

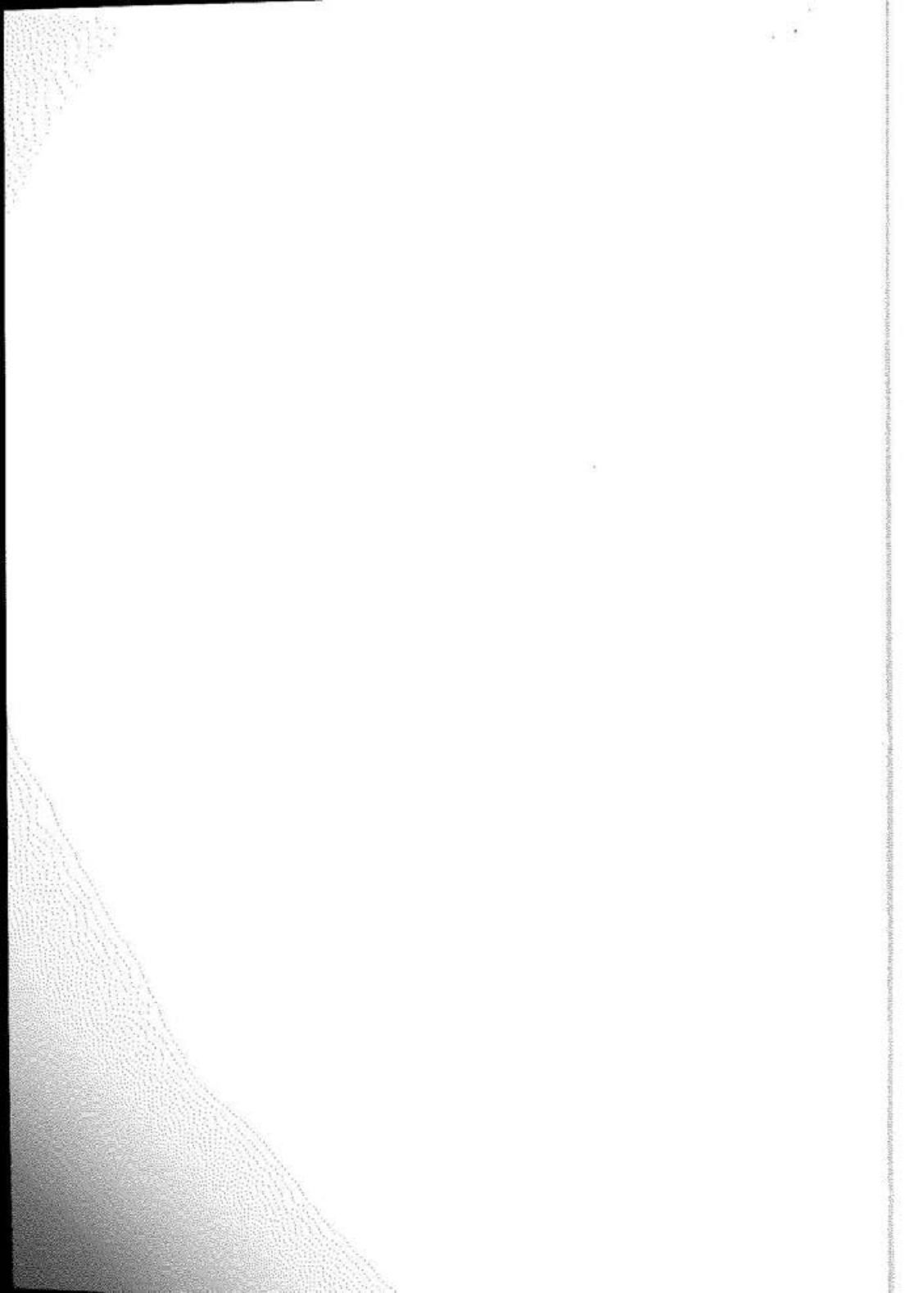


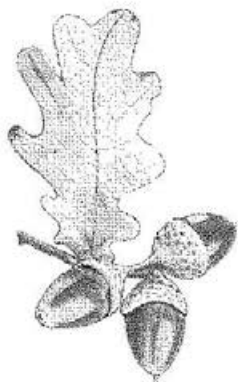
Silvestre, comestible y creativo

*Recetario para la
soberanía alimentaria*

Dawamoru







3ª EDICIÓN

DAY
SIL

SILVESTRE,
COMESTIBLE
Y
CREATIVO
Dawamoru

silvestre.

(Del lat. *silvestris*).

1. adj. Criado naturalmente y sin cultivo en selvas o campos.

comestible.

(Del lat. *comestibilis*).

1. adj. Que se puede comer.

creativo,va.

1. adj. Que posee o estimula la capacidad de creación:



AGRADECIMIENTOS:

A mi aita por enseñarme a madrugar para cocinar y a mi ama por enseñarme que las mejores cerezas se comen desde lo alto del árbol.

A todas las personas que estuvieron cerca y ayudaron de una u otra forma a que este libro fuera posible: a Cesar Lema, Salva Pardo, Sarah por sus dibujos, Bugui y Miriam. A Morunji, Lemdihart y Elena Iolite con su apoyo desde la distancia. A Velliuran e Iteomelad por el delicioso jugo de caña. A Rosa Graña y su casita de la Fontescura (Vigo) donde ideé, escribí y plasmé este libro.

A los bosques, ríos y mares que tenemos cerca, al misterio y magia de todas las plantas que nos curan y nos maduran... y al maestro Kelium Zeus por enseñarme a verlas.

1.^a edición: enero 2013

2.^a edición: marzo 2013

3.^a edición: septiembre 2013

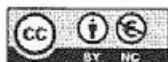
Textos: Rakel Dawamoru Fernández Urdangarin

Ilustraciones: Sarah Jeffery

DL: VG 891-2012

ISBN: 978-84-616-2097-5

Imprime: Tórculo Comunicación Gráfica, S.A.



Índice:

| | | | |
|------------------------------------|----|-------------------------------------|----|
| Introducción: | 5 | Preparando castañas | 23 |
| La agricultura protesta | 5 | Recetas: | 23 |
| Érase una vez el matriarcado | 6 | Leche de castaña | 23 |
| La recolección propone | 6 | Hummus de castaña | 24 |
| Sobre este libro | 7 | Queso untable de castaña | 25 |
| | | Crema instantánea otoñal ... | 26 |
| La bellota: | | Parfait de castaña | 26 |
| Algo de historia..... | 10 | Tarta cruda de castaña | |
| El fruto de la bellota | 11 | y caqui | 27 |
| Cómo recolectar, secar, | | Puré de castaña y apio | 28 |
| almacenar y desamargar la bellota | 12 | Macarrones alternativos | |
| Recetas: | 13 | de castaña | 28 |
| Café de bellota | 13 | Trufas de castaña | 29 |
| Pan de bellota | 13 | Elaborar probióticos caseros: | 30 |
| Ñoki de bellota con | | Kéfir de agua | 30 |
| salsa de tomate | 14 | Agua enzimática de centeno | |
| Pizza de bellota | 15 | germinado | 30 |
| Barritas crujientes | | Quesos y yogures vegetales | |
| y energéticas | 16 | con nuestro probiótico | 31 |
| Galletas del bosque | 17 | Hazte tu bolsita de leches | |
| Bechamel de bellota y avena | 18 | vegetales | 32 |
| Recetas con los taninos: | 18 | | |
| Lavarropa | 19 | Hierbas silvestres: | |
| Multiusos desinfectante | 19 | ¿Porqué consumir hierbas | |
| Jabón base de taninos | 19 | silvestres? | 34 |
| Jabón lavaplatos | 20 | Recomendaciones | 34 |
| Jabón terapéutico | | Características breves | 35 |
| de bellota e hipérico | 20 | Recetas: | 38 |
| La castaña: | | Ensaladilla silvestre | 38 |
| Algo de historia | 22 | Ensalada del oráculo | 39 |
| Propiedades | 22 | Crema de ortigas y bledos ... | 40 |
| | | Arroz con carnicera | |
| | | y nabiza | 41 |

| | | | |
|--|----|--|----|
| Mijo con pampulinas y pimientos del Padrón | 41 | Algas: | |
| Patatas con ajo silvestre | 42 | La vida se originó en el mar | 58 |
| Tortilla de hierbas y harina de bellota | 42 | Recolectando algas y agua de mar | 58 |
| Salsa miso de higo marino | 43 | Beneficios del agua de mar | 59 |
| Aceite verde de mentastro | 43 | Recetas: | 59 |
| Gomasio de ortigas | 44 | Sal de algas, hierbas y flores . | 59 |
| Hierbas aromáticas y medicinales: | | Espaguetti de algas y chirivía | 60 |
| Recetas: | 46 | Sopa marina | 61 |
| Sopa del recuerdo, ajo y romero | 46 | Hummus con kombu | 61 |
| Crêpe de hierbas | 47 | Paté de nori | 62 |
| Salsa de melisa | 48 | Hamburguesa de arroz y kombu | 62 |
| Germinado de semilla de hinojo | 48 | Galletas saladas de algas | 63 |
| Pan a las hierbas dulces | 49 | Calabaza con algas | 63 |
| Mousse de algarrobo y lavanda | 50 | Infusión con algas | 64 |
| Sorbete de hierbaluisa | 50 | Cosmética racional y natural | 64 |
| Helado de romero | 51 | Recetas: | 65 |
| Batido de citronela | 52 | Sales de baño con algas y romero | 65 |
| Aceite macerado aromático | 52 | Mascarilla exfoliante de algas | 66 |
| Agua de néboda | 53 | Jabón terapéutico de algas ... | 66 |
| Ungüentos: | 53 | Las algas en en huerto | 67 |
| Elaborando oleomacerados | 54 | Permarelatos | 68 |
| Elaborando ungüentos | 54 | Bibliografía, libros y webs interesantes | 71 |
| Ungüento de celidonia | 55 | | |
| Bálsamo de labios hipérico y caléndula | 56 | | |

Introducción

LA AGRICULTURA PROTESTA

Dice la historia que el inicio de la agricultura está en el Neolítico. Entonces éramos libres de recolectar aquello que nos era menester. Cuenta la historia escrita que abandonamos la recolección y evolucionamos tanto, tanto, que tanto se volvió tonto, y hoy en día solo cultivamos. Nos hemos caído, todos juntos, en un sistema agro-alimentario-comercial que continuamente crea desigualdades entre países del Norte y del Sur. En el Sur producen, de mala manera jugándose la vida y la salud, alimentos y materias primas que viajan hacia los países del norte. Producen soja y otros granos que alimentan las granjas intensivas de ganadería y suministran biocombustible.

Hipócrates dijo “Somos lo que comemos” enfatizando la importancia de la nutrición y su repercusión en nuestro cuerpo y nuestra vida. La alimentación que nos nutre es hija de un sistema agrícola que viene cargado de paquetes tecnológicos y tiene de todo excepto soberanía: frutas y verduras viajeras que recorren miles de kilómetros para agradar paladares globalizados (manzanas de Chile, nueces de California...¡caramba! ¡Con las nueces y manzanas tan ricas que tenemos en nuestros bosques!), semillas bien impregnadas en petróleo: fertilizantes, abonos, herbicidas (de origen petroquímico) y maquinarias, todo ello bien acompañado de Tratados de Libre Comercio, polémicas leyes de semillas, desplazamientos de población y acopio de tierras fértiles en manos especuladoras.

Este sistema promueve la modificación genética (transgénicos) aplicadas a las hortalizas que comemos o al pienso para criar el ganado, sin usar ningún tipo de etiqueta de advertencia para sus consumidores. Todo esto beneficia al bolsillo de unas pocas multinacionales mientras empobrece a otros tantos millones de campesinos a nivel mundial.

Esta nueva forma de producir alimentos ha cambiado totalmente nuestros hábitos alimentarios en las dos últimas generaciones, dirigiéndonos a todos en camino contrario a la soberanía

Si observamos la historia veremos que el mundo se desbordó cuando vino el sistema de producción y la acumulación de bienes, cuando olvidamos la

recolección y perdimos la confianza en la naturaleza como proveedora de aquello que nos es menester para la vida:

ÉRASE UNA VEZ EL MATRIARCADO

Los seres humanos vienen del vientre de su madre y a su vez viven en este gran espacio que es su Madre Tierra. Las sociedades predecesoras eran recolectoras-cazadores (la mujer recolectaba lo que suponía mas del 50% de los insumos, mientras que el hombre cazaba). Hoy en día el hombre, que siempre pasa hambre, escribe la historia y dice "cazadores-recolectores".

La cultura recolectora amparaba todos los aspectos de la vida: la organización grupal, económica, social, ideológica.

La esperanza de vida era superior y gracias a la diversidad alimentaria disponíamos de mayor salud. La diversidad en el plato nos otorga mayor creatividad y variedad de pensamiento.

Existía entre nuestros ancestros mayor igualdad entre el hombre y la mujer y una mayor consciencia sobre la huella o impacto ecológico de sus acciones, ya que no era una economía basada en la producción sino en el aprovechamiento de los recursos sin llegar a agotarlos.

La acumulación y las reservas de lo indispensable no existía, por lo tanto no había violencia y se daba menos estratificación social. En resumidas cuentas podemos decir que se trataba de una sociedad basada en la ayuda mutua y la solidaridad.

Los pueblos nómadas fueron asentándose, comenzando a cultivar trigo, cebada y algunas leguminosas como garbanzo, lenteja y guisantes. Se dividió el trabajo convirtiéndose en más sistemático, aparece la propiedad sobre bienes inmuebles, llegan los conflictos, sistemas jurídicos y gubernamentales. La reducción de la variedad en la dieta crea individuos mas vulnerables y dependientes de un solo territorio. La dependencia crea seres más manipulables. El sedentarismo trajo un auge demográfico, entonces las mujeres se dedicaban a la maternidad intensiva, de esta forma y excluidas de la economía y vida social surgió el patriarcado.

LA RECOLECCIÓN PROPONE

La soberanía alimentaria es la facultad que tiene cada pueblo de definir sus políticas agrarias y alimentarias dentro de los márgenes de sostenibilidad y

seguridad alimentaria. Pero la soberanía alimentaria no sólo trata de semillas, agricultura y comercialización; también habla de recursos locales entre ellos las prácticas de agricultura campesina, los productos de temporada y autóctonos y la recolección de recursos silvestres.

Recolectar supone sumergirse en el bosque, mar y Naturaleza. Comprender sus ciclos y ritmos, observar las hojas y frutos, reconocerlos, saberlos buscar y encontrar, hallar en ellos los sabores silvestres, familiarizarse, integrarlos en nuestra dieta. Cuando la clorofila silvestre entra en nuestro torrente sanguíneo, no sólo elimina toxinas mentales sino que también fortalece nuestro sistema inmunológico dándonos mayor resistencia, claridad y creatividad.

Saber aprovechar los recursos más cercanos es soberano y supone no apoyar un sistema monetario de impuestos, transporte ni aranceles. La actitud recolectora nos hace viajar en el tiempo, donde los alimentos no tienen códigos de barras ni están envasados en plástico, donde se toma lo necesario sin agotar los recursos. Somos lo que comemos, sí, pero también pensamos, y actuamos en base a nuestra alimentación; si todos comemos lo que nos imponen, también obedecemos lo impuesto. Los sabores amargos de las plantas silvestres curan y limpian el hígado, estrechamente relacionado con el corazón y el humor. En un mundo donde los sabores comerciales se basan en dulce-salado y donde falta corazón y cooperativismo. En la Naturaleza descubrimos un sinfín de aromas, texturas y sabores; cuando nuestro plato se llena de diversidad también lo hace nuestra cabeza. Con el material genético autóctono y adaptado tomamos nuestras propias decisiones, las que serán de bien común para todos y es que Recolectar también rima con Reivindicar y Revolucionar.

SOBRE ESTE LIBRO

Las recetas de este libro tienen en cuenta la huella ecológica y el impacto que generamos sobre la naturaleza. Es una propuesta de alimentación natural con un peso muy leve en su mochila ecológica, teniendo en cuenta nuestra memoria celular, esa que recuerda a la bellota y se familiariza con ella pues estuvimos miles de años comiéndola, en lugar de consumir tantos productos de soja, la cual lleva muy poco tiempo cultivándose, o mejor dicho, fabricándose en Europa.

Se puede llegar a un equilibrio de agricultura y recolección, donde sembramos de forma biológica, creamos huertos comunitarios en barrios, escuelas y universidades, apoyamos grupos de consumo, intercambio de semillas, etc...

combinando la agricultura con tareas de divulgar y recolectar bellotas y castaña en otoño, hierbas, flores y algas casi todo el año e ir incluyendo estos recursos en nuestra dieta paulativamente.

Hay formas de alimentarse ecológicamente, con gusto y sin alimentos muy viajados mirando nuestra economía. También podemos alimentarnos de una forma vegetariana, vegana, crudista sin caer en elitismos. Ciertos comerciantes o gurús de la alimentación publicitan la Maca boliviana (tubérculo andino) diciendo que es una maravilla. Y así es, pero el cuerpo lo asimila mejor cuando estás a 3000 metros de altitud y viviendo en el Altiplano. Lo mismo ocurre con el fabuloso Noni, fruta que en Europa 1L de su jugo cuesta más de 30€, mientras que en la provincia de Manabí, Ecuador, se da con tanta facilidad que los paisanos te invitan a recogerla y llevarte todos los sacos que quieras gratuitamente. Eso y un sinfín de productos orgánicos, los cuales están de moda y dicen ser superalimentos que nos dan superpoderes y recorren más de 10.000 km para llegar hasta aquí. En su lugar de origen son divinos, sí, pero aquí también tenemos plantas, frutos, extractos y bayas, muchos de ellos olvidados y otros tantos infravalorados.

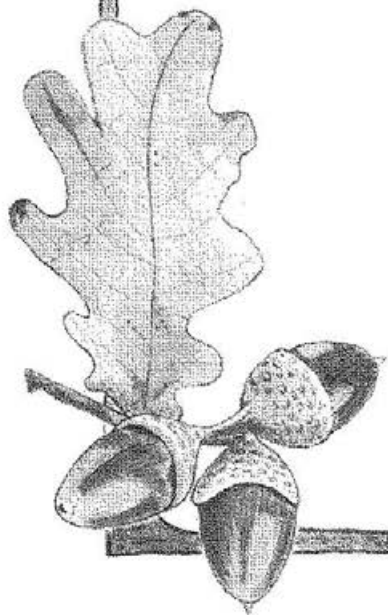
Existe una estrecha relación entre la salud del planeta y nuestra salud cuando nos visualizamos como células pertenecientes a un cuerpo más grande que nos contiene. Las formas de cocina saludable aquí presentadas combinan la cocción, cocina al vapor, horneado y elementos crudos. También fusiono los productos de mi huerta casera con los elementos recolectados y aprovecho lo mal llamado "malas hierbas" para echarlo al plato. Cuando deshierbo, voy con mi cesta y todo lo que no se convierte en compost o en cobertura vegetal se convierte en un zumo verde.

Todas las recetas son locales, vegetarianas y adaptables, por eso hay un apartado de "Ideas, variaciones y usos". Fueron inspirados en la época del otoño gallego, con su clima, hierbas y todo lo que conlleva. Hay versiones más silvestres para quien tenga mayor acceso al campo; hay otras en las que las plantas se secan, se almacenan o son simple aderezo para quien recolecte de vez en cuando. Les invito a degustar y a reivindicar.

GLOBALIZA LA RECOLECCIÓN No olvides divulgarlo!



Bellotas



Algo de historia.....

Se retiraron los hielos y hubo un cambio climático en el continente europeo que se caracterizó por masas boscosas y en la península Ibérica proliferaron los árboles de género *Quercus*: los Robles, las Encinas y Alcornocques. Son rústicos, resistentes y longevos a la vez, se adaptan a situaciones climatológicas duras y a suelos pobres. Sus hojas son perennes, gruesas, de formas variadas, de color verde en el haz y blanquizco ceniciento en el envés.

La bellota es su fruto, de forma alargada; al inicio de su fructificación es de color verde, va oscureciéndose a medida que transcurre el verano. Las bellotas maduran en otoño, entre octubre y diciembre. Plinio el Viejo y Estrabón contaban que los pueblos de la Hispania se alimentaban de bellotas, en forma de pan, como sustituto de otros cereales y tostadas entre cenizas como si fuera un postre. Existen referencias y estudios antropológicos de consumo de bellota en Europa (sobre todo Sur y Suroeste), Oriente Medio y Norteamérica. Después de haber encontrado restos de plantas silvestres y bellotas en distintas excavaciones arqueológicas se decía que la bellota era el "pan de hambre", un recurso estacional o una solución de emergencia ante una situación de hambruna.

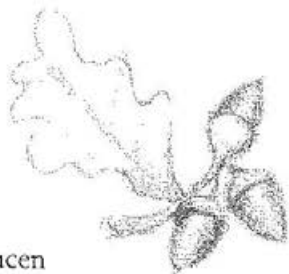
Posteriormente la evidencia antropológica de los indios californianos plantea que la bellota constituía una fuente principal de alimentación de dicha cultura, no un mero recurso estacional y puede que así se aplicara a otros pueblos europeos. Se encontraron recipientes, molinos y cestería dedicados a la recolección, transporte, procesado y almacenamiento de la bellota. También se encontraron evidencias de técnicas para la neutralización del tanino a través del lixiviado o lavado de la harina y evidencias de prácticas de "geofagia" o añadirle arcilla comestible a la bellota.

Hoy en día en zonas rurales de la península ibérica, como Extremadura, Andalucía, Galicia, Asturias, Euskadi y Navarra todavía existe una memoria de consumo de bellota, aunque es asociada con "comida de pobres" o "comida de cerdos". Según un estudio del etnobotánico Daniel María Pérez, es curioso el desprecio y los calificativos que se le dan a la bellota; resultado de la educación impuesta por la Iglesia y el Estado, quienes promovieron el consumo de productos de la agricultura sobre los de origen silvestre. Este desprecio no parece muy antiguo y hay personas que narran que de niños eran castigados en la escuela si comían bellotas.

La recolección de recursos silvestres fue transmitida durante muchas generaciones formando parte del trabajo comunitario, de la sabiduría difundida de padres a hijos. El Estado, siguiendo su mentalidad de tradición romana y griega concibe al “ciudadano” como un civilizado consumidor y desde ese punto de vista comer bellotas significa rebajarse a lo irracional, rural, inculto y atrasado. Para ellos, simplemente no hay impuestos aplicables a la recolección, no hay forma de contabilizar ni de controlar las bellotas en el bosque.

El fruto de la bellota

En la Península Ibérica encontramos las especies de: *Quercus Robur* y *Quercus Pyrenaica* conocidos como robles, *Quercus pètree* o roble albar, *Quercus Suber* conocido como alcornoque y *Quercus ilex* o encina. Todos los árboles del género *quercus* producen bellotas y todas ellas son comestibles. La bellota nos alimenta y nos sana a la vez, nuestros ancestros tenían la concepción mágica de ser “fuertes como un roble”. En su composición nutricional encontramos:



- Un alto porcentaje de hidratos de carbono de los cuales casi la mitad corresponde a almidón, el cual es un polisacárido o carbohidrato complejo que se descompone en glucosa más lentamente que los carbohidratos simples proporcionando una corriente progresiva constante de energía.
- Proteínas de buen valor biológico, pues contiene todos los aminoácidos esenciales.
- Lípidos, con un alto contenido en ácido oléico. Aunque a diferencia de los frutos secos (nueces, almendras, avellanas, etc...) la bellota tiene contenido superior en carbohidratos que de grasas.
- Fibra, de los cuales una parte son taninos
- Agua.
- Minerales como: hierro, magnesio, fósforo, potasio y calcio.

El roble es un árbol que tiende a crecer en tierras graníticas, las cuales son deficientes en calcio y en magnesio, pero este árbol tiene una microflora capaz de asimilar el poco calcio que hay en la tierra, es decir, que realiza un reciclado biológico de calcio. No deja escapar ni un solo átomo de calcio del suelo, absorbiendo todo lo que se encuentra y trasladándolo a sus hojas.

Como recolectar, secar, almacenar y desamargar

Las bellotas se recolectan en otoño, entre septiembre y diciembre según la especie. Se recogen del suelo o se varea el fruto del árbol. Tratando de elegir las más sanas, las que no tienen gusano. A continuación se dejan secar al sol o en el lugar más seco de la casa durante un mes más o menos, tendidas en el suelo, en cestos o en cajas sin amontonarlas mucho y volteándolas. El correcto secado es importante para el almacenamiento pues evita la aparición de moho teniendo en cuenta que los taninos ayudan a la conservación también. Recién secadas las bellotas se aprovecha para quitarle la cáscara mallándolas, o sea, colocándolas en una bolsa de malla y pisándolas o golpeando la bolsa contra el suelo. Se hace una selección de ellas, pues algunas resultan atacadas por gusano o humedad, se envasan y se conservan muy bien en tarros de cristal, es aconsejable machacarlas primero en mortero o algún tipo de molino para trocearlas y que su desamargado sea más fácil.

El desamargado de la bellota se realiza para neutralizar los taninos; éstos son compuestos que protegen a las plantas de ataques externos, heridas, hongos u otros herbívoros. Aunque los taninos sean sustancias con propiedades benéficas como antioxidantes, por otro lado son consideradas inhibidoras o sustancias antinutritivas, es decir, que impiden la asimilación de ciertos nutrientes como son el hierro y los aminoácidos. Hay que tener en cuenta que los taninos son muy reactivos y tienden a combinarse con proteínas y metales como el hierro dando un precipitado de color negro, por eso es aconsejable usar ollas de barro para hervirlos, menajes de cerámica o cristal para manejarlos y evitar los coladores metálicos. Hay varias formas de desamargar:

- Una vez troceadas se pone en un recipiente con bastante agua a reposar (100gr de bellota por litro de agua) y se va cambiando ese agua 2 ó 3 veces al día, hasta que el agua salga más clara y la harina no esté tan amarga. (2 ó 3 días) Colar y está lista para usar.
- También se puede hervir durante 5 ó 10 minutos la bellota con esa proporción de 100gr de bellota por litro de agua, dejar que repose, colar y usar.
- Para los más silvestres: Se introducen las bellotas en un saco mallado y se deja en el río bien atado en un lugar que corra el agua y al cabo de 3 días ya está listo y desamargado.
- Esta última versión del río la podemos llevar a cabo poniendo las bellotas en un saquito de tela (ver capítulo castañas) y dejándola en la cisterna del baño (5 días).

Una vez desamargada la podemos triturar muy fácil con la batidora, extender en bandejas y secarlas al sol o al horno usando una temperatura muy baja (hasta

50°C). De esta forma obtenemos una harina de bellota desamargada que se conserva bien.

Sin necesidad de convertirla harina, simplemente podemos triturarla y el resultado es una pasta o masa de harina desamargada. Esta es la que uso en la mayoría de las recetas para hacer pan, pizza, tallarines, ñokis, galletas, etc...

RECETAS:

Café de bellota

Ingredientes: La cantidad deseada de harina de bellota, bien molida y tamizada para que no haga grumos.

Elaboración: Es una técnica parecida al malteado de la cebada, la cual es buen sustituto de café. En este caso podemos usar bellota molida sin el previo paso del desamargado, pues al tostarlo desaparece una gran parte de los taninos. Ponemos la harina de bellota en una sartén y la tostamos a fuego medio durante 10 ó 15 minutos revolviendo con una espátula. El tostado varía dependiendo del sabor más o menos fuerte que queramos. Apartar del fuego y una vez frío envasar en tarro de cristal.

Ideas, variaciones y usos: Añadir 2 cucharaditas de este café de bellota por cada medio litro de leche vegetal, queda ideal con la leche de castaña. Añadir a la masa de crêpes o tortitas de harina para darle color.

Pan de bellota

Para tener una buena textura de pan, se mezcla en partes iguales la masa de bellota con una harina que contenga gluten, puede ser de fuerza o harina integral. Personalmente he experimentado con espelta, trigo y centeno. La harina de fuerza de trigo, por ejemplo, le da una pinta más espectacular al pan, la mezcla de espelta y centeno añadido a la bellota queda algo más duro, rústico y el pan no sube tanto.

Ingredientes:

200 gr masa desamargada de bellota

200 gr de harina integral de espelta

75 gr de levadura madre

8 gr de sal de hierbas

Agua que admita.

Elaboración:

Es la forma de elaborar pan que enseña el compañero César Lema:

1. Mezclamos la masa desamargada de bellota, con harina integral, sal, levadura madre y añadimos el agua que admita hasta lograr la consistencia que no se pegue en las manos.
2. Dejamos reposar media hora.
3. Nos disponemos a amasar el pan, lo cual incorpora aire en la masa sin excedernos de los 5 minutos amasando.
4. Dejamos que repose 2 horas en la primera fermentación envolviendo la masa con telas que la abriguen (lino, por ejemplo).
5. Procedemos a darle forma de bola, aplastando y plegando la masa sobre sí misma.
6. Dejamos que repose 1 hora y media en la segunda fermentación.
7. Hacemos el corte al pan con la ayuda de una cuchilla.
8. Pulverizamos agua sobre el pan o introducimos un vaso de agua dentro del horno para mantener la humedad. Las hojas de parra puestas bajo el pan evita que se queme o se tueste la parte inferior y también le da humedad.
9. Cocemos el pan en el horno precalentado a una temperatura de 220° durante 45 minutos.

Ñoki de bellota con salsa de tomate

Ingredientes (para 4 personas):

Para los ñoki:

- 150 gr. masa desamargada de bellota
- 150 gr. harina integral espelta
- 5gr (2 cucharadas) de semillas de lino puesto en remojo
- pizca de sal de hierbas.

Para la salsa:

- 200 gr salsa de tomate
- ½ cebolla, ¼ calabacín y 1 pimiento
- 6 olivas deshuesadas
- Pizca de hierbas silvestres molidas (salvia y orégano)
- sal de hierbas y flores (ver receta en el capítulo Algas)

Elaboración:

1. Ponemos las semillas de lino en remojo durante 15 minutos con un poco de agua para obtener el gel, sustituto del huevo en estos ñokis.

2. En este caso usamos la pasta desamargada de la bellota, que una vez desamargada la trituramos con el agua del lino.
3. A esta pasta añadimos la harina integral y la sal.
4. Amasamos bien hasta que la masa no se pegue en las manos, si queda muy húmeda le añadimos más harina, si queda seca le añadimos agua o más gel de lino, la cortamos en porciones y la rodamos en una mesa enharinada hasta obtener un canutillo de 1,5 cm, que luego cortaremos en dados de 1 ó 2 cm. Podemos darle forma presionándola con el tenedor.
5. Cocinamos los ñoki en agua hirviendo durante 2 minutos. Los sacamos y añadimos la salsa de tomate:
6. Para la salsa ponemos en la sartén la media cebolla, el pimiento y el calabacín troceados junto con la salsa de tomate. Para evitar el sofrito, podemos añadirle una pizca de ajo o cebolla en polvo para los paladares más exigentes. Añadir la pizca de sal de hierbas-flores, las hierbas aromáticas y las olivas deshuesadas al final.
7. Servir caliente tanto los ñoki como la salsa.

Pizza de bellota

Esta pizza la hago los días que enciendo el horno para hacer el pan. Añado un total de 200 gr más por cada pizza individual al total de la masa del pan. Antes de la primera fermentación extraigo los 200 gr (una bola) y la dejo fermentar aparte. Aprovecho el calor del horno al sacar el pan para meter y hacer la pizza.

Ingredientes (minipizza individual):

Para la masa: 200gr de la misma masa con la que hacemos el pan.

Para la salsa:

Salsa de tomate casera

Manojo de : rúcula, pampolina, cebollino, llantén y ortiga.

½ cebolla cortada en tiras

chorrito de aceite de oliva

pizca de salvia molida

Elaboración:

1. Seguimos el proceso del pan para la fermentación: la primera durante 2 horas, a continuación le doy la forma con el rodillo sobre una superficie enharinada y la dejo descansar hasta meterla al horno (1 ó 2 horas más)

2. Ponemos en la base de la pizza la salsa de tomate. Se corta la cebolla en tiras finas, se pican las hojas silvestres y se pone todo junto en un bol añadiéndole un chorrito de aceite de oliva para que absorban y las hierbas no se sequen al hornear.
3. Colocamos la mezcla de hierbas y cebolla sobre la masa, añadiendo la pizca de salvia molida y horneamos a 180°C por 10 ó 15 minutos.

Variaciones:

Esta es la forma de pizza más simple y silvestre que hago, obviamente podemos añadirle aceitunas, hongos y setas recolectados en otoño, quesos vetales, pesto....

Barritas crujientes y energéticas de bellota

Como hemos visto, en los panes, pizzas y ñokis mezclamos la masa de bellota con su misma cantidad de otra harina de cereal y con levadura madre, pues son recetas que requieren gluten. Tanto en las barritas, como en las galletas del bosque he logrado usar más cantidad de bellota que de harina de cereal y omito la levadura, el secreto para que no queden duras ni muy gomosas es añadirle bastante aceite de oliva.

Ingredientes: (para 10 barritas)

- 300 gr de masa desamargada de bellota
- 150 gr de harina de centeno
- 90 gr de aceite de oliva
- 9gr de sal de hierbas (el 2% del total de harina)
- Mezcla de semillas de lino, sésamo y bleo (ver capítulo hierbas silvestres)

Elaboración:

1. Mezclamos la masa de bellota bien triturada con la harina de centeno, la sal y el aceite hasta obtener una masa que no se pega a las manos. Si queda muy húmeda añadiremos más harina, si queda seca podemos añadir algo de agua.
2. Dejamos reposar la masa 1 hora (al no llevar levadura puede estar más tiempo)
3. Cortamos la masa en bolitas y le damos forma de palitos alargados o de barritas energéticas.
4. Pasamos las barritas por la mezcla de semillas hasta que queden bien cubiertas.
5. Engrasamos la bandeja del horno, las cocemos a 180°C durante 20 ó 30 minutos.

Ideas, variaciones y usos:

La cantidad de aceite suele variar entre $\frac{1}{4}$ y $\frac{1}{5}$ parte de la harina usada. Además, la correcta cocción le da una textura crujiente a la barrita. Podemos añadir una mezcla de hierbas aromáticas a la masa (romero, orégano y tomillo), optar por el gomasio de ortigas en lugar de la sal (capítulo hierbas silvestres) o hacer la versión "a la Navarra" donde combinamos la bellota con aceitunas en la masa. Ideales para acompañar salsas vegetales, hummus de castaña, espaguetis de algas, sopas y ensaladas.

Galletas del bosque

Ingredientes: (para 8 galletas)

- 200gr de masa desamargada de bellota
- 150 gr de harina de espelta
- 3 Cucharadas de aceite de oliva
- 3 Cucharadas de miel de abeja
- 1 cucharadita de canela en polvo
- 2 cucharaditas de flores de lavanda.

Elaboración:

1. Mezclamos la bellota con harina y canela, añadimos el aceite de oliva y la miel de abeja. Si la masa queda húmeda le añadiremos más harina, si queda seca podemos añadirle más aceite o agua o infusión de alguna hierba.
2. Añadimos por último las flores de lavanda, probamos y ajustamos el dulce.
3. Dejamos reposar por lo menos 2 horas y en una mesa enharinada, cortamos la masa en bolitas y les damos forma con las manos. También se puede estirar con el rodillo y cortar con un molde de galletas o con el borde de un vaso ancho. Espolvoreamos unas flores de lavanda a cada galleta
4. Las cocemos en el horno precalentado a 170°C durante 20 minutos.

Ideas, variaciones y usos:

La bellota combina muy bien con la canela, pero también le van bien pétalos de flores como la violeta, la viborera, la malva o caléndula que le dan un toque original a las galletas. Puedes hacer tantas variantes como recetas de galletas hay. En las versiones más silvestres tenemos la galleta de bellota con pedacitos de nueces y avellanas o bellota con romero y pasas. Ideales para desayunos, meriendas y tentempié en caminatas recolectoras por el bosque.

Bechamel de bellota y avena

Ingredientes:

- 100 gr de masa desamargada de bellota
- 70 gr de avena en grano (previo remojo)
- 500ml de Agua de manantial.
- ½ cebolla, 1 diente de ajo
- 7 hojas de carnícera (*conyza canadensis*)
- 5 hojas de bledos (*amaranthus blitum*)
- ½ cucharadita de sal de hierbas.

Elaboración:

1. Hacemos la leche vegetal de avena, habiéndola puesto en remojo el día anterior. La batimos con medio litro de agua de manantial y reservamos. (En el capítulo de castaña vemos detallado como hacer leches vegetales caseras).
2. Ponemos en una sartén la cebolla y el diente de ajo picados con un poco de leche de avena. Añadimos la sal y la masa desamargada de bellota triturada.
3. Cuando esté caliente vamos añadiendo poco a poco la leche vegetal removiendo siempre hacia el mismo sentido, picamos las hojas de carnícera y de bledos (plantas silvestres) y lo cocinamos por 10-15 minutos.
4. Ya está listo para acompañar hortalizas, cereales o lasañas. Si es para hacer croquetas, ponemos esa bechamel en una bandeja de cristal o en un menaje y dejamos enfriar y reposar unas 3 horas, aunque es mejor dejarlo hasta el día siguiente.

Ideas, variaciones y usos:

La bechamel toma cuerpo dejándolo reposar un día, es fácil darle forma y hacer unas croquetas evitando los fritos: molemos copos de avena, hacemos unas bolitas de bechamel y envolvemos con el polvo de avena. Ya están listas para comer, aunque se puede calentar al vapor durante 15 minutos también y quedan jugosas. La bechamel se emplea en lasañas (con láminas de calabacín, berenjena y otras hortalizas), gratinada sobre patatas, coliflor o calabazas y si la hacemos muy líquida podemos emplearla como salsa para platos de pasta (ejemplo: macarrón de castaña).

Taninos

Los taninos son las sustancias que le dan ese sabor amargo y secante a la bellota. Tienen propiedades:

- **Cicatrizantes** por lo que nos pueden ser útiles para: úlceras de boca, dermatitis, granos, espinillas y eliminación de grasa en la piel.

- **Astringentes**-diarrea.
- **Antioxidantes** -cáncer, enfermedades degenerativas y envejecimiento prematuro de la piel.
- y **antiinflamatorias**- hemorroides

También lo usaremos para la limpieza del hogar.

Después de haber desamargado la bellota, lo cual es necesario para poder consumirla, nos queda el agua restante de color marrón que contiene los taninos y a ese agua le podemos dar uso de limpieza y desinfectante, le llamaremos el Agua de Taninos. Es aconsejable guardar este Agua de taninos en el frigorífico (si no le ponemos alcohol) para evitar que se pudra. Aún y todo, con el paso del tiempo suele hacerse un poco de moho en la capa superior, se retira y se puede usar igual.

Lavarropa

Sólo lo usaremos para ropa de color, pues los taninos tiñen la ropa blanca. Ponemos un vaso de nuestra Agua de Taninos en una carga de lavadora con la mitad de jabón usada comúnmente y añadimos entre 5 y 7 gotas de aceite esencial. En este caso, los taninos complementan la acción de limpieza del jabón. Personalmente uso una combinación de agua de taninos junto con "jabón lavaplatos de taninos" y 5 gotas de aceite esencial de romero para tener una colada más recolectora y bellotera.

Multiusos desinfectante de bellota:

Para limpiar suelos, azulejos, frigorífico, la ducha, el baño, etc...

500 ml de Agua de bellota

100ml de alcohol (puede ser aguardiente)

4-5ml aceite esencial.

Se mezclan todos los ingredientes y se conserva en un envase. Se diluyen un par de cucharadas o un chorrito de la mezcla en un litro de agua caliente.

El Agua de Taninos que no guardamos en la nevera, tiende a pudrirse y a oler mal, en este caso al llevar agentes como el alcohol y los aceites esenciales puede conservarse a temperatura ambiente.

Jabón base de bellota:

1100 gr de Aceite de Oliva

343 gr de Agua de Taninos

147,5 gr de Sosa

Esta fórmula está hecha para un envase de 1400 gr; la receta se puede reescalar. Siguiendo la receta de cualquier jabón elaborado con sosa caústica, nos protegemos con guantes y gafas, añadimos la sosa al agua de taninos y dejamos que baje la temperatura a menos de 60°C. Calentamos el aceite de oliva, y cuando el aceite y la sosa esté a la misma temperatura (entre 30° y 60°C) echamos el agua con sosa sobre el aceite, removiendo constantemente (podemos ayudarnos de una batidora). Cuando tiene la textura de una crema algo espesa, la vertimos en un molde engrasado con poquito aceite para que no se pegue. Al cabo de uno o dos días, cuando solidifique, sacamos del molde, cortamos en piezas y las dejamos reposar envueltas en alguna tela durante 1 mes, es el tiempo que demora en evaporar la sosa. Durante todo el proceso que haya sosa, se evitan las herramientas metálicas. Las cucharas, moldes y menajes donde se trabajan han de ser plásticos o de madera.

Jabón lavaplatos de taninos:

Para lavar los platos. También sirve para lavar la ropa en la lavadora.

1 Litro de Agua de bellota

150gr de jabón rallado

4ml de aceite esencial de limón u otro cítrico

Aquí usamos un jabón como por ejemplo el jabón base que se detalla en este capítulo o algún otro jabón que elaboremos en casa. Se disuelve el jabón rallado en el agua de bellota, para lo cual es necesario calentarla. Removemos hasta tener una pasta homogénea y al bajar la temperatura la envasamos y ponemos el aceite esencial. (Para que no se volatilice)

Jabón terapéutico de bellota e hipérico pieles sensibles:

175gr de jabón base

110gr Agua de Taninos

15gr de Aceite de Hipérico

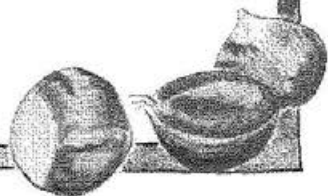
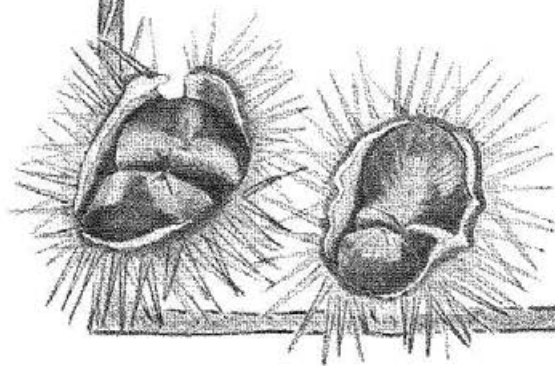
Se ralla un jabón base (ejemplo: el de bellota), se coloca al baño maría en un recipiente con el agua de taninos y cuando esté todo disuelto, retirado del fuego se añade el aceite de hipérico. Esto se llama sobreengrasar el jabón y es una técnica para que salga un jabón más suave e hidratante. Puede añadirse alguna gota de aceite esencial, manzanilla por ejemplo.

A continuación se vierte el jabón en un molde y se espera a que se solidifique.

Muy agradable para el cuerpo y para la mente.



Castañas



Algo de historia.....

Los castaños (*Castanea sativa*) pertenecen a la misma familia que los robles y las hayas. Es un árbol nativo de las regiones templadas del hemisferio norte. Desde el Paleolítico el fruto de la castaña se convirtió en una de las bases de la alimentación de las personas. Desde el mundo antiguo fueron recolectadas para uso inmediato o conservadas secas, las pilongas, para hacer harina.

Los romanos al expansionarse por toda Europa, extendieron el uso del castaño para cultivo que al igual que el roble veían un buen soporte para el cultivo de viñas. Hoy en día no recordamos que hablasen de su carácter nutricional, ni de los beneficios de su fruto.

A diferencia de los romanos que adoraban sus dioses o estatuas en templos, los pueblos celtas celebraban la vida en el bosque, al pie de los árboles que los alimentaban en contacto con la naturaleza.

Una de esas reuniones es lo que hoy en día conocemos como Magosto que indica el fin del verano e inicio de un nuevo ciclo, se da fin a las cosechas y se almacenan provisiones para el invierno.

Su origen está anclado en la antigua fiesta de Samhaín, que se celebraba en la luna llena que ocurre entre finales de octubre y principios de noviembre. Esta fiesta marcaba el comienzo del mes de samodios, o época de la oscuridad, que durará hasta la fiesta de la primavera (o fuegos de Beltane) con la que se da entrada al mes de giamonios o de la luz. (Recordemos que el calendario druidico celta dividía el ciclo anual en dos meses, uno de luz y otro de oscuridad).

La castaña junto con la bellota perdieron protagonismo a partir del siglo XVII, con la llegada de la patata y maíz americanos.

Propiedades

La castaña es el carbohidrato del bosque. Es uno de los frutos secos con menor contenido calórico, siendo su contenido en grasa similar al de los cereales (alrededor de un 3%) y muy inferior a la de otros frutos secos. Es un alimento rico en carbohidratos complejos, los cuales son absorbidos por el organismo lentamente manteniendo los niveles de azúcar equilibrados y quitando la sensación de hambre por mucho tiempo. Casi la mitad de su peso es agua y su elevado contenido en fibras evita el estreñimiento. Cuenta con nutrientes reguladores como el potasio, los folatos y el hierro. El potasio controla la

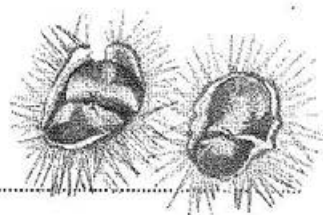
retención de líquidos y evita la hipertensión, también es necesario para la síntesis de proteínas y convertir los hidratos de carbono en glucógeno. El hierro es necesario para la formación de hemoglobina en la sangre y prevenir anemias.

Preparando castañas

Las castañas las recolectamos en el otoño, al igual que la bellota, entre los meses de septiembre y diciembre. Conviene guardarlas con cáscara para su conservación. Si vamos a usar las castañas en crudo como en algunas de estas recetas que siguen, las pelaremos y dejaremos en remojo toda una noche o por 12 horas. Antes de usarlas las ponemos 5 minutos en agua caliente o las escaldamos para que la segunda piel marrón salga de forma sencilla. Para este tipo de preparados son mejores las castañas grandes,

Las más chiquitas las uso para cocer. Lo más cómodo es partirlas por la mitad, con cáscara y todo y cocerlas por 10 ó 15 minutos. Al entibiarse tanto la cáscara como la piel sale muy fácil. Esta forma es más rápida para los purés, sopas, trufas o recetas donde no necesites la castaña entera.

RECETAS:



Leche de castaña

Se trata de una leche vegetal cruda, muy nutritiva y fácil de elaborar.

Ingredientes (para ½ litro de leche):

- 120gr de castaña (12 castañas)
- ½ litro de Agua de manantial
- 1 cucharada de miel
- Canela al gusto

Elaboración:

1. Pelamos las castañas y las dejamos en remojo toda la noche. Para sacarles la segunda piel bastará con remojarlos 5 minutos en agua caliente y será facilísimo quitarla.
2. Trituramos las castañas con agua de manantial limpia hasta que no queden trocitos.

3. Colamos la mezcla con un colador, lienzo o bolsa para leches vegetales. Guardamos los restos sólidos para otras preparaciones.
4. Servimos en una jarra o vaso y añadimos canela y miel al gusto. Servir en frío.

Ideas, variaciones y usos:

Ideal para desayunos y meriendas acompañado de café de bellota o harina de algarrobo (que es un producto local y sustituye al cacao). Puede servirse en caliente también.

Al igual que la canela, esta leche agradece que le añadas jengibre y nuez moscada para darle un toque especiado. Podemos usarla también para hacer bechamel, crêpes de hierbas, batidos de flores o frutas y otras recetas que requieran de una leche vegetal. Este procedimiento para elaborar leche vegetal se puede aplicar a otros frutos secos o cereales. La cantidad de fruto por agua varía con el gusto: con 120gr de castaña y ½ litro de agua obtenemos una leche espesa. Podemos hacerla más líquida poniendo 120 gr de fruto por litro de agua.

Hummus de castaña

Se trata de un hummus versión crudo y cambiando el tahini (salsa de sésamo) por los restos sólidos de la leche de castaña.

Ingredientes:

- 150gr de garbanzo germinado
- Afrecho o restos sólidos de la leche de castaña (70gr)
- Rama de apio, ½ diente de ajo
- pizca de sal de hierbas, pimentón dulce
- 3 cucharadas de aceite de oliva

Elaboración:

1. Lavamos los garbanzos germinados y los trituramos junto con los restos sólidos de la leche de castaña, apio, ajo y aceite de oliva.
2. Si está muy denso y la batidora no tritura, podemos ajustar de aceite o añadir el agua que admita la mezcla para que quede una pasta cremosa y densa.
3. Agregamos la sal al gusto.
4. Servir con pimentón dulce espolvoreado.

Ideas, variaciones y usos:

Para consumir con barritas de bellota, sobre pan o con palitos de verduras crudos, "crudités". Acompañamiento ideal de ensaladas, cereales y hortalizas

cocidas al vapor. Hay otra versión de este hummus donde se combina la castaña con un tahini casero y omitiendo el garbanzo. El tahini casero lo elaboramos moliendo las semillas de sésamo y triturándolas con aceite de oliva. Este hummus se conserva en la nevera durante 3 ó 4 días.

Con los restos sólidos de la castaña también podemos elaborar patés o salsas:

1. Colocamos los restos sólidos en un bol y mezclamos con: aceite de oliva, sal de hierbas o algas, aceitunas deshuesadas y cortadas finamente, hierbas aromáticas molidas, etc...
2. También podemos hacer una salsa dulce donde mezclaremos los restos de la leche vegetal con especias, frutas deshidratadas, miel, etc...

Queso untable de castaña

Ingredientes: (para 2 personas)

- 150gr de castaña (aprox. 15 unidades)
- 150ml de agua de kéfir o agua enzimática de centeno (ver detalle al final de este capítulo)
- ½ cucharadita de sal de hierbas
- 1 cucharadita de levadura de cerveza
- 1 diente de ajo
- chorrillo de aceite de oliva
- pizca de pimentón

Elaboración:

1. Usamos las castañas en crudo al igual que la receta anterior peladas y remojadas toda la noche.
2. Batimos la castaña con el agua de kéfir o de centeno durante 2 minutos o hasta que quede una masa espesa bien homogénea.
3. Lo ponemos en un paño para quesos sobre un colador y seguimos las indicaciones del apartado. "Quesos y yogures con nuestro probiótico" del final de este capítulo.
4. Después de fermentado colocamos la masa en un bol y añadimos la sal de hierbas, levadura de cerveza (opcional), ajo bien picado, un chorrillo de aceite y removemos a mano hasta conseguir una pasta homogénea.
5. Decoramos con pimentón dulce y servimos o envasamos en un tarro de cristal.

Ideas, variaciones y usos:

Para untar en panes, barritas y galletas saladas. Ideal para acompañar espagueti de algas, bechameles, pizzas de bellota, hamburguesas vegetales y ensaladas.

Variaciones:

- queso a las finas hierbas con romero, orégano y otras aromáticas.
- queso con perejil picado y ajo
- queso verde añadiéndole la clorofila de un zumo de hierbas silvestres.
- queso "alimonado" con extracto de acedera (ver capítulo hierbas silvestres)

Crema instantánea otoñal

Ingredientes (para 2 personas):

10 castañas, 50 gr de uva pasa en previo remojo
100 ml agua de manantial del remojo de las uvas pasas.
pizca de canela

Elaboración:

1. Usamos las castañas en crudo al igual que la receta anterior peladas y remojadas toda la noche.
2. Batimos las castañas añadiéndole el agua de remojo de las pasas poco a poco hasta obtener una textura homogénea de crema. Agregamos la canela y la mitad de las pasas mientras batimos.
3. Servimos en un bol junto con el resto de la uva pasa que mezclaremos a mano.

Ideas, variaciones y usos:

Esta crema vegetal la podemos elaborar con base de otros frutos secos como avellana o nuez. También podemos endulzarlo con miel o alguna otra fruta seca (orejones o ciruelas). Untado como mermelada sobre panes o tostadas en el desayuno o en la merienda. A modo de crema sobre galletas, pastas dulces de bellota, bizcochos o acompañando otras frutas haciendo el parfait detallado a continuación:

Parfait de castaña

"Parfait", por no decir perfecto, es una combinación de frutas y helado o crema dispuestas en capas claramente visibles y servido en vasos alargados.

Ingredientes: Fruta de temporada, Crema de castaña

Elaboración:

1. Colocamos una capa de fruta de temporada en rodajas, puede ser la pulpa del caqui (en este caso sin rodajas) y a continuación una capa de crema de castañas.
2. Repetimos el proceso hasta llenar la copa poniendo fruta en la última capa.

Nota: En este tipo de postre la crema de castaña debe estar bien densa para que no caiga sobre la fruta y se puedan distinguir las capas .

Tarta cruda de castaña y caqui

Se trata de una tarta muy otoñal, de base muy finita hecha con castaña y relleno de caqui y especias.

Ingredientes (para 4 raciones):

para la base:

- 200gr de castaña pelada y en previo remojo
- 15 gr de semilla de lino remojado en poca agua
- pizca de canela, 2 cucharaditas de miel

para el relleno:

- 4 caquis maduros
- 1 ò 2 cucharaditas de jengibre, nuez moscada y canela molida

Elaboración:

1. Lavamos y pelamos los caquis. En un bol los machacamos, con ayuda de la cuchara, y las especias. Reservamos.
2. Trituramos las castañas con el poco agua de remojo del lino. Si no tenemos una batidora potente nos ayudamos moliendo previamente las castañas en un molinillo eléctrico y añadiéndolo a continuación a la batidora. El hecho de remojarlos durante una noche ayuda al proceso.
3. Añadimos la miel para ir formando una pasta, que extenderemos sobre un molde para tartas, creando una base fina (1-2 cm de grosor)
4. Agregamos el relleno de caqui con especias y dejamos en la nevera 1 hora para que cuaje.
5. Servir y disfrutar

Ideas, variaciones y usos:

Muy nutritivo para desayunos y meriendas, acompañado de leches vegetales. La miel puede sustituirse por alguna fruta seca (higos secos, por ejemplo) Podemos usar como relleno cualquier otro puré de fruta de temporada, fruta cortada en

finas láminas superpuestas con la mousse de algarroba y lavanda (capítulo hierbas aromáticas) o mermeladas. Si el caqui se deshace y queda muy líquido se puede dar un toque con la batidora, aunque yo lo prefiero de la forma más manual posible. Este tipo de tartas son de elaboración rápida y para ser consumidas en el margen de un día pues pierden propiedades. Conservar en la nevera.

Puré de castaña y apio

La castaña y el apio son buenos compañeros culinarios. En el hummus los uso ambos en crudo y en este puré los cocino en agua de mar.

Ingredientes (para 2 personas):

- 300gr de castaña pelada y cocida
- 5 tallos de acelga, 3 ramas de apio, ½ cebolla
- Agua de mar (ver recolección y beneficios en el capítulo Algas)

Elaboración:

1. Picamos bien los tallos de acelga, apio y cebolla. Ponemos a hervir en la cazuela con agua de mar.
2. Cuando ya están las verduras cocinadas añadimos las castañas peladas, previamente cocidas en otro agua. Apagamos el fuego y trituramos hasta quedar textura puré, ajustamos el agua y servimos.

Ideas, variaciones y usos:

Es un puré denso, parecido al de patatas, pero muy sabroso al hacerlo con agua de mar. No es recomendable para hipertensos y si te sabe muy salado puedes combinar mitad agua dulce, mitad agua marina. Ideal para acompañar verduras hechas al vapor, o calabaza con algas. Además de apio, puede añadirse brócoli a este puré y queda muy agradable. Para decorarlo basta con servirlo con un hilito de aceite verde de mentastro y espolvorear gomasio de ortigas pero hecho sin sal ¡Para no pasarnos de sodio!

MACARRÓN alternativo de CASTAÑA

Se sabe que las harinas refinadas con las que están hechas las pastas, panes y otros alimentos industrializados son perjudiciales para la salud. La harina blanca refinada casi no contiene vitaminas ni minerales, son calorías "vacías" ,pues al procesar industrialmente los granos se pierde un gran porcentaje de su contenido en ácidos grasos insaturados, vitamina E, minerales y vitaminas

del grupo B. Una dieta deficiente en vitamina B da paso a las "enfermedades debilitantes": obesidad, alergias y asma, intolerancia al gluten, diabetes, etc... Además de eso, la producción de trigo más comercial va rociada de funguicidas, hormonas, insecticidas y pesticidas y para blanquear la harina se utiliza el óxido de cloro, que también actúa como agente de maduración una vez molido el trigo. Ante esto solo puedo decir: "Toma castaña!"

Podemos sustituir los macarrones y otras pastas por castañas que quedan muy ricas servidas en un plato hondo con una buena salsa.

Ingredientes:

- 200 gr de castaña por persona
- Salsa de tu elección

Elaboración:

1. Cocemos durante 10 ó 15 minutos las castañas partidas por la mitad para luego pelarlas fácilmente.
2. Una vez peladas las servimos en el plato con nuestra salsa favorita. Puede ser salsa de tomate, pesto silvestre, salsa de melisa, paté de algas, etc....

Trufas de castaña

Ingredientes (para 12 trufas):

- 200gr de castaña cocida y pelada
- 1 cucharadita de especias molidas (jengibre, canela, nuez moscada)
- 2 cucharaditas de miel de abeja (opcional)
- nuez molida para espolvorear

Elaboración:

1. Machacamos la castaña cocida, con ayuda de un mortero o molinillo eléctrico.
2. Ponemos en un bol con las especias. Si se quiere más dulce se añade la miel.
3. Formamos bolitas con las manos y las hacemos rodar sobre la nuez molida para formar trufitas.

Ideas, variaciones y usos:

Como tentempié o merienda acompañado de un batido de flores, una infusión o un sorbete de hierbas aromáticas. Se trata de un postre muy fácil y divertido

para hacer con los niños. Podemos mezclar la castaña a partes iguales con algún otro fruto seco estacional que le aporte aceite, como avellana o semilla de girasol. Se puede espolvorear con semillas de lino, sésamo, bledo (ver capítulo hierbas silvestres), etc...

Elaborar probióticos caseros (para quesos y yogures vegetales)

Podemos elaborar los probióticos para producir nuestros quesos y yogures vegetales en casa. Hay dos formas básicas:

Kéfir de agua:

El kéfir de agua o tibicos son un cultivo de bacterias y levaduras que consumen azúcar para su desarrollo, produciendo una bebida refrescante, nutritiva y muy sana. Se presentan en gránulos traslúcidos y sueltos. La bebida resultante es muy depurativa, diurética y un regenerador capaz de prevenir muchos trastornos. Es de fácil y rápida asimilación. Para preparar este agua:

1. ponemos 3 cucharadas del kéfir en un recipiente de cristal limpio con 1 litro de agua de manantial (que no sea clorada) y 3 cucharaditas de azúcar integral, panela o miel. Hay personas que añaden 1 higo seco y medio limón.
2. Tapamos con una tela de algodón, pues el ácido carbónico aumenta cada día y no conviene taparlo herméticamente.
3. Dejamos fermentar 48 horas, no más de 72 horas (2-3 días). Si lo tomamos a las 24 horas hace efecto laxante.
4. Colamos el agua y lo tomamos o lo envasamos y guardamos 1 ó 2 días, teniendo en cuenta que cada día se vuelve una bebida más carbonatada.
5. Limpiamos bien los gránulos de kéfir con agua sin cloro, lavamos el envase y empezamos con el cultivo nuevamente.

Agua enzimática de centeno germinado

Ingredientes: 100gr de centeno, Agua

Elaboración:

1. Ponemos el centeno en remojo toda una noche para iniciar su proceso de germinación.

2. A la mañana siguiente escurrimos el agua, lavamos los granos bajo un chorro de agua usando un colador.
3. Ponemos el centeno en un tarro de cristal de boca ancha en cuya boca colocamos un lienzo de tela o una tela tipo "gasa" atada con una goma.
4. Dejamos el tarro de cristal boca abajo que escurra el exceso de agua y bien ventilado. Yo uso un escurreplatos en cruz donde coloco todos los frascos de los distintos granos a activar o germinar.
5. Lavamos los granos 2-3 veces al día y dejamos que escurra.
6. Cuando empiece a salir el brote, que dependerá de la temperatura y la estación del año (3-4 días), colocamos los granos de centeno en un frasco de cristal bien limpio con 750ml de agua, tapamos con una tela de algodón amarrado con goma y dejamos actuar.
7. Al cabo de 24 horas, al mover el tarro veremos que el agua hace pequeñas burbujas, colamos el líquido y ya tenemos listo nuestro agua con probiótico hecho de centeno del país.

Nota: Para volver a usar este centeno germinado, lo dejaremos descansar durante un día sin sumergirlo en agua y podemos volver a empezar con el proceso.

Quesos y yogures vegetales con nuestro probiótico

Yogur (para 400gr): Necesitaremos 100 gr de fruto seco (castaña, nuez, semilla de girasol, avellana, etc..) y 300 ml de agua de kéfir o agua enzimática de centeno.

Trituramos bien el fruto seco con el agua, colocamos en un frasco de cristal tapado con un paño de algodón y dejamos reposar a temperatura ambiente durante 12 horas.

Ya está listo para servir. Podemos guardarlo en la nevera y es preferible consumirlo antes del 2º día tras su elaboración.

Queso: Necesitaremos 150 gr de fruto seco en previo remojo y 150ml de agua de kéfir o centeno, un colador, tela tipo gasa y 2 boles:

1. Trituramos bien el fruto seco con el agua, ayudándonos de una espátula pues se hará una masa densa y a veces se pega a los lados del vaso de la batidora.
2. Colocamos un paño tipo gasa sobre un colador y éste a su vez sujetado en un menaje, bol o envase.
3. Vertemos la mezcla de queso sobre el paño tipo gasa, tapamos con la tela de los bordes nuestro queso y ponemos un peso encima del diámetro del

colador (un bol o una jarra de agua). De esta forma va escurriendo el exceso de agua a través del paño y se prensa el queso.

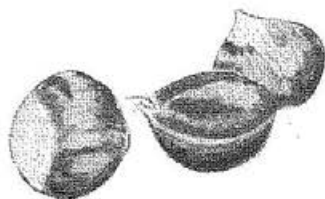
4. Dejamos fermentar el queso entre 12 y 18 horas.
5. Sacamos la masa del paño, la colocamos en un bol y añadimos los aderezos, mezclando a mano (sal de algas, hierbas aromáticas, aceite, ajo y cebolla picada, pimentón, etc...)

Hazte tu bolsita de leches vegetales

Las bolsas de algodón sirven para hacer las leches vegetales, exprimir clorofilas y zumos verdes, para fermentar quesos vegetales o para los granos germinados.

Necesitarás: un paño de tela de lino o algodón natural, a poder ser orgánico y que no haya sido sometido a tratamientos químicos.

1. Cortamos un rectángulo de tela de 30x20cm.
2. Doblamos por la mitad (del lado de 30cm) y cosemos dos lados, el inferior y el lateral.
3. Tenemos nuestra bolsa lista para usar y fácil de limpiar.



Hierbas
silvestres



¿Por qué consumir hierbas silvestres?

Porque somos naturaleza y asimilamos la naturaleza, vibramos con ella y la reconocemos.

Las verduras silvestres tienen mejor calidad biológica, nutricional y más vitalidad que las cultivadas. Nacen espontáneamente adaptándose a las condiciones especiales y al medio, por ello es que ofrecen los nutrientes y agentes de protección que los seres del entorno (tanto personas como animales) necesitan. De hecho, se nota al tacto que son más fibrosas y fuertes, también se advierte que las plagas o los insectos fitófagos no les atacan tanto. Al consumirlas, ellas nos confieren esa fortaleza, sabiduría y protección.

Si se observa un análisis nutricional de una planta silvestre y otra cultivada resalta que la primera tiene mayor cantidad de macronutrientes, vitaminas y minerales. Existe un factor interesante y es que las plantas absorben un rastro tóxico del ambiente y del suelo al que pertenecen, convirtiéndose en información útil para el sistema inmunitario de quién las consume. Así es como funciona la homeopatía, por esta razón consumir las plantas que crecen donde vivimos nos va adaptando de forma física y anímica a nuestro lugar de residencia u origen. Es una forma de vincularse con la tierra en la que vivimos.

La recolección no es signo de precariedad, es una forma de llevar a cabo las prácticas de "consumir lo local y territorial" que propone la soberanía alimentaria. Durante mucho tiempo se combinó la alimentación con cultivos y la alimentación silvestre, ese es un equilibrio al que debiéramos aspirar. Y aunque se crea que la cocina primitiva lo era de supervivencia o de apuros, lo es en cambio de sabores delicados, gustos exquisitos, únicos y distinguidos.

Recomendaciones

Para recolectar es importante evitar entornos urbanos, cercanías de carreteras y autopistas, lugares industriales donde lleguen humo o el gasóleo de coches e industrias, zonas ganaderas o donde haya presencia de animales domésticos y entornos agroindustriales donde hay residuos de pesticidas. Recordemos que las plantas absorben y concentran los tóxicos desprendidos a su alrededor.

Además de las características del lugar, se debe tener en cuenta la calidad de la planta, evitar las hojas enfermas o marchitas, las mordisqueadas por insectos y consumir siempre las hojas o brotes más tiernos. El momento ideal de recolección es antes de la floración.

Hay factores como la luz, la humedad y el tipo de suelo que también afectan a las plantas, por eso una planta de ortiga, por ejemplo, cosechada en un lugar o en otro presentará valores y calidad biológica diferente.

Nos vendrá bien tener cuidado con el reconocimiento de plantas y consumir sólo las que estamos seguros de identificar. Si consumimos una planta durante un tiempo y vemos que nos afecta o que tenemos síntomas digestivos inusuales se debe suspender su ingesta.

La tolerancia de las plantas silvestres no es igual en todas las personas, por eso si estás iniciándote en el mundo de la recolección vale probar las plantas poco a poco para ir saboreándolas y verificando sus efectos.

Adentrarse en el mundo de la recolección, es recuperar muchos años de desconexión entre el hombre y su entorno. Este camino de reconexión con el mundo natural será firme y duradero si lo recorremos con pasos seguros y pequeños. Poco a poco nuestra vida se irá abriendo a toda la riqueza que nos rodea y sentiremos los beneficios de aquellos que navegan del lado de la naturaleza.

Las hierbas silvestres y sus características brevemente

Milenrama (*Achillea millefolium*) Crece en bosques poco densos, campos y a lo largo de las carreteras. Los tallos florales se recogen entre junio y julio. Es aperitiva, antibiótica, sudorífera y restaña hemorragias internas y externas. El extracto o clorofila de la planta se usa como cataplasma para tratar úlceras y forúnculos o ladronzuelos. También podemos usar el jugo fresco de milenrama combinada con el berro y otras hierbas o arvenses de nuestro huerto para hacer un "zumo verde" o extracto fresco que, ingerido, actúa como tónico primaveral para las mucosas crónicas de los pulmones.

Llantén menor (*plantago lanceolata*) Crece en lugares húmedos, entre el césped, en márgenes de caminos y es indicadora de terrenos deficientes en fósforo. Las hojas son ricas en mucilagos y taninos astringentes, es antiinflamatoria por lo que su jugo se usa para cicatrización de heridas, quemaduras, picaduras de insectos, hemorroides, úlceras, etc... Tomada internamente se usa como expectorante para catarros y otras enfermedades pulmonares, fiebre y afecciones hepáticas. Como "zumo verde" limpia la sangre y elimina mucosas.

Berro (*Nasturtium officinale*) Es una planta acuática que vive en lugares húmedos. Ricos en vitamina C, vitamina A, potasio, hierro, calcio, sodio, yodo y azufre. Se recogen en primavera, antes de la floración. Es un gran antioxidante usado en prevención de cánceres, en problemas renales, dolores de estómago, para tratar anemia y diabetes.

Diente de león (*Taraxacum officinale*). Se encuentra en campos cultivados, bordes de caminos, bosques y prados. Florece casi todo el año, aunque su estación óptima es la primavera. Las hojas se recogen antes de la floración, los botoncitos de las flores durante la primavera y las raíces después de la floración (otoño). Tiene vitaminas del complejo B, A, C y E, calcio, hierro y potasio. Tomada en infusión promueve la digestión. Se aplica el jugo de la planta en emplastos para glándulas hinchadas, en verrugas y como tratamiento facial para tratar impurezas de la piel. Tomado el jugo o clorofila es depurativo, elimina toxinas por su acción diurética. Las raíces tostadas son un buen sucedáneo del café.

Acedera (*Rumex acetosa*). Crece en prados, campos sin cultivar, márgenes de caminos y orillas de riachuelos. En esta zona del norte de la península ibérica las hojas están disponibles todo el invierno. Rica en vitamina A y C. Podemos consumirla cruda en ensaladas, sopas o acompañando otras verduras; aliñar con su extracto las ensaladas para sustituir el limón y hacer salsas. Es una planta que debe tomarse con moderación pues tiene un alto contenido en ácido oxálico, al igual que las espinacas, que impide la asimilación de otros minerales ocasionando deficiencias y daño en el riñón. Cuando la hoja de acedera es tierna puede confundirse con el Aro (*Arum italicum*), planta que contiene cristales de oxalato cálcico y el sólo hecho de morderla da la sensación de pinchazos desagradables en la boca.

Ortiga (*Urtica dioica*): Es una hierba perenne, que crece en praderas, bordes, cerca de las casas y bosques. Las hojas tienen pelos urticantes, los cuales desaparecen al hervirlas. Es aconsejable recolectar las sumidades más jóvenes. Se emplea en agricultura para hacer purines o maceraciones de la planta, que se pulveriza en hortalizas, dándoles vigor, previniendo enfermedades y sobre todo actúa sobre el pulgón. Es rica en vitaminas A y C, en magnesio, fósforo, potasio y calcio. Es diurética, astringente y tónica. Al ser rica en cobre, hierro y ácido salicílico se emplea en casos de anemias, pues incrementa el número de glóbulos rojos y disminuye hemorragias. La decocción de la planta ayuda a disminuir el nivel de azúcar en sangre. Tópicamente se emplea el jugo de la hoja para eliminar caspa y vigorizar el cabello, también en infusión para mascarillas faciales. Las hojas machacadas o aplicadas en unguento para heridas y quemaduras.

Normalmente crece cerca del mentastro (*Mentha suaveolens*), y si la ortiga nos pica, basta con frotarse con hojas de mentastro en la zona afectada para aliviar el escozor.



Bledos (*Amaranthus blitum*) Originaria de América, es una hierba presente en tierras de cultivo. Florece en verano y otoño. Ninguna planta de este género es venenosa, pero si se recolecta en tierras con mucho nitrógeno, sobre todo campos abonados con fertilizantes químicos, el bledo puede concentrar nitratos en las hojas, lo cual está relacionado con algunos problemas de salud. Tiene un alto contenido de proteína y es rico en vitamina C y B1. Se usan las hojas crudas o cocinadas a modo de espinaca. La semilla, que es negra, se recolecta, se deja secar y con un tamizador se separa muy bien. Se emplea como cereal en sopas o decorando panes, trufas de castaña y barritas de bellota junto con otras semillas como sésamo o lino. En Latinoamérica, el Amaranto o Kiwicha es altamente resistente al herbicida glifosato, por eso ciertas multinacionales convierten este alimento rico en proteínas en una mala hierba a ojos de la industria alimentaria. Para ellos representa una seria amenaza para la explotación industrial de la tierra, puesto que impide la utilización de máquinas procesadoras de semillas tratadas genéticamente.

Hierba carnífera (*Conyza canadensis*) Es una planta anual originaria de Canadá, crece en terrenos de cultivo y la vemos a menudo en los márgenes de caminos. Usada en inipis o cabañas de sudoración pues es eficaz para catarros y resfriados. Por sus taninos es astringente y antidiarréico, también tiene propiedades antireumáticas, tónicas, diuréticas y vermífugas. El té de las raíces hervidas se usa para tratar irregularidades menstruales. Gastronómicamente se usan las hojas tiernas hervidas.

Pamplina (*Stellaria media*) Es una planta anual, oriunda de Europa y considerada invasiva en campos, jardines y tierras de cultivo. También la encontramos en centros urbanos. Las hojas tienen saponinas, por lo cual no se aconseja tomar grandes cantidades aunque paralelamente se considera expectorante y fortalece tanto vías respiratorias como pulmones. Rica en potasio y silicio, las hojas se consumen en "zumos verdes", en ensaladas o cocinadas, lo cual recuerdan a las espinacas. Tópicamente se puede usar para curar heridas, usando su jugo, elaborando ungüento o en forma de cataplasma.

Ajo silvestre (*Allium triquetrum*). Vive en lugares sombríos y prefiere suelos húmedos y bien drenados. Las hojas están disponibles desde finales de otoño hasta la primavera, buen sustituto del puerro, usados en ensaladas cuando son jóvenes, cocidas como verdura o acompañamiento por su delicado sabor a cebolla. El jugo de la planta se usa también como repelente de insectos.

Hoja de violeta (*Viola spp.*). Crece en bosques, zonas sombrías y húmedas. Todas las violetas son comestibles, se usa el tallo y las hojas. Ricas en ácido salicílico que las hacen sudoríficas, son antiinflamatorias, buenas para el hígado y ayudan a tratar todas las enfermedades del pulmón.

Colleja (*Silene vulgaris*). Crece en campos de cultivo, herbazales y márgenes de caminos. Se comen las hojas o brotes más tiernos en ensaladas, también cocidas, pues es una hierba que contiene saponinas y el hervor deteriora dicha sustancia. Tiene vitaminas, potasio, calcio y fósforo. Es un buen remedio anticancerígeno pues posee antioxidantes, flavonoides y ácidos grasos Omega-3.

Mentastro (*Mentha suaveolens*). Es una hierba de la familia de las labiadas muy común en lugares húmedos. Sus hojas son gruesas, rugosas y con vellosidad muy densa. Tiene propiedades carminativas, que ayuda a expulsar gases del intestino, por lo que es recomendable tomar una infusión después de la comida. Es febrifugo, calmante y bactericida. Externamente se aplica sobre quemaduras y en forma de compresas sobre dolores reumáticos. Para el mal aliento se hacen enjuagues bucales con la infusión de la planta; también se aplica en picaduras de insecto pues tiene propiedades antiinflamatorias, antisépticas y astringentes.

Néboda (*Calamintha nepeta*). Es una hierba perenne que se encuentra en los bosques poco espesos, en los setos, a pie de muros y en el jardín de mi casa. Tiene propiedades tónicas, estomacales, sudoríficas, carminativas, antiespasmódicas, expectorantes, astringentes y emenagogas, por lo que las mujeres embarazadas deben tenerlo en consideración. Tradicionalmente usado en Galicia para cocer las castañas.

Higo marino (*Carpobrotus edulis*). Llegó de Sudáfrica y es una especie considerada invasora que desplaza y compite con la flora local. En cocina se usan los frutos maduros como salsa y las hojas carnosas se usan para hacer chucrut o patés vegetales. A nivel tóxico el fruto tiene un gel y semillas que exfolian la piel y las hojas tienen propiedades demulcentes, es decir, ejercen una acción protectora local siendo muy útil para heridas y eccemas.



RECETAS:

Ensaladilla silvestre

La milenrama (*Achillea millefolium*) es una planta vivaz con un alto contenido en calcio y propiedades antiinflamatorias. Estimula el apetito y el metabolismo en general. El llantén menor (*Plantago lanceolata*) y el berro (*Nasturtium officinale*) son mucilaginosos, actúan como tónico general y limpian la sangre.

Ingredientes: (para 2 personas)

Manojo de milenrama, llantén y berro
½ pepino, 1 patata cocida, ¼ de cebolleta

para la salsa tzatziki de hierbabuena:

100gr de yogur vegetal de almendra
1 diente de ajo, ¼ de cebolla, manojo de hierbabuena y perejil
chorrillo de aceite de oliva, pizca de sal y pimienta

Elaboración:

1. Cortamos en tiras finas la milenrama y el llantén. Y las disponemos en el plato o fuente junto con las hojas enteras de los berros.
2. Cortamos en daditos el pepino y la patata cocida. Cortamos en tiras finas la cebolleta. Y mezclamos con las verduras en el plato
3. Para la salsa ponemos en la batidora el yogur vegetal de almendras (ver "cómo elaborar quesos y yogures vegetales" del capítulo Castaña) junto con el diente de ajo y la cebolla troceados, el manojo de hierbabuena y el perejil. Batimos y vamos añadiendo el aceite de oliva poco a poco, la sal y la pimienta al gusto. Probamos y ajustamos de sal. Aliñar con esta salsa la ensalada. Servimos.

Ensalada del oráculo

Del diente de león (*Taraxacum officinale*) podemos usar las hojas crudas en ensalada o hervidas y salteadas; también de uso externo en ungüentos y lociones cosméticas. Las flores para jaleas o maceraciones en miel y la raíz como sustituto de café o como remedio primaveral para mejorar hígado, páncreas y vesícula. Las bolas de semillas plumosas se consultan como oráculos, preguntando, soplando y observando cuantas semillas quedan.

La acedera (*Rumex acetosa*) es una planta vivaz comestible con un sabor ácido muy parecido a limón. Ideal para exprimir el jugo y aliñar las ensaladas sustituyendo a los aliños elaborados con limón como cremas o salsas.

Ingredientes (para 1 persona):

Manojo de hojas de diente de león.
Manojo de rúcula
Manojo de hoja de violeta (*Viola spp*)
Brotos de germinado de alfalfa
Brote de germinado de lenteja
Manojo de acedera (*Rumex acetosa*)



Elaboración:

1. Lavamos bien las partes verdes del diente de león, hoja de violeta y la rúcula. Troceamos y disponemos en un bol.
2. Ponemos los brotes de alfa y lenteja al gusto.
3. Exprimimos la acedera a mano con mortero o ayudándonos con la batidora y un poco de agua. La ponemos en un lienzo de algodón y extraemos el jugo con las manos, aliñando la ensalada con ello.
4. Añadimos aceite de oliva y sal de algas al gusto. Servimos.

Crema de ortiga y bledos

La Panspermia es una especie de siembra cósmica; es la hipótesis que propone que algunas especies que habitan la tierra pueden tener su inicio en cualquier parte del universo y no son directa y exclusivas de la Tierra sino que han podido llegar con los meteoritos y posteriormente han evolucionado en nuestro planeta. Es decir, las semillas viajan en la cabeza de los cometas y éstos al fragmentarse llegan a la Tierra incrustados en meteoros pétreos. Según este principio, la Ortiga es mercuriana, pero con influencias de marte. Si analizamos el hierro que contiene vemos que tiene las mismas sales minerales que la sangre humana, su biodisponibilidad la hace muy efectiva para combatir anemias.

Ingredientes (para 2 personas):

- ½ cebolla, ¼ calabacín, 1 manojo de hojas de bledos
- 2 manojos de ortigas (entre 50 y 100gr)
- ½ cucharadita de sal, 200ml de Agua
- leche vegetal de almendra: 400 ml de Agua, 100 gr de almendra previamente remojada y pelada.

Elaboración:

1. Para la leche vegetal batimos las almendras peladas con el agua. Reservamos
2. Ponemos la cebolla, el calabacín, la sal, las hojas de ortigas y bledos picados con el agua y cocemos por 10-15 minutos.
3. Trituramos añadiéndole la leche de almendras. Ajustamos la sal.
4. Decoramos con gomasio de ortigas secas.

Ideas, variaciones y usos:

Las cremas son ideales acompañadas de barritas o pan de bellota y tomando una ensalada silvestre de primero se convierte en una comida liviana, completa y muy nutritiva. Podemos hacer cremas y sopas usando cualquier hoja verde

silvestre combinada con alguna hortaliza y leche vegetal. La ventaja de hacer la leche vegetal en casa, además de la economía es que puedes usar cualquier fruto seco o cereal y sin colarlo obtienes una leche mas densa tipo batido, lo cual le da textura más cremosa a la sopa. Puede ser leche de castaña, de pipas de girasol, de avena en grano, etc...

Arroz con carnícera y nabiza

Ingredientes (para 1 ración):

1 porción de arroz semintegral, doble cantidad de agua que de arroz
5 judías verdes, 4 hojas de nabiza, 1 pimiento
1 diente de ajo, ½ cebolla
Manejo de hojas de carnícera
sal al gusto

Elaboración:

1. Picamos las judías verdes, las hojas de nabiza, el pimiento, el ajo y la cebolla y las ponemos con un poquito de agua a que se cocinen.
2. Añadimos el arroz, la carnícera y la sal junto con el resto de agua.
3. Dejamos que se cocine hasta que se evapore el agua y dependiendo del tipo de arroz tardará más o menos.
4. Servimos en el plato acompañado por alguna otra hierba silvestre en crudo (pamplina o acedera por ejemplo) y añadimos un chorrito de aceite de oliva en crudo.

Mijo con pamplinas y pimientos de Padrón

Una vez pregunté a mi cuñado biólogo: "¿que comíamos los vascos muy antiguamente?" a lo que me contestó: "nos alimentábamos de mijo y bellotas":

Ingredientes (para 1 persona):

75 gr de mijo, doble cantidad de agua que de mijo
3 pimientos del padrón, ½ puerro, 2 manojos de pamplina
5 nueces troceadas, sal al gusto

Elaboración:

1. Picamos el medio puerro junto con los pimientos.
2. Los ponemos en la cazuela junto con el mijo, el agua y la sal.

3. 10 minutos antes que esté totalmente cocinado el mijo, añadimos las pampinas, reservando unas cuantas hojas crudas para decoración.
4. Servimos en un plato decorándolo con hojas tiernas crudas de pampina y nueces picadas.

Patatas con ajo silvestre

Decían los Antiguos que la enfermedad era producto de Espíritus Malignos y que con ciertos olores se ahuyentaban, uno de los más poderosos era el del ajo. Hoy en día en los laboratorios observan en excelentes microscopios y nos cuentan de microbios, los cuales al contacto con el ajo se mueren.

Ingredientes (para 2 personas):

- 4 patatas tamaño mediano
- Manojo de hojas tiernas de ajo silvestre
- Aceite de oliva con plantas aromáticas maceradas, sal al gusto

Elaboración:

1. Cocemos las patatas cortadas en pedazos grandes, si son ecológicas las cocemos con piel y todo.
2. Cuando ya estén cocidas, sacamos el agua de la cazuela y dejamos las patatas a fuego lento con poco agua sólo para evitar que se peguen.
3. Añadimos las hojas de ajo silvestre bien picadas y la sal de hierbas al gusto. Dejamos 5 ó 10 minutos, removiendo cada tanto para que las patatas tomen el sabor del ajo silvestre.
4. Servimos en un plato aliñándolo con aceite de oliva macerado con aromáticas.

Ideas, variaciones y usos:

Este plato es ideal para acompañar una menestra de verduras o para la ensaladilla silvestre. Podemos aromatizar cualquier hortaliza, cucurbitácea o tubérculo (patata del aire, calabaza, tупinambo..) con las hojas tiernas del ajo silvestre.

Tortilla de hierbas y harina de bellota

Se trata de una tortilla elaborada sin huevo, usando harina de garbanzo y de bellota. Aquí he usado la harina de bellota previamente desamargada, también se puede hacer directamente con la masa o pasta desamargada de bellota, en ese caso hay que rectificar la cantidad de agua.

Ingredientes (para 3 personas)

200 harina desamargada de bellota, 200 gr de harina de garbanzo
3 manojos de hojas silvestres variadas: ajo silvestre, sumidades tiernas de ortiga, acedera, hoja de violeta, colleja.
Cantidad de agua que admita, ½ cebolla, Sal al gusto

Elaboración:

1. Mezclamos en un bol las harinas de bellota y garbanzo con el agua que admita para lograr una textura cremosa que podemos remover con la cuchara, ni muy líquida ni muy densa. Removemos bien hasta que no queden grumos.
2. Añadimos a esta mezcla la cebolla troceada y las hojas silvestres picadas. Ajustamos la sal al gusto y removemos.
3. En una sartén calentamos poquito aceite, vertemos la masa de la tortilla, cocinamos primero un lado, le damos la vuelta de la misma forma que hacemos la tortilla de patatas y cocinamos el otro lado.
4. Servimos en una fuente o plato rodeado de hojas tiernas de acedera y de violeta.

Salsa miso de higo marino

El higo marino (*Carpobrotus edulis*) patrocina la campaña de "yo no compromiso, yo me comprometo". Así podemos utilizarlo para sustituir el miso. Para llevar una dieta saludable, ecológica y soberana no es necesario gastarse mucho dinero importando alimentos que vienen del otro lado de la esfera, los cuales cargan una mochila ecológica importante.

Ingredientes: Frutos de higo marino maduros

Elaboración:

1. Abrimos el higo marino y raspamos su interior, que es un gel con semillas muy aromático con sabor agridulce y algo salado.
2. Podemos añadir a cualquier sopa, ensalada, o untar sobre panes a modo de miso. Es un gran sazonador.

Aceite verde de mentastro

El mentastro es una hierba de propiedades carminativas. Los aceites de colores acompañan con sabor y olor nuestros platos. Ideales para aliñar ensaladas, cremas de castaña o para untar con pan. Podemos hacer este tipo de aceite verde

con otras hierbas silvestres, con la acedera para darle un toque alimonado o con el ajo silvestre para darle sabor mediterráneo. Es posible hacerlo en grandes cantidades, con 1 litro de aceite y mucha cantidad de hierba por ejemplo y luego envasarlo.

Ingredientes (para 2 raciones): 2 manojos de mentastro, 250 ml de aceite de oliva

Elaboración:

1. Limpiamos bien el mentastro, separamos las hojas de los tallos.
2. Batimos el aceite de oliva con las hojas del mentastro.
3. Colamos y exprimimos con las manos al máximo las hojas para extraer la clorofila.
4. Envasamos en un frasco de cristal y está listo para usar.

Gomasio de ortigas

Aderezo donde combinamos el hierro de la ortiga con el calcio del sésamo. Ideal para espolvorear sobre el pan o cualquier otro plato principal. Hay variaciones de gomasio donde se omite la sal y se combina sólo ortiga molida con sésamo. También se puede usar la sal de algas en lugar de sal marina y hacer una multitud de combinaciones más. Esta receta está basada en la receta de 10 partes de sésamo y 1 de sal marina. La versión "tostada" sería tostando el sésamo antes de molerlo en lugar del proceso de germinado.

Ingredientes:

- 5 cucharadas de ortiga seca, 5 cucharadas de sésamo
- 1 cucharada de sal marina

Elaboración:

1. Germinamos o activamos el sésamo por un día: remojaamos durante 8 horas, después desechamos ese agua y dejamos secar en un tarro de cristal con una tela de algodón amarrado con una goma boca abajo y bien ventilado. Una vez activado (inicio del germinado) lo dejamos secar al sol en una bandeja o en el deshidratador solar. Molemos.
2. Molemos también la ortiga seca y la sal marina.
3. Mezclamos el sésamo molido, con la ortiga y la sal y lo envasamos en un tarro de cristal.

Nota: Tanto el sésamo como la ortiga tienen que estar bien secos y deshidratados antes de mezclar y envasarlos.

Hierbas aromáticas,
medicinales
y flores



Se sabe que antiguamente se hacían ofrendas de plantas aromáticas a los dioses para que las cosechas fueran buenas. Las hierbas aromáticas, en su mayoría confieren a los alimentos propiedades digestivas, además favorecen su conservación y representan una forma de revalorizar la función de los aromas en la cocina. Al igual que usamos las hierbas y flores aromáticas de forma terapéutica, también se les puede dar uso dietético. Cuando consumimos alimentos silvestres, las flores y plantas medicinales juegan un papel importante pues se convierten en aderezo o aliño, ayudando a veces a reducir el amargor de algunas hierbas. El mejor momento para recolectarlas es justo antes de la floración, cuando tienen más fuerza. Las hierbas se secan sin lavar, atadas en pequeños ramos y colgadas boca abajo. Cuando se usan hierbas frescas, es mejor picarlas justo antes de que se vayan a emplear, y conviene añadirlas a la comida al finalizar la cocción, pues el calor hace que pierdan fragancia. También podemos repartir las hierbas frescas crudas sobre los platos terminados, o mezclarlas con la comida. Si usamos hierbas secas hay que tener en cuenta que es conveniente añadirla a la comida en los últimos 10 minutos de cocción para que el calor haga desprender su aroma y que 1 cucharadita de hierba seca equivale a 3 de hierba fresca. Para desmenuzarla podemos utilizar un rodillo y se envasa en tarros de vidrio hermético. Para poder disponer de ellas sin necesidad de comprarlas es mejor tenerlas en un pequeño huerto en el balcón o cultivarlas cerca de la cocina.

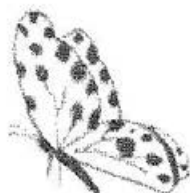
RECETAS

Sopa del recuerdo, ajo y romero

Se trata de la mítica sopa de ajo casera a la que le añadimos romero. El romero es un estimulante general y digestivo. Además, estimula la memoria. También se pueden hacer sopas de ajo con tomillo y salvia.

Ingredientes:

- 2 dientes de ajo
- 4 rodajas de pan integral
- 2 ramitas de romero picado o molido
- 1200 ml de Agua
- Sal de hierbas al gusto
- 1 cucharadita de pimentón dulce



1 puñado de perejil
Chorrito de aceite

Elaboración:

1. Ponemos los ajos machacados con un poco de agua en la cazuela a modo de sofrito, a continuación añadimos el pan (puede ser pan duro o la corteza del pan, pero preferiblemente que sea integral) y el agua. Dependiendo de si lo queremos más líquido o más espeso añadiremos más o menos pan y agua.
2. Sazonamos con la sal, el romero y el pimentón.
3. Hervimos por 15 minutos y al apagar el fuego añadiremos el perejil picado y el chorrito de aceite de oliva.

Crêpe de hierbas

Esta es una receta de crêpe sin productos de origen animal. La leche de castaña en este caso se encuentra colada (sin los posos de la castaña). El hinojo es carminativo, la menta es digestiva y un tónico en general, el tomillo es un excelente antiséptico intestinal, el cebollino es rico en vitamina C y el perejil es diurético.

Ingredientes:

160 ml de leche vegetal de castaña
30ml de aceite de oliva
70gr de harina integral
pizca de sal
manejo de hierbas picadas: ramitas de hinojo, hojas de menta, tomillo, cebollino y perejil

Elaboración:

1. Batimos bien la leche vegetal con el aceite de oliva, la pizca de sal (al gusto) y la harina.
2. Añadimos las hierbas aromáticas bien picadas.
3. Engrasamos ligeramente la sartén con un poco de aceite y ponemos la cantidad de una crêpe, girando la sartén para cubrir todo el fondo con una masa finita. Esperamos unos minutos y le damos la vuelta para que se tueste por el otro lado. Se van colocando la crêpes en un plato y se vuelve a engrasar la sartén antes de hacer la siguiente.

Ideas, variaciones y usos:

Ideales para acompañar cremas, sopas, salsas, a modo de pan o rellenas de hamburguesas de algas. La versión más silvestre se puede hacer con mitad de harina de bellota desamargada y mitad de harina de trigo.

Salsa de melisa

Dicen de la melisa, ser la reina de las plantas estimulantes, pues devuelve la alegría y las ganas de vivir. Tiene un efecto calmante sobre el sistema nervioso, siendo recomendada para enfermedades ilusorias y depresión. Es una planta muy digestiva.

Ingredientes:

- 200 gr de yogur vegetal de almendra
- manejo de melisa
- Chorrito de aceite de oliva, pizca de sal al gusto

Elaboración:

1. Para el yogur de almendras, batimos 80 gr de almendras peladas en 220 ml de agua de kéfir o agua de probiótico de centeno (ver capítulo castañas "elaborar probióticos caseros"). Dejamos reposar toda la noche.
2. Batimos el yogur vegetal con una buena cantidad de hojas de melisa, añadiendo el chorrito de aceite de oliva. Ajustamos la sal y servimos.

Ideas, variaciones y usos:

Este tipo de salsa es idóneo para aliñar ensaladillas y otros platos principales como patatas o verduras al horno y al vapor. También para presentarla como salsa con palitos de verduras crudos "crudités" o como sustituto de mayonesa en otras recetas.

Germinado de semilla de hinojo

Además de lentejas, alfalfa y otras legumbres, también podemos germinar las semillas de ciertas plantas medicinales como el hinojo. Tienen un sabor muy aromático, por lo que aconsejo usarlo en cantidades chiquitas: decorando las sopas, o batidos verdes; añadiéndole a los frutos secos para elaboración de leches vegetales, aromatizando panes de hierbas o alegrando las ensaladas silvestres.

Ingredientes: Semilla de hinojo, Agua.

Elaboración:

1. Ponemos las semillas de hinojo en remojo durante una noche.
2. A la mañana siguiente las colamos y colocamos en un frasco de cristal y en la boca del frasco una tela de algodón porosa (tela tipo gasa) amarrada con una goma.
3. Lo dejamos boca abajo sobre un apoyo (escurreplatos, por ejemplo), en lugar aireado y lavando las semillas 2 veces al día para evitar que se pudran y así rehidratarlas cada día.
4. Dependiendo de la estación y de la temperatura del lugar germinará entre 4 y 7 días. Una vez germinado podemos consumir, o envasar en un frasco de cristal y guardar por unos días más en la nevera.

Pan a las hierbas dulces

Se trata de un pan elaborado con masa madre en versión dulce y con flores relajantes.

Ingredientes:

- 200gr de harina integral de espelta, 100 gr de harina integral de centeno
- 70 gr de levadura madre
- 150ml de infusión de caléndula y manzanilla
- 3 cucharaditas de flores de lavanda
- 3 cucharaditas de miel
- Puñado de uva pasa

Elaboración:

Seguimos la misma receta de hacer pan del capítulo de bellota. En este caso hacemos una infusión bien cargada de caléndula y manzanilla en lugar de agua para la masa. La miel, uvas pasas y flores de lavanda se las añadiremos en el amasado antes de la primera fermentación.

Ideas, variaciones y usos:

Partido en rodajas y con mermelada, miel o jalea de frutas; acompañado de leche de castaña con café de bellota se trata de un desayuno muy completo, local y soberano. Podemos hacer la versión salada de este pan omitiendo la miel, pasas y flores y añadiendo sal de algas, hojas de ortigas, tomillo, romero y orégano molidos.

Mousse de algarrobo con lavanda

El algarrobo (*Ceratonia siliqua*) es un árbol leguminoso cuya semilla es de color café, azucarada y muy alimenticia. Los árabes lo llaman KAHRUB, de cuya palabra procede la medida "Carate" o Quilate, pues en tiempos remotos se usaba la semilla para pesar las piedras preciosas. La lavanda florece en verano y se aprovechan las sumidades floridas; es antiséptica, digestiva, analgésica y tónica cardíaca.

Ingredientes (para 2 personas):

- 1 aguacate, 40gr de harina de algarrobo
- 2 cucharaditas de miel, 2 cucharaditas de flores de lavanda

Elaboración:

1. Cortamos los aguacates transversalmente, quitamos el hueso y vaciamos con la cuchara. Se pone en un bol y machacamos con tenedor.
2. Agregamos la harina de algarroba, la miel y seguimos batiendo a mano hasta que esté bien mezclado
3. Rectificamos el dulce y añadimos las flores de lavanda.
4. Podemos dejar reposar en la nevera por una hora o tomarla instantánea.

Ideas, variaciones y usos:

Ideal para desayuno, presentado en una copa con rodajas de fruta por encima. O como relleno de una tarta cruda (ver capítulo castaña). También para untar sobre panes dulces o acompañando galletas de bellota.

Sorbete de hierbaluisa

Planta originaria de Chile, usada para calmar espasmos del estómago y del corazón. Digestiva, febrífuga, sedante, usada para cansancio intelectual y en casos de depresión.

Ingredientes: Manojito de hojas de hierbaluisa, 275ml de agua, 100 gr de miel

Elaboración:

1. Hacemos una infusión bien cargada de hierbaluisa. Dejamos reposar 1 hora.
2. Colamos y le añadimos la miel.
3. Ponemos en una cubitera y lo metemos al congelador.

4. Para hacer el sorbete sacamos los cubitos de hierbaluisa del congelador y los dejamos 5 minutos a temperatura ambiente para luego batirlos con un poco de agua, lo que resulta un sorbete o una infusión helada.

Ideas, variaciones y usos:

Ideales para servir en una merienda acompañada con galletas o pan de hierbas dulces. Es un tipo de bebida muy refrescante para los días de verano o días de trabajo en la huerta. Podemos elaborar este tipo de cubitos de hierbas aromáticas con plantas como melisa, hierbabuena o romero entre otras. Conservamos siempre en el congelador cubiteras con infusiones cargadas de hierba y están listas para preparar en cualquier momento.

Helado de romero

El romero estimula y fortalece el sistema nervioso y circulatorio; es antiséptico, antioxidante, antimicrobiano y antifatulento, por lo que ayuda a la digestión, congestiones de los resfriados y es relajante muscular.

Ingredientes:

275 ml de Agua, 3 ramas de romero
100 gr de semillas de girasol, 100 gr de miel

Elaboración:

1. Hacemos una infusión cargada de romero. Dejamos reposar 1 hora.
2. Cuando esté tibia batimos con las pipas de girasol y el dulce formando un batido denso.
3. Colocamos en cubiteras y congelamos.
4. Para servirlo lo sacaremos del congelador, dejaremos a temperatura ambiente 5 minutos y batimos los cubitos, pueden añadirse unas gotitas de agua para facilitar el proceso. Resulta una crema densa y helada.

Ideas, variaciones y usos:

Podemos presentar este helado en vasitos, decorando con un poco de romero molido, alguna otra hoja aromática o rodaja de fruta. Para acompañar bizcochos de bellota o trufas de castaña.

Batido de citronela

Se trata de la malvarrosa o geranio citronela (*Pelargonium citrosun*). Es una planta ornamental que se encuentra en los jardines: antiinflamatoria, de agradable olor para nosotros y repelente para las moscas y mosquitos.

Ingredientes:

- 100 gr de semillas de girasol
- 500 ml de agua
- Manejo de hojas de citronela
- Miel para endulzar al gusto



Elaboración:

1. Batimos el agua con las hojas de citronela bien batido. Colamos.
2. Tomamos ese agua impregnado en citronela, volvemos a poner en la batidora, añadimos las pipas de girasol y batimos muy bien durante 2 minutos.
3. Añadimos la miel y servimos, esta vez sin colar.

Ideas, variaciones y usos:

Se trata de una leche vegetal, pero con mayor cantidad de grano y sin colarlo para que quede más denso (tipo batido). Podemos elaborarlo con cualquier leche vegetal casera, siempre los frutos secos o los que contengan mayor cantidad de grasa quedarán con una textura más cremosa. También puede hacerse este batido con hierbabuena, melisa, artemisa, hierbaluisa, etc.....

Aceite macerado aromático

Este aceite macerado es ideal para usar sobre cualquier preparación, desde ensaladas a arroces y cereales pasando por cualquier plato principal descrito en esta guía. Para sustituir al sofrito tradicional (que no deja de ser un frito) basta con poner un poquito de agua en la sartén o cazuela con ajo en polvo y "sofreir" en ese agua. Después añadiremos aceite en crudo al servir en el plato.

Ingredientes:

- 1 litro de aceite de oliva ecológico
- 1 ramita de romero, 5 hojas de salvia, 2 ramas de lavanda, 2 ramas de tomillo, 2 ramitas de orégano, 1 diente de ajo.

Elaboración:

1. Colocamos las hierbas aromáticas y el diente de ajo partido por la mitad en una botella de cristal y añadimos el litro de aceite, asegurando que quedan las ramas y plantas bien cubiertas para evitar que se pudran.
2. Dejamos macerar durante un mes. Podemos usarlo directamente manteniendo las hierbas dentro del aceite o filtrar, retirar las hierbas y volver a envasarlo.

Agua de néboda

Estas aguas florales son sencillas maceraciones de hierbas en agua, donde el agua toma los aromas de las plantas. Lo ideal es recolectar las plantas a primera hora de la mañana, cuando todavía está el rocío sobre ellas. Podemos hacer agua de hierbaluisa, hierbabuena, mentastro, citronela o malvarrosa y otras aromáticas como romero, lavanda, melisa, salvia, etc...

Ingredientes: 1 litro de Agua de manantial, 5 ramitas de néboda.

Elaboración:

Ponemos las ramitas de néboda en una botella de cristal, añadimos el agua de manantial y dejamos reposar durante 2 ó 3 horas. A continuación filtramos y tomamos, así sola, endulzada con miel o la empleamos para hacer leche o algún otro batido vegetal en crudo, el cual le da un toque muy aromático.

Anécdota: Una vez me encontré un mago sabio en Colombia que me mostraba su colección de botellas de vidrio de distintos colores; los rellenaba de agua pura de manantial y los dejaba al sol de los Andes toda la mañana. El agua recibía los rayos de colores. El sabio se nutría de cromoterapia aplicada al agua que se tomaba: había una botella por cada color, cada chakra o punto energético del cuerpo, cada día de la semana.

UNGÜENTOS

Los ungüentos son preparaciones cuyo ingrediente principal es la grasa para aplicar principios activos sobre la piel. Son anhidras, es decir, se distinguen por ausencia de agua en su composición.

El primer paso para realizar un ungüento es macerar en aceite las plantas de las cuales queremos extraer los principios activos.

ELABORANDO OLEOMACERADOS

Colocamos las plantas secas (hojas, raíces, pétalos, flores, corteza) en un frasco de cristal llenando bien el recipiente, apretamos las plantas y se cubre enteramente con aceite sin dejar que sobresalga ninguna ramita ni planta para evitar que se pudra. Se cierra herméticamente y se deja durante 40 días al sol y a la luna agitando cada tanto. Transcurrido el tiempo se filtra el oleomacerado valiéndose de una tela de algodón y se almacena en botellas de vidrio oscuro.

ELABORACIÓN DE UNGÜENTOS:

Colocamos la mezcla de aceites y cera de abeja al 10% en un tarro de cristal al baño maría a fuego muy lento (ejemplo: 50 gr de aceite de romero, 50 gr de aceite de salvia, 10 gr de cera de abeja) El aceite nunca debe de hervir, simplemente derretir la cera. Al disolverse la cera totalmente se vierte la mezcla en tarros de cristal y se envasa.

PLANTAS USADAS EN UNGÜENTOS :

| | | |
|--|----------------|--|
| EUCALIPTO (<i>Eucalyptus globulus labill.</i>) | Hojas | -Descongestivo y oxigenante |
| MALVAVISCO (<i>Althaea officinalis L.</i>) | Raíces | -heridas y ulceraciones de la piel -Facilita la extracción de astillas |
| CALÉNDULA (<i>Caléndula officinalis L.</i>) | Pétalos | -Inflamación o sequedad de la piel: heridas, eccema seco, escaldadura y eritema solar -Antifúngica y astringente. |
| CONSUELDA <i>Symphytum officinale L.</i> | Hojas y raíces | -Heridas, protección labial. |
| HIERBA DE SAN JUAN <i>Hypericum perforatum L.</i> | Flores | -Dolores nerviosos localizados como ciática, distensiones y calambres |
| ORTIGA <i>Urtica dioica L.</i> | Partes aéreas | -Hemorroides |
| ROMERO <i>Rosmarinus officinalis L.</i> | Hojas | -Dolores musculares y articulaciones |
| MELISA <i>Melissa officinalis L.</i> | Hojas | -Ulceraciones de la piel, picaduras y repelente de insectos |
| MENTA <i>Mentha spp</i> | Hojas | -Quemaduras, heridas, expectorante de pecho, alivia dolor de cabeza. |
| MANZANILLA <i>Chamaemelum nobile L.</i> | Flores | -Picaduras de insecto, heridas, eccemas, irritaciones |

RECETAS:

Ungüento de celidonia

Celidonia significa don del cielo, es una planta que destila un líquido anaranjado que elimina verrugas y ayuda a cerrar heridas. Se usa tópicamente en maniluvios y pediluvios (baños terapéuticos de manos y pies) por sus efectos anticancerígenos y como vermífugos aplicando sobre el estómago, es un analgésico local, cura enfermedades de los ojos y actúa como sedante. Es muy común verla en los bordes de los muros o alrededor de la huerta. Esta receta la aprendí de Loncho, de Asteasu-Gipuzkoa.

Ingredientes (para 1 litro de ungüento, es posible reescalar):

Manojo de celidonia (*Chelidonium majus*)

Manojo de 2ª corteza de saúco (*Sambucus nigra*)

50gr de manzanilla (*Matricaria chamomilla* L)

50gr de romero (*Rosmarinus officinalis* L.)

50gr de pétalos de caléndula (*Caléndula officinalis* L)

1 litro de aceite de oliva

100gr de cera de abeja.

Elaboración:

1. Si no tenemos los oleomacerados preparados podemos colocar todas las plantas en una cazuela junto con el aceite de oliva y a fuego muy bajo remover durante 1 ó 2 horas.
2. Dejamos la mezcla que repose 12 horas, a continuación filtramos las hierbas muy bien usando un paño de tela. Una vez filtrado colocamos el aceite en la cazuela y a fuego lento con la cera de abeja para que se derrita. Disuelta la cera de abeja envasamos en tarros de cristal.

Usos: Para heridas, cortes, inflamaciones, quemaduras, hemorroides, etc..



Bálsamo de labios hipérico y caléndula



El hipérico o hierba de San Juan lo encontramos en terrenos secos, bosques abiertos o prados soleados. El mejor momento para recolectar las flores es durante el solsticio de verano, hacia el 21 de junio, y con ellas elaboramos un oleomacerado, que torna en color rojizo y se emplea en torceduras, hinchazones, lumbago y áreas artríticas, heridas, quemaduras, picaduras de insectos, quemaduras solares y demás irritaciones de la piel. El aceite de hipérico es fotosensible, por lo que debemos evitar la exposición solar tras la aplicación directa del oleomacerado.

Ingredientes:

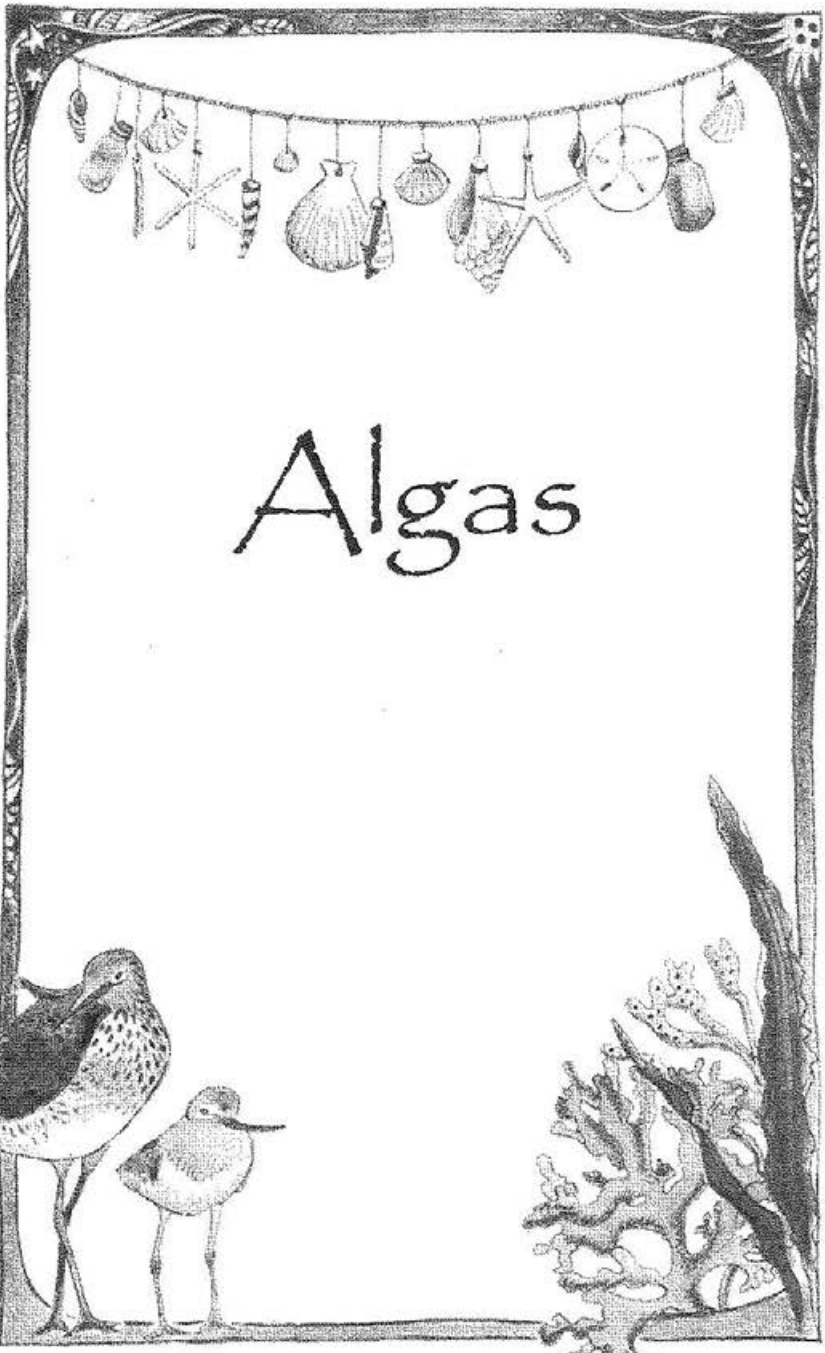
- 50gr de aceite de caléndula (*Calendula officinalis L*)
- 50 gr de aceite de hipérico (*Hypericum perforatum*)
- 15 gr de cera de abeja
- 15 gr de miel de abeja
- 10 gotas de aceite esencial de naranja

Elaboración:

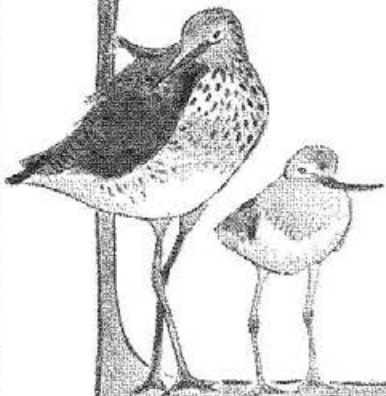
1. Colocamos los aceites en un recipiente de cristal al baño maria junto con la cera para que se disuelva.
2. Una vez derretida la cera, apartamos del fuego, añadimos la miel y vertemos en varios frascos de cristal.
3. Ya envasado y antes de que solidifique añadimos las gotas de aceite esencial.

Usos:

Protector y reparador labial indicado para labios agrietados y resecos. También podemos emplearlo en padrastrós (piel levantada alrededor de la uña), codos o zonas muy secas de la piel.



Algas



La vida se originó en el mar

El origen de la vida sobre nuestro planeta fueron las bacterias y algunas de ellas evolucionaron apareciendo las algas. Ellas participaron en la formación de capa de oxígeno que envuelve nuestro planeta y a seguir de aquí fue posible la vida en la Tierra.

Al ser la familia más antigua de plantas que hay sobre la Tierra nos conectan con la fuerza primitiva del mar. Ellas son flexibles, resistentes e incorporan en su estructura los minerales arrastrados de la tierra, los cuales vuelven a nuestro cuerpo cuando nos alimentamos con ellas.

Son verduras silvestres marinas que siguen su ciclo sin necesidad de siembra, trasplante, abono ni pesticidas.

Contienen vitaminas A, B, C, D, E, K y B12, ácidos grasos del tipo Omega3, minerales como yodo, fósforo y magnesio entre otros.

Vivimos un momento donde el mal reparto ha generado la falta de alimentos a nivel mundial. A mi me tranquiliza saber de los grandes cultivos escondidos que tenemos en el fondo marino y en los bosques.

Recolectando algas y agua de mar

Las mejores zonas para recolectar algas son las más salvajes, donde hay fuertes corrientes oceánicas que producen plantas más limpias y de mayor calidad, lejos de poblaciones e industrias, asegurándose de que no haya aguas contaminadas que se viertan al agua de mar.

Os diré que cualquier alga que podáis ver es comestible, pues las tóxicas son unicelulares y por ello no se ven a simple vista.

Las algas tienen una época de crecimiento y es en primavera cuando son más tiernas. Para su recolección se eligen los días de mareas vivas, justo el periodo de 3 días antes y después de la luna nueva, en junio y en octubre; a la hora en que más baja está la marea, pues las especies no están cubiertas por el agua. En este momento la recolección se vuelve un ritual. A la hora de recolectar se piensa en lo justo y necesario, equipadas con un buen cuchillo cortaremos el tallo dejando la raíz para que se reproduzca.

Las algas que usamos para alimentación son plantas vivas, a diferencia de las usadas en el huerto que son plantas arrastradas por la corriente.

A continuación se limpian, se secan al sol y se almacena para usarlas a lo largo del año. Además de las recetas culinarias y de añadirlas a ensaladas y sopas también podemos añadirse al jabón y otros productos cosméticos.

En estas costas atlánticas recolectamos en su mayoría especies de laminaria o kombu, nori, lechuga de mar, dulce, musgo de Irlanda, fucus, agar agar y otras variedades.

Beneficios del agua de mar

Además de las algas marinas, también podemos recolectar agua de mar, en botellas de cristal, bien envasado, que usaremos para hacer pan, galletas saladas, purés o chucrut. Recordad siempre de recogerla en lugares limpios y libres de contaminación, es decir, evitando muelles, puertos, desembocaduras de ríos contaminados o playas muy transitadas.

El agua de mar se puede beber, contiene muchos minerales que nos ayudan a absorber correctamente otras vitaminas y es un antibiótico y bactericida natural que elimina las bacterias nocivas respetando a las buenas. Además de eso es un excelente nutriente que contiene todos los elementos esenciales (hidrógeno, nitrógeno, oxígeno y minerales) que constituyen carbohidratos, grasas y proteínas imprescindibles para la vida de los organismos.

Hay varias plantas que se han desarrollado en las costas y son resistentes a la salinidad del mar. Algunas de estas, como el *Carpobrotus edulis* o higo marino (ver capítulo hierbas), tienen un alto porcentaje de cloruro de magnesio y proteína, lo que plantea su aprovechamiento, suponiendo una fuente de alimentación muy valiosa en zonas con problemas de pobreza y con acceso al mar.

RECETAS

Sal de algas, hierbas y flores

Ingredientes:

Tiras de alga kombu o laminaria, puñado de pétalos de caléndula
Puñado de flor de calabacín, puñado de flor de viborera (*Equium vulgare*)
5 hojas de salvia, 5 hojas de ortiga seca, 1 ramita de orégano
5 hojas de hierbabuena seca

Elaboración:

1. Secamos bien las algas Kombu o laminaria hasta que estén quebradizas. Para ello, podemos colgarlas de cuerdas y dejarlas al sol, o utilizar un secador solar. Estas algas se suelen rehidratar con facilidad por lo que tenemos que asegurarnos que están bien secas. En este momento veremos como pequeños cristales de sal de mar se forman en la superficie de las algas.

2. Valiéndonos de un molinillo procesamos y molemos el alga kombu totalmente seca hasta que quede un polvillo. Reservamos.
3. Molemos por otro lado todas las hierbas y pétalos de flores previamente secos y reservamos.
4. Mezclamos a partes iguales (en este caso no se pesa, se toma en cuenta el volumen) 1 parte de alga molida con 1 parte de hierbas y flores molida.
5. Envasamos en tarros de cristal y están listos para aderezar nuestros platos.

Ideas, variaciones y usos:

Ideal para aderezar cualquiera de los platos descritos en esta guía. Resulta muy decorativo, pues las algas y hierbas le dan un fondo verde y las flores resaltan en colores vivos. Se pueden combinar otras hierbas y flores: romero, tomillo, ajedrea, albahaca, flor de malva, de violeta, de helicriso, etc. También se puede sustituir el alga por sal marina, en este caso mezclamos una parte de sal marina con 4 partes de hierbas molidas. Podemos tener distintos envases con distintas sales: sólo kombu molida, sal con hierbas, algas con hierbas y flores, etc. Dependiendo del uso, sabor y característica que se le quiera dar al plato a elaborar.

Espagueti de algas y chirivía

Ingredientes (para 2 personas):

Tira de kombu o laminaria, 1 chirivía, 2 tomates, 1 rama de apio
1 rodaja de remolacha, ½ diente de ajo
aceitunas negras, chorrillo de aceite de oliva

Elaboración:

1. Hervimos el alga kombu durante 45 min. o hasta que esté blanda en 1 l. de agua. Sacamos del agua y estando tibia el alga sobre una tabla de madera cortamos tiras finas, como si fueran espaguetis. Reservamos. Este agua donde hervimos la kombu se guarda pues la usaremos después para hacer una sopa.
2. Pelamos la chirivía cruda y hacemos tiras con el pelapatatas. Reservamos.
3. Hacemos una salsa en crudo batiendo los tomates con el apio, la rodaja de remolacha, el ajo y las aceitunas deshuesadas.
4. Disponemos en un plato las tiras de kombu y las de chirivía de forma que tenemos espaguetis blancos y negros. Ponemos la salsa de tomate por encima, aliñando con chorrillo de aceite de oliva y servimos.

Ideas, variaciones y usos:

Se trata de un plato muy colorido y saciante, pues es casi completamente crudo. Ideal acompañado de barritas crujientes de bellota y seguido de una sopa de algas se convierte en una comida completa.

Sopa marina

Ingredientes (para 2 ó 3 personas):

- Agua resultante de la receta anterior
- Manojo de alga dulce en previo remojo,
- 1 zanahoria, 3 rabanitos, ½ puerro,
- 1 tupinambo (u otro tubérculo disponible), 3 higos marinos maduros

Elaboración:

1. Calentamos el agua donde hervimos la kombu anteriormente y añadimos el alga dulce con su mismo agua de remojo. Añadimos el tupinambo o tubérculo disponible y hervimos por 15 minutos.
2. Se cortan finamente la zanahoria y el puerro y lo añadimos, cociéndolo por 5 minutos más.
3. Apagado el fuego, aderezamos con el gel interior del higo marino, *Carpobrotus edulis* (ver capítulo hierbas silvestres) añadiéndole: cebollino, perejil, berro, perifollo o ajo silvestre.

Ideas, variaciones y usos:

Ideal para la época otoñal, acompañado por hamburguesas de alga o cualquier otro plato del capítulo de bellota. En este tipo de sopas queda muy bien la patata del aire (*Sechium edule*) y otras especies de calabazas para darle cuerpo a la sopa. El higo marino aquí recuerda al sabor del miso: aromático y peculiar.

Hummus con kombu

Ingredientes:

- 270 gr de garbanzo germinado y cocido
- 50 gr de alga kombu
- 3 cucharadas de Tahini, 3 cucharadas de aceite de oliva
- 2 dientes de ajo, Pizca de pimentón dulce, Agua

Elaboración:

1. Cocemos el garbanzo previamente germinado de dos días con el alga, la cual ayuda a que se ablande la legumbre durante la cocción. Dejamos que se enfríe.
2. Una vez tibio batimos los garbanzos con el alga añadiéndole agua y aceite de oliva poco a poco según la masa vaya admitiendo.
3. Añadimos el tahini (para hacer tahini casero ver capítulo Castaña, pág. 25) y el ajo picados y seguimos batiendo.
4. Cuando obtenemos una pasta homogénea la servimos o la envasamos en un tarro espolvoreándole pimentón dulce en la parte superior.

Ideas, variaciones y usos:

Como salsa para acompañar crêpes, panes o barritas. Esta versión de hummus tiene una cantidad muy grande de alga (50gr) por lo que no necesita sal y tiene un toque muy sabroso. Se conserva en la nevera unos 4 días.

Paté de Nori

Ingredientes:

- 80 gr de nueces en previo remojo
- 100 ml de agua de kéfir, agua enzimática de centeno o agua de manatíal
- 50 gr de nori, 2 cucharaditas de aceite de oliva, hojas de romero seco

Elaboración:

1. Primero elaboraremos un queso de nueces, batiendo el fruto seco con el agua de kéfir y siguiendo los pasos detallados en el capítulo de castañas para elaborar quesos vegetales.
2. Cocemos las algas durante 30 minutos .
3. Se trituran las algas con el queso de nueces, añadiéndole aceite y un poco de agua en caso que se trabé la batidora.
4. Servimos en un bol, espolvoreando una cucharadita de romero seco y molido.

Ideas, variaciones y usos:

Para servir sobre tostadas o barritas, untar con palitos crudos de verdura "crudité" y como salsa para macarrones alternativos de castaña o pizza de bellota. Podemos variar usando cualquier otro fruto seco para el queso, manteniendo siempre una base de alga marina y aliñando con hierbas aromáticas al gusto.

Hamburguesa de arroz y kombu

Ingredientes (para 2 personas):

- 100 gr de arroz semintegral cocido, 50 gr de copos de avena
- Alga kombu previamente cocida y troceada
- Verduras ralladas o picadas finamente: zanahoria, cebolla, puerro, ajo machacado, pimienta y apio. Pizca de sal de hierbas, Agua

Elaboración:

1. Formamos una masa con el arroz, añadiéndole las verduras picadas, el alga kombu, avena y unas gotitas de agua para que "pegue".
2. Cuando tenemos una masa consistente, hacemos bolitas con las manos y las aplastamos sobre la mesa, dándole forma de hamburguesas. También se puede usar molde de galletas para una forma menos rústica.

3. Podemos servir las de esta forma o ponerlas al vapor durante 10 ó 15 minutos para servir las calientes y evitando la fritura de la hamburguesa.

Ideas, variaciones y usos:

Para acompañar cremas de ortiga y ensaladas. Quedan ideales servidas con queso de castaña o salsa de melisa untado por encima. Es una receta muy recursiva para aprovechar los restos de cereales del día anterior y se puede hacer combinando el arroz y alga con hierbas recolectadas como ajo silvestre, pamplina, acedera y ortiga.

Galletas saladas de algas

Ingredientes:

300 gr de harina integral de espelta, 4 cucharadas de alga nori
3 cucharadas de aceite de oliva, 1 cucharadita de sal de hierbas

Elaboración:

1. Ponemos en un bol la harina, con el alga nori previamente hervida y molida y cortada en pedazos pequeños.
2. Añadimos el aceite, la sal removiendo hasta que forme una masa. Si queda muy duro, añadiremos unas gotitas de agua.
3. Dejamos reposar 1 hora.
4. Estiramos la masa con el rodillo en una superficie enharinada o sobre papel de horno y cortamos con algún molde de galleta o damos forma con las manos.
5. Cocemos en el horno precalentado a 180° durante 20 minutos.

Ideas, variaciones y usos:

Para acompañar salsas, cremas, sopas y ensaladas. Podemos usar harinas integrales de cereales o hacer una combinación con la masa desamargada de bellota. En este caso usé la nori, puede ser cualquier otra alga cuyo sabor nos guste.

Calabaza con alga

Ingredientes (para 2 personas):

400gr de calabaza, 1 patata del aire (*Sechium edule*), 1 tira de alga kombu
2 zanahorias, ½ cebolla, 1 diente de ajo, aceite de oliva para aliñar

Elaboración:

1. Usando la cazuela para hervir al vapor colocamos la tira de kombu en la parte inferior de la olla con 1 litro de agua. En la parte superior colocamos la calabaza, la patata del aire, las zanahorias, y la cebolla. De esta forma

abajo hervimos el alga y con el vapor del agua se hacen las verduras arriba, tomando el sabor del kombu.

2. Hervimos entre 40 minutos y 1 hora.
3. Disponemos en una fuente las verduras con el alga, que después de hervida la trocearemos con ayuda de un cuchillo.
4. Machacamos el diente de ajo con aceite de oliva macerado en hierbas, añadimos sal de kombu y aliñamos con esta salsa el plato.

Ideas, variaciones y usos:

Es un plato principal muy completo, que puede acompañarse con alguno de los patés o salsas mencionados en esta guía como el tzatziki de hierbabuena, aliño de acedera (pág. 39) o aceite verde de mentastro (pág. 43).

Infusión con algas

Las infusiones de algas nos ayudan a eliminar toxinas del cuerpo, podemos hacer la versión tonificante combinando alga fucus con corteza de limón y romero, la relajante combinando el alga con hierbaluisa o melisa, la digestiva de kombu con anís y hierbabuena y la siguiente receta que es estimulante:

Ingredientes (para 2 tazas)

Alga fucus, Piel de naranja seca, 2 cm de jengibre, 600 ml de agua

Elaboración:

1. Ponemos el agua en la olla junto con el alga, la piel de naranja y el jengibre y lo dejamos hervir por 10 minutos. Apagar el fuego, reposar unos minutos más, colar y servir.

Cosmética racional y natural

La cosmética comercial contiene álcalis que neutralizan el recubrimiento ácido y antibacteriano que nuestra piel tiene por naturaleza; así como los aceites minerales de origen petroquímico con los cuales están elaborados las cremas, jabones, dentífricos, champús, desodorantes, productos para bebés, tintes y demás que venden en droguerías. Todos estos aditivos en forma de parabenos, fenoles, colorantes, solventes, fragancias artificiales, talco, aluminio, antioxidantes sintéticos privan a la piel de sus propias vitaminas liposolubles. Muchas de estas sustancias causan alergias, irritación de la piel, trastornos hormonales y daños genéticos a futuros bebés entre otros. Además está probado que ciertos ingredientes son cancerígenos y son usados por la industria

cosmética para abaratar costos. En la composición de algunas de estas sustancias encontramos disruptores endocrinos, que son sustancias químicas capaces de alterar el equilibrio hormonal, pudiendo provocar diferentes efectos adversos sobre la salud de las personas y animales o de sus descendientes. Estas sustancias pueden ser causa de perjuicios para la salud como el cáncer, alteraciones del comportamiento y anomalías reproductivas.

Las algas siempre tuvieron una tradición cosmética. En primer lugar el alginato que contienen las algas ayuda a eliminar los metales pesados en el organismo, limpiando residuos de drogas, medicamentos y productos químicos. Desintoxican la sangre, mejoran la digestión y estimulan las funciones renales lo cual se ve reflejado en una piel limpia y luminosa. Además de eso externamente las algas limpian a fondo, oxigenan, exfolian y desintoxican la piel. También estimulan la hidratación y elasticidad debido a los oligoelementos que contienen: manganeso, boro, cobre, hierro y zinc.

Las algas más usadas con fines cosméticos son: laminaria (kombu), fucus y *Chondrus crispus* o musgo de Irlanda. La laminaria ayuda a reforzar piel, pelo y uñas. Es rica en sílice por lo que tiene acción anti-edad mejorando la elasticidad y aumentando la hidratación de la piel. Tiene efectos antiinflamatorios, es emoliente y suavizante.

La lechuga de mar se usa en casos de piel seca e irritada.

El fucus contiene mucha vitamina C, aminoácidos esenciales y provitamina A. Los masajes con algas molidas estimulan la circulación y las glándulas sebáceas pudiendo así disolver la celulitis. Para esto también tienen efectos parecidos los emplastos o envolturas de arcilla con algas molidas.

A continuación presento 3 recetas muy sencillas para incorporar algas recolectadas en nuestra piel.

Salas de baño con algas y romero

Ingredientes:

- 1kg de sal marina muy gruesa
- 10gr de alga laminaria seca, ligeramente molida (pedazos de 0,5-1cm)
- 70-100 gotas de aceite esencial de romero.

Elaboración:

1. Colocamos la sal marina en un envase de cristal, añadimos el aceite esencial y removemos. Cuando el aceite haya impregnado toda la sal añadimos las algas semimolidas y agitamos hasta que se mezcle bien.

2. Envasamos en un frasco de cristal tapado. La sal se conserva siempre pero los aceites pierden propiedades por lo que aconsejo gastarlo en 3 meses.
3. Se usa entre 50 y 100gr de la sal por baño. También se puede usar en pediluvios (baños de pies) poniendo 2 cucharadas de sal en una palangana pequeña y aprovechar las algas para rascar y exfoliar las durezas de los pies con ellas.

Mascarilla exfoliante de algas

Ingredientes: 1 cucharada de alga seca, ½ cucharada de aceite de oliva, 2 gotas de aceite esencial

Elaboración: Mezclamos y aplicamos sobre el rostro directamente masajeando la piel con movimientos circulares. Dejamos actuar por 20-30 minutos y aclaramos con agua tibia.

Variaciones:

Para cutis seco: aceite esencial de sándalo, geranio y manzanilla.

Para cutis mixto: aceite esencial de lavanda.

Para cutis graso o con acné: aceite esencial de árbol de té, espliego, manzanilla, Ylang-ylang o cualquier cítrico.

Jabón terapéutico de algas

El jabón de algas es muy apropiado para la piel seca de la cara como del cuerpo. Es un jabón hidratante, revitalizante y exfoliante.

Ingredientes:

175gr de jabón base, 110 gr de gel de aloe vera, 15 gr de fucus seca molida
10 gotas de aceite esencial de eucalipto, romero y citronela (opcional)

Elaboración:

Más detallado en el "jabón terapéutico de bellota e hipérico para pieles sensibles" del capítulo de bellota (pág. 20).

El gel de aloe vera lo extraemos raspando el interior de la hoja, tras dejar la hoja abierta una noche remojando en agua de manatíal. Después de rasparlo le añadiremos agua si no alcanzamos a los 110gr y batimos.

Ponemos en un recipiente de cristal al baño maría el jabón base rallado con el gel de aloe vera.

Al retirar el jabón del fuego añadiremos el alga fucus seca y molida y el aceite esencial (opcional).

Vertemos en un molde para que solidifique.

Las algas en el huerto

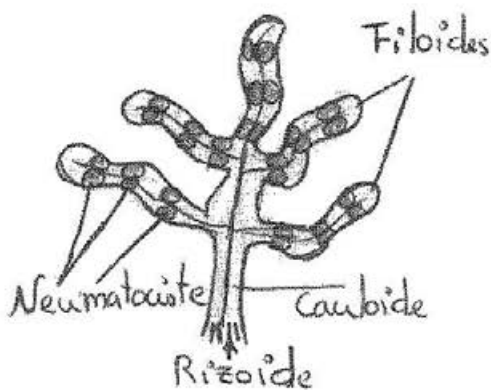
Nuestros Antiguos usaban las algas como fertilizante, recogiendo las que eran arrastradas por la marea y aportándolas en sus terrenos; de hecho a principios de siglo XX se desarrolló una pequeña industria basada en secado y molienda de algas, la cual se debilitó con la llegada de los fertilizantes químicos sintéticos.

Las algas y sus derivados mejoran el suelo y vigorizan las plantas, incrementando los rendimientos y la calidad de las cosechas, por lo que en la medida que esta práctica se extienda irá sustituyendo el uso de los productos químicos de síntesis por orgánicos, favoreciendo así una agricultura sostenible.

Las algas tienen mejores propiedades que los fertilizantes porque liberan más lentamente el nitrógeno y además son ricas en microelementos. Tienen: fibra, macro y micronutrientes, aminoácidos, vitaminas y fitohormonas vegetales. Las algas actúan como acondicionador del suelo y contribuyen a la retención de la humedad. Además, por su contenido en minerales, son un fertilizante útil y una fuente de oligoelementos.

Además de eso se usan como cobertura o "mulching". La función de la cobertura es la de cubrir el suelo para que no esté desnudo, conservar la humedad, regular la temperatura del suelo y evitar el crecimiento de ciertos arvenses mal conocidos como maleza. A medida que se descompone, la cobertura suministra nutrientes lentamente al suelo.

Me gusta ir con mis capachos a la playa y además de bañarme recoger algas arrastradas por la marea y que se encuentran en la arena evitando así arrancarlas. Después las pongo en los bancales del huerto, que dejo descomponer varios meses para que los microorganismos realicen su trabajo.



PERMARELATOS

Baserri Urbano

Aunque nació en un *baserri* o caserío vasco, casi nunca lo había ejercido, vivió en ese mundo rural que se trasladó a trabajar en la industria, recordando como sus padres ordeñaban vacas o sus abuelos molían maíz. Un día, obedeciendo tal vez un instinto olvidado, comenzó a separar semillas de pimientos, y en su minibalcón de un piso céntrico de Donosti (dimensiones de 1x4 mts) comenzó a sembrar lechugas, pimientos, tomates, y otras plantas comestibles y aromáticas. A sus 63 años creó un pequeño huerto urbano, sin saber que así lo llamaban, sin aprenderlo en ninguna escuela, sembrando y cosechando por pura intuición. A veces habla de "camas de cobertura", "termacultura", "kompost" y otras palabras "difíciles" que no tienen traducción al euskera y que oye a su hija decir en las charlas que da. Su hija, la invita a sus talleres, para que el mundo pueda ver que en la jubilación también se puede cocinar con hornos solares, explicar a su forma cómo se hace un "agua de ortigas para dar *sasoia* a las plantas" o tomarse una leche de castaña con café de bellota.

**sasoia*: Fuerza.

Galicia: terra de meigas y de babosas también

Tuvimos una reunión sindical con las babosas del huerto y cuando ya no sabía que hacer les pregunté: - "¿qué es lo que más os gusta?"

Contestaron: - " Los grelos de primero, las hojas de acelgas de segundo y las de coliflor de postre... pero lo que más nos gusta es ese espectáculo de luces y sombras que nos ofreces cada noche, cuando sales con la linterna frontal a buscarnos, una por una con tu bolsita".

Antes de eso yo ya había enviado un emisario, mi madre, que me informaba: -"Las babosas de tu huerto están de romería debatiendo tomarse o no toda esa cerveza que les dejaste entre lechuga y acelga" otras veces me decía: -" Están tus amigos los caracoles todos reunidos en círculo, jugando al corro de las patatas, ¡hay que ver que bien se lo pasan!".

Así que una mañana convoqué a todo el pleno, les puse 3 bolsas, una de cada color y les expliqué: - "Las menores de 2cm van dentro de la bolsa blanca, las de 2 a 4 cm a la bolsa verde y las de 4cm en adelante a la bolsa amarilla". Recordé cuando en Medellín-Colombia la Alcaldía apoyaba y publicitaba la recogida

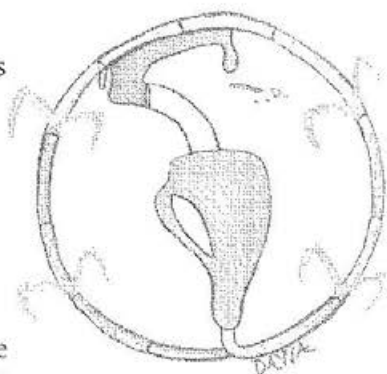
selectiva de basura para luego revolverla toda dentro del mismo camión, entonces junté todas las babosas de las 3 bolsas en una sola y se las llevé a las gallinas de mi vecino. Mi madre aún me pregunta si lo que bailan mis babosas es trikitixa o muñeira.

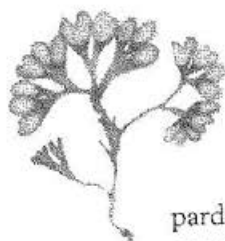
Dos visiones: dulzura y amargura

En Latinoamérica se dan distintos tipos de caña de azúcar, dependiendo de la altitud a la que se siembra, también dependiendo del producto final que se quiera obtener (aguardiente, panela en bloque, panela molida, *bocadillos*, etc.) Su forma mas cruda y natural es el jugo de caña, obtenido al pasar las cañas por un *trapiche* o molino para caña y de este proceso artesanal se obtiene un jugo tan dulce, tan dulce que la primera vez que lo tomé

pensé: "Se pasaron de azúcar". En las calles de Colombia te venden el vaso de jugo de caña con limón exprimido, otras veces lo combinábamos con cualquier otra fruta, así se hacen batidos sin necesidad de usar azúcar, por ejemplo: guayaba con jugo de caña. La caña tiene un alto contenido en hierro, es diurética y limpia todo el organismo. También tiene su versión silvestre, la "caña agria", se encuentra en algunos campos, se corta, se muele, se toma y ayuda a combatir procesos anémicos, dicen que alarga la vida también.

Llegó la amargura cuando a alguien se le ocurrió convertir la dulzura en etanol para combustible ¡Manda carallo! Y todo porque a algún presidente como Lula, obedeciendo a los mangantes del petróleo y a los oligarcas de la energía, le da por impulsar la producción de biocombustibles en Brasil. Los indígenas guaraníes kaiowá son expulsados de sus tierras en Mato Grosso do Sul, por los matones que los terratenientes contratan o por los mismos militares del gobierno. Los desplazan a pequeños espacios rodeados de plantaciones, en las cuales trabajan con condiciones miserables (en las mismas plantaciones, como los esclavos de hace 300 años, la historia se repite), se contaminan y mueren malnutridos, les falta el aire de soberanía. Ahora se habla de una caña de azúcar modificada genéticamente. Latinoamérica se convirtió en el surtidor de biodiesel para el mundo.





Curandera por accidente

Recuerdo aquel día en Sanxenxo, cuando el mar te empujó a la roca y te abriste la rodilla. Sangraba y sangraba, entonces yo, haciéndome la curandera agarré lo primero que encontré, una especie de alga de color pardo, con terminaciones redondeadas que flotaban, y al abrirla encontré un gel parecido al del Aloe Vera. "Esto cortará el sangrado, te desinfectará y te curará"- te dije. Tu amigo Pablo reía, se divertía especulando que si íbamos al médico nos aseguraría que muchos se tuvieron que amputar la pata por ponerse ese alga y que nos dirían los de servicio de urgencia: "Nooo!! Otro ingenuo que se cayó al mar y se puso ese alga en la herida!".

Hoy en día sé que ese alga es el **fucus**, que se encuentra en costas rocosas, que tiene un alto contenido en vitaminas, minerales y oligoelementos, entre ellos el yodo y la vitamina K (indispensable para la coagulación de la sangre), también aprendí que en la época victoriana inglesa la aplicaban como cataplasma en las rodillas para combatir reuma. Los baños de fucus estimulan la regeneración del cartilago, alivian dolores articulares y musculares, es un tónico.

También sé que la intuición facilita la improvisación acertada, la superación de los miedos y el acercamiento a la naturaleza que siempre nos rodea.

Carta a Eduardo Galeano

Querido Eduardo:

Anoche soñé que la Tierra como tal se cubría con robles y castaños; y en el sueño otoñal apareció Helena, agachada entre el musgo y la hojarasca, recolectando, o lo que es lo mismo, reivindicando. El viento traía lluvia de ideas y frutos silvestres. Y esta lluvia cuajaba en forma de queso de castaña, ñokis de bellota y helados de romero.

Helena alimentaba a un mundo algo disconforme, hambriento de soluciones perdurables y sediento de soberanía. Y lo alimenta devolviéndole la memoria, que le fue arrebatada, aquella que es primitiva, comunitaria y recolectora.

BIBLIOGRAFIA y libros de interés:

Pan de Bellota, César Lema Costas.

Plantas y frutos silvestres comestibles, César Lema Costas

Cocinar con bellotas en la era post-petrolera.2013- Propuestas artística y *revolucionaria* para encarar el cénit de los seres nada. César Lema Costas.

Guía das plantas de Galica, Xosé Ramón García

Ingenios solares, José Manuel Jiménez "el Súper"

Las verduras del mar, Montse Bradford

Algas, Clara Castellotti

El botiquín de las hadas, Clara Castellotti

Herborismo, Frank J.Lipp

Alimentos bajo sospecha, Gustavo Duch

WEBS interesantes:

www.dawamoru.blogspot.com.

www.solarquedada.net

www.soberaniaalimentaria.info

www.felixrodrigomora.net

www.gustavoduch.wordpress.com

www.danielmariaperezaltamira.com

www.elcambiotb.blogspot.com.es

VIDEOS:

Proyecto "Toma kastaña!": colección de vídeos realizados por Morunji y Dawamoru en la que elaboran recetas de castañas api-crudi-veganas (crudas, veganas pero usando miel de abeja). Buscar en youtube.com: Dawamoru leche de castaña o en el blog de Dawamoru.

Proyecto "El problema es la solución": Es una colección de vídeos que ilustran una nueva forma de acercarse a las plantas invasivas foráneas de Galicia y otras arvenses, mal conocidas como malas hierbas. El Doctor Wey o Dotor Imuk (Cesar Lema) y Dona Landra (Dawamoru) enseñan a reconocer las plantas silvestres y proponen una serie de usos en alimentación, cosmética, bioconstrucción y agricultura como recursos sostenibles de un presente que ya vive la vida sin seguir las pautas de la sociedad consumista. Descarga gratuita en el blog Dawamoru.

CONTACTO para sugerencias, talleres o lo que surja:
dawamoru2012@gmail.com

Silvestre, comestible y creativo nos presenta un recetario que propone la recolección de recursos silvestres y la cocina desde los principios de la salud natural y la soberanía alimentaria. Una propuesta valiente que no protesta, una reivindicación justa que ilustra.

Entre recetas, cuentos y crónicas, este libro propone una vía humilde para aprovechar, mirando con ojos nuevos pero con una sabiduría muy antigua, la inmensa riqueza que nos rodea y que está a nuestra libre disposición cuando la reconocemos.

Al consumir flores, semillas, frutas y plantas silvestres, nos alimentamos de Vida que vive al margen de nuestra locura comercial. Al alimentarnos de forma silvestre, creativa y sostenible abrimos un mundo nuevo de oportunidades en el plato y en nosotros mismos. Te invito a degustar.



ISBN 978-84-616-2097-5



9 788461 620975