

BOLETÍN

n° 32

Abril 2021

Año internacional de las frutas y verduras



**CENTRE
D'EDUCACIÓ
AMBIENTAL**
DE LA COMUNITAT
VALENCIANA



CENTRE D'EDUCACIÓ AMBIENTAL

DE LA COMUNITAT
VALENCIANA





Los ODS del boletín

Cada proyecto, programa, acción o actividad con implicaciones asociadas a mejoras socioambientales tiene relación con uno o varios de los Objetivos de Desarrollo Sostenible de la ONU. Cada uno de los 17 ODS que estableció la ONU el 25 de septiembre de 2015, forma parte del conjunto de objetivos globales para erradicar la pobreza, proteger el planeta y asegurar la prosperidad para todos, como parte de una nueva agenda de desarrollo sostenible. Cada objetivo tiene metas específicas que deben alcanzarse hasta el año 2030. Para alcanzar estas metas, todo el mundo debe y tiene que hacer su parte: los gobiernos y las diversas administraciones públicas, el sector privado empresarial, la sociedad civil y cada ciudadano de forma personal.

El contenido de este boletín (ya el número 32), lo vamos a centrar en el año internacional que la ONU ha decidido dedicar, durante el año 2021, a las frutas y hortalizas. Existen diversos ODS que se relacionan directamente con esta temática, los más claramente relacionados serían los números 2 (Hambre cero), 3 (Salud y bienestar), 11 (Ciudades y comunidades sostenibles), 12 (Producción y consumo responsables) o 13 (Acción por el clima), pero podríamos establecer relaciones con muchos otros de los restantes ODS sin demasiadas dificultades.

La alimentación es fundamental para el desarrollo humano. El aporte de nutrientes equilibrado es una necesidad biológica de cualquier ser vivo, y por supuesto también en nuestro caso, en el de los seres humanos, que necesitamos aportar a nuestro cuerpo de una forma periódica y bastante habitual, una gran diversidad de estos nutrientes: proteínas, hidratos de carbono, grasas, minerales, agua, vitaminas, que nos permiten desarrollar nuestras actividades biológicas básicas asociadas al metabolismo, pero también son imprescindibles para desarrollar nuestras actividades sociales: trabajar, relacionarnos, desplazarnos... Una buena alimentación es, por tanto, un aspecto básico para disfrutar de una buena calidad de vida y salud.

Fomentar una correcta alimentación y que esta sea sostenible, es además imprescindible para mejorar diversos problemas ambientales.

La mejor forma de conseguir aunar una alimentación de calidad y que sea ambientalmente sostenible es apostar de una forma decidida por una dieta en la que los productos de origen vegetal, especialmente frutas y hortalizas, sean sus elementos predominantes, ya que son los que aportan los nutrientes más equilibrados y saludables, y los que generan un menor impacto ambiental en su producción.

Es por ello muy importante que cada persona sea consciente de que su dieta influye de una forma fundamental en su propia salud, y que las elecciones que haga a la hora de alimentarse serán muy importantes para ella, pero también para su entorno. Apostar por productos de origen vegetal, de proximidad, cultivados con técnicas respetuosas con el medio ambiente, es sinónimo de calidad ambiental, de respeto a lo que nos rodea y una forma de ayudar a combatir problemas como la contaminación o el cambio climático.

Alimentarnos con frutas y hortalizas y otros productos vegetales como base de nuestra dieta es una inmejorable forma de invertir en salud, calidad de vida y mejora ambiental.

Los principales ODS para este boletín son:

[2 HAMBRE CERO](#)

[3 SALUD Y BIENESTAR](#)

[11 CIUDADES Y COMUNIDADES SOSTENIBLES](#)

[12 PRODUCCIÓN Y CONSUMO RESPONSABLES](#)

[13 ACCIÓN POR EL CLIMA](#)

Índice

01

Editorial

Pág. 05

02

**Reseña
literaria**

Pág. 07

03

**Reseña
audio-
visual**

Pág. 09

04

Webs

Pág. 12

05

Apps

Pág. 13

06

**Reseña
material
didáctico**

Pág 14

07

**Otras
entidades**

Pág. 17

08

**Hoy nos
acompaña**

Pág. 20

09

**Buenas
prácticas
ambien-
tales**

Pág. 23

10

**Conoce el
CEACV**

Pág. 26

11

**El huerto:
El cardo**

Pág. 28

12

**Centro de
documen-
tación**

Pág. 31

01

Editorial

Año Internacional de las Frutas y Verduras.

El País Valenciano es territorio por excelencia de producción de unas y de otras, en secano y en regadío. Tenemos todos los mimbres para tejer una celebración continuada. Es nuestro año. La agricultura ha dibujado nuestros paisajes, cultura y tradiciones. Nuestra lengua es rica en terminología agraria. Nuestras canciones de raíz popular están ligadas a las tareas del campo. Buena parte de nuestra fiestas tradicionales tuvieron su origen en el festejo de las cosechas. Nuestra gastronomía tiene su esencia en las verduras que se producen, como quien dice, al lado de casa, y nuestros mejores y más reconocidos dulces, vinos y licores se producen a base de nuestras frutas más cercanas. Incluso el urbanismo de nuestras ciudades en su origen, a parte de argumentos defensivos, de salubridad y otros, está marcada por las necesidades de entrada, distribución y venta de los alimentos frescos. También la tipología constructiva de las casas de las zonas rurales responde a las necesidades impuestas por los trabajos del campo y las máquinas (antes animales) y herramientas empleadas en el trabajo en huertas y campos.

La Organización de las Naciones Unidas ha declarado 2021 el Año Internacional de las Frutas y Verduras. Tiene por objeto concienciar de los beneficios nutricionales y para la salud del consumo de más frutas y verduras como parte de una dieta y un estilo de vida diversificados, equilibrados y saludables, así como dirigir la atención de las políticas hacia la reducción de las pérdidas y desperdicios de estos productos altamente perecederos. En el Centro de Educación Ambiental la preservación de la diversidad agrícola y la promoción de la agroecología como modelo de producción de alimentos que respeta la biodiversidad y el medio ambiente y que es generador de salud, forman parte de nuestro proyecto educativo. Apoyamos estas actividades en el que denominamos Huerto histórico, un espacio hortícola de aproximadamente una hectárea donde están representadas las cuatro grandes etapas que han marcado la agricultura valenciana. En el huerto se cultivan todo tipo de hortalizas y frutales, además de especies aromáticas y medicinales, mediante técnicas ecológicas (está, de hecho, certificado en Agricultura Ecológica por el CAECV). Las actividades educativas ponen de relieve la importancia de la agricultura para la alimentación y la determinación del paisaje; la conveniencia de las prácticas ecológicas como garantía de respeto a la calidad de los suelos, del agua y del aire y de una producción más saludable; la importancia de mantener una amplia diversidad varietal; el interés de mantener las variedades locales; la importancia de consumir frutas y verduras de proximidad (para evitar grandes trayectos con la emisión de gases de efecto invernadero, para fomentar el empleo local y para mantener el paisaje agrario); el desastre ambiental y económico que representa el desperdicio de alimentos, tanto frescos como procesados; etc. Todo ello en el marco de los objetivos de la Agenda 2030, pues todos ellos tienen relación con esta temática, de nuestra Guía de Acción para la Educación Ambiental (Educación Ambiental en ruta- EAR), así como de los contextos de crisis climática, ecológica y sanitaria en los que nos encontramos.

*Anna Pons Frígols
Directora del CEACV*



AÑO INTERNACIONAL DE LAS
FRUTAS Y VERDURAS

2021

02

Reseña literaria

FRUTAS Y HORTALIZAS DE LA
COMUNIDAD VALENCIANA**Título original:***Frutas y hortalizas de la Comunidad Valenciana***Autor:***A. Miguel Gómez; M. Lorente Solanas, R. Llácer Escorihuela, A. Iñiguez Monterde, F. Rodríguez Cavaller.***Año:**
1998**Nº Páginas:**
207**Editorial:***Generalitat Valenciana Conselleria d'Agricultura, Peixca i Alimentació.
Serie monografías.*

El libro que comentamos en este boletín, es una monografía donde se pueden consultar las características de los principales cultivos de frutas y hortalizas que se dan en la Comunidad Valencia. En concreto, presenta información de 28 cultivos de frutas y 37 de hortalizas.

Está estructurado en tres capítulos principales, el primero de ellos dedicado a las frutas, destacando principalmente los cítricos, el segundo capítulo compuesto por las hortalizas y el tercer capítulo está dedicado a la dieta mediterránea, también dispone de un breve glosario, un índice de los nombres tanto en su forma científica como vulgar, además de una bibliografía.

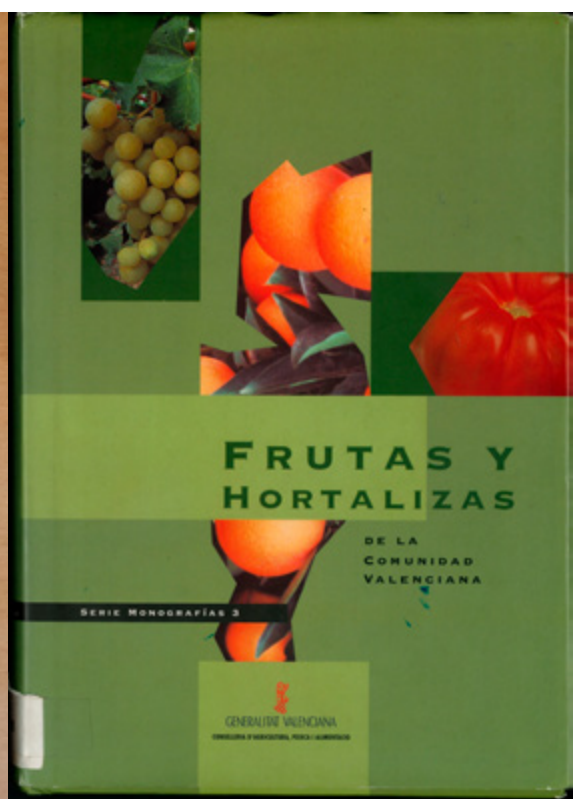
La descripción de todas las especies está resuelta de manera similar, compuesta por una introducción general de la especie, donde se menciona el origen de la misma, su difusión histórica por el planeta y su distribución a nivel mundial en el momento actual y lo que supuso la especie en las diferentes culturas que la utilizan; un primer apartado está dedicado a la descripción física de la misma, como el porte, el tronco, las hojas, la flor, el fruto, etc., el siguiente apartado, el más importante, hace referencia a las variedades que existen en la Comunidad Valenciana, le sigue una pequeña alusión a las zonas de producción tanto a nivel mundial como a nivel local; otro apartado hace referencia a su cultivo, donde se relacionan las necesidades ambientales como los cuidados que hay que prestar a las distintas especies para su correcto desarrollo y producción; y el último apartado está dedicado a sus propiedades y su consumo, donde se indican los beneficios para la salud de cada una de las especies y el papel que desempeñan en nuestra dieta.

Como se ha reseñado, un apartado especial entre los árboles frutales lo tienen los cítricos (naranjas, mandarinas, limones, pomelos...). Con el nombre de cítricos se entienden distintos géneros y especies de plantas que tienen ciertas características comunes, destacando el contenido del ácido cítrico del fruto y el contenido en aceites esenciales en la piel del fruto y en las hojas. Los cítricos son conocidos en el sudeste asiático desde hace miles de años, sus formas primitivas han ido evolucionando por mutaciones e hibridaciones tanto naturales como provocadas, hasta llegar a las variedades actuales, como es el caso del naranjo dulce del que proceden las variedades comerciales más importantes, variedades procedentes de los campos de la Comunidad Valenciana que inundan cada año los mercados internacionales. Los cítricos representan una fuente inmejorable de vitaminas, fibra, proteínas, minerales, etc.

Otro de los capítulos destacados del libro hace referencia al papel de estas frutas y hortalizas en la dieta mediterránea, si profundizamos en el concepto de dieta mediterránea, vemos que más que una dieta elaborada por los productos autóctonos del Mediterráneo es un tipo de hábito alimentario que viene influido por el clima y las características geográficas, esta dieta esta integrada en “el estilo de vida mediterráneo” que incluye la alegría, la convivencia, el ejercicio que es propiciado por el ambiente soleado y luminoso y otros hábitos saludables. Uno de los legados más importantes que nos dejaron los árabes es el legado agrícola, que los valencianos han sabido guardar y conservar, con tenacidad y esfuerzo, y que además se ha sabido mejorar y transformar en una auténtica tecnología de vanguardia, ofreciendo unas frutas de gran calidad y unas hortalizas apreciadas por todos los consumidores.

Los productos vegetales tienen un papel muy importante en una alimentación sana y cardiosaludable, donde las frutas y hortalizas se consideran el segundo gran grupo de alimentos saludables de la dieta mediterránea. La gran variedad de nuestros productos agroalimentarios ha propiciado una dieta equilibrada con efectos muy beneficiosos para nuestra salud.

*Miguel Ángel Bartolomé Rello
Biólogo. Educador del CEACV.*



03

Reseña audiovisual

Pág.

9

Título original:

¿Cómo hacer mi propio huerto desde cero?

¿Estás pensando cultivar tus propias verduras en la pequeña terraza que tienes en casa? ¿Los vecinos no paran de hablarte del bienestar que les proporciona acudir cada día al huerto urbano del barrio? ¿La familia te ha regalado una mesa de cultivo para que produzcas tus propios tomates?

Cualquiera de estas situaciones puede ser la tuya, y la verdad es que si, si que te apetece cultivar tus propias verduritas ecológicas, cocinarlas, comerlas y sorprender a tus amistades regalándoles unas riquísimas alcachofas, un exquisito puré de berenjenas o una coliflor tan preciosa que parece un ramo de flores. El problema es que la mayoría de las/los que vivimos en las ciudades no tenemos ni idea de prácticas agrícolas. Para todas estas personas, los cortos videos que os propongo, son un buenísimo punto de partida si queréis comenzar ya mismo con vuestro propio huerto.

Se trata de 6 tutoriales que nos enseñarán lo básico para iniciarnos en la "aventura agrícola" desde, qué podemos plantar en cualquier momento del año, hasta como elaborar compost sencillo y casero, sin olvidar claro está, la preparación de parcelas o la plantación.

Comencemos con el video del compost que es muy importante porque va a evitar que utilicemos otros abonos químicos.

[En este video](#), el canal **#aquaTecnoBrico**, nos explica qué es el compost, para qué se utiliza, cómo hacerlo y nos propone varias opciones para prepararlo dependiendo si queremos obtenerlo en 20, 30 o 90 días. Utilizando los restos orgánicos que cada día producimos en nuestra casa, sin abusar de los cítricos, añadiendo también papel, café y más o menos agua, obtendremos un magnífico abono casero, que sustituye a los demás abonos químicos y que aporta muchos nutrientes a la tierra. El tiempo que este compost tarda en estar listo depende de si añadimos agua o no a la materia orgánica.

[El segundo video](#) que podéis ver para comenzar con vuestro propio huerto nos lo propone el canal **Adictosalapermacultura** que nos enseña a hacer un huerto desde cero, es decir, desde la preparación de la parcela antes de plantar. Pero antes de continuar, ¿qué es eso de la permacultura? Desde el punto de vista agrícola, la permacultura consiste en el diseño de forma consciente de un huerto sostenible a largo plazo, adaptado al clima y a los ciclos naturales, un huerto que imite los patrones y relaciones encontrados en la naturaleza y produzca suficientes y saludables alimentos, pero sin contaminar ni sobreexplotar la tierra.

Además, la permacultura tiene connotaciones sociales, políticas y económicas, implica cuidar la tierra, a las personas y el futuro por lo que supone tanto una agricultura sostenible, como la construcción de casas ecológicas o el aprovechamiento del sol como fuente de energía . ¿Te animas a seguir investigando?

Y, volviendo a nuestro tutorial, de forma sencilla y práctica nos explica como preparar la zona que queremos convertir en huerto. Como curiosidad, el hecho de que utilicen cartones en la preparación. Después de verlo, con la herramienta necesaria y una poca destrezalo consigues.

Ya sabes como preparar el compost, tu terreno está listo para convertirse en un pequeño huerto, y te surge la pregunta ¿y ahora, qué planto? [Con el siguiente vídeo](#) puedes tomar decisiones sea cual sea la época del año. El **Canal Huertoadictos** propone una serie de cultivos para plantar durante todo el año. Acelgas, lechugas, rabanitos, zanahorias y plantas aromáticas son algunos de ellos. Además en este tutorial obtendremos consejos respecto al riego, la cantidad de luz que cada planta necesita, el abono, o el tiempo que pasa desde el momento de la siembra hasta la recolección.

Hemos dado un paso más y conocemos algunos cultivos que funcionan todo el año, el siguiente paso es decidir como vamos a plantar ¿directamente o con "plantel"?

En realidad todas las hortalizas las podemos plantar "directamente" en el suelo pero, como dice, Renato Álvarez [en uno de sus tutoriales](#) de **El EcoHuerto de Renato**, si plantamos primero en semilleros, en un entorno protegido y luego trasladamos el plantel, ya con cierto tamañito al huerto, esta hortaliza tendrá ventaja, crecerá mucho mejor.

Sin embargo, aquellas que son de raíz como zanahorias, rabanitos o nabos prefieren la siembra directa. El educador agroambiental Renato Álvarez nos muestra, de forma muy práctica pues él mismo está sembrando al tiempo que nos cuenta como hacerlo, tres tipos de siembra directa: A manta o azar; en línea o chorrillo y la siembra a golpes o en grupos de varias semillas. Aprendemos qué plantar de cada manera, como hacerlo, qué herramientas utilizar, el tipo de riego que les corresponde, en fin, que estamos bien preparadas/os para plantar nuestras habas

Y ahora, es el momento de hacer nuestros propios semilleros. [En el tutorial](#) Como preparar un semillero para huerto urbano del **Canal de YouTube Bricocrak**, entenderemos porque son fundamentales en el éxito de nuestro huerto y por supuesto aprenderemos a hacerlos. Entre las razones para prepararlos tenemos la de adelantar la cosecha, controlar las condiciones de calor y humedad o proteger nuestras semillas de caracoles y babosas.

La clave para que nuestros semilleros tengan éxito está en el sustrato con el que los hagamos, de ahí la importancia de utilizar uno bueno. Este video nos propone realizarlo nosotros mismos/as de manera bien sencilla. Cuando ya tenemos la mezcla, toca rellenar con ella los alveolos o celdas del semillero. También se pueden reutilizar envases de yogur, natillas, etc, pero es importante recordar que a estos envases debemos realizarles un agujerillo en la base para que salga el agua sobrante. Es importante marcar (anotar el nombre) qué especie estamos plantando y dependiendo de su tamaño o capacidad de germinación, pondremos una o más semillas. Enterraremos la semilla 3 veces su tamaño tumbada, no en pico. Calabacín, albahaca, tomate cherry, lechuga maravilla, etc, vamos viendo como plantarlos y al final, el agua. El sustrato debe quedar bien empapado para que las semillas puedan germinar. Ahora a colocar el semillero en un lugar con luz del sol directa, temperatura constante nunca por debajo de 13° y mantener siempre la humedad en el semillero. Para finalizar queda la pregunta ¿Cuál es el momento ideal para trasplantar la planta? Cuando ya tienen dos o tres hojas "verdaderas" consideraremos que ya está madura y la trasplantaremos. Con este didáctico tutorial de 15 minutos haremos nuestros semilleros y contribuiremos a la conservación de las variedades locales, más fuertes y adaptadas a nuestra climatología.

Ya solo falta realizar el trasplante de nuestras hortalizas desde los semilleros a nuestra parcela, jardinera o mesa de cultivo. En este caso, [el tutorial](#) Como plantar lechugas del canal **La huerta de Iván**, nos explica, en poco más de dos minutos, a qué profundidad debemos plantar las lechugas y cuál debe ser la distancia que dejamos entre ellas. Ya vimos la importancia de preparar bien el suelo incorporando el compost, para que nuestras hortalizas reciban un aporte importante de nutrientes, e intentando mantenerlo con humedad suficiente. Y ya está. Si comienzas plantando lechugas o acelgas, el éxito suele estar asegurado porque son bien fáciles y muy resistentes a las plagas.

Un último consejo: no dejes pasar mucho tiempo desde que sacas tus planteles del semillero y el momento en que los trasladas al suelo.

Ah, buena suerte en esta hermosa tarea de producir tus propios alimentos....

Paloma Sánchez Pérez
Arqueóloga. Educadora CEACV



04 Webs



[El calendario de frutas y verduras](#) de temporada propuesto por la Organización de Consumidores y Usuarios (OCU) a través de su web. Es una buena guía para saber cuáles son las temporadas de recolección temprana, plena temporada o recolección tardía de frutas y verduras. Permite consultar la fruta y la verdura de temporada en cada momento del año. También ofrece más información acerca de las frutas y verduras: sus propiedades nutricionales, su valor culinario, pequeños trucos e incluso una receta con esa fruta o verdura como ingrediente.



[Agromática](#) es una web de referencia en el mundo de la agricultura. Es una web que ofrece consejos para cultivar el huerto con planificación y a través de la experiencia de los profesionales de esta web. Ofrece numerosas fichas de cada cultivo muy bien documentadas, con sus condiciones de cultivo y cuidado para un huerto saludable.



El Centro Internacional para la Agricultura Tropical (CIAT) comparte [un mapa](#) que registra de dónde proviene cada alimento que consumes. Esto permite ofrecer una idea de qué países en el mundo poseen los territorios más ricos y prominentes en cuanto a diversidad en cuanto a frutas y verduras. A fin de cuentas, la riqueza esencial de las naciones reside en su naturaleza.

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

05

Apps



[Frutas y verduras](#) App para aprender frutas y verduras de forma divertida. El autor es Premium Software y el público destinatario son adolescentes y adultos. Con 90 imágenes reales presenta tres tipos de actividades: memoria, adivinar a partir de pistas y puzzles. Solo disponible para Android.



[Carakuato](#): frutas y verduras y está enfocado para la educación infantil. Se trata de un juego en el que los niños tienen que ir superando diferentes retos para acceder a niveles superiores. El reto siempre consiste en alimentar a Carakuato con frutas y verduras. En el caso de que no le de fruta o verdura a Carakuato y si otra cosa menos saludable, dejarán de tener acceso al juego. Está disponible tanto para Android como para iPhone.



[Maceto Huerto](#). Con esta aplicación tienes una herramienta para gestionar tu propio huerto y saber cuando plantar tus propias verduras en su terraza, balcón o cualquier otro lugar de tu casa en la ciudad. Podrás saber cuando hacer los trasplantes, prepara los semilleros o cuando cosechar tus verduras en el huerto urbano.

06

Reseña material didáctico



01 - AGROJOCS

La agricultura representa el uso de la tierra predominante, en términos proporcionales. Lamentablemente, esto supone algunas amenazas importantes para el medio ambiente. Por una parte, el aumento de la superficie de cultivos, el breve aprovechamiento, intensivo e insostenible, del terreno y su ulterior abandono han potenciado la degradación del suelo (desertificación) a un ritmo sin precedentes. Por otra parte, la agricultura intensiva está estrechamente relacionada con la pérdida de calidad de las aguas debido al uso in crescendo de pesticidas y fertilizantes nitrogenados y fosfatados, hecho que provoca la contaminación de las aguas superficiales y subterráneas desencadenando una grave amenaza para los seres vivos. De igual modo, el sistema de regadío no localizado aumenta aceleradamente el gasto hídrico, determinando que casi dos terceras partes del agua utilizada por la humanidad se destine a la agricultura. Asimismo, la agricultura intensiva constituye una importante fuente de contaminación atmosférica, especialmente debido a la emisión de amoníaco acidificante que conlleva un impacto negativo en los ecosistemas terrestres. Con objeto de minimizar estas amenazas medioambientales se ha creado un nuevo paradigma agrícola, la agroecología, que conforma un sistema de aprovechamiento y gestión resiliente y respetuoso de los recursos agrícolas con el medio ambiente. Resulta importante destacar que para que un programa agroecológico resulte efectivo debe auspiciar el desarrollo del comercio de cercanía y la preservación de la agricultura local fomentándose de este modo la justicia social.

El establecimiento de una dieta equilibrada compuesta de hortalizas y frutas de temporada, en contraposición a los alimentos grasos y azucarados, se ha convertido en una prioridad en un mundo donde la obesidad se ha convertido en un problema sistemático y generalizado en los países desarrollados. Por otra parte, el consumo responsable implica la compra de los alimentos que estrictamente se vayan a ingerir con objeto de reducir la generación de residuos para evitar el desperdicio alimenticio, así como la evitación de los plásticos de un solo uso en el proceso de compra y consumo del alimento.

En las últimas décadas se han desarrollado diversas iniciativas y proyectos de educación ambiental desde las instituciones públicas, empresas, organizaciones y asociaciones con

el objetivo de conseguir una agricultura más sostenible, una alimentación responsable y el consumo sostenible en la sociedad. Uno de estos proyectos fue la creación en 2018 de una maleta con juegos lúdicos y pedagógicos (Agrojocs) diseñados por parte de La Unió de L'auradors i Ramaders, conjuntamente con la Conselleria de Agricultura, Medio Ambiente, Cambio Climático y Desarrollo Rural. En esta maleta se incluyen seis juegos diferentes destinados a alumnos de educación primaria. Los juegos versan sobre diversas temáticas: reconocimiento sensorial de plantas; identificación y clasificación de frutas, verduras y hortalizas según su temporada de producción; la cadena alimentaria, ganadería ecológica y las normas de bienestar animal; menús equilibrados con productos de temporada y recetas autóctonas y, por último, elaboración de batidos con frutas, verduras y hortalizas de temporada y la protección del medio ambiente. Para tratar estos temas en la maleta se incluyen diversos materiales didácticos: barajas de cartas, una oca, fichas, piezas de rompecabezas, y tarjetas de verdadero y falso. Además se incluye un libro de instrucciones en el que se incorporan dos bloques de información teórica, uno sobre alimentación y nutrición, y otro sobre agricultura y ganadería ecológica.

La maleta tuvo una excelente acogida distribuyéndose un total de 760 maletas en 2018 (en centros educativos y el resto entre Administraciones y entidades interesadas) y 1200 en 2019, estas últimas reeditadas y con los contenidos revisados y actualizados con objeto de poder llegar al resto de centros educativos de primaria, a los solicitantes de secundaria y a entidades interesadas. Por otra parte, la Unió ha incorporado juegos interactivos en su plataforma web para facilitar el acceso al material educativo de una forma dinámica y recreativa.

En conclusión, el proyecto Agrojocs, pionero a nivel nacional supone un recurso didáctico recomendable para concienciar y sensibilizar sobre ecología y ganadería ecológica, alimentación saludable y consumo responsable a los alumnos de educación primaria y por extensión a sus familias y docentes. Agrojocs es un recurso que potencia la motivación en el aprendizaje del alumnado, además de facilitar el entretenimiento y la diversión en la adquisición de conocimientos proambientales.



Rubén Viera Felipe.

Biólogo. Educador del CEACV.



02 - MANUAL "HORTS DE BIODIVERSITAT"

El CEACV dispone de un huerto didáctico, "L'Hort Històric de la C.V.", en el cual desarrollamos un gran número de actividades de educación ambiental sobre aspectos tan diversos como la agricultura, la alimentación, la biodiversidad o la huella de carbono.

Para trabajar en dicho huerto, los educadores del CEACV hemos diseñado materiales didácticos muy variados y adaptados a las necesidades educativas y objetivos que nos planteamos en las actividades que realizamos en él.

El último material didáctico que hemos desarrollado, junto a la Fundación Global Nature, es este pequeño manual didáctico que hemos llamado "Horts de Biodiversitat".

En él se ha tratado de sintetizar de una manera sencilla y práctica las ideas básicas y las actividades necesarias para poder cultivar y desarrollar un huerto escolar, y que nosotros ponemos en práctica en nuestro propio huerto. Su objetivo básico es fomentar los buenos hábitos y prácticas relacionados con la agricultura y con nuestra alimentación a través de las actividades directas de los escolares en los huertos que tengan en sus centros educativos.

Desde las herramientas necesarias, las especies que se pueden usar y sus características, el riego, la siembra o el calendario de cultivos y sus rotaciones, hasta los remedios medicinales y alguna receta con las plantas que cultivamos, pasando por la fauna útil y el compostaje, este material didáctico acoge una gran cantidad de información muy práctica y adaptable a cualquier proyecto de huerto escolar que se plantee realizar.

En el CEACV disponemos de ejemplares publicados de este manual para cualquier persona que nos lo solicite y también lo podéis ojear y descargar en el siguiente [enlace](#).

07

Otras entidades

CEMAS - CENTRO MUNDIAL DE VALÈNCIA PARA LA ALIMENTACIÓN URBANA SOSTENBLE

La creación de los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) en septiembre de 2015 en la Asamblea General de las Naciones Unidas supuso la consolidación de una estrategia política global que ponía de manifiesto la urgente necesidad de replantear casi todos los espacios relacionados con la vida, humana y no humana, en este planeta.

Previamente, Naciones Unidas impulsó los Objetivos de Desarrollo del Milenio, con una duración también de 15 años, desde 2000 al 2015. Posiblemente orientó y consolidó, a partir de aquella primera experiencia supranacional, las grandes líneas de acción para el que se ha de considerar el mayor reto colectivo en la historia de la Humanidad.

En esta búsqueda de identidad en la que se encuentra la mayor organización internacional del mundo como es la ONU, el acercamiento a las administraciones locales, la “capilarización” de sus valores fundacionales y el deseo de reimpulsar una organización que, a pesar de algunos problemas estructurales, cada día es más necesaria, atribuye a las ciudades la dimensión fundamental para la difusión de propuestas y acciones. Algunos analistas han llegado a decir que el futuro de la humanidad está en manos de la correcta gestión de las ciudades.

De entre las muy diversas publicaciones que explican esta obligatoria línea de reflexión recomendaría la lectura de un breve texto de Naciones Unidas que lleva por título “El futuro de la humanidad se juega en las ciudades”. [Este artículo](#) fue escrito en febrero de 2019, pocos días después de la reunión de alcaldes convocada por la entonces Presidenta de la Asamblea General de Naciones Unidas M^a Fernanda Espinosa, en la cual participó el alcalde de València Joan Ribó y se presentó el CEMAS.

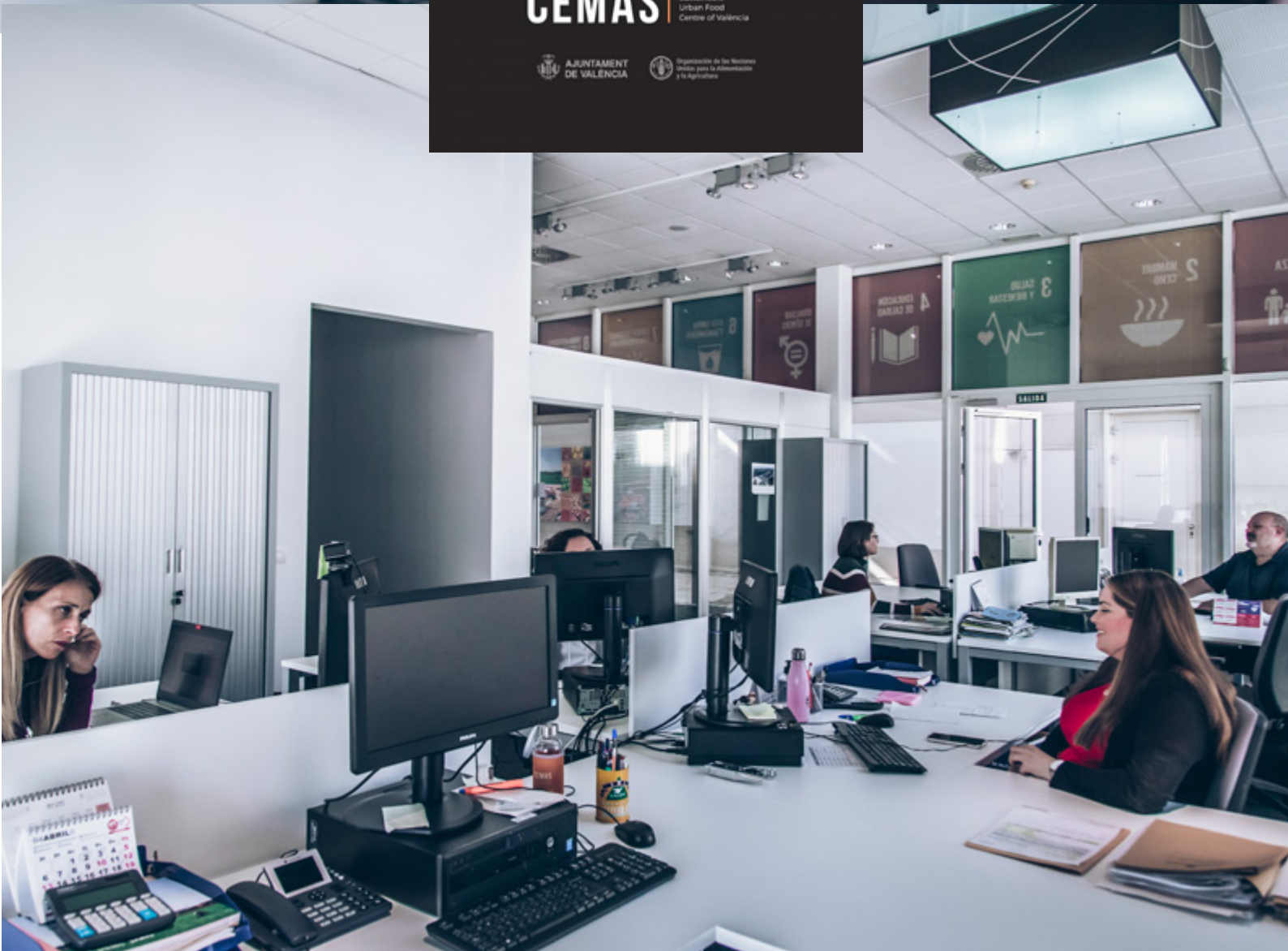
El [CEMAS, Centro Mundial de València para la Alimentación Urbana Sostenible](#) representa una de las consecuencias de impulsar la necesaria relación de las grandes líneas de actuación de Naciones Unidas, en este caso las vinculadas a la creación y fomento de Sistemas Alimentarios Urbanos Sostenibles, con las políticas locales. Y es que la transcendencia que supone alimentar todos los días a miles de millones de personas, supone un nivel de incidencia, en estas y otras políticas públicas, de primer orden. Iniciativas como el Pacto de Milán y otras redes de ciudades ponen de manifiesto la necesidad de compartir información y conocimiento y al mismo tiempo confirman que los retos, las necesidades y las urgencias obedecen a patrones fácilmente identificables. La comunicación y la colaboración es parte del ADN de la vida urbana, es la esencia de la civilización, y de igual manera que la crisis del COVID-19 ha potenciado la colaboración científica como nunca antes, y ha supuesto la elaboración de vacunas eficaces a través de procesos a una velocidad



CEMAS | World Sustainable Urban Food Centre of Valencia

 AJUNTAMENT DE VALÈNCIA

 Regeneración de los Recursos Naturales para la Alimentación y la Agricultura



inimaginable hace pocos años, el fomento del intercambio de experiencias, datos, proyectos y conocimiento es la mejor manera de establecer una dinámica de desarrollo urbano responsable y sostenible que es urgente en todos los rincones de este amenazado y bello planeta.

En 2016 la ciudad de València postuló su candidatura a la organización del encuentro de alcaldes de las ciudades signatarias del Pacto de Milán. Esto supuso el reconocimiento a un espacio urbano-rural que ha mantenido un sistema ancestral de producción, distribución y consumo del cual podríamos sentirnos orgullosos. La dieta mediterránea debe mucho a una estructura urbana y a la interacción colaborativa de los verdaderos protagonistas. Una gran mayoría de las ciudades de la Comunitat Valenciana han establecido una relación ancestral que es coherente con sus productores y que se ha de mantener. Así pues, después de los acontecimientos, acciones y conclusiones del encuentro de alcaldes, que supuso el reconocimiento de **Capital Mundial de l'Alimentació Sostenible**, se acordó la creación de un centro que, con el soporte técnico permanente de la FAO y bajo el prisma de la comunicación, cumplirá tres objetivos fundamentales: 1) Búsqueda y captación de la información y el conocimiento entorno de los Sistemas Alimentarios Urbanos Sostenibles. 2) Gestión y tratamiento de esa información y conocimiento, y 3) Incentivar, animar y inspirar a administraciones locales, sociedad civil y centros de conocimiento a impulsar las políticas necesarias para el establecimiento de Sistemas Alimentarios Urbanos Sostenibles.

La esencia fundamental del CEMAS es la creación y gestión de conocimiento con el objetivo de convertirse con los años, y gracias no solo a la FAO sino a otras agencias y oficinas de Naciones Unidas, en un lugar de referencia que aune las diversas disciplinas de conocimiento relacionadas con un sistema alimentario. El carácter heterogéneo orienta el trabajo diario del CEMAS a vincular diversos sectores implicados. Se han contabilizado 34 espacios de investigación y acción. Por destacar algunos especialmente relevantes: cambio climático, políticas de género, educación, desarrollo urbanístico, migraciones, nutrición, big data, economía circular, protección del pequeño productor, mercados locales, lucha contra el hambre o la relación urbano-rural.

Sobre tan valiosa experiencia acumulada durante estos años se proyectan los objetivos del CEMAS. Los más destacables son:

- Promover y fomentar la comunicación y concienciar, educar y divulgar los importantes temas que están vinculados a la alimentación sostenible y sistemas alimentarios sostenibles en las ciudades.

- Impulsar y coordinar los recursos tanto públicos como privados de administraciones, agencias de Naciones Unidas, fundaciones, universidades y sector privado de cualquier entidad del mundo para el desarrollo de proyectos de investigación, becas, implementación de soluciones para la culminación de procesos encaminados a consolidar sistemas alimentarios sostenibles en las ciudades de cualquier continente.

Un verdadero honor y una oportunidad para todas las personas y entidades que creemos que trabajando por la dignidad de los otros se encontrará el proceso adecuado para un desarrollo justo, sostenible y coherente de las generaciones del futuro.

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

Hoy nos acompaña CAMÍ DE L´HORTA



Somos Susanna y Empar, somos [Camí de l'Horta](#)

Como productoras directas de fruta y verdura ecológica en la huerta de Godella, apostamos por una agricultura que no solo produzca alimentos de calidad y sin tóxicos buenos para nuestra salud, sino que además se haga con prácticas agrícolas respetuosas con el medio ambiente y que no contaminen nuestros recursos naturales como el agua y la tierra, recursos maltrechos y escasos como ya sabemos.

Apostamos para comercializar nuestro producto. Lo hacemos para abaratar costes al cliente final, eliminando intermediarios. Damos un justo precio a aquello que cultivamos, dignificando así el trabajo de las labradoras y los labradores.

En estos momentos llevamos adelante 35 hanegadas de cultivo de hortalizas al aire libre en los términos de Godella y Rocafort y 15 hanegadas de naranja lane-late en el término de Bétera.

Nuestra certificación está avalada por el CAECV (Comité de Agricultura Ecológica del País Valenciano) con el número de operadora CV1985PV.

Susanna Ferrando Moreno, Labradora del proyecto.

Mi contacto con la huerta ha sido desde siempre: mi padre es agricultor, más bien citricultor, y a mí desde pequeña me gustaba bajar a la huerta a ayudarlo, me encantaba disfrutar de la tranquilidad de los campos, bajo los árboles, escuchando los ruidos de los pájaros, flipando con la luz que se colaba entre los árboles, sintiendo el agua correr por las acequias, ensuciándome las manos de tierra... esto siempre se me ha quedado en el corazón...

Yo soy licenciada en Filosofía y estudié el doctorado de feminismo en la Universitat de València, pero me decidí a trabajar profesionalmente en la agricultura para vivir dignamente de aquello que me gusta hacer. Hace 10 años que me dedico profesionalmente a la agricultura ecológica en la huerta de Godella y Rocafort.

He tenido la suerte de contar con la experiencia de mi padre que me ha ayudado y me ayuda día a día a conocer cómo funcionan las cosas en la huerta (me ha enseñado a llevar el tractor y todos los aperos, a saber cuándo la tierra está buena de sazón para poder trabajarla, cómo se prepara un buen montón de basura, cómo regar (que no es nada fácil), cómo funcionan las acequias y toda la organización social que hay detrás del riego en la huerta, y por supuesto me ha dejado la tierra para transformarla al cultivo ecológico, primero los naranjos y después para poder plantar verdura).

Pero además de ser una cuestión vocacional, y en cierta medida de tradición familiar, cuando empecé a desarrollar mi pensamiento crítico respecto al mundo, la defensa de la huerta frente a las amenazas de especulación y destrucción que sufre día a día siempre ha estado presente.



Y es que pienso que trabajar en el campo hoy por hoy puede ser una opción política. Y como la vida a veces nos enseña las cosas de una manera cruel, pues yo aprendí la lección viviendo el follón que se produjo en la pedanía de La Punta ahora ya hace más de 10 años.

Ahí aprendimos a fuego la vulnerabilidad de este ecosistema único como es la huerta de València, pero también desgraciadamente la violencia y la brutalidad que pueden llegar a llevar a cabo las instituciones para defender los intereses particulares de las empresas y del gran capital, como fueron en este caso el Puerto de València, Renfe o Iberdrola para construir lo que denominaron la ZAL (zona de apoyo logístico al puerto), y desde una perspectiva más global entendimos cómo son muchas multinacionales las que dictaminan la nueva re-estructuración del territorio y del trabajo que responde únicamente a sus intereses mercantilistas pasando por encima de nuestro patrimonio, de nuestro territorio, nuestra cultura como pueblo, y de nosotras mismas.

En aquella experiencia de resistencia colectiva que duró más de dos años aprendimos muchas cosas y aprendimos cosas importantes de la mano de las vecinas de La Punta. Como por ejemplo que la globalización no es un ente abstracto que va por ahí, si no que se materializa en proyectos concretos y locales que van cambiando la morfología urbana a golpe de “decretazo”, porra y excavadora, aniquilando nuestra memoria histórica y colectiva y construyendo, a cambio, una ciudad homogénea, alienada, aséptica y que vive de espaldas a la huerta. Aquellos años oscuros de gobiernos especuladores, corruptos y destructores de nuestro patrimonio y de nuestra cultura como pueblo agrario.

Entonces entendí que si queríamos defender la huerta y mantenerla tal y como la conocemos ahora, es decir, como un medio agrario y no como un jardín o como un parque temático (no queremos convertir la huerta en un museo), unas tierras fértiles que dan hasta 4 cosechas al año y con unas estructuras de distribución del agua, las acequias, milenarias, era importante dar el paso y hacerse labradora y también apoyar a la gente que ya está haciendo agricultura ecológica o que se quiere animarse a hacerla. Desde el principio me he implicado en el Consejo Local Agrario de mi pueblo donde nos reunimos los labradores y labradoras para compartir nuestras realidades cotidianas y buscar soluciones a los problemas que nos encontramos día a día en la huerta haciendo nuestro trabajo. Desde ahí también hemos llevado a cabo muchos proyectos con la intención de mejorar la realidad agraria de Godella que está muy maltrecha como en el resto de la huerta de València.

Después de más de 15 años de proyecto, cultivando y teniendo contacto con la tierra, vendiendo al mercado, sirviendo fruta y verdura a comedores escolares, vendiendo nuestras naranjas cada año a particulares y grupos de consumo, promoviendo la agroecología y la soberanía alimentaria a través de cursos de cocina, difundiendo recetas con nuestras verduras, siendo activas en redes sociales, participando en proyectos donde la agroecología sea el centro y siguiendo un camino donde cada día os unís más y más personas, tenemos la certeza que apoyar a la Huerta es dejar de comprar verdura que venga de fuera, que no sea de temporada y que no sea respetuosa en todos los procesos de su creación.

La manera más fácil de ser partícipes de Camí de l'Horta y de los valores que promovemos es consumir nuestras Biocajas de verdura, venir a la agrotienda en Godella, o los sábados al mercado de Godella. Y compartir todos los contenidos que creamos en redes sociales. Sin consumidores y consumidoras dispuestas a comer verdura ecológica que producimos nuestro trabajo no tiene sentido. Y estamos muy agradecidas, porque damos de comer a mucha gente de manera saludable y con prácticas respetuosas.

*Susana Ferrando y Empar Martínez Navarro.
Camí de l'horta.*

09

Buenas prácticas ambientales

FRUTAS Y VERDURAS

El consumo de alimentos de origen vegetal ha de ser la base de nuestras dietas, ya que aportan nutrientes variados y de calidad. Estos alimentos vegetales pueden ser complementado por otros de origen animal, pero consumidos de una forma equilibrada.

La primera decisión que debemos de tomar, por tanto, es dar preferencia al consumo habitual, diario, de frutas y hortalizas, que junto a legumbres y cereales integrales deben de constituir la mayor parte de los alimentos que tomemos.

Tenemos una gran variedad de hortalizas y frutas a nuestra disposición en los mercados y tiendas que los comercializan, incluso se van incorporando nuevos productos hortícolas y frutas a esta oferta comercial, que son introducidas por los agricultores en sus campos de cultivo para diversificar su producción, y hacerla más rentable, cuyo origen suele ser exótico, aunque también se recupera en ocasiones el cultivo de variedades u hortalizas autóctonas que habían sido olvidadas.



Pitaya



Jínjoles

Optemos siempre que podamos por la compra de frutas y hortalizas que hayan sido cultivadas lo más cerca posible del lugar donde vivamos. Productos de kilómetro cero, que no lleven asociada una fuerte huella de emisiones de dióxido de carbono debido al uso de vehículos empleados para su recolección y sobre todo para su distribución. Optemos siempre por la compra de verduras y frutas de proximidad.

Hemos de dar preferencia al consumo de verduras y frutas producidas por agricultores locales. Con ello potenciaremos la economía local y cercana, favoreceremos la creación de puestos de trabajo y la conservación y dignificación de los ya existentes asociados con el medio agrícola, y permitiremos el mantenimiento de los paisajes culturales agrarios autóctonos. Son numerosos los agricultores que comercializan sus productos de forma directa, sin intermediario, en distintos formatos, aunque la venta de cajas con diversas frutas y hortalizas de temporada es el más habitual junto con los mercados de proximidad que se celebran en diversos municipios.

El respeto hacia el trabajo de los agricultores es otra forma de poner en valor sus productos, las hortalizas y las frutas. Debemos evitar tirar residuos en las zonas agrícolas, entrar y pisotear los campos cultivados, dejar que los animales domésticos transiten por ellos de forma incontrolada y por supuesto no coger nada sin permiso. Pero podemos pasear o hacer deporte por los caminos que recorren las zonas agrícolas próximas a nuestro domicilio.

Además podemos “redescubrir” las variedades de frutas y verduras autóctonas, diferentes de las que habitualmente encontramos en los grandes supermercados y centros comerciales, muy estandarizadas y poco diversas; nos podrán sorprender por su color y sabor y además contribuiremos a la conservación del patrimonio agrario y de la biodiversidad agrícola tradicional.

Aprovechemos las frutas y verduras de temporada, es cuando están en su mejor momento, llenas de sabor, apetitosas y saludables. Las hortalizas de temporada respetan los ciclos vitales naturales de las plantas, no se fuerza su cultivo y no se invierten insumos excesivos en su producción. Tener tomates, pimientos o calabacines en verano es lo natural, aunque ahora los podemos comprar y consumir en cualquier momento del año gracias a su producción en invernaderos; melones o uva en pleno invierno, importados de países lejanos, con una cuestionable calidad gastronómica y con una enorme mochila de emisiones de carbono asociada a su transporte. En invierno podemos comer naranjas, manzanas o peras, que son de temporada y producidas mucho más cerca, en nuestros propios campos. Y en verano podemos disfrutar con multitud de frutas como albaricoques, melocotones, ciruelas, sandías... cultivadas por nuestros expertos agricultores tradicionales, podemos pasar sin naranjas de Sudáfrica como aparecen en algunas grandes cadenas de supermercados de forma recurrente.

La elección de productos de cultivo ecológico es otra opción más que interesante para reducir la huella de los productos que consumimos. Las verduras y frutas ecológicas han sido cultivadas sin el empleo de productos químicos muy impactantes que dejan un residuo en el producto cultivado. Son más sanas y a nivel ambiental son las menos impactantes. Las podrás distinguir por los logos que las identifican como “de cultivo ecológico”.



Y si nos hacemos el ánimo, podemos cultivar nuestro propio huerto, bien en una parcela de tierra propia, alquilada o si no incluso de una forma más reducida en casa en macetas o mesas de cultivo. De esta forma dispondremos de alimentos de primera mano y apreciaremos y disfrutaremos mucho más su valor. Hoy en día no es difícil encontrar espacios de huertos urbanos o sociales en los que podemos trabajar una pequeña parcela o plantar en casa una tomatera o cualquier otra hortaliza que pueda crecer en un pequeño espacio.



Debemos ajustar siempre la compra o recolección de las frutas y hortalizas a lo que realmente vayamos a necesitar. Debemos evitar el despilfarro alimentario (de cualquier tipo de alimento), ya que supone una enorme pérdida de recursos, un innecesario impacto a nuestro entorno y éticamente tiene unas connotaciones especialmente negativas.

Por último, después de consumir las fantásticas hortalizas y frutas que nos ofrece la tierra a través del laborioso trabajo de los agricultores, podemos cerrar el ciclo ayudando a recuperar los nutrientes que conservan los restos de la partes que no hemos llegado a consumir (pieles, ramitas, hojas, semillas, mondaduras...). Podemos compostar estos restos orgánicos vegetales en casa para aprovechar el compost producido como fertilizante para nuestro huerto o macetas, o podemos depositarlos en los contenedores que recogen los restos orgánicos (el marrón) y con ellos fabricarán compost, pero a una mayor escala.



10

Conoce el CEACV

LOS CULTIVOS DE SECANO DEL CEACV

Integradas en el Jardín de los Paisajes Mediterráneos del CEACV, se encuentran dos parcelas dedicadas a los paisajes culturales de origen antrópico, fruto de las actividades agrícolas que se desarrollan de forma tradicional y durante miles de años en el territorio de la actual Comunitat Valenciana.

Una de estas parcelas está dedicada al cultivo del olivo, cultivo milenario de gran valor cultural, histórico, económico y ecológico, y definidor del paisaje de una buena parte de los cultivos de secano y de nuestro territorio. En esta parcela encontramos un olivar con cerca de 150 ejemplares de olivo, algunos de ellos con más de un siglo de edad. Además hay representación de 4 variedades de olivas: picual, gordal, arbequina y serrana.





El olivar del CEACV es escenario de diversas actividades de educación ambiental, aunque la principal que se realiza en él coincide con la cosecha de las olivas, a finales de octubre y principios de noviembre, cuando se organizan distintas actividades sobre las olivas y el aceite y por supuesto también realizamos recogidas de olivas con diversos grupos de participantes, sobre todo escolares.

Anualmente se realiza la cosecha de olivas, siendo esta muy variable debido al carácter vecero de los olivos.

En el olivar encontramos también algunas de las piezas de una antigua almazara, talladas en piedra de rodeno (más información en el [boletín 11](#) del CEACV).

Además recientemente hemos renovada la cartelería informativa del olivar, en la que se puede obtener información sobre este paisaje y también de los procesos de cultivo, cosecha y obtención de aceite.

La otra parcela está dedicada a los cultivos tradicionales de secano, excepto el olivo. Encontramos en ella numerosos ejemplares de higueras, almedros, algarrobos y melocotoneros, acompañados por numerosos cipreses.

En esta parcela dedicada a los cultivos de secano más habituales encontramos alrededor de 200 ejemplares de las especies de árboles anteriormente citadas.

Este paisaje representa las grandes extensiones de cultivos arbóreos de secano en nuestro territorio por sus valores ambientales, estéticos, económicos y de ocupación del espacio.

Puedes pasear por estos dos paisajes, junto con todos los demás que se encuentran representados en el [Jardín de los Paisajes Mediterráneos del CEACV](#).

*Víctor Benlloch Tamborero
Biólogo. Técnico del CEACV*

11

El huerto

EL CULTIVO DE TEMPORADA: EL CARDO

El cardo es una hortaliza que tiene su origen en los países que conforman la cuenca del mediterráneo, donde en la actualidad se sigue consumiendo habitualmente; se conoce con multitud de nombres populares, además de cardo, se le denomina cardillo, alcaucil silvestre, cardo penquero, cardo de huerta, etc. pero su nombre científico es *Cynara cardunculus*.

El cardo es una planta perenne, que en su primer año de vida produce una roseta de grandes hojas, hasta un metro de longitud, en el segundo año del centro de la roseta sale un largo tallo acanalado de hasta metro y medio de longitud, cuyo extremo se ramifica y produce las flores que son del tipo de las alcachofas, las hojas se encuentran profundamente divididas, son pennadas, las nerviaduras son muy marcadas y el envés es de color blanquecino, con la piel espinosa.

¿SABÍAS QUÉ...?

Como ya hemos dicho el cardo tiene su origen en los países mediterráneos, era muy popular en la cocina griega, romana y persa, siéndolo posteriormente en la Edad Media y en la Edad Moderna cuando paso a América, su consumo decayó en el siglo XIX, actualmente se cultiva en Francia, Italia y España, aunque también es una hortaliza muy valorada culinariamente en los países del Norte de Europa.

El color verde claro brillante de la planta es una de las características indicativas de su frescura. Se consumen sus tallos o pencas blanquecinas para lo cual se tapan o se cubren de tierra impidiendo así que realicen la función clorofílica y conservar ese color blanquecino, estos tallos se consumen generalmente cocidos una vez limpios de la piel espinosa que los cubre.

El cardo tiene un valor energético muy bajo, alrededor de 20Kcal/100g, aunque es una gran fuente de vitaminas y minerales, así como de hidratos de carbono importantes destacando la inulina, respecto a las vitaminas encontramos la mayoría de ellas, a excepción de la B12 y la B6, destacando la C, la B2 y B6, y entre los minerales sobresale el potasio, el magnesio y el calcio.

En las comunidades de Aragón y La Rioja así como en la provincia de Soria, es típico incluir en el menú navideño un plato realizado con cardos, cardos con almendras, cardos con almejas, cardos con nueces y jamón, etc.

EL REFRANERO DICE...

*En abril, cortas un cardo y te crecen mil.
Por los Santos, siembra trigo y siembra cardo.
Del cardo la hoja, de la alcachofa el corazón.*



A LA MESA

Cardo a la aragonesa

Ingredientes

Cardos 500 gr.
100 gr. de almendras
50 gr. de piñones o nueces
3 dientes de ajo
2 cucharadas de harina
1 vaso de leche entera
pimienta negra
sal
aceite de oliva virgen.

Preparación

Las pencas se limpian, utilizando un cuchillo, como si peláramos el cardo, se eliminan los bordes y las hebras; las pencas se cortan en trozos de unos 4 cm. aproximadamente, cocerlo durante una hora inmediatamente después de limpiarlos para evitar que se oxiden y adquieran un aspecto oscuro, una vez cocido se escurre y se reserva para la salsa.

La salsa de almendras se prepara moliendo las almendras y las nueces o piñones en un mortero y se reserva; doraremos en un poco de aceite los dientes de ajos que habremos cortado en láminas, retiramos los ajos y añadimos la harina, rehogamos un minuto para que se cocine la harina y añadimos la almendra y nuez picada, mezclamos todo muy bien y añadimos la leche, removeremos hasta tener una salsa cremosa y añadimos sal y pimienta negra, seguidamente a esta salsa añadimos el cardo que tenemos reservado y lo dejamos cocer durante 3 minutos sin removerlo demasiado para que no se estropee, si la salsa queda muy espesa se puede aligerar con el agua de la cocción del cardo.

Servimos bien caliente cuando este todo bien ligado.

12

El centro de documentación del CEACV

Se pueden realizar consultas en sala. La biblioteca dispone de la consulta de materiales en sala y asesoramiento de un técnico. También dispone de un ordenador conectado a internet, para cualquier búsqueda de información o para poder realizar labores que precisen de un soporte informático.

Utilizar el servicio de préstamo externo. Permite el préstamo de hasta 4 documentos durante un plazo máximo de 15 días. El préstamo puede ser presencial o por correo. En este último caso, el envío de materiales está limitado a un peso máximo de 3 Kg. La devolución de documentos por correo siempre corre a cargo del usuario por correo certificado.

Búsquedas bibliográficas. El Centro de Documentación del CEACV realiza, a petición del usuario, búsquedas bibliográficas por temas entre los materiales que tiene disponibles.

Técnico del Centro de Documentación–Biblioteca del CEACV:

Víctor Benlloch

Tel. consulta:

962 0617 938

Correo electrónico:

biblioteca_cea@gva.es

Horario:

De lunes a viernes de 9:00-14:00 y lunes a jueves de 16:00-18:00 (verano tardes cerrado).

Ubicación 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 Centro de Documentación del CEACV solicita la cesión o donación de bibliografía para aumentar los fondos destinados a uso público.**



**CENTRE
D'EDUCACIÓ
AMBIENTAL**

DE LA COMUNITAT
VALENCIANA