



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

Editorial

Índice

Editorial	1
El Perifollo Silvestre	1
La receta del mes	2
Descubriendo...	2
Próximamente...	2

Queridos Amigos,

Espero que hayáis tenido un excelente inicio de año. Por nuestra parte, el invierno fue lluvioso, ¡para deleite de nuestros árboles y plantas!

Como cada principio de año, estamos trabajando duro para reabrir nuestras puertas a principios de abril. Así que no esperéis más y empezar ya a planificar vuestras escapadas, fines de semana o vacaciones. Ofrecemos una selección de actividades para toda la familia. En plena naturaleza o en sus alrededores, nuestra comarca, la Segarra, está llena de tesoros por

descubrir y de bonitos paseos. Para los deportistas no dejaremos de ofrecer opciones interesantes. Y si simplemente queréis relajaros, ¡es una gran idea! Podréis hacerlo lejos de la contaminación y el ruido de la ciudad y quizás tomaros el tiempo para admirar las estrellas.

El documental, en el que participamos el verano pasado con el Canal Ebre 21, se estrenó finalmente a principios de marzo en todos los canales locales. La temática de la serie **es la repoblación en zonas rurales**. Si deseáis verlo

estaré encantada de enviaros el enlace.

Nuestro “oro amarillo” de la cosecha 2024 ¡por fin está listo! Para los amantes del aceite de oliva virgen extra, ¡ahora es el momento de pedir vuestras botellas de aceite! Recordar que nuestros productos están disponibles todo el año y exclusivamente en Europa.

Este mes os propongo descubrir el perifollo salvaje y después os hablaré del pequeño pueblo de Ferran.

Buena lectura a todos!

Virginie Buu-Hoi Tacies

El Perifollo Silvestre



Principales ventajas

- Antioxidante
- Depurativo
- Diurético
- Estimulante Digestivo

De su nombre en latín, *Anthriscus sylvestris*, se le conoce también como Perifollo silvestre o perejil silvestre o incluso “cicuta blanca”, por su parecido con la cicuta grande y pequeña.

El Perifollo silvestre simboliza delicadeza y elegancia. En Francia, el Perifollo silvestre también se asocia con la sencillez y la pureza. A menudo se le ve como mensajero de buenas noticias y protector de hogares. Esta planta medicinal de mil virtudes,

utilizada en China desde la Antigüedad, es una auténtica mina de oro para el organismo.

De hecho, el Perifollo silvestre está lleno de vitaminas A, C y K. Y en cuanto a minerales, es rico en calcio, potasio, magnesio y hierro. Es excelente para ayudar a la digestión y alivia la hinchazón, la flatulencia y los calambres estomacales.

También se sabe que regula la presión arterial y previene la hipertensión. Sus propiedades calmantes y

relajantes ayudan a calmar los nervios y reducir el estrés. Es un aliado ideal para tu bienestar diario y para mantener una salud óptima. También es un poderoso antioxidante con propiedades diuréticas.

El Perifollo es un auténtico tesoro para la salud.

Se utilizan las hojas y las flores.

Atención!
Su raíz es venenosa.

La receta del mes : Sopa fresca de Perifollo silvestre

INGREDIENTES

Para 4 personas

- 250 g de pepino
- 1 manojo de perifollo
- 4 cucharadas de yogur natural
- 2 dl de caldo de verduras frío
- Un chorrito de jugo de limón
- Pimienta del molinillo
- 1 Aguacate (opcional)

Incorporar perifollo silvestre a tu plato es una opción deliciosa y saludable.

Hay que tener cuidado de no confundir el perifollo silvestre con la cicuta, que desgraciadamente tienen un aspecto muy similar y son extremadamente tóxicas.

Para principiantes, puedes utilizar perifollo común para evitar confusiones.

1. Pelar el pepino, cortarlo en cubitos y luego hacerlo puré con el perifollo, el yogur, el aguacate y el

caldo.

2. Sazonar con pimienta

3. Añadir un chorrito de jugo de limón y sazonar al gusto.

4. Colocar aprox. 30 min en el frigorífico.

5. Servir frío para impresionar a sus invitados con este entrante ligero y delicioso.

Esta receta es sólo una muestra de las infinitas posibilidades que ofrece el perifollo silvestre. Así que emprender la aventura y

explorar los sabores únicos que esta planta aromática aporta a la cocina. ¡Tus papilas gustativas te lo agradecerán!

¡Buen provecho!



Descubriendo Ferran...



El pequeño pueblo de Ferran limita con la vecina comarca del Anoia. Tiene alrededor de 9 casas y unos cincuenta habitantes.

En lo alto de la colina se puede ver el castillo o casa solariega, que está documentado desde el año 1121. Hoy en día se encuentra completamente en ruinas.

Sólo se conserva una torre cilíndrica a la que se adosan una casa y una capilla románica dedicada a Sant Pere. La iglesia de Sant Jaume conserva algunos muros de la época medieval, pero tras

numerosas reformas ha perdido su estructura original.

Durante una de estas reformas se encontró en los muros un relieve en piedra de Sant Jaume, de estilo románico tardío. Actualmente se conserva en el Museo Diocesano de Solsona.

Venir a descubrir nuestros encantadores pueblos durante todo el año, no se arrepentirán.

Próximamente...

¡Abrimos nuestras puertas para la temporada 2025 en 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.