



# El Boletín de Sant Miquel de Tudela

Cal Tonillo-Sant Miquel de Tudela—25214 La Prenyanosa — España

Tel/whatsapp: 639 303 833 -E-mail: santmiqueldetudela@yahoo.com—Insta: @santmiqueldetudela

Página web: [www.santmiqueldetudela.com](http://www.santmiqueldetudela.com)

## Editorial

### Indice

|                     |   |
|---------------------|---|
| Editorial           | 1 |
| El Hinojo Silvestre | 1 |
| La receta del mes   | 2 |
| Descubriendo...     | 2 |
| Próximamente...     | 2 |

Queridos Amigos,

El paisaje que nos ofrece el campo este mes de mayo es impresionante. Campo de cereales sin fin y que empujado por el viento, da la ilusión de un gran océano verde con sus olas y cabrillas. Todo está florido y es un verdadero festival de colores: azules, blancos, amarillos, rojos, malvas,...para el placer de nuestros ojos.

Mayo es también el momento de pensar a organizar y reservar las vacaciones. Entonces si

venís a Barcelona, porque no considerar una escapada o una estancia más larga en nuestra finca? A finales del mes de abril, hemos tenido el placer de recibir "Escapas\_travel". Podréis leer el fantástico artículo que escribieron en su página web sobre nuestra región y nuestra finca: [Week-end nature en Catalogne : à la découverte de la Segarra - Escapas](#), y espero que os daran ganas de ir a visitarnos.

Dos fechas importantes para este mes: el 13 de mayo,

estaremos presentes en el 1er salón de las emprendedoras francófonas España al instituto Francés de Barcelona, y el 29 de mayo: es el día de la madre en Francia, así que pensar en nosotros para vuestros regalos!

El boletín de este mes está dedicado al hinojo silvestre y nos iremos a descubrir el pueblo medieval de Florejac.

Buena lectura y no os olvidéis en mayo hasta el 40 de mayo no te quites el sayo !

Virginie Buu-Hoi Stewart

## El Hinojo Silvestre

El Hinojo Silvestre, cuyo nombre en latín es *foeniculum vulgare*, significa "pequeño Heno".

Durante la antigüedad, era apreciado tanto por sus virtudes medicinales que como condimento. Su sabor es significativamente anisado.

Pline, escritor romano, contaba que cuando la serpiente comía hinojo lograba el maravilloso poder de rejuvenecer cambiando de piel. Es el símbolo del rejuvenecimiento espiritual. El hinojo está vinculado a menudo a Santa María Magdalena, y hubiera

servido de parasol a la Santa dormida. El hinojo simboliza no solo la resurrección sino también el don de la videncia.

Hay numerosas virtudes y ventajas vinculados a esta planta: antiespasmódico en caso de regla dolorosa, antiemético en el caso de náuseas y vómitos, carminativa para luchar contra los gases intestinales, digestivo porque ayuda a digerir las grasas etc.... También conocido por estimular la leche materna en la madre embarazada. Además los principios activos que pasan por la leche permiten al bebe

aprovechar el efecto antiespasmódico del hinojo.

Se usan las semillas, los tallos, las hojas y las flores.

### Principales ventajas

- Digestiva
- Carminativa
- Antiespasmódica
- Antiemético
- ...

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 : Salmón marinado al hinojo

### INGREDIENTES

Para 4 personas:

- 1 filete de salmón fresco
- 500 grs de sal de hornear
- 350 grs de azúcar en polvo
- Hojas y semillas de Hinojo silvestre
- Aceite de Oliva extra virgen
- El zumo de 1 limón, o más si es necesario

*Es una de nuestras recetas favoritas! Fácil de elaborar, me fue transmitida por nuestro vecino y amigo José. Impresionará a vuestros invitados! Esta receta necesita varios días de preparación.*

1. Congelar el filete de pescado 48 hrs.
2. Descongelarlo.
3. Una vez descongelado, aclararlo abundantemente con agua, secarlo y ponerlo en una fuente.
4. Preparar la mezcla de sal y azúcar, mezclarlo bien.
5. Espolvorear las semillas y hojas cortadas de hinojo sobre el salmón.
6. Cubrir el filete de la mezcla de manera que se forme una costra espesa.
7. Cubrir la fuente con un film alimentario y poner en la nevera durante 24 horas.
8. Aclarar el filete quitando bien la mezcla.
9. Cortar lonchas muy finas y repartir en un plato grande.
10. Echar el limón y el aceite de oliva.



Servir con tostadas.

¡Buen provecho!

## Descubriendo Florejacs...



El nombre de este pueblo ya poblado durante la prehistoria, significaría fortaleza de las flores.

Se establece como un pueblo poderoso durante la edad media.

Ha conservado todo su encanto medieval con sus pequeñas calles estrechas y su muralla.

El Castillo construido en la muralla forma parte de los castillos del Sío, castillos de frontera entre el mundo musulmán y el mundo cristiano a la edad media.

Pertenece a la misma familia desde el siglo 11, que durante generaciones ha podido cuidar del castillo para que hoy día sea un castillo habitable y un museo.

La torre dataría del siglo 14 y el castillo fue transformado en casa señorial en al siglo 16. Hace unos años la familia decidió elegir el hinojo como símbolo del castillo.

Si tenéis la oportunidad de visitar Florejacs,

podréis también admirar su iglesia dedicada a Santa María.

El pueblo tiene varios habitantes y tienen una panadería artesanal: Els Tres Blats, que elabora buenos panes y otras especialidades de la región.

Florejacs tiene también su leyenda, la de la dama de Florejacs, una historia de galantes y de flores....

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 y la leyenda de este pequeño pueblo.

## Próximamente...

- \* En Junio : Es la llegada de las golondrinas !
- \* Junio : Es el comienzo de las celebraciones de bodas y bautizos: Pensar en nuestras almendras garrapiñadas, como substitución de la peladillas!
- \* Llegan los largos fines de semana y las vacaciones de verano: Reservar vuestras próximas estancias y fines de semana!!!!