



# The World Foundation for Natural Science

## The New World Franciscan Scientific Endeavour of The New World Church

*Restoring and Healing the World through Responsibility and Commitment in accord with Natural and Divine Law!*

European Headquarters ✦ PO Box 7995 ✦ 6000 Lucerne 7, Switzerland ☎-Tel: 41(41)798 0398 ☎-Fax: 41(41)798 0399  
World Headquarters ✦ PO Drawer 16900 ✦ Washington DC, 20041, USA ☎-Tel: 1(703)631-1408 ☎-Fax: 1(703)631-1919 ✦ [www.naturalscience.org](http://www.naturalscience.org)

Lunes, 25. enero 2021

## **Hierbas Silvestres de INVIERNO – Un Potenciador del Sistema Inmunitario**

“Existe una hierba para cada enfermedad,” La monja Benedictina, alemana, erudita en todo sentido Hildegard von Bingen es renombrada por haberlo dicho allá en el siglo XII. Esto puede tomarse en forma muy literal. Las hierbas silvestres en particular son una verdadera joya en el cofre de los tesoros de la naturaleza, aunque la desapercibida “cosa verde” es frecuentemente subestimada y el gran conocimiento acerca de sus efectos y potencia se ha perdido. Las hierbas silvestres muchas veces contienen más vitaminas, minerales, oligoelementos y enzimas que las hierbas, frutas y vegetales cultivados y son excelentes para fortalecer en forma saludable a nuestro sistema inmunitario en la temporada de frío.

### **Hierba de Santa Bárbara (*Barbarea vulgaris*)**

La hierba de Santa Bárbara, también conocida como hierba de los carpinteros o rúcula de invierno es un buen ejemplo de como la naturaleza provee alimentos frescos incluso en los inviernos severos.

La hierba de Santa Bárbara crece en suelos pantanosos, junto a arroyos, con sombra parcial, y también en los claros del bosque. Puede cosecharse durante todo el año, y se usan las hojas, flores y tallos. La hierba de Santa Bárbara tiene un sabor a capuchina. Contiene glucósidos del aceite de mostaza, abundante vitamina C y minerales. Las hojas pueden usarse para preparar una sabrosa ensalada. La hierba de Santa Bárbara también es deliciosa cruda o sobre el pan con mantequilla o como complemento de un plato de huevos con su fresco picante sabor a berros



*Barbarea vulgaris*

## **Berros o Mastuerzo de Agua (*Nasturtium officinale*)**



El Mastuerzo se encuentra en las aguas limpias, con flujo uniforme, especialmente en manantiales y arroyos pequeños. Como la hierba de Santa Bárbara, el Mastuerzo es efectiva sólo cuando está fresca. Contiene vitaminas A, C, D, E, yodo, potasio, hierro, sustancias amargas y aceites de mostaza y tiene buen sabor sobre el pan con mantequilla, con queso de untar o ensalada de papa.

### **Puré de Berros:**

Escalde los berros en agua hirviente con sal, enjuague, escurra y prepare un puré. Prepare el puré con unas cucharadas de crema o salsa de harina y grasa – ¡disfrútelos con platos de carne y vegetales.

### **Sopa de Banano y Berros:** (Ingredientes para 4 personas)

3/4 de litro de caldo de verduras, hecho en casa o de cubos o polvo; tres bananos grandes pelados y tajados, rocíelos con el jugo de un limón; 1-2 manojos de berros enjuagados y escurridos. Separe 4 manojos pequeños de berros para decorar la sopa;

Haga puré con el resto de los berros con las tajadas de banano y cerca de la tercera parte del caldo de vegetales. Agite el puré de banano en el resto de caldo de vegetales y cúbralo y caliéntelo a muy baja temperatura. Bata 2 yemas de huevo con 6 cucharadas de crema fresca y una pizca de nuez moscada recién rallada, mezcle con la sopa caliente (pero no hirviendo) y sazone con sal.

### **Sopa de berros:** (Ingredientes para 4 personas)

Ponga a hervir 1 litro de caldo de hueso concentrado, disuelva 1 cucharada colmada de harina de maíz en 1/4 de litro de leche y viértalo en el caldo, hierva brevemente, sazone con sal y pimienta, retírelo del fogón y espéselo con 2 yemas de huevo batidas junto con 62 cc de crema batida. Vierta el caldo tan caliente como sea posible sobre 3-4 cucharadas de berros picados – preferiblemente en forma directa sobre el cuenco caliente para servir.



### **Berros para untar:**

Mezcle 500g de queso de untar en una olla con 1/4 l de crema agria hasta que suavice, pique finamente una cebolla pequeña y agréguela, sazone con 1 cucharadita de mostaza ,

sal, pimienta más posiblemente una pizca de azúcar y finalmente revuelva con 3-4 cucharadas de berros finamente picados.

### **Rábano Picante (*Armoracia rusticana*)**



El rábano picante es una planta perenne de la familia de las crucíferas y ahora es nativa en todos los continentes. La temporada de cosecha de las principales raíces es en otoño, tan pronto como el follaje se repliega, cuando el contenido de aceites sulfurados de mostaza y de vitamina C es más elevado. Es posible cosecharlo hasta febrero. Además de los aceites sulfurados de mostaza y de vitamina C, el rábano picante contiene compuestos de rhodan, potasio y calcio.

El rábano picante tiene un efecto antimicrobiano contra diferentes bacterias y hongos que causan infecciones de los tractos respiratorio y urinario. En el tracto respiratorio, los aceites de mostaza aflojan la mucosidad y facilitan la expectoración, y en los riñones tienen un efecto diurético. Los aceites de mostaza también estimulan el apetito y facilitan la digestión. Usada en forma externa, la raíz rallada tiene un efecto irritante de la piel, termoactivo, estimulante de la circulación y por lo tanto también antiespasmódico. Una pequeña porción de rábano picante debe agregarse a toda sopa de carne. Recién rallado se acompaña bien con ensalada de remolacha y papas, queso de untar, espinacas y col. La salsa de rábano picante y de crema batida es deliciosa con pescado ahumado o embutidos.

El picante se pierde durante el cocimiento, sin embargo, muchas de las sustancias activas se evaporan en el proceso.

#### **Rábano picante con manzana – con carne cocinada o asada:**

Ralle un rábano picante pequeño, mezcle con 3 manzanas medianas ralladas, el jugo de medio limón sal y azúcar y sazone al gusto.

#### **Pan frío con rábano picante:**

Remoje 5 panecillos cortados en láminas en un 1/4 de litro de caldo de carne, agite hasta que esté suave, mezcle con 1/4 de litro de vinagre de manzana diluido y 1 pequeño rábano picante rallado, sazone con sal y crema agria.

#### **Queso de untar con Rábano Picante:**



250 g Quark (Topfen) mit 1EL Crème fraîche oder Sauerrahm cremig rühren, geriebenen Kren nach Belieben untermischen, 1 EL Apfelessig dazugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit Kresse garnieren. Passt sehr gut zu frischem Rettich.



### **Jarabe de rábano picante para la tos:**

Ralle en forma gruesa un trozo pequeño de raíz de rábano, agregue el doble de miel, deje en reposo de la noche a la mañana, cuele en un paño fino, tome de  $\frac{1}{2}$  a 1 cucharadita 3 veces al día para la tos. No lo use por más de una semana. No es adecuado para niños menores de 4 años.

### **Verdolaga común (Portulaca oleacea)**



La verdolaga de invierno también es llamada lechuga de los mineros. Es similar a la verdolaga en el sabor y efectos. La verdolaga de invierno forma pequeñas plantas en forma de cojín y toda la hierba es comestible. La hierba permanece fresca durante el invierno si la cubre en forma amplia con una lana.

La verdolaga contiene abundante vitamina C, magnesio y alto contenido de potasio. Las hojas de

la verdolaga también son buena fuente de hierro, después de todo, 100 g de verdolaga cubren la tercera parte de las necesidades diarias de hierro y junto con la vitamina C de las hojas, el hierro es particularmente bien absorbido por el cuerpo.

La verdolaga puede espolvorearse sobre el pan con mantequilla o agregarse al queso de untar de hierbas o al puré de papas. El follaje también se prepara a menudo como las espinacas, o se usa para refinar platos gratinados, de pastas y verduras al vapor (auyama, zanahorias, papas, cebollas, tomates) Debido a su grandioso sabor la verdolaga es adecuada como condimento de untar, platos de salsas, sopas de verduras, y de huevos con queso de untar.

### **Pamplina (Stellaria media)**

La pamplina es una planta energética especialmente fortalecedora de nuestro sistema inmunitario. Crece durante todo el año (incluso bajo la nieve) en suelos buenos y fértiles, en los jardines, en los campos, al sol y bajo sombra parcial. La pamplina es un verdadero milagro vitamínico y mineral: contiene dos veces más calcio, tres veces más potasio y magnesio y siete veces más hierro que la lechuga, de dos a ocho veces más vitamina A y



vitamina C, además vitaminas B1, B2 y B3, el oligoelemento selenio, mucílago, saponinas, flavonoides (rutósido) ácido silícico y ácido gamma-linolénico.

La pamplina sabe a maíz tierno. En la cocina, toda la planta (tallos, hojas, flores y ovillos de frutas) se puede utilizar como ensalada o como verdura tierna similar a la espinaca, queso de untar, en la masa, en pan con mantequilla, como pesto...

En la medicina tradicional, la pamplina se usa para la tos, asma y enfermedades pulmonares además para limpiar y fortalecer todo el organismo. La planta tiene un efecto refrescante, antiinflamatorio, analgésico, digestivo y ligeramente laxante. Ayuda para los calambres, complicaciones del hígado, ojos hinchados o sobrecargados, reumatismo y enfermedades de la vejiga. En forma externa, puede usarse para las erupciones cutáneas, quemaduras, abrasiones y lesiones menores. En forma Homeopática (Stellaria media 2D) ayuda en caso de reumatismo, inflamación de las articulaciones, bronquitis y psoriasis.

### **Sopa de pamplina:**

Caliente un poco de mantequilla, frite 1 cebolla finamente picada, espolvoree 2 cucharadas de harina, añada 3 puñados de pamplinas picadas, vierta 1 litro de caldo de verduras o de carne, hierva durante 5 minutos, refine con 2 cucharadas de crema y sirva con cubos de pan blanco tostado.

Publicado el Lunes, 25. enero 2021 en las categorías [Coronavirus](#), [Salud](#)

<https://www.naturalscience.org/es/news/2021/01/hierbas-silvestres-de-invierno-un-potenciador-del-sistema-inmunitario/>