



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

Editorial

Índice

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

Queridos Amigos,

¡Espero que hayan sobrevivido al calor de este mes de julio! Esperemos que volvamos a temperaturas más normales en agosto.

Este final de julio estuvo marcado por varios momentos importantes para nosotros.

En primer lugar, nuestros amigos de @Rural Modernos, encabezados por Blanca MJ Creativa y su encantador esposo Bernat, vinieron a hacernos una sesión de fotos de la propiedad y nuestras habitaciones. Un gran trabajo

que pronto podréis admirar en nuestras cuentas de Instagram y Facebook así como en nuestra web.

También pudimos recibir finalmente los frutos de un proyecto a largo plazo gracias a mi querido amigo Tom Oder, periodista estadounidense, que escribió un artículo sobre Sant Miquel de Tudela y que acaba de aparecer en la revista estadounidense: Mothers Earth News Magazine.

Para nuestros amigos estadounidenses, ¡Cuidado! ¡Concurso en el horizonte!

Este mes os hablaré de la higuera y los higos y descubriremos otro pueblo medieval de la comarca, el de Malgrat.

Para los aficionados a la astronomía, el mes de agosto marca el fenómeno de las lágrimas de Sant Lorenzo, ¡es la época del año en la que se puede admirar el mayor número de estrellas fugaces! ¡Así que ya podéis preparar vuestra lista de deseos!

Buena lectura!

Virginie Buu-Hoi Tacies



La Higuera

Su cultura se remonta al menos a 4.000 años antes de nuestra era. Egipcios, griegos y romanos, todos adoraban este árbol y lo cultivaban. Los higos tenían una reputación como un remedio para combatir la tos y las enfermedades del pecho. Los egipcios, por ejemplo, lo usaban como laxante.

Es el símbolo de la vida y la fertilidad. En la antigüedad se escribía en una hoja una pregunta a la que queríamos una respuesta. Si la hoja se marchitaba rápidamente, se interpretaba como un mal presagio, y si se retrasaba era un buen presagio.

Sus beneficios son múltiples:

Ricos en fibra, promueven el tránsito intestinal y son un excelente remedio para las personas propensas al estreñimiento crónico y tiene un efecto regulador sobre el azúcar en la sangre, así como los niveles de colesterol en la sangre.

Las pectinas que forman parte de su composición restauran el cartílago de las articulaciones. Sus propiedades antioxidantes ayudan a limpiar y restaurar la elasticidad de los vasos sanguíneos. En caso de anemia, las propiedades hematopoyéticas y el alto contenido de hierro de la fruta elevan el nivel de

hemoglobina.

Otra ventaja del higo: su dulce carne contiene una buena dosis de selenio y flavonoides con múltiples virtudes de belleza. Así, un consumo suficiente y regular de higo aportaría elasticidad a la piel, la mantendría más firme y lucharía contra el envejecimiento prematuro de las células de la piel.

Se utilizan hojas, tallos y frutos.

Principales ventajas

- Laxante
- Antioxidante
- Antienvjecimiento

La higuera, cuyo nombre latino es *Ficus carica*, ofrece más de 1000 variedades. Las higueras de nuestra región producen higos blancos cuya particularidad se debe a su color verde pálido, debido a su menor contenido en antocianinas, pigmentos morados responsables del color oscuro de los higos clásicos.

La receta del mes : "Pollo a la mermelada de Higo"

INGREDIENTES

Para 6 personas:

- 175 ml de mermelada de higo
- 70 ml de agua
- 2 cucharadas de zumo de limón
- 2 cucharadas de vinagre de jerez
- 4 cucharaditas de romero fresco picado o 1 cucharadita de romero seco, triturado
- 1 cucharada de salsa Worcestershire
- 1/4 cucharadita de sal
- 1/4 cucharadita de pimienta
- 6 muslos de pollo con hueso
- 4 chalotes, picados gruesamente
- 1 lata (425 grs) de judías blancas, enjuagadas y escurridas

El higo es una de las frutas más importantes en la dieta de las poblaciones de la cuenca mediterránea. ¡Aquí tienes una receta que puedes hacer con nuestra mermelada de higos blancos! ¡A tus estufas!

1. Mezcle primero los primeros 8 ingredientes.
2. En una cacerola, dorar el pollo. Retira de la sartén y reserva la salsa.
3. Saltea las chalotas en la salsa hasta que estén doradas, 2-3 minutos.
4. Agregue la mezcla de especias; llevar a ebullición, revolviendo para liberar los trozos dorados de la sartén.
5. Añadir el pollo. Reducir el fuego; Cocine a fuego lento durante 5 minutos, cubriendo la sartén.
6. Agregue los frijoles; volver a hervir.
7. Cocine, descubierto unos 12-15 minutos.



¡Buen provecho!

Descubriendo Malgrat...

Malgrat, o Malgrat de Segarra es un pueblo encaramado en una colina y situado en la margen derecha del río Sío.

Está formado por un pequeño grupo de casas donde vivían en su mayoría agricultores que trabajan en la agricultura y la ganadería.

En lo alto del pueblo se alza el castillo de Malgrat, que está registrado en 1078, en la comarca de Berga, y que perteneció a la familia Solsonas hasta el siglo XIX.

El castillo fue restaurado, hace unos veinte años, por un amante de la historia y el arte: Eduardo



Herrero. El castillo no se puede visitar pero aún se puede admirar su arquitectura exterior, típica de los castillos fronterizos de la región y ver su jardín aromático.

Su iglesia, dedicada a Santa María, es sufragánea de la

parroquia de La Prenyanosa. Un poco alejado del núcleo del pueblo, se trata de un pequeño edificio románico, con ábside semicircular y con una fachada reconstruida y coronada por un campanario. Los primeros escritos que lo mencionan datan de 1104.

Malgrat es un pueblo pintoresco que ha conservado todo su encanto y belleza de antaño.

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

Próximamente...

* Ya es hora de reservar vuestras estancias y escapadas de otoño!

* También organizamos visitas de la finca.

¡Consúltenos para más información!