Nº9. Invierno 2022

asociación de consumidores conscientes

El Paxu Verde

estilo de vida
alimentación
emprendimiento
energía
futuro

La cooperación es la base de la civilización
"Margaret Mead"

Rincón del dietista

APPS PARA ELEGIR ALIMENTOS

Hazlo tú mism@

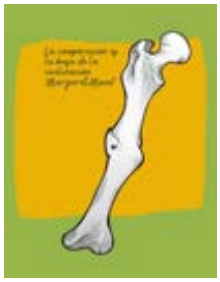
CAJAS NIDO PARA PÁJAROS

Bebé a coste cero

CRIANZA MAMÍFERA ECOLÓGICA

Entrevista

JOSEFINA BARANDIARÁN
RED DE APOYO A PERSONAS MIGRANTES DE AVILÉS



En portada:
Un fémur curado tras romperse, como símbolo del inicio de la vida en sociedad, de la vida comunitaria. La colaboración es uno de los valores de mayor importancia.

asociación de consumidores conscientes
El Paxu Verde

Dirección y coordinación:
David Díaz

Maquetación:
David Díaz

Página web:
Enrique Martínez

Portada:
Elisabet Soto

Secciones fijas:
Hazlo tú mismo:
Elisabet Soto

Calendario de la naturaleza:
César Álvarez
Mónica Álvarez

Menús de temporada:
Cristina Estévez

Rincón del nutricionista:
Juan Sánchez-Carrascosa

Cine, literatura y medio ambiente:
Concha Gago
Arantza del Rosal

Crianza Eco:
Elisabet Soto

Colaboradores en este número:
Adrian Hopkings

www.elpaxuverde.org
elpaxuverde@gmail.com

Esta revista está impresa en papel reciclado.
Imprentas Ecoprint

Depósito Legal: AS-0474-20

Contenidos Nº 9 Invierno 2022

4 Nuestra portada

Artículos del mes

5-6-7 Entrevista : Josefina Barandiarán
Red de Apoyo a Personas Migrantes

8-9 Agricultura. Densidad nutricional.

Colaboradores

10 9 ideas residuo cero.

11 Manifiesto de soberanía alimentaria.

Secciones

12 Recetario de invierno.

14 Cine, Literatura y Medio Ambiente.

15 Rincón del dietista:
*APP*s para elegir alimentos.

16 Defensa del consumidor.
Los precios de la luz y el impacto de la carne

18 Noticias y curiosidades.
Índice de pobreza, mutilación genital,…

20 Crianza Eco (I).

22 El calendario de la naturaleza:
Senda fluvial del Río Arlós.

23 Hazlo tu mismo: cajas nido para pájaros.

Asociación de consumidores conscientes El Paxu Verde

El Paxu Verde es una asociación sin ánimo de lucro, formada por un pequeño grupo de amigos y amigas en 2013 y registrada en el Registro de Asociaciones de Asturias y también en los Ayuntamientos de Avilés y Castrillón. El nexo de unión es la preocupación por cuestiones sociales y medioambientales.

La manera de vivir, de convivir y de consumir tiene muchas consecuencias de las cuales muchas veces no se es consciente. Las grandes empresas acaparan el poder de mercado y toman decisiones para el exclusivo beneficio económico de unas pocas personas a costa de lo que haga falta: derechos sociales, salud, medio ambiente… En una sociedad basada en el consumismo, las personas tenemos en nuestra mano una herramienta muy potente para cambiar nuestro entorno: nuestro modo de consumir.

Con esta publicación perseguimos un doble objetivo: por un lado nos gustaría ayudar a la gente a conocer las actividades, comercios y asociaciones que existen en la comarca de Avilés, intentando promover y facilitar un consumo más justo, saludable, responsable y respetuoso con el medio ambiente en la comarca de Avilés.

Además, nos gustaría contribuir a crear una red de economía verde en la Comarca de Avilés, con el fomento del comercio justo, el comercio de kilómetro 0, la agroecología, las empresas de reparación y de segunda mano, la educación ambiental, la inserción social, la energía renovable, la adecuada gestión de residuos, los grupos de consumo y, en general, todo tipo de actividades que ayuden a tener una economía sostenible y una vida sana.

Y, por qué no, también pretendemos ayudar a que los propietarios y la clientela de estos negocios y actividades se conozcan entre sí, fomentando las sinergias.

Arantza del Rosal
Presidenta

Editorial

DESARROLLO SOSTENIBLE Y JUSTICIA SOCIAL.

Coincidiendo con el año que comienza y pensando en esos buenos propósitos que solemos plantearnos para mejorar nuestras vidas y que, por regla general, casi nunca llevamos a término, se me vienen a la cabeza los diecisiete objetivos redactados por la ONU en la Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible, allá por el 2015.

Los estados miembros adoptan por entonces una firme intención que queda descrita en la resolución del modo siguiente: "Estamos resueltos a poner fin a la pobreza y el hambre en todo el mundo de aquí a 2030; a combatir las desigualdades dentro de los países y entre ellos; a construir sociedades pacíficas, justas e inclusivas; a proteger los derechos humanos y promover la igualdad entre los géneros y el empoderamiento de las mujeres y las niñas; y a garantizar una protección duradera del planeta y sus recursos naturales".

Hoy, seis años y medio después, podríamos decir que nos encontramos prácticamente a mitad de camino y, haciendo balance de la situación, observar lo conseguido hasta el momento para darnos cuenta de lo fácil que resulta a menudo redactar bellas palabras para que se las lleve el viento.

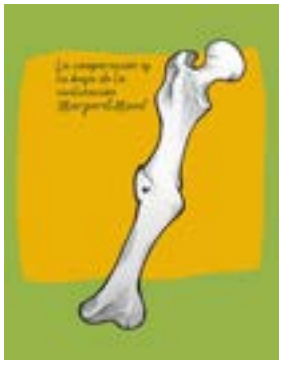
Poner fin a la pobreza, hambre cero, reducción de las desigualdades, energía asequible y no contaminante, acción por el clima, vida submarina y vida de ecosistemas terrestres son algunos de los enunciados para los deseados objetivos de Desarrollo Sostenible de la Agenda 2030. Podría poner la mano en el fuego y salir ilesa si afirmo que, mayormente, la situación actual para cada uno de ellos ha ido a peor.

Se trata de JUSTICIA. Sí, con mayúsculas. Justicia para el planeta y para todas las criaturas que lo habitan.

No podemos hablar de progreso si no lo hacemos también de ecología, respeto por la vida animal y vegetal, energías limpias, ecofeminismo, educación y salud de calidad, vivienda y trabajo dignos, igualdad de oportunidades o economía circular.

No podemos hablar de progreso si no es desde lo sostenible y si no lo es para todas y todos por igual. Para el hemisferio Norte y el hemisferio Sur; para el primer mundo, el tercer mundo y, de paso, para el segundo y cuantos otros existan; para todas las razas y credos; para todas las sexualidades, todas las edades y todos los géneros posibles. El desarrollo sostenible no se entiende sin justicia social.

Muchas organizaciones ecologistas, sociales y ciudadanas lo saben y trabajan para conseguirlo con los pies firmes sobre la tierra, cerca de la realidad, lejos de las palabras altisonantes y las primeras planas de los medios de comunicación, codo con codo y día a día poniendo pequeños granitos de arena que forman valiosos montoncitos de justicia ecológica y social.



NUESTRA PORTADA

En esta ocasión es posible que nuestra portada no sea muy explícita, o no tanto como en otras ocasiones. Pero, sin embargo, es muy directa. Interpretando correctamente la ilustración, su significado es muy potente y profundo.

La ilustración es un fémur, con un callo provocado por la curación de una rotura. Parece algo insignificante, pero tiene un valor muy importante por el significado de ese callo. Está basado en una historia, que no sabemos hasta qué punto pueda ser cierta, pero muy clarificadora:

Una estudiante le preguntó una vez a la antropóloga Margaret Mead cuál consideraba la primera señal de civilización en una cultura.
La estudiante esperaba que la antropóloga hablara de anzuelos, cuencos de arcilla o piedras para afilar, pero no. Mead dijo que el primer signo de civilización en una cultura antigua es la prueba de una persona con un fémur roto y curado.
Mead explicó que en el reino animal, si te rompes la pata, mueres. No puedes huir del peligro, ir al río a beber agua o cazar para alimentarte. Te conviertes en carne fresca para los depredadores. Ningún animal sobrevive a una pata rota el tiempo suficiente para que el hueso sane.
Un fémur roto que se curó es la prueba de que alguien se tomó el tiempo para quedarse con quien cayó, puso a la persona a salvo y la cuidó hasta que se recuperó. «Ayudar a alguien a sobrellevar la dificultad es el punto de partida de la civilización», explicó Mead.

Esa brillante explicación se puede resumir diciendo que la civilización se basa en la ayuda comunitaria, es el paso de la individualidad a lo colectivo.

En la sociedad rural, en tiempos no tan lejanos (en el Siglo XX sin ir más lejos), parte de la organización social se basaba en actividades comunitarias. En Asturias tienen reflejo por ejemplo en las andechas: "un trabajo personal, voluntario y gratuito que se ajusta al esquema de la reciprocidad equilibrada: Hoy por ti, mañana por mí". La andecha se inscribe por ello dentro de los trabajos que el derecho laboral denomina como amistosos, benévolos y de buena vecindad.

«Ayudar a alguien a sobrellevar la dificultad es el punto de partida de la civilización»

La sociedad urbanita actual se basa en la competitividad y fomenta la individualidad, alejando a las personas de sus semejantes. Es un magnífico caldo de cultivo para la discriminación por razones muy variadas: raza, color, religión, sexo, capacidad, etc.

Por suerte, una parte de la sociedad mantiene ese espíritu colaborativo tan importante; existen grupos de personas y entidades que son conscientes de que algunos aspectos de la sociedad deben ser cambiados, y lo hacen trabajando de forma desinteresada. Así, una serie de voluntarios y voluntarias se proponen ayudar en temas como limpieza de espacios naturales, ayuda a los más desfavorecidos o inclusión social para contribuir a mejorar algunas situaciones.

Bioruta
VIVE ECO
Tienda ecológica en Piedras Blancas
Registro COPAE 0195C
Avenida Alcalde José Fernandín 32
Piedras Blancas
https://bioruta.negocio.site/
labioruta@gmail.com
https://facebook.com/BioRuta.es/
640 54 48 76

EL GRANERU
TIENDA ECOSOSTENIBLE
C/ Santa Apolonia 140, Villalegre - Avilés
984 08 27 13 - 617 49 18 84
www.elgraneru.es
elgranerudevillalegre@gmail.com

Entrevista con

Josefina Barandiarán Piedra

Red de Apoyo a Personas Migrantes de Avilés

Por Arantza del Rosal

Parece clara y reconocida la influencia del cambio climático en la crisis migratoria. Año tras año se manifiesta en una corriente imparable de personas que, desplazadas de manera forzosa, buscan un futuro fuera de sus países de origen. La falta de medios para subsistir que provocan sequías, inundaciones, deforestación, desaparición de ecosistemas y extinción de especies, unida a situaciones de discriminación y persecución por distintos motivos, guerras y falta de libertades, son los detonantes de lo que parece ser una "patata caliente" para los países de acogida que, en general, son los principales causantes de este desolador escenario.

En respuesta a la incompetencia de organismos oficiales y a las leyes represivas que persiguen una supuesta "ilegalidad" de las personas, toman forma entidades ciudadanas que, de manera totalmente altruista, buscan aportar soluciones en el día a día del colectivo migrante. Una de esas entidades es la Red de Apoyo a Personas Migrantes de Avilés.

Hablamos con Josefina Barandiarán, que en representación de esta Red de Apoyo contesta a nuestras preguntas. Josefina es profesora de educación secundaria, actualmente jubilada, y participa además de en la Red de Apoyo de Avilés, en la Red de Apoyo de Oviedo y en la organización Médicos del Mundo Asturias.

1. Josefina, podrías contarnos cómo y en qué momento surge la Red de Apoyo a Inmigrantes de Avilés.

En 2009 personas africanas que mayoritariamente residían en Avilés deciden asociarse y fundan AFRICANOS ASOCIADOS DEL PRINCIPADO DE ASTURIAS (AAPA), con sede en esta ciudad. Algunas de esas personas eran conocidas por vecinas españolas que comienzan a colaborar en la propia constitución y desarrollo de esa asociación. A ese grupo inicial, impulsor de la Red de Apoyo a Personas Migrantes de Avilés, se van uniendo otras, yo misma entre ellas, y eso permite que la Red pueda colaborar con este colectivo en un número cada vez más amplio de tareas, dando respuesta a las necesidades que han ido surgiendo.

2. En sus inicios ¿a quiénes dirige su actividad y por qué a ese colectivo en concreto?

AAPA fue constituida por personas africanas, senegalesas casi todas, y con ellas iniciamos la colaboración. Aunque con el tiempo lo hicimos también con personas procedentes de otros países africanos y de Latinoamérica. La idea de dedicar mayoritariamente nuestros esfuerzos y recursos a personas africanas se basa en que, en general, se encuentran en situación de mayor vulnerabilidad dado que casi todas desconocen el castellano y nuestras pautas culturales y, además, cuentan con menos redes sociales de apoyo mutuo.

Continúa en páginas siguientes

3. Dinos si es posible para cualquiera que lo desee participar con la Red y a qué niveles.

Cualquier persona, aun no viviendo en Avilés, puede participar en la Red, ya que hay muchas posibilidades para hacerlo. El contacto puede hacerse a través del correo electrónico: avilesredapoyo@gmail.com o llamando a mi teléfono: 616806124.

Nos comunicamos a través de una lista de distribución de correo constituida por más de cien personas, difundiendo las necesidades que surgen y también los recursos que se ofrecen. Disponemos también de un grupo pequeño de Whatsapp, pensado inicialmente para la comunicación rápida entre los miembros más conocedores de la Red que han aceptado estar en él, dispuestos a un mayor nivel de participación, y para facilitar esas decisiones cotidianas que plantea la organización de las ayudas y las tareas que van surgiendo.

Hay que señalar también que disponemos de un local en El Pozón para recoger las donaciones de ropa, calzado, enseres para bebés, muebles y electrodomésticos pequeños, artículos para el hogar, etc. Ahí pueden acudir las personas migrantes a buscar lo que necesitan. Tenemos también una cuenta bancaria, de la que son titulares dos personas de la red, para facilitar la gestión de las ayudas económicas que aportan quienes colaboran de esa manera. El número de la cuenta es: ES3320480079423004010763.

4. ¿Cuáles son las necesidades principales que atienden las personas de la Red de Apoyo y cómo se organizan para conseguirlo?

Las necesidades son de tipos muy diferentes:

• Básicas: alimentos, productos de higiene, pañales, medicamentos y demás elementos de este tipo.

• Gestiones: principalmente las relacionadas con la obtención del permiso de residencia, también empadronamiento, tarjeta sanitaria y renovación de pasaporte, entre otras.

• Acompañamientos: a centros de salud y hospitales, a las oficinas de Servicios Sociales o de la Seguridad Social o a otras organizaciones, por ejemplo.

• Otras necesidades: ropa, calzado, equipamiento para bebés (cunas, sillas de paseo…), juguetes y material escolar para los niños y niñas, muebles, electrodomésticos y menaje del hogar que donan otras personas y se distribuyen según las necesidades que existan.

• Orientación profesional: asesoramiento y seguimiento para encauzarse en cuanto a formación y a nivel laboral, para lo que les informamos sobre la posibilidad de ponerse en contacto con el Centro de Empleo Europa, organismo perteneciente al Ayuntamiento de Avilés.

Para atender estas u otras necesidades que puedan surgir, se comunican a través del correo o el grupo de whatsapp según convenga y, a partir de ahí, quienes tengan disposición para colaborar ofrecen su tiempo, sus conocimientos y su dedicación en la tarea que se precise.

5. ¿Las necesidades de las mujeres migrantes son distintas de las de los hombres? ¿Cómo se afrontan estas diferencias?

Sí, lo son, y están especialmente marcadas por la atención a sus bebés, niñas y niños pequeños. Esa situación les dificulta el trabajar fuera de casa, la asistencia a clases de castellano y cursos o talleres para su capacitación profesional, entre otros. Se da la circunstancia añadida de que las titulaciones que puedan tener a nivel de estudios, con frecuencia no se convalidan ni homologan en nuestro país o, en todo caso, encuentran muchas dificultades para conseguirlo, lo que implica que tengan que comenzar estudios desde cero y realizar trabajos ajenos a su capacitación profesional si la hubiera, principalmente en el sector servicios. A pesar de tantas dificultades, las mujeres tienen una gran capacidad de adaptación y resiliencia, logrando en muchos casos, con gran esfuerzo, incorporarse al mercado laboral. Desde la Red, además de facilitarles ropa, productos de higiene y enseres, también las derivamos a otras asociaciones para mitigar esas carencias, especialmente a la asociación Amamantar para cuestiones relacionadas con la maternidad y la salud.

Hay muchas formas de colaborar con la Red y de participar; cualquier persona puede hacerlo. El contacto puede hacerse a través del teléfono 616806124 o por el correo electrónico: avilesredapoyo@gmail.com

6. Cómo describirías la relación que se establece entre la Red de Apoyo y la Asociación de Africanos y Africanas de Avilés.

Es una relación basada en el respeto y la solidaridad. En estos años hemos trabajado conjuntamente en la celebración del Día de África en las calles de Avilés, en la organización de charlas, de mercadillos… y también en la distribución de alimentos, especialmente desde el comienzo de la pandemia. La facilitación de trámites de todo tipo, especialmente relacionados con extranjería, ha sido otra de las aportaciones de la Red de Apoyo. El acompañamiento a diferentes personas en situaciones complicadas ha servido, además, para estrechar más los lazos entre ambos colectivos.

7. ¿Cómo de importantes son el intercambio cultural y los lazos afectivos que se dan entre las personas de la Red y las personas migrantes?

Las relaciones entre las personas de ambos colectivos han facilitado el conocimiento mutuo de nuestras culturas, la comprensión de las diferentes maneras de enfrentar situaciones diversas, la admiración por la forma de afrontar las dificultades estando lejos de sus familias y, a su vez, han permitido establecer no pocos vínculos de amistad entre personas de la Red y personas migrantes.

8. Al no tratarse de una asociación, sino una red de personas que trabajan por objetivos comunes, no tenéis acceso a subvenciones provenientes de instituciones u organismos de manera oficial. Entonces ¿de qué manera conseguís fondos económicos para cubrir tantas necesidades que van surgiendo en las personas migrantes?

La vía es la contribución económica periódica de personas de la Red y las aportaciones puntuales respondiendo a llamamientos que hemos hecho en situaciones de especial gravedad, como en los primeros meses de la pandemia. Otras fuentes han sido los mercadillos solidarios que organizamos con artículos donados. Hasta el comienzo de la pandemia veníamos realizando dos: uno en el mes de mayo, en torno al Día de África; el otro coincidiendo con las fiestas navideñas. Además, puntualmente se llevó a cabo un festival con rifa incluida en el que participaron, de forma gratuita, varios grupos musicales de la ciudad junto con profesionales, comerciantes y hosteleros que ofrecieron aportaciones para los premios del sorteo. Con la crisis sanitaria, ante la imposibilidad de hacerlo de otra manera, creamos también un mercadillo virtual. Y en los dos últimos años, hemos organizado la rifa de una cesta, constituida con artículos donados y vendiendo papeletas con ocasión de la lotería de Navidad y la del Niño.

9. ¿En qué momento la Red decide extender su acción a otros colectivos migrantes no africanos en Avilés y en otras poblaciones asturianas?

Creo que no hubo un momento preciso en el que se tomara esa decisión. Las necesidades de personas migrantes no africanas y no residentes en Avilés, se fueron presentando en la medida en que ellas supieron de nuestra existencia. La participación en actividades organizadas por otras asociaciones y el hecho de que en la lista de correo electrónico estén personas de otras localidades, entre otras razones, han ayudado a ello. Y todo ese proceso se intensificó con la pandemia.

10. La crisis sanitaria de la covid19 y la consiguiente crisis económica golpean de forma especial al colectivo migrante, por ser particularmente vulnerable, y hacen que aumente el número de personas con necesidades. ¿De qué modo actúa la Red de Apoyo durante el confinamiento para prestar ayuda a quienes la necesitan y qué acciones principales desarrolla?

Las ayudas en los comienzos del confinamiento se enfocaron en las necesidades básicas: alimentación, productos de higiene, pañales y medicamentos. Los contactos se establecieron prácticamente todos telefónicamente para conocer las necesidades de personas que, de un día para otro, dejaron de percibir ingresos y hacerles llegar algo de dinero, fundamentalmente. Hicimos un par de llamamientos a las personas de la Red a través de la lista de correos y la respuesta generosa de muchos hizo posible que pudiéramos atender a esas situaciones urgentes.

11. En tu opinión ¿cuáles son las causas que empujan a personas de otros lugares del mundo a abandonar sus hogares y países, corriendo riesgos tantas veces extremos, para ser víctimas aquí de situaciones de ilegalidad, explotación y necesidad? ¿Crees que esta situación llegará a ser reversible en algún momento o, por el contrario, irá en aumento?

La causa fundamental creo que es la originada por las grandes desigualdades e injusticias que tenemos a nivel global, que no es otra que el neoliberalismo económico y el capitalismo actual. Es en este marco en el que se dan las relaciones entre países, basadas en buena medida en la extracción y explotación de los recursos, tanto naturales como humanos, por parte de los países enriquecidos sobre aquellos a los que hemos ido empobreciendo cada vez más. En cuanto a la reversibilidad de la situación, soy más bien pesimista, y creo que los flujos migratorios seguirán aumentando. La crisis no solo climática, sino medioambiental en su conjunto, influirá en la intensificación de ese aumento.

12. Para finalizar, nos gustaría que compartieses con nosotras algunos motivos por los que consideres importante tejer redes de personas que colaboran en apoyo a la población migrante o a cualquier persona o colectivo en situación de vulnerabilidad.

Precisamente en ese marco global de desigualdades e injusticias, creo que la posibilidad de resistencia que tenemos los seres humanos tiene que ver, entre otras, con las acciones más próximas basadas en la solidaridad entre las personas. Creo que es de justicia que quienes vivamos en mejores condiciones sociales y económicas, en parte gracias a que otras no puedan disfrutarlas, hagamos algo para aliviar su sufrimiento. Y hacerlo no desde una perspectiva de beneficencia, sino de reparación y de solidaridad con quienes están viviendo constantemente una vulneración de sus derechos. Y por supuesto, sin perjuicio del impulso y participación de cuantas acciones sean posibles para denunciar las injusticias que están en la base y reclamar políticas que promuevan y protejan los derechos de todas las personas, sin discriminación de ningún tipo.

DENSIDAD NUTRICIONAL

La forma de cultivar influye en la cantidad de nutrientes de los alimentos.

La presencia de pesticidas y herbicidas en la cadena alimentaria es quizás el síntoma más alarmante de una agricultura globalizada desconectada con el consumidor final. Numerosos estudios han establecido vínculos entre la presencia de estos compuestos en los alimentos y enfermedades como Parkinson, Alzheimer y TDHA en la infancia[1]. Mientras el sello ecológico nos ofrece la oportunidad de evitar consumir productos con la presencia de estas sustancias nocivas, la normativa para la agricultura ecológica no contempla las cualidades nutritivas de los productos o lo que se conoce como la "**densidad nutricional**".

En términos simples, este concepto se refiere a la cantidad y diversidad de nutrientes y compuestos beneficiosos para la salud humana en un alimento, en relación a su valor energético o peso. Se suele hablar de densidad nutricional en el contexto del declive generalizado de la calidad nutritiva de los alimentos en casi todos los rincones del mundo en que ha penetrado el sistema alimentario global. Lógicamente tiene también una relación directa con cómo saboreamos los alimentos. Por lo general, los alimentos con un alto valor nutricional tienen sabores más complejos y agradables, además de mejores propiedades de conservación una vez cosechados: la manzana recién cortada que no se vuelve marrón enseguida, probablemente contenga niveles más altos de antioxidantes.

Es cierto que hay investigaciones que avalan la tendencia de que alimentos certificados con el sello ecológico contengan más cantidad de ciertos nutrientes y compuestos beneficiosos, como los antioxidantes[2]. Sin embargo, un estudio reciente concluye que "el *efecto de las prácticas agrícolas en la salud de la tierra* es un mejor indicador para medir su influencia en la densidad nutricional [que el hecho de que sea en convencional o en ecológico]"[3].

Desde esta perspectiva, la salud de nuestros alimentos depende de dónde y cómo los cultivamos. Una tierra viva está llena de microorganismos imprescindibles para las plantas, aportándoles todos los minerales que requieren para crecer sanas y abundantes. La base de la integridad nutricional de las plantas empieza por cuidar la diversidad y salud de este ecosistema subterráneo.

Pero ¿cómo se puede decir que una zanahoria es más nutritiva que otra? ¿Y cuáles son estas prácticas agrícolas que realmente promueven la salud de la tierra?

Un grupo que está intentando responder a estas preguntas es el Bionutrient Institute en Estados Unidos. Desde 2018 se han ido analizando muestras de cultivos en Estados Unidos y Francia para desarrollar una base de datos que muestre la variación nutricional que existe en 21 cultivos a lo largo del sistema alimentario[4].

Los resultados revelan una enorme diferencia entre cultivos en los parámetros que analizaron (seis minerales, además de polifenoles y antioxidantes). La variación más marcada se ve en la uva, algo que quizás no sorprendería en el mundo de la viticultura, tan acostumbrado a hablar del "terroir" o "terruño" de los caldos.

SURF MUSIC & FRIENDS

SURF, MUSIC & FRIENDS
Asociación cultural en Salinas y Avilés

https://surfmusicandfriends.com/
https://facebook.com/FestivaldeSalinasSurfMusicandFriends/

RRR
RIQUIRRAQUE
reducir · reciclar · reutilizar
emaús

Recogida a domicilio de muebles, ropa y enseres.
Cita previa: **984 83 66 24**
Empresa de inserción sociolaboral.
Gestión de residuos.

Avenida de Lugo 50, Avilés

www.emausasturias.org - riquirraque@emausasturias.org

Tendríamos que comer 15 uvas de las peor puntuadas según los parámetros estudiados para consumir la misma cantidad de nutrientes que en sólo una uva de las mejor puntuadas. En el caso de la remolacha la diferencia era de 9 veces; en el arándano, de 8; en el trigo, de 4, etc.

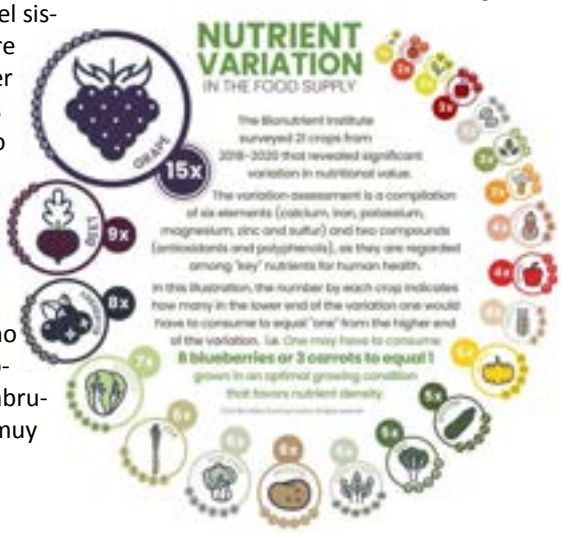
Lo potente de esta investigación es que junto a cada muestra analizada también se recogen datos relacionados con su cultivo y las características del lugar y los suelos en que se han producido. Así, según avancen el análisis y el muestreo, el proyecto espera ir situando esta variación dentro de su contexto local. El objetivo es poder generar recomendaciones en formato abierto para agricultoras, legisladoras y tambien para la consumidora final.

La tarea es sumamente complicada, con una enorme cantidad de variables, pero subraya la importancia que tiene la salud de nuestros suelos y ecosistemas para la salud pública. Lo que hacemos en los campos, lo saboreamos en la boca.

Quizás no es de sorprender que muchas de las técnicas agrícolas que están demostrando más potencia a la hora de producir alimentos de un alto valor nutricional ya están en práctica en muchos proyectos agroecológicos. La agricultura local es además la mejor posicionada para responder equitativamente a las necesidades nutricionales de su comunidad. El acceso a alimentos de alta calidad nutricional no debería ser el privilegio de unos pocos. Es importante no dejar que el mercado estratifique el sistema alimentario entre quienes pueden comer bien y quienes no. Las soluciones técnicas no bastarán: harán falta cambios sociales. Como agricultor, todo el nuevo conocimiento que se está compartiendo en torno a la densidad nutricional y la tierra viva es abrumador, pero a la vez muy motivante.

Algunas compañeras han hablado de la idea de la "agricultora de cabecera", refiriéndose a aquellas productoras que proveen directamente alimentos de calidad a personas y familias de su entorno. Con la ciencia de la "densidad nutricional" por delante, quizás no estaremos lejos de poder valorar la producción primaria como otro pilar de la salud pública.

Adrian Hopkings
Agricultor
Huerta La Figal



1- Ahmed H, *et al*. (2017) Parkinson's disease and pesticides: A meta-analysis of disease connection and genetic alterations. *Biomed Pharmacother*. Yan, D., *et al* (2016). Pesticide exposure and risk of Alzheimer's disease: a systematic review and meta-analysis. *Scientific Reports;* Bouchard, M. F., *et al.* (2010) Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder and Urinary Metabolites of Organophosphate Pesticides. Pediatrics.
2- Barański, M., *et al.* (2014). Higher antioxidant and lower cadmium concentrations and lower incidence of pesticide residues in organically grown crops: A systematic literature review and meta-analyses. *British Journal of Nutrition*
3- Montgomery, D. and Bikle, A. (2021) Soil Health and Nutrient Density: Beyond Organic vs. Conventional Farming, www.frontiersin.org/article/10.3389/fsufs.2021.699147
4- www.bionutrientinstitute.org

Huerta La Figal
Carretera Cancienes Montegrande Corvera
www.huertalafigal.es
info@huertalafigal.es
https://www.facebook.com/huertalafigal/
633 91 60 12

DUQUEYZAMORA
arquitectos
BIOCONSTRUCCIÓN
PassivHouse y auditorías energéticas
C/ Dr. Marañón 2A, 7ºL (Avilés)
985 56 02 79 / 608 12 71 63 / 608 83 25 66
duqueyzamora@gmail.com
https://estudioduqueyzamora.com
https://www.facebook.com/duqueyzamoraarquitectos/

9 IDEAS "RESIDUO CERO" PARA EL DÍA A DÍA

1. El papel de plata de los bocadillos
Hay alternativas económicas para no tener que envolver los bocadillos en papel de plata. Recipientes herméticos de plástico o cristal, reutilizables una y otra vez, que además puedes meter en el lavavajillas cada vez que quieras limpiarlas. También podemos envolverlos en una servilleta de tela que luego nos servirá para limpiarnos las manos y la boca, o en una tela encerada; ambas son reutilizables.

2. Botellas de plástico
En vez de comprar botellas de plástico, de usar y tirar, mejor beber agua del grifo. Pero si queremos llevar el agua con nosotros, podemos usar botellas de acero inoxidable, un material que no retiene olores, ni sabores, es muy higiénico y además mantiene el agua fresca. Hay ahora muchas botellas que son además termo, con lo que nos sirven también para llevar infusiones.

3. Vasos para el café
Si tenéis máquina en el trabajo, se puede tener una taza personal para usar una y otra vez. Y nos solo se trata de evitar el vaso de usar y tirar, sino también las cápsulas de esas máquinas. Si la máquina es de cápsulas, mejor llevar tu propio café en un termo, que habitualmente lleva incorporada la taza en el tapa.

4. Pañuelos de papel
Quizás te parezca un incordio andar con los pañuelos de tela, pero se aprovechan más que los de papel y además, no irritan la piel en caso de estar resfriados. Elige pañuelos de algodón orgánico y lávalos sin problema en la lavadora.

5. Pajitas de plástico
¿Sabes que ya las hay reutilizables? Pajitas de acero inoxidable, de bambú... Si en tu caso es una necesidad, más motivo para que las pajas sean reutilizables para no tener que tirar cientos de pajas cada año. Si es solo por gusto, ¿no sería mejor repensarlo?

6. Bolsas de plástico
A pesar del bombardeo de los últimos años, todavía hay mucha gente que pide bolsas en los supermercados. Con lo fácil que es llevar nuestras propias bolsas de compra reutilizables mucho más fuertes y resistentes. Ten siempre una a mano.

7. Platos, cuchillos, tenedores de plástico
Es muy cómodo salir de picnic y tirar todo ese menaje de plástico de usar y tirar, pero también un crimen medio ambiental. ¿Qué tal si en lugar de tirar, usamos vajillas de picnic reutilizables? Las hay de plástico resistente, pero también de materiales más sostenibles.

8. Servilletas de papel
Pasarse a las servilletas de tela es algo que puede dar pereza por el tema del lavado, pero que merece mucho la pena. Ahora que todo el mundo tenemos lavadora, seguir usando servilletas de papel no tiene ningún sentido.

9. Papel de cocina
Qué manía de secarnos las manos con papel, con lo práctico, limpio y sostenible que es hacerlo con un paño, lo que en Asturias mucha gente llama "rodillo" de cocina. Que nunca falten dos o tres a mano.

LA MIGA DE MARIANA
Micro panadería de panes de verdad
C/ Juan XXIII Nº1, Avilés
628 15 20 32
lamigademariana@gmail.com
https://www.facebook.com/laMigadeMariana/

SienteBio
Tienda de productos ecológicos
C/ José Cueto, 48 Avilés
984 39 57 50 - 699 37 84 83
info@sientebio.com

SOBERANÍA ALIMENTARIA
BIODIVERSIDAD y culturas

Desde El Paxu Verde suscribimos un manifiesto publicado el pasado 14 de enero, al cual se pueden aún adherir cuantas personas y entidades los deseen. Animamos a las organizaciones que colaboran con la revista y a cuantas personas puedan leerla a que también se adhieran y se sumen a algo que entendemos de máximo interés. Debajo exponemos solo una pequeña parte del texto, que puede ser consultado íntegramente en https://www.soberaniaalimentaria.info/otros-documentos/luchas/906-declaracion-sabc

Quienes suscribimos esta declaración nos consideramos ciudadanía informada, consciente, crítica y comprometida, vinculada de diversas maneras con la ruralidad y la alimentación.

Nos preocupa la situación actual y mirar hacia delante en un contexto de incertidumbre ante un modelo alimentario con cada vez menos gente en el campo y totalmente dependiente de insumos externos y energías limitadas, diseñado con parámetros de acumulación de beneficio y no para ofrecer alimentos saludables a toda la población ni para mantener nuestro mundo rural vivo.

También nos preocupa el debate sesgado que existe y, por ello, nos parece obligatorio aportar elementos que son centrales para conseguir lo que cualquier sociedad anhela: preservar el entorno del que formamos parte y garantizar una vida digna para todos los seres vivos que lo habitamos.

DENUNCIAMOS QUE:

- Las **políticas neoliberales** son responsables de la situación del sector primario. El abandono de granjas y fincas ha desestructurado las economías locales y el tejido social rural; gran parte de las personas agricultoras y ganaderas que mantienen su actividad lo hacen de acuerdo con un modelo que les permite muy poca autonomía y capacidad de decisión.
- Este sistema alimentario capitalista genera **violencia sobre las personas**. Sus empresas se aprovechan de la población vulnerabilizada para emplearla en condiciones precarias, como vemos en invernaderos o mataderos; la banca engrosa sus beneficios con el creciente endeudamiento de la agricultura y la ganadería familiar; las políticas comerciales permiten que las grandes superficies paguen por debajo de los costes de producción a granjas y fincas de pequeña escala.

(Sigue hasta 9 puntos de denuncia)

DECLARAMOS QUE:

- Es ingente la cantidad de pruebas, estudios y testimonios de todo el sufrimiento que las sociedades capitalistas hemos provocado en las últimas décadas. Se han generado dinámicas que han llevado a que, hoy en día, decisiones que tienen consecuencias directas sobre nuestras vidas dependan más de una élite dominante y enriquecida que de la voluntad popular.
- No es posible la convivencia de modelos productivos antagónicos. Es necesario un compromiso político decidido de los gobiernos y la administración pública que progresivamente haga de la agroecología el modelo hegemónico, facilitando y acompañando la reconversión en los ámbitos productivos, normativos, formativos, de comercialización o de compra pública.
- Manifestamos más que nunca nuestro convencimiento de que es posible y urgente construir un nuevo sistema alimentario basado en los fundamentos de la agroecología campesina, la soberanía alimentaria y la economía solidaria, cooperativa y feminista, en una sociedad que rechace el odio y acoja el diálogo y las diversidades.
- De hecho, muchas de nosotras ya lo construimos a diario, desde nuestro ámbito profesional, personal o activista, y seguiremos haciéndolo con más convencimiento que nunca, con o sin el apoyo de nuestros gobiernos y administraciones públicas, generando redes y aprendizajes compartidos. Somos conscientes, no obstante, de todo lo que nos queda por deconstruir en lo personal y en lo colectivo, en nuestras propias mentalidades, fruto de la sociedad en la que nos hemos educado.
- El rural sigue enfrentándose a diferentes amenazas, desde los megaproyectos energéticos o ganaderos hasta la gentrificación, pero también a discursos que se arrogan su defensa con la intención de preservar privilegios individuales, excluyentes y corporativos.
- Sabemos que formamos parte de una masa crítica global que constituye hoy en día una grieta de esperanza ante el desastre de la sociedad capitalista. El cambio de rumbo puede comenzar desde la alimentación, el sector primario y el mundo rural.

RECETARIO DE INVIERNO

Cristina Estévez García. El Paxu Verde.

El invierno es una época del año en la que la huerta no suele tener mucha producción.

Pero sigue habiendo productos de temporada muy interesantes.

En las huertas ecológicas de Avilés y Comarca podemos conseguir: **espinacas, lechuga, kale, acelgas, escarola, canónigos, berzas, perejil, brócoli, lombarda, repollo, puerro, col picuda, berzas, coles de bruselas, nabiza, kiwis…**

Además hay productos de todo el año, como los **huevos,** y otros cosechados en verano y otoño que duran mucho tiempo, como las **legumbres, calabazas, patatas, cebollas, zanahorias, frutas secas (orejones, ciruelas, uvas…) y frutos secos (almendras, nueces, avellanas, piñones).** Y como no, por supuesto, no podemos olvidar que es el mejor momento para consumir cítricos ecológicos españoles**; mandarinas y naranjas** están en su mejor momento.

Con todo ello se puede tener una alimentación variada, sana, ecológica y de cercanía.

Recordamos además que no hacemos lo mismo todos los días, ni dormimos lo mismo, ni nos encontramos igual. Por tanto no deberíamos empeñarnos en comer el mismo número de veces al día todos los días.

REPOLLO CON FABINAS

Ingredientes (4 personas):

1 repollo aprox. 1 kg. , 2 patatas medianas, 1 cebolla mediana, 3 cucharadas de tomate triturado, 250 gr. de fabinas (alubias blancas), 1 zanahoria, 1 puerro, laurel, aceite de oliva, sal.

Se ponen en remojo las fabinas (mínimo 12 h.) Se escurren y se ponen a cocer, añadiendo agua fría hasta que las cubre. Se les añade sal, la zanahoria pelada, el puerro y el laurel.

Cuando hiervan se retira la espuma que sale por encima y se cuecen después a fuego lento hasta que estén tiernas. Si no se tiene tiempo, se pueden sustituir por alubias ya cocidas (para 4 personas serían 1,5 botes).

Cortar el repollo en cuartos, quitar el tallo y la parte más dura del centro y trocear el resto.

Pelar las patatas y cortarlas en trozos de unos 3 cm.

Poner en una olla unos 4 dedos de agua con sal y llevar a ebullición.

Cuando hierva el agua, añadir el repollo y las patatas y dejar cocer a fuego bajo hasta que estén tiernos. Escurrir y reservar.

Calentar aceite de oliva para el sofrito y añadir la cebolla cortada en cuadritos pequeños, rehogar a fuego medio hasta que empiece a dorarse. Añadir entonces el tomate y rehogar 2-3'.

Mezclar entonces el sofrito con el repollo escurrido, las patatas, las fabinas escurridas y un vaso del agua de cocción de éstas. Remover bien y dejar cocer todo junto 5' más a fuego lento.

SALTEADO DE BRÉCOL Y CALABAZA

Ingredientes (2 personas):

300g. de brécol, 200 g. de calabaza (ya pelada y sin semillas), 3 dientes de ajo, 40 g. de nueces peladas, aceite de oliva, sal y pimienta.

Las nueces se ponen a remojar con antelación (8-12 h). En un mortero se machacan las nueces y los ajos troceados.

El brécol se trocea en ramilletes pequeños y el tronco se pela y se corta en dados pequeños, al igual que la calabaza.

Se pone a calentar el aceite a fuego medio y se rehoga 2 minutos el majado de ajo y nueces. A continuación se añaden la calabaza y el brécol y se mezcla todo bien y se salpimenta.

Se tapa entonces y se baja un poco el fuego. Se deja cocer así unos 10 min., removiendo de vez en cuando. Las verduras quedarán "al dente". Si se prefieren más blandas se añade ½ taza de líquido (agua, caldo, vino blanco), se lleva a ebullición y se deja cocer a fuego bajo otros 5 min.

PASTA CON SETAS Y FALSA BECHAMEL DE COLIFLOR

Ingredientes (2 personas):

100 g. de macarrones integrales, 1/2 coliflor mediana, 200 g. de setas frescas o 1 lata de champiñones laminados, 2-3 dientes de ajo, 100 ml. de bebida vegetal sin azúcar (opcional), aceite de oliva, sal, pimienta, nuez moscada. Queso rallado (opcional).

Se ponen a cocer los macarrones en abundante agua hirviendo con sal. Cocer "al dente".

Se pone a calentar otra olla con 3 dedos de agua y sal y cuando hierva se añade la coliflor partida en ramilletes. Se cuece hasta que esté tierna.

En una sartén se calienta aceite y se doran ligeramente los ajos, se añaden entonces las setas o champiñones y se rehogan hasta que se consuma el líquido que suelten y se vean hechas. Se aliñan con sal y pimienta.

La coliflor se tritura con batidora o tenedor y con la bebida vegetal o 100 ml. de su caldo de cocción, añadiendo una pizca de pimienta y de nuez moscada.

Luego se mezclan los macarrones con las setas y la coliflor. Si se quiere, se puede añadir queso rallado por encima y gratinar.

ENSALADA DE INVIERNO

Ingredientes: Escarola, espinacas, 1 granada, 1 zanahoria mediana, 30 g. de avellanas, sal, pimienta, aceite de oliva y vinagre de Módena.

Se ponen a remojar las avellanas con antelación (8 -12 h).

Se lavan y escurren muy bien las hojas de escarola y de espinacas, y se trocean si son grandes, poniéndolas en una fuente.

Se pela la zanahoria raspándola y se ralla añadiéndola sobre las hojas.

Para sacar los granos de la granada fácilmente, se abre transversalmente y se golpea cada mitad sobre el exterior de la cáscara con el mango del cuchillo, dejando caer los granos en la ensalada.

Se añaden las avellanas troceadas con cuchillo o machacadas en el mortero. Se mezcla todo y se aliña con sal, pimienta, aceite y vinagre, al gusto.

ACELGAS CON ALMENDRAS

Ingredientes (2 personas):

1 manojo de acelgas, 30 g. de almendras crudas, 4 dientes de ajo, 1 cucharada de harina integral, aceite y sal. 100 g. de taquitos de jamón (opcional).

Se lavan las acelgas y se pican por separado la parte verde (muy menuda) y las pencas (en trozos alargados). Se cuecen por separado en agua hirviendo con sal, hasta estar tiernas y se escurren bien.

Se calienta un chorro de aceite y se doran ligeramente 2 dientes de ajo troceados. Se añade entonces la parte verde de las acelgas y se rehoga un par de minutos. Se reserva.

Las almendras se machacan en un mortero. Se rehogan en aceite los otros dos ajos picados con las almendras machacadas y cuando empiecen a dorarse se añade la cucharada de harina (y el jamón si se quiere) y se le da unas vueltas hasta que se empiece a tostar.

Se añade entonces 1 taza del caldo de cocción de las pencas y se revuelve bien mientras se va espesando. Se añaden entonces las pencas y se cuece todo junto 2-3 minutos más.

Se sirven las pencas con la parte verde alrededor.

COL SALTEADA CON PASAS Y PIÑONES

Ingredientes (4 personas):

1 repollo o col de cualquier variedad, 50 g. de pasas de Corinto, 50 g. de piñones, 2-3 dientes de ajo, 1 cucharadita tamaño café de pimentón, aceite de oliva, sal y agua para cocer.

Remojar las pasas en agua caliente durante media hora y después escurrir bien; mientras tanto, poner en una olla agua abundante con sal y llevar a ebullición.

Cortar la col o repollo en cuartos, quitar el tallo y la parte más dura del centro y trocear el resto. Añadir al agua cuando esté hirviendo y dejar cocer hasta que esté "al dente". Escurrir y reservar.

Calentar el aceite y dorar ligeramente los piñones y los ajos troceados. Retirar la sartén del fuego y añadir el pimentón, las pasas y la col cocida. Volver a poner la sartén en el fuego y rehogar todo durante 5 minutos más.

COLES EN VINAGRETA

Ingredientes : 300 g. de lombarda, 300g. de repollo rizado, 6 cucharadas de aceite de oliva, 2 cucharadas de vinagre, sal, 1 cebolla pequeña, 6 aceitunas sin hueso, 1 huevo cocido, 1 tira ancha de pimiento verde.

Quitar las hojas exteriores de la lombarda y picar el resto en tiras muy finas. Ponerlas en un recipiente con sal y un poco de vinagre y dejarla así mínimo 3 h. (máximo una noche). Al repollo se le quitan las hojas exteriores y se sumerge en una olla con agua fría y sal y se lleva a ebullición, manteniéndolo así 3 o 4 minutos. Pasarlo inmediatamente por un chorro de agua fría y dejarlo enfriar por completo. Después se pica también en tiras muy finas.

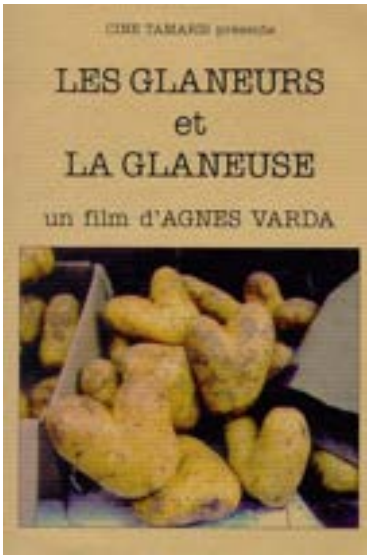
Aparte, preparar la vinagreta: Picar muy menudo la cebolla, las aceitunas, el huevo cocido y el pimiento verde. Se bate el aceite con el vinagre y la sal hasta que estén bien mezclados y se añade el resto de ingredientes picados.

Para montar el plato, se aliñan por separado la lombarda y el repollo, con la vinagreta. Se coloca después la lombarda en el centro y el repollo alrededor a modo de corona.

CINE, LITERATURA Y MEDIO AMBIENTE

Una sección para dar a conocer películas, libros y documentales de temática ambiental naturalista

Honeyland
Documental – 2019 – 85 min.
Un retrato sobrecogedor que habla sobre la desaparición de una forma de vida, y que evidencia el frágil equilibrio entre humanidad y naturaleza a través de la mirada de una mujer resiliente y extraordinaria. Uno de los documentales más premiados de 2019. Nominada a Mejor Película Internacional y Mejor Documental en los Oscar.



Los espigadores y la espigadora
Documental – 2000, 82 min.
Una lúcida mirada sobre los espigadores, personas que viven de la recuperación de cosas que los demás no quieren. La directora se convierte también en una especie de espigadora, que selecciona y recoge imágenes aquí y allá para elaborar su retrato; se ha encontrado con espigadores, recolectores, gente que busca entre la basura. Por necesidad, o por puro azar, estas gentes recogen comida, ropa y objetos desechados por otros. Su mundo es sorprendente.

La gran encrucijada
Libro publicado en 2017. Disponible gratuito en internet
Autores/as: Fernando Prats, Yayo Herrero y Alicia Torrego
https://blogs.fuhem.es/forotransiciones/wp-content/uploads/sites/51/2017/05/GranEncrucijada_feb2017_baja.pdf

Un libro que habla sobre la crisis ecosocial y el cambio de ciclo histórico que se está produciendo. Los autores entienden que los sistemas que sostienen la vida están en peligro y necesitamos alumbrar nuevos paradigmas y procesos de transición hacia estadios sociales más democráticos, justos y sostenibles; y, en la medida en que aún estemos a tiempo de evitar los escenarios más críticos, es imprescindible hacerlo en pocas décadas.

Juan Sánchez-Carrascosa Suárez, docente en Técnico Superior de Dietética y Nutrición

Apps para elegir alimentos

Si si entras en un supermercado o hipermercado, es posible que observes a personas escaneando etiquetas de los productos con su móvil. No se trata de ninguna brigada de espionaje industrial ni de inspectorxs de control de calidad. Simplemente se han descargado alguna de las *apps* disponibles para ayudarte en tus decisiones de compra de alimentos.

Estas herramientas han surgido por varios motivos, relacionados entre sí:

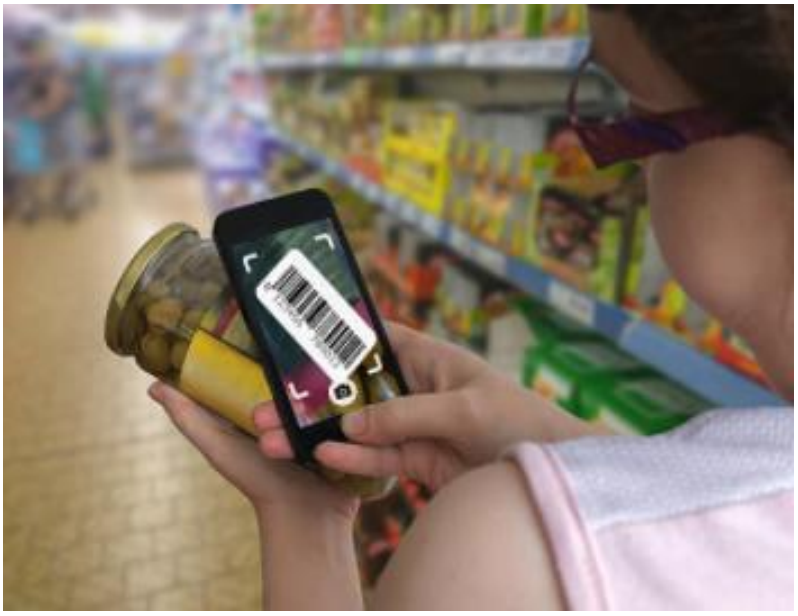
- La dificultad de interpretar las informaciones nutricionales sobre calorías y macronutrientes (grasas, proteínas, hidratos) que aparecen obligatoriamente en los envases.
- La dificultad de interpretar las listas de ingredientes, que también están obligados los fabricantes a incluir. Si alguien quiere evitar el azúcar, es complicado conocer todos los nombres con que esta sustancia se puede "disimular" en el etiquetado.
- Le permisiva legislación en cuanto a reclamos publicitarios y declaraciones saludables en los envases de productos alimenticios. Aquí sí que se utilizan letras bien grandes y coloridas para captar nuestra atención: "sin azúcares añadidos", "con ingredientes naturales" y otros reclamos que se contradicen con lo que se puede inferir de la letra pequeña de atrás, si tienes los suficientes conocimientos de nutrición.
- La creciente demanda de alimentos más saludables y naturales a un coste asequible y rápidamente disponibles.

En base a estas necesidades, se han desarrollado aplicaciones que con sólo escanear el código de barras del producto, confirma si es una buena opción de compra o no, en base a diversos criterios: si está muy procesado o poco procesado, si está equilibrado en macronutrientes, si tiene muchos aditivos, etc. La mayoría de las aplicaciones integran simultáneamente datos de diversos sistemas de puntuación, como el *"nutri score"* sobre la adecuación nutricional del producto (que ya figura en muchos envases de productos alimenticios, y tiene bastantes incongruencias), o el sistema Nova, que calcula el grado de procesamiento de un producto.

Tanto las aplicaciones como los sistemas de puntuación en los que se basan, tienen sus limitaciones, empezando por la falta de garantías que impidan que los representantes del oligopolio alimentario puedan "comprar" puntuaciones favorables para sus productos.

Pero más allá, aunque haya expertos en nutrición detrás de estas aplicaciones, no se tiene en cuenta la individualidad de la persona, sus circunstancias únicas y sus necesidades concretas y siempre cambiantes en cuanto al alimento más adecuado para cada ocasión.

Para quien se esté planteando recurrir a alguna de estas herramientas para mejorar su alimentación, el consejo es bien simple: si no hay nada que escanear, ¡cómetelo! ¿Para qué perder el tiempo intentando entender etiquetas o usando aplicaciones? Vete a la frutería a por tus verduras, hortalizas y frutas; a la panadería a por el pan, a la pescadería a por el pescado, las legumbres y frutos secos a granel, y así… **Cuanto más te alejes de los grandes supermercados y sus productos industriales envasados, más te acercarás a una alimentación saludable y sostenible con el medio ambiente y la economía local.**



LAS GRANDES COMPAÑÍAS ELÉCTRICAS PIERDEN PESO

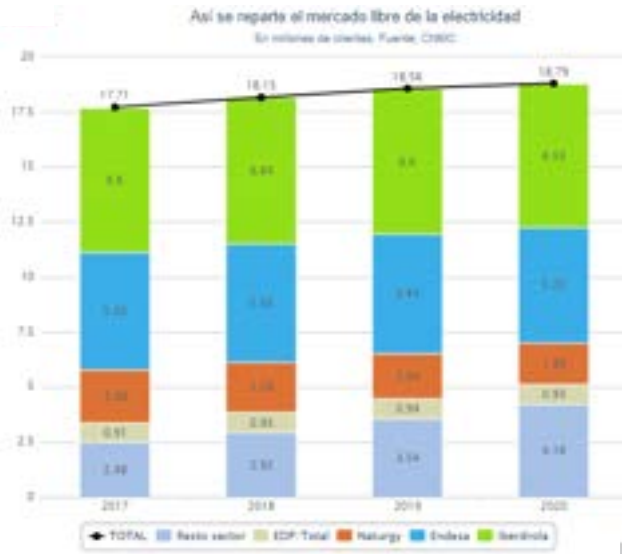
Cada vez más personas se pasan a cooperativas alternativas

Iberdrola, ENDESA y NATURGY son tres de las empresas eléctricas que más nos suenan. No es extraño porque entre las tres controlan más del 80% del mercado. Eso les lleva a ejercer un gran poder. Pero en realidad hay más de 600 empresas operando en el mercado eléctrico; más o menos la mitad son distribuidoras y la otra mitad comercializadoras.

Esas tres mismas empresas, junto con Repsol y Cepsa, también dominan en el sector del gas natural.

Quizá ello ayude a entender buena parte de los problemas de gestión y de precios de la energía en España.

Pero **la buena noticia es que en cosa de tres años más de 600.000 personas han dejado de contratar con esas empresas** para pasarse a las pequeñas comercializadoras. Han crecido también cooperativas de usuarios que exigen energías renovables y que quieren acabar con ese oligopolio.



Gráfica: del diario Público, noticia del 2/01/2022

INFORME SOBRE IMPACTO DEL CONSUMO DE CARNE

Cuando se habla del impacto social del consumo de carne, los análisis suelen centrarse en los problemas de salud derivados de un exceso en su consumo. Efectivamente, el consumo de grandes cantidades de canes, sobre todo la roja, está relacionado con varias enfermedades como la obesidad, ciertos tipos de cánceres o incluso el alzheimer. El uso masivo de antibióticos en la ganadería intensiva, a menudo de forma preventiva, también ha sido relacionado con problemas de salud por el desarrollo de resistencias a las bacterias.

Las malas prácticas pecuarias han desembocado además en crisis alimentarias, como la de las vacas locas, o grandes polémicas como el uso de carne de caballo como si fuera ternera.

La cría de animales tiene un doble impacto, sobre todo la ganadería intensiva. En primer lugar, los animales necesitan ser alimentados con productos vegetales o harinas de pescado. En caso de la ganadería intensiva, los piensos son su alimento principal. Y estos piensos están compuestos sobre todo de soja y maíz, cuyos cultivos se relacionan (sobre todo la soja) con la deforestación. Si los alimentos son a base de harinas de pescado, éstas se relacionan con la sobrepesca.

CARRO DE COMBATE

¡Consumir es un acto político!

Cantidad de litros necesarios para producir un kilo de producto
Fuente: UNESCO

La espiral de consumo ha llevado a la fabricación inmensa de estos piensos, llevando a la sobreexplotación a numerosas especies que antes se consideraban de escaso valor comercial.

Si hablamos de la globalización, el impacto de la distribución también es muy grande por el uso de combustibles de locomoción y por el abuso de envases de poliestireno para la venta en supermercados y grandes superficies.

LOS PRECIOS DE LA ELECTRICIDAD SEGÚN LA HORA

Si hay algo que ha estado en boca de toda la gente desde hace meses (aparte de la COVID) es el precio de la electricidad. Casi nadie sabe bien porqué sube tanto, cómo influye en su factura, las horas a las que puede hacer sus tareas, … ; se ha convertido en un verdadero quebradero de cabeza. Vamos a intentar dar algunas nociones básicas para entender este galimatías y para ayudar a sobrellevarlo.

En junio de 2021 se cambió el sistema tarifario del consumo eléctrico, de modo que el precio de la electricidad consumida no tiene siempre el mismo precio. Había tres franjas horarias: punta (10 a 14 y 18 a 22), llano y valle (0 a 8h). La más barata por las noches, fin de semana y festivos.

Con este sistema se beneficiaba a casi todos los hogares sin falta de tener demasiado cuidado en cuando poner la lavadora o el horno.

¿Por qué algunas facturas no se modificaron? Pues la razón es sencilla: hay empresas que ofertan un precio fijo para todo el año, independientemente de las variaciones de los precios reales. Este tipo de contrato es generalmente más caro, pero en esta ocasión resultó ser una ventaja para muchos usuarios. De todas formas, esa ventaja duró muy poco tiempo porque las empresas revisaron los contratos.

Pero el problema llegó posteriormente, seguramente por la presión de las grandes empresas. Cuando todo el mundo estaba ya acostumbrado a los horarios, resulta que volvieron a cambiarlo y ahora ¡¡los precios no solo varían según los días y las horas, sino que los precios varían cada hora y cada día puede ser diferente!!

Sigue habiendo franjas horarias, sigue habiendo tres tipos de precios, pero cada día es diferente y el precio puede variar cada hora.

Cada día, normalmente entre las 5 y las 6 de la tarde, se publican los precios por horas para el día siguiente. Y esa información está disponible para todo el mundo porque se hace pública.

Lo cierto que la cosa se ha complicado mucho, pero consultando la web cada tarde seguramente podamos organizarnos un poco mejor.

https://tarifaluzhora.es/

OFICNAS DE CONSUMO

AVILÉS
C/ Galiana 11, Avilés
Edificio de Servicios Múltiples
Teléfono: 985521155
consumo@aviles.es

CASTRILLÓN
C/ Alfonso I, n.º 5, bajo
Piedras Blancas
Teléfono: 985 502 647
omic@ayto-castrillon.es

CORVERA
Centro Socio Cultural de
Las Vegas/Les Vegues
Plaza de la Libertad, 1
Teléfono: 985 514 001

MAVEA
GRUPU D'ORNITOLOXÍA

Grupu d'Ornitoloxía Mavea

Estudio y defensa de la naturaleza
Educación ambiental

coordinacion@mavea.org
info@mavea.org
http://mavea.org/
https://facebook.com/Grupu-dOrnitoloxia-Mavea
https://www.youtube.com/user/entornomavea

Libélula Huerta

Asociación agroecológica
Libélula Huerta

Acercando la tierra a la gente
y la gente... a la gente

libelula_huerta@yahoo.es

NOTICIAS Y CURIOSIDADES

27,7% de la población asturiana está en situación de pobreza y/o exclusión social

En 2010 era el 16,5%. En una década ha subido más del 50% y en estos momentos ya estamos peor que la media nacional.

EAPN-ES (European Anti Poverty Network) son las siglas de la Red Europea de Lucha contra la Pobreza y la Exclusión Social en España, que lleva 20 años trabajando para que las personas que se encuentran en esa situación puedan ejercer sus derechos y deberes. El informe emitido en 2021 (AROPE 2021) es demoledor y muy preocupante.

En 2020 más del 12% de la población está en situación de pobreza severa. Hay unas 100.000 pensiones por debajo del umbral de la pobreza y 40.000 por debajo del umbral de la pobreza severa.

Asturias elimina las trabas administrativas para instalar placas solares en edificios

El Principado ya no solicitará una licencia de obras para los trabajos, lo que acortará los plazos en ocho meses y favorecerá el autoconsumo

LNE 13/12/2021

A pesar de la urgente necesidad de implantación de energía solar y del autoconsumo, la realidad es que hasta ahora las trabas eran muchas. De hecho en la mayoría de los concejos aún no se pueden poner placas en los tejados. En los barrios periféricos de Avilés sigue siendo imposible instalar placas solares en los tejados por cuestiones estéticas. Por fin parece que empiezan a cambiar las cosas.

VEDELAR
Jardinería y Trabajos Forestales S.L.
C/ Metalúrgicos s/n Nave 1 PEPA
699 91 83 89 - 691 36 42 24
https://www.vedelar.es
vedelar@accederempresas.com
https://www.facebook.com/VedelarJardineriaYTrabajosForestalesSl

Tu lugar de encuentro en Avilés
Calendoscopio
Cervecería, restaurante, pub
C/ La Ferrería 20, Avilés
https://www.facebook.com/El-Calendoscopio

Día internacional de Tolerancia Cero con la mutilación genital femenina. 6 de febrero.

Cuando salga a la luz esta revista estaremos a punto de llegar a esta celebración. Este tema estaba ya encima de la mesa hace 40 años, pero aun hoy día hay casi 30 países en el mundo en los que esta práctica sigue vigente. Y lo peor de todo es que las migraciones están haciendo que esta costumbre tan horrenda se vea también en Europa, Australia o Norte América.

Cada año más de 3 millones de niñas corren el riesgo de sufrir esta mutilación; 200 millones la han sufrido ya. Por ejemplo en Senegal más del 80% de las niñas son sometidas a la mutilación genital.

Foto: UNICEF/UNI163955/Gordon

¿sabías que...

2021 fue un año muy cálido y seco. Los siete últimos años han sido los más cálidos a nivel mundial desde mediados del S XIX.

Esto es lo que nos dice AEMET en su informe de balance climático anual de 2021. En España no solo hizo mucho calor, sino que además llovió poco, 11% menos de la media del periodo 1981-2010.

Sin embargo, en Asturias la temperatura y la lluvia han sido levemente superiores a la media habitual, excepto en el suroccidente donde cada vez llueve menos.

Estilo de Vida 2.0

https://www.estilodevidadoscero.es

Estilo de Vida 2.0 es un blog en el que se pueden encontrar numerosos consejos prácticos para llevar un estilo de vida más saludable, para mejorar las finanzas caseras, para conseguir ahorro energético, reciclado de utensilios.

No necesariamente estamos de acuerdo con todo lo que se publica en ese blog, pero puede ser de ayuda por las ideas que plantea para tener soluciones prácticas.

LA HUERTA JOYANA
Productos de la tierra ecológicos

Huerta ecológica en Illas
Registro COPAE 0837F

Joyana - Callezuela, Illas

669 57 28 41

lahuertajoyana@gmail.com
https://www.facebook.com/lahuertajoyana/

Yummy!!
Natural Frozen Yogurt
& Ice Cream

Heladería artesana - Abierto todo el año
Elaboración diaria de nuestros productos

Calle La Cámara 12, **Avilés**

984 08 98 95

https://yummyaviles.eatbu.com/?lang=es
yummyaviles@outlook.es
htpps://www.facebook.com/yummyaviles/

CRIANZA ECO

Consejos para criar un bebé de un modo sostenible, económico, sano para su cuerpo y para el planeta.

Décadas de juguetes de plástico y pilas, series y pelis y una tendencia al individualismo y la independencia en nuestro estilo de vida. Estas, entre otras muchas cosas, han desarrollado un paradigma de crianza que se aleja de lo que verdaderamente somos: mamíferos. En nuestras mentes permanece instaurada una lista interminable de artilugios imprescindibles para le bebé. Todos bastante caros, por cierto. Y pañales, muchos. Pero, ¿es verdaderamente imprescindible todo eso que nos venden como tal? ¿Son sanos para el bebé? ¿Y para el planeta? Iniciamos una serie de cuatro artículos para hablar de todas estas cosas.

1 - Lo que necesita el bebé es contacto.

El bebé humano es prematuro. Ponernos de pie y trabajar la neurona complicó el parto y parimos los mamíferos más inmaduros del reino animal.

Otros se mueven y comen pasados unos días o semanas, pero nuestras crías dependen de una figura adulta para sobrevivir mucho más tiempo. Llamémoslo "exterogestación", madurar fuera del útero.

El bebé necesita contacto en esta etapa para sobrevivir. Del contacto depende su termorregulación, protección, alimento y todo el desarrollo de sistema nervioso y regulación del estrés. Genéticamente no hemos evolucionado nada en comparación con la evolución social. El bebé no sabe si ha nacido hace 3000 años en una cueva en pleno invierno centroeuropeo o en un cómodo loft con suelo radiante. No sentir una figura adulta supone riesgo de hipotermia, desnutrición o ser devorado; debe ser bastante estresante. La mayor necesidad del bebé, el contacto, es gratuita y limpia, y de km 0. Y lo más importante, desarrolla circuitos neuronales de calma y felicidad, para que mañana sea una persona adulta sana física y emocionalmente, de esas que consumen menos y enferman poco. De las más ecológicas.

No hace falta nada más para que un bebé esté tranquilo y duerma. Ni el mejor moisés, ni la cuna más cara, ni la superhamaca que me recomendó la vecina. Hay evidencia de que el sueño del bebé es más profundo en contacto con otra piel. Regula mejor el ritmo cardiaco y respiratorio y disminuye el riesgo de apneas, hipotermias y golpes de calor. ¿Para qué tanto cachibache que ocupa mucho espacio y cuesta tanto?

Si el bebé está cerca y se siente feliz y seguro, no necesitamos walki-talkies para oírlo, ni móviles con luces y sonido que lo relajen, ni dudús. Ni saquitos ni edredones. No hay mejor termorregulación que el contacto.

Ciertos artículos son perjudiciales. Las hamacas infantiles se relacionan con una mayor aparición de deformidades craneales y alteraciones en el desarrollo. Y sin embargo, parece que viene una con cada bebé.

Hablando de deformidades craneales, ¿cojines anti plagiocefalia? No hay evidencia de que funcionen y fomentan la aparición de otras alteraciones, como la braquicefalia, el cráneo aplanado por detrás. La mayor prevención de estas anomalías es, de nuevo, el contacto: brazos y porteo, que es la posición fisiológica del bebé. ¿Qué otro mamífero duerme boca arriba? Lo natural es dormir porteado o en colecho, conceptos que identificamos como hippies, de pobres o arcaicas. Volvamos al ADN para ver que es, justo, lo que el bebé necesita.

¿Conoces el reflejo de prensión palmar? Si apoyas tu dedo en la palma de la mano de un bebé, lo agarrará. ¿Y si te agarra pelo? Será bien difícil que lo suelte. Cada reflejo primitivo tiene una relación directa con la supervivencia del individuo y, con ello, de la especie. El bebé que agarra el pelo y no lo suelta, lo hace para ser porteado. ¿Cómo va una cría de mono?¿Le lleva la madre o se cuelga de ella? Somos simios porteadores. Nuestra estrategia de vida, a nivel evolutivo, es el porteo. Estamos aquí porque todos nuestros antepasados fueron porteados.

Colecho y porteo permiten conciliar sueño y lactancia y ofrecen absolutamente todo lo que el bebé necesita. Gratis. Eco. Cuidado con contraindicaciones y precauciones. Es importante informarnos antes y saber cómo ejercer ambas prácticas. Podemos recurrir a plataformas online de crianza consciente, o a libros, que podemos obtener gratis en bibliotecas o centros maternoinfantiles que ofrezcan servicio de préstamo.

Cuna, moisés, cojines, hamaca... Todo suma. Importados. Huella de carbono y energética. Caro para mí y para el mundo. Pronto serán residuos, colmando nuestros vertederos.

Los sistemas de porteo ergonómico tampoco son especialmente baratos. Pero, en verdad, podemos usar sistemas de porteo hechos en casa, si sabemos las bases de la ergonomía. Un fular no elástico es un rectángulo de tela liso, sólo necesito saber las opciones de nudos que se ajusten a nuestras necesidades. Y es el sistema de porteo de elección para recién nacido. Lo mismo con una bandolera de anillas, un poco de maña y una máquina de coser. Fácil, ergonómica e ideal para la madre en postparto. Útil hasta que la criatura camine ya bien derechita… y más allá.

Si necesitamos recurrir a mochilas, la economía circular es aliada del planeta y de mi bolsillo.

Amigas, familia o segunda mano. Son productos que quedan en perfecto estado y pueden pasar de bebé a bebé hasta deteriorarse.

Porteando favorecemos lactancia materna y vínculo. Disminuimos riesgo de alteraciones craneales y de cadera. Menos cólicos y reflujo. Mayor desarrollo vestibular y propioceptivo, y con ello, mejor desarrollo motor. Bienestar se mire por donde se mire. Y a más bienestar, menos fármacos, menos gastos, familias felices, menos consumo... Y si porteamos, ¿para qué capazos, sillas...? Aunque quizá tener alguno nos ayude en ciertos momentos. Y qué bien poder recurrir a la segunda mano. Como los usamos poco ¡siempre quedan como nuevos!

Elisabeth Soto
Fisio y madre mamífera

Seamos realistas
Pidamos lo imposible
Abierto Asturias
LOCAL SOCIAL ABIERTO
Calle José Cueto 46, bajo - Avilés
984 29 34 26
abierto@abiertoasturias.com
https://www.facebook.com/abiertoasturias/
https://wwww.instagram.com/abiertoasturias/

MATRONAWELLNESS
Estaré contigo en cada paso de este camino
C/ Cabruñana, 4, 33402 - Avilés
681 11 46 63 - 985 56 34 47
https://matronawellness.com
matronawellness@gmail.com

Calendario NATURAL

Mónica Álvarez y César Álvarez

De izquierda a derecha: desembocadura del río Arlos; jilguero lúgano (*Carduelis spinus*) comiendo semillas de aliso; una de las numerosas cajas-nido colocadas por el Grupu d´Ornitoloxía Mavea en Llaranes; restos de plásticos en el cauce del río; chimenea de la antigua azucarera de Villalegre.

Senda fluvial del río Arlós

En este número partimos de la desembocadura del río Arlós en Llaranes, un barrio que merece la pena pasear para recordar su patrimonio industrial.

En su momento álgido pasó de 400 a más de 8.000 vecinos. Destacan su Plaza Mayor donde se concentraba el comercio, la iglesia de Santa Bárbara presidiendo su prestoso parque, los colegios femenino y masculino, el economato, sus casas…

Sin dejar de admirar su arquitectura, caminaremos hasta llegar a la calle Río Arlós donde después de un largo tramo de canalización subterránea que atraviesa la autopista, nos vuelve a alegrar el encuentro con el Arlós.

El paseo está custodiado por los alisos (*Alnus glutinosa*). Gracias a sus fuertes y abundantes raíces pueden mantenerse firmes ante las riadas. En este árbol todo son ventajas. Sus raíces más superficiales contienen unos nódulos que enriquecen el suelo con el nitrógeno que captan del aire con la inestimable ayuda de la bacteria *Actinomyces alni*. Entre los mejores amigos de los alisos (umeros en asturiano) están los jilgueros lúganos (*Carduelis spinus*). De pequeño tamaño, manchas amarillas en alas y cola, y franjas amarillas en los "hombros" de las alas, comen con delirio sus pequeñas semillas que extraen con su especializado pico de las piñas que las protegen (ver foto).

Este artículo se está redactando en pleno enero así que tenemos los frutos de la hiedra (*Hedera hélix*) en sazón y dan buena cuenta de ellos un montón de pájaros. Vemos rebuscando entre sus tallos a palomas torcaces (*Columba palumbus*), mirlos (*Turdus medula*), zorzal común (*Turdus philomelos*) y un largo etcétera…

A poco que nos fijemos en nuestros anfitriones los árboles, podremos encontrar colgadas de éstos unas cuantas cajas nido que todos los años por estas fechas el Grupu d´Ornitoloxía Mavea limpia, repara y cuelga de ellos. Una experiencia inolvidable para las personas que deciden participar y luego hacerle el seguimiento en primavera para ver si alguna familia de carboneros comunes (*Parus major*) o herrerillos comunes (*Cyanistes caeruleus*), entre otros muchos, deciden ocuparla.

Otoño e invierno son las mejores épocas para colgar nuestra caja nido (ver HAZLO TÚ MISM@) ya que permite a los futuros inquilinos tener tiempo para explorarlas y tomar posesión. Las medidas de la caja varían mucho según el inquilino al que vayan dirigidas: agujeros de entrada más pequeños (26 mm Ø) para herrerillos, carbonero garrapinos y chochín, y mayores (32 mm Ø) para carbonero común, gorriones y mosquitero común. En internet encontraréis un montón de consejos útiles, como el de colocarlas en lugares tranquilos, con la entrada mirando al este o al sur, no colgarlas muy cerca unas de otras, ya que nuestros alados amigos son muy territoriales y nunca manipularlas en época de cría, porque podríamos provocar el abandono de la nidada.

Bueno, que nos vamos por las ramas…

Acompañando al río os encontraréis el Complejo Deportivo La Toba dedicado a los Hermanos Castro, destacados y apreciados vecinos de este popular barrio.

Todavía se mantiene en pie la chimenea de la antigua azucarera de Villalegre que funcionó como tal entre los años 1898 a 1906.

Continuamos caminando y fijándonos en nuestro río Arlós, parece que no lleva consigo peces. Quizás sea debido a los vertidos ilegales que en ocasiones corren por su cauce purgando de vida sus aguas. Es bien triste también encontrar restos de *basuraleza* por todo su recorrido.

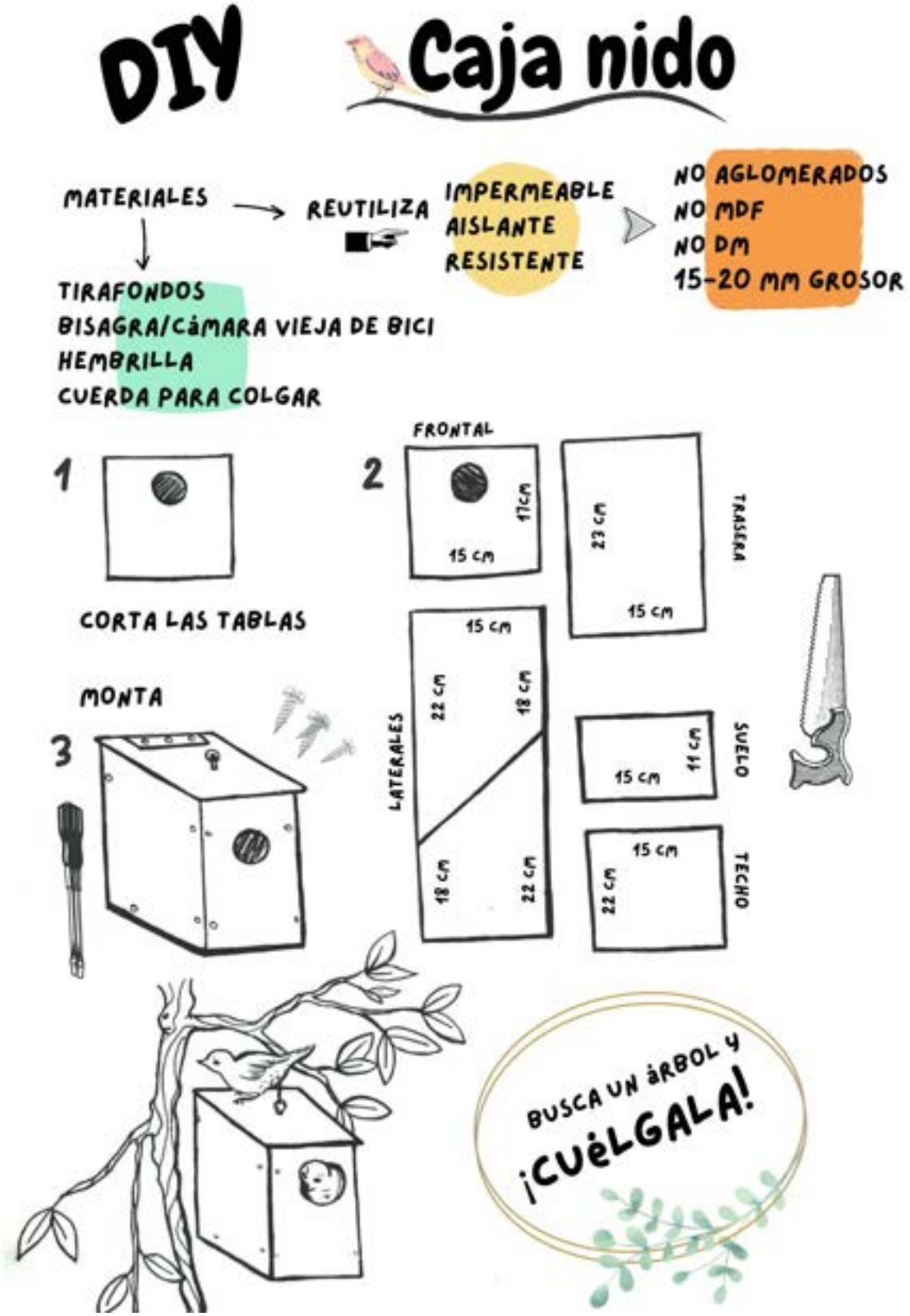
Nuestra ruta de hoy terminará en el Parque del Río en Villalegre.

Adelante, ¡El Arlós os espera!

¿DIY? DO IT YOURSELF

HAZLO TÚ MISM@

Es esta sección queremos ofrecerte recetas y trucos caseros; desde fabricar tus propios cosméticos o productos de limpieza, hasta trucos para cocinar o propuestas de estilos de vida, siempre con ingredientes naturales, baratos, biodegradables y sin envases plásticos. Esperamos que te resulten útiles. También nos gustaría animarte a que compartas tus ideas. Puedes enviárnoslas a elpaxuverde@gmail.com



Respeto* por la NATURALEZA

* El respeto (del latín respectus, 'atención' o 'consideración') es la consideración y valoración especial que se le tiene a alguien o a algo, al que se le reconoce valor social o especial deferencia.

Bosquia

Síguenos en: