

# ¿NO ES PARA QUEDARSE CON LA BOCA ABIERTA?

> ACEBUCHE



En cada zona, de cada comarca, de cada comunidad existen **diferentes recursos**. Dependiendo del área, el clima o la orografía estos recursos varían. Sin embargo, existen algunos que, por su abundancia, la variedad de sus aprovechamientos y la tradición de su explotación, son especialmente **interesantes**.

¿Queréis descubrir algunos de ellos y sus peculiaridades?

> ACEBUCHINAS



**Acebuche:** el acebuche es el hermano silvestre del **olivo**.

En los últimos tiempos esta habiendo un incremento en la elaboración del aceite de **acebuchina** (su fruto), que triplica las propiedades del aceite de oliva, combate la arteriosclerosis, la gastritis y el colesterol y nos previene de enfermedades de piel y corazón.

¡Sin duda toda una joya de la naturaleza!

**Trufas y setas:** el valor culinario de las setas empieza a despertar en todas las comarcas de Andalucía. Sin embargo, todavía están consideradas como uno de los recursos tabú debido a la alta toxicidad de algunas especies y a lo complicado de diferenciarlas entre ellas. Con mucho cuidado y con ayuda de asociaciones, la sabiduría de nuestros mayores y ganas de conocerlas podríamos sacarle partido a este recurso tan suculento.

¡Os animamos a ello!



> SOPA DE TOMATE CON SETAS

> HOJAS DE ZARZAMORA



> ZARZAMORAS

**Zarzamora:** muy abundante en Andalucía esta planta tiene infinidad de usos. Desde muy antiguo se reconocieron sus **usos culinarios** para la preparación de mermeladas, zumos y licores. Pero, además, las **infusiones** de sus brotes tiernos desecados nos alivian el estómago y las inflamaciones de garganta. Esta misma cocción aplicada sobre las hemorroides es “*mano de santo*” y sus hojas masticadas nos fortalecen las encías.

Y luego preguntan “¿qué tiene la zarzamora....?”



> LICOR DE ZARZAMORA