mires a les altres cuines germanes de la nostra.

Galícia és el país que ha donat un dels més imaginatius i prestigiosos escriptors sobre l'art de menjar i beure: Alvaro Cunqueiro, mestre de mestres, personatge de saber inacabable, tastador de totes les novetats i ancestralitats, que sabé agermanar de forma magistral la cuina, la història i la literatura. Hi ha plats de la cuina gallega que són immortals, perquè el seu record perdura sempre en el record gustatiu de qui els ha probat. Des del "lacón con grelos" a les "tortas de Santiago", de les "filloas" a les "empanadas", sense comptar-hi la seva excepcional riquesa en peix i marisc.

Aquesta recepta de vedella, senzilla i suculenta, sembla portar en ella el resum de tota la saviesa popular gallega.

«Vaig contemplar llargament com lliscava el riu que formava part del nostre patrimoni, que configurava profundament el nostre petit món. Vaig pensar que no seríem com som sense aquest riu i que a les seves vores s'hi trobava tot allò que teixia la nostra vida quotidiana»

Narcís-Jordi Aragó

Fins fa molt pocs anys, no existia cap llibre específic que parlés de Vilafant. Darrerament se n'han realitzat diverses publicacions, i avui en teniu a les mans una altra que no deixa de ser peculiar pel fet de lligar dos aspectes tan diferents, i alhora, complementaris com són la natura i la gastronomia.

A Vilafant estem intentant ressaltar un aspecte, malgrat important, tan oblidat com és la natura, i aquest opuscle ofereix l'oportunitat de donar a conèixer i tenir recopilats els principals indrets naturals, la flora i la fauna que es poden trobar al nostre municipi.

Els dos eixos principals del nostre patrimoni natural i cultural, són per una banda la conca del riu Manol i per l'altra el conjunt monumental de Palol Sabaldòria, elements essencials del futur Parc del Manol.

L'altra part de l'opuscle es fonamenta en la gastronomia que enriqueix la nostra oferta turística de cara als visitants, amb noves ofertes, i als mateixos establiments per donar a conèixer la seva tasca de recuperació de la cuina del nostre país i de casa nostra. La coordinació i les explicacions historicoculinàries que es fan a cadascuna de les receptes relacionades en aquest llibret, és una tasca que l'escriptor Sr. Josep Valls ha fet amb gran encert i crec que hi ha deixat la seva empremta de persona entesa en gastronomia i literatura, a qui volem agrair la seva inestimable col.laboració.

Valgui, doncs, l'edició d'aquest llibre com a una nova iniciativa per a divulgar dos dels aspectes més importants del municipi de Vilafant, la natura i la gastronomia.

Paulí Fernàndez, Alcalde de Vilafant

Vilafant, natura i gastronomia

Textos de natura:
Esther Palomeras

Textos gastronòmics:
Josep Valls

Disseny i maquetació:
Francesc Jiménez

Ajuntament de Vilafant
Pl. de l'Ajuntament, 1
17740 Vilafant

www.vilafant.com
ajuntament@vilafant.com