**Preparación de bellotas para alimento**

Por Lanny Kaufer

Cosecha

Cualquier bellota de la especie de roble o encino *Quercus* puede utilizarse como alimento. Todas nuestras especies locales contienen taninos y deben ser lavados antes de comerlos. Algunos Chumash prefieren el encino vivo de la costa (*Q. agrifolia*) por su sabor y nutrición. El fruto tiene un color amarillo oscuro, posiblemente indicando un mayor contenido de vitamina A. El roble del valle (*Q. lobata*) produce bellotas mucho más grandes de color bronceado, por lo que se puede hacer más harina con menos tiempo de recolección. Los robles del valle suelen dejar caer sus bellotas primero, normalmente en septiembre. Los Chumash dicen que hay que dejar la primera caída para los ciervos. Después, extienda una lona bajo el árbol y sacuda las ramas. No las recoja del árbol porque no estarán maduras y serán más tánicas.

Deseche todas las bellotas que muestren un pequeño orificio de salida en el que la larva del gusano del roble haya salido después de comer el fruto.

Secar las bellotas

Coloca las bellotas al sol para que se sequen durante unos días con una malla encima para evitar que los pájaros y las ardillas se acerquen a ellas.

Quita la cáscara

Coloca cada bellota en su punta y golpea el otro extremo redondo (el que se aferraba al árbol) con un martillo para abrirla. Utiliza unos alicates para sujetar la bellota si se preocupa golpearse los dedos. Saca la bellota de la cáscara.

Machacar y moler

Coloca un puñado de bellotas secas sin cáscara en un molcajete (mortero de piedra) y machácalas en trocitos con el mortero. Luego, tritúralas hasta conseguir una harina lo más fina posible. Cuanto más fina sea la harina, mejor penetrará el agua de lavado en la harina. Si la harina está húmeda y gomosa al molerla, las bellotas no estaban suficientemente secas y deben secarse un poco más. Para obtener una harina de mejor calidad, puede sacudir la harina molida a través de un colador fino de metal y volver a moler los trozos más grandes que queden en el colador.

Lavar

Coloque la harina en un frasco con 10 a 20 veces más agua que la cantidad de harina. Agite y deje reposar hasta que la harina se deposite en el fondo y el agua esté un poco turbia pero mayormente clara. Con cuidado, vierta y desecha el agua de la parte superior y deje la harina en el frasco. Vuelve a llenar el frasco con agua fresca y repite este paso dos veces más. El agua debería volver más clara con cada lavado. Pruebe el agua. Si no tiene un sabor astringente (tánico), la harina está lista. De lo contrario, repita el proceso de lavado hasta que la harina esté lista. La masa húmeda puede utilizarse tal cual, simplemente cocinándola para hacer papilla o añadiéndola a las recetas reduciendo la cantidad de líquido en la receta.

Secar la masa

Si desea almacenar la masa, séquela en un horno en la temperatura más baja y compruebe que no se está tostando. Este paso no es para cocinar la masa, sólo para secarla para guardarla.

Cocinar u hornear

La harina de bellota puede cocinarse en la estufa como si fuera una papilla de harina de maíz o sustituir parte de la harina de trigo en las recetas de panqueques, pan, galletas y otras. Las bellotas no contienen gluten, por lo que los alimentos no se levantarán si se hacen con 100% de harina de bellota.