

Índice

Presentación

La rueda del año	14
¿Por qué «rueda»?	16
Una rueda a tu medida	17
Celebra la naturaleza	17
Sal ahí fuera	17
Decora tu hogar	18
Cocina de temporada	18
Mira a la luna	19
Todos a una	19

Samhain

Tradiciones	22
Las Castañadas	24
Leyendas espeluznantes	26
La Matanza	26
La energía de samhain	27
Cómo podemos celebrar Samhain	27
Adornos de Samhain	28
Rituales	31
Abrazar un roble	31
Quemar lastre	32

Amuletos con castañas	32
Adivinación con manzanas	33

Plantas relacionadas con la festividad de Samhain

El ciprés	34
Crisantemos, claveles y gladiolos	34

Recetas de samhain

Crema de calabaza	38
Puré de castañas y castañas asadas	40
Manzanas asadas	42
Arañas de Halloween	44

Yule

Tradiciones relacionadas con el solsticio de invierno

Los Saturnales romanos	48
Festivales de invierno de tradición nórdica	49
Espíritus y personajes invernales	50

La energía de Yule

Cómo podemos celebrar Yule	53
Adornos de Yule	54

Rituales	55
Esferas mágicas de Yule	55

Piñas de los deseos	56
Tronco de Yule	56

Plantas relacionadas con la festividad de Yule

El acebo	57
El muérdago	57
El abeto y el pino	58
La hiedra	58

Recetas de Yule

Crema del solsticio de invierno	60
Ensalada de Navidad	62
Galletas de jengibre con canela	64
Vino caliente	66

Imbolc

Tradiciones	71
Santa Brígida	71
La Candelaria	72
Santa Águeda	72

Otras tradiciones del mes de febrero

El origen pagano de los carnavales	73
San Valentín y el Día de los Enamorados	77

La energía de Imbolc

Cómo podemos celebrar Imbolc	78
-------------------------------------	----

Rituales	79
Té de Imbolc	79
Cruces y muñecas de Brigid	80
Velas artesanales	81

Plantas ligadas a la festividad de Imbolc

El serbal	82
Campanillas de invierno	82

Recetas de Imbolc

Crema de coliflor y puerro	84
Cuajada	86
Tarta de queso	88

Ostara

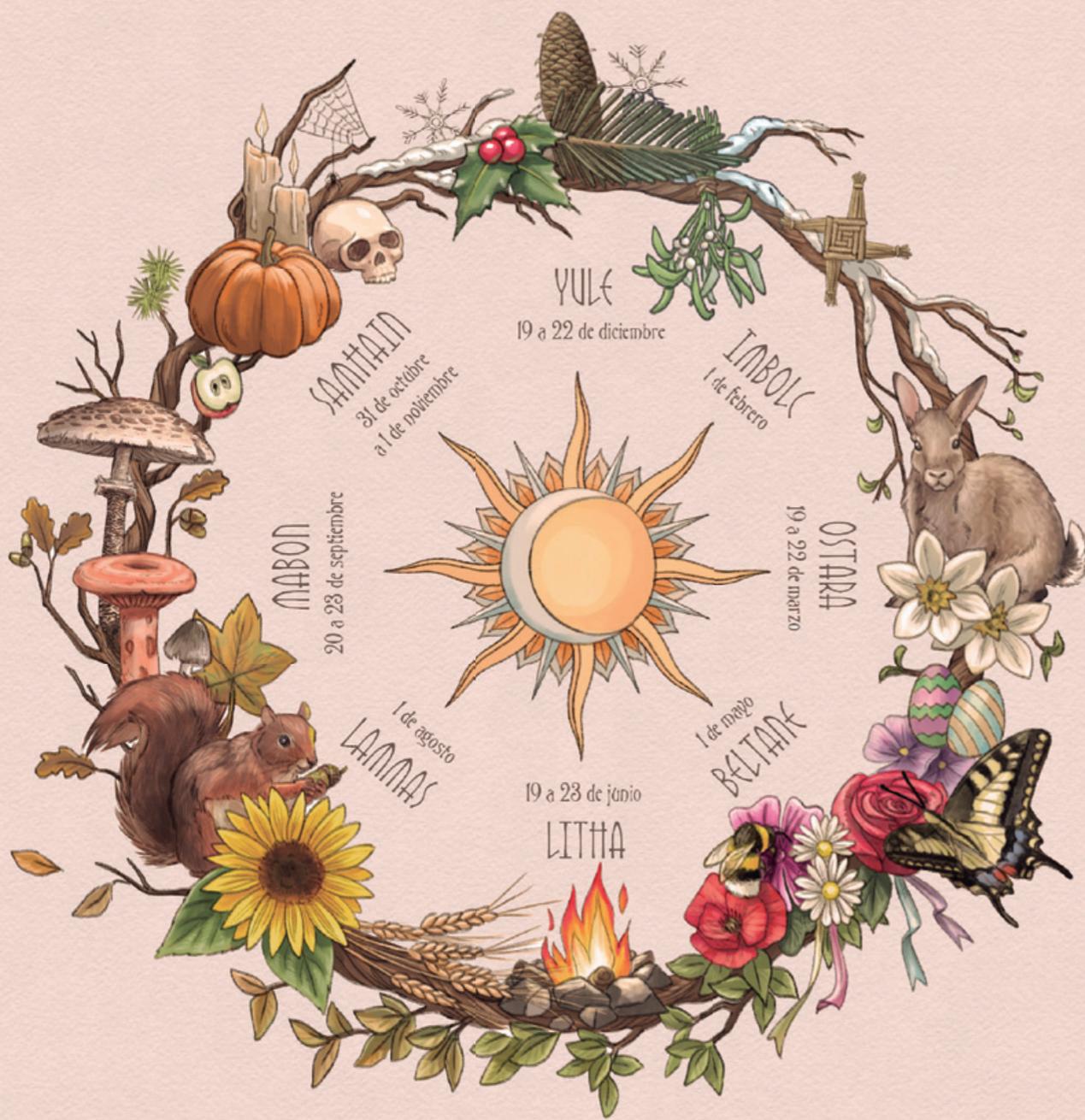
Tradiciones relacionadas con la llegada de la primavera	92
La Pascua	93
Liebres, conejos y huevos	94
Otros festivales primaverales	96

La energía de Ostara

Cómo podemos celebrar Ostara	97
-------------------------------------	----

Rituales	98
Siembra de intenciones	98
Huevos de Ostara	99
Agua florida	101

Plantas ligadas a la festividad de Ostara	102	El espino albar	123	Lammas	152	Coronas de otoño	178
El narciso	102	El lirio de mayo	124	Tradiciones relacionadas con el verano y las primeras cosechas	154	Portavelas de manzanas	178
La violeta	102	Recetas de Beltane	126	La energía de Lammas	157	Cuerno de la abundancia	178
La primula	103	Limonada de Beltane	126	Cómo podemos celebrar Lammas	157	Rituales de Mabon	180
Recetas de Ostara	104	Galletas de Beltane	128	Rituales de Lammas	159	Tarros de luz de otoño	180
Cóctel de saltamontes	104	Focaccia florida	130	Amuleto con espigas de trigo	159	Plantas de floración otoñal	181
Huevos rellenos de Ostara	106	Litha	132	Frasco de la abundancia	159	Quitameriendas y espantapastores	181
Quiche de primavera	108	Tradiciones relacionadas con el solsticio de verano	134	Tinta de bayas mágicas	160	Recetas de Mabon	182
Beltane	110	Noche de San Juan	137	Plantas ligadas a la festividad de Lammas	162	Minicuernos de la abundancia	182
Tradiciones relacionadas con Beltane	112	La energía de Litha	138	Los cereales	162	Mermelada de escaramujos	184
Beltaine	112	Cómo podemos celebrar Litha	138	El girasol	162	Jarabe de bayas de saúco	186
La Noche de Walpurgis	114	Hogueras y baños rituales	139	Recetas de Lammas	164	Reflexión final	189
La Floralia	115	Recolección de hierbas medicinales	139	Pan de la prosperidad	164	Bibliografía y referencias web	190
Los Mayos	117	Rituales de Litha	140	Pesto de albahaca	166		
La energía de Beltane	117	El ramo de San Juan	140	Tarta de ciruelas	168		
Cómo podemos celebrar Beltane	118	Adivinación de sueños	142	Mabon	170		
Rituales de Beltane	120	Plantas del solsticio de verano	142	Tradiciones relacionadas con el equinoccio de otoño	172		
Propósitos floridos	120	La hierba de San Juan	142	La energía de Mabon	176		
Corona de flores de Beltane	121	La verbena	144	Cómo podemos celebrar Mabon	177		
Palo de Mayo en miniatura	122	La milenrama	145				
Ofrenda a las hadas	122	Recetas de Litha	146				
Plantas ligadas a la festividad de Beltane	123	Ensalada del solsticio de verano	146				
		Refresco de saúco	148				
		Polos de frutas y yogur	150				



La rueda del año es un calendario lunisolar representado con un círculo que simboliza el año completo dividido en ocho radios equidistantes, cada uno de los cuales se corresponde con ocho festividades o sabbats.

La rueda del año

La llamada «rueda del año» es un calendario lunisolar que se representa con un círculo que simboliza el año completo dividido en ocho radios equidistantes, cada uno de los cuales se corresponde con ocho festividades o **sabbats**. Cada una de estas festividades coincide con importantes momentos del ciclo anual de la naturaleza, como los equinoccios y los solsticios, y con celebraciones agrícolas y pastorales que antiguos pueblos europeos celebraban antes de que fueran absorbidas por el cristianismo y otras grandes religiones.

Cuatro de esas festividades, los denominados **sabbats menores**, son festivales solares que nos hablan del recorrido cíclico de la tierra en torno al sol y dividen el año en cuatro cuartos: son los dos equinoccios, el de otoño y el de primavera (Mabon y Ostara), y los dos solsticios, el de invierno y el de verano (Yule y Litha). En medio de estas festividades, en las mitades de estos cuartos, celebramos los llamados **sabbats mayores** o «festivales de fuego», inspirados en antiguas tradiciones celtas y germanas (Samhain, Imbolc, Beltane y Lammas). Las fechas de los sabbats mayores son fijas, se celebran en días concretos, mientras que las de los sabbats menores son aproximadas, varían cada año según el calendario. También hemos de tener en cuenta que las estaciones del hemisferio sur son opuestas a las del hemisferio norte, y que, por lo tanto, celebraríamos los sabbats de manera inversa.

Los 8 sabbats de la rueda del año

- Samhain 31 de octubre - 1 noviembre
- Yule 19 - 22 de diciembre
- Imbolc 1 de febrero
- Ostara 19 - 22 de marzo
- Beltane 1 de mayo
- Litha 19 - 23 de junio
- Lammas 1 de agosto
- Mabon 20 - 23 de septiembre



Os propongo empezar nuestro viaje a lo largo del año natural como lo hacían nuestros antepasados, concretamente con la festividad de Samhain. Quizá antes no habíais escuchado el término «Samhain», pero si os digo «Halloween», «Todos los Santos», «Día de Muertos» o «Año nuevo de las brujas», seguro que sabéis perfectamente en qué preciso momento del año nos encontramos.



La festividad de Todos los Santos trae a nuestras mesas deliciosos manjares dulces como los panellets, las gachas, los pestiños y, por supuesto, los buñuelos de viento y los huesos de santo, llamados así por su forma cilíndrica y alargada, elaborados a base de mazapán y rellenos de dulce de yema. En las pastelerías encontraréis estos dulces tradicionales compartiendo escaparate, cada vez más, con otros decorados con calabazas y telarañas.

Recetas de Samhain

Antiguamente se preparaban en los hogares gran cantidad de platos y dulces empleando frutos secos y productos de temporada. Podemos aprovechar esta festividad para elaborar una comida especial y recuperar estas recetas tradicionales. Aquí os acerco tres de ellas, sencillas, para preparar en estas fechas: un entrante, una guarnición para segundos platos y un postre. Y, como contrapunto, una variante adaptada a la festividad de un plato que se ha convertido en un clásico universal: la pizza.

Recetas de Litha

En nuestra gastronomía encontramos numerosas recetas típicas con las que celebrar esta festividad. Algunas, dulces, como las famosas cocas de San Juan, los pericones o los macarrons de Sant Joan, y otras, saladas, como los espetos de sardinas asadas, que aprovechan las llamas de estas celebraciones, y es que, además de saltar sobre las hogueras y arrojar en ellas todo lo que queremos dejar atrás, podemos usar estos fuegos para juntarnos y disfrutar de ricas barbacoas y parrillas.

Otro de los típicos ingredientes con los que amenizar esta mágica noche del año son los licores, como el vino de nueces, el zurracapote, la cuerva, la queimada, la ratafía, la pomada menorquina y muchos más. Estas combinaciones de licores, vino y frutas recuerdan a las libaciones ofrecidas a los dioses durante siglos. A continuación, os presento tres refrescantes recetas, una de ellas, una alternativa sin alcohol a estos tradicionales licores, que podemos preparar aprovechando una de las flores sanjuaneras típicas, el saúco.

Ensalada del solsticio de verano

La naturaleza nos cuida y, si nos damos cuenta, en cada época del año nos brinda todo aquello que necesitamos. Mientras que el otoño es época de frutas y hortalizas densas y carnosas como las manzanas, los frutos secos o las calabazas, el verano es el momento de frutas y verduras refrescantes, ligeras y cargadas de agua, como, por ejemplo, el melón, la sandía o el pepino. Podemos aprovechar todas ellas para preparar una sencilla y fresca ensalada que podemos consumir en estos calurosos días en algún espacio al aire libre.

INGREDIENTES

Pepino
Sandía
Aguacate
Queso feta
Limón, aceite, miel,
mostaza y hojas de
menta

ELABORACIÓN

Partimos el pepino, el aguacate, la sandía en trocitos más o menos grandes al gusto y añadimos un poco de queso feta y unas hojitas de menta. Finalmente, aderezamos con un aliño de aceite, zumo de limón, miel y mostaza a nuestro gusto.





El saúco (*Sambucus nigra*) es un arbusto o arbolito que reconoceréis por sus olorosas y blancas flores, que se agrupan en grandes corimbos aplanados y que florecen desde la primavera hasta bien entrado el verano. El saúco ha sido para muchos pueblos un árbol sagrado y muy respetado, considerado morada de hadas, brujas y ancianas sabias. La tradición cuenta que aspirar el aroma de sus flores la mágica noche del solsticio de verano abre la puerta al mundo de las hadas.

Medicinalmente hablando, las flores de saúco en infusión son uno de los mejores remedios para tratar infecciones que cursen con fiebre gracias a su acción sudorífica y depurativa, y también localmente nos ayuda a tratar todo tipo de lesiones cutáneas y oculares.

Podemos recolectar unas pocas flores de saúco por estas fechas y aprovechar para elaborar con ellas un refrescante refresco de saúco.

Refresco de saúco

INGREDIENTES

8 flores de saúco,
Un limón
Una naranja
Un chorrito de zumo de limón
180 g azúcar
3,5 l agua
Unas hojitas de menta o de hierbabuena

ELABORACIÓN

Lo primero que hemos de hacer es recolectar las flores de saúco (suelen estar en su punto cuando no se desprenden de las ramas al sacudir estas); las limpiamos con un poco de agua y las colocamos sobre un papel de cocina para que se sequen.

A continuación, las introducimos en un recipiente grande al que añadimos agua, un limón y una naranja en rodajas, un vasito pequeño de zumo de limón, azúcar y unas hojitas de menta o de hierbabuena. Llenamos con agua y revolvemos la mezcla suavemente.

Guardamos la mezcla en la nevera para que se enfríe un par de horas y después la colamos y podemos tomarla como refresco «détox» junto con un aperitivo al aire libre celebrando la llegada del verano y brindando por todo lo bueno que nos ha de traer.

Otra versión muy extendida y también muy rica es el **cham-pán de saúco**. En este caso, añadimos a nuestra mezcla solo las flores de saúco, el azúcar, unas rodajas de limón y una cucharada de vinagre, y la dejamos macerar a temperatura ambiente dos días en un recipiente cubierto con un paño de cocina, removiendo un par de veces al día. Pasado ese tiempo, lo filtramos, lo embotellamos, lo cerramos herméticamente y lo dejamos fermentar 20 días más para que se formen las burbujas y conseguir así un vino espumoso.

Otra manera de combatir las elevadas temperaturas estivales y de conseguir que nuestros niños, y no tan niños, tomen un poco de fruta en estos días, es preparando estos vistosos polos de frutas. Y es que ¿a quién no le gusta un refrescante helado en esas tardes de verano en las que el sol y el calor aprietan?



Polos de frutas y yogur

INGREDIENTES

(para 4 personas)

2 yogures griegos o cremosos
1 melocotón maduro
1 albaricoque
3 kiwis
40 g de frambuesas
40 g de arándanos
Azúcar

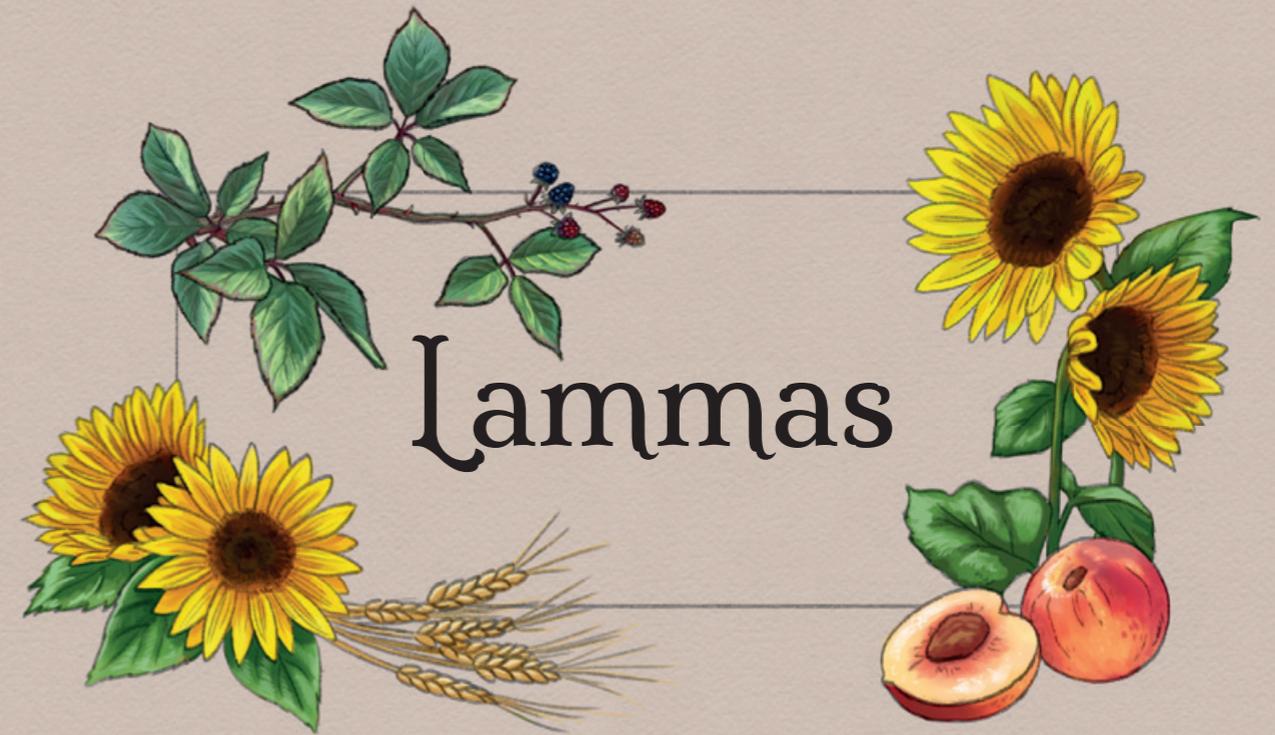
ELABORACIÓN

Pelamos el melocotón y el albaricoque y les quitamos el hueso, los troceamos y los ponemos en el vaso de batidora junto con unas cucharadas de yogur y una cucharadita de azúcar (opcional). Las cantidades son orientativas, dependerán del tamaño de nuestros moldes y de la textura más o menos cremosa que queramos lograr. Trituramos hasta lograr una mezcla homogénea.

Rellenamos con la mezcla los moldes para polos y los dejamos enfriar en el congelador durante 5-6 horas.

Para desmoldar los polos sin que se rompan, podemos poner el molde unos segundos debajo del agua caliente.

Hacemos exactamente lo mismo con los dos kiwis, los arándanos y las frambuesas, para lograr polos de diferentes colores y sabores.



En los primeros días de agosto celebramos la festividad de Lammas o Lughnasadh, el último de los cuatro sabbats mayores o festivales de fuego, y el primero de los tres festivales de la cosecha con los que cerraremos esta primera vuelta de nuestra rueda del año natural.