

Hoy: caldo de pie de ternera

FOTOS: MARTA LEÓN

Las carmelitas del Buen Pastor de Zarauz elaboran una fórmula magistral de plantas medicinales, el amargo sueco, que ha mejorado los problemas de huesos de muchos sacerdotes

ENTRE PUCHEROS ANDA EL SEÑOR

Cristina Sánchez Aguilar
Madrid

El caldo de pie de ternera es un remedio universal que las carmelitas del Buen Pastor de Zarauz aprendieron en el primer curso de medicina de Casa Santa Hildegarda. «Es antiinflamatorio y regenerador del sistema digestivo, ayuda en las afecciones articulares, en la piel, y estimula el sistema inmune», explica la madre Pilar, farmacéutica de formación y superiora de la comunidad. Es recomendable guardarlo congelado o envasarlo e ir tomándolo a diario. «Bastan 50 mililitros al día, que se pueden añadir a las verduras, potajes, sopas...».

Fue la lectura de la *Laudato si* la que revolucionó este monasterio guipuzcoano, habitado por once monjas de 18 a 92 años entre las que hay, además de la farmacéutica, una abogada, una enfermera o una cirujana. «Nos sorprendió muchísimo que la segunda encíclica del Papa fuese sobre ecología», explica la hermana Akiko, la cirujana. «Nos pusimos manos a la obra en una zona de la huerta que destinamos a cultivo de verduras y hortalizas ecológicas, y vimos que las plantas curaban plantas». Y que muchas de estas plantas curativas eran retiradas del mercado, consideradas como «malas hierbas».

Una vez inmersas en estas investigaciones, que empezaron a aplicar en sus animales, llegó a sus manos un libro de la austriaca Maria Treben, *Salud de la botica del Señor*, y vieron que la propia naturaleza que Dios había creado hacía bien a sus hijos. «Empezamos a cultivar plantas medicinales y a poner en práctica nuestros aprendizajes con hermanas que teníamos ingresadas. Y vimos que funcionaban», señala la superiora. Uno de sus grandes descubrimientos es la mezcla conocida como amargo sueco, un macerado en alcohol de varias hierbas, que no han patentado y cuyo objetivo es sencillamente compartirlo con quien lo necesite. «Hemos ayudado, por ejemplo, a sacerdotes a librarse de operaciones, porque es muy bueno para los huesos, es un antiinflamatorio potente».



↑ **Esta receta** es un remedio universal que estimula el sistema inmune y funciona como antiinflamatorio.



↑ **En la comunidad** hay una cirujana, una enfermera y una farmacéutica.

La receta

INGREDIENTES

- Un pie de ternera, que se podría sustituir por el caparazón o patas de pollo o gallina
 - Tres litros de agua y un litro de agua de mar (a falta de agua de mar, sal)
 - Un vaso de vinagre
 - Dos dientes de ajo
 - Una cebolla
- Los siguientes ingredientes son opcionales: verduras como hinojo, apio, perejil, zanahorias, cilantro, etc., y especias variadas: pimienta negra, clavo,

nuez moscada, cúrcuma, jengibre, galanga, pelitre, fenogreco, hisopo, etc.

PREPARACIÓN

Ponemos a hervir las patas unos diez minutos para limpiarlas en agua, que a continuación tiramos. Una vez limpias, añadimos los cuatro litros de agua y el vinagre con todos los ingredientes, que se hierven a fuego lento un mínimo de tres horas. Colamos el caldo y dejamos enfriar. Entonces retiramos la grasa que ha quedado en la superficie. Los restos de gelatina y grasa se pueden sofreír con ajo, cebolla y un poco de tomate.

Esta inquietud —y esta capacidad de mejorar la salud de muchos— ha creado en torno al monasterio una comunidad de amigos. Algunos, no creyentes, se han encontrado con Dios. «Nosotras también, porque el Dios que teníamos en la cabeza era un Dios pequeño, pero el verdadero te rompe esquemas», constata Akiko. «Dios ha provocado un cambio de mentalidad que amplió nuestro horizonte abriendo la puerta a descubrimientos de una solidez extraordinaria».

Este monasterio vasco fue fundado en 1906 por la comunidad carmelita de Burdeos. 20 años antes la fundadora, la madre Teresa Amada del Corazón de Jesús, perteneciente a la alta aristocracia francesa, vio en oración a Jesús al frente de una veintena de carmelitas que seguían al Señor por colinas y verdes prados. No entendió su sentido alegórico hasta que llegó a Zarauz buscando refugio —en tierras de san Ignacio— a petición del cardenal Lecot en 1901, por la persecución religiosa en Francia.

En 1931 se agravó la situación política en España y la comunidad de Burdeos volvió a Francia. Mientras, el pueblo de Zarauz solicitaba el regreso de las carmelitas. La comunidad decidió restaurar este Carmelo con las cuatro hermanas españolas que tenían y una ancianita francesa, cuyo deseo era morir en él. A ello colaboró Cristina de Arteaga y Falguera, hija de los duques del Infantado, que ingresó después en la Orden de San Jerónimo y que está en proceso de canonización. En el año 2000 se suprimió el Carmelo de Azcoitia y varias religiosas se incorporaron a la comunidad.

Ecología aparte, el carisma de esta comunidad es la oración y la contemplación. Y, además de encontrar fórmulas magistrales, confeccionan ropa de bebé y muñecas de ganchillo. ●