



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

Indice

Editorial	1
La Malva Silvestre	1
La receta del mes	2
Descubriendo...	2
Próximamente...	2

Queridos Amigos,

¡Es el mes de junio, el buen tiempo está aquí y nuestros olivos están en flor! Con las altas temperaturas de las últimas semanas, los campos ya están dorados y no tardaremos en escuchar el suave ronroneo de los tractores.

Un mes de junio que promete ser rico en eventos por nuestra parte ya que tendremos el placer de recibir a 2 grupos de Barcelona, que vendrán a descubrir la propiedad: el grupo de cultura de Barcelona

Accueil, luego el club de emprendedores España, una asociación que reúne a mujeres empresarias de habla francesa. El domingo 19 de junio es el Día del Padre, así que aprovecha nuestra oferta de estancia de 2 noches, la 3ª gratis, para 2 personas, desayuno incluido.

El viernes 24 de junio es San Juan, y como manda la tradición, elaboraremos nuestra propia Ratafia. Para aquellos que estén

interesados, estamos organizando un taller ese día. ¡No dudes en registrarte!

Este mes hablaremos de la Malva silvestre y sus múltiples propiedades y descubriremos el pequeño pueblo de Verdú y más concretamente una de las especialidades de este pueblo conocido internacionalmente por su cerámica negra.

Buena lectura!

Virginie Buu-Hoi Stewart



La Malva Salvaje o Malva Sylvestris también se conoce como malva común o hierba de Marruecos. El bonito color de sus flores le dio su nombre.

Ya era conocido en la época de los griegos y los romanos que se deleitaban con sus sus

La Malva Silvestre

tiernas hojas reconocidas por propiedades laxantes. Favorito de Hipócrates pero también de Pitágoras que lo usaba contra el estreñimiento. En la Edad Media, se cultivaba en jardines que honraban las plantas medicinales. Carlomagno incluso impuso su cultivo por sus apreciables propiedades terapéuticas. Los antiguos habían tomado la malva como símbolo de dulzura y facilidad de carácter.

La malva tiene muchas propiedades que afectan: las esferas otorrinolaringológicas,

dermatológicas, urinarias y digestivas.

Calma las gargantas irritadas o inflamadas y calma la tos seca. Mejora ciertos trastornos digestivos y previene infecciones del tracto urinario, su acción laxante puede tratar el estreñimiento crónico. Su acción calmante y emoliente alivia las pieles sensibles o irritadas. Eficaz en caso de infecciones orales. Es rico en mucílagos de acción calmante

La malva es un eficaz relajante natural en caso de insomnio, estrés u otros problemas que afecten al descanso.

Se utilizan sobre todo flores y hojas.

Principales ventajas

- Expectorante
- Laxante
- Antiinflamatorio
- Calmante
- Suavizante

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

La receta del mes : Ensalada Marroquí a la Malva

INGREDIENTES

Para 4 personas:

- 250 grs de hojas de Malva
- ½ taza de aceite de oliva
- ½ taza de perejil, cortado en trozos pequeños
- 4 dientes de ajo, finamente picados o triturados
- 1,5 cucharaditas de pimentón
- 1,5 cucharaditas de comino
- ½ cucharadita de sal
- ¼ de cucharadita de pimienta de cayena
- 2 cucharaditas de limón
- 1 piel de limón cortada en 4
- 1 puñado de aceitunas

Es una receta perfecta para el verano como acompañamiento de carnes o pescados.

1. Lava bien las hojas de malva y escúrrelas bien.
2. Cortar las hojas finamente y cocer al vapor durante 15 o 20 minutos, hasta que las hojas estén oscuras y tiernas.
3. Drene el exceso de líquido.
4. Ponga la malva en una sartén, agregue todos los ingredientes menos las aceitunas.

5. Revuelva saltee a fuego lento durante 5 a 10 minutos hasta que el perejil se ablande y todo esté bien mezclado.

6. Ajuste las especias como desee.

7. Servir tibio o a temperatura ambiente, añadiendo las aceitunas para decorar.

¡Buen provecho!



Nota:

Si recoges las malvas, ten cuidado de que las hojas no tengan pequeños puntitos anaranjados porque es un hongo que puede ser tóxico.

Descubriendo Verdú...

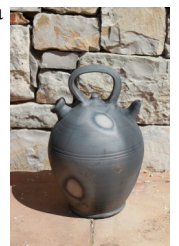


Hacia tiempo que oía hablar de Verdú, y en especial de su cerámica negra. ¡Así que me puse en marcha! Es un pequeño o medieval, a unos veinte km de la propiedad, rico en historia. El primer documento que menciona el castillo y la villa de Verdú es de 1081. Su iglesia del siglo XIII está dedicada a Santa María. Es también el santuario de Sant Pere Claver. La ciudad es conocida por su cerámica negra, una marca de

calidad artesanal. La actividad dio a la ciudad un merecido reconocimiento por sus botijos, sobre todo a partir del siglo XIV, alcanzando su apogeo en el siglo XVIII, cuando existían más de treinta talleres alfareros. Desgraciadamente, hoy este saber hacer, transmitido de padres a hijos, está en declive y amenaza con desaparecer. Las formas y el color nos remiten a épocas anteriores, al menos a la Edad Media, cuando el agua era un elemento que requería cántaros para ir a la fuente y también servían para la mesa.

En cada entrada a las fincas había un utensilio de cerámica negra lleno de agua fresca, donde el caminante podía refrescarse después de un día de trabajo. El alfarero utiliza una técnica primitiva que se caracteriza por un proceso especial durante la cocción y que produce una

coloración negra o gris oscuro. Las variaciones químicas le dan una consistencia y dureza como la piedra y aumentan su durabilidad. El botijo o –silló negre– es la pieza más emblemática y tiene la característica de refrescar el agua por transpiración.



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

Próximamente...

- * Pedir nuestras almendras garrapiñadas para vuestras celebraciones de bodas y bautizos!
- * Llegan las vacaciones de verano: Reservar vuestras próximas estancias y fines de semana!!!!