



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

Editorial

Índice

Editorial	1
La Bolsa de Pastor	1
La receta del mes	2
Descubriendo...	2
Próximamente...	2

Queridos Amigos,

¡El año 2026 ya está bien avanzado! Espero que, a pesar de las noticias algo inquietantes, vuestro comienzo de año haya sido favorable.

El final del año fue tan agitado que me olvidé de nuestro cuarto boletín ...

Este inicio de año ha sido un poco más tranquilo de lo previsto, ya que me he "regalado" una doble fractura de la muñeca izquierda para empezar bien el 2026. Como podéis imaginar, eso me ha obligado a bajar un

poco el ritmo.

La naturaleza, en cambio, ha seguido su curso: los almendros han florecido de maravilla, ya hemos recogido los primeros espárragos y avanzamos en nuestro trabajo de mantenimiento. Todavía queda mucho por hacer, pero estaremos listos para la reapertura en abril, que se acerca a grandes pasos.

También estoy muy ocupada con la reactivación de la Asociación de Productores Agroalimentarios de la

Segarra, de la cual he asumido recientemente la presidencia, así como con la elaboración de un programa ambicioso para 2026.

Aun así, hemos aprovechado este inicio de año más tranquilo para hacer una escapada a la montaña y una pequeña estancia en París.

Este mes hablaremos de la bolsa de pastor, y os haré descubrir el pueblo de Sanaüja.

Buena lectura a todos!

Virginie Buu-Hoi Tacies

La Bolsa de Pastor

La *Capsella bursa pastoris*, cuyo nombre latino asocia *capsa* («cajita») y *pastoris* («pastor»), es más conocida por sus nombres populares: zurrón de pastor o pan y queso. Este nombre proviene de la pequeña bolsa triangular que los pastores llevaban antiguamente en el cinturón, siempre plana debido a su gran pobreza.

La forma de sus frutos, que recuerda tanto a una cabeza de víbora como a un pequeño corazón, también le ha valido nombres pintorescos como corazón de Judas o cabeza de áspid.

Sus numerosas virtudes medicinales le han dado otros apodos evocadores como hierba del corazón o sanguinaria.

La bolsa de pastor ocupa un lugar importante en la farmacopea tradicional desde hace siglos. Sus inflorescencias ya se utilizaban en la Antigüedad.

Apodada «la planta de la sangre», es conocida por su capacidad para detener muchos tipos de hemorragias, tanto internas como externas: regular un flujo menstrual demasiado

abundante, cortar hemorragias nasales o detener el sangrado de pequeñas heridas.

Gracias a sus propiedades antiinfecciosas, también es útil en casos de infecciones urinarias.

Su acción astringente ayuda a combatir cistitis y diarreas. Finalmente, es reconocida por sus virtudes antisépticas y cicatrizantes.

Se puede utilizar toda la planta: raíces, semillas, hojas, tallos e inflorescencias.



Principales ventajas

- Hemostática
- Antiséptica
- Cicatrizante
- Astringente

La receta del mes : Flan de Bolsa de Pastor

INGREDIENTES

Para 6 personas

- 3 zanahorias
- 2 cebollas
- Un manojo de hojas de bolsa de pastor
- 6 huevos
- 1 dl de leche
- 50 g de queso rallado
- Aceite de oliva
- Tomillo
- Sal y pimienta

La bolsa de pastor pertenece a la misma familia que la col y la mostaza. Sus hojas jóvenes ofrecen un sabor delicado que recuerda al de la col, mientras que sus pequeños frutos en forma de corazón — semejantes a diminutas bolsitas— desarrollan un marcado gusto a mostaza, ideal para realzar una sopa bien caliente. Las pequeñas semillas amarillas que contienen pueden incluso molerse para obtener una especia local llena de carácter. Apreciarás estas hojas verdes y vibrantes, ricas

en vitaminas y minerales. Incluso contienen más vitamina C que la naranja y tres veces más calcio que la leche.

1. Cortar las zanahorias y las cebollas en dados.
2. Rehogarlas en aceite de oliva.
3. Añadir las hojas de bolsa de pastor lavadas y picadas, junto con el tomillo.
4. Batir 4 huevos enteros y 2 yemas con la leche y el queso.
5. Salpimentar.
6. Colocar las verduras en un molde engrasado.

7. Verter la mezcla por encima y cocer al baño maría durante 45 minutos a fuego medio.
8. Desmoldar con cuidado.
9. Servir caliente, tal cual o con un coulis de tomate.

¡Buen provecho!



Receta inspirada en François Couplan.

Descubriendo Sanaüja...

Sanaüja es un encantador pueblo situado en el extremo norte de la Segarra, a orillas del río Llobregós. Cuenta con algo menos de 400 habitantes.

Su centro histórico se extiende al pie de una colina dominada por los restos de un castillo medieval del siglo XI. A pesar de su estado ruinoso, aún se adivinan su amplitud y su importancia pasada.

Entre los lugares emblemáticos del pueblo se encuentra la Font de Ferro, una fuente accesible

únicamente a pie cuyo agua, de sabor ferruginoso, le da nombre. El Camí dels Molinets, un sendero estrecho que bordea el río, ofrece un agradable paseo en plena naturaleza. La Placeta, donde se encuentran el consultorio médico y la farmacia, es uno de los puntos neurálgicos de la vida local.

Paseando por sus callejuelas se descubre la iglesia románica de Sant Pere, el puente medieval que cruza el Llobregós y los antiguos muros que antaño protegían

el pueblo. La Plaça Major, rodeada de casas de piedra, sigue siendo uno de los espacios más vivos y característicos de Sanaüja.

A pocos pasos del centro, la ermita de Santa Maria de Puigverd, enclavada en un entorno natural tranquilo, invita a un paseo que combina patrimonio y naturaleza.

Y si tenéis ocasión, no dejéis de asistir a la Festa Major de Sanaüja el 8 de

septiembre: además de las numerosas actividades, podréis disfrutar de uno de los fuegos artificiales más espectaculares de la región.



Próximamente...

Abrimos nuestras puertas el 1 de abril ¡Reservad vuestra estancia desde ahora!

Contactadnos en el +34 639 303 833