

Valencia



► **EL PODER CURATIVO** de las plantas **1** y **2** Grabados antiguos que muestran las labores del campo que se realizaban en el entorno de los conventos. **3** EDITORIAL MEDITERRÀNIA **4** Los berros son uno de los cultivos más presentes en la huerta de los capuchinos. Crece en lugares «aguanosos», se empezó a cultivar a partir de 1811 y tiene propiedades depurativas. **5** LEVANTE-EMV **6** La acerola es un arbusto que crece con lentitud y da pequeños frutos, ácidos y perfumados, parecidos a la manzana. Su madera es muy apreciada por los ebanistas. **7** LEVANTE-EMV **8** La calabaza necesita humedad y riego abundante. Sus pepitas eran utilizadas para expulsar la lombriz solitaria. **9** LEVANTE-EMV **10** El romero es una de las plantas medicinales por excelencia. **11** El limón está en la base de muchas bebidas refrescantes.

Entre
acequias



Hortensia García
VALENCIA

■ La zanahoria es emoliente y resolutive en cataplasmas calientes; la hierba de los canónigos se acomoda a todos los terrenos; el acerolo prefiere los suelos sueltos y le son muy perjudiciales los compactos, húmedos arcillosos; los berros tienen propiedades depurativas y fortificantes; la lenteja crece en suelos pobres y ligeros; el apio aunque es una planta rústica teme mucho al frío. Estos son solo algunos de los secretos y consejos que recoge «La huerta de San Francisco» el último libro escrito por el fraile capuchino, historiador y archivero Fray Valentín Serra de Manresa que mañana a las 19.30 horas se presenta en la librería Soriano de Valencia (calle Xàtiva, 15).

Esta obra enlaza con «Pócimas de capuchino», un libro divulgativo sobre las propiedades de las plantas medicinales escrito por este monje capuchino en 2013. «La huerta de San Francisco» instruye al lector sobre cómo aprovechar al máximo, guardar, confitar o encurtir los excedentes de frutas y verduras y sobre todo nos enseña como cultivar los árboles frutales, las flores y las hortalizas «al

El fraile, historiador y archivero Fray Valentín Serra presenta en Valencia su nuevo libro «La huerta de San Francisco» en el que desgrana los secretos hortícolas de los capuchinos. Este monje ha buceado en los archivos eclesiásticos para recuperar recetas culinarias y médicas, pócimas y secretos milenarios.

Los secretos de la huerta del capuchino

► Fray Valentín Serra desvela en su nuevo libro «La huerta de San Francisco» las recetas médicas y culinarias de los monjes capuchinos

estilo capuchino».

Los libros de fray Valentín, un monje que con su larga barba blanca y su hábito austero se reconoce asimismo como un arcaico, están basados en antiguos textos que recopilan el saber acumulado durante siglos en los conventos capuchinos.

Este monje ha buceado durante más de 25 años entre documentos antiguos y legajos de distintos archivos eclesiásticos de España e Italia para extraer un completo recetario médico y de cocina.

Fray Valentín Serra tiene remedios para todo. Contra

Fray Valentín da consejos para cultivar al estilo capuchino y conservar los alimentos sobrantes para el invierno

«Contra la fiebre, endrina; para fortalecer las encías, resina y como digestivo, la salvia, la planta favorita de los romanos

la fiebre, endrina. Para fortalecer las encías, resina de condrita y para los bronquios, salvia, que era la planta favorita de los romanos, un buen colirio, digestiva, antiséptica y cicatrizante.

Hay además plantas remotas, que se usaban ya en la Edad de Piedra, como la cola de caballo, el suco y la semilla de majuelo o espinal, un excelente tónico cardíaco y la planta «curatodo» es el

cardo de santo que cura el dolor de cabeza y el de oído, los vértigos y favorece la memoria.

Los monjes horticultores crearon sus propios métodos para sacar el máximo rendimiento a las huertas y campos de cultivo que rodeaban sus conventos y de los que se abastecía la comunidad. Los monjes eran expertos en conservar el excedente de alimentos y verduras producidas, como alcachofas, coliflor, guisantes y tirabeques («catxassos») para asegurar las comidas en tiempo invernal. Por ejemplo, el secreto de los capuchinos para conservar durante varios meses los melones era enterrarlos en ceniza.

Estos monjes también tenían un método propio para aprovechar el agua de lluvia, reteniéndola con unas zanjales llamadas «mulladura» que permitían que el agua se filtrara progresivamente al subsuelo. En sus huertos se cultivaban especialmente acerolos, granados, nísperos, melocotoneros, guindos, azufainos, limoneros, naranjos, ciruelos y manzanos.

Los capuchinos introdujeron en el refectorio la espinaca, que tradicionalmente había tenido uso terapéutico contra el asma. Colinabos, chirivías, espárragos, lechugas y rábanos eran otros de los cultivos que abundaban en las huertas capuchinas.

Anticipándose a lo que hoy llamamos cultivo ecológico los hortelanos capuchinos trataban de evitar la proliferación de orugas plantando hileras de cáñamo en sus jardines y huertas conventuales y solían impedir la acción nociva de las babosas sembrando garbanzos en el huerto. Además con las hierbas aromáticas preparaban el agua de lavanda y de colonia y también perfumaban el «óleo de San Serafín», un ungüento que se ponía en el pecho de los enfermos afectados por un fuerte catarro.



Fray Valentín Serra con una escarola «barba de capuchino».
AGUSTÍ CODINACH