Recetas

Mermelada de Moras Silvestres (*Rubus ulmifolius, R. idaeus, R. caesius*, etc.), frutos de saúco (*Sambucus nigra*):

•1 Kg de moras silvestres • 600-800 g de azúcar • 1 limón • 1 vaso de agua

Preparación: Unir las moras con el azúcar y el agua, aplastar y dejar reposar toda la noche para que macere. Al día siguiente poner a cocer las moras con el azúcar y el zumo de limón. Dejar al fuego unos 30 minutos. Filtrar y guardar en botes esterilizados. Una vez llenos los botes y cerrados cocer al baño maría. Esta receta puede hacerse con los escaramujos de las rosas o con los majuelos (deshuesados). Se pueden añadir unos 500 g de manzanas peladas y troceadas, que añaden gran cantidad de pectina a la mermelada.

Mermelada de guindas (*Prunus avium, P. mahaleb, P.padus, P. cerasus*):

Receta del Dioscórides Renovado de Pio Font Quer: La mermelada de cerezas silvestres (*Prunus avium*) se prepara quitando los rabos y los huesecitos a las cerezas hasta obtener 1 kg. Se les añade 1,5 kg de azúcar y se colocan en una cacerola bien limpia durante una noche. Al día siguiente, se calienta la mezcla hasta que hierva, removiéndola a menudo, y se deja hervir un buen cuarto de hora. Cuando quiere enfriarse, se vierte en el recipiente elegido y se conserva en sitio fresco. Es una mermelada ligeramente laxante.

Mermelada de frutos de serbal (*Sorbus aucuparia*)

•500-700 g de frutos de serbal•500 g manzanas peladas y troceadas• 800 g de azúcar • medio limón • 2 l. de agua

Los frutos del serbal son tóxicos en crudo, por lo que debemos de cocerlos al menos 45 minutos en agua. Se filtra el líquido resultante y se añade el azúcar y el zumo de limón y se pone al fuego hasta que se mezcle bien y quede consistente. Se embota al baño maría.

Licor de majuelos (*Crataegus monogyna*), moras silvestres (*Rubus ulmifolius, R. idaeus, R. caesius* , etc.), tapaculos (*Rosa canina, R. rubiginosa, R. squarrosa*, R. *dumalis*, etc.), grosellas (*Ribes alpinum, R. uva-crispa, R. rubrum, R. petraeum*), endrinos (*Prunus spinosa*), nueces verdes (*Juglans regia*) o brunos (*P. mahaleb, P.padus,P. cerasus*)

Ingredientes:

300-350 gr. de la especie escogida o una mezcla de las tres primeras o de majuelos y endrinos
1 litro de aguardiente de orujo
150-200 gr. de azúcar.

Método:

Se ponen los frutos en un recipiente, limpios y secos, junto con el aguardiente. En un cazo, se cubre el azúcar de agua y se lleva al fuego hasta que caramelice. Se deja el recipiente en un lugar protegido de la luz solar a temperatura constante de tres a seis meses. Pasado este tiempo, se filtra el contenido a través de un paño y se deja reposar.

Licor rápido de grosellas (*Ribes alpinum, R. uva-crispa, R. rubrum, R. petraeum*) o moras silvestres (*Rubus ulmifolius, R. idaeus, R. caesius*, etc.)

Ingredientes para 1 ¼ l. Aproximadamente:

¾ kg. de grosella roja o moras silvestres,
½ l. aguardiente de orujo,
½ kg. Azúcar,
¾ l. Agua.

Método:

Lavar las grosellas, escurrirlas, ponerlas en una fuente, aplastarlas con un tenedor. y añadir el

aguardiente. Dejar en maceración 24 horas. Preparar caramelo, disolviendo, a fuego lento el azúcar con el agua. Mezclar y poner en botellas con unas hojas de grosellero. Se puede consumir recién hecho.

Vino de bayas de Saúco (*Sambucus nigra*):

En la obra "Guía práctica de La vida autosuficiente", de John Seymour, Ed. Blume, aparece la siguiente receta:

•2,7 Kg de bayas de sauco, •1,4 Kg de azúcar, •4 l de agua, 56 g de ácido cítrico o de zumo de limón, •levadura.

"En teoría hay que limpiar bien las bayas y quitarles los tallos, pero yo las he puesto directamente y no he notado ninguna diferencia. Basta verter sobre las bayas agua hirviendo, machacarlas con una mano, taparlas y dejarlas en maceración durante 24 horas. A continuación se añade al azúcar y la levadura y ya no hay que tocarlo más. Cuanto más tiempo se deje así, tanto mejor. Cuando haya terminado de fermentar se trasiega a las botellas o a otros envases, dejando fuera todo el poso, igual que con cualquier vino. Esta receta sirve para hacer vino con cualquier tipo de bayas".

Vinagre especiado:

•450 g de ciruelas silvestres (*Prunus avium, P. mahaleb, P.padus, P. cerasus*), bayas de saúco (*Sambucus nigra*) o endrinas (*Prunus spinosa*) cortadas por la mitad y deshuesadas, •especias variadas enteras (puedes añadir canela en rama, macis, clavo, pimienta en grano, rizoma fresco de jengibre, mostaza en grano, etc), •1,5 l de vinagre •100 g. de azúcar

Meter las especias en una bolsa de muselina y atar. Poner a calentar en una cacerola junto con el vinagre y los frutos a fuego lento, sin que llegue a hervir. Agitar diariamente 1 vez durante 1 semana. Dejar reposar 2-3 semanas y filtrar antes de su utilización.

Si las bayas se encuentran muy maduras, se pueden cubrir de agua, hervir durante unos 30 minutos, filtrar el líquido y mezclar con el vinagre y las especias, dejar unos 15 minutos en el fuego, sin que llegue a hervir y filtrar antes de embotellar.

Arrope de saúco:

Se mezcla el jugo del saúco (*Sambucus nigra*) con miel en la proporción de 1 a 2 y se cuece la mezcla hasta que adquiera la consistencia de **jarabe**. También pueden cocerse los frutos del saúco y después de filtrar el líquido resultante, mezclar con azúcar y cocer hasta que adquiera la consistencia adecuada. Este arrope de saúco se encuentra especialmente indicado para el tratamiento de catarros o para su prevención.

Pacharán:

•300-350 g de endrinos (*Prunus spinosa*) • Canela en rama • 10 granos de café

•3/4 l. de anís dulce y 1/4 l. de anís seco (o mezcla comercial preparada de ambos)

Se mezclan los ingredientes en una botella y se deja reposar al menos 6 u 8 meses. Al cabo de ese tiempo, se filtra y se guarda.

Pastelillos de hayucos (*Fagus sylvatica*) y bellotas de encina (*Quercus rotundifolia*):

Se prepara una masa de pan, con aproximadamente 750 gramos de harina, 30 gramos de levadura de panadero, media cucharada de sal, 400 ml. de agua tibia y un chorrito de aceite de oliva. Se trabaja la masa y se hace con ella una bola. Se deja reposar al menos una hora, tapada con un paño, para protegerla de la luz solar.

Por otro lado, se echa en un recipiente azúcar y se cubre con aceite de oliva, haciendo con ella una especie de pasta.

Se extiende la masa con un rodillo y se le echa la pasta de aceite y azúcar, extendiendo con un pincel. Después, se enrolla la masa, se corta en trocitos y se le añaden los hayucos y las bellotas troceadas por encima. Se hornea a 180ºC durante 15-20 min.