



Parques de baterías

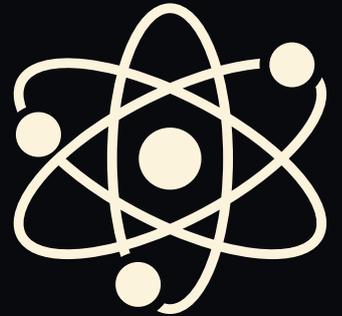
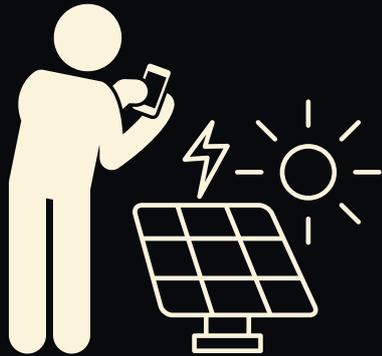
Rincón del dietista



EN

ERGÍA*

VERITAS



Recetario de primavera

Autoconsumo y comunidades energéticas

TRANSICIÓN ENERGÉTICA

*Ergía, una divinidad, hija del Sueño y de la Noche, que habitaba en la cueva donde dormitaba precisamente Hipnos (el Sueño), junto con Otia (la Quietud) y Silentia (el Silencio).

CONTENIDOS Nº22 PRIMAVERA

3	Editorial
4/5/6	Entrevista La Pablo Renovable
7	Asociación agroecológica Libélula
8	Lobo Nómada
9	Agroecoastur
10/11	Parque de baterías
12/13	Recetario de primavera
14/15	Autoconsumo
16	El Rincón del dietista
17	Cine, literatura y medioambiente
18	Huerta La Figal
19	Nankor
20	Noticias y Curiosidades
21	Defensa del Consumidor
22/23	Calendario Natural

Dirección y Coordinación

David Díaz

Maquetación e imagen de portada

Patrik Hudák

Entrevista La Pablo Renovable

David Díaz

Artículos transición energética

Arantza del Rosal

David Díaz

Menús de temporada

Cristina Estévez

Rincón del nutricionista

Juan Sánchez Carrascosa

Calendario Natural

César Álvarez

Noticias y curiosidades

Derechos del consumidor

Literatura y medio ambiente

Equipo El Paxu Verde

Colaboradores en este número

Azul Marchio (Asociación Libélula)

Mónica Valdés (Lobo Nómada)

Quique Dapena (Agroecoastur)

Adrian Hopkins (Huerta La Figal)

Leticia Peña (Nankor peluquerías)

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.

Escríbenos un correo:

elpaxuverde@gmail.com

www.elpaxuverde.org



EDITORIAL

por Arantza del Rosal

¿TRANSICIÓN ENERGÉTICA O NEGOCIO VERDE?

Descarbonización, desmantelamiento y cierre de centrales nucleares, impacto medioambiental de las hidráulicas, encarecimiento de la energía eléctrica, agotamiento y perjuicios de los combustibles fósiles ... Conclusión: CRISIS ENERGÉTICA.

¿Tenemos alternativas? Podemos decir que sí, pero no son soluciones mágicas. En realidad, pueden conllevar no pocos inconvenientes.

Las energías “verdes” nacen, crecen y se multiplican para poblar el territorio español sin demasiada coherencia puesto que, si hablamos de ecología, deberíamos priorizar el cuidado del medio ambiente por encima de las necesidades del consumo humano, cada vez más crecientes y desahoradas.

Las “macro granjas” de molinos eólicos y placas solares van ocupando espacios en una España **vaciada** por la falta de oportunidades y servicios, por un sistema capitalista que no defiende el territorio, ni la vida comunitaria, ni la producción de alimentos de forma respetuosa con la tierra. Las grandes multinacionales lo han visto claro y se han enganchado sin dudar al negocio de las llamadas “energías limpias”. En su expansionismo se han ido haciendo con terrenos para la instalación de parques eólicos y solares, a menudo sin muchos escrúpulos a la hora de especular y convencer a sus propietarios para que accedan a su venta o alquiler. Muchas son las ventajas que argumentan y ofrecen, pero que finalmente suelen no ser tales.

Por otro lado, ¿son energías realmente sostenibles?

Tanto la energía eólica como la fotovoltaica dependen de la extracción de materias primas de difícil tratamiento, que utilizan combustibles fósiles en su fabricación, con un transporte que contamina y la generación de unos residuos con los que no se sabe muy bien qué hacer.

Los estudios de impacto medioambiental son indispensables y obligatorios, pero muchos son los intereses que entran en juego. La degradación de espacios naturales, con erosión del suelo y deforestación; la muerte de murciélagos, insectos y aves por impacto contra las palas de los aerogeneradores que, además, interfieren en sus rutas migratorias; la radiación electromagnética; la eliminación de hábitats por la construcción de infraestructuras asociadas, como pistas y carreteras, llevan al enfrentamiento entre comunidades, administración y empresas bajo la consigna “RENOVABLES SÍ, PERO NO ASÍ”.

Actualmente, un nuevo decreto de transición ecológica prepara medidas de protección para evitar, en lo posible, esas muertes de animales con un sistema de parada frente a situaciones de riesgo de colisión. Veremos su funcionamiento y eficacia en el futuro.

Sin embargo, pese a todo, podemos hablar de la eólica y la solar como fuentes de energía renovable porque en su origen, el aire y el sol, son inagotables. Lo que falla es el modelo de implantación que, como decíamos, obedece a intereses puramente económicos y los valores se quedan, una vez más, fuera de juego.

El autoconsumo y las comunidades energéticas en ayuntamientos y comunidades de vecinos podrían ser la alternativa a tanto despropósito. Una solución que debe ir asociada al decrecimiento que como sociedad debemos plantearnos, no para vivir peor, sino para vivir diferente. Por mucho parque que se instale, es imposible cubrir tanta demanda. Sólo nos queda adecuar nuestro modo de vida a los tiempos, rebajando unas necesidades que suelen ser mayormente innecesarias.

ENTREVISTA CON: LA PABLO RENOVABLE

La Pablo Renovable es un proyecto pionero en España, no tanto por el hecho de ser un proyecto de autoconsumo colectivo, sino por ser el barrio solar más grande de España. Desde El Paxu Verde tenemos la ilusión de que proyectos de este estilo vean la luz y sirvan de referente para otros muchos. Y tenemos la suerte de poder traer a nuestra revista una interesante conversación con Begoña Pineda Jiménez, una de las personas que ha formado parte del grupo motor de esta iniciativa.

El Paxu Verde: Hola Begoña, muchas gracias por atendernos tan amablemente. Es un placer poder compartir vuestra ilusión y vuestra iniciativa.

Begoña - LaPabloRenovable: Hola David. Un honor que hayáis contado con nuestro proyecto de La Pablo Renovable para vuestro artículo en este número de vuestra revista.

EPV: Si te parece empezamos por lo más básico. ¿Qué es La Pablo y qué es La Pablo Renovable?

B-LPR: La urbanización donde vivimos se llama Pablo Iglesias. Es una cooperativa que nació de la mano de UGT y tomó ese nombre en honor al fundador del PSOE. Ahora con el devenir de los tiempos ha pasado a conocerse como LAPABLO. No teníamos mucho que pensar, añadir solamente la palabra RENOVABLE pues con ella se identificaba nuestro proyecto, trabajar por un autoconsumo colectivo, producir y consumir nuestra propia energía renovable frente al atraco eléctrico y la emergencia climática y por una energía comunitaria, no podía llevar otro nombre nada más que LaPabloRenovable (LPR). Nos lo pusimos fácil!!!!

EPV: En algún sitio hemos leído que fuiste de las primeras en llegar a vivir al barrio.

B-LPR: Casi, casi, pero los hubo más pioneros que yo. Nuestra urbanización se entregó en 1982 y yo llegué en el 84.

EPV: ¿Cómo y cuándo empezó a moverse la idea de un proyecto de autoconsumo comunitario?

B-LPR: Empezamos en junio del 2021 ,en plena pandemia, con unas vecinas y vecinos preocupados por la contaminación y emergencia climática, por la dependencia y agotamiento de energías fósiles, los abusos de las grandes compañías energéticas y por supuesto, el encarecimiento de precios de la energía.

EPV: ¿Qué tipo de motivación crees que tiene más peso? Nos referimos a si es un tema medioambiental, económico, político, social...

B-LPR: Lo que impulsó el proyecto es un compendio de todas esas cosas, preocupación por la emergencia climática y también la certeza de que si conseguimos involucrar a muchos de nuestros vecinos en este sueño, el importe que tendríamos que desembolsar no sería excesivo. Y así fue, conseguimos ilusionar y arrancó el proyecto.

EPV: Bueno, el caso es que os liasteis la manta a la cabeza y os pusisteis a trabajar un montón para convencer a vuestros vecinos/as. ¿Cuántos edificios hay, cuántas viviendas? ¿A cuántos convencisteis y cómo fue el proceso?

B-LPR: Somos 10 comunidades de propietarios unidos



en mancomunidad. 939 viviendas constituyen LaPablo y conseguimos convencer a 512 viviendas para participar en este proyecto. Un récord absoluto!! Y ¿ cómo lo hicimos ? con mucha ilusión y trabajo. Lo primero fue la autoformación del grupo motor que organizó todo este follón. El hablar, porque el boca a boca siempre funciona, con los vecinos más cercanos, de lo que queríamos hacer. Se fué ampliando la información para llegar al vecindario buzoneando octavillas, un tríptico también buzoneado, reuniones de vecinos en nuestro salón social etc... Se fueron sumando cada vez más personas hasta que llegó el momento de presentar el proyecto en las juntas de parcela. Ya hemos dicho que somos 10 comunidades, pues bien, todo lo que tuvimos que hacer, fue multiplicado por 10.

En esas 10 juntas, se pidieron 2 ó 3 personas voluntarias para formar una comisión. La llamada comisión de 10, que se ha convertido en el motor de este proyecto. A partir de ahí, se fueron formando diferentes comisiones según el tema a estudiar (por ejemplo financiación, obras, irpf, comunicación, etc...). Un arduo trabajo pero con una aceptación por parte del vecindario de 10...otra vez!!!

EPV: Nos interesa también que nos cuenten como funciona eso de la cooperativa energética comunitaria. Porque hay paneles solares en muchos edificios, pero no todos los vecinos participan en el proyecto. Y los que participan, ¿lo hacen todos por igual?

B-LPR: En efecto y por suerte, no es necesario que todo el vecindario esté de acuerdo. Por ley con que 1/3 de los vecinos de cada comunidad de propietarios, quieran o no participar en un proyecto de autoconsumo colectivo, estén a favor, es suficiente para poder ejecutar el proyecto.

En nuestro caso, las 43 instalaciones fotovoltaicas con las que contamos en la LPR (tenemos instalaciones desde 10 a 30 kw) se configuraron y así se licitó, para que todas las viviendas participantes lo hicieran con la misma energía, 1,5 kw.

EPV: Otro tema interesante. ¿Cuántas placas habéis puesto?, porque para tanta gente ha de ser algo importante. ¿Y cuánta energía producís? ¿Es suficiente para abastecerlos?

B-LPR: En los tejados de nuestras casas se han colocado 1860 paneles fotovoltaicos produciendo 864 kwp, repartidos equitativamente a 1,5 kw por vivienda en los acuerdos de reparto existentes. Nuestras instalaciones son colectivas, conectadas a red, sin baterías, con excedentes y compensación simplificada y si, con esos 1,5 kw nos abastecemos, no lo que nos gustaría con lo que ya conocemos, pero sí suficiente para obtener una reducción rentable en las facturas y en las emisiones de CO2 a la atmósfera.

Se ha ocupado la parte proporcional de los tejados a las 512 familias integrantes del proyecto, es decir, no hemos ocupado todo el espacio disponible en tejados. Hemos dejado espacio en las cubiertas pensando que en un futuro cercano, los vecinos que por diferentes motivos no se han podido sumar en esta primera iniciativa, lo hagan más adelante.

EPV: ¿y no os han puesto muchas pegas para poder culminar vuestro sueño? Porque imaginamos que a las grandes empresas del oligopolio estas cosas no les harán gracia.

B-LPR: Ni pizca de gracia!! empezando por las distribuidoras y seguido por las comercializadoras. Nosotros hemos tenido suerte o mejor dicho, nos



hemos sabido rodear de excelentes profesionales. Un ejemplo de ello es la cooperativa Ecooo, que ha sido la empresa instaladora de las placas a través de la cuál hemos contactado con la comercializadora Som Energia que nos ha facilitado el camino para que la activación de las instalaciones fuera más rápida. Esta ayuda nos ha supuesto que en el plazo de 5 meses, hemos tenido activadas de forma escalonada nuestras instalaciones y todas nuestras placas produciendo.

Se necesita un mejor marco legislativo. En el momento que nosotros empezamos, aunque por ley el plazo máximo para activar una instalación de autoconsumo es de 2 meses, la cruda realidad es que se llega a tardar entre 12 a 18 meses. Aunque se ha mejorado este plazo, todavía no resulta suficiente.

EPV: ¿Y ayudas? Porque es de suponer que no fue solo mucho curro y muchas trabas.

B-LPR: Todas las familias participantes, hemos podido acceder a las ayudas en la bonificación del IBI que nuestro Ayuntamiento destina a la instalación de placas, al utilizar como figura jurídica la de comunidad de propietarios. Así pues durante 3 años (del 2024 al 2026) vamos a tener un 50% de descuento en este impuesto municipal.

Gemma
Gestión y Medio Ambiente

Gestor autorizado de residuos
peligrosos y no peligrosos

985 570 202
600 423 423

info@contenedoresgema.es
www.contenedoresgema.es

MAVEA
GRUPO NATURALISTA

Grupo Naturalista Mavea
Estudio y defensa de la naturaleza
Educación ambiental

coordinacion@maves.org
info@mavea.org
http://mavea.org/
https://www.facebook.com/entornomavea
https://www.youtube.com/user/entornomavea

Contamos también con las ayudas Europeas por eficiencia energética a instalaciones fotovoltaicas y como se ha conseguido de un 30% a 40% de eficiencia por vivienda, en el mes de febrero del 2025 hemos recibido cada vecino alrededor de 850 euros en ayudas. Aquí ha sido vital trabajar con la empresa E4E soluciones, quienes han tramitado y gestionado todas las ayudas que los fondos europeos tenían disponibles para proyectos como el nuestro.

A nivel personal, cada vecino en su declaración de IRPF ha podido deducirse también el importe de la inversión de 3100 euros.

EPV: Si no te parece mal, hablemos un poco de dinero. ¿Cuánto tuvo que invertir cada familia y que tiempo se espera que se tarde en amortizar? ¿Hay deducciones fiscales o incentivos?

B-LPR: Creo que me he anticipado a contestar esta pregunta en la anterior.

La inversión que hicimos fue de 3100 euros por vivienda. Deducciones fiscales, a nivel particular en la declaración de Hacienda e incentivos a nivel municipal, con la bonificación en 3 años del 50% del IBI y la reducción, ya confirmada, de nuestras facturas de luz entre un 40 o 50% ¿ qué mejor incentivo?

Por todo lo anterior nosotros somos unos privilegiados ya que la inversión inicial la vamos a tener amortizada en 3-4 años a más tardar.

EPV: Una última curiosidad. Normalmente la gente se lía mucho con las facturas de la luz y la verdad es que el sistema está montado de forma bastante complicada. ¿Supuso eso algún problema? Y el hecho de meterse tan de lleno en el asunto, ¿os ayudó a comprender mejor el sistema y a consumir de otra manera?

B-LPR: A mí me lo vas a contar!!, no tenía ni idea de lo que me decían mirando la factura.

Uno de los objetivos de la LPR incluía la formación al vecindario pero reconocemos y valoramos que en este sentido ha sido primordial la ayuda que nos ha facilitado Ecooo con los Talleres de la Energía. Talleres que hemos convocado con los vecinos, siempre en domingo, en los que Ecooo nos explicaba paso a paso, desde lo que es una instalación fotovoltaica , cuando

debíamos usar nuestros electrodomésticos, evitar el consumo fantasma, etc... hasta leer y lo principal, comprender nuestra factura eléctrica. Tenemos que decir que la respuesta de los vecinos a estos talleres ha sido un rotundo éxito.

EPV: Nos gustaría que te despidieras con un mensaje de ánimo para la gente que nos lee y para quien quiera ponerse a trabajar por un proyecto colectivo.

B-LPR: Desde la LPR, vamos y participamos allí dónde nos llaman para compartir nuestro proyecto. Sabemos que el camino no es fácil, es arduo, pero no imposible. Somos un claro ejemplo de que la ciudadanía debe empoderarse frente al oligopolio eléctrico y al mismo tiempo combatir la emergencia climática y mantener la justicia social . Cumplido nuestro "sueño" ,aquí estamos, informando, concienciando y contribuyendo con otras alternativas a un futuro mejor.

¡¡¡ SALUD Y BUENA ENERGIA !!!



EMPOWER

Salud en movimiento

C/ San Bernardo, 14 - Avilés.

675 514 895

Tai chi adaptado a enfermedades reumáticas

Tai chi tradicional

Chi kung

Movimiento natural

Mindfulness

info@jardineterno.com



La Curtia, s/n
33410 Castrillón

Instagram: huertalacurtia
huertalacurtia@gmail.com

NATALIA
669 91 19 32

ASOCIACIÓN AGROECOLÓGICA LIBÉLULA

El Día Internacional de las Luchas Campesinas se conmemora el 17 de abril para recordar el asesinato de 19 campesinxs que defendían su derecho a la tierra.

Lamentablemente esta masacre, conocida como la de “Eldorado do Carajás”, es solo uno de los ejemplos de la violencia sistemática que sufren los campesinxs del mundo que se organizan y luchan para conservar sus territorios contra los avances de los agronegocios. Este día fue reivindicado por la Asociación Libélula Huertael pasado 17 de abril, como ya lo viene haciendo desde años atrás, organizando un evento público en La Carriona donde se proyectó y debatió un capítulo del Escarabajo Verde, en el cual entrevistaron a un miembro de Libélula sobre las nuevas técnicas genómicas en semillas. También se dictó un taller de huerta, se realizó un show cooking vegano y se contó con la actuación musical de La Llirigota. A lo largo del evento se ofreció y promovió el intercambio de semillas desde Guerta Papuela y Biltar.

En estos encuentros se pone en práctica lo que las luchas campesinas del mundo tienen en común: otro modo de relacionarnos con lo producido en la tierra, desde la cercanía entre el productor y el consumidor. Esto a su vez induce cambios en los modos de consumo, pudiendo tejer una vinculación más sustentable entre “el campo” y “la ciudad”. Producir nuestros alimentos o comprar alimentos que sabemos quién produce es una apuesta política por delinear otras formas de consumo que sean menos dañinas, no solo para el planeta, sino para nuestro propio organismo, cansado y hasta puede que enfermo por comer productos “alimenticios” que, en realidad, no alimentan. Cultivar la tierra, cuidar a quienes lo hacen, comprar en huertas de proximidad, ocuparse de lo que implica la alimentación, entendiéndola como base de la vida, es un ejercicio político. Es la apuesta por una economía diferente a la capitalista, desde la cual se puedan crear lazos más solidarios y sustentables. En Libélula abrimos el espacio para la construcción de la soberanía alimentaria, como una respuesta local y posible, frente a los problemas globales.



LOBO NÓMADA

Querid@s amig@s:

Según os habíamos anunciado, Lobo Nómada Guías de Montaña, y la asociación deportiva ASD Atletica Castelfidardo 1990 R. Criminesi (Italia) estamos realizando un ERASMUS + SPORT de montaña inclusiva y adaptada para ciegos.

Así, en 2024 nace "INCLUSIVE STEPS INTO ENVIRONMENTAL EXPERIENCE IN NATURE" (ISEEN) y vienen las primeras personas italianas a practicar las técnicas específicas de conducción en montaña para personas ciegas y otras discapacidades; mediante el uso de la barra direccional. Otras temáticas son la conducción y seguridad en montaña, inmersión sociocultural, sostenibilidad ambiental, reciclaje, reutilización, economía circular y consumo crítico. Sensibilización y práctica para que puedan fundar en Italia el primer club de deporte de base de montaña inclusiva y adaptada.

Como colaborador ponente experto interviene nuestro querido amigo Francisco Javier Bueno Sequera; fundador de Proyecto EIDÓS, Coordinador Grupo Montaña ONCE Madrid y fundador y responsable del área de Montañismo Inclusivo y Adaptado de la Federación Española Deportes Montaña y Escalada hasta 2024 (<https://www.proyectoeidodos.es/quienes-somos>).



Participan también personas de Es Retina Asturias (<https://www.esvision.es/retina-asturias/>) y otras voluntarias profesionales del deporte y la montaña asturiana.

De Italia acuden personas entrenadoras, deportistas ciegas voluntarias y sus acompañantes; con especial atención a la igualdad de género y a la paridad durante el desarrollo del proyecto; en la medida de lo posible; en las organizaciones participantes.

El refugio de montaña de la Asociación Montañera Astur AMA Torrecerredo en La Raya (Aller) y su entorno es el escenario. Animaros a conocerlo (@refugio.amatorrecerredo).

Allí realizaremos los Campamentos Infantiles y Juveniles de Montaña 2025 en 4 turnos: del 22 de junio al 4 de julio, del 6 de julio al 12 de julio, del 14 de julio al 20 de julio y del 25 de julio al 5 de agosto. Tráenos a tu gente menuda; crecimiento personal y monte.

Información e inscripciones: Asociación Montañera Astur Torrecerredo. ama.torrecerredo@gmail.com

WhatsApp: 6846405107 Teléfono: 985 095 221

Regresemos al contacto con la naturaleza ofreciendo alternativas de ocio saludable en montaña... Ojalá nunca nos olvidemos de que somos animales; independientemente de nuestra diversidad personal y funcional. Respeto e inmersión en Naturaleza; en y con todos los sentidos.

SALUD Y MONTAÑA.

Mónica Valdés Menéndez (Técnico Deportivo Media Montaña AEGM N.º 738) y Jayo Fernández Sopena



Trekking en las montañas de Asturias.
Campamentos de Montaña Naturalistas
Travesías Nómadas Juveniles.

092 14 14 96 / 646 48 14 39

<https://lobonomada.es/> lobonomada@gmail.com

[f](#) [i](#) [t](#) @lobonomada_asturias

AGRECOASTUR

Una cooperativa comprometida con una alimentación ecológica y responsable

En el año 2009 nació Agrecoastur, una cooperativa asturiana de productor@s hortofrutícolas decididos a poner en marcha un proyecto cooperativo agroecológico destinado a almacenar, elaborar y comercializar productos ecológicos de cercanía y suministrarlos directamente a nuestros clientes, tanto tiendas, restaurantes, colegios, grupos de consumo, así como a particulares.

Para ello tenemos nuestro propio lagar donde elaboramos sidra, vinagre y zumo de manzana ecológica asturiana, también disponemos de un obrador, donde hacemos mermeladas de diferentes tipos, dulce de manzana, triturado y salsa de tomate.

Todo ello se comercializa directamente mediante reparto propio a domicilio en Asturias. Además de nuestros elaborados y productos frescos disponemos de alimentos de otros productores de Asturias y todo lo necesario para la compra semanal como, por ejemplo, fruta, verdura, legumbres, cereales, pasta, pan, productos lácteos, huevos y otros artículos necesarios para el día a día.

Para ello enviamos un listado semanal a nuestros clientes con todos los productos que tendremos la siguiente semana para que nos puedan realizar el pedido y llevárselo a su tienda o domicilio.

Con todo ello intentamos facilitar el consumo de productos ecológicos de la forma más directa posible, favoreciendo la producción local a un precio justo, tanto para l@s productor@s como para l@s consumidor@s.

Con nuestro trabajo tratamos de contribuir a la diversificación productiva en la región, favorecer la conservación de la biodiversidad, apoyar el modelo de producción familiar y un desarrollo local, apostando también por un trabajo en red e intercooperativo, participando en la Red de Economía Social y Solidaria de Asturias, y, a nivel estatal, en el programa intercooperativo agroalimentario SUSTENTA, por la Fundación Daniel y Nina Carasso.

Por otra parte, dentro de las iniciativas de colaboración y a fin de optimizar el aprovechamiento de los servicios disponibles facilitamos servicios de elaboración de zumos y otros transformados a los productor@s asturian@s que nos lo solicitan.



“PARQUES DE BATERÍAS. UN NUEVO FRENTE ABIERTO”.

Los parques de baterías se han postulado, de un tiempo a esta parte, como la solución de almacenamiento energético para cubrir las necesidades de abastecimiento que se puedan dar en situaciones de escasez, descenso o picos en la demanda de electricidad sobrevenidos por el cambio climático, posibles apagones o razones geopolíticas.

En nuestra región se ha producido un boom por el que han saltado a la palestra un buen número de proyectos de instalación de estas infraestructuras, que se han encontrado con la oposición frontal de vecinos y grupos ecologistas unidos en la Plataforma Asturiana Stop Parques de Baterías.

Una de las razones por las que Asturias se ha convertido en lugar preferente parece ser la existencia de una red de calidad que proviene de las centrales térmicas ya existentes y ahora en desuso, lo que hace de nuestra región un lugar atractivo para su instalación. Otras justificaciones que explican el creciente interés por los parques de baterías son la necesidad de almacenar energía proveniente del exceso de generación de renovables, cubrir las necesidades de las empresas electrointensivas en la industria asturiana e incluso la posibilidad de exportar energía a otras zonas.

Una vez más, las empresas han puesto los ojos en la zona rural para llevar a cabo muchos de estos proyectos, más de setenta se encuentran en tramitación en el Principado.

Los parques de baterías no están exentos de peligros para la ciudadanía y también para los ecosistemas, lo que hace inviable su instalación en ciertos lugares. Por ejemplo, el riesgo de fugas térmicas que se da en estos parques hace necesario que estén próximos a una línea de evacuación a no más de tres kilómetros de distancia de una subestación.



RRR
RIQUIRRAQUE



reducir · reciclar · reutilizar
emaús ^{AS}

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

Avenida Conde de Guadalhorce 39, Avilés
www.emausasturias.org - riquirraque@emausasturias.org

Coopera Store
con moda **re-**

MODA SOSTENIBLE TRABAJO DE INCLUSIÓN
CUIDADO DEL PLANETA COMERCIO LOCAL



Visítanos en c/Cuba 3, Avilés

SOMOS UN PROYECTO SOCIAL Y MEDIOAMBIENTAL DE **Cáritas**

No parece conveniente que estas baterías de almacenamiento se encuentren pues cerca de núcleos urbanos y viviendas, así como de masas forestales, debido al riesgo de incendio que conllevan. De ahí la necesidad de poner distancia suficiente con lugares habitados y de la obligada existencia de sistemas de riego que garanticen la seguridad de poder hacer frente a un incendio en caso de que se produzca.

Parece que esas limitaciones no fueron tenidas en cuenta por sus promotores y tampoco por las administraciones implicadas en la tramitación de permisos y revisión de unos estudios de impacto medioambiental que han sido, cuando menos en principio, un tanto permisivos. Por suerte, la fuerza de la ciudadanía ha conseguido ponerle freno por el momento. La solución podría ser la utilización de suelo industrial en desuso que

cuenta con las infraestructuras eléctricas y de seguridad necesarias.

Por el momento, la Consejería de Ordenación del Territorio en coordinación con el Departamento de Transición Ecológica, Industria y Desarrollo Económico, se ha comprometido a establecer unos mínimos que garanticen la seguridad de las personas y las masas forestales.

Desde el medio rural, a pesar de las promesas de garantías de la administración, los vecinos no bajan la guardia ante la amenaza que supone la instalación de los parques de baterías para su tranquilidad y seguridad. Estamos ante un nuevo frente abierto que no debe pasar desapercibido porque, aunque necesitamos soluciones, no todo vale.



ecoUltravioleta
recursos bioconstrucción

Ecomateriales
Pinturas naturales
Aislantes
Electrocontaminación
Mediciones para la casa sana

C/ Campo Sagrado 45 - Xixón
www.ecoultravioleta.coop



PIZCA Y PUÑAO
Granel

C. del Prado, 20, 33401 Avilés
613 104 100

www.pizcaypunao.es
granel@pizcaypunao.es

RECETARIO DE PRIMAVERA

por Cristina Estévez

Además de las hortalizas típicas de la primavera (cebollita, guisantes, fabes de mayo, tirabeques, ajetes, patatas nuevas) y de otras que aún continúan disponibles desde el invierno (repollo, coliflor, brócoli, espinacas, acelgas, lechugas, remolacha, zanahoria, rabanitos, colinabo), los productores de la comarca nos ofrecen también productos novedosos en nuestro entorno, aportando variedad y salud a la alimentación. Como ejemplo tenemos el daikon y el yacón, dos tubérculos con interesantes propiedades.

En cuanto a frutas, tenemos las últimas naranjas y mandarinas y se inicia la época de las fresas y arándanos, los nísperos, y al final de la primavera, albaricoques y cerezas.

Daikon

Es un rábano asiático, muy presente en la cocina japonesa. Es rico en enzimas que facilitan la digestión, por lo que en crudo es un buen acompañante de comidas ricas en grasas o proteína animal. En Japón se sirve crudo, rallado o en finas tiras, con las tempuras (fritura con rebozado fino y crujiente) y el sashimi (pescado crudo), además de ser ingrediente de sopas depurativas con miso y algas. En crudo tiene un ligero sabor picante, que se endulza al cocinarlo. Se puede añadir crudo a ensaladas o cocinarlo en sopas, salteado o al horno.



Salteado de daikon, ajetes y zanahorias

Ingredientes (2 personas): 2 zanahorias, 1 daikon, 1 manojo de ajetes, 2 cucharadas de aceite de girasol, 1 trocito de jengibre, sal y 2 cucharadas de salsa de soja.

Pelar la zanahoria y el daikon y cortarlos en tiras finas, junto con los tallos de los ajetes, cortando las hojas en trocitos.

Calentar el aceite y saltear 4 min, a fuego medio-alto, las tiras de zanahorias, daikon y lo blanco del ajete, con una pizca de sal y jengibre rallado. Añadir las hojas de ajete y saltear 2 min. Añadir la salsa de soja, mezclar bien y retirar.



Yacón

Es un tubérculo de los Andes, con textura crujiente y acuosa y sabor dulce. Contiene inulina y fructooligosacáridos, fibras con efecto prebiótico y saciante, pocas calorías y bajo índice glucémico, que mejoran el funcionamiento intestinal y disminuyen la glucosa en sangre. Se suele comer crudo, como una fruta, en ensalada o en batidos, pero también se puede asar, saltear o cocido en purés. El jarabe de yacón es un edulcorante tolerado por personas diabéticas.



Tirabeques con zanahoria y quinoa

Ingredientes (2 personas): 300g de tirabeques, 2 zanahorias, 80g de quinoa, 250 ml de caldo, 1 diente de ajo pequeño, 3 cucharadas de aceite, 1 de vinagre y 1 de hojas de albahaca, ½ cucharadita de comino, sal y pimienta. Para decorar: remolacha cocida rallada o jamón/cecina tostado y migado. Opcional: huevo (escalfado o al baño maría 4 min).

Quitar el rabito de los tirabeques, tirando a lo largo hacia el otro extremo para arrastrar las fibras laterales gruesas, si las tuvieran. Pelar la zanahoria y cortarla en bastones. Cocer los tirabeques en agua hirviendo con sal, 5 min. Sacarlos y cocer en el mismo agua la zanahoria hasta que se ablande. Si no tenemos caldo, podemos usar este agua de cocción para la quinoa.

Lavar la quinoa con ayuda de un bol y un colador, cambiando el agua varias veces hasta que deje de salir turbia por la saponina de la cáscara. Cocer 15 min en el caldo con sal, pimienta y un chorrito de aceite.

Machacar en un mortero el ajo con la albahaca y el comino. Añadir el aceite y mezclar hasta que quede cremoso. Añadir y mezclar el vinagre.

Repartir los ingredientes en los platos, haciendo una montaña con tirabeques y la zanahoria entremezclados y otra al lado de quinoa. Aliñar las verduras con el majado y espolvorear todo por encima con remolacha o jamón. Opcional: coronar con un huevo.



Ensalada templada de primavera

Ingredientes (2 personas): 300g de guisantes (500g con vaina), 150g de fabes de mayo (500g con vaina), 1 remolacha mediana, 1 cebolleta, aceite, 1 naranja, hojas de hierbabuena y sal. Vinagreta: 3 cucharadas de aceite y 1 de vinagre, ralladura de naranja.

Pelar la remolacha y picarla en dados. Cocer en agua hirviendo con sal hasta que se ablande (unos 20 min). Quitar la vaina a guisantes y fabes, si la tuvieran. Cocer las fabas en agua hirviendo con sal 2 min, sacar y quitarles la piel gruesa. Cocer los guisantes 5 min y escurrir.





Rallar la piel de la naranja, pelarla quitándole toda la parte blanca y trocear. Picar la cebolleta y sofreír lentamente con aceite hasta que esté transparente. Añadir guisantes, fabes y remolacha y mezclar bien. Sacar a un bol. Añadir la naranja, hierbabuena picada y aliñar con la vinagreta.

Espinacas “esparragás” con garbanzos

El esparragado es un “majao” típico de Andalucía que se usa en recetas con espárragos y verduras como espinacas, acelgas, acederas, guisantes, habas o alcachofas.

Ingredientes (2 personas): 400g de espinacas, 325g de garbanzos cocidos y escurridos (125g en seco), 1 rebanada de pan, 2 dientes de ajo, 1 cucharadita colmada de cominos (rasa si es en polvo) y 1 de pimentón dulce, 1 cucharada de vinagre, aceite, sal y pimienta.

Lavar las espinacas y cocer en agua hirviendo con sal, 5 min. Escurrir reservando el caldo.

Pelar los ajos y cortarlos en láminas. Calentar un chorro de aceite y tostar los ajos y la rebanada de pan por ambos lados. Sacarlos a un mortero junto con el comino y machacar. Añadir el vinagre y un poco del caldo de las espinacas y mezclar bien, haciendo una pasta.

Calentar un chorro de aceite, añadir el pimentón dulce y casi inmediato las espinacas y los garbanzos, mezclando bien. Añadir el majado y un poco más del caldo y remover. Dejar cocer todo junto unos minutos. Está más sabroso si reposa varias horas.



Tortilla de habas con vaina

Las vainas han de ser muy tiernas: firmes al tacto, color verde vivo y sin manchas.

Ingredientes (2 personas): 500g de fabes de mayo en vaina, 1 cebolleta, 4 huevos, aceite y sal.

Lavar las vainas y cortarlas en trozos de 1cm. Cocer en agua hirviendo con sal unos 20 min y escurrir. Sofreír la cebolleta con aceite hasta que esté blanda. Añadir las vainas y rehogar 2 min. Batir los huevos en un bol y echar sobre ellos las vainas. Calentar una sartén antiadherente untada con aceite y añadir la mezcla, cuajando la tortilla unos minutos por cada lado.



Yacón a la plancha

Con esta receta se potencia el sabor fresco y dulce del yacón. Es un estupendo postre ligero.

Ingredientes: yacón, aceite de girasol, canela.

Lavar y pelar el yacón. Cortarlo en rodajas de ½ cm. Calentar una sartén untada con aceite. Asar el yacón por ambos lados hasta que empiece a tostarse. Sacar a un plato y espolvorear con canela.



Vasitos de naranja y fresas

Ingredientes (2 personas): 250ml de zumo de naranja, 250g de fresas, 2 cucharadas de panela u otro endulzante, 6 hojas de hierbabuena, 1 cucharada colmada de maicena y 1 de cacao puro, 4 galletas.

Lavar las fresas, cortarlas en tiras y poner en un recipiente con el zumo, la panela y la hierbabuena picada. Tapar y dejar en la nevera varias horas o hasta el día siguiente.

Colar la mezcla y reservar las fresas en nevera. Añadir la maicena y el cacao al zumo de naranja, diluyendo bien. Poner en un cazo a fuego medio, removiendo hasta que espese.

Trocear con los dedos las galletas y poner 2 en el fondo de cada vaso. Sobre ellas echar la crema aún caliente y enfriar en nevera. Servir añadiendo por encima las fresas maceradas.



Autoconsumo y comunidades energéticas

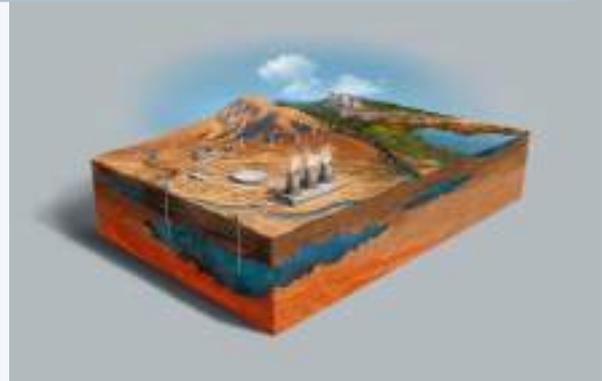
Si hablamos de transición energética, uno de los aspectos más evidente asociado al cambio de paradigma es dejar de usar combustibles fósiles (carbón, petróleo y gas) ya que su uso y abuso es una de las principales causas de las emisiones de gases de efecto invernadero, que provocan el calentamiento global y con ello el cambio climático. La implantación de sistemas alternativos de obtención de energía es clave para la lucha contra el calentamiento global.

Hay otras dos cuestiones importantes que no podemos perder de vista:

- estas materias primas no se renuevan al ritmo que la naturaleza las crea. En realidad son producto de la evolución del planeta Tierra durante millones de años y al ritmo que los estamos usando podemos gastarlos en pocos siglos. Se usan de forma muy intensiva desde hace tan solo unos 250 años.
- El carbón y el petróleo se asocian también a la contaminación, que ha causado millones de muertes en las ciudades por el uso de calefacciones, vehículos e industrias; en algunos lugares también la lluvia ácida acabó con bosques y cultivos. Por eso, buscar fuentes limpias de energía no es solo una cuestión medioambiental, sino también una cuestión de salud.

Pero la transición hacia un nuevo modelo energético tiene otro aspecto muy relevante: democratizar el acceso a la energía.

La producción de energía con grandes instalaciones, como grandes presas, centrales térmicas o centrales nucleares, permitió la generación de grandes cantidades de energía eléctrica, distribuida por una amplia y densa red. La electricidad llegó casi a cualquier rincón, normalmente como servicio público. Pero en el momento en el que el sistema capitalista



consiguió que la energía fuera un bien de consumo, resulta que la energía es un elemento más de negocio y especulación, no siempre fácil de pagar.

La generación en instalaciones enormes requiere de fuertes inversiones y por tanto de la participación de grandes emporios y sociedades financieras. Por el contrario, La atomización de los sistemas de generación, la generación distribuida, permite que la energía pueda ser más accesible a nivel individual y colectivo. Democratizar el acceso a la energía significa romper el oligopolio actual y frenar los escandalosos beneficios de las grandes empresas que copan el mercado.

Las energías renovables y limpias como la solar, la eólica o la geotérmica, con las tecnologías actuales, dan la oportunidad de que los particulares y las empresas puedan disponer de su propia energía, normalmente con inversiones asequibles e incluso rentables a medio plazo. Este **autoconsumo** tiene muchas consecuencias: reduce el gasto en energía, reduce el negocio de las grandes empresas y da una cierta autonomía. Además, es una manera de aumentar el porcentaje de uso de energías limpias y renovables. Las viviendas unifamiliares y muchas empresas tienen



PERMACULTURA · BIOCONSTRUCCION · AUTONOMIA

AGÜERA 4, 33190 LAS REGUERAS
ASTURIAS

info@elmandala.es

+34 722 69 38 88

<https://www.elmandala.es/>



Tienda ecológica en Piedras Blancas
Registro COPAE 0195C

Avenida Alcalde José Fernández 32
Piedras Blancas

<https://bioruta.negocio.site/>

labioruta@gmail.com

<https://facebook.com/BioRuta.es/>

640 54 48 76

a su alcance esta autonomía, aplicable muy especialmente a la energía solar. Desgraciadamente el aprovechamiento a pequeña escala de la energía eólica no está muy extendido, aunque podría ser muy interesante un mix de las tres para garantizar la autosuficiencia.

Un importante paso más allá del autoconsumo es la creación de Comunidades energéticas locales. Se trata de una herramienta que garantiza la participación ciudadana en el sistema energético y la democratización del mismo, y permite avanzar hacia una transición energética en manos de las personas. La finalidad no es el lucro, sino ofrecer beneficios medioambientales, económicos y sociales a sus miembros y a la sociedad.

Las comunidades energéticas pueden llevar a cabo múltiples actividades: producir, consumir, almacenar, compartir o vender energía. Lo más frecuente es el autoconsumo colectivo y la generación distribuida, que suponen un factor importante para el ahorro económico de muchas familias, especialmente para las más vulnerables, pudiendo de esta forma hacer frente a la pobreza energética. Además, se evita la dependencia sobre las compañías eléctricas convencionales y se aumenta la competitividad en la industria.

Los grandes proyectos de producción de energía solar utilizan terrenos que en muchos casos son aptos para cultivo, dificultando el acceso a la tierra al sector primario. Pero un modelo distribuido, con instalaciones a menor escala, permite el uso de los tejados como soporte para los paneles solares y reduce significativamente el uso del suelo. Los polígonos industriales e incluso algunos barrios residenciales podrían autoabastecerse utilizando los tejados.

El modelo cooperativo de las comunidades energéticas se puede aplicar a un barrio, un pueblo, un polígono industrial, un edificio de viviendas o de oficinas...



Incluso los propios ayuntamientos pueden ser partícipes de estas cooperativas energéticas usando los tejados de polideportivos, colegios y otros edificios públicos.

La creación de estas comunidades tiene como principal escollo la tendencia al individualismo en la sociedad actual, pero son muchos ya los ejemplos en toda España y en toda Europa. En realidad, cualquier barrio o cualquier edificio podría llegar a tener su propia comunidad energética. Y también pueblos enteros. Hay que tener en cuenta que pueden formar parte de la cooperativa y recibir la energía producida cualquier instalación en un radio de 2 kilómetros.

Pero ojo, las grandes corporaciones ya han empezado a hacer su ecopostureo, ofreciendo la colocación de grandes instalaciones para uso comunitario, con nombres parecidos a "comunidad energética". No caigamos en la trampa, precisamente una de las oportunidades es romper el oligopolio que conforman estas grandes empresas.

En el municipio de Crevillent (Alicante), de la mano del Grupo Enercoop, son pioneros por convertirse en la primera comunidad energética local de Europa y en Asturias se puede tener toda la información y el asesoramiento necesario a través de la cooperativa Astuenerxia. También podemos tener algo más de información en la página web del IDAE <https://www.idae.es/ayudas-y-financiacion/comunidades-energeticas>

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.catbu.com/?lang=es>
yummyaviles@outlook.es
<https://www.facebook.com/yummyaviles/>

¿DE DÓNDE VIENEN LOS ALIMENTOS?

Hace décadas, la compra de alimentos se realizaba en establecimientos en los que pedías al tendero/a lo que necesitabas. Había poca variedad de productos y toda la información necesaria la preguntabas.

Desde entonces, se ha evolucionado hacia el autoservicio, el formato de las grandes superficies. La consecuencia de esta evolución es que el envase del alimento se ha convertido en un “vendedor silencioso”, desarrollándose la ciencia del “packaging” que busca que mi envase sea más atractivo que el del vecino de estantería.

Por supuesto no todo vale, y la normativa indica que ciertas informaciones obligatorias deben ser incluidas (ingredientes, tabla nutricional, alérgenos...). Lo que sucede, es que esta información obligatoria no suele figurar en la “cara visible” del envase (la que vende) sino en la parte trasera o lateral, y en la letra más pequeña que la ley permite. Un aspecto que puede interesar al consumidor/a consciente, es el origen de los alimentos, por la idea de que un producto de cercanía es más sostenible que uno que viaja miles de kilómetros hasta llegar a nuestra mesa. Pues bien, la legislación de momento no obliga a todos los alimentos a indicar dicho origen.

En general, los productos agrícolas básicos están obligados a indicar su origen de procedencia, por eso lo vemos en frutas y verduras a granel, frutos secos poco procesados y legumbres secas; sin embargo, unas legumbres cocidas en tarro se considera un producto transformado y ya no podemos acceder a esa información, sólo sabemos la empresa que lo comercializa o envasa.

Mientras investigaba para este artículo me encontré que las lentejas de Canadá que comercializa una marca española eran 4 veces más baratas que las lentejas con Denominación de Origen Tierra de Campos (en la misma tienda). Lo mismo sucedía con la miel, cuesta la mitad la que había viajado medio mundo que la que se produce en las colmenas a menos de 5km de esa misma tienda. Es decisión nuestra querer pagar un precio más justo y fomentar las iniciativas locales.

Es evidente que los consumidores aprecian lo local, ya que muchas marcas sacan pecho de su “origen España” y aparece prominente en la cara visible del envase; así sucede con el melocotón en almíbar, mientras que la piña en lata esconde su origen keniano en la letra pequeña del reverso.

Las autoridades no parecen tener como prioridad obligar a suministrar información relacionada con la sostenibilidad del producto; existe el Green Score, una puntuación experimental sobre el impacto ambiental de los productos alimentarios, pero al consultar productos en la base de datos Open Food Facts, aparecen puntuaciones erróneas por falta de información, como la del origen de los ingredientes.

La app The Origin, desarrollada por LoginEKO, se ofrece de manera gratuita a cualquier marca para que incluya, mediante QRs en su envase, una información de trazabilidad 100% transparente desde el origen de cada uno de sus ingredientes hasta el proceso de fabricación. ¡Dudo que haya muchas marcas que quieran cometer tal suicidio comercial!



(Imagen: Archivo del autor)

CINE, LITERATURA Y MEDIO AMBIENTE

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

ECOFEMINISMO Y DECRECIMIENTO

Autora: Victoria Aragón,
Editorial Los Libros de la Catarata. Año 2022.

Tras décadas en las que todo se basa en el crecimiento, nos damos cuenta de que no somos más felices aumentando el PIB ni consumiendo todo tipo de enseres y servicios, que en realidad no necesitamos. Es necesario reflexionar, frenar, deslegitimar las necesidades construidas y concretar las verdaderas necesidades indispensables. La autora subraya que la solución pasa por el fin del crecimiento y su modelo de consumo, desde un planteamiento de defensa de la igualdad social y la transformación del sistema económico.

Ecofeminismo y decrecimiento constituyen el antídoto. No se trata de un retorno a formas de vida arcaicas, de privaciones y penurias, sino de construir otra forma de bienestar alejada del consumo inconsciente y la explotación; de recuperar la vida comunitaria y las prácticas solidarias, los cuidados, la comunicación y la relación con el entorno natural y social. La sencillez implica aceptar la posibilidad de una buena vida sin excesos.

Incluye un prólogo de Carlos Taibo.

HUERTOPIÁS

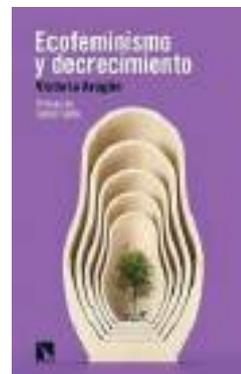
Autor: José Luis Fernández Casadevante
Editorial: Capitán Swing Libros. Año 2025.

Un libro "recién salido del horno" que analiza las experiencias de huertos comunitarios como respuesta a la crisis ecosocial. El autor es sociólogo y experto internacional en soberanía alimentaria y ve en los bosques comestibles, en los huertos comunitarios, en los viñedos urbanos, huertos escolares, cultivos en azoteas y otras plantaciones una forma de crear comunidades y darles consistencia, de provocar cambios culturales, de desafiar el hambre y la desigualdad en las grandes urbes. La agricultura urbana se ha convertido en una herramienta indispensable para impulsar cambios sociales muy relevantes.

SER SOCIO DE EL PAXU VERDE

Autor: Equipo El Paxu Verde
Editorial: El Paxu Verde. Año 2025.

Eres conciente de nuestro modo de consumir y quieres cambiar y conocer gente con las mismas inquietudes? Hazte socio de El Paxu Verde! Se trata de un grupo abierto, encantado de que otras personas se unan y quieran colaborar en la forma y medida que puedan y deseen; colaboramos con otras entidades, formamos parte de grupos de consumo y procuramos ampliar la red de contactos en la comarca de Avilés y en otros lugares de Asturias. Contactanos en elpaxuverde@gmail.com



HUERTA LA FIGAL

Huerta La Figal es un proyecto agrícola que nace de nuestro compromiso con la tierra, con la agroecología y con el deseo de producir alimentos que nutran positivamente a la comunidad. Las hortalizas y flores que cultivamos las comercializamos principalmente a través de nuestras cestas semanales, que repartimos en Avilés y Piedras Blancas, en la tienda ecológica Bioruta (Piedras Blancas) y en el mercado ecológico de Raíces (de junio a noviembre).

Después de casi 10 años ubicados en Corvera, acabamos de trasladarnos a la zona de Las Regueras, y estamos ahora en el proceso de instalar invernaderos, acondicionar el terreno y conocer los matices del suelo y los caprichos del microclima de esta zona.

A pesar del cambio, seguimos siendo una huerta “micro”, y las labores de campo continúan realizándose a mano. Estamos certificados como ecológicos por el COPAE desde 2016, y las nuevas fincas están ahora en su periodo obligatorio de conversión. Además de cultivar sin pesticidas ni fertilizantes artificiales, utilizamos métodos que buscan respetar la biodiversidad de la zona, cuidar el suelo y no malgastar los recursos comunes.

Por ejemplo, acabamos de preparar terreno para plantar más de 200 metros de setos con una diversidad de especies, con el fin de crear hábitat y alimento para la fauna auxiliar. También estamos en el proceso de planificar la recogida de agua de lluvia de todos los techos de las naves para el riego de las plantas. Empleamos cultivos dedicados a promover la fertilidad de la tierra (por ejemplo, tréboles, achicoria, avena negra y facelia) y, cada vez más, las variedades que usamos provienen de semillas que guardamos y seleccionamos, utilizando criterios que no solo se basan en la productividad, sino también en el sabor.

Creemos que la combinación de nuestro cuidado del suelo y el compromiso con la venta directa y de cercanía hace que nuestros productos estén llenos de vida, nutrientes y sabor. Además, algunos cultivos se cosechan pocas horas antes del reparto —una ventaja que ningún supermercado puede ofrecer!

Aún no hemos comenzado a repartir, aunque esperamos estar de vuelta con las cestas semanales hacia finales de mayo. Eso sí, estaremos presentes en el mercado de Raíces el primer sábado de junio y a lo largo del verano. Si os interesa saber más o suscribiros a una cesta semanal, no dudéis en contactarnos:

✉ huertalafigal@gmail.com

☎ 633 916 012 (Adri)



Carretera Cancienes Montegrande
Corvera

www.huertalafigal.es
info@huertalafigal.es
<https://www.facebook.com/huertalafigal/>

633 91 60 12

NANKOR

En Nankor nos especializamos en la distribución de productos capilares de alta calidad para peluquerías profesionales, ofreciendo soluciones respetuosas con el cabello y el medio ambiente. Además, contamos con un salón en Avilés donde ofrecemos diferentes servicios.

Nuestra Filosofía:

Cuidado del Cabello y Cuero Cabelludo con Productos No Tóxicos

En Nankor, creemos que el cuidado del cabello debe ir de la mano con el cuidado del cuero cabelludo. Utilizamos productos no tóxicos que no solo protegen el cabello, sino también el medio ambiente y a nuestros profesionales. Nuestro compromiso es ofrecer soluciones saludables y sostenibles que reflejen nuestra pasión por la belleza y el bienestar.

Nuestros Servicios y Productos

Asesoría personalizada: especialistas en anomalías capilares, caída de cabello, grasa, caspa, areata ... proporcionando una mejor calidad de cabello a nuestra clientela.

Productos capilares: Trabajamos con marcas de alta calidad que garantizan un cuidado saludable del cabello.

Formación profesional: Organizamos cursos y talleres en nuestro salón, proporcionando a los estilistas las herramientas y conocimientos más avanzados.

En Nankor combinamos tecnología, formación y diferentes servicios para proporcionar al cliente la mejor solución a su cabello y cuero cabelludo.

Si buscas innovación y personalización en el cuidado capilar, somos tú mejor aliado. Como parte de nuestra apuesta por la innovación en el sector capilar, hemos incorporado un servicio revolucionario.

Nuestra Gran Novedad: Estudio Epigenético Personalizado.

Este análisis avanzado permite conocer cómo los factores ambientales, el estilo de vida y la genética influyen en la salud del cabello. Mediante el análisis de hebras de cabello, podemos identificar deficiencias nutricionales, sensibilidades alimentarias y factores externos que afectan el bien-

estar general. Con esta información, podemos ofrecer tratamientos totalmente personalizados, maximizando la eficacia de los productos y logrando resultados óptimos para cada cliente.

En el ser humano hay unos 24.800 genes. En cada uno de ellos viene información codificada que heredamos de nuestros papás y mamás y que determina si somos altos, morenos, tipo de musculatura, propensión a enfermedades, etc... Pero estos genes pueden activarse o no (como el interruptor de la luz) dependiendo de ciertas proteínas.

Los científicos se dieron cuenta de que la activación de los genes depende en buena parte de factores como la alimentación (importantísimo), el medio ambiente (metales pesados, radiación) y factores metabólicos (microbioma, sueño, sistema inmune, sistema renal, emociones). A todos estos factores externos, se les denomina FACTORES EPIGENETICOS.



Contenido del polvo del aire

Según explica el reputado doctor Nicolás Olea en la entrevista publicada en La Voz de la Salud (La Voz de Galicia) por Lois Balado en el mes de abril, "el polvo de hoy en día no tiene nada que ver con el de hace cincuenta años; entonces eran pelo y ácaros, ahora es fibra textil y compuestos químicos". Estudiando el contenido de las bolsas de aspiradoras han encontrado que lo que se aspira debajo de las camas es fundamentalmente poliéster y poliamida, que atrapa moléculas tóxicas provenientes de los ambientadores o de los retardantes de llama de las telas, de productos textiles. La recomendación es airear mucho las casas.

Y a lo largo de la entrevista apunta fundamentalmente tres problemas:

- la sustitución de las fibras naturales (lana, lino, algodón, etc) por compuestos textiles con poliéster, que es la misma fibra del plástico PET que se usa en los envases de bebidas,
- en una compra media de fin de semana hay unos 16 kilos de alimentos, de los cuales en realidad tres kilos y medio son envases y embalajes de plástico,
- los polímeros plásticos han ido sustituyendo a la madera, el cristal y la cerámica en el mobiliario y la decoración. En una casa o una cafetería moderna puede no haber ni rastro de esos materiales y ser todo de policarbonatos y PVC.



Plaguicidas y biodiversidad

<https://www.agenciasinc.es/Noticias/Un-macroestudio-revela-que-los-plaguicidas-son-responsables-de-la-crisis-de-biodiversidad>

Los plaguicidas no simplemente matan las especies a las que se dirigen, sino que son los responsables de la enorme crisis de biodiversidad en la que nos encontramos.

Ese es el resumen de los resultados encontrados en el macroestudio realizado por un equipo internacional liderado por la Universidad de Ciencia y Tecnología de China Oriental, tras revisar más de 1700 estudios de laboratorio y de campo sobre los efectos de casi 500 pesticidas de uso doméstico y comercial.

Los efectos sobre todo tipo de seres vivos afectan a la velocidad de crecimiento, la fertilidad, la habilidad para conseguir presas, la movilidad y diversos procesos metabólicos. Mucha gente sigue pensando que es "un mal necesario", en la creencia de que no hay alternativa, pero en lo que no hay debate es en la necesidad de restringir al máximo su uso y por supuesto eliminar completamente el uso indiscriminado.

Pero sí hay alternativa: *en la Unión Europea, más del 10 % de las tierras dedicadas a la producción agrícola son ecológicas y no utilizan plaguicidas sintéticos.* Hoy día hay mucho conocimiento sobre cómo abordar la producción de alimentos sin tóxicos y sin poner en riesgo una productividad suficiente para cubrir las necesidades: agricultura ecológica.



Mortalidad en parques eólicos

https://www.eldiario.es/sociedad/parques-eolicos-tendran-detener-palas-evitar-matar-millones-aves-murcielagos-anos_1_12139804.html

Una de las consecuencias más graves de la proliferación de parques eólicos es sin duda la mortalidad que provocan sobre aves y murciélagos. El cálculo es de unos 6 millones de aves y casi 1 millón de quirópteros muertos al año.

Aunque ya hace mucho que se instalan en otros lugares (en pocos casos) sistemas de parada de las aspas para evitar las colisiones, esto no es obligatorio y en España aún casi no existen. Pero el Ministerio de Transición Ecológica sacará un decreto gracias al cual van a ser obligatorios. La producción de energía, además de ser limpia y renovable, tiene que ser respetuosa con la vida.



DERECHOS DEL CONSUMIDOR

Infusiones sin peligro

Ya sabemos que los microplásticos están por todas partes, incluso en las bolsitas de infusión. Estas bolsitas solían ser de celulosa, pero hoy día tienen una composición basada en polipropileno. El problema es que estos plásticos al calentarse con el agua hirviendo para hacer la infusión, liberan miles de micro y nano partículas de plástico que acabamos bebiendo. Y esas partículas plásticas (derivadas del petróleo) acaban entrando en la sangre y en las células.

El principio de precaución debería ser suficiente para que se prohíba ese tipo de bolsitas, pero mientras se consigue, la solución casera la tenemos al alcance de la mano y es bien sencilla: comprar las hierbas de infusión a granel y calentarlas en una bolita metálica de rejilla. En realidad hay diversos sistemas de rejillas metálicas para hacer infusiones echando nosotras mismas las hierbas que queramos.

Y en bares y cafeterías, agua del grifo e infusiones con filtros metálicos, no con bolsitas.

Residuos textiles, otra ley que no se cumple

Con tanta moda de usar y tirar y con tanta ansia de renovar vestuario, resulta que cada año se tiran en Europa cerca de dos millones de toneladas, casi el doble que en 2010. No solo falta la labor de concienciación para evitar esta barbaridad de desperdicio de agua y de materiales que se usan en la fabricación, también falta que se cumpla la ley. Aparte de la contaminación por microplásticos que produce en todo su ciclo de vida.

Los ayuntamientos tienen la obligación legal de habilitar sistemas de recogida separada de este tipo de residuos (además de vidrio, plásticos, materia orgánica, plásticos y residuos eléctricos y electrónicos). Todo esto no es de ahora, viene de una norma Europea de 2018, que se traspuso a la legislación española en 2022 y que desde finales de 2024 ya debería estar puesta en marcha en todos los ayuntamientos.

Está en nuestras manos evitar todo este desperdicio, pero también exigir a las administraciones públicas que cumplan las leyes y las hagan cumplir.

Cosmética y posturo

El sector de la belleza es ya de por sí uno de los sectores más proclives al posturo; en cierto modo, puede formar parte de la propia actividad. Mueve al año cantidades ingentes de dinero, equivalente al presupuesto de países como Portugal o Dinamarca. Es evidente que ya no es solo cuestión de belleza y de salud, es, sobre todo, negocio y posturo.

A partir de la pandemia del Covid-19, mucha gente se lanzó a exigir productos respetuosos con el medio y con los animales. Eso produjo, fundamentalmente, un movimiento de las empresas del "business" hacia el ecoposturo. No se mejoran los productos sino todo lo contrario, se aumenta la publicidad engañosa. Ni siquiera se puede fiar de los sellos de certificados de calidad, porque no están unificados ni hay controles suficientes.

Por suerte en España hay empresas como Vida Sana o La Rueda Natural que trabajan productos ecológicos y que se preocupan de tener sellos certificados serios y fiables.



Os recordamos que todas las irregularidades se pueden denunciar en las Oficinas Municipales de Consumo, cuya labor es informar y asesorar a los usuarios y ayudar a resolver todas las reclamaciones para defender los derechos como consumidores. También hay una Junta de Arbitraje, una alternativa voluntaria a la que están adheridas muchas empresas; es un sistema rápido, gratuito y sencillo para resolver los problemas que surgen de las relaciones mercantiles entre consumidores y empresarios.

AVILÉS

C/ Galiana 11, Avilés
Edificio de Servicios Múltiples

Teléfono: 985521155

consumo@aviles.es

CASTRILLÓN

C/ Alfonso I, nº 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

CALENDARIO NATURAL

¿QUE HAY POR LA PLAYA?

La moda veraniega desde hace tiempo es ir a tirarse en la playa. La gente solo quiere descansar y bañarse, sin interesarse por el hábitat singular sobre el que están achicharrando su piel. Cuando les preguntamos si alguna vez vieron unos pajarinos blancos que corren con las olas, la mayoría de la gente sí los vio, sin saber qué especie es y qué hacen allí.

El correlimos tridáctilo (*Calidris alba*) es ese pajarín que sigue a las olas. Cuando se posa en una playa abarrotada de Homo sapiens es porque no tiene otra elección cercana mejor, ya que acaba de llegar de un vuelo de miles de kilómetros sin escalas. Y es que esta especie viene de criar en Groenlandia, volando varios días sin parar. Unos hicieron escala en Islandia o las Islas Británicas, pero otros realizaron el vuelo directo hasta la costa asturiana. Por lo tanto, llegan muy cansados y famélicos: no los molestes nunca ni llesves al perro suelto, ya que un nuevo vuelo sin recuperar fuerzas puede suponer el límite entre la vida y la muerte.

Son especialistas en aprovechar los diminutos animalinos y restos orgánicos que deja la mar. A las pocas horas de alimentarse, se desplazan a alguna roca donde puedan dormir. Horas después siguen el viaje hasta otra playa, rumbo a África. Cuando regrese la primavera, harán el viaje de vuelta y volverán a pasar por aquí. Este tipo de viaje lo hacen muchos otros animales, sobre todo pájaros,

pero también mamíferos, tortugas, peces e invertebrados.

Entre los peces, suelen aparecer cadáveres en la línea de costa, sobre todo después de temporales. Y no digamos de los huevos de rayas y tiburones, con frecuencia arrojados por el mar a la playa, normalmente huevos ya vacíos.

La moda de ir a limpiar playas debería servir para aumentar el conocimiento de los voluntarios sobre los restos que encuentran, pero por desgracia esto no es así, ya que demasiada gente piensa que estos huevos son restos plásticos de basura.

Si nos fijamos, veremos pasar mariposas a lo largo de la costa, pero también llegando de mar adentro. A finales del verano y en otoño, miles de atalantas (*Vanessa atalanta*) parten de Escandinavia y vuelan altas sobre el mar, también hacia el continente africano. Cuando llegan a nuestra costa, muchas bajan de altitud y se posan a descansar y alimentarse, mientras que otras siguen ruta, unas a elevada altura y otras a ras de suelo.

Pero hay invertebrados muchos más numerosos. Medusas, salpas, crustáceos, llegan a cubrir las pla-



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>
vedelars@cederempresas.com
<https://www.facebook.com/Vedelar.JardineriaYTrabajosForestalesSI>



EL GRANERU
TIENDA ECOSOSTENIBLE

C/ Santa Apolonia 146. Villalegre - Avilés
984 08 2713 - 617 49 18 84

www.elgranerues.com
elgranerudevillalegre@gmail.com

yas. En una ocasión estimé que había muertos en la línea de marea de la playa Xagón, unos 50 millones de pequeños crustáceos isópodos.

Una de los mayores atractivos de las playas son las dunas. Aquí hay interesantes comunidades de invertebrados y de plantas. ¿Te has preguntado alguna vez por qué hay tantos caracoles allí? Si vas de noche los verás en movimiento, pero en seguida trepan por las plantas y pasan el día allí refugiados, alejados del suelo donde pululan sus depredadores, como las ratas y los erizos.

El efecto de la maresía es muy patente en los árboles y arbustos: es la bruma marina cargada de sal que quema los bordes de esas plantas, y la fuerza del viento los tuerce en dirección contraria a la mar.

Hay varias especies vegetales muy interesantes en las dunas. Una de las más llamativas es la orquídea gigante (*Himantoglossum robertianum*). Para verla tendremos que visitar la duna durante el invierno, pero merecerá la pena. Otra flor atractiva es la de la uña de gato o flor de cuchillo (*Carpobrotus acinaciformis*), especie recolectada por mucha gente, que contribuye a su dispersión y está invadiendo la costa.

Y es que la playa es un ecosistema tan visitado por la gente, que sus efectos son notorios, alterando profundamente los hábitats, por pisoteo de plantas, recolección de cangrejos, depósito de basuras, molestias por perros sueltos, etc. Que a nadie le



extrañe que las playas se llenen de gaviotas al caer la tarde, porque los sucios humanos dejamos muchos restos de comida que otros animales se encargan de aprovechar. La playa es un ejemplo perfecto del uso y abuso que hacemos a la naturaleza.

Próximo número:

Contaminación de praos por cucho con fármacos

elisabet soto

FISIOTERAPIA
PEDIÁTRICA INTEGRATIVA
Y NEURODESARROLLO

CONSULTORÍA
INTERNACIONAL
CERTIFICADA EN
LACTANCIA

EJERCICIO TERAPÉUTICO

Escuela Superior de Pedagogía - Categoría 2º y 3º
19010 Las Alcañas

DUQUEZAMORA
arquitectos

BIOCONSTRUCCIÓN
PassivHouse y auditorías energéticas
C/ Dr. Marañón 2A, 7ºL (Avilés)

985 56 02 79 / 608 12 71 63 / 608 83 25 66

duqueyamora@gmail.com
<https://estudioduqueyamora.com>
<https://www.facebook.com/duqueyamoraarquitectos/>