

Harina de Bellotas: Proceso Completo desde la Recolección hasta la Cocina

Autor: EA4IPV

Fecha: 23/03/2026

Categoría: Alimentación

Etiquetas: Sin etiquetas

Harina de Bellotas: Proceso Completo desde la Recolección hasta la Cocina

Las bellotas fueron un alimento fundamental para los pueblos de la Península Ibérica antes de la llegada de los cereales cultivados. Los íberos, celtas y lusitanos consumían pan de bellota como alimento básico, según relatan Estrabón y Plinio el Viejo. Cada encina (*Quercus ilex*) produce entre 15 y 25 kg de bellotas al año, y los encinares cubren más de 2 millones de hectáreas en España. Una bellota seca contiene aproximadamente un 6% de proteína, un 50-60% de almidón, un 5-8% de grasa y minerales como calcio, fósforo y potasio. Sin embargo, las bellotas contienen taninos (ácido tánico y ácido gálico) en concentraciones del 2-8% que les confieren un sabor amargo e irritan el tracto digestivo. El proceso de lixiviación (lavado) de taninos es imprescindible antes de su consumo y constituye el paso crítico de esta técnica ancestral.

Recolección y selección de bellotas

La temporada de recolección va de octubre a diciembre en la Península Ibérica. Las bellotas caen del árbol cuando están maduras; recoger las que han caído al suelo es el método más eficiente.

Especies de *Quercus* en la Península Ibérica: Encina (*Quercus ilex*): bellotas alargadas, las más dulces y con menos taninos (2-4%). Mejor opción para harina. Alcornoque (*Quercus suber*): bellotas más amargas, necesitan más lixiviación. Roble melojo (*Quercus pyrenaica*): bellotas pequeñas, muy taníferas. Quejigo (*Quercus faginea*): dulzor intermedio, buena opción. Coscoja (*Quercus coccifera*): bellotas pequeñas y muy amargas, son las menos recomendables.

Prueba de flotación: Sumergir las bellotas recolectadas en un balde de agua. Las que flotan están ahuecadas por larvas de gorgojo (*Curculio elephas*) o están podridas. Descartar todas las que floten. Solo usar las que se hunden, que están sanas y llenas.

Inspección visual: Descartar bellotas con agujeros (orificio de salida de la larva de gorgojo), manchas negras extensas, moho visible o cáscara blanda al tacto. Una pequeña marca oscura en la punta es normal y no indica deterioro.

Cantidad necesaria: Se necesitan aproximadamente 2 kg de bellotas frescas con cáscara para obtener 1 kg de bellotas peladas, que rendirán unos 700-800 g de harina seca. Para hacer un pan de 500 g se necesitan unos 400-500 g de harina de bellota (mejor mezclada 50/50 con harina de trigo para obtener gluten).

Secado y descascarillado

Secado previo: Extender las bellotas en una sola capa en un lugar seco y ventilado durante 2-4 semanas. Remover cada pocos días. El secado reduce la humedad del 40-50% al 10-15%, facilitando el pelado y previniendo el moho. Alternativamente, secar en horno a 65-75°C durante 2-3 horas con la puerta entreabierta (no superar los 80°C para no degradar el almidón).

Descascarillado: La cáscara seca se agrieta con facilidad. Métodos: golpear suavemente con un martillo o piedra, usar un cascanueces, o hacer un corte longitudinal con un cuchillo y pelar. Si la cáscara no sale fácilmente, las bellotas necesitan más secado. Retirar también la piel interior (tegumento marrón) raspando con un cuchillo; contiene taninos concentrados.

Troceado: Cortar las bellotas peladas en trozos de 5-10 mm para acelerar la lixiviación. Cuanto más pequeños los trozos, más rápido se extraerán los taninos. Si se dispone de un molinillo o mortero, se pueden triturar groseramente antes de la lixiviación.

Lixiviación de taninos: el paso crítico

Este es el paso más importante del proceso. Sin una lixiviación adecuada, la harina de bellotas resulta incomible (amarga y astringente) y puede causar irritación gastrointestinal. Existen dos métodos principales:

Método de agua caliente (rápido, 2-6 horas): Hervir los trozos de bellota en abundante agua durante 15-20 minutos. El agua se teñirá de marrón oscuro (son los taninos disolviéndose). Escurrir, desechar el agua marrón, cubrir con agua limpia y hervir de nuevo. Repetir el proceso 5-10 veces hasta que el agua salga clara o ligeramente amarillenta y al probar un trozo de bellota no se perciba amargor. Con bellotas de encina dulce pueden bastar 3-4 cambios de agua; con roble se pueden necesitar hasta 10-12.

Método de agua fría (lento, 3-7 días): Sumergir los trozos en agua fría y cambiar el agua 2-3 veces al día durante 3-7 días. Este método preserva mejor el almidón (que no se gelatiniza al no calentarse) y produce una harina de textura más fina. Tradicionalmente se colocaban las bellotas en un saco dentro de un arroyo, aprovechando el flujo constante de agua fresca. En casa: un cuenco grande con agua del grifo, cambiando 2-3 veces al día.

Método en arroyo (tradicional): Los pueblos indígenas de Norteamérica y los íberos prerromanos colocaban las bellotas trituradas en cestas o sacos de tela en la corriente de un arroyo durante 1-2 semanas. El flujo continuo de agua extraía los taninos sin necesidad de cambios manuales. Si se tiene acceso a un arroyo de agua limpia, este es el método más eficiente y que menos trabajo requiere.

Prueba del sabor: La única forma fiable de saber si la lixiviación es completa es probar un trozo. Debe tener un sabor suave, harinoso, ligeramente dulce, sin ningún rastro de amargor ni sensación astringente en la boca. Si queda cualquier amargor, continuar el lavado.

Secado y molienda final

Secado post-lixiviación: Escurrir bien los trozos lixiviados y secar completamente. En horno: extender sobre una bandeja y secar a 65-75°C durante 3-6 horas hasta que estén completamente secos y se rompan con un chasquido seco. Al sol: extender sobre rejillas y secar 2-4 días girándolos regularmente. Es fundamental

que queden completamente secos o la harina se enmohecera.

Molienda: Moler los trozos secos en un molinillo de café, procesador de alimentos, licuadora potente o mortero de piedra. Tamizar la harina con un colador fino o una tela de algodón. Los trozos gruesos que no pasen el tamiz se vuelven a moler. La harina resultante debe tener una textura similar a la harina de maíz.

Almacenamiento: La harina de bellota contiene grasas que pueden enranciarse. Almacenar en recipiente hermético en lugar fresco y oscuro. Dura 2-3 meses a temperatura ambiente, 6 meses en nevera y hasta 1 año congelada. En situación de emergencia sin refrigeración: hacer lotes pequeños y usar rápidamente.

Usos culinarios de la harina de bellota

La harina de bellota carece de gluten, por lo que no se puede usar sola para hacer pan esponjoso. Pero tiene múltiples aplicaciones:

Pan de bellota (mezcla): Mezclar 50% harina de bellota con 50% harina de trigo para obtener un pan con estructura. La bellota aporta un sabor a nuez, un color tostado y mayor contenido calórico. Seguir cualquier receta de pan sustituyendo la mitad de la harina.

Gachas de bellota: Mezclar 3-4 cucharadas de harina de bellota en 250 ml de agua o leche. Cocinar a fuego lento removiendo constantemente durante 10-15 minutos hasta espesar. Añadir miel, sal o especias al gusto. Un desayuno nutritivo y calórico que se prepara en minutos.

Galletas y tortas: La harina de bellota funciona bien en galletas y tortas planas donde la ausencia de gluten no es problema. 200 g de harina de bellota, 50 g de miel o azúcar, 50 g de grasa, 1 huevo (si se dispone), pizca de sal. Mezclar, formar discos de 1 cm, hornear 15-20 minutos a 170°C.

Espesante para sopas y salsas: Usar como sustituto de la maicena: 1-2 cucharadas de harina de bellota disueltas en agua fría, incorporar al líquido caliente removiendo. Espesa ligeramente y aporta un sabor sutil a nuez.

Café de bellota: Tostar trozos de bellota lixiviada a 180-200°C hasta que estén muy oscuros (no quemados). Moler fino. Preparar como café de filtro o infusión. El resultado es una bebida caliente oscura con sabor tostado y terroso, sin cafeína. Fue un sustituto habitual del café en las postguerras europeas.

Proporción con trigo: Para pan con volumen, no superar el 50% de harina de bellota en la mezcla. Sin harina de trigo u otro cereal con gluten, la masa no levará. Para tortillas planas y galletas se puede usar 100% harina de bellota.

⚠ Advertencia: Esta información es orientativa y educativa. En situaciones de emergencia real, consulte a profesionales cualificados siempre que sea posible. No ponga en riesgo su vida ni la de otros sin la formación adecuada.