

XIX EDICIÓN

# Feria da Plantación



A.C.D.M.  
BIDUEIRO

26 de Abril  
2009

SAN SADURNIÑO, 26 DE ABRIL DE 2009

# XIV anos de



# e catorce anos de Feira da Plantación

## O noso agradecemento a:

- Vivergal
- Tomás Casal Pita
- Manuel Rodríguez
- M<sup>a</sup> Teresa Pouso López
- CPI San Sadurniño
- A Xoaninha
- Concello de San Sadurniño

# SUMARIO

Saúda .....	Pag. 3
Patróns para árbores frutais .....	Pag. 4
Horas de Frío por meses.....	Pag. 6
Comportamiento dos patróns de Cítricos .	Pag. 8
<b>Receitas</b>	
Rolos de Verduras .....	Pag. 9
Pementos Recheos .....	Pag. 10
Croquetas de Plátano .....	Pag. 10
Bolos de vento de Amorodos .....	Pag. 11
Publicidad .	Pags. 12 y 13
A Xoaniña- Alimentos Ecológicos .....	Pag. 14
¿Sabías que? .....	Pag. 15
A Cerdeira .....	Pag. 16
Pasatempos .....	Pag. 18
Participan .....	Pag. 19

## SAÚDO DA DIRECTIVA DE A.C.D.M. BIDUEIRO

Neste intre, despois de moito traballo e esforzo, Bidueiro celebra a XIV edición da Feira da Plantación.

Pasaron anos, épocas, feitos... e dende directiva desta Asociación estamos orgullosos de chegar ata aquí.

Ese é o motivo que nos fai continuar, facendo camiñar a Bidueiro, e para que a Feira da Plantación siga existindo en San Sadurniño.

Queremos dar grazas a todos, dende visitantes a patrocinadores, colaboradores, expositores e adicarvos a XIV edición desta Feira.

Un saúdo.

A directiva de A.C.D.M. Bidueiro



*Concello de  
San Sadurniño*



DEPUTACIÓN  
DA CORUÑA

## PATRÓNS PARA ÁRBORES FRUTAIS

As árbores que hoxe en día coñecemos como frutais, praticamente non existen na natureza. Son un produto feito polo home, as veces incluso sen pretendelo, ó longo de miles de anos. Nas súas procura de alimento, os nosos ancestros, levaron plantas e froitas dun sitio para outro, aproximaron e mesturaron aquilo que a natureza tiña separado, seleccionando o que máis lles gustaba ou mellor froito producía, sempre na procura da árbore axeitada.

Como resultado de todo isto hoxe temos, tomando a mazá como exemplo, entre 5000 e 7000 variedades dunha froita, que tivo os seus predecesores en especies silvestres, pero que non existía na natureza, tal e como hoxe a coñecemos.

Nesta continua busca, e da constante observación da natureza, chegouse a conclusión de que aínda partindo da semente da mellor froita, o resultado non sempre era unha árbore igual ó orixinal. Con frecuencia producíanse grandes fracasos, despois de ter esperado longos anos para ver dar froita a aquellas arboriñas, nacidas de boas sementes.

Por este motivo, e tomando como exemplo sempre a natureza, naceu o enxerto. Aínda que non coñecemos cando foi, sabemos que hai moito tempo diso. Coñécese un pergamiño exipcio que fala de enxertos e está datado no ano 500 A.C. ¡Fai uns 2.500 anos! Dende entón, ademais da procura de novas e mellores variedades de froita, comezouse un novo camiño na procura dun patrón axeitado nas que enxertalas, para evitar ter que recorrer a reproducción por semente e perder parte do traballo feito. O patrón mais estendido dende antigo, e nalgúns lugares aínda hoxe sigue a selo, é o nacido de semente (franco), enxertado logo coa variedade a conservar e reproducir. Sen embargo os patróns francos teñen certos problemas, e a busca de novos patróns, mais axeitados, continua a día de hoxe e dela imos falar.

¿Que se busca nun patrón para enxerto na actualidade? Entre outras características tratamos de conseguir o seguinte:



**-Compatibilidade.**- Esta é unha característica fundamental. O enxerto supón formar unha árbore cunha raíz prestada de por vida. Si a unión non ten unha boa compatibilidade, a curto ou longo prazo, a árbore enfermará ou morrerá. Aínda que se dan algúns casos rares, (como a maciñeira que pode enxertarse sobre moreira ou espiño branco, e a perreira e o níspero sobre marmeiro) o mais fácil e preferible é empregar árbores moi más próximas xeneticamente (mazá sobre mazá).

**-Control do vigor.**- O obxectivo é conseguir unha árbore do tamaño adecuado as necesidades do fruticultor. O máis frecuente é buscar tamaños pequenos, que faciliten os traballos no campo, porque as árbores pequenas son mais fáciles de podar, de collerllas as froitas, etc... Isto non é posible en todas as froiteiras, ou a lo menos de forma axeitada, sendo o caso mais claro as maciñeiras que podemos elixilas dende 1.8 metros aproximadamente, ata 7 ou 8 metros de altura.

**-Control de pragas e enfermedades.**- A hora de buscar un patrón para enxertar non chega con buscar que este san, senón que ademais terá que ser resistente a algunhas enfermedades (a tinta no castiñeiro, ó pulgón lanígero na maciñeira, a tristeza nos cítricos, etc...) pero non só na parte visible, tamén na parte enterrada. As raíces poden sufrir ataques



de nematodos e fungos (podremia de colo), cando sexa posible, empregaranse patróns resistentes a estas enfermidades. Trátase de garantir sanidade a longo prazo.

**-Adaptación ó terreo.-** Todo o mundo sabe que non todas as plantas se dan nos mesmos terreos. O mesmo sucede cos patróns dos frutais. Algúns resisten ben a seca, e outros os terreos húmidos e pesados (possible asfixia das raíces). Estes dous conceptos soen ser opostos, é dicir, a árbore que aguanta ben a seca, morre axiña en terreo húmido. Outro aspecto fundamental da adaptación o terreo está na cantidade de caliza deste. Hai árbores que se dan ben en terreos calizos, pero outros danse moi mal. Estes necesitan entón un patrón resistente ó cal, como lles pasa os pexegueiros.

**-Uniformidade.-** Frente os patróns francos, nacidos cada un dunha semente, e diferentes sempre entre si, a busca de patróns tende a uniformidade. Trátase de que todos eles respondan as mesmas características, para dar árbores o mais parecidas posible. Estas características, son coñecidas por anticipado, e o fruticultor escolle o tipo de árbore que mellor se adapta as súas necesidades.

**-Economía.-** Todas as boas características dos patróns non valerían de nada si o seu prezo se dispara e dan lugar a árbores carísimas fora das posibilidades do fruticultor.

Necesitase que teñan un prezo asequible e para iso é fundamental que sexan fáceis de producir e reproducir, é dicir que se reproduzán ben, de forma clonal, de xeito que enraícen ben por estaca a fin de conservar todas as características da árbore nai.

**-Limpeza.-** Outro característica que se busca é a "limpeza". Neste concepto referímonos a que o

patrón non saque rebrotes dende as raíces (como fan as guindeiras) nin ó pé do tronco, nin polo mesmo tronco por debaixo do enxerto. Quérese que o patrón forme unha soa árbore co enxerto, sen intentar sacar a súa propia esencia.

**- Adaptación de tempos.-** Con este concepto referímonos á posibilidade de adiantar ou retrasar a colleita (en ocasións poden ser ata tres meses) da súa

data orixinal. Isto pode ser de interese en función da climatoloxía da zona, das condicións do mercado, da cantidade de terreo dispoñible para cada variedade, etc...

Se conseguimos todas estas características dun patrón clonal ¿porque se seguen a empregar patróns francos? As razóns son múltiples, en ocasións é imprescindible por que non existe outro patrón dispoñible, pero en numerosas ocasións é unha cuestión cultural.

Por exemplo, no caso das maciñeiras o patrón franco da árbores de 7 ou 8 metros de altura, que tardan as veces ata 10 anos en empezar a producir, pero teñen ata o dobre, ou mais, anos de vida que un clonal, que "so" dura 30 ou 35 anos. Na agricultura tradicional empregábanse estas árbores para poder plantar por debaixo delas e deixar os herdeiros "unha horta de froita".

Se o noso obxectivo non é plantar horta por baixo, e si producir froita de xeito rápido e cómodo, o mais san posible, sen dúbida deberemos empregar patróns clonais, enxertados coas variedades a noso gusto e adaptadas as condicións da nosa zona.

Para coñecer mellor estes patróns clonais falaremos un pouco dalgúns deles noutras páxinas desta revista.

Tomás Casal



## HORAS DE FRÍO POR MESES PARA FRUTICULTURA

As especies frutais necesitan un período de latencia no seu ciclo anual, que ten por misión asegurar a supervivencia das plantas durante os meses de inverno. Neste período se producen cambios no metabolismo e crecimiento destas, que dan lugar a unha resistencia ó frío. Ademais, a maioría das especies frutais e incluso algunos cultivos herbáceos necesitan ese período de letargo invernal para poder vextar e florecer adecuadamente.

No noso clima o repouso se regula por la chamada vernalización, é dicir, as xemas das árbores necesitan acumular un determinado número de horas de frío (horas-frío) para inducir a saída do repouso invernal, co que asegurase ter pasado o período de xeadas. En agricultura, coñecese por hora-frío aquela cuxa temperatura está por debaixo de 7º C.

As necesidades de horas-frío varían segundo as especies frutais e incluso nas distintas variedades. Pódense dar, de forma orientativa, os seguintes valores de referencia, segundo especies:

ESPECIE	Mínimo de horas con T<7º C	Máximo de horas con T<7º C
Albaricoqueiro	300	900
Amedoeira	90	800
Melocotoeiro	100	1250
Cereixeira	500	1700
Ameixeira europea	800	1500
Ameixeira xaponesa	100	1500
Maceira	200	1700
Pereira	200	1400
Vide	90	1400

Para determinar o período de horas-frío, un criterio xeral consiste en facer directamente a conta de horas por debaixo de 7º C por acumulación, en caso de dispoñer de datos horarios. Cando se mide directamente nas estaciones completas as horas-frío comezan a contarse cando a temperatura es inferior a 7º C y fanse acumulacións por quincenas hasta o 1 e 15 de febreiro, 1 e 15 de marzo e 1 de abril. As condicións establecidas por GIL-ALBERT, seguindo o número de horas-frío acumuladas, resúmense no seguinte cadro:

Nº de Horas-frío	Período de acumulación	Situación
más de 1.500	hasta el 1 de marzo	No hai problemas de repouso invernal
1.000-1.500	hasta el 15 de febreiro	Sen problemas de repouso invernal
500-1.000	hasta el 15 de febreiro	Debe estudarse o establecemento de plantacións frutais segundo especies
menos de 500	hasta el 1 de febreiro	Repouso invernal limitado. Cultivar só especies de baixas necesidades de horas-frío

Esta necesidade de frío explica, en parte, por que algunas variedades de froita non se dan na nosa zona. Estando próximos a beira do mar, onde non temos invernos tan fríos como se dan no interior do país, non pode florecer igual unha pereira que necesita 200 horas-frío que a que precisa 1500. Neste ano, as temperaturas do inverno foron inferiores a media dos últimos anos, polo que, si o resto do ano axuda, este podería ser un bo ano de froita.

**Tomás Casal**

Abreviaturas: ME = Moi anano E = Anano SE = Semianano (Vigor medio) ME = Medio V = Vigoroso MV= Moi vigoroso MM= Moi malo M = Malo RE = Regular B = Bo MB = Moi bo I = Inmune To= Tolerante R = Resistente MR = Moi resistente PS = Pouco sensible S = Sensible MS = Moi sensible

**Patróns M.**- Estudados e dados por bos en East- Malling (Inglaterra). Na actualidade identifícanse coa letra M e un número.

**Patróns MM.**- Procedentes de Malling Merton (Inglaterra). Resistentes ó pulgón lanífero, creados a partir de cruces da maceira "Northern Spy" con patróns tipo M.

O M9 é, de lonxe, o portaenxertos más utilizado. A partir do patrón M9 orixinal, seleccionáronse nalgúns países de Europa (Inglaterra, Bélgica, Países Baixos, Alemaña e Francia) mais de 30 clons novos, moitos deles libres de viroses. Na actualidade as catro principais seleccións son: M9 EMLA, M9 NAKB, PAJAM 1 e PAJAM 2, este último cun 15 %mais de vigor que o M9 orixinal. (Todos eles son variedades rexistradas)

Patrón	Características da planta		Adaptación ó medio			Pragas y enfermedades		Variedade	Observacións
	Vigor (De - a +)	Anclaxe	Asfixia	Seca	Frio	Pulgón lanífero	Podremia de colo		
M27	ME	M	MeS	S		S	PS	Rápida	Plantacións de alta densidade. Apenas chega a 1,5 metros de alto.
M9	E	M	MeS	S	R	S	PS	Rápida	Solos fértils
M26	E	M	S	S	Me	S	S	Rápida	Solos menos fértils que M9
M7	SE	B	PS	R	R	PS	PS-S	Rápida	Para solos pesados y húmedos
MM106	SE	B	PS	S	Me	R	PS-S	Rápida	O mellor da serie MM
M2	V	ME	MS	S	Me	S	PS	Intermedia	Un dos más antigos
MM111	V	B	MS	R	Me	R	PS	Lenta	Sensible a viroses
MM104	MV	B	MS	S	R	R	PS	Rápida	Para solos bos
MM109	MV	M	MS	R	Me	R	PS	Rápida	Para solos lixeiros
M25	MV	MB	MeS	MeS	Me	S	PS	Rápida	Sensible a viroses
FRANCO	MV	B	PS	R	R	S	S	Lenta	Peor homoxeneidade

Abreviaturas: MB = Moi bo, B = Bo, ME = Medio, RE = Regular, M = Malo, MM= Moi malo, MV= Moi vigoroso  
I = Inmune, To= Tolerante, MR= Moi resistente, R= Resistente, PS = Pouco sensible, S = Sensible, MS= Moi sensible

En España, aproximadamente o 85 % das pereiras están enxertadas en marmeiro, esta porcentaxe sobe ata o 90-95 % en Francia, pero é menor que a española en Inglaterra, Bélgica e Alemaña. En Italia, países do leste de Europa, e no resto do mundo emprégase mais o patrón franco (nacido de semente).

Aínda que ten vantaxes, o emprego do marmeiro tamén ten os seus inconvenientes, entre eles: Pouca compatibilidade con algunas especies de pereiras (a Limoeira, a Buena Luisa, a Decana e a Packham´s son incompatibles co marmeiro como patrón) o que obriga a facer un enxerto intermedio. E menos resistente nos terreos calcarios que o franco. E máis sensible ó frío, ten peor anclaxe e como todas as rosáceas é sensible ó lume bacteriano.

Ademais dos arriba mencionados se empregan, en ocasións y con distintos resultados, patróns obtidos por cultivo "in vitro" como o "OHF 333" e o "Pyrodwarf" así como especies compatibles como o espiño albar (*Crataegus monogyna*) e distintos tipos de capudre (*Sorbus sp.*). Nesta zona é moi frecuente o uso do chamado espiño negro ou espiño das pereiras, en realidade una variedade silvestre de pereira (*Pirus cordata*).

Patrón	Características da planta				Adaptación ó medio			Influencia da variedade		Observacións
	Vigor	Homoxe- neidade	Compati- bilidade	Estado sanitario	Asfixia	Seca	Caliza	Entrada en producción	Calidade da froita	
Franco	MV	M	B	B	Ps	R	R	Lenta	Inferior	Patrón vigoroso
Marmeiro de Angers	ME	MB	Variable	M	R	S	S	Rápida	Superior a franco	
Marmeiro A	ME	MB	Variable	B	R	S	S	Rápida	Superior a franco	Unha selección do anterior. É o más empregado
Marmeiro de Provenza	ME-B	MB	Mellor que Angers	M	R	ME	ME	Rápida	Superior a franco	
BA29	B	MB	Mellor que Angers	B	R	ME	ME	Rápida	Superior a franco	Selección realizada na Provenza (Francia)

## COMPORTAMENTO DOS PATRÓNS DE CÍTRICOS FRONTE AS PLAGAS E ENFERMIDADES MÁIS IMPORTANTES

Por Tomás Casal

Aínda que en Galicia, polas súas características, non é rentable o cultivo dos cítricos, seguimos a ter nas nosas casas un ou mais pés de limoeiros ou laranxeiras. Na actualidade salvo casos excepcionais, os cítricos non se cultivan sobre da súa propia raíz, debido as numerosas enfermidades que os atacan, pero sobre de todo a *Phytophthora spp.* Para que saibamos que estamos a mercar cando queremos unha destas árbores, aquí temos unha lista dos patróns, que deben vir indicados na etiqueta azul que trae a planta.

(1).- Patróns híbridos, froito do cruce entre *Poncirus trifoliata* (3) y *Citrus sinensis* (laranxo Washington navel). Dende o ano 2000, a comunidade de Valencia deixou de empregar o Troyer

(2).- Cruce entre un *Citrus paradisi* (pomelo Duncan) e *Poncirus trifoliata* (3)

(3).- Laranxo espiñoso de Corea. Boa adaptación ó frío e a humidade.

(4).- Ámbolos dous están autorizados exclusivamente para limoeiros.

(5).-Extremadamente sensible a *Phytophthora spp.* e non soporta a cal

(6).- Excelente para terreos secos y calizos, sen embargo no acepta a auga (non se debe nin mollar o tronco ó regar)

(7).-*Citrus volkameriana*.- Moi rápido e produtivo pero da froitos de baixa calidade.

(8).-Novos patróns obtidos no Instituto Valenciano de Investigaciones Agrarias, empezaron a empregarse no 2003. O N 5, creado en 1978, é un cruce de *Poncirus trifoliata* e *Citrus reshni* (Mandarino Cleopatra), moi enanizante (25% a 50% dun patrón normal). O N 418, creado un ano antes, é cruce entre Citrange troyer e mandarino común.

(X).-Forman combinacións tolerantes cando son enxertados con variedades de limoeiro.



Interpretación das abreviaturas: S = Sensible, MS = Moi sensible, R = Resistente, RM = Resistencia media, MR = Moi resistente, T = Tolerante (Manifesta os síntomas da enfermidade pero sobrevive a ela)

PATRÓNS	PROBLEMAS DO TERREO			CLIMA			VIROSIS			VIROIDES			HONGOS		NEMÁTODOS
	Caliza	Salinidade	Encharcamen- to	Xeadas	Tristeza	Psoriasis	Woody Hall	Exocortis	Xylporosis	Phytophthora spp	Tylenchulus semipenetrans				
Citrangle Troyer (1)	S	S	S	R	T	T	T	S	T	R	S				
Citrange Carizo (1)	S	S	R	R	T	T	T	S	T	R	S				
Citrumelo CPB 4475 (2)	MS	RM	MR	R	T	T	T	T	T	MR	R				
Poncirus trifoliata (3)	MS	MS	MR	MR	T	T	S	T	T	MR	R				
Laranxo amargo (4)	R	RM	S	R	MS (x)	T	T	T	T	R	S				
Laranxo doce (5)	MS	RM	S	R	T	S	T	T	T	MS	S				
Mandarino Cleopatra (6)	R	MR	S	R	T	T	T	T	T	RM	S				
Mandarino común	R	RM	RM	R	T	T	T	T	T	RM	S				
Citrus Macrophylla (4)	R	R	MS	S (x)	T	T	T	S	MR	S					
Citrus Taiwanica	R	R	RM	S	T	T	T	T	T	RM	S				
Citrus volkameriana (7)	R	RM	R	T	T	T	S	T	S	MS	S				
Fomer-Alcalde N.5 (8)	RM	RM	R	R	T	T	S	T	R	R	R				
Fomer-Alcalde N. 418 (8)	R	RM	R	R	T	T				RM	S				

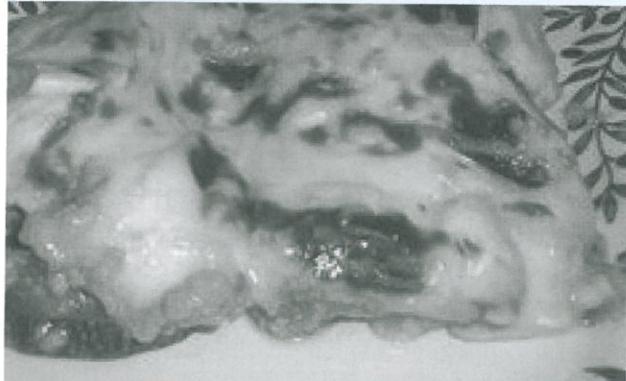
# Re- cei- tas



## ROLOS DE VERDURAS

### Ingredientes

- 6 follas grandes de col enteiras
- 1 cebola grande
- 1 berenxena grande
- 1 calabacín grande
- 250 gr. de champiñóns
- 1 bote de tomate troceado
- 1/2 vaso de tomate sofrito
- 50 gr. de queixo raiado
- Aceite
- Sal



### Preparación

- Poñense a cocer as follas de col enteiras.
- Nunha tixola pónense 3 culleradas de aceite e refögase a cebola, logo vaise engadindo a berenxena, o calabacín, os champiñóns e cando están bastante feitas as verduras engádese o tomate. As verduras deben estar cortadas como para pisto.

### Cando xa está cocida a col e feito o pisto:

- Vanse estendendo dunha nunha as follas de col e énchense co pisto facendo un rolo con cada unha.
- Pónense nunha fonte de forno e recúbrense con tomate sofrito
- Cóbrese con queixo raiado e a gratinar uns dez minutos a forno forte.

### Para servir:

- Pónense un rolo ou dous nun prato e pódense acompañar cun ovo escalfado.



## PEMENTOS RECHEOS

Ingredientes:

- 120 gramos de arroz integral cocido.  
(Serviría arroz normal)
- 4 pementos variados. (Por exemplo 2 verdes e 2 vermelhos)
- 1 lata de 200 gr de atún.
- 1 lata de 325 gr de millo doce.
- 100 gramos de queixo cheddar raiado.
- 1 ramiño de follas de albahaca cortado en tiras.
- 2 culleradas de pan moído.
- 1 cullerada de queixo parmesano raiado.
- Sal e pemento.



Primeiro córtanse os pementos pola metade, quítanselles sementes e talo, logo ásanse durante uns cinco minutos, primeiro pola parte cortada cara abajo, e otros cinco minutos ao revés.

Colocamos o arroz cocido nun bol e engadimos o atún desmenuzado, o millo escurrido, o queixo cheddar e a albahaca. Salpimentar a gusto.

Dividimos a preparación anterior en 8 porciones e enchemos as metades de pemento. Mesturamos o pan moído co queixo parmesano e espolvoreamos por encima.

Metemos os pementos de novo ao forno precalentado a 200º C, ata que se douren. Servir inmediatamente.

## CROQUETAS DE PLÁTANO



Ingredientes:

- 4 plátanos
- 200 gr. de azucré moreno
- 125 cc. de aceite de xirasol
- 500 gr. de masa de hoxaldre
- 100 cc. de chocolate líquido

Preparación:

Cortar os plátanos en tres anacos. Rebozalos no azucré moreno. Unha vez rebozados no azucré, envovelos na masa de hoxaldre dobrando os extremos. A masa de hoxaldre deber ser o máis fina posible sen que chegue a romper.

A continuación frítense as unidades de plátano en aceite de xirasol ben quente ata que se empeza a dourar o hoxaldre. Retíranse da tixola e déixanse arrefriar sobre un papel absorbente.

Servir acompañados de xeado de vainilla e decorar o prato con salsa de chocolate.



## BOLOS DE VENTO DE AMORODOS

Ingredientes:

24 amorodos  
Aceite para fritar  
Azucre con canela

Para a masa:

125 gramos de fariña  
½ sobre de fermento  
1 chisco de sal  
½ vaso de leite  
1 ovo  
1 cullerada de aceite de oliva  
1 cullerada de licor de froitas

Preparación:

Nunha cunca colócase a fariña e mestúrase co fermento, engádese unha xema de ovo, unha cullerada de aceite, o licor e un chisco de sal. Mestúrase todo e incorpórase o leite aos poucos. Unha vez feita a masa, tápase cun papel de plástico e déixase en repouso unhas tres horas.

Logo engádese a clara a piques de neve, mestúrase ben e engádense as fresas rebozándoas ben antes de fritir en aceite.

Sácanse do aceite e para servir recúbrense no azucre con canela.



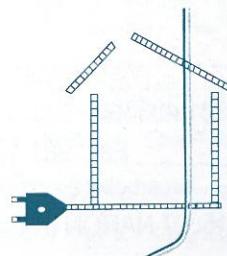
# I.C.P.E.

*Antonio Comba Pernas*

Instalacións e Complementos  
para edificios

- \* Fío Musical
- \* Calefacción - Tarifa Nocturna
- \* Telefonía

Telf: 981 490 048  
Móvil: 659 584 702  
Gunduriz - San Sadurniño



# BigMat

## Sueiras

Ctra. de Ferrol a Viveiro, s/n - MOECHE (A Coruña)  
Telf.: 981 404 428 - Fax: 981 402 365 • E-mail: sueiras@bigmat.es

Polígono dos Eirós, Parcela 63 - AS PONTES (A Coruña)  
Telf.: 981 452 037 - Fax: 981 452 037





## Talleres **OUTEIRO**



SERVICIO OFICIAL

CTRA. GENERAL - 15560 OUTEIRO SAN SADURNIÑO (A CORUÑA)  
e-mail: agonzalezmouriz@yahoo.es  
Telf.: 981 495 211 Fax: 981 495 266



**LIBRERÍA  
ESCOLAR  
OFICINA**

## **BRÉTEMA**

REGALOS • DEPORTES • CERÁMICA

Marqués de Figueroa  
SAN SADURNIÑO  
Telf.: 981 490 365

## **H**ostal - ~~R~~estaurante **Carballo, S.L.**

Vista Alegre, N.º 4  
Tels. 981 495300 - 981 362557  
Fax: 981 495364  
hrcarballo@jazzfree.com  
15597 NARON (A Coruña)

Carretera de Cedeira AC-566, km. 6,3  
Xestal-Sequeiro  
15.552 Valdoviño (A Coruña)  
Teléfono  
981 486 053

**AMIMADERA**  
HEIRACHE S.L.  
TODO EN MADERA PARA  
SU JARDÍN Y TERRAZA

rollizos

rollizos  
estacas  
madera maciza  
vigas laminadas  
piscinas  
porches  
mobiliario para  
jardín, etc.

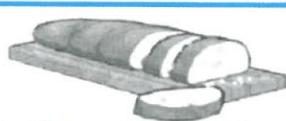
Ctra. Cedeira Km. 6,3 s/n  
Xestal-Sequeiro-  
Valdoviño  
Tel/Fax: 981 486 053

PRÓXIMA APERTURA  
EN ABRIL

AMIMADERA  
NARÓN

## Café - Panadería **INXERTO**

Lg. O Casal, s/n  
Estr. Ferrol-Viveiro  
**15560 SAN SADURNIÑO**  
Telf.: 981 491 114  
Móbil: 630 136 052



## **OPTICA SAN SADURNIÑO**

Graduación gratuita de su vista  
por óptico-optometrista  
diplomado.

Monturas y cristales, lentes de  
contacto y líquidos. Medida de su  
tensión ocular.

~~X~~ Avda. Marqués de Figueroa, S/N  
San Sadurniño • Telf.: 981 490 180

## LECHE CERTIFICADA **BOHAL**

*Calidad y servicio desde 1966*  
Propes - 15560 San Sadurniño  
A Coruña  
Telf: 981 490 351

## **CAFETERÍA ATRIUM**

Cafés  
Especiales  
y Copas de  
Helado



~~X~~ Avda. Marqués de Figueroa, s/n  
Telf.: 981 491 212  
Móvil: 689 832 266  
15560 SAN SADURNIÑO (A Coruña)

## Maderas **Jesús Rodríguez**



Lugar de Cornide, s/n  
**San Sadurniño**  
Tlf. 696 397 597 • 679 615 444

## Estación de Servicio

## **SANSA, S.L.**

CORNIDE - SAN SADURNIÑO  
TELF.: Y FAX:  
**981 49 02 99**

## **Cooperativa de Meirás**

### **Supermercado de San Sadurniño**

Avda. Marqués de Figueroa

Telf.: 637 80 81 62

15560 SAN SADURNIÑO (A Coruña)

**AGROGIZMA s.l.**

Avda. Penela, 17  
Ortigueira  
Tlf.: 981 42 25 82

San Ramón-Moeche  
Tlf.: 981 40 40 63

agrogizma@yahoo.es

**METALFRA, S.L.**

SOLDADURA, MONTAJES  
PUERTAS AUTOMÁTICAS  
Y MANUALES

X Ctra. Vidueira, s/n  
SAN SADURNIÑO  
Telf.: 981 490 039  
Fax: 981 490 400

**Construcciones  
Manuel Vega**

Lg. Outeiro  
15560 San Sadurniño  
Telfs.: 629 072 137 • 981 446 328

**SANTOS**

**CAFÉ - BAR  
PERRUQUERÍA**

Avda. Marqués de Figueroa  
San Sadurniño  
Telf.: 981 490 144

**CONSTRUCCIONES  
Y REFORMAS**

**TOÑO**

LAMAS-RÓBOIRA-SAN SADURNIÑO

**659 333 795**

**659 538 198**

**Supermercado**

**OUTEIRO**

**OUTEIRO S/N  
SAN SADURNIÑO  
TELF: 981 491 190**

**Café-Bar  
DEL PALACIO**

X  
SAN SADURNIÑO

TELF.: 981 490 095



**Peluquería**

**MARI**

Solarium • Depilación Laser  
Tratamientos Parafina  
Tratamientos Algoterapéuticos  
Reflexología

**981 490 395**

**ANÁLISIS CLÍNICOS**

**Narón**

ADESLAS - MUFACE . ISFAS  
ASISA - HÉRCULES SALUD  
DKV PREVIASA - CASER SALUD

**C/ 25 DE XULLO. ENTLO. B  
NARÓN - TELF.: 981 385 816**

**Mesón  
A Granxa**



Telf.: 981 490 212 • SAN SADURNIÑO (A Coruña)





Xoaniña é unha cooperativa de consumidores que naceu en Ferrol no 2005. Iniciaron a andaina 32 soci@s promotores e, a día de hoxe, a cooperativa conta xa con máis de 160 soci@s, entre os que contan familias consumidoras e produtores ecológicos de bisbarra. Nos últimos tempos convertímonos nun dos máis grandes distribuidores de producto ecológico da Galiza, os produtores ecológicos locais teñen na cooperativa a súa principal canle de comercialización.

A Xoaniña – Cooperativa de Consumo Responsable – defende e promove a Agricultura Ecolólica, o Consumo Responsable e a Economía Social. Explicamos estos conceptos nas seguintes liñas:

## A Agricultura Ecolólica

A agricultura ecolólica, ou os seus sinónimos orgánica ou biolólica, é un sistema para cultivar unha explotación agrícola autónoma baseada na utilización óptima dos recursos naturais, sen emplegar produtos químicos de síntese, ou organismos xenéticamente modificados (OGMs / transxénicos) -nin para abono nin para combater as pragas-, logrando desta forma obter alimentos orgánicos ao tempo que se conserva a fertilidade da terra e respéctase o medio ambiente. Todo iso de maneira sostible e equilibrada.

Os principais obxectivos da agricultura ecolólica son: traballar cos ecosistemas de forma integrada; manter e mellorar a fertilidade dos solos; producir alimentos libres de residuos químicos; utilizar o maior número de recursos renovables e locais; manter a diversidade xenética do sistema e do seu contorno; evitar a contaminación a resulta das técnicas agrarias; permitir que os agricultores realicen o seu traballo de forma saudable.

Esta agricultura baséase no mantemento da fertilidade do chan incorporando compost ou outros elementos, así como técnicas como a rotación de cultivos, o acolchado ou cubertura do chan con palla ou herba cortada, semente de leguminosas e a achega de po de rochas.

Nalgúns países a agricultura ecolólica está tamén definida polo Dereito. Así na Unión Europea (UE), a agricultura ecolólica está regulada a partir do 1 de xaneiro de 2009 polo Regulamento (CE) 834/2007 do Consello de 28 de xuño de

2007 sobre producción e etiquetaxe dos produtos ecolóxicos, que derroga o antigo Regulamento (CEE) 2092/91. Nel especificase claramente as técnicas autorizadas neste tipo de cultivo. Os produtos ecolóxicos deben levar obrigatoriamente o selo oficial da agricultura ecolólica da Unión Europea, permitíndose engadir, ademais, os logotipos do país ou rexión de orixe.

Na Galiza, o CRAEGA (Consello Regulador da Agricultura Ecolólica de Galicia) é o organismo competente para a supervisión e control das prácticas agrícolas ecolóxicas. Unha equipa de técnicos encargase de supervisar as fincas inscritas no Consello Regulador, levando a cabo visitas e análises periódicas que garanten a calidade do producto de cara ao consumidor final.

A agricultura biodinámica, a permacultura, a agricultura natural, son distintos tipos de agricultura ecolólica.

## Consumo Responsable

Consumo responsable é un concepto defendido por organizacións ecolóxicas, sociais e políticas que consideran que os seres humanos farían ben en cambiar os seus hábitos de consumo axustándoo ás súas necesidades reais e optando no mercado por opcións que favorezan a conservación do medio ambiente e a igualdade social.

Entre as citadas organizacións atópanse Ecoloxistas en Acción, algúns partidos verdes e, en especial, aquelas organizacións e individuos que propugnan unha ecoloxía social. Ademais, outras tendencias, como por exemplo o Decrecimiento, opinan que unha redución do consumo e dos recursos empregados é necesaria e inevitable para que non se produza o colapso do planeta.

Esgrímese que o acto de consumir non é únicamente a satisfacción dunha necesidade, senón que implica colaborar nos procesos económicos, medioambientais e sociais que posibilitan o ben ou producto consumido. Xa que logo se postula que estos procesos deberían terse en conta no momento de elixir entre as opcións dispoñibles no mercado as que menos repercuíons negativas teñan.

O Consumo é, hoxe en día, a más potente palanca de cambio social ao alcance dos ciudadáns, que poden decidir, a través dos seus actos diarios de consumo, más que a través do "voto democrático" que exercemos cada dous ou catro anos.

## Economía Social

A Economía Social designa a unha parte da realidade social



# ALIMENTOS ECOLÓXICOS E LOCAIS

"O TEU CONSUMO, TI DECIDE!"

Tel. 981 93 08 68 - R/Venezuela 78. 15404 Ferrol.

[www.cooperativaxoaninha.org](http://www.cooperativaxoaninha.org) · [info@cooperativaxoaninha.org](mailto:info@cooperativaxoaninha.org)

diferenciada tanto do ámbito da economía estatal do sector público como da economía privada de natureza capitalista. A economía social está integrada por organizacións privadas, principalmente cooperativas, mutualidades e asociacións, cunha ética que responde aos principios seguintes:

- Procesos de decisión democráticos, herdeiro do principio cooperativo considerado por algúns como o central ao democratizar o poder de decisión” unha persoal “un voto”, fronte ao que acontece no sector privado capitalista onde impera o principio capitalista de “unha acción = un voto”.

- Primacía das persoas e do traballo sobre o capital no reparto das rendas, o cal define unha lóxica de distribución dos beneficios non ligada e incluso contraria á participación no capital social, como revelan criterios tales como o principio cooperativo do retorno, a dotación de patrimonios colectivos, a remuneración limitada ao capital, ou incluso a regra de non distribución de beneficios.

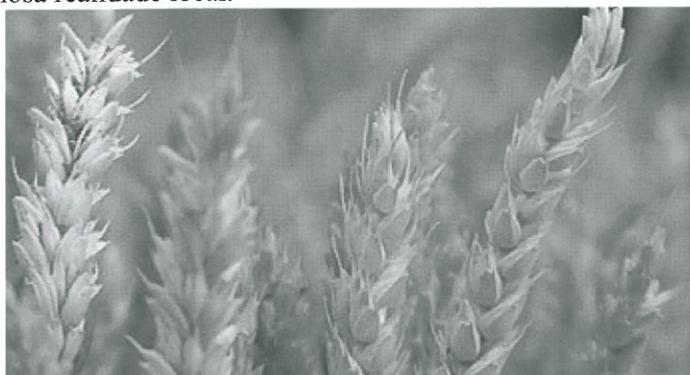
- Finalidade de servizo aos seus membros ou á colectividade antes que de lucro, salientando o que a actividade económica desenvolvida por estas entidades ten vocación de servizo a persoas e non de busca do beneficio, este último pode aparecer pero será en todo caso un obxectivo intermedio para o fin último da entidade que é o de dar servizo.

- Autonomía de xestión, diferenciándose con iso especialmente das entidades pertencentes á esfera pública.

## A nosa actividade

Desde A Xoaniña entendemos que a Agricultura Ecológica constitúe unha actividade de interese xeral, por canto que asegura a nosa Autosuficiencia/Soberanía Alimentaria: trata de reducir os insumos externos con prácticas agrarias nas que se empregan recursos locais. Esta actividade de interese xeral pode ser promovida por cada un de nós, de cada cidadán, que pode exercer o seu enorme poder como consumidor a través de canles de economía social, nas que a persoa decide directa e persoalmente sobre os procesos económicos e sociais que lle rodean como persoa, e non en función do capital.

Na creación destas canles sociais traballamos e, chegados agora ao punto no que somos económico viables e sostemos postos de traballo directos e indirectos de calidade, podemos falar xa con orgullo do éxito da nosa iniciativa. Só falta que se sumen máis cidadáns –consumidores responsables– para que, co noso consumo, poidamos contribuir en maior medida á mellora ecolólica, social e económica da nosa realidade local.



## SABIAS QUE?

Testos reciclados:



Cando vayas a plantar unha planta, ten a precaución de limpalo ben antes para eliminar posibles enfermidades ou plagas anteriores: lávao con auga e unhas gotiñas de lixivia. Aclara ben con auga deixá secar a maceta. A túa nova planta terá un teso moi hixénico para empezar a súa vida nel.

Macetas de Begonias:

Estas plantas teñen unhas flores preciosas que requiren uns coidados moi sinxelos para que o resultado esté cheo de color: só debes regalas cando a terra empece a secarse e non molles nunca as follas. É posible que as sitúas nunha zona de semisombra na terraza, balcón ou ventá.

Plantas sin flores:

¿ Tes unha preciosa planta na que naceu moitas follas pero non acaba de florecer? É posible que estés fertilizando demasiado a planta. Procura suspender o fertilizante durante un mes e volve a reanudar cando notes que a planta está medrando. Este respirao fai que floreza.

Bonito ciclamen:

De plena temporda e xa florecidos, o único segredo para que siga dando flores cando o leves a casa e ata que chegue a primaveira é non asfixialo de calor: instálalo nun lugar dónde a temperatura alcance entre 7- 15° C. tampouco trasplantes porque crece mellor nas macetas pequenas e rega sempre por inmersión para que o tubérculo non se molle.

## A CERDEIRA:

### ORIXE E IMPORTANCIA:

As principais especies de cerdeira cultivadas no mundo son a doce (*Prunus avium*), e a guinda (*P. cerasus*). As dúas especie son naturais do sueste de Europa e Oeste de Asia. A cerdeira doce tivo a súa orixe probablemente na rexión entre o mar Negro e o Caspio, difundíndose despois cara Europa e Asia. A súa implantación definitiva no Occidente europeo, ven da man das lexións romanas, que o introducen á vez que moitas das outras especies que hoxendía vimos cultivando.

A cerdeira ten unha gran importancia en moitos países, cunha crecente demanda en fresco nos mercados e na industria conserveira aínda que a moita distancia do seu consumo en fresco. Os países de maior produción son Rusia, EUA, Alemania, Italia, Francia i España.

En España a superficie do cultivo alcanza case as 30.000 Has. destacando Extremadura, Aragón, Valencia, Cataluña e Andalucía como zonas produtoras tradicionais. En España o Valle del Jerte (Cáceres) é unha área de producción tradicional, e quizais a mais coñecida, mentres que o Val do Ebro e a comunidade andaluza está a aumentar a superficie de produción rápidamente. É un froito que ten unha excelente comercialización, por ser o primeiro de óso que entra no mercado. España ofrece un froito de maduración precoz respecto doutros países. A produción é moi rendible, debido aos altos prezos de venda y a que os custes no son moi elevados (o maior é o da recolección, que supón o 50 %).

Pese ao anterior é un cultivo moi pouco técnificado, agás excepcións, con baixas densidades de plantación (menores a 500 pés por Ha.), de idade media elevada e con variedades implantadas de baixo potencial de produción.

Nos derradeiros anos a maior novedade no seu cultivo é a presenza, cada vez maior, de novas variedades procedentes de Canadá, EUA, Italia, Hungría e Francia, que permitiron avances importantes no incremento do calibre, na precocidade de entrada en produción e na productividade.

### REQUERIMENTOS DO CULTIVO:

É unha especie delicada en canto á climatoloxía aínda que tolerante ao frío invernal, cultivándose no noso país ata os 500-600 metros de altitude. As xemas florais durmientes morren con temperaturas menores a -20 °C, que dificilmente se canzan en Galicia, polo que non son un

factor limitante cara o seu cultivo na nosa terra. Sen embargo require moitas horas-frío (900-1800) para unha floración axeitada, de xeito que florece tarde, escapando deste xeito ás xeadas primaverais ás que é sensible.

Presenta escasas necesidades de unidades de calor cara o desenvolvemento do froito, que é moi rápido (100 días dende a floración á recolección), o que lle permite ser o primeiro no mercado.

É a única froita de óso non climatérica, polo que si se recolle con antelación, non madura ben fora da árbore. Prefire invernos longos e fríos e veráns cortos e calorosos pero de noites frescas e primaveras temperadas, polo que a partires da floración e do callado do froito, calquera cambio brusco de temperatura pode comprometer a colleita.

Mínimo	Intermedia	Máximo
000000	000X00	00XX00
OXOOXO	OX000	00XX00
000000	000X00	00XX00
000000	OX000	00XX00
OXOOXO	000X0	00XX00
O Variedad principal	O Variedad principal	2 Variedades compatibles e interesantes.
X Polinizante	X Polinizante	



A exposición das xemas ás altas temperaturas ou á radiación directa do sol durante a indución floral ten como resultado a formación de pistilos dobles. Se os respectivos pistilos de flores afectadas son polinizadas e os óvulos son fertilizados, os ovarios con sementes funden ao longo das suturas ventrais e se fan dobles. Algunas variedades son más propensas á duplicación ca outros.

Cando as choivas son excesivas durante a maduración do froito pode producirse o seu agrietado: o auga móvese a través das células epidérmicas e entra no mesocarpo por ósmose. As células do mesocarpo aumentan rapidamente de volume, provocando que a epiderme se estire, de xeito que unha vez que chegan o seu límite de elasticidade o froito ábrese.

Son preferibles os solos con boa drenaxe, pouco ácidos, e exposiciones con boa iluminación e aireación, ladeiras suaves de montaña e secáns frescos. Entre os factores edafolóxicos limitantes atópanse a abundancia de solos pesados e calizos con pH elevado, que ocasionan problemas de cloroses e asfixia radicular, pero moi pouco habituais en Galicia.

-Polinización: especie fortemente autoincompatible (prodúcese incompatibilidade polen-pistilo). Normalmente plántanse polinizadores cada tres árbores nunha de cada tres filas, e se planta máis dun cultivar de polinizador para garantir o solape da floración. As cerdeiras son polinizadas por abellas.

É moi importante ter en conta o anterior cara a planificación da plantación. Tradicionalmente en Galicia os vales con abundancia de cerdeiras, facilitaban a polinización cruzada entre elas e polo tanto garantían boas colleitas, que facían colgar sora ás citadas zonas. Moitos labregos collían árbores delas e levadas cara outras zonas onde a densidade de cerdeiras era menor, producían moito menos ou non producían, dando e recibindo consellos de todo tipo que procuraban explicar o fenómeno, pero que case sempre acaban por lle botar á culpa do mesmo á árbore, ("é brava", é o razoamento mais estendido nestes casos).

Para unha polinización axeitada, a cerdeira require estar distribuída alternadamente coas variedades polinizadoras en proporción que pode ir do 11 % ao 50%.

Tradicionalmente a propagación se realizaba mediante enxerto sobre patrón obtido a partir de semente, coa vantaxe de que a semente evitaba a transmisión de enfermidades, pero co inconveniente de que se obtiñan patróns vigorosos e heteroxéneos.

A causa da sua sensibilidade á gomosis, de realizar o enxerto de xema, será mellor facer os cortes en posición invertida, para evitar que a xema quede afogada por unha afluencia gomosa.

Actualmente téndese a realizar o enxerto sobre patrón clonais de guindo, Santa Lucía e cerdeira. Tras un ano de cría do patrón, realiza o inxerto e deixase medrar un ano máis antes de levar a cabo o transplante (patrón con dous verdes).

## VARIEDADES:

A elección de variedades resulta máis difícil que a de patróns, debido aos problemas de incompatibilidade entre elas. As variedades cultivadas tradicionalmente son: Napoleón (moi difundida e moi estimada para mesa e confitura), Ambrunesa (moi tardía e de consistencia cruxinte e sabor doce) e Burlat (variedad de froito grosso, pulpa roxa, firme, e azucrada, de maduración moi precoz e medianamente resistente ao agrietado).

Das variedades de máis recente introducción impuxéronse comercialmente soamente tres: Stella (polinizador universal, semiprecoz e autocompatible), Lapins (polinizador universal,

autocompatible, temperán e moi productiva, e tolente ao agrietado) e Sunburst (autocompatible e con boa tolerancia ao agrietado e o transporte).

Outras variedades de recente introducción son: Duroni 3 (de floración tardía, boa produtividade e aptitude cara o transporte y sensible ao agrietado), Early Van Compact (de floración precoz, moi produtiva, de moi boa calidade gustativa e boa aptitude ao transporte), Summit (de floración semitardía e moi abundante e excelente sabor) e Vittoria y Sandy (de floración semiprecoz e breve, boa aptitude ao transporte, moi tolerante ao agrietado e moi ben adaptada á recolección mecánica).

## PLANTACIÓN:

As densidades de plantación poden oscilar entre 350-500 árbores/ha en secán e os 600-900 árbores/ha en regadío.

Os marcos de plantación deseñanse en función do vigor da planta (a maior vigor disminúe a densidade de plantación). No Valle de Jerte con patróns francos formados en vaso son frecuentes os marcos de 9 x 9, e incluso densidades mais baixas. Para os patróns Santa Lucía utilízanse marcos reais de 6 x 6 y 7 x 7. Só con algúns guindos se poden empregar marcos de 3 x 1, con formacións en sebe doadas de conducir ao principio, aparecendo problemas posteriormente debido á elevada densidade.

## PODA:

É unha especie que en xeral responde moi mal á poda de formación, xa que sofre bastante. O normal é a formación en vaso ou pirámide con forma más ou menos libre, sendo más axeitada a formación en pirámide debido á tendencia apical da árbore e a que o vaso soe retrasar máis a entrada en producción. O momento oportuno para a poda é tan pronto tirou a folla, e no último caso momentos antes de entrar en vexetación, xa que entón cicatrizarán mellor as feridas.

A poda de rexeneración non debe ser moi intensa e debe favorecer a formación principalmente de ramilletes de maio ou de chifonas, mediante a redución de ramos mixtos vigorosos. O aclareo de froitos non resulta rendible.

Nas novas plantacións, comezouse a difundir un novo sistema chamado "vaso baixo" (Spanish bush): consiste no descabezamento inicial do plantón, na primavera do seu primeiro verde, aproximadamente a uns 25-35 cm de altura con respecto ao chan. Este corte provoca a emisión de varias ramas principais que mediante sucesivos despentes en verde, orixinan unha copa de aspecto globoso. De seguido, vanse eliminando algunas ramas por aclareo suave para facilitar a iluminación e aireación da árbore. Tamén realízase o arqueado de algunas ramas para inducir unha maior frutificación.

Nos anos sucesivos, e xa en plena producción, a poda é moi lixeira, agás en altura. Mediante cortes mecánicos ou manuais, realizados a finais do verán, detense o desenvolvemento da árbore e limitase a súa altura máxima a 2.5 m.



# Pasatempos

## SUDOKUS

9			2	5	3	1		
3	7	6		4			8	
2		8	3	9			6	
	3	6			7	1		
5	9	4			3			
1	8	9	2		6			
4			9	5		6		
1		7		4		5	3	
9			8	7		2		

Dificultad: 1 / 10

7	2			9				
				5	2			
	9				3	8		
4	1	2						
		1					5	
	6						1	9
3	8							4
			7	9			6	
2		4						8

Dificultad: 3 / 10

Solución

9	6	5	3	8	7	1	2	4
1	8	2	4	6	5	3		
4	3	2	1	9	5	8	6	7
7	1	8	9	2	3	5	4	6
6	5	9	4	7	1	3	8	2
2	4	3	6	5	8	7	9	1
5	2	3	1	9	4	7	5	6
3	7	6	5	1	4	2	9	8
8	9	4	7	6	2	5	3	1

Solución

9	2	6	3	4	1	5	1	6
4	1	5	8	7	9	3	2	5
3	8	7	5	6	2	1	9	4
2	7	3	6	5	8	4	1	9
8	9	8	1	3	4	7	5	2
5	4	1	2	9	7	6	8	3
1	6	9	7	2	3	8	4	5
8	3	4	5	6	9	1	5	2
7	5	2	6	4	3	1	8	9

## SOPA DE LETRAS

## BUSCA 10 EMBUTIDOS

T	L	D	S	S	O	B	R	A	S	A	D	A	A	L
M	O	R	T	A	D	E	L	A	I	D	B	E	W	Q
I	N	C	A	L	R	E	T	E	W	L	U	T	S	U
S	G	H	O	C	E	K	S	J	H	M	T	M	D	E
R	A	Ñ	F	H	M	S	A	L	A	M	I	V	L	A
I	N	W	P	I	R	A	L	N	O	B	F	L	Z	O
F	I	E	K	C	C	S	C	P	A	L	A	O	B	A
Z	Z	M	A	H	O	U	H	J	M	O	R	C	O	N
A	A	S	M	O	R	C	I	L	L	A	R	L	N	H
D	N	G	R	N	R	R	C	Z	H	I	A	I	A	N
A	I	U	S	A	I	L	H	T	L	A	R	A	S	V
O	G	I	L	N	M	I	A	T	C	G	A	S	N	O
C	O	R	C	H	O	R	I	Z	O	G	D	L	N	R
I	O	C	P	H	L	M	I	B	R	E	C	U	I	E
R	D	I	L	E	O	P	V	I	A	R	O	D	A	C

## XEROGLIFICO

**10**  
*apremo*  
*e 50 i*  
*venres*

¿QUE PARELLA GAÑOU O  
CONCURSO DE BAILE?

# PARTICIPAN

Madeira e mimbre

**Ramón**

Churrería

**Susi**

Maquinaria

**Casiano**

Viveiros

**O Castro**

Ceramista

**Xela**

Froitas

**Castelo**

Viveiros

**A Lagoa**

Viveiros

**O Pomariño**

Licores de Galicia

**Meigas Fóra**

Pataca e  
planta da Horta

**Jardín Narón, S.L.**

Hortalizas  
Asoċiación Cultural

**Casa do Mel** Goente

e Medioambiental

**José Luís**

Floristería

**Pilar Fernández**

Vending Delicatessen

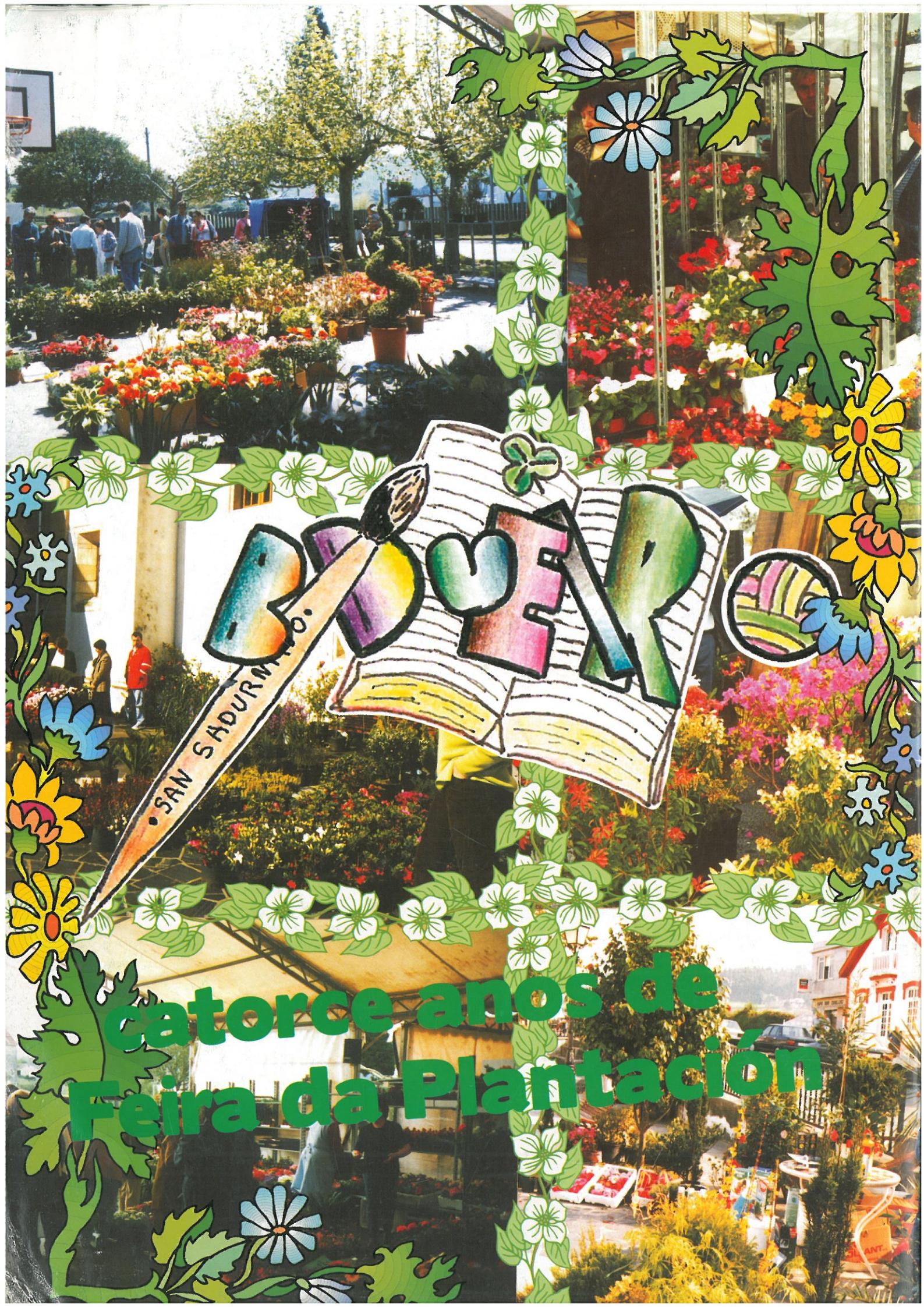
**Picos do Sol**

Cooperativa de consumo  
responsable

**Xesta** (Neda)

**Atrium**

**A Xoaninha**



14 ANIVERSARIO  
**Feira da Plantación**