

LA MIEL

La miel es una sustancia elaborada por las abejas a partir del néctar de las flores. Debido a sus grandes valores florísticos, es cuna de riqueza apícola y por tanto de la producción de miel de gran calidad, producida por las crías de las abejas en la flora que crece y florece en sus tierras en una primavera siempre adelantada, comercializándose dentro de la localidad.



Colmenas en el término de Sotoserrano

A parte de la miel, la colmena da los siguientes productos:

- **Polen:** Es el elemento proteico de la colmena, con un alto contenido en sustancias nitrogenadas y aminoácidos. También tiene gran cantidad de sales minerales, vitaminas, enzimas, hormonas, grasas, ácidos y sustancias que favorecen el crecimiento.
- **Jalea Real:** Es una sustancia de consistencia cremosa, gelatinosa, de color blanco opalescente, con un olor áspero y ácido, con un sabor peculiar. Está compuesta por proteínas, aminoácidos, vitaminas, sales minerales, azúcares, grasas, hormonas, antibióticos, enzimas y otras sustancias.
- **Cera:** Es una sustancia natural. Químicamente se trata de un conjunto de sustancias heterogéneas pertenecientes al grupo de las grasas.



Hay tres tipos de abejas: la abeja obrera, el zángano y la abeja reina.

- **Abeja Obrera:** nace a partir de huevos fecundados. Es una hembra incapaz de reproducirse. Desempeñan varias funciones: **recolectar, se encargan del mantenimiento interior de la colmena y cuidan las larvas.** Se encargan de producir la cera.
- **Zángano:** Es mas grande, que la obrera. Se encarga de fecundar a la hembra, dejando dentro sus órganos genitales, por lo que acaba muriendo.
- **Reina:** Es mas larga que la obrera pero mas pequeña que el zángano. Es la creadora de los huevos. Su aparato reproductor se caracteriza por mantener alojados los espermatozoides que recibe en su único apareamiento y permanecen activos durante muchos años.



LAS PROPIEDADES TERAPEUTICAS DE LA MIEL

Entre sus propiedades pueden contarse las nutritivas, biológicas y terapéuticas. Es un carbohidrato de alto valor energético 3.3. calorías por gramo, rico en azúcares, ácidos naturales, minerales, proteínas y aminoácidos, enzimas y otras sustancias que se incorporan al torrente sanguíneo en 15 minutos.

La miel ejerce una importante acción dinámogena, un ligero efecto aperitivo, facilita la asimilación y digestión de otros alimentos, supera al azúcar corriente en su influencia positiva en la asimilación del calcio en los niños y la retención del manganeso, tiene propiedades laxantes, sedantes, antitóxicas, antisépticas, antianémicas, febrífugas y emolientes.. Facilita la asimilación y digestión de otros alimentos, contrarresta en cierta medida las eventuales carencias alimenticias de aminoácidos, sales minerales, microelementos, vitaminas, etc. Es un azúcar ideal para la alimentación, porque en su composición entran azúcares simples, glucosa y fructosa que no necesitan transformación por los tubos digestivos para que sean asimilados.

Se considera un magnifico complemento de la leche en la alimentación de los niños por buenas cualidades, fácil digestión, rápida absorción y agradable sabor. Su valor se ve realzado porque su rápida asimilación previene la fermentación alcohólica, no produce acidosis, sus ácidos libres favorecen la absorción de grasas, su contenido de hierro ayuda a complementar la deficiencia de este elemento en la leche de vaca y leche materna. Su valor era inestimable en la curación de heridas y quemaduras, en aplicación tópica. En heridas infectadas también ha logrado su beneficioso efecto. Es un valioso vehículo en preparación farmacéutica.

Se le atribuyen valiosas propiedades en la curación de enfermedades hepáticas, renales, pulmonares, digestivas, llagas, dermatitis o inflamaciones de los ojos, entre otras.

Tomar miel es pues, la más sabia decisión que una persona puede tomar, nos previene y nos cura enfermedades y nos ayuda a tener una vida saludable y productiva.



MIEL Y SALUD

Como

remedio

Nuestros antepasados habían descubierto las propiedades antisépticas, dietéticas, edulcorantes, fortificantes, calmantes, laxantes, diuréticas, bactericidas de la miel y supieron sacar provecho de estas propiedades contra la mayor parte de las enfermedades. Los usos médicos de la miel en apariencia singulares, de las antiguas civilizaciones tienen actualmente su explicación científica en el estudio de las propiedades fisiológicas y terapéuticas de la miel.

En

Egipto

Los antiguos egipcios que conservaban los cadáveres dentro de miel pusieron de manifiesto sin saberlo, el poder antiséptico de esta materia altamente azucarada. De la misma manera, utilizaban la miel como ungüento sobre las llagas o heridas habiéndose percatado de que aseguraba una rápida y franca cicatrización. Esta propiedad pone igualmente de manifiesto la actividad antimicrobiana y regeneradora de la miel. Tampoco desconocían sus efectos favorables en enfermedades del tubo digestivo, de riñón y de los ojos lo mismo en enfermedades de la piel. En la **cosmetología egipcia** la miel era uno de los ingredientes principales de las cremas de belleza, por sus propiedades cicatrizantes, su efecto tonificante y sus cualidades suavizantes, la convertían en el ingrediente favorito en todas las cremas y cosméticos faciales de esa época. Hoy en día la miel es muy importante también en la elaboración de cosméticos naturales. Se utiliza pues, la miel para curar. Después de la incisión se emplea contra llagas, picaduras de insectos, quemaduras, problemas oculares, hongos y bacterias de la piel. La miel aparece igualmente como eficaz en las afecciones pulmonares por ejemplo una maceración de pétalos de rosa con miel pura, parece que fue una de las primeras medicaciones activas contra la tuberculosis.

TRUCOS DE BELLEZA CON MIEL



En la actualidad, existen numerosos productos y mascarillas para la cara y el cuerpo que contienen miel, por sus efectos hidratantes y relajantes. Incluso en casa podemos dedicarnos a preparar, nosotros mismos, una **crema emoliente** para nuestro cutis, diluyendo dos cucharadas de miel en un cuarto de leche tibia y aplicando el resultado en nuestro rostro o en cualquier parte de nuestro cuerpo, durante unos minutos, tras los cuales nos enjuagaremos con agua tibia.

También podemos crear una **mascarilla hidratante** mezclando dos cucharadas de miel con una yema de huevo y unas gotas de aceite de almendras. Cuando la apliquemos en el rostro, evitaremos que toque los ojos y los labios y la dejaremos actuar durante unos minutos, tras los cuales enjuagaremos con agua tibia pasando progresivamente a fría para activar la circulación sanguínea.

Y como recomendación general, recordar que las recetas caseras se tienen que aplicar sobre la piel limpia y libre de impurezas. Además, si no se acaba toda la mezcla, ésta aguantará un par de días en la nevera.

La miel posee estupendas **propiedades** para el **cuidado de nuestra piel**, si sufres acné, prueba a aplicar una cucharada de miel de tomillo sobre la zona haciendo movimientos circulares.

Exfoliar: coge una cucharada soper de miel y mézclala con almendras picadas. Añade media cucharadita de zumo de limón. La mezcla ya está lista para tu cutis. Aclárate la cara después de aplicártela

RECETAS CON MIEL

La miel en si misma no solo es uno de los mejores alimentos que nos ofrece la Naturaleza. También puede ser un elemento imprescindible en una cocina sana e imaginativa.

Estamos acostumbrados a tomar la miel como medicamento o, todo lo más, usarla como sustituto del azúcar en nuestra alimentación. En esta sección encontrarás otras formas de utilizar la miel, no solo en repostería, sino también en primeros platos, ensaladas, salsas, etc.

PESTIÑOS



Ingredientes:

250		grs		de		harina.
1		dl		de		aceite.
1	copita		de		vino	blanco.
Un		poco		de		anís.
Aceite			para			freír.
Miel.						

Hacer una masa con la harina, el aceite, el vino caliente y un chorrillo de anís. Trabajar la masa sobre una mesa enharinada hasta que esté suave. Extenderla con un rodillo hasta dejarla muy fina. Cortarla en tiritas, darle forma de lazos, cuadrados, rombos, etc., y freírlas en aceite bien caliente.

Secarlas sobre un papel de estraza para quitar el aceite sobrante, y ponerlas en una fuente y rociarlas con miel.

Los pestiños son una de las más clásicas recetas españolas, incluida en las llamadas "frutas de sartén", debido que se toman como postre y, obviamente, se tienen que freír.



DULCE DE LECHE CON MIEL

Ingredientes:

3 litros de leche.
350 grs de azúcar.
450 grs de miel.

Poner en un recipiente la leche, hervirla y ponerle el azúcar y la miel, mientras se revuelve con una cuchara de madera. Se deja hervir a fuego fuerte, revolviendo continuamente para que no se pegue. Cuando ya ha tomado color oscuro y empiece a espesar, se saca un poquito, se pone en un plato y se deja enfriar. Si al inclinar el plato no corre, quiere decir que está a punto.

ALIÑO PARA ENSALADAS CON MIEL



Ingredientes:

1/2 taza de aceite de oliva.
1/2 taza de zumo de limón.
1/2 taza de miel.
1/2 cucharadita de sal.
1 diente de ajo machacado.
Un poquito de pimienta blanca molida.

Poner todos los ingredientes en un tarro de cristal, cerrar herméticamente y agitar bien antes de servir. Puede conservarse bien varios días en la nevera pero no se debe congelar para un uso posterior.



POLLO A LA MIEL

Ingredientes:

1 Pollo trozado, o 6 presas de pollo
1/4 taza de vino blanco
2 cucharadas de jugo de limón
1 diente de ajo picado fino
2 Hojas de laurel
4 cucharadas de miel de abeja
1 tableta de concentrado de pollo
mantequilla
Pimienta blanca o negra molida
sal.

Elaboración:

En un recipiente ponemos el pollo, la tableta de concentrado disuelta en vino, el vino, jugo de limón, el ajo picado, las hojas de laurel y salpimentamos a gusto. Pinchamos las presas de pollo un poco con un tenedor para que estas se pasen mas dejamos este adobo por 1/2 hora. Ponemos la miel en un plato y en ella untamos el pollo completamente si la miel esta solidificada la disolvemos previamente con gotitas de agua hirviendo. Ponemos el pollo con la piel hacia abajo sobre una fuente enmantecullada. Llevamos al horno caliente por 15 minutos y luego volteamos las partes de pollo y le ponemos sobre la miel restante. Horneamos durante 15 minutos más. Servir acompañado de verduras cocidas o salteadas

SETAS

Propiedades Nutritivas

Debido al alto porcentaje de agua en su organismo, las setas contienen niveles muy reducidos de calorías, aportando 20 por cada 100 gramos de porción contenida.

En su composición destaca la vitamina B, concretamente B2 o riboflavina y B3 o niacina. También aporta ergosterol que en el organismo se podrá transformar en vitamina D.

Los minerales frecuentes en las setas son yodo, potasio y fósforo.

Variedades de Setas en Sotoserrano

Estos singulares **manjares** también los encontramos en nuestros parajes de **Sotoserrano**.

Los más conocidos y apreciados por sus sabor son aquellos que más se encuentran en nuestros alrededores, como el singular *Boletus Edulis*, el *Lactarius Deliciosus* o el entrañable *Macrolepiota Procida*.



BOLETUS EDULIS (Boletus bulbosus)

Nombre vulgar: Hongo comestible

Una de las setas más buscadas y apreciada en toda Europa y sometida a una importante comercialización. Es un excelente comestible y ostenta el máximo prestigio y categoría gastronómica. Su época es el otoño y la podemos encontrar en bosques de robles, encinares, hayedos, castaños y coníferas.

Características

La forma de esta seta es muy característica, quizás similar a la de un tapón de cava. Una de las características más llamativas de esta seta a la hora de determinarla es el color entre marrón y negro de su sombrero; posee una coloración inicialmente blanca, que adquiere poco a poco un aspecto más oscuro, casi entre el marrón-negro. La carne de esta seta es blanca (tirando hacia marrón) y compacta, tanto en el sombrero como en el pie, aunque los ejemplares más viejos suelen mostrar una carne más blanda. No suele despedir olores particulares y tiene un sabor bien definido

Una **característica para identificarlo** de otros boletos que pueden ser tóxicos, es el color blanco de la carne que no se altera al cortarla y también una fina línea blanca que destaca en la circunferencia del sombrero.



LACTARIUS DELICIOSOS

Nombre Vulgar: Niscallo, Nicalo, Mízcalo

El Niscallo es uno de los hongos comestibles más buscados por su buena carne y relativa abundancia. Exhala un perfume afrutado y gastronómicamente ofrece un excelente sabor. Su pie es ahuecado y corto, de color anaranjado y manchas de la misma tonalidad, pero de mayor intensidad. El sombrero suele oscilar entre los 4 y 16 cm. de diámetro y su color anaranjado se ve modificado por círculos concéntricos de tonos rojizos. En su juventud el sombrero se encuentra enrollado por sus bordes y conforme envejece se aplanan para evolucionar a forma embudada. Las láminas son del mismo color, apretadas, finas y recurrentes. Su carne es densa y compacta, con olor suave y dulzón. Al corte desprende un látex de color naranja. Se oxida rápidamente, adquiriendo un color verdoso cardenillo cuando envejece o al pasar algunas horas de su recolección.

Comestibilidad

Seta comestible de buena calidad. Catalogada como excelente al horno, a la brasa o a la parrilla. Suele guisarse con aceite de oliva, cebolla, ajo, perejil, vino blanco, harina y/o sal. Magnífico complemento de los guisos de carne. Excelente en guisos de caza (perdiz, conejo o liebre). Muy bueno en guiso con patatas y chorizo.



MACROLEPIOTA PROCERA

Nombre vulgar: Parasol, apagador

Excelente comestible, posiblemente la mejor de su género consecuentemente muy buscada, hay que consumir únicamente los sombreros. Se encuentra en zonas herbosas, bosques de coníferas, encinares y robledales en grandes colonias, seta muy común de olor agradable y sabor avellana. El sombrero alcanza entre 10 y 30 cm; es ovoide al principio, después aplanado y con un mamelón central; tiene una clara forma aparasolada o de sombrilla; de donde le viene el nombre de "parasol". Su cutícula es gruesa, parda, fragmentada en escamas de colores más oscuros. Las láminas son libres, blancas o levemente amarillentas, muy juntas. El pie, esbelto, está recubierto de unas típicas manchas marrones jaspeadas, que forman bandas de serpiente. Cuenta con un anillo doble, móvil, blanco en la parte superior y amarronado en la inferior, la cual se hace bulbosa. Su carne es tierna y blanda, con un cierto sabor a avellana o nuez. Se puede confundir fácilmente con la *Macrolepiota rhacodes*, caracterizada por tener el pie liso y más corto, las escamas mayores y una carne que enrojece al corte. Pero también ésta es de excelente comestibilidad.

Aparece en primavera, y especialmente en otoño, después de las lluvias, aunque también se desarrolla tras las tormentas veraniegas y durante los inviernos suaves. Se localiza en prados, brezales, claros de bosque y matorrales con abundante materia orgánica, así como en las proximidades de rediles y majadas, debido a su marcada saprofilia.

El apagador suele consumirse en fresco, porque no admite el enlatado o resulta bastante difícil. Es un hongo comestible delicioso, aunque el pie resulta excesivamente fibroso, por lo que la **gente de la sierra** suele preparar y consumir los sombreros como si se tratara de filetes empanados.

Secos, frescos, en conserva

Los hongos se pueden adquirir frescos, o secos. Los frescos solo deben ser cuidadosamente limpiados con un paño, nunca con agua, y los secos remojados en agua o caldo –tibio- minutos antes de ser utilizados –el vino les puede conferir acidez-.

Nunca deben ser sometidos a cocciones prolongadas –con 3 a 5 minutos ya es suficiente-, para que no pierdan la textura y conserven el perfume y sabor. Para salsas y guisos son más adecuados los secos. En lo posible consumirlos frescos o en temporada, los enlatados pierden mucho en calidad de textura y sabor, cosa que no sucede con los secos, que sí, conservan aumentado su sabor y perfume, por lo cual si una receta indica 100g de hongos frescos será suplantado por 25 a 30 g de hongos secos. Solo se sazonan con sal y pimienta.

Como limpiar champiñones y setas

No utilizar agua para la limpieza de setas, ya que los hongos son como esponjas y empapan todo el agua. Luego, aunque intentemos secarlos bien con papel absorbente, retienen mucho del agua absorbido, y al sofreírlos lo sueltan, y aunque reduzcamos el agua subiendo el fuego hasta que se evapore, ya habrán perdido mucho de su delicado sabor.

Un truco para limpiar bien las setas es mojar un paño de cocina o un estropajo tipo esponja (que no raspa) con agua, escurrirla y limpiarlas una por una con esta, frotando muy suave para quitar la tierra y la suciedad. Luego repararlos con un trozo de papel de cocina seco o una servilleta de papel. Se tarda un

poco, sobre todo si son setas pequeñas, pero merece la pena porque quedan perfectamente limpias y además retienen todo su sabor.

Como secarlas

Este procedimiento es muy adecuado para setas pequeñas y poco carnosas. Los ejemplares deben ser muy sanos. Las setas se exponen bien extendidas a temperatura ambiente, encima de un cedazo de papel de periódico en un lugar de buena ventilación. Se irán encogiéndose y soltando humedad que absorberá el papel de periódico (es aconsejable cambiarlos frecuentemente). Debemos desechar los ejemplares que se enmohezcan. Quince días de tiempo serán suficientes. Las setas deben quedar duras y a la vez frágiles.

Como congelarlas

Todas las setas se pueden congelar en seco después de limpiarlas; algunos aconsejan escaldarlas con agua hirviendo antes de la congelación.

Como conservarlas al baño maría

Este procedimiento es muy adecuado para *las setas carnosas* (rebozuelos, níscalos,...). Una vez limpias se cuecen muy ligeramente en una cazuela para que suelten parte de su agua. Luego se dejan enfriar. Una vez frías se introducen en botes de agua ligeramente salada, se añade un poco de aceite y se tapan. Deben cerrarse bien cubiertos al baño maría durante una hora. Opcionalmente podemos añadir un poco de ajo, laurel, guindillas... También pueden conservarse en aceite y vinagre.

RECETAS CON HONGOS



BOLETUS AL OPORTO

Ingredientes:

800	gramos	de	boletus	enteros,
2				cebollas,
1 litro	vino	de		oportu,
aceite, sal y pimienta.				

Elaboración:

Cortamos la cebolla en láminas muy finas. Cortamos los boletus en láminas muy finas. Calentamos en una sartén 3 cucharadas de aceite y sofreímos las rodajas de cebolla. Cuando esta la cebolla doradita agregamos los boletus, salpimentamos y echamos también vino de oporto hasta cubrir los boletus. Dejamos cocer hasta que reduzca el vino.



NISCALOS A LA PLANCHA

Ingredientes(para 4 personas)

- 400 gr. De niscalos
- 3 dientes de ajo
- 1 ramillete de perejil
- 100 gr de jamón
- Aceite de oliva
- Sal

Elaboración

Calentamos la plancha a fuego medio y la untamos con un poco de aceite de oliva. Sobre ella colocamos los niscalos, siempre boca abajo y dejamos hacer. Mientras tanto picamos fino el ajo y el manojo de perejil, lo introducimos en un bol, añadimos la sal al gusto y el jamón también picado fino. Cubrimos con aceite de oliva y con el tenedor o varilla removemos la mezcla. Hechos los niscalos por un lado le damos la vuelta echamos en su interior la mezcla anteriormente preparada y dejamos hacer.

Para determinar si los niscalos están suficientemente hechos se pincharan con un palillo y retiraremos de la plancha con la ayuda de una espátula, evitando derramar la salsa del interior, colocándolos en el plato o fuente de servicio.

Consejo: Importante para esta receta dominar la temperatura de la plancha procurando que esta no este muy caliente, pues quemaría los niscalos antes de que estos estuvieran en su punto. No pretender hacerlos demasiado pues no lograríamos más que el efecto contrario.



MACROLEPIOTA "PIZZA"

Ingredientes:

1 ejemplar de parasol fresco y hermoso, aceite, tomate natural, cebolla, jamón, queso y sal.

Preparación:

Una vez quitado el pie, colocar la seta con las laminas para arriba, con unas gotas de aceite para que no se pegue y rayarle el tomate. Echarle cebolla finamente picada, taquitos de jamón muy pequeñitos, añadir sal y cubrir con una fina capa de queso rayado. Se pone al horno durante 8 o 10 minutos y dejamos gratinar varios minutos más para que se funda el queso.