Les abelles

Octavio Sánchez Fuentes_Fototeca CENEAM

GENERALITAT VALENCIANA

CENTRE D'EDUCACIÓ AMBIENTAL DE LA COMUNITAT VALENCIANA

Butlletí núm. 36
Novembre 2023

EMAS
Gestión ambiental verificada
REG.NO. ES-CV-000008

CERTIFIED IQNet MANAGEMENT SYSTEM

AENOR
Gestión Ambiental
GA-2002/0233

EAR
Educació Ambiental en Ruta

Bulletí nº 36 - Les abelles >>>>

ÍNDEX

01_EDITORIAL
02_RESSENYA LITERÀRIA
03_RESSENYA AUDIOVISUAL
04_ELS WEBS
05_RESSENYA MATERIAL DIDÀCTIC
06_ALTRES ENTITATS
07_HUI ENS ACOMPANYA
08_BONES PRÀCTIQUES AMBIENTALS
09_UNA REFLEXIÓ
10_CONEIX EL CEACV
11_L'HORT: L'ALVOCAT
12_CENTRE DE DOCUMENTACIÓ

Bulletí nº 36 - Les abelles >>>>

02_RESSENYA LITERÀRIA

01	Títol original:	Les Abelles Mel·líferes
	Any:	2002
	Editorial:	Revista Mètode nº 33
02	Títol original:	Guía de campo de las Abejas de España
	Autor:	Curro Molina i Ignasi Bartomeus
	Any:	2019
	Editorial:	Tundra Edicions
03	Títol original:	La ABEJA. Una historia natural
	Autor:	Noah Wilson-Rich
	Any:	2014
	Editorial:	LU (Librería Universitaria Barcelona)

Bulletí nº 36 - Les abelles >>>>

Bulletí nº36 - Les abelles >>>>

Bulletí nº 36 - Les abelles >>>>

Bulletí nº 36 - Les abelles >>>>

03_RESSENYA AUDIOVISUAL

Paloma Sánchez
Arqueòloga i educadora del CEACV

01

Títol original: APICULTURA EN VIU
Any: 2021
Enllaç: youtube.com/

02

Títol original: La història de les abelles
Any: 2017
Enllaç: youtube.com/

Bulletí nº 36 - Les abelles >>>>

Bulletí nº 36 - Les abelles >>>>

04_ELS WEBS

Serafín Huertas Alcalá
I.T. Agrícola. Educador del CEACV

1 https://abejas.org/

2 https://www.ecocolmena.org/

3 https://apiads.es/

4 https://www.mapa.gob.es

Bulletí nº 36 - Les abelles >>>>

Bulletí nº 36 - Les abelles >>>>

05_RESSENYA MATERIAL DIDÀCTIC

Gema del Rosario.
Ambientòloga. Educadora del CEACV.

01

Títol original: Les abelles de la mel i l'home. Quadern d'activitats.
Autors: Concepción Sant Valero Aldea; Josep Daniel Assís i Marró i Alberto Sendra Mocholí.
Any: 1990
Edita: Generalitat Valenciana

Bulletí nº 36 - Les abelles >>>>

06_ALTRES ENTITATS

01 APIADS: Més de 20 anys defensant l'apicultura i a les nostres abelles.

---

02 Observatorio Municipal del Árbol de València : Abelles urbanes. ruscos a València

Bulletí nº 36 - Les abelles >>>>

Bulletí nº 36 - Les abelles >>>>

Bulletí nº 36 - Les abelles >>>>

Bulletí nº 36 - Les abelles >>>>

Bulletí nº 36 - Les abelles >>>>

Bulletí nº 36 - Les abelles >>>>

Bulletí nº 36 - Les abelles >>>>

Bulletí nº 36 - Les abelles >>>>

07_HUI ENS ACOMPANYA

Jorge Mateos
Tècnic de medi ambient del CEACV

LUIS MADRID,
Apicultor

Bulletí nº 36 - Les abelles >>>>

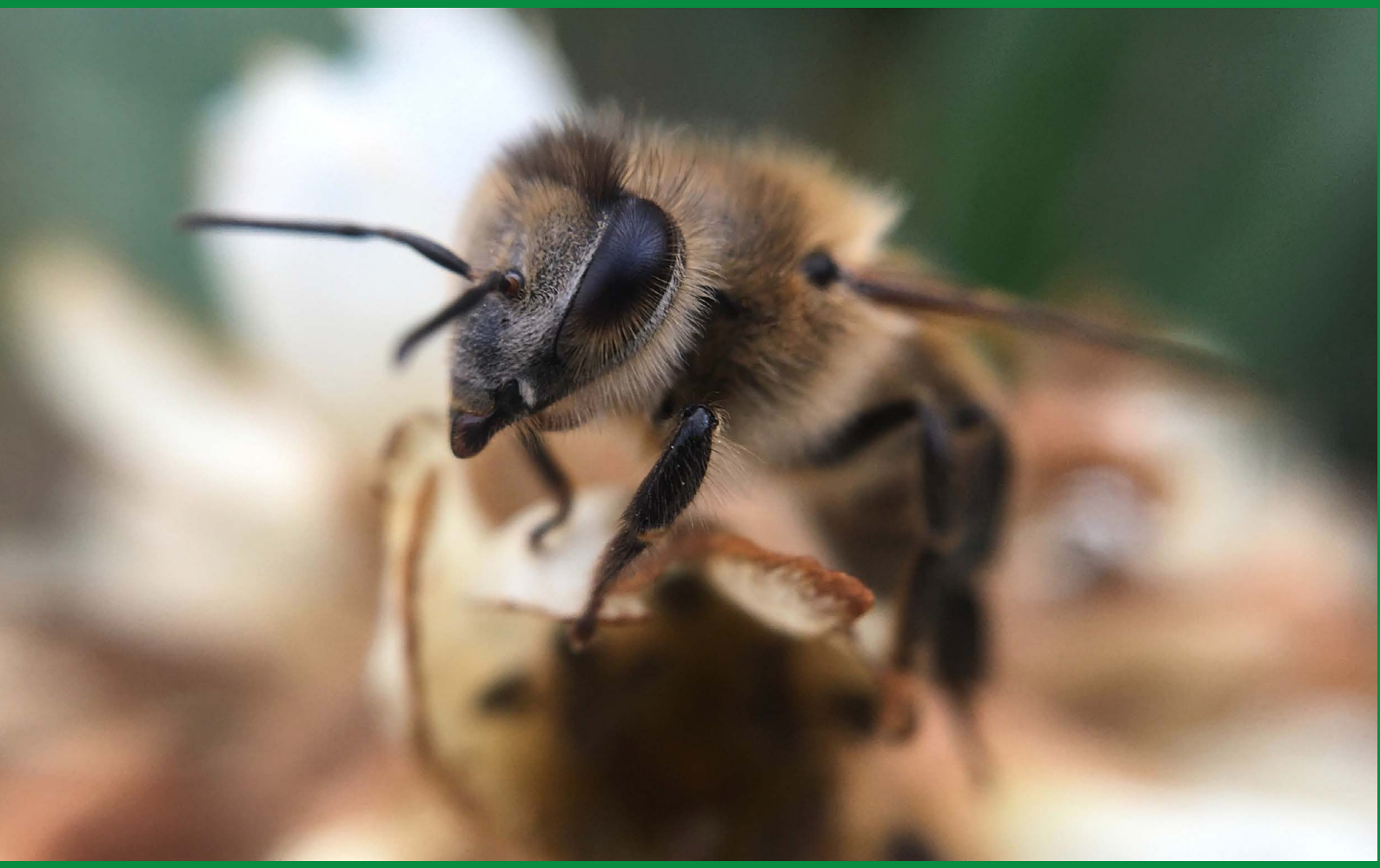
Bulletí nº 36 - Les abelles >>>>

Bulletí nº 36 - Les abelles >>>>

Bulletí nº 36 - Les abelles >>>>

08_BONES PRÀCTIQUES AMBIENTALS PER A PROTEGIR LES ABELLES

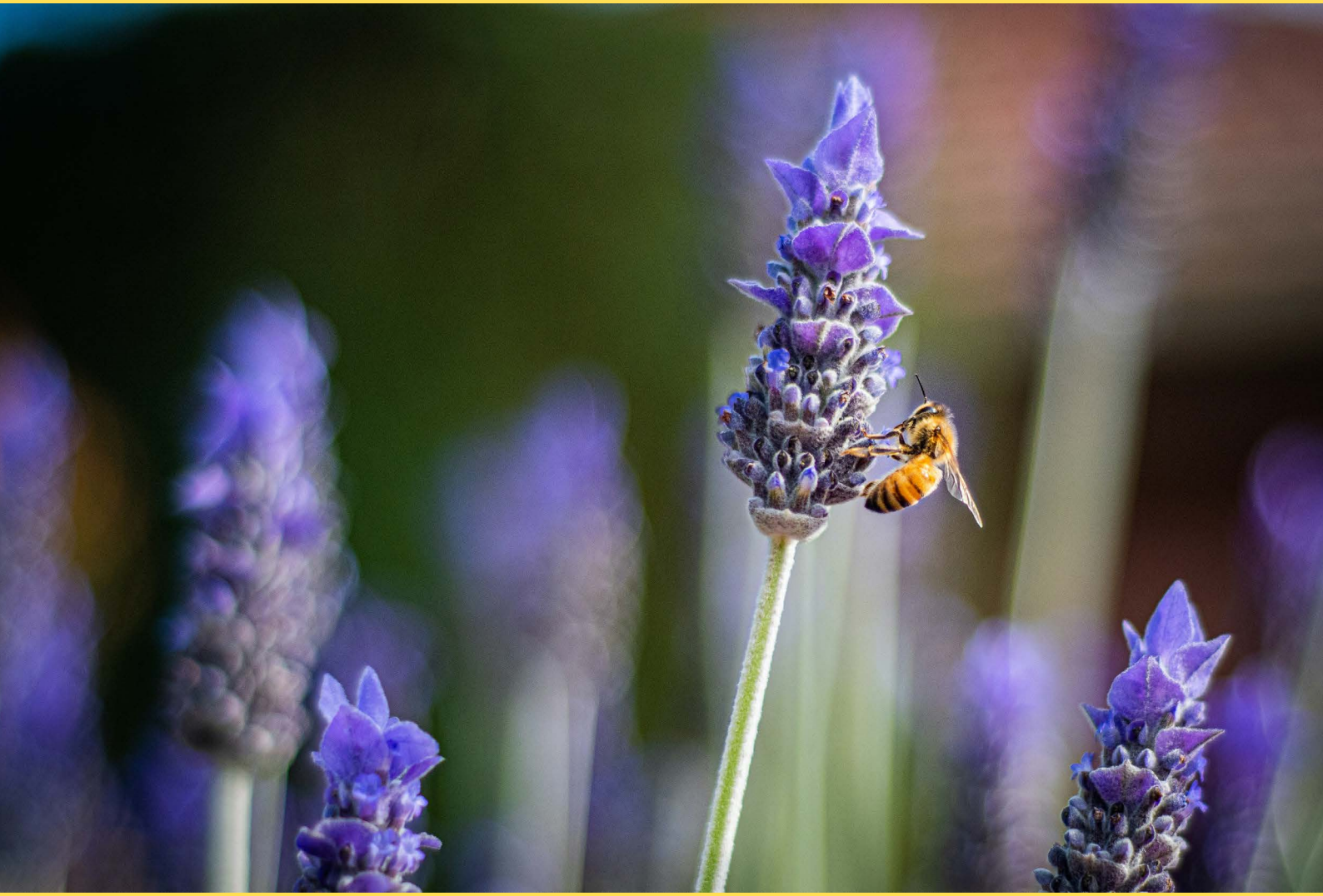
Víctor Benlloch Tamborero
Biòleg. Tècnic del CEACV



Bulletí nº 36 - Les abelles >>>>

09_UNA REFLEXIÓ

Víctor Benlloch Tamborero
Biòleg. Tècnic del CEACV



POL·LINITZACIÓ I FUTUR

Bulletí nº 36 - Les abelles >>>>

Bulletí nº 36 - Les abelles >>>>

10_CONEIX EL CEACV

Lluís Forés i Andrés
Estudiant en pràctiques al CEACV
del Grau de Ciències Biològiques
Participant en el desenvolupament
del projecte d'instal·lació de
ruscos d'abelles al CEACV

EL PROJECTE DE LES ABELLES AL CEACV. ELS RUSCOS DIDÀCTICS.

Bulletí nº 36 - Les abelles >>>>

11_L'HORT

Pepa Prósper Candel
Biòloga. Educadora del CEACV

L'ALVOCAT

L'alvocat, fruit del alvocater (Persea americana), pertany a la família de les lauràcies, formada per plantes llenyoses que creixen en climes càlids i entre les quals s'inclouen aromàtiques com el llorer, la càmfora i la canyella.

El seu origen se situa a Centreamèrica, Mèxic, Guatemala i les Antilles. El nom deriva de l'asteca ahuacatl, que significa "testicle", segurament per la seua forma.

Els espanyols la van denominar "pera de les Índies", per la seua forma de pera, pell dura i fosca, i alberga en el seu interior una única llavor redona i de gran grandària. La polpa és cremosa, untuosa i nutritiva, de color verd o groc pàl·lid. L'alvocat pot trobar-se en el mercat tant a l'hivern com a l'estiu, en existir varietats amb diferents èpoques de recol·lecció. Actualment es poden trobar alvocats de producció nacional i amb l'aval de l'agricultura ecològica.

EL REFRANYER DIU...
L'alvocat és tan sa,
que el menge tot l'any.

SABIES QUE?

Està carregat de greix saludable, aquesta constitueix el 23% del seu pes, són grasses monoinsaturades, com les de l'oli d'oliva. És ric en vitamina E, protectora de la membrana cel·lular i del nucli. 100 g d'alvocat procuren el 25% de la qual es precisa al dia. Conté minerals i vitamines (aporta el 22% de les necessitats diàries de vitamina C, una mica de provitamina A i una varietat de minerals com el K, Ca, Mg, P, Fe, Cu i Zn).

Els beneficis de menjar alvocat són varis. És la "mantega vegetal", alternativa excel·lent a les margarines industrials. Els greixos de l'alvocat són del tipus insaturades i normalitzen el colesterol, reduint el LDL o "dolent" i augmentant el HDL o "bo". Per això és adequat el seu consum per a previndre les malalties cardiovasculars, com l'aterosclerosi (falta de flexibilitat de les parets arterials) o malalties coronàries (angina de pit o infart de miocardi).

És un fruit recomanable per a esportistes i embarassades. Aporta nutrients en casos de sobreactivitat muscular (K i Mg), així com de desgast energètic (és ric en lípids i en carnitina). Són una font complementària d'energia i d'àcid fòlic, una vitamina que contribueix a previndre naixements prematurs, així com defectes en la formació del cervell i la medul·la espinal. Relaxa el sistema nerviós, a causa de la seua riquesa en àcids grassos, magnesi i vitamines del grup B, està especialment indicat en situacions d'estrés tant físic com mental.

Produeix beneficis per a la vista, és ric en el carotenoide luteïna, l'efecte protector de la qual de la visió redueix el risc de desenvolupar cataractes. Prevé les arrugues; és també un amic de la pell. Amb la polpa es preparen màscares que ajuden a previndre arrugues i tractar dermatitis o fins i tot cremades. Per a pells grasses es prepara una màscara amb dues o tres cullerades de polpa i el suc de mitja llima. Es fa un massatge suaument sobre el rostre (en direcció ascendent), es deixa assecar i es neteja amb aigua tèbia o amb aigua de roses. De l'alvocat s'extrau també l'oli, de color verd fosc, que nodreix i suavitza la pell.

A LA TAULA

Ensalada russa d'alvocat

INGREDIENTS

- 2 Alvocats
- maionesa
- cues de llagostins o barretes de surimi
- 1 llima
- pimentó roig
- 1 ou cuit

PREPARACIÓ

Buida el fruit de l'alvocat, retirant l'os. Tala la polpa en daus i esprem una mica de llima per damunt. Posa-la en un bol i reserva. Talla en daus el pimentó roig i l'ou cuit i incorpora'l a l'alvocat. Pica les cues dels llagostins o en el seu cas el surimi, afig-los i mescla amb la maionesa fins a obtindre la textura desitjada. Afig sal al gust i serveix-lo bé fred.

12_CENTRE DE DOCUMENTACIÓ DEL CEACV

Bulletí nº 36 - Les abelles >>>>

Bulletí nº 36 - Les abelles >>>>