



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

Editorial

Índice

Editorial	1
La Uña de Gato	1
La receta del mes	2
Descubriendo...	2
Próximamente...	2

Queridos Amigos,
Espero que hayáis tenido un buen comienzo de 2024.

Por nuestra parte, nos hemos enfrentado a la peor sequía en 50 años, que tendrá consecuencias perjudiciales en el sector agrícola. Nuestras reservas de agua han alcanzado un nivel crítico y tendremos que seguir un plan de emergencia. Las cosechas probablemente no serán tan abundantes como en años anteriores.

Afortunadamente, nuestros cultivos de árboles y hierbas

se las arreglan con poca agua. A pesar de todo, los almendros han florecido bien y la naturaleza ya está muy avanzada en su floración. Aprovechamos los meses de invierno para restaurar todo y prepararnos para la reapertura de la finca el 15 de abril.

Un lindo proyecto iniciado hace un año ha llegado a su fin: se trata del libro "Islands in a Common Sea" de la exitosa autora británica Jenny Jefferies, que fue lanzado oficialmente el pasado 12 de marzo. Durante el lanzamiento en la

librería Waterstones de Londres, tuve el honor y el placer de estar junto a l'autor. Nuestro proyecto se destaca en el capítulo 2 de este magnífico homenaje a los agricultores y pescadores de todo el mundo. En los próximos días os haré un pequeño resumen de nuestro viaje.

En el programa de este trimestre descubriremos la Uña de gato y visitaremos el pueblo de Palouet.

Buena lectura a todos!

Virginie Buu-Hoi Tacies

La Uña de Gato



Principales ventajas

- Antiinflamatorio
- Emoliente
- Desinfectante
- Anti-acidez de estómago

Por su nombre latino Sedum Sediforme, la uña de gato también se conoce con el nombre de crespín o uvas de pastor.

Esta planta es considerada el mini aloe mediterráneo con el que comparte ciertas características. Se encuentra principalmente en suelos calizos y pedregosos.

Los romanos le atribuían la capacidad de protegerse de los rayos, expresión de la ira de Júpiter, mientras que los antiguos escandinavos le

atribuían el poder de alejar los malos espíritus de la casa. Por eso se plantaba la uña de gato en los tejados de las casas. Las hojas también se utilizaban en la Edad Media como emoliente en las heridas.

A las ovejas les gustan los brotes jóvenes.

La uña de gato tiene interesantes propiedades medicinales: Es un antiinflamatorio eficaz. Se utiliza para tratar infecciones bucales y aliviar

el dolor dental. En el estómago trata regurgitaciones, gastritis y úlceras. Su acción también sería beneficiosa en la ictericia. Sus propiedades antiinflamatorias también se utilizan para irritaciones de la piel (picaduras, ardor en los labios, enrojecimiento). Finalmente, se utiliza para desinfectar y favorecer la cicatrización de heridas, es un eficaz emoliente.

Se utilizan los brotes jóvenes y frescos antes de la floración.

INGREDIENTES

Para 1 tarro de 250 ml

- 2 buenos puñados de Uña de gato
- 250 ml de agua
- 2 cucharadas de café de vinagre
- 2 pizcas de sal
- 8 granos de pimienta negra
- 1 ramita pequeña de tomillo



La receta del mes : Conserva de Uña de Gato en vinagre

La uña de gato es una de esas plantas aromáticas olvidadas y, sin embargo, figura desde hace mucho tiempo en la cultura gastronómica tradicional de los pueblos.

Aunque poco conocido, sigue siendo popular en las regiones del sur de Francia y en las regiones de Valencia y Alicante de España.

Se puede consumir enlatado siguiendo la receta que le presentamos pero también, fresco, puede realzar tus ensaladas o transformarlo en jugo mezclándolo con otras frutas como la

manzana.

La mejor época para recogerlo es el período de abril a mayo, cuando los brotes están más tiernos y sabrosos.

1. Limpiar las uñas de gato con agua y quitarle las raíces.
2. Pon a hervir una cacerola con agua.
3. Cuando el agua hierva, agregue la cosecha de uña de gato.
4. En cuanto el agua vuelva a hervir, apaga el fuego y reserva.

5. Cubra y espere a que se enfríe.

6. Coloque la uña de gato en un frasco de 250 ml, apretándolo un poco.

7. Agrega el vinagre, la sal, la pimienta y el tomillo (opcional: agrega rodajas de limón).

8. Rellenar el resto del contenido con agua, cubriéndolo bien, para que no se dañe.

9. Cerrar el tarro y dejar macerar durante 4-5 días.

Servir como aperitivo o como acompañamientos.

¡Buen provecho!

Descubriendo Palouet...

Su nombre proviene de la palabra latina Paltium, que significa palacio, castillo o incluso roca. También se le conoce como Palou de Torá. Tiene alrededor de quince habitantes.

El pueblo de Palouet está formado por un grupo de una docena de casas de piedra a lo largo de un callejón que conduce a una plaza. Las casas principales son Cal Xuriguera, hoy hotel-restaurant, Cal Comorera, y Cal Teixidó, propiedad del periodista y escritor Albert Torras, las tres situadas en la plaza de Sant Jaume.

La iglesia de Sant Jaume de Palou es



Castillo de Palouet ya documentado en 1116.

No queda nada de las antiguas fortificaciones que fueron arrasadas en los años 60. El pueblo aún conserva un horno

de origen románico. Fue reformada en época plateresca (s. XV-XVI) y cuenta con un bonito campanario.

También verás Can Cuadros, que incorpora los restos del

de pan comunitario, un lavadero público y varias prensas.

Cerca del pueblo hay un aeropuerto para ultraligeros y un pequeño estanque, como zona de especial protección para las aves, donde hacen escala cada año las aves migratorias.

La tradicional fiesta Mayo se celebra el día del equinoccio de primavera. En este día, un árbol se adorna con comida.

La "Fiesta Mayor" es el día de Sant Jaume.

Próximamente...

¡Abrimos nuestras puertas el 15 de abril!

- ⇒ Es el momento de reservar sus escapadas en la naturaleza y venir a recargar pilas solo, en familia o con amigos.
- ⇒ También podemos organizar sus seminarios o retiros según sus necesidades.
- ⇒ Contáctanos para organizar su estancia a medida.