



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 Espárrago Salvaje	1
La receta del mes	2
Descubriendo...	2
Próximamente...	2

Queridos Amigos,

Este bonito mes de marzo huele a primavera!

Ya hace varios días que los almendros han florecido y que se destaca un perfume cautivador!

Desafortunadamente, la lluvia se hace esperar...los campos están muy secos y ya se puede anunciar una mala cosecha para nuestros amigos agricultores.

A pesar de todo, tenemos esperanza....

Marzo marca también el arranque de la recogida de los espárragos salvajes y el final del invierno....

Recoger los espárragos no es una tarea fácil! Se esconden, se tienen que encontrar y estar muy atento. Cada uno tiene su rincón secreto, es como las setas!

También uno tiene que ser flexible porque los retoños nuevos se recogen a cuatro patas.

Pues sí! Los plantones del

espárrago crecen a menudo a los pies de las Encinas y los retoños nuevos salen de la tierra cerca del plantón principal.

Este mes, iremos al descubrimiento del pueblecito de La Prenyanosa, pueblo cercano a nosotros y que mi amiga Teresa, residente del pueblo, ha tenido la amabilidad de hacerme descubrir.

Buena lectura a todos!

El Espárrago Salvaje

Existen más de 100 especies. La que tenemos en nuestra región es el *Asparagus acutifolius*, espárrago triguero.

Verdadero concentrado de sabores y beneficios, el espárrago existe desde tiempos inmemoriales. Ya, los egipcios lo representaban en sus muros y tumbas.

Los griegos y los romanos le habían reconocido propiedades medicinales, que permitían curar enfermedades del hígado. Los romanos lo consumían sin reservas por

sus virtudes dietéticas, depurativas y afrodisiacas! Se supone que curaba todo y no dudaban en beber el agua en la que se había cocido.

Se le atribuyen muchas propiedades: depurativo (drenador hepático y renal), diurético (excelente para la pérdida de peso), , remineralizante fluidificante sanguíneo , digestión, laxante, problemas urinarios, etc... Poco calórico, es rico en vitaminas A.B.C, fibras, minerales.

Se utiliza el turión o retoños nuevos de la planta.

Principales ventajas

- Diurético
- Depurativo
- Laxante
- Digestivo
- ...

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



La receta del mes : la tortilla de espárragos

INGREDIENTES

Para 2 personas:

- 1 manojo de espárragos salvajes
- 4 huevos
- 1 chorro de aceite de oliva
- Sal
- Pimienta

Una receta de temporada para consumir sin moderación!

1. Cortar las extremidades de cada espárrago, guardando la parte tierna y la punta.
2. Lavar los espárragos, colarlos y secarlos cuidadosamente.
3. En una sartén, calentar el aceite y saltear los espárragos unos 5 minutos.
4. Al mismo tiempo, romper los huevos en un bol y
5. Echar los espárragos cortados en trozos en el bol y dejar reposar 5 minutos.
6. Calentar la sartén y cocinar la tortilla a fuego medio.
7. Servirla de inmediato.

¡Buen provecho!

Nota: Se puede transformar la tortilla en huevos revueltos.



Consejo: Y porque no servir esta tortilla con un buen pan de romero y aceite de oliva? (Ver receta del mes pasado).

Descubriendo La Prenyanosa...

Cerca de nuestra finca, está el pueblecito medieval de La Prenyanosa, encaramado encima de una colina.

A sus pies, pasa el río del Sío.

Unos diez habitantes residen en el pueblo, la mayoría agricultores especializados en el cultivo de cereales.

Aún se pueden admirar los restos del castillo del siglo XI que fue reconvertido en casa residencial en le siglo XVI.

En la plaza principal, hay una iglesia del siglo XI, dedicada a San Miguel. Podemos admirar su imponente espadaña donde



aparecen dos bellas campanas en hierro fundido.

A su izquierda, hay un pequeño cementerio, y a su derecha la antigua rectoría. Un poco más lejos, está la antigua escuela, transformada hoy en local comunal. Una de las curiosidades del pueblo es : “les

cabanets dels pobres”, refugio de piedra donde se alojaban los pobres de paso que pedían la limosna.

El pueblo también es conocido por su “Peixera”, (pecera), construida por los romanos para recoger el agua que servía para regar los campos y huertos.

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 pequeño pueblo.

Próximamente...

* En abril: el espectáculo primaveral de los iris en flores!

* Turismo Rural-Promoción excepcional Pascua:
Reserva una estancia de una semana (7 noches) y te regalamos 2 noches.

Reservar ahora y contactarnos para más información.