



Imagen: actividad en el CEACV. Domingo Familiar de los olivos.

BUTLLETÍ INFORMATIU DEL CENTRE D'EDUCACIÓ AMBIENTAL DE LA COMUNITAT VALENCIANA

**Núm. 20 Quadrimestral
Gener 2016**

BUTLLETÍ INFORMATIU DEL CENTRE D'EDUCACIÓ DE LA COMUNITAT VALENCIANA

Núm. 20. Gener 2016

EQUIP D'EDUCACIÓ AMBIENTAL DEL CEACV

SUMARI

0. EDITORIAL.....	3
1. LA RESSENYA LITERÀRIA	4
2. LA RESSENYA AUDIOVISUAL	6
3. ELS WEBS DESTACATS.....	8
4. LES BONES PRÀCTIQUES AMBIENTALS	10
5. CONEIX EL CEACV	12
6. L'ALMANAC DE L'HORT	14
7. ACTIVITATS D'EA D'ALTRES ENTITATS	17
8. ACTIVITATS EN EL CEACV	20
9. EL CENTRE DE DOCUMENTACIÓ	26
10. NOVETATS CENTRE DOCUMENTACIÓ	27

0. EDITORIAL

2016, Año Internacional de las legumbres

L'Assemblea General de les Nacions Unides ha proclamat l'any 2016 Any Internacional **dels Llegums**, i ha designat l'Organització de les Nacions Unides per a l'Alimentació i l'Agricultura (FAO), perquè facilite la celebració de l'Any en col·laboració amb els governs, les organitzacions pertinents, les organitzacions no governamentals i les altres instàncies pertinents. La finalitat de l'Any Internacional dels Llegums 2016 és sensibilitzar l'opinió pública sobre els avantatges nutricionals dels llegums, a més dels seus avantatges com a part d'una producció d'aliments sostenible encaminada d'aconseguir la seguretat alimentària i la nutrició.



El terme "llegums" es limita als cultius collits de manera exclusiva per a gra sec. La seua importància com a part d'una dieta saludable és de sobra coneguda. Les llentilles, els fesols, els pèsols o els cigrons són una font essencial de proteïnes d'origen vegetal, a més de fibra, ferro, calci i vitamines del grup B; i el seu contingut en greix i el seu índex glucèmic són baixos. Per tant, han de ser un aliment fonamental de la cistella de la compra.

No obstant això, no són tan coneguts els seus avantatges com a cultius respectuosos amb el medi ambient i sostenibles. Els llegums són plantes lleguminoses que, a través d'una relació simbiòtica amb un tipus específic de bacteris que es desenvolupen en les seues arrels, fixen el nitrogen atmosfèric en el sòl, regenerant així la seua fertilitat i reposant les quantitats d'aquest element consumides per altres cultius.

El nitrogen és un dels elements d'essencials en agricultura, el seu ús industrial és una de les principals causes de contaminació de l'activitat agrària. L'agricultura ecològica fa ús de la rotació de cultius, alternant la plantació de llegums amb altres cultius, millorant els rendiments de les collites posteriors a les dels llegums. A més, la seua empremta hídrica, és a dir, la quantitat d'aigua necessària per a la seua producció, és de mitjana molt inferior a la d'altres cultius bàsics en l'alimentació, i moltíssim més si la comparem amb la producció de carn. També és remarcable, en comparació amb la d'altres cultius, la seua baixa petjada de carboni, és a dir, la quantitat de gasos d'efecte d'hivernacle que s'emeten en la seua producció, fonamentalment a causa del baix consum de fertilitzants nitrogenats i al seu paper com a segrestador del nitrogen atmosfèric i fixador d'aquest al sòl.

És per tot això, que el Centre d'Educació Ambiental de la Comunitat Valenciana, se suma al paper divulgador dels avantatges nutricionals del consum de llegums, i dels avantatges ambientals del cultiu de les plantes lleguminoses.

Anna Pons Frígols
Cap de Secció d'Activitats del CEACV

1. LA RESSENYA

LITERÀRIA

OCÉANO DE VIDA

Cómo están cambiando nuestros mares.

Océano de vida.

Callum Roberts

Alianza editorial

2014. 484 pàgines

MARS SENSE FI?

De segur que molts de vosaltres recordareu, si teniu ja uns quants anys, les imatges d'quells preciosos documentals i pel·lícules en els quals l'equip del comandant Cousteau se submergia per mostrar-nos un món ocult a la vista de la majoria de la humanitat. Amb els seus vestits argentats i d'estètica futurista ens feien sentir, en veure'ls, com si "volaren" per un altre planeta ple d'alienígenes estranys i ens permetien gaudir d'una constel·lació de colors i formes que ni tan sols podíem imaginar.

Han passat els anys, i ara l'autor d'aquest llibre, Callum Roberts, professor de Conservació Marina a la Universitat de York, ha recorregut aquests mateixos mars i oceans que ens va mostrar Cousteau i, especialment, els esculls de corall, en els quals és un especialista, per a conèixer i analitzar de primera mà els efectes que l'activitat humana genera en aquests ecosistemes marins.

Els resultats de les seues investigacions i observacions, juntaments als d'altres col·legues, no són gens encoratjadors. La dinàmica vital dels mars s'ha alterat, i cada vegada s'agreuja més, els estudis i investigacions que l'autor reflecteix en les pàgines d'aquest llibre fan ben palès l'estat de degradació que presenten els entorns marins al llarg de tot el món.

L'exhuberància i colorit dels paisatges submarins de què es podia gaudir en les imatges dels films de Cousteau s'han diluït, s'han perdut en molts dels indrets que va visitar. L'autor compara aqueixa diversitat a través de les seues experiències i ho fa tant des d'un punt de vista científic com simplement per una apreciació subjectiva, però en ambdós casos arriba a la mateixa conclusió negativa, i expressa la seua preocupació per la pèrdua de la biodiversitat als mars, tant d'espècies (del nombre d'aquestes, de la quantitat d'exemplars i de la seua grandària) com d'hàbitats.

Els abusos que la societat humana han exercit sobre el medi marí, principalment a partir de l'època industrial, però sobretot durant els darrers trenta o quaranta anys, com la sobrepesca,



els vessaments i abocaments incontrolats de tot tipus de substàncies i materials (especialment els plàstics i els hidrocarburs), la destrucció dels ecosistemes litorals com marjals, manglars o sistemes dunars, les introduccions d'espècies exòtiques invasores o les alteracions induïdes pel canvi climàtic (increment de la temperatura de l'aigua, acidificació, alteracions en la salinitat i la densitat...), han fet que aquest immens espai d'aigua comence a donar greus i clars símptomes d'estrés i esgotament.

La concepció de l'oceà com un espai desconegut, misteriós i fora de l'abast de les nostres accions, que és inesgotable i resisteix qualsevol agressió, ha passat a ser la d'un espai regulador bàsic per a l'equilibri del planeta i la vida, que s'ha vist superat per l'enorme acció destructiva humana que s'exerceix sobre aquest.

L'autor proposa, després de relatar i il·lustrar tota aquesta problemàtica, i portat per un optimisme basat en la important capacitat regeneradora que tenen els ecosistemes marins com a sistema per a recuperar, a poc a poc, la vitalitat de l'oceà, diverses mesures basades a reduir-ne la pressió antròpica que s'hi exercix: reduir la sobrepesca i, especialment, la realitzada amb arts de pesca molt destructives per al medi; incrementar les àrees protegides i de reserva en els entorns marins costaners i en mar obert per a generar zones on els ecosistemes i les espècies puguin desenvolupar-se en llibertat sense interaccions destructives humanes; reduir i controlar els vessaments i abocaments incontrolats (i controlats) al medi marí que provoquen eutrofització i marees rojes i acumulen substàncies tòxiques de tot tipus al medi i en les cadenes tròfiques; fomentar una aquicultura sostenible basada en espècies dels primers graons de la cadena tròfica; frenar la deforestació per a evitar l'erosió i arrossegament de sediments fins al mar on generen problemes en diversos ecosistemes; intentar minvar l'enorme contaminació acústica que invadeix el medi submarí i genera greus problemes a nombroses espècies de fauna, i de forma molt destacable als cetacis, i per suposat, lluitar contra el canvi climàtic d'una forma decidida i efectiva (apostant per les energies renovables també d'origen marí com la de les ones, les marees, els corrents o l'eòlica). Però també adverteix de la possible arribada de nous perills per als fons abissals com l'extracció minera de llits marins de nòduls rics en metalls valuosos, l'extracció de petroli a grans profunditats o la pesca d'arrossegament també en profunditat.

Com sempre, hi ha opcions per a aturar aquest procés de degradació, basades en accions legislatives, tècniques i també socials i personals. Algunes de les actuacions que ja s'han fet en diverses localitzacions han fet evidents les capacitats de recuperació del medi marí. Nous espais protegits amb símptomes de degradació han aconseguit, en un període relativament curt de temps, recuperar una part important de la seua bellesa i diversitat biològiques, que havien vist minvar mentre els impactes humans els afectaven.

A més, l'autor en el llibre també inclou apartats amb recomanacions per a consumir productes d'origen marí i sobre les entitats que lluiten per la protecció i millora de la vida marina, encara que totes les que apareixen són del món anglosaxó.

Un llibre descriptiu amb un text carregat de dades científiques, però que es fa curt en la seua lectura, senzilla i ràpida, i que convida a reflexionar al voltant del futur dels mars, en realitat del nostre futur, en realitat dos futurs units de forma inseparable. Un llibre que deixa clar que necessitem l'oceà per a sobreviure com a espècie (inclús l'autor suggereix la relació entre els ecosistemes aquàtics i l'aparició i adaptació de l'espècie humana), però també que no som o no volem ser-ho conscients que aquesta mateixa necessitat fa que siga imprescindible mantindre la vida com la coneixem i a la qual estem adaptats.

Necessitem tornar els colors a l'oceà.

Víctor Benlloch Tamborero
Biòleg. Tècnic del CEACV

2. LA RESSENYA

AUDIOVISUAL

DIETA MEDITERRÀNIA

Serie documental emesa per TVE.



Parlar de la dieta mediterrània és parlar de molt més que de la forma d'alimentar-nos, rica i saludable, que tenim la gent del mediterrani. En dir estes dos paraules màgiques, dieta i mediterrània, parlem d'un estil de vida equilibrat que comprén productes típics, receptes, formes de cuinar, salut, festes i celebracions, ritus, activitats humanes diverses....

Esta és la idea que la directora de la sèrie documental "**Dieta Mediterrània**", María Antonia Martínez, ha intentat transmetre al llarg de 18 documentals de 25 minuts cada un aproximadament, realitzats i emesos fa alguns anys per TVE i que hui podem trobar i disfrutar gratuïtament en **A la Carta**, ràdio i televisió.

Durant 18 programes, dos equips recorren més de 50.000 km per Grècia, Itàlia, Espanya i Portugal i mostren la riquesa gastronòmica d'estos països i tal com comenta la directora de la sèrie "penetrant no sols en la tradició alimentària d'una zona, sinó també en la seua geografia, història i cultura a través de l'anàlisi dels aliments, les seues formes o modes de preparació i la varietat dels seus productes".

L'oli d'oliva, patrimoni comú a tots els pobles del Mediterrani, el **blat**, **aliment** bàsic de la

humanitat durant segles, el vi, molt més que suc de raïm, el **peix**, el regal de Posidó als mortals, estos aliments, junt amb les fruites fresques, les verdures i les hortalisses, les fruites seques, les espècies i els condiments, la mel, l'arròs i la pasta, els cereals i els llegums, la carn i el formatge... són els protagonistes d'estos 18 reportatges que mantenen tota la seua frescor i actualitat.

Amb imatges bellíssimes, música tradicional, interessants comentaris, històries que enganxen... estos documentals contribuïxen a valorar i a reivindicar la dieta mediterrània com una cosa que ens identifica i definix perquè al llarg de milers d'anys ha determinat la història, la literatura, l'arquitectura i la música, els ritus i les llegendes, el treball i les festes... i en definitiva tots els aspectes de la vida dels pobles que conformem el Mediterrani.



No ho deixes per a més tard, entra en <http://www.rtve.es/alacarta/videos/la-dieta-mediterranea/> i descobrix estos entretinguts reportatges.

Paloma Sánchez Pérez
Arqueòloga. Educadora del CEACV

3. ELS WEBS DESTACATS

WEBS SOBRE ALIMENTACIÓ

FACUA

<http://www.facua.org>

FACUA-Consumidores en Acción és una organització no governamental, sense ànim de lucre, dedicada des dels seus orígens, en 1981, a la defensa dels drets dels consumidors. Dins del seu web té un apartat "Consum sostenible i compres verdes" on es poden trobar entrades sobre: compres verdes, electrodomèstics verds, consum responsable en l'ús del vehicle privat, compra pública responsable, alimentació ecològica, comerç just, etc.

The screenshot displays the FACUA website interface. At the top, there is a navigation bar with the FACUA logo and the slogan "Únete a nosotros LUCHA CONTRA LOS ABUSOS". Below the navigation bar, the main content area is titled "Bio" and "Consumo sostenible y compras verdes". The page features a list of sub-topics such as "Introducción", "Compras verdes", "Electrodomésticos verdes", and "Comercio justo". A central image shows a variety of fresh fruits. To the right, there are sections for "Tus derechos", "Tu denuncia", "últimas acciones de FACUA", and "Problema resuelto". At the bottom, there is a "contacta con FACUA" section with contact information and social media links. A large banner at the bottom of the page reads "CONSUMO SOSTENIBLE y compras verdes".

EROSKI CONSUMER

<http://www.consumer.es/seguridad-alimentaria/>

Aquesta web ofereix informació sobre alimentació amb un enfocament dirigit cap a la **SEGURETAT ALIMENTÀRIA**, i s'hi pot trobar informació rigorosa i de fàcil aplicació per a ús didàctic sobre: normativa legal, societat i consum, ciència i tecnologia dels aliments, aliments i riscos.



EL COMIDISTA

<http://www.elcomidista.elpais.com/>

Blog de cuina, alimentació i un poc de tot, que realitza Mikel López Iturriaga, periodista i filòleg frustrat. És un blog divertit, diferent i interessant i on s'aprèn molt del que mengem i de com ho mengem.



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

4. LES BONES PRÀCTIQUES AMBIENTALS

BONES PRÀCTIQUES PER A COMPOSTAR ELS NOSTRES RESIDUS (I)

La generació de residus és inevitable en la majoria de les activitats; no obstant això, amb un poc de previsió i conscienciació, les quantitats de residus que produïm podrien ser reduïdes, almenys en part, sense excessiva dificultat.

En tot cas, els residus que arribem a produir hem de tractar de gestionar-los el millor possible, per a reduir-ne així l'impacte ambiental que generen.

És ja prou coneguda la destinació que hem de donar a determinats tipus de residus, per a depositar els quals disposem de contenidors específics (groc – envasos lleugers, verd – vidre, blau – paper i cartó), o àrees preparades per a arregar-los (ecoparcs).

Però, en realitat podem anar molt més enllà, i en concret amb el tipus de residu que realment més produïm en les nostres llars, els residus de caràcter orgànic.

Els residus orgànics no són una altra cosa que les restes d'aliments que generem en les nostres llars: corfes de fruites, de creïlles, d'ou, pa dur...

Aquest tipus de residu, durant els últims anys, ha anat reduint-se en el nostre país del fem, a costa de l'increment d'altres com els plàstics o el cartó, constituents de molts envasos d'aliments que abans compràvem no preparats, frescos, i que preparàvem i cuinàvem a casa.

Malgrat açò, encara és el tipus de residu més important que generem a casa, i que podria tindre altres utilitats abans de ser bandejat sense més.

Els residus orgànics poden ser una font perfecta per a produir el nostre adob orgànic o compost amb què fertilitzar els nostres tests, el nostre jardí o el nostre hort, si en tenim un.

Fabricar compost no és molt complicat, més aïna al contrari, tan sols és necessari seguir unes senzilles normes per a poder aconseguir-ho.

El primer, tan sols haurem d'usar restes orgàniques d'origen vegetal, evitarem l'ús de restes de carn, ossos, espines de peix, etc. Podrem usar corfes d'ou triturades. Tampoc no s'hi han d'emprar restes de menjar cuinat, que porten olis. Així mateix, evitarem usar papers, cendres, restes de pèl, o residus de l'agranat dels sòls.

Si tenim jardí, podrem emprar la fullaraca o xicotetes branques.

Per a poder produir el nostre compost podem optar per emprar un compostador normal o un vermicompostador.

En aquest número del butlletí del CEACV comentarem l'ús del compostador normal.

Hi ha nombrosos models de compostador en el mercat, inclús si som un poc manetes, podem fabricar-nos-el nosaltres mateixos amb unes fustes reciclades. (<http://www.agromatic.es/compostador-casero/>).

Es tracta d'un calaix, generalment amb unes dimensions d'1x1x1, encara que pot ser un poc més gran o xicotet, o variar lleugerament en la forma.

En aquest calaix se n'aniran introduint en capes els diversos residus que es pretenguin compostar; intercalats entre les capes podem alternar-ne altres de terra vegetal, o un poc de fem per a afavorir el procés de transformació en compost.

Haurem de vigilar que els residus tinguem sempre una certa humitat per a afavorir i accelerar el procés. Si cal, en regarem lleugerament el contingut per a donar-li un poc d'humitat.

El compostador haurà d'estar en un espai no excessivament exposat a la radiació solar, almenys a l'estiu.

Voltejarem de tant en tant el contingut per a homogeneïtzar el procés en tot el contenidor.

Passats uns mesos (en el nostre clima mediterrani, el procés és més lent que en altres climes més humits), obtindrem un compost natural, d'alta fertilitat i perfecte per a les nostres plantes.

Podeu obtindre més informació en els enllaços següents:

http://articulos.infojardin.com/articulos/Hacer_compost.htm

<http://www.asociaciongrama.org/documentacion/manuales/Manual%20del%20Bue%20Compostador%20GRAMA.pdf>

<http://www.agrohuerto.com/como-hacer-compost-casero-paso-a-paso/>

<http://www.compostaenred.org/documentacion/Manuales/5Manual Compostaje PalazuelosEresma.pdf>



Víctor Benlloch Tamborero
Biólogo. Técnico del CEACV

5. CONEIX EL CEACV

LES TANQUES I ELS MARGES VEGETALS EN ÀREES DE CULTIU. BENEFICIS AMBIENTALS, AGRÍCOLES I PAISATGÍSTICS. EL CAS DE L'HORT HISTÒRIC DEL CEACV

El Centre d'Educació Ambiental de la Comunitat Valenciana (CEACV), situat en l'antiga Alqueria dels Frares, en el terme municipal de Sagunt, ocupa una superfície d'unes catorze hectàrees, en les quals es troba l'Hort Històric Valencià. En aquest hort, estructurat en quatre parts, es troben les principals fites que han intervingut i influït en l'espai agrícola valencià al llarg de la història: la civilització romana, la civilització musulmana, la influència dels pobles americans després del descobriment i l'època actual amb la tecnificació. L'Hort Històric del CEACV aplica els principis i compleix els requisits i la normativa de producció ecològica, per la qual cosa està certificat en agricultura ecològica. Açò implica l'ús i aplicació de tècniques agronòmiques poc impactants per a l'entorn i que respecten el medi natural. Entre elles, i per a tractar d'aconseguir uns majors resultats productius, es van plantar tanques en els marges de l'hort, perquè comporten amplis beneficis agraris i ambientals.

En el segle XX, amb la mecanització de les labors agràries i el creixent ús d'herbicides i altres pesticides, van començar a eliminar-se els marges i les tanques de vegetació que solien rodejar els cultius en veure's com un obstacle en el treball agrícola. Aquesta desaparició dels marges i tanques va provocar la pèrdua de biodiversitat i d'elements culturals, i la simplificació de l'entorn paisatgístic.

Les tanques naturals representen un hàbitat ideal per a les poblacions de fauna que juguen un paper d'enemic natural de les plagues (els eriçons mengen importants quantitats de bavoses, caragols i cucs, les colobres i serps capturen xicotets rosegadors, igual que algunes espècies de xicotetes aus rapaces com ara mussols, soliguers o xots que també capturen diversos tipus d'invertebrats, les marietes devoren multitud de pugons, diversos escarabats de les famílies dels caràbids i els estafilínids s'alimenten d'ous, erugues, pupes i adults de lepidòpters, les aranyes capturen multitud d'insectes, les larves de crisopa ataquen els pugons i diverses espècies de mosques de la família dels sírfids, en concret les seues larves, també s'alimenten de pugons, i arriben a ingerir un pugó per minut). Quan s'inicia una plaga, els depredadors naturals que es refugien en aquests marges vegetals ixen a alimentar-se dels paràsits, s'incrementa la seua població i exerceixen un control de la plaga de forma natural. Quan desapareix la plaga, aquests enemics naturals continuen trobant refugi i alimentant-se en aquests bosquets. La pèrdua de les tanques naturals en les grans extensions agrícoles, va deixar sense refugi la fauna útil i va ocasionar un agreujament de la presència de plagues.

A més, hi ha altres beneficis que aporta la presència de tanques com és el cas de l'acció de regulació climàtica (atorguen ombra als cultius a l'estiu o provoquen lleugeres brises) i actuen com a barrera tallavent per a protegir als cultius dels vents freds del nord, vents salins procedents del mar o vents violents que, per cert, són cada vegada més freqüents al Mediterrani. Al crear-se aquesta barrera, es disminueix per tant el grau d'erosió hídrica i eòlica del sòl. Pel que fa al CEACV, l'efecte de la barrera vegetal, disminueix la possible fitotoxicitat salina del sòl deguda al vent procedent de la costa. Les tanques dels marges de la zona d'Hort Històric i de la resta d'instal·lacions del CEACV, resulten també molt útils per a les hortes contigües, els titulars de les quals han expressat moltes vegades que la seua influència

positiva els està permetent minorar les despeses en productes fitosanitaris per a l'explotació dels seus cultius.



Des d'un punt de vista biològic, la presència de tanques i marges vegetals afavoreix un augment de la biodiversitat en espècies tant animals com vegetals, constitueix una xarxa de corredors ecològics per a la fauna, afavorint la connexió entre ecosistemes i hàbitats i evitant la possible fragmentació dels sistemes naturals.

Quant al paisatge, la presència de les tanques en les llinde de les finques agràries permet la millor integració de les construccions disminuint el seu impacte visual, augmentant el valor estètic de la zona i, en definitiva, incrementen el seu valor patrimonial.

A més, les espècies vegetals que constitueixen les tanques poden resultar altament útils per als seus propietaris si s'opta per plantar espècies que donen fruits i baies comestibles, plantes condimentaries o plantes medicinals. En el cas del CEACV, hi ha diverses espècies productives que es poden trobar formant part de les tanques que rodegen l'hort com és el cas de la murta (*Myrtus communis*), el magraner (*Punica granatum*), la garrofera (*Ceratonia siliqua*), l'alborç (*Arbutus unedo*) o el codonyer (*Cydonia oblonga*), entre moltes altres espècies tant arbustives com arbòries.

Laura Alemany
Estudiante en prácticas en el CEACV

6. L'ALMANAC DE L'HORT

El CEACV disposa entre les seues instal·lacions, de l'Hort Històric de la C.V., un espai que recull la història dels cultius en el territori valencià i mostra la relació de l'home amb el medi ambient a través de l'agricultura. Esta és la secció dedicada a ell.

EL CULTIU DE TEMPORADA

EL CIGRÓ

El cigrò (*Cicer arietinum*) pertany a la família *Fabaceae* i és una planta anual. El sistema de reproducció és fonamentalment l'autogàmia (reproducció sexual, és a dir, fusió gàmetes masculins i femenins produïts pel mateix individu). La planta pot assolir una altura de 60 cm. L'origen del cultiu es localitza en el SO de Turquia. Des d'allí es va estendre molt prompte cap a Europa (especialment per la regió mediterrània), i més tard a Àfrica (fonamentalment Etiòpia), Amèrica (especialment Mèxic, Argentina i Xile) i Austràlia. D'uns 10 milions d'hectàrees que se sembren en el món, uns 7 milions es cultiven a l'Índia, seguit de Pakistan i Turquia. A l'Amèrica Llatina la majoria del cultiu es produeix a Mèxic. A Europa els principals productors en són Espanya, Itàlia i Portugal.

Es cull quan les fulles es tornen grogues i en alguns casos de forma manual, tallant les plantes per damunt del nivell de terra o de l'arrel, s'apilen en muntons i es deixen assecar una setmana, abans de ser trillades. En països amb tecnologia avançada la recol·lecció és mecanitzada. Abans de l'emmagatzematge els cigrons han de tindre una humitat del 8-15% i han de conservar-se en lloc sec i ventilat.



SABIES QUE...?

Els llegums són tan rics en proteïnes com les carns i quasi tan rics en glúcids com els cereals. Junt amb els cereals, són els aliments més pobres en aigua i són els més rics en fibra. Conté entre un 17 i un 24% de proteïna (dins de les lleguminoses són les de millor qualitat per la seua composició en aminoàcids). Els cigrons, torrats i mòlts, van ser utilitzats com a sucedani (o inclús adulterant) del cafè.

Els romans eren grans consumidors de cigrons, tant cuïts com fregits. Els cigrons fregits rebien el nom de **kikos**, que significa "força", quelcom que al·ludia al poder nutritiu d'aquest llegum.

EL REFRANYER DIU...

De març a març, no hi ha millor menjar que el cigró.

Un cigró no fa olla, però ajuda el company.

El cigró, aigua al nàixer i al coure..

A LA TAULA!

Es pot menjar el cigró sencer però també podem consumir farina de cigró. La farina de cigró se sol mesclar amb farina blanca per a fer pa àzim, o bé s'empra com a ingredient en productes de confiteria, entre altres.

ESPINACS AMB CIGRONS

Ingredients: espinacs, cigrons; ceba; carlota; alls; ous; aigua; oli d'oliva; sal i pebre roig dolç.

Elaboració: Posa els cigrons a remull des de la vespra. Retira l'aigua i introdueix-los en una olla ràpida amb aigua bullint. Afegeix la ceba i la carlota picades, adoba i remou tot agafant l'olla per les anses i fent un vaivé. Tanca i cuina a foc lent durant 15 minuts a partir que comence a eixir el vapor. Destapa i, si hi ha massa brou, retira'l un poc. Tritura tot açò amb la batedora elèctrica i cola. Reserva la crema ben calenta.

Posa a coure els ous en un casset amb aigua bullint i sal durant 10 minuts. Deixar que temperen, pelar i tallar en quarts.

Talla els alls en làmines i posa'ls a daurar en una paella amb un rajolí d'oli. Quan comencen a prendre color, afegeix els espinacs i adoba. Salteja durant 2 minuts i escorre.

Mescla en un bol xicotet el pebre roig amb 4 cullerades d'oli.

Serveix la crema de cigrons en un plat soper i agrega en el centre els espinacs. Col·loca al voltant del plat l'ou bullit i la salsa amb l'oli de pebre roig.

Un consell: per a evitar que els llegums es trenquen o s'apeguen, no els remogues amb una cullera en el moment de la cocció. El millor és agafar l'olla per les anses i menejar fent cercles.

Salut!

Que aprofite!



EL QUADERN DEL LLAURADOR

Durant aquests mesos no t'oblides de...

Treballar menys durant aquests mesos de tardor però sense oblidar mantindre les plantes ventilades per a evitar excessos d'humitat. En aquesta època les possibles plagues o malalties, troben refugi en el material del sòl (restes de cultius), per això és millor compostar-ho o cremar-ho. En cas d'haver patit plagues importants i per a evitar reinfeccions la primavera següent, s'hauria de llaurar superficialment la terra, amb l'aixada de roda, per a desenterrar un possible reservori de larves d'insectes, i deixar que el fred hi actue.

Pepa Prósper Candel
Biòloga. Educadora en el CEACV

7. ACTIVITATS D'EDUCACIÓ AMBIENTAL D'ALTRES ENTITATS

ACCIÓ ECOLOGISTA - AGRÓ

LA MARJAL D'ALMENARA I LA CUSTÒDIA DEL TERRITORI

Al centre de la Marjal d'Almenara, la família Penya es dedicava la conreu de l'arròs. Aquesta família vivia a la Casa Penya, una casa que comptava amb un sequer per estendre l'arròs abans de la mòlta i una roda hidràulica que permetia gestionar l'aigua de la marjal. Actualment el cultiu de l'arròs a la Marjal d'Almenara és molt escàs i la Casa Penya ha estat reformada amb la vocació de crear un centre de voluntariat i educació ambiental.



La Marjal d'Almenara és una zona humida que forma part de la **Xarxa Natura 2000**, figura que permet la protecció a nivell europeu mitjançant dos instruments fonamentals per la conservació: LIC (lloc d'especial interès comunitari) i ZEPA (zona d'especial protecció per a les aus)

Es tracta d'una zona humida transformada amb la pressió antròpica per aconseguir els seus recursos. Tot i això, i gràcies a la seua capacitat de regeneració, s'han mantés molts dels seus hàbitats més representatius, convertint en una característica fonamental d'aquesta marjal la seua variabilitat estacional i de transformació lligada als seus usos.

És per aquesta raó per la que la **Custòdia del territori** es converteix en un element fonamental per a la seua conservació. Mitjançant la custòdia del territori, Acció Ecologista-Agró, ha anat arribant a acords amb propietaris i usuaris de la marjal per assegurar la conservació dels enclaus més característics de la marjal.

D'aquesta manera, a la marjal d'Almenara, AE-Agró ha fet compres populars de terrenys per restaurar, ha signat acords amb societats de caçadors, amb propietaris privats i amb administracions per fomentar l'ús ambiental dels seus terrenys i revaloritzar un espai natural tan ric.

Amb aquesta línia de treball que uneix la societat civil amb les administracions i els usuaris de l'espai ha nascut el projecte de La Casa Peña.

La Casa Peña

Actualment la Casa Peña, és una infraestructura propietat de l'**Ajuntament de Sagunt** (Camp de Morvedre, València) que està gestionada per Acció Ecologista-Agró mitjançant un acord de custòdia del territori, un projecte on **AE-Agró** porta treballant des de fa més d'una dècada per a fer realitat .



Des de l'inici d'este apassionant repte, que va començar demanant a la Confederació Hidrogràfica del Xúquer (CHX) que restaurara esta antiga finca arrossera, AE-Agró s'ha esforçat de valent per a posar a punt la Finca de Peña i els voltants de la Casa Peña: hem aconseguit crear una reserva de fauna silvestre, hem posat en funcionament una estació d'anellament científic d'aus, hem fet voluntariats, fins i tot internacionals, i hem portat a tota la gent que hem pogut a descobrir el valor mediambiental d'este racó del nostre territori.

Amb l'exposició permanent de la Casa Peña, que es va presentar a l'abril de 2015 es tancava una etapa més d'aquest projecte, ja que dotava al centre de recursos educatius per rebre visites i realitzar tallers didàctics per la població.

L'exposició permanent de la Casa Peña

Esta exposició té diferents objectius. En primer lloc, pretén ser una informació complementària per a les visites autoguiades per la Marjal d'Almardà-Almenara. Amb esta



idea, en els diversos panells hem recopilat informació, tant escrita com gràfica, sobre el nostre patrimoni natural i cultural, que resulta imprescindible difondre i donar a conèixer per a evitar que caiga en l'oblit.

A més a més de complementar les visites a la Marjal d'Almardà, esta exposició és un important recurs didàctic per a estudiants de totes les edats. No es tracta d'una mera descripció naturalista de la marjal, sinó que és un recorregut per la nostra història que pretén despertar una mirada crítica entre els visitants. L'objectiu final és que tothom entenga que la natura és un element fonamental per a la nostra supervivència i, per tant, que cal trobar un equilibri entre els usos humans i la conservació del territori i la natura.

Per a poder arribar a tots els públics i poder transmetre aquest missatge, hem fet ús de moltes imatges dels nostres entorns, imatges que parlen per si soles. D'aquesta manera, el visitant, tant adult com menut, pot extraure diferents lectures de l'exposició conforme va apropant-se als diferents panells.

Actualment la Casa Penya es pot visitar de manera gratuïta, un dissabte al mes dintre del nostre calendari d'activitats (el pròxim serà el 19 de desembre) o sol·licitant una visita per a grups qualsevol dia de la setmana a agromorvedre@gmail.com.

Per a més informació:

- subscriu-te al nostre [butlletí](#)
- segueix-nos a [facebook](#)
- segueix el nostre [bloc](#) d'educació ambiental

Acció Ecologista-Agró Camp de Morvedre

8. PROGRAMA D'ACTIVITATS DEL CEACV

Gener a abril de 2016

PROGRAMES TEMÀTICS PER A CENTRES EDUCATIUS

PLANTA UN ARBRE, SEMBRA FUTUR



Aquest programa temàtic es desenvoluparà entre els dies 18 i 31 de gener de 2016, sent els seus destinataris principals els grups d'escolars de tercer cicle de primària, secundària, batxillerat, cicles formatius i escoles taller.

Les diverses activitats que s'hi desenvoluparan tindran com a objectiu bàsic final aconseguir un major coneixement i estima per les formacions boscoses i els seus components (arbres, arbustos, fauna) i, a partir d'ací, desenvolupar actituds i comportaments que en permeten la millora i conservació. Els grups realitzaran diferents activitats tant en l'interior com en l'exterior de l'Alqueria dels Frares, adaptades a la seua edat. Tots els grups realitzaran una plantació en la zona de Paisatges Mediterranis.

PAISATGES D'AIGUA, PAISATGES DE VIDA

Les zones humides són espais de biodiversitat i per a la biodiversitat. Són una font d'energia i de recursos, i actuen a aliades contra el canvi climàtic, la sequera i les inundacions. Així mateix, són espais per a la investigació, l'educació, la inspiració artística o la relaxació.



com
l'oci,

El CEACV proposa per a la primera quinzena de febrer, un programa d'activitats de sensibilització ambiental entorn del Dia Mundial de les Zones Humides, acostant-nos als seus hàbitats i a les espècies associades. La celebració es fa conjuntament amb la participació de la Societat Espanyola d'Ornitologia SEU/BirdLife, el Centre de Recuperació de Fauna Silvestre de la Generalitat, i el Centre d'Investigació Piscícola de la Generalitat.

Les activitats s'exerceixen en horari matinal, entre les 9.00 i les 14.00 hores, de dilluns a divendres.

De l'1 al 12 de febrer de 2016.

ANANT, ANANT

El CEACV ha preparat aquest programa d'activitats amb la finalitat d'implicar als usuaris en els temes relacionats amb la mobilitat eficient i sostenible. La idea consisteix a fomentar i proporcionar mesures que afavorisquen el transport sostenible i invitar els usuaris a provar alternatives al vehicle privat. Aquestes activitats estan orientades a conèixer mitjans de transport més eficients, a fomentar l'educació viària, a ser conscients de les repercussions que els diferents transports tenen per a la salut de les persones i del planeta en general.

El CEACV també anima els usuaris a accedir a les instal·lacions fent ús de la bicicleta; en general per mitjà d'una sèrie d'accions comunicatives i divulgatives, el Centre es compromet en l'educació perquè es pugui optar pels desplaçaments no motoritzats en aquells casos que siga possible.

Aquest programa temàtic es desenvoluparà entre els dies 15 i 26 de febrer de 2016, sent els seus destinataris principals els grups d'escolars d'educació infantil, primària i secundària.

EN L'HORT TOT SÓN RECURSOS

L'Hort Històric del CEACV és un recurs didàctic situat en l'exterior, junt a la casa de l'Alqueria dels Frares, un projecte complet per a treballar amb els centres educatius. La seua visita és apta per a persones de qualsevol edat. Les persones amb mobilitat reduïda també poden gaudir d'aquest recurs.

Mostrar les principals tècniques de cultiu així com els avantatges de l'agricultura ecològica i Ofereix un espai sensitiu (olors, formes, colors, sons) i lúdic en un entorn privilegiat en què gaudir professors i alumnes, són els objectius principals d'aquest programa temàtic sobre l'hort.

Activitats pensades per a donar a conèixer el valor ambiental de les espècies agrícoles tradicionals i la importància de la seua conservació en l'actualitat.

Les activitats a desenvolupar en el CEACV es realitzaran entre l'1 i 17 de març de 2016

CONSUM RESPONSABLE

Com a consumidors tenim la responsabilitat de les nostres compres i poder de decidir els productes que adquirirem. Podem reduir l'impacte ambiental de les nostres accions diàries, afavorir el consum de productes que s'hagen produït i comercialitzat en condicions justes i promoure el consum de productes locals.

Es tracta de viure senzillament perquè tot el món, senzillament, pugui viure. Amb aquest lema s'han programat les diferents activitats educatives tant per als grups d'infantil, primària i secundària, com per als grups d'adults que visiten el CEACV.

De l'11 al 22 d'abril de 2016, de dilluns a divendres, en horari de matí.

PROGRAMA DE FORMACIÓ AMBIENTAL

FORMACIÓ PRESENCIAL

El CEACV ofereix tallers formatius per a completar la formació d'aquelles persones relacionades amb l'educació ambiental.

Amb l'objectiu de proporcionar coneixements i experiències pràctiques, aplicables i reproduïbles sobre diferents temes que ajuden a ampliar els recursos de persones interessades a desenvolupar activitats d'educació ambiental s'han programat els cursos següents:

Curs “Introducció a l'educació ambiental”

(45 hores) CEACV

15 al 26 de febrer de 2016

9 a 14 hores

Taller Càlcul de la petjada de carboni en educació ambiental

(5 hores) CEACV

16 de març de 2016

Curs “Equipaments d'educació ambiental”

(20 hores) CEACV

11 al 15 d'abril de 2016

9.30 a 14h

FORMACIÓ EN LÍNIA

Dins del Programa de formació en línia en matèria de medi ambient, el CEACV té prevista la realització de diversos cursos de formació entre gener i abril de 2016.

PROGRAMA FORMATIU SAPS GENERALITAT VALENCIANA

El Reciclatge de residus d'origen domèstic

1a edició. 13 de gener al 12 de febrer

2a edició. 27 d'abril al 27 de maig

Bones pràctiques ambientals en la llar

1a edició. 13 de gener al 12 de febrer

2a edició. 24 de febrer a l'1 d'abril

Combatre el canvi climàtic des de la llar

1a edició. 13 de gener al 12 de febrer

2a edició. 27 d'abril al 27 de maig

Més informació: www.agricultura.gva.es/ca/web/ceacv/formacion-saps

ACTIVITATS FAMILIARS

DIUMENGE FAMILIAR. DIA DE L'ARBRE EN LA COMUNITAT VALENCIANA

31 de gener de 2016

Activitats per a famílies

Celebració del Dia de l'Arbre de la Comunitat valenciana, el pròxim 31 de gener en la seu del CEACV, l'Alqueria dels Frares.

Per a aquest dia hem preparat diverses activitats relacionades amb els arbres i els boscos, tant per als més menuts com per als majors: recorreguts pels terrenys de l'alqueria, plantació d'arbres i arbustos en



què podrem participar tots, tallers per als xicotets, visites a les nostres exposicions, etc.

Horari: 10 a 13 hores

Recomanacions: esmorzar, roba còmoda i protector solar

Activitat gratuïta. Necessària inscripció prèvia.

Informació i inscripció 962680000

DIUMENGE FAMILIAR. VOLANT VOLANT A LA MARJAL DELS MOROS

28 de febrer de 2016

Activitats per a famílies

Celebració del Dia Mundial de les Zones Humides en el CEACV. Es realitzaran diverses activitats de sensibilització ambiental i d'acostament a aquests ecosistemes i a les espècies associades. Tallers d'identificació, receptació d'aus, construcció de caixes niu entre altres activitats. Un matí lúdic i divertit.

Horari: 10 a 13 hores

Recomanacions: esmorzar

Activitat gratuïta. Necessària inscripció prèvia.

Informació i inscripció 962680000



DIUMENGE FAMILIAR. EN L'HORT TOT SÓN RECURSOS

24 d'abril de 2016

Activitats per a famílies

Activitats per a tota la família al voltant de l'hort del CEACV, un matí per a aprendre i conèixer un espai que ens proporciona multitud de recursos, una invitació a gaudir dels sentits

Tallers amb llavors, plantació en l'hort, activitats creatives i recol·lecció de productes, per a gaudir d'una jornada a l'aire lliure.

Horari: 10 a 13 hores

Recomanacions: esmorzar

Activitat gratuïta. Necessària inscripció prèvia.

Informació i inscripció 962680000

JORNADES

JORNADA INFORMATIVA CEACV

DESPRÉS DE L'ACORD, QUÈ FEM?

Reflexions per a l'acció des de l'educació ambiental després de l'Acord de París.

CEACV-Sagunt

24 de febrer

9.30 a 14 hores.

9. EL CENTRE DE DOCUMENTACIÓ DEL CEACV

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

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

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

Tècnic del Centre de Documentació–Biblioteca del CEACV: Víctor Benlloch

Tel. consulta: 96 268 00 00 Fax: 96 267 29 44

Correu electrònic: biblioteca_cea@gva.es

Devolució per correu postal: CEACV. Apartat de correus 100. 46520 Port de Sagunt (València).

Horari: dilluns a divendres de 9:00-14:00 i dilluns a dijous de 16:00-18:00 (estiu vesprades tancat).

Ubicació del CEACV:

CENTRE D'EDUCACIÓ AMBIENTAL DE LA COMUNITAT VALENCIANA

Alqueria dels Frares. Partida de Gausa.
Carretera de la Siderúrgica, km. 2
46500 Sagunt (València)

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

10. NOVETATS REBUDES EN EL CENTRE DE DOCUMENTACIÓ DEL CEACV

***DOCUMENTS INCORPORATS AL FONS BIBLIOGRÀFIC DURANT
ELS MESOS DE SETEMBRE, OCTUBRE, NOVEMBRE I DESEMBRE
DE 2015***

PUBLICACIONS PERIÒDIQUES

- Páginas de información ambiental. Núm. 45.
- Reciclaje al día. Núm. 27.
- Eroski Consumer. Núm. 202.