



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

## Editorial

### Índice

Editorial	1
La Lavanda	1
La receta del mes	2
Descubriendo...	2
Próximamente...	2

Queridos Amigos,

Es oficial, ¡el verano está aquí! ¡Muchos de ustedes se irán de vacaciones, por lo que aprovechamos para desearles unas muy buenas vacaciones donde quiera que vayan! Y para los que aún no las han organizado y les gustaría un lugar tranquilo para desconectar, piensen en venir a visitarnos.

Como la temporada promete ser seca y calurosa, ya hemos tomado la delantera e instalado

nuestra pequeña piscina. Han aparecido nuestras primeras aceitunas y la huerta empieza a dar los primeros síntomas de una buena temporada.

Hemos elaborado nuestra 1ª añada de Ratafia, un licor típico catalán, cuya receta a base de multitud de hierbas aromáticas, varía de familia en familia y de región en región. Este néctar estará disponible para degustación en la propiedad a partir de finales de agosto.

Este mes os hablaremos de la flor del verano y que no es otra que la lavanda, la verdadera lavanda, que no hay que confundir con su prima lavandín, cuyas propiedades son distintas. A continuación, descubriremos el pequeño pueblo medieval de Comabella, un tesoro bien escondido que pocos conocen.

Buena lectura!

Virginie Buu-Hoi Stewart

## La Lavanda



La Lavanda, con su nombre científico *Lavandula angustifolia*, es una planta con flores de color azul violeta, que le da su nombre.

Las primeras menciones de esta planta datan de hace más de 2500 años.

La lavanda se usaba para la momificación en el antiguo Egipto y también por su olor en los perfumes. En la antigua Roma, se tomaba baños perfumados de lavanda y baños termales. En la antigua Grecia, la lavanda se usaba para aliviar el dolor muscular y promover un sueño tranquilo. También se usaba para curar heridas y quemaduras.

En el siglo XVI, la lavanda y el alcohol se usaban para desinfectar y tenían fama de

proteger contra el riesgo de contraer enfermedades.

Es reconocida por muchas propiedades: Sedantes contra dolores de cabeza (dolores de cabeza y migrañas) y dolores de muelas; antisépticos: favorecería la cicatrización de heridas mejorando la formación de tejidos durante la cicatrización; calmante: sus efectos calmantes aliviarían síntomas leves de estrés mental, agotamiento y trastornos del sueño. ¡Y también calma a los niños distraídos! Ansiolítico: reduciría los síntomas de ansiedad, antiinflamatorio:

contra el dolor muscular y antiespasmódico: aliviaría a las mujeres que sufren de dolores menstruales.

Utilizamos principalmente la flor.

### Principales ventajas

- **Antiséptico**
- **Ansiolítico**
- **Antiinflamatorio**
- **Antiespasmódico**

Si queréis aprender más sobre esta planta, apuntaros a uno de nuestros talleres.

## La receta del mes : "Crème brûlée" de Lavanda

### INGREDIENTES

Para 6 personas:

- 40 cl de nata líquida
- 40 cl de leche semidesnatada
- 100 gramos de azúcar en polvo
- 8 yemas de huevo
- 15 gramos de lavanda seca

*La lavanda es una hierba aromática que tiene su lugar en la gastronomía, sus flores son un excelente condimento para platos dulces y salados.*

1. Precalentar el horno a 100°C.
2. Poner a hervir la leche y la nata con las flores de lavanda.
3. Mezclar las yemas con el azúcar hasta que la mezcla blanquee.
4. Verter sobre la leche filtrada, mezclar bien y rellenar las tarrinas.
5. Cocer en el horno durante 40 minutos a 100°C y dejar enfriar.
6. Espolvorear las cremas con azúcar moreno y caramelizar con soplete.
7. Servir inmediatamente.



¡Buen provecho!



Comabella, como muchos pueblos de la Segarra, conserva su tipología medieval, con sus pequeñas calles interiores, una de ellas sin salida y de la que hablaremos más adelante.

## Descubriendo Comabella...

Su iglesia situada en lo alto del pueblo está dedicada a San Esteban y muestra en su puerta la fecha de 1818, fecha probablemente de la última reforma de la fachada. El pueblo está a 612 m sobre el nivel del mar. Tiene pocos habitantes, siendo la mayoría gente del pueblo que tiene allí una segunda residencia.

Su callejón sin salida parece ser que se usaba antiguamente, cuando el pueblo vivía de la caza, para llevar allí conejos y liebres para poder cazarlos sin que pudieran escapar. Su horno comunitario era reconocido por la elaboración de pan de bellota, los pobladores acudían allí una vez por semana.

Hilaban cáñamo y hacían ropa. Lavaban la ropa con ceniza y iban a enjuagarla al lavadero del

fondo del pueblo, lleno de agua de lluvia.

El cultivo de la viña también era una actividad importante, el pueblo era famoso por su aguardiente "a la facina" que se transportaba al puerto de Tarragona.

Como todo pueblo tiene su leyenda y la de Comabella es la de la vera Creu, la verdadera cruz, dejada por un caballero de paso...

Si os interesa saber más, reserven su estancia y podéis venir a descubrir nuestra bella región.

## Próximamente...

- \* Todavía tenemos disponibilidad para este verano, ¡así que no dudes en reservar tus estancias y escapadas!
- \* Reserve ahora sus escapadas de fin de semana (septiembre a noviembre) o simplemente un día de descubrimiento.