

BUTLLETÍ

n° 32

Abril 2021

Any internacional de les fruites i verdures



**CENTRE
D'EDUCACIÓ
AMBIENTAL**

DE LA COMUNITAT
VALENCIANA



CENTRE D'EDUCACIÓ AMBIENTAL

DE LA COMUNITAT
VALENCIANA





Els ODS del butlletí

Cada projecte, programa, acció o activitat amb implicacions associades a millores socioambientals té relació amb un o diversos dels objectius de desenvolupament sostenible de l'ONU. Cadascun dels 17 ODS que va establir l'ONU el 25 de setembre de 2015, forma part del conjunt d'objectius globals per a erradicar la pobresa, protegir el planeta i assegurar la prosperitat per a tots, com a part d'una nova agenda de desenvolupament sostenible. Cada objectiu té metes específiques que han d'aconseguir-se fins a l'any 2030. Per a aconseguir aquestes metes, tothom ha de fer la seua part: els governs i les diverses administracions públiques, el sector privat empresarial, la societat civil i cada ciutadà de manera personal.

El contingut d'aquest butlletí (ja el número 32), el centrarem en l'any internacional que l'ONU ha decidit dedicar, durant l'any 2021, a les fruites i hortalisses. Hi ha diversos ODS que es relacionen directament amb aquesta temàtica, els més clarament relacionats serien els números 2 (Fam zero), 3 (Salut i benestar), 11 (Ciutats i comunitats sostenibles), 12 (Producció i consum responsables) o 13 (Acció pel clima), però podríem establir relacions amb molts altres dels restants ODS sense massa dificultats.

L'alimentació és fonamental per al desenvolupament humà. L'aportació de nutrients equilibrats és una necessitat biològica de qualsevol ésser viu, i per descomptat també en el nostre cas, en el dels éssers humans, que necessitem aportar al nostre cos d'una forma periòdica i bastant habitual, una gran diversitat d'aquests nutrients: proteïnes, hidrats de carboni, greixos, minerals, aigua, vitamines, que ens permeten desenvolupar les nostres activitats biològiques bàsiques associades al metabolisme, però també són imprescindibles per a desenvolupar les nostres activitats socials: treballar, relacionar-nos, desplaçar-nos... Una bona alimentació és, per tant, un aspecte bàsic per a gaudir d'una bona qualitat de vida i salut.

Fomentar una correcta alimentació i que aquesta siga sostenible, és a més imprescindible per a millorar diversos problemes ambientals.

La millor manera d'aconseguir conjuminar una alimentació de qualitat i que siga ambientalment sostenible és apostar d'una forma decidida per una dieta en la qual els productes d'origen vegetal, especialment fruites i hortalisses, siguen els seus elements predominants, ja que són els que aporten els nutrients més equilibrats i saludables, i els que generen un menor impacte ambiental en la seua producció.

És per això molt important que cada persona siga conscient que la seua dieta influeix d'una forma fonamental en la seua pròpia salut, i que les eleccions que faça a l'hora d'alimentar-se seran molt importants per a ella, però també per al seu entorn. Apostar per productes d'origen vegetal, de proximitat, cultivats amb tècniques respectuoses amb el medi ambient, és sinònim de qualitat ambiental, de respecte al que ens envolta i una manera d'ajudar a combatre problemes com la contaminació o el canvi climàtic.

Alimentar-nos amb fruites i hortalisses i altres productes vegetals com a base de la nostra dieta és una immillorable manera d'invertir en salut, qualitat de vida i millora ambiental.

Els principals ODS per a aquest butlletí són:

[2 FAM 0](#)

[3 SALUT I BENESTAR](#)

[11 CIUTATS I COMUNITATS SOSTENIBLES](#)

[12 PRODUCCIÓ I CONSUM RESPONSABLE](#)

[13 ACCIÓ PEL CLIMA](#)

Índex

01

Editorial

Pàg. 05

02

**Ressenya
literària**

Pàg. 07

03

**Ressenya
audio-
visual**

Pàg. 09

04

Webs

Pàg. 12

05

Apps

Pàg. 13

06

**Ressenya
material
didàctic**

Pàg. 14

07

**Altres
entitats**

Pàg. 17

08

**Hui ens
acom-
panya**

Pàg. 20

09

**Bones
pràctiques
ambientals**

Pàg. 23

10

**Conoce el
CEACV**

Pàg. 26

11

**L' hort:
El card**

Pàg. 28

12

**Centre de
documen-
tació**

Pàg. 31

01

Editorial

Any internacional de les fruites i verdures.

El País Valencià és territori per excel·lència de producció d'unes i altres, en secà i en regadiu. Tenim tots els vímets per a teixir una celebració continuada. És el nostre any. L'agricultura ha dibuixat els nostres paisatges, cultura i tradicions. La nostra llengua és rica en terminologia agrària. Les nostres cançons de'arrel popular estan lligades a les tasques del camp. Bona part de les nostres festes tradicionals van tindre el seu origen en el festeig de les collites. La nostra gastronomia té la seua essència en les verdures que es produeixen, com qui diu, al costat de casa, i els nostres millors i més reconeguts dolços, vins i licors, es produeixen a base de les nostres fruites més pròximes. Fins i tot l'urbanisme de les nostres ciutats a l'origen, a part d'arguments defensius, de salubritat i altres, està marcat per les necessitats d'entrada, distribució i venda dels aliments frescos. També la tipologia constructiva de les cases de les zones rurals respon a les necessitats imposades pels treballs del camp i les màquines (abans animals) i eines emprades en el treball en hortes i camps.

L'Organització de les Nacions Unides ha declarat 2021 l'Any internacional de les fruites i verdures. Té per objecte conscienciar dels beneficis nutricionals i per a la salut del consum de més fruites i verdures com a part d'una dieta i un estil de vida diversificats, equilibrats i saludables, així com dirigir l'atenció de les polítiques cap a la reducció de les pèrdues i desapropitaments d'aquests productes altament peribles.

En el Centre d'Educació Ambiental la preservació de la diversitat agrícola i la promoció de l'agroecologia com a model de producció d'aliments que respecta la biodiversitat i el medi ambient i que és generador de salut, formen part del nostre projecte educatiu. Donem suport a aquestes activitats en el qual denominem Hort històric, un espai hortícola d'aproximadament una hectàrea on estan representades les quatre grans etapes que han marcat l'agricultura valenciana. En l'hort es cultiven tota classe d'hortalisses i arbres fruiters, a més d'espècies aromàtiques i medicinals, mitjançant tècniques ecològiques (està, de fet, certificat en Agricultura Ecològica pel CAECV). Les activitats educatives posen en relleu la importància de l'agricultura per a l'alimentació i la determinació del paisatge; la conveniència de les pràctiques ecològiques com a garantia de respecte a la qualitat dels sòls, de l'aigua i de l'aire, i d'una producció més saludable; la importància de mantindre una àmplia diversitat varietal; l'interés de mantindre les varietats locals; la importància de consumir fruites i verdures de proximitat (per a evitar grans trajectes amb l'emissió de gasos d'efecte d'hivernacle, per a fomentar l'ocupació local, i per a mantindre el paisatge agrari); el desastre ambiental i econòmic que representa el desapropitament d'aliments, tant frescos com processats; etc. Tot això en el marc dels objectius de l'Agenda 2030, perquè tots ells tenen relació amb aquesta temàtica, de la nostra Guia d'Acció per a l'Educació Ambiental (Educació Ambiental en ruta- EAR), així com dels contextos de crisi climàtica, ecològica i sanitària en els quals ens trobem.

*Anna Pons Frígols
Directora del CAECV*



ANY INTERNACIONAL DE LES
FRUITES I LES VERDURES

2021

02

Ressenya literaria

FRUITES I HORTALISSES DE LA COMUNITAT VALENCIANA

Títol original:

*Fruites i hortalisses de la
Comunitat Valenciana*

Autor:

A. Miguel Gómez; M. Lorente Solanas, R. Llácer Escorihuela, A. Iñiguez Monterde, F. Rodríguez Cavaller.

Any:
1998

Nº pàgines:
207

Editorial:

*Generalitat Valenciana Conselleria d'Agricultura, Peixca i Alimentació.
Serie monografías.*

El llibre que comentem en aquest butlletí, és una monografia, on es poden consultar les característiques dels principals cultius de fruites i hortalisses que es donen a la Comunitat Valenciana. En concret, presenta informació de 28 cultius de fruites i 37 d'hortalisses.

Està estructurat en tres capítols principals, el primer d'ells dedicat a les fruites, destacant principalment els cítrics; el segon capítol compost per les hortalisses; i el tercer capítol està dedicat a la dieta mediterrània; també disposa d'un breu glossari, un índex dels noms tant en la seua forma científica com vulgar, a més d'una bibliografia.

La descripció de totes les espècies està resolta de manera similar, composta per una introducció general de l'espècie, on se n'esmenta l'origen, la seua difusió històrica pel planeta i la seua distribució a escala mundial en el moment actual, i el que va suposar l'espècie en les diferents cultures que la utilitzen; un primer apartat està dedicat a la seua descripció física, com el port, el tronc, les fulles, la flor, el fruit, etc.: l'apartat següent, el més important, fa referència a les varietats que existeixen a la Comunitat Valenciana, li segueix una xicoteta al·lusion a les zones de producció tant a escala mundial com en l'àmbit local; un altre apartat fa referència al seu cultiu, on es relacionen les necessitats ambientals com les cures que cal prestar a les diferents espècies per al seu correcte desenvolupament i producció; i l'últim apartat està dedicat a les seues propietats i el seu consum, on s'indiquen els beneficis per a la salut de cadascuna de les espècies i el paper que exerceixen en la nostra dieta.

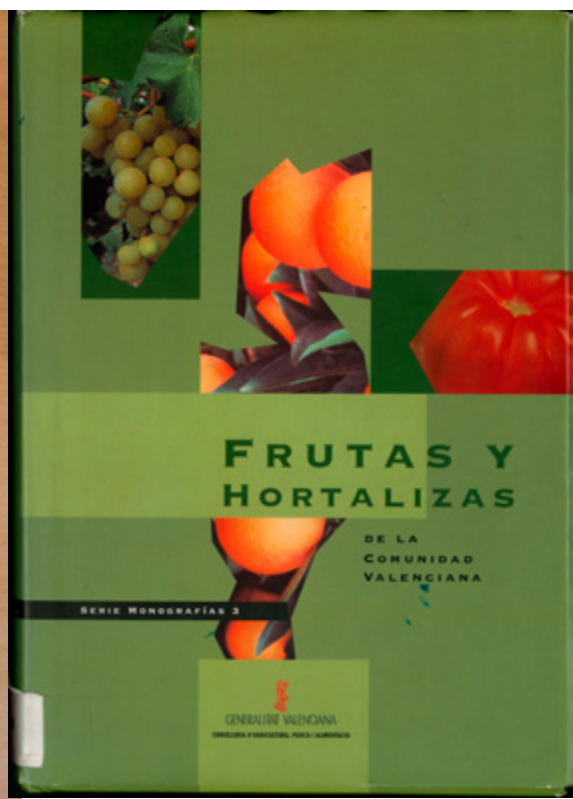
Com s'ha ressenyat, un apartat especial entre els arbres fruiters el tenen els cítrics (taronges, mandarines, llimes, pomelos...). Amb el nom de cítrics s'entenen diferents gèneres i espècies de plantes que tenen certes característiques comunes, destacant el contingut de l'àcid cítric del fruit i el contingut en olis essencials en la pell del fruit i en les fulles. Els cítrics són coneguts en el sud-est asiàtic des de fa milers d'anys, les seues formes primitives han anat evolucionant per mutacions i hibridacions tant naturals com provocades, fins a arribar a les varietats actuals, com és el cas del taronger dolç del qual provenen les varietats comercials més importants, varietats provinents dels camps de la Comunitat Valenciana que inunden cada any els mercats internacionals. Els cítrics representen una font immillorable de vitamines, fibra, proteïnes, minerals, etc.

Un altre dels capítols destacats del llibre fa referència al paper d'aquestes fruites i hortalisses en la dieta mediterrània; si aprofundim en el concepte de dieta mediterrània, veiem que més que una

dieta elaborada pels productes autòctons de la Mediterrània, és un tipus d'hàbit alimentari que ve influït pel clima i les característiques geogràfiques, aquesta dieta està integrada en "l'estil de vida mediterrani" que inclou l'alegria, la convivència, l'exercici que és propiciat per l'ambient assolellat i lluminós i altres hàbits saludables. Un dels llegats més importants que ens van deixar els àrabs és el llegat agrícola, que els valencians han sabut guardar i conservar, amb tenacitat i esforç, i que a més s'ha sabut millorar i transformar en una autèntica tecnologia d'avantguarda, oferint unes fruites de gran qualitat i unes hortalisses estimades per tots els consumidors.

Els productes vegetals tenen un paper molt important en una alimentació sana i cardiosaludable, on les fruites i hortalisses es consideren el segon gran grup d'aliments saludables de la dieta mediterrània. La gran varietat dels nostres productes agroalimentaris ha propiciat una dieta equilibrada amb efectes molt beneficiosos per a la nostra salut.

*Miguel Ángel Bartolomé Rello
Biòleg, Educador del CEACV*



03

Ressenya audiovisual

Pàg.

9

Títol original:

Com fer el meu propi hort des de zero?

Estàs pensant cultivar les teues pròpies verdures en la xicoteta terrassa que tens a casa? Els veïns no paren de parlar-te del benestar que els proporciona acudir cada dia a l'hort urbà del barri? La família t'ha regalat una taula de cultiu perquè produïsqués les teues tomaques?

Qualsevol d'aquestes situacions pot ser la teua, i, la veritat és que sí, sí que t'abellix cultivar les teues verdures ecològiques, cuinar-les, menjar-les i sorprendre les teues amistats regalant-los unes riquíssimes carxofes, un exquisit puré d'albergínies o una coliflor tan preciosa que sembla un ram de flors. El problema és que la majoria de les/dels que vivim a les ciutats no tenim ni idea de pràctiques agrícoles. Per a totes aquestes persones, els curts vídeos que us propose, són un boníssim punt de partida si voleu començar ja mateix amb el vostre hort.

Es tracta de 6 tutorials que ens ensenyaran el bàsic per a iniciar-nos en l'“aventura agrícola” des de, què podem plantar en qualsevol moment de l'any, fins a com elaborar compost senzill i casolà, sense oblidar, és clar, la preparació de parcel·les o la plantació.

Comencem amb el vídeo del compost que és molt important perquè evitarà que utilitzem altres adobs químics.

[En aquest vídeo](#), el canal **#aquaTecnoBrico**, ens explica què és el compost, per a què s'utilitza, com fer-ne i ens proposa diverses opcions per a preparar-lo depenent si volem obtindre'l en 20, 30 o 90 dies. Utilitzant les restes orgàniques que cada dia produïm a la nostra casa, sense abusar dels cítrics, afegint també paper, café i més o menys aigua, obtindrem un magnífic adob casolà, que substitueix els altres adobs químics i que aporta molts nutrients a la terra. El temps que aquest compost tarda a estar llest depèn de si afegim aigua o no a la matèria orgànica.

[El segon vídeo](#) que podeu veure per a començar amb el vostre hort ens el proposa el canal **Adictosalapermacultura** que ens ensenya a fer un hort des de zero, és a dir, des de la preparació de la parcel·la abans de plantar. Però abans de continuar, què és això de la permacultura? Des del punt de vista agrícola, la permacultura consisteix en el disseny de manera conscient d'un hort sostenible a llarg termini, adaptat al clima i als cicles naturals, un hort que imite els patrons i relacions trobats en la naturalesa i produïska suficients i saludables aliments, però sense contaminar ni sobreexplotar la terra.

A més, la permacultura té connotacions socials, polítiques i econòmiques, implica cuidar la terra, les persones i el futur, per això suposa tant una agricultura sostenible, com la construcció de cases ecològiques o l'aprofitament del sol com a font d'energia. T'animes a continuar investigant?

I, tornant al nostre tutorial, de manera senzilla i pràctica ens explica com preparar la zona que volem convertir en hort. Com a curiositat, el fet que utilitzen cartons en la preparació. Després de veure-ho, amb l'eina necessària i una poca destresa ...ho aconseguixes.

Ja saps com preparar el compost, el teu terreny està llest per a convertir-se en un xicotet hort, i et sorgeix la pregunta: I ara, què plante? [Amb el vídeo següent](#) pots prendre decisions, siga com siga l'època de l'any. El canal **Huertoadictos** proposa una sèrie de cultius per a plantar durant tot l'any. Bledes, encisams, ravenets, carlotes i plantes aromàtiques són alguns d'ells. A més en aquest tutorial obtindrem consells respecte al reg, la quantitat de llum que cada planta necessita, l'adob, o el temps que passa des del moment de la sembra fins a la recol·lecció.

Hem fet un pas més i coneixem alguns cultius que funcionen tot l'any, el pas següent és decidir com plantarem, directament o amb planter?

En realitat totes les hortalisses les podem plantar "directament" en el sòl, però, com diu, Renato Álvarez [en un dels seus tutorials](#) **El EcoHuerto de Renato**, si plantem primer en llavorers, en un entorn protegit i després traslladem el planter, ja amb certa grandària a l'hort, aquesta hortalissa tindrà avantatge, creixerà molt millor.

No obstant això, aquelles que són d'arrel com ara carlotes, ravenets o naps prefereixen la sembra directa. L'educador agroambiental Renato Álvarez ens mostra, de forma molt pràctica perquè ell mateix està sembrant al mateix temps que ens compta com fer-ho, tres tipus de sembra directa: a manta o atzar; en línia o solc i la sembra a colps o en grups de diverses llavors. Aprenem què plantar de cada manera, com fer-ho, quines eines utilitzar, el tipus de reg que els correspon, en fi, que estem ben preparades/preparats per a plantar les nostres faves.

I ara, és el moment de fer els nostres planters. En [el tutorial](#) **Com preparar un planter per a hort urbà del Canal de YouTube Bricocrak**, entendrem perquè són fonamentals en l'èxit del nostre hort i per descomptat aprendrem a fer-ne. Entre les raons per a preparar-ne hi ha la d'avançar la collita, controlar les condicions de calor i humitat o protegir les nostres llavors de caragols i llimacs.

La clau perquè els nostres planters tinguen èxit està en el substrat amb què els fem, per això la importància d'utilitzar-ne un bo. Aquest vídeo ens proposa fer-lo nosaltres mateixos de manera ben senzilla. Quan ja tenim la mescla, toca emplenar amb ella els alvèols o cel·les del planter. També es poden reutilitzar envasos de iogurt, natilles, etc., però és important recordar que a aquests envasos hem de realitzar-los un foradet en la base perquè isca l'aigua sobrant.

És important marcar (anotar el nom) quina espècie estem plantant i depenent de la seua grandària o capacitat de germinació, posarem una o més llavors. Enterrarem la llavor 3 vegades la seua grandària tombada, no en pic. Carabasseta, alfàbega, tomaca cherry, encisam meravella, etc., anem veient com plantar-los i al final, l'aigua. El substrat ha de quedar ben xopat perquè les llavors puguen germinar. Ara a col·locar el planter en un lloc amb llum del sol directa, temperatura constant mai per davall de 13° i mantindre sempre la humitat en el planter.

Per a finalitzar queda la pregunta: Quin és el moment ideal per a trasplantar la planta? Quan ja tenen dues o tres fulles "vertaderes" considerarem que ja està madura i la trasplantarem.

Amb aquest didàctic tutorial de 15 minuts farem els nostres planters i contribuïrem a la conservació de les varietats locals, més fortes i adaptades a la nostra climatologia.

Ja només falta realitzar el trasplantament de les nostres hortalisses des dels planters a la nostra parcel·la, jardineria o taula de cultiu. En aquest cas, [el tutorial](#) Com plantar encisams del canal **Lahuertadelván**, ens explica, en poc més de dos minuts, a quina profunditat hem de plantar els encisams i quina ha de ser la distància que deixem entre ells. Ja vam veure la importància de preparar bé el sòl incorporant el compost, perquè les nostres hortalisses reben una aportació important de nutrients, i intentant mantindre'l amb humitat suficient. I ja està. Si comences plantant encisams o bledes, l'èxit sol estar assegurat perquè són ben fàcils i molt resistents a les plagues.

Un últim consell: no deixes passar molt de temps des que traus els planters del planter i el moment en què els trasllades al sòl.

Ah, bona sort en aquesta bella tasca de produir els teus propis aliments...

Paloma Sánchez Pérez
Arqueòloga. Educadora CEACV



04 Webs



Calendari de fruites i verdures de temporada proposat per l'Organització de Consumidors i Usuaris (OCU) a través del seu web. És una bona guia per a saber quines són les temporades de recol·lecció primerenca, plena temporada o recol·lecció tardana de fruites i verdures. Permet consultar la fruita i la verdura de temporada a cada moment de l'any. També ofereix més informació sobre les fruites i verdures: les seues propietats nutricionals, el seu valor culinari, xicotets trucs i fins i tot una recepta amb aqueixa fruita o verdura com a ingredient.



Agromática és una web de referència en el món de l'agricultura. És una web que ofereix consells per a cultivar l'hort amb planificació i a través de l'experiència dels professionals d'aquesta web.

Ofereix nombroses fitxes de cada cultiu molt ben documentades, amb les seues condicions de cultiu i cura



El **Centre Internacional per a l'Agricultura Tropical** (CIAT) comparteix un mapa que registra d'on prové cada aliment que consumeixes. Això permet oferir una idea de quins països al món posseeixen els territoris més rics i prominents quant a diversitat quant a fruites i verdures. Al cap i a l'últim, la riquesa essencial de les nacions resideix en la seua naturalesa.

*Serafín Huertas Alcalá
E.T. Agrícola. Educador del CEACV*

05

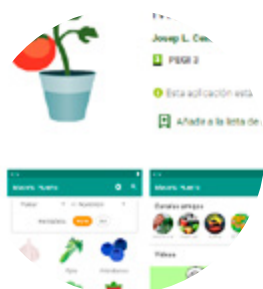
Apps



Frutes i verdures App per a aprendre fruites i verdures de manera divertida. L'autor és Premium Programari i el públic destinatari són adolescents i adults. Amb 90 imatges reals presenta tres tipus d'activitats: memòria, endevinar a partir de pistes i puzles. Només disponible per a Android.



Carakuato: fruites i verdures i està enfocat per a l'educació infantil. Es tracta d'un joc en què els xiquets han d'anar superant diferents reptes per a accedir a nivells superiors. El repte sempre consisteix a alimentar Carakuato amb fruites i verdures. En el cas que no li done fruita o verdura a Carakuato i sí una altra cosa menys saludable, deixaran de tindre accés al joc. Està disponible tant per a Android com per a iPhone.



Maceto Huerto. Amb aquesta aplicació tens una eina per a gestionar el teu propi hort i saber quan plantar les teues pròpies verdures a la terrassa, balcó o qualsevol altre lloc de ta casa a la ciutat. Podràs saber quan fer els trasplantaments, preparar els planters o quan collir les verdures en l'hort urbà.

06

Ressenya material didàctic



01 - AGROJOCS

L'agricultura representa l'ús de la terra predominant, en termes proporcionals. Lamentablement, això suposa algunes amenaces importants per al medi ambient. D'una banda, l'augment de la superfície de cultius, el breu aprofitament, intensiu i insostenible, del terreny i el seu ulterior abandó han potenciat la degradació del sòl (desertificació) a un ritme sense precedents. D'altra banda, l'agricultura intensiva està estretament relacionada amb la pèrdua de qualitat de les aigües a causa de l'ús in crescendo de pesticides i fertilitzants nitrogenats i fosfatats, fet que provoca la contaminació de les aigües superficials i subterrànies i desencadena una greu amenaça per als éssers vius. D'igual manera, el sistema de regadiu no localitzat augmenta acceleradament la despesa hídrica, i determina que casi dues terceres parts de l'aigua utilitzada per la humanitat es destine a l'agricultura. Així mateix, l'agricultura intensiva constitueix una important font de contaminació atmosfèrica, especialment a causa de l'emissió d'amoníac acidificant que comporta un impacte negatiu en els ecosistemes terrestres. A fi de minimitzar aquestes amenaces mediambientals s'ha creat un nou paradigma agrícola, l'agroecologia, que conforma un sistema d'aprofitament i gestió resilient i respectuós dels recursos agrícoles amb el medi ambient. Resulta important destacar que perquè un programa agroecològic resulte efectiu ha d'afavorir el desenvolupament del comerç de proximitat i la preservació de l'agricultura local fomentant-se d'aquesta manera la justícia social.

L'establiment d'una dieta equilibrada composta d'hortalisses i fruites de temporada, en contraposició als aliments grassos i ensucrats, s'ha convertit en una prioritat en un món on l'obesitat s'ha convertit en un problema sistemàtic i generalitzat als països desenvolupats. D'altra banda, el consum responsable implica la compra dels aliments que estrictament s'han d'ingerir a fi de reduir la generació de residus per a evitar el desaprofitament alimentari, així com l'evitació dels plàstics d'un sol ús en el procés de compra i consum de l'aliment.

En les últimes dècades s'han desenvolupat diverses iniciatives i projectes d'educació ambiental des de les institucions públiques, empreses, organitzacions i associacions amb l'objectiu d'aconseguir una agricultura més sostenible, una alimentació responsable i el consum sostenible en la societat. Un d'aquests projectes va ser la creació en 2018 d'una

maleta amb jocs lúdics i pedagògics (Agrojocs) dissenyats per la Unió de Llauradors i Ramaders, conjuntament amb la Conselleria d'Agricultura, Medi Ambient, Canvi Climàtic i Desenvolupament Rural. En aquesta maleta s'inclouen sis jocs diferents destinats a alumnes d'educació primària. Els jocs versen sobre diverses temàtiques: reconeixement sensorial de plantes; identificació i classificació de fruites, verdures i hortalisses segons la seua temporada de producció; la cadena alimentària, ramaderia ecològica i les normes de benestar animal; menús equilibrats amb productes de temporada i receptes autòctones i, finalment, elaboració de batuts amb fruites, verdures i hortalisses de temporada i la protecció del medi ambient. Per a tractar aquests temes en la maleta s'inclouen diversos materials didàctics: baralles de cartes, una oca, fitxes, peces de trencaclosques, i targetes de vertader i fals. A més s'inclou un llibre d'instruccions en el qual s'incorporen dos blocs d'informació teòrica, un sobre alimentació i nutrició, i un altre sobre agricultura i ramaderia ecològica.

La maleta va tindre una excel·lent acollida i es van distribuir un total de 760 maletes en 2018 (en centre educatius i la resta entre administracions i entitats interessades) i 1.200 en 2019, aquestes últimes reeditades i amb els continguts revisats i actualitzats a fi de poder arribar a la resta de centres educatius de primària, als sol·licitants de secundària i a entitats interessades. D'altra banda, la Unió ha incorporat jocs interactius en la seua plataforma web per a facilitar l'accés al material educatiu d'una forma dinàmica i recreativa. En conclusió, el projecte Agrojocs, pioner a nivell nacional suposa un recurs didàctic recomanable per a conscienciar i sensibilitzar sobre ecologia i ramaderia ecològica, alimentació saludable i consum responsable als alumnes d'educació primària i per extensió a les seues famílies i docents. Agrojocs és un recurs que potencia la motivació en l'aprenentatge de l'alumnat, a més de facilitar l'entreteniment i la diversió en l'adquisició de coneixements proambientals.



Rubén Viera Felipe.

Biòleg. Educador del CEACV



02 - MANUAL "HORTS DE BIODIVERSITAT"

El CEACV disposa d'un hort didàctic, "L'Hort Històric de la C.V.", on desenvolupem un gran nombre d'activitats d'educació ambiental sobre aspectes tan diversos com l'agricultura, l'alimentació, la biodiversitat o la petjada de carboni.

Per a treballar en aquest hort, els educadors del CEACV hem dissenyat materials didàctics molt variats i adaptats a les necessitats educatives i objectius que ens plantejem en les activitats que hi realitzem.

L'últim material didàctic que hem desenvolupat, juntament amb la Fundació Global Nature, és aquest xicotet manual didàctic que hem anomenat "Horts de Biodiversitat", en el qual s'ha tractat de sintetitzar d'una manera senzilla i pràctica les idees bàsiques i les activitats necessàries per a poder cultivar i desenvolupar un hort escolar, i que nosaltres posem en pràctica en el nostre hort. El seu objectiu bàsic és fomentar els bons hàbits i les pràctiques relacionades amb l'agricultura i amb la nostra alimentació a través de les activitats directes dels escolars en els horts que tinguen en els seus centres educatius.

Des de les eines necessàries, les espècies que es poden usar i les seues característiques, el reg, la sembra o el calendari de cultius i les seues rotacions, fins als remeis medicinals i alguna recepta amb les plantes que cultivem, passant per la fauna útil i el compostatge, aquest material didàctic acull una gran quantitat d'informació molt pràctica i adaptable a qualsevol projecte d'hort escolar que es plantege realitzar.

En el CEACV disposem d'exemplars publicats d'aquest manual per a qualsevol persona que ens el sol·licite i també podeu fer-li una ullada i descarregar-lo en [l'enllaç següent](#).

07

Altres entitats

CEMAS - CENTRE MUNDIAL DE VALÈNCIA PER A L'ALIMENTACIÓ URBANA SOSTENIBLE

La creació dels Objectius de Desenvolupament Sostenible (ODS) al setembre de 2015 en l'Assemblea General de les Nacions Unides va suposar la consolidació d'una estratègia política global que posava de manifest la urgent necessitat de replantejar quasi tots els espais relacionats amb la vida, humana i no humana, en aquest planeta.

Prèviament, Nacions Unides va impulsar els Objectius de Desenvolupament del Mil·lenni, amb una duració també de 15 anys, des del 2000 al 2015. Possiblement va orientar i va consolidar, a partir d'aquella primera experiència supranacional, les grans línies d'acció per al que s'ha considerat el major repte col·lectiu en la història de la Humanitat.

En aquesta cerca d'identitat que es troba la major organització internacional del món que és l'ONU, l'acostament a les administracions locals, la "capilarització" dels seus valors fundacionals i el desig de reimpulsar una organització que, malgrat alguns problemes estructurals, cada dia és més necessària, atribueix a les ciutats la dimensió fonamental per a la difusió de propostes i accions. Alguns analistes han arribat a dir que el futur de la humanitat està en mans de la correcta gestió de les ciutats.

D'entre les molt diverses publicacions que expliquen esta obligatòria línia de reflexió recomanaria la lectura d'un breu text de Nacions Unides que porta per títol "El futur de la humanitat es juga a les ciutats". Aquest [article](#) va ser escrit al febrer de 2019, pocs dies després de la reunió d'alcaldes convocada per la llavors Presidenta de l'Assemblea General de Nacions Unides M^a Fernanda Espinosa, en la qual va participar l'alcalde de València Joan Ribó i es va presentar el CEMAS.

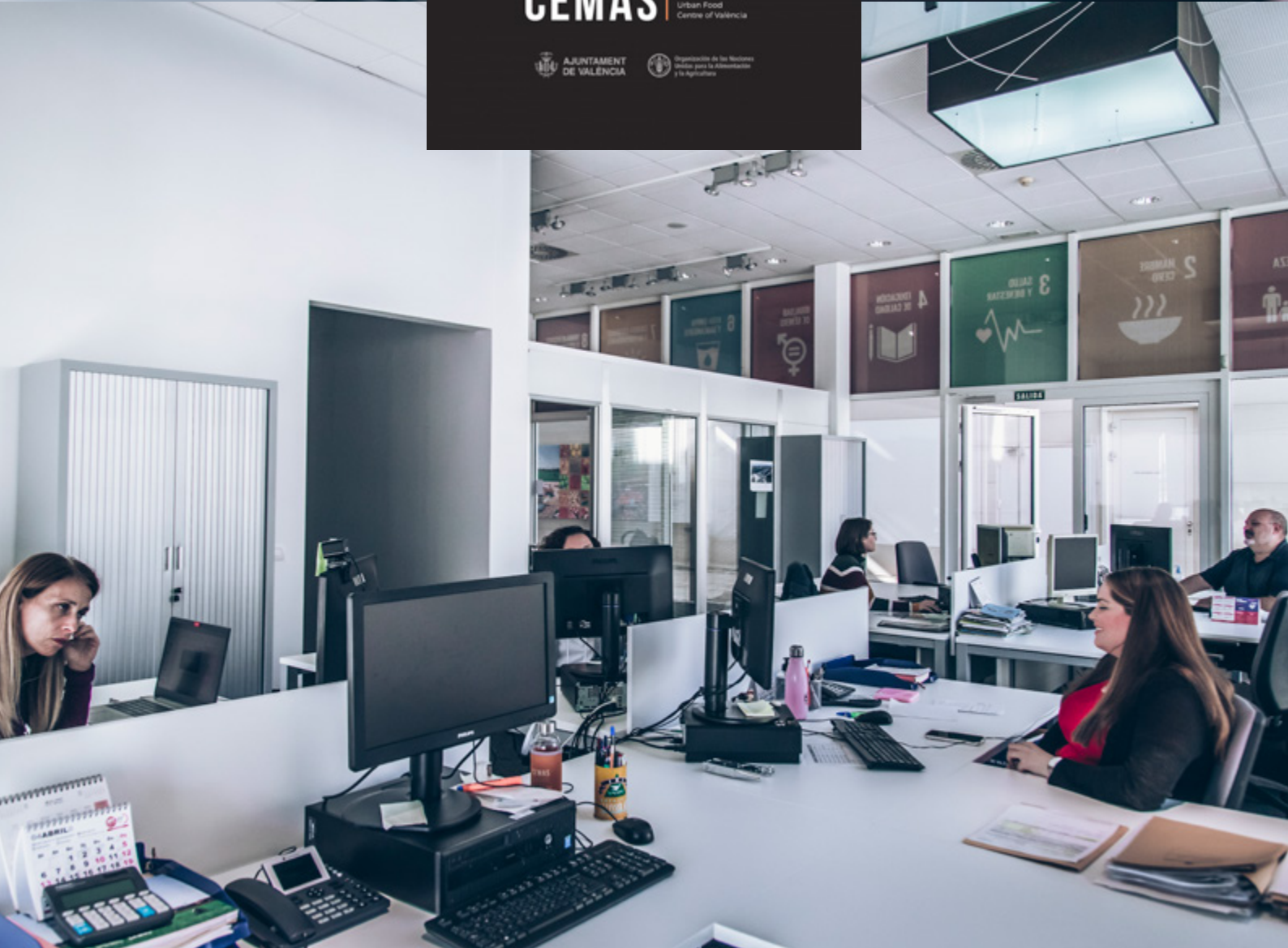
El CEMAS, [Centre Mundial de València per a l'Alimentació Urbana Sostenible](#) representa una de les conseqüències d'impulsar la necessària relació de les grans línies d'actuació de Nacions Unides, en aquest cas les vinculades a la creació i foment de Sistemes Alimentaris Urbans Sostenibles, amb les polítiques locals. I és que la transcendència que suposa alimentar tots els dies a milers de milions de persones, suposa un nivell d'incidència, en aquestes i altres polítiques públiques, de primer ordre. Iniciatives com ara el Pacte de Milà i altres xarxes de ciutats posen de manifest la necessitat de compartir informació i coneixement i alhora confirmen que els reptes, les necessitats i les urgències obeeixen a patrons fàcilment identificables. La comunicació i la col·laboració és part de l'ADN de la vida urbana, és l'essència de la civilització, i d'igual manera que la crisi del COVID-19 ha potenciat la col·laboració científica com mai abans, i això ha suposat l'elaboració de vacunes eficaces en processos a una velocitat inimaginable fa pocs anys, el foment de l'intercanvi d'experiències, dades, projectes i coneixement és la millor manera d'establir una dinàmica de desenvolupament urbà responsable i sostenible que és urgent en tots els racons d'aquest amenaçat i bell planeta.



CEMAS | World Sustainable Urban Food Centre of Valencia

 AJUNTAMENT DE VALÈNCIA

 Organisme de les Illes Balears
Unió per la Alimentació i l'Agricultura



En 2016 la ciutat de València va postular la seua candidatura a l'organització de la trobada d'alcaldes de les ciutats signatàries del Pacte de Milà. Això va suposar el reconeixement a un espai urbà-rural que ha mantingut un sistema ancestral de producció, distribució i consum del qual podríem sentir-nos orgullosos. La dieta mediterrània deu molt a una estructura urbana i a la interacció col·laborativa dels vertaders protagonistes. Una gran majoria de les ciutats de la Comunitat Valenciana han establert una relació ancestral que és coherent amb el seus productors i que s'ha de mantindre. Així doncs, després dels esdeveniments, accions i conclusions de la trobada d'alcaldes, que va suposar el reconeixement de Capital Mundial de l'Alimentació Sostenible, es va acordar la creació d'un centre que, amb el suport tècnic permanent de la FAO i sota el prisma de la comunicació, complira tres objectius fonamentals: 1) Cerca i captació de la informació i el coneixement entorn dels Sistemes Alimentaris Urbans Sostenibles. 2) Gestió i tractament d'eixa informació i coneixement i 3) Incentivar, animar i inspirar a administracions locals, societat civil i centres de coneixement a impulsar les polítiques necessàries per a l'establiment de Sistemes Alimentaris Urbans Sostenibles.

L'essència fonamental del CEMAS és la creació i gestió de coneixement amb l'objectiu de convertir-se amb els anys, i gràcies no sols a la FAO sinó a altres agències i oficines de Nacions Unides, en un lloc de referència que conjumine les diverses disciplines de coneixement relacionats amb un sistema alimentari. El caràcter heterogeni orienta el treball diari del CEMAS a vincular diversos sectors implicats. S'han comptabilitzat 34 espais d'investigació i acció. Per destacar alguns especialment rellevants: canvi climàtic, polítiques de gènere, educació, desenvolupament urbanístic, migracions, nutrició, big data, economia circular, protecció del xicotet productor, mercats locals, lluita contra la fam o la relació urbà-rural.

Sobre tan valuosa experiència acumulada durant aquests anys es projecten **els objectius del CEMAS**. Els més destacables són:

- Promoure i fomentar la comunicació i conscienciar, educar i divulgar els importants temes que estan vinculats a l'alimentació sostenible i sistemes alimentaris sostenibles a les ciutats.
- Impulsar i coordinar els recursos tant públics com privats d'administracions, agències de Nacions Unides, fundacions, universitats i sector privat de qualsevol entitat del món per al desenvolupament de projectes d'investigació, beques, implementació de solucions per a la culminació de processos encaminats a consolidar sistemes alimentaris sostenibles a les ciutats de qualsevol continent.

Un vertader honor i una oportunitat per a totes les persones i entitats que creiem que treballant per la dignitat dels altres es trobarà el procés adequat per a un desenvolupament just, sostenible i coherent de les generacions del futur.

Un repte i una invitació a totes aquelles persones i entitats que s'apassionen per aquesta noble línia de treball. Tota aportació per a la creació d'un espai de mútua confiança i col·laboració serà més que benvingut.

Vicente Domingo
Director del CEMAS

08

Hui ens acompanya CAMÍ DE L'HORTA



Som Susanna i Empar, som [Camí de l'Horta](#).

Com a productores directes de fruita i verdura ecològica a l'horta de Godella, apostem per una agricultura que no només produisca aliments de qualitat i sense tòxics bons per a la nostra salut, sinò que a més a més es faça amb pràctiques agrícoles respectuoses amb el medi ambient i que no contaminen els nostres recursos naturals com l'aigua i la terra, recursos malparats i escassos com ja sabem.

Apostem per comercialitzar el nostre producte. Ho fem per abaratir costos al client final, eliminant intermediaris. Donem un preu just a allò que cultivem, dignificant així la feina de les llauradores i els llauradors.

En aquests moments portem endavant 35 fanecades de cultiu d'hortícoles a l'aire lliure als termes de Godella i Rocafort i 15 fanecades de taronja lane-late al terme de Bétera.

La nostra certificació està avalada per el CAECV (Comité d'Agricultura Ecològica del País Valencià) amb el número d'operadora CV1985PV.

Susanna Ferrando Moreno, Llauradora del projecte.

El meu contacte amb l'horta ha sigut des de sempre: mon pare és agricultor, més bé citricultor, i a mi des de xicoteta m'agradava baixar a l'horta a ajudar-li, m'encantava gaudir de la tranquil·litat dels camps, sota els arbres, escoltant els sorolls dels pardalets, flipant amb la llum que es colava entre els arbres, sentint l'aigua córrer per les sèquies, embrutant-me les mans de terra... això sempre se m'ha quedat en el coret...

Jo sóc llicenciada en Filosofia i vaig estudiar el doctorat de feminisme a la Universitat de València, però em vaig decidir a treballar professionalment en l'agricultura per tal de viure dignament d'allò que m'agrada fer. Fa 10 anys que em dedique professionalment a l'agricultura ecològica a l'horta de Godella i Rocafort.

He tingut la sort de contar amb l'experiència de mon pare que m'ha ajudat i m'ajuda dia a dia a conèixer com funcionen les coses en l'horta (m'ha ensenyat a dur el tractor i tots els apers, a saber quan la terra està bona de saó per poder treballar-la, com es prepara un bon muntó de fem, com regar (que no és gens fàcil), com funcionen les sèquies i tota l'organització social que hi ha darrere del reg en l'horta, i per suposat m'ha deixat la terra per transformar-la al cultiu ecològic, primer els tarongers i després per poder plantar verdura).

Però a banda de ser una qüestió vocacional, i en certa mesura de tradició familiar, quan vaig començar a desenvolupar el meu pensament crític respecte al món, la defensa de l'horta front a les amenaces d'especulació i destrucció que pateix dia a dia sempre ha estat present.

I és que pense que treballar al camp hui per hui pot ser una opció política. I com que la vida de vegades ens ensenya les coses d'una manera cruel, doncs jo vaig aprendre la lliçó vivint el desgavell que es va produir a la pedania de La Punta ara ja fa més de 10 anys.



Ahí vam aprendre a foc la vulnerabilitat d'aquest ecosistema únic com és l'horta de València, però també desgraciadament la violència i la brutalitat que poden arribar a dur a terme les institucions per tal de defensar els interessos particulars de les empreses i del gran capital, com van ser en aquest cas el Port de València, Renfe o Iberdrola per construir el que anomenaren la ZAL (zona de apoyo logístico al port), i des d'una perspectiva més global entenguérem com són moltes multinacionals les que dictaminen la nova re-estructuració del territori i del treball que respon únicament als seus interessos mercantilistes passant per damunt del nostre patrimoni, del nostre territori, la nostra cultura com a poble, i de nosaltres mateixes.

En aquella experiència de resistència col·lectiva que va durar més de dos anys vam aprendre moltes coses i vam aprendre coses importants de la mà de les veïnes de La Punta. Com per exemple que la globalització no és un ent abstracte que va per ahí, si no que es materialitza en projectes concrets i locals que van canviant la morfologia urbana a colp de "decretazo", porra i excavadora, aniquilant la nostra memòria històrica i col·lectiva i construint, a canvi, una ciutat homogènia, alienada, asèptica i que viu d'esquenes a l'horta. Aquells anys foscos de governs especuladors, corruptes i destructors del nostre patrimoni i de la nostra cultura com a poble agrari.

Aleshores vaig entendre que si volíem defensar l'horta i mantindre-la tal i com la coneguem ara, és a dir, com un medi agrari i no com un jardí o com un parc temàtic (no volem convertir l'horta en un museu), unes terres fèrtils que donen fins 4 collites a l'any i amb unes estructures de distribució de l'aigua, les sèquies, mil·lenàries, era important donar el pas i fer-se llauradora i també donar suport a la gent que ja està fent agricultura ecològica o que es vol animar-se a fer-la.

Des del principi m'he implicat en el Consell Local Agrari del meu poble on ens reunim els llauradors i llauradores per compartir les nostres realitats quotidianes i buscar solucions als problemes que ens trobem dia a dia en l'horta fent la nostra feina. Des d'ahí també hem portat a terme molts projectes amb la intenció de millorar la realitat agrària de Godella que està molt malparada com en la resta de l'horta de València.

Després de més de 15 anys de projecte, cultivant i tenint contacte amb la terra, venent al mercat, servint fruita i verdura a menjadors escolars, venent les nostres taronges cada any a particulars i grups de consum, promovent l'agroecologia i la sobirania alimentària a través de cursos de cuina, difonent receptes amb les nostres verdures, sent actives en xarxes socials, participant en projectes on l'agroecologia siga el centre i seguint un camí on cada dia us uniu més i més persones, tenim la certesa que donar suport a l'Horta és deixar de comprar verdura que vinga de fora, que no siga de temporada i que no siga respectuosa en tots els processos de la seua creació.

La manera més fàcil de ser partícips de Camí de l'Horta i dels valors que promovem és consumir les nostres Bioaixes de verdura, vindre a l'agrobotiga a Godella, o els dissabtes al mercat de Godella. I compartir tots els continguts que creem en xarxes socials. Sense consumidors i consumidoras disposades a menjar verdura ecològica que produïm la nostra feina no té sentit. I estem molt agràides, perquè donem de menjar a molta gent de manera saludable i amb pràctiques respectuoses.

*Susana Ferrando i Empar Martínez Navarro
Cami de l'horta.*

09

Bones pràctiques ambientals

FRUITES I HORTALISSES

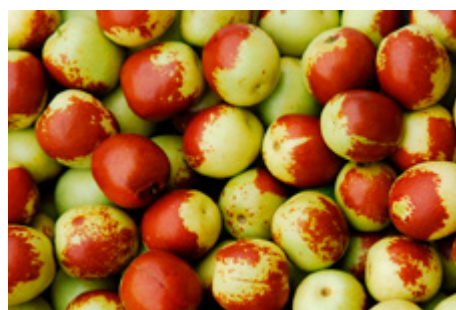
El consum d'aliments d'origen vegetal ha de ser la base de les nostres dietes, ja que aporten nutrients variats i de qualitat. Aquests aliments vegetals poden ser complementats per uns altres d'origen animal, però consumits d'una forma equilibrada.

La primera decisió que hem de prendre, per tant, és donar preferència al consum habitual, diari, de fruites i hortalisses, que al costat de llegums i cereals integrals han de constituir la major part dels aliments que prenguem.

Tenim una gran varietat d'hortalisses i fruites a la nostra disposició en els mercats i botigues que les comercialitzen, fins i tot es van incorporant nous productes hortícoles i fruites a aquesta oferta comercial, que són introduïdes pels agricultors en els seus camps de cultiu per a diversificar la seua producció, i fer-la més rendible, l'origen de la qual sol ser exòtic, encara que també es recupera a vegades el cultiu de varietats o hortalisses autòctones que havien sigut oblidades.



Pitaya



Jínjoles

Optem sempre que puguem per la compra de fruites i hortalisses que hagen sigut cultivades el més a prop possible del lloc on visquem. Productes de quilòmetre zero, que no porten associada una forta petjada d'emissions de diòxid de carboni per l'ús de vehicles emprats per a la seua recol·lecció i sobretot per a la seua distribució. Optem sempre per la compra de verdures i fruites de proximitat.

Hem de donar preferència al consum de verdures i fruites produïdes per agricultors locals. Amb això potenciarem l'economia local i pròxima, afavorirem la creació de llocs de treball i la conservació i dignificació dels ja existents associats amb el medi agrícola, i permetrem el manteniment dels paisatges culturals agraris autòctons. Són nombrosos els agricultors que comercialitzen els seus productes de manera directa, sense intermediari, en diferents formats, encara que la venda de caixes amb diverses fruites i hortalisses de temporada és el més habitual juntament amb els mercats de proximitat que es fan en diversos municipis.

El respecte cap al treball dels agricultors és una altra manera de fer valdre els seus productes, les hortalisses i les fruites. Hem d'evitar tirar residus en les zones agrícoles, entrar i calcigar els camps cultivats, deixar que els animals domèstics hi transiten de manera incontrolada i per descomptat no agafar res sense permís. Però podem passejar o fer esport pels camins que recorren les zones agrícoles pròximes als nostres domicilis.

A més podem “redescobrir” les varietats de fruites i verdures autòctones, diferents de les que habitualment trobem en els grans supermercats i centres comercials, molt estandarditzades i poc diverses; ens podran sorprendre pel seu color i sabor i a més contribuïrem a la conservació del patrimoni agrari i de la biodiversitat agrícola tradicional.

Aprofitem les fruites i verdures de temporada, és quan estan en el seu millor moment, plenes de sabor, apetitoses i saludables. Les hortalisses de temporada respecten els cicles vitals naturals de les plantes, no es força el seu cultiu i no s'inverteixen inputs excessius en la seua producció. Tindre tomaques, pimentons o carabassetes a l'estiu és el natural, encara que ara els podem comprar i consumir en qualsevol moment de l'any gràcies a la seua producció en hivernacles; melons o raïm en ple hivern, importats de països llunyans, amb una qüestionable qualitat gastronòmica i amb una enorme motxilla d'emissions de carboni associada al seu transport. A l'hivern podem menjar taronges, pomes o peres, que són de temporada i produïdes molt més a prop, en els nostres propis camps. I a l'estiu podem gaudir amb multitud de fruites com ara albercocs, bresquilles, prunes, melons d'Alger... cultivats pels nostres experts agricultors tradicionals, podem passar sense taronges de Sud-àfrica com apareixen en algunes grans cadenes de supermercats de manera recurrent.

L'elecció de productes de cultiu ecològic és una altra opció més que interessant per a reduir la petjada dels productes que consumim. Les verdures i fruites ecològiques han sigut cultivades sense l'ús de productes químics molt impactants que deixen un residu en el producte cultivat. Són més sanes i ambientalment són les menys impactants. Les podràs distingir pels logos que les identifiquen com “de cultiu ecològic”.



I si ens fem l'ànim, podem cultivar el nostre propi hort, bé en una parcel·la de terra pròpia, llogada o si no, fins i tot d'una forma més reduïda a casa en tests o taules de cultiu. D'aquesta forma disposarem d'aliments de primera mà i apreciarem i gaudirem molt més el seu valor. Hui dia no és difícil trobar espais d'horts urbans o socials on podem treballar una xicoteta parcel·la o plantar a casa una tomaquera o qualsevol altra hortalissa que puga créixer en un xicotet espai.



Hem d'ajustar sempre la compra o recol·lecció de les fruites i hortalisses al que realment necessitem. Hem d'evitar el balafament alimentari (de qualsevol mena d'aliment), ja que suposa una enorme pèrdua de recursos, un innecessari impacte al nostre entorn i èticament té unes connotacions especialment negatives.

Finalment, després de consumir les fantàstiques hortalisses i fruites que ens ofereix la terra a través del laboriós treball dels agricultors, podem tancar el cicle ajudant a recuperar els nutrients que conserven les restes de les parts que no hem arribat a consumir (pells, branquetes, fulles, llavors, peladures...). Podem compostar aquestes restes orgàniques vegetals a casa per a aprofitar el compost produït com a fertilitzant per al nostre hort o tests, o podem depositar-los en els contenidors que recullen les restes orgàniques (el marró) i amb ells fabricaran compost, però a una major escala.



Víctor Benlloch Tamborero
Biòleg. Tècnic del CEACV.

10 Coneix el CEACV

ELS CULTIUS DE SECÀ DEL CEACV

Integrades en el Jardí dels Paisatges Mediterranis del CEACV, hi ha dues parcel·les dedicades als paisatges culturals d'origen antròpic, fruit de les activitats agrícoles que es desenvolupen de manera tradicional i durant milers d'anys en el territori de l'actual Comunitat Valenciana.

Una d'aquestes parcel·les està dedicada al cultiu de l'olivera, cultiu mil·lenari de gran valor cultural, històric, econòmic i ecològic, i definidor del paisatge d'una bona part dels cultius de secà i del nostre territori. En aquesta parcel·la trobem un olivar amb prop de 150 exemplars d'olivera, alguns d'ells amb més d'un segle d'edat. A més hi ha representació de 4 varietats d'olives: picual, gordal, arbequina i serrana.





L'olivar del CEACV és escenari de diverses activitats d'educació ambiental, encara que la principal que s'hi realitza coincideix amb la collita de les olives, a la fi d'octubre i principis de novembre, quan s'organitzen diferents activitats sobre les olives i l'oli i, per descomptat, també realitzem recollides d'olives amb diversos grups de participants, sobretot escolars.

Anualment es realitza la collita d'olives, que és molt variable a causa del caràcter anyívol de les oliveres.

En l'olivar trobem també algunes de les peces d'una antiga almàssera, tallades en gres roig (més informació en el [butlletí 11](#) del CEACV).

A més recentment hem renovat la cartellera informativa de l'olivar, en la qual es pot obtenir informació sobre aquest paisatge i també dels processos de cultiu, collita i obtenció d'oli.

L'altra parcel·la està dedicada als cultius tradicionals de secà, excepte l'olivera. Hi trobem nombrosos exemplars de figueres, ametlers, garroferes i bresquilleres, acompanyats per nombrosos xiprers.

En aquesta parcel·la dedicada als cultius de secà més habituals trobem al voltant de 200 exemplars de les espècies d'arbres anteriorment mencionades.

Aquest paisatge representa les grans extensions de cultius arboris de secà en el nostre territori pels seus valors ambientals, estètics, econòmics i d'ocupació de l'espai.

Pots passejar per aquests dos paisatges, juntament amb tots els altres que es troben representats en el [Jardí dels Paisatges Mediterranis del CEACV](#).

Víctor Benlloch Tamborero
Biòleg. Tècnic del CEACV

11

L'hort

EL CULTIU DE TEMPORADA: EL CARD

El card és una hortalissa que té el seu origen en els països que conformen la conca del mediterrani, on en l'actualitat es continua consumint habitualment; es coneix amb multitud de noms populars, a més de card, se'l denomina card de moro, alcaucil silvestre, card penquer, card d'horta, etc. però el seu nom científic és *Cynara cardunculus*.

El card és una planta perenne, que en el primer any de vida produeix una roseta de grans fulles, fins a un metre de longitud, en el segon any del centre de la roseta ix una llarga tija acanalada de fins a metre i mig de longitud, l'extrem de la qual es ramifica i produeix les flors que són de la classe de les carxofes, les fulles es troben profundament dividides, són pennades, les nervadures són molt marcades i el revés és de color blanquinós, amb la pell espinosa.

SABIES QUE...?

Com ja hem dit, el card té el seu origen en els països mediterranis, era molt popular en la cuina grega, romana i persa, i posteriorment ho va ser en l'Edat Mitjana i en l'Edat Moderna quan passa a Amèrica, el seu consum va decaure en el segle XIX, actualment es cultiva a França, Itàlia i Espanya, encara que també és una hortalissa molt valorada culinàriament en els països del nord d'Europa

El color verd clar brillant de la planta és una de les característiques indicatives de la seua frescor. Es consumeixen les seues tiges o penques blanquinoses, per a això es tapen o es cobreixen de terra impedit així que realitzen la funció clorofil·lica i conservar aqueix color blanquinós, aquestes tiges es consumeixen generalment cuites una vegada netes de la pell espinosa que les cobreix.

El card té un valor energètic molt baix, al voltant de 20Kcal/100g, encara que és una gran font de vitamines i minerals, així com d'hidrats de carboni importants dels quals destaca la inulina, respecte a les vitamines, hi trobem la majoria d'elles, a excepció de la B12 i la B6, destaquen la C, la B2 i B6, i entre els minerals sobreix el potassi, el magnesi i el calci.

En les comunitats d'Aragó i La Rioja així com a la província de Sòria, és típic incloure en el menú nadalenc un plat realitzat amb cards, cards amb ametles, cards amb cloïsses, cards amb anous i pernil, etc.

EL REFRANYER DIU...

*Sembra de cards, collita d'espines.
Per l'abril arrenca un card i en naixeran mil.
Alls secs couen, cebes tendres piquen, cards
verds taquen i secs punxen.*



A TAULA;

CARD A L'ARAGONESA

Ingredients

Cards 500 gr.
100 gr. d'ametles
50 gr. de pinyons o anous
3 grans d'all
2 cullerades de farina
1 got de llet sencera
pebre negre
sal
oli d'oliva verge.

Preparació

Les penques es netegen, utilitzant un ganivet, com si pelàrem el card, s'eliminen les vores i els brins; les penques es tallen en trossos d'uns 4 cm. aproximadament, s'han de coure durant una hora immediatament després de netejar-les per a evitar que s'oxiden i adquirisquen un aspecte fosc, una vegada cuites s'escorren i es reserven per a la salsa.

La salsa d'ametles es prepara molent les ametles i les anous o pinyons en un morter i es reserva; daurarem amb una mica d'oli les dents d'alls que haurem tallat en làmines, retirem els alls i afegim la farina, ofeguem un minut perquè es cuine la farina i afegim l'ametla i anou picada, ho mesclm tot molt bé i afegim la llet, remourem fins a tindre una salsa cremosa i afegim sal i pebre negre, seguidament a aquesta salsa afegim el card que tenim reservat i el deixem coure durant 3 minuts sense remoure'l massa perquè no es faça malbé, si la salsa queda molt espessa es pot alleugerir amb l'aigua de la cocció del card.

Servim ben calent quan estiga tot ben lligat.

12

El centre de documentació del CEACV

Es poden realitzar consultes en sala. La biblioteca disposa de la consulta de materials en sala i assessorament d'un tècnic. També disposa d'un ordinador connectat a internet, per a qualsevol cerca d'informació o per a poder realitzar labors que precisen d'un suport informàtic.

Utilitzar el servei de préstec extern. Permet el préstec de fins a 4 documents durant un termini màxim de 15 dies. El préstec pot ser presencial o per correu. En aquest últim cas, l'enviament de materials està limitat a un pes màxim de 3 Kg. La devolució de documents per correu sempre és a càrrec de l'usuari per correu certificat.

Cerques bibliogràfiques. El Centre de Documentació del CEACV realitza, a petició de l'usuari, cerques bibliogràfiques per temes entre els materials que té disponibles.

Tècnic del Centre de Documentació–Biblioteca del CEACV:

Víctor Benlloch

Tel. consulta:

962 0617 938

Correu electrònic:

biblioteca_cea@gva.es

Horari:

De dilluns a divendres de 9.00-14.00 i dilluns a dijous de 16.00-18.00 (estiu tardes tancat).

Ubicació del CEACV:

CENTRE D'EDUCACIÓ AMBIENTAL DE LA COMUNITAT VALENCIANA

Alqueria dels Frares. Partida de Gausa.

Carretera de la Siderúrgica, km. 2

46500 Sagunt (València)

*** El Centre de Documentació del CEACV sol·licita la cessió o donació de bibliografia per a augmentar els fons destinats a ús públic.**



**CENTRE
D'EDUCACIÓ
AMBIENTAL**

DE LA COMUNITAT
VALENCIANA