



# El Boletín de Sant Miquel de Tudela

Cal Tonillo-Sant Miquel de Tudela—25214 La Prenyanosa — España  
Tel: 639 303 833 -E-mail: santmiqueldetudela@yahoo.com—Insta: @santmiqueldetudela  
Pàgina web: www.santmiqueldetudela.com

## Editorial

### Indice

Editorial	1
El Romero	1
La receta del mes	2
Descubriendo...	2
Próximamente...	2

Queridos Amigos,

Este mes de febrero, podemos apreciar un anticipo de primavera.

Por supuesto es la temporada de los almendros en flores y podemos oír en la distancia los primeros zumbido de las abejas que liban.

También se crean las esperanzas de una recogida de almendras abundante mas tarde durante el año.

En los campos, empiezan a aparecer los brotes de

cereales.

Es un momento ideal para salir de la ciudad y venir a tomar una bocanada de aire, a pie o en bici, a pesar de las temperaturas aun frescas.

Este mes pondremos a la luz el Romero, unas de nuestras hierbas aromáticas, las más populares y cuyo nombre significa "rocío del mar".

Tenemos 2 tipos en la finca: el *rosmarinus officinalis* y el *rosmarinus officinalis prostratus* (romero trepador).

Los dos tienen propiedades similares.

También iremos al descubrimiento del castillo de Castellmeià, pequeño castillo medieval de la región.

Buena lectura a todos!

Virginie Buu-Hoi Tacies

## El Romero

El Romero es una de las hierbas aromáticas las más polivalentes. Nos interesaremos a la más común: el *Rosmarinus officinalis*.

La leyenda cuenta que protegió a la Virgen María durante la escapada en Egipto, de forma que sus flores blancas a la orígen, habrían cogido el azul cielo de su abrigo. Según otra leyenda la virgen hubiera puesto a secar ropa del niño Jesús sobre un

romero, y por eso esa planta sería siempre verde, odorante y llena de virtudes.

Los usos del romero son múltiples y especialmente terapéuticos y nutricionales.

Sus propiedades : alivia los problemas digestivos y los dolores de cabeza, mejora la memoria y la concentración, trata la inflamación de las vías respiratorias y de la esfera ORL y es un excelente estimulante.

Es la hoja que tiene las virtudes terapéutica.

### Principales ventajas

- Antiinfectioso
- Antiinflamatorio
- Antimicosis
- Diurético
- Estimulante

Si queréis aprender mas sobre esta planta, apuntaros a uno de nuestros talleres , o venir a disfrutar de una de nuestras estancias.



*La receta del mes : el pan de romero y aceite de oliva*

## INGREDIENTES

- 500 gr. de harina
- 400 ml de agua
- 10 gr de sal
- 7gr. de levadura de
- Romero
- Aceite de oliva

Para condimentar vuestras comidas, una receta fácil de hacer, a preparar con antelación y llena de virtudes.

1. Mezclar en un bol la harina con la sal y la levadura.
2. Añadir el agua y mezclar hasta que obtengan una masa homogénea.
3. Rociar de aceite de oliva y cubrir el bol con film transparente
4. Dejar reposar en la nevera durante 12 horas.
5. Aceitar una fuente de horno. Poner la masa y amasar hasta que desaparezcan las burbujas de aire. Aplanar la masa hasta obtener unos 2 cm de espesor.
6. Dejar subir la masa 3 hrs.
7. Rociar de romero y de aceite de oliva.
8. Poner en el horno 30 minutos a 180 C.
9. Servir de inmediato



¡Buen provecho!

*Descubriendo Sant Miquel de Tudela...*

A 2 kms de nuestra finca , esta el castillo Castellmeià (castrum median: castillo fortificado medio), que dataría del siglo XIII.

Es un castillo típico de la Segarra, anidado arriba de una colina y dominando una campos de cultivos secos. Fue renovado en el siglo XVI como lo indica la fecha de "marzo 1569", tallado en la piedra situada encima de la puerta principal. Fue transformado en casa señorial quitándole su uso de origen de defensa.

El castillo se caracteriza por



sus dos torres cilíndricas situadas al la extremidad del edificio. Podemos también apreciar sus ventanas de estilo renacimiento, característica del siglo XVI.

A 100 metros, encontrareis la pequeña iglesia de Santa María de Castellmeià, popularmente conocida bajo el nombre de

**Mare de Deu de La Ilet** (madre de Dios de la leche). La iglesia esta vinculada al castillo y fue edificada poco después.

Podréis apreciar el edificio principal de tipo romano, y presidiendo su fachada el campanario hoy día sin campana.

Si os interesa saber más, reserven su estancia y podéis venir a descubrir nuestra bella región, tendremos mucho gusto en compartir con vosotros la historia de este bonito castillo.

*Próximamente...*

\* En marzo: los espárragos salvajes en disparatel!

\* No os olvidéis de reservar vuestra estancia para las vacaciones de Pascua, ofrecemos diferentes paquetes y promociones o estancias a vuestra medida. Contactar con nosotros, ya!