

IV Feira da Plantación

Laura Prieto Pérez



San Sadurniño
25 de Abril de 2004

Organiza:

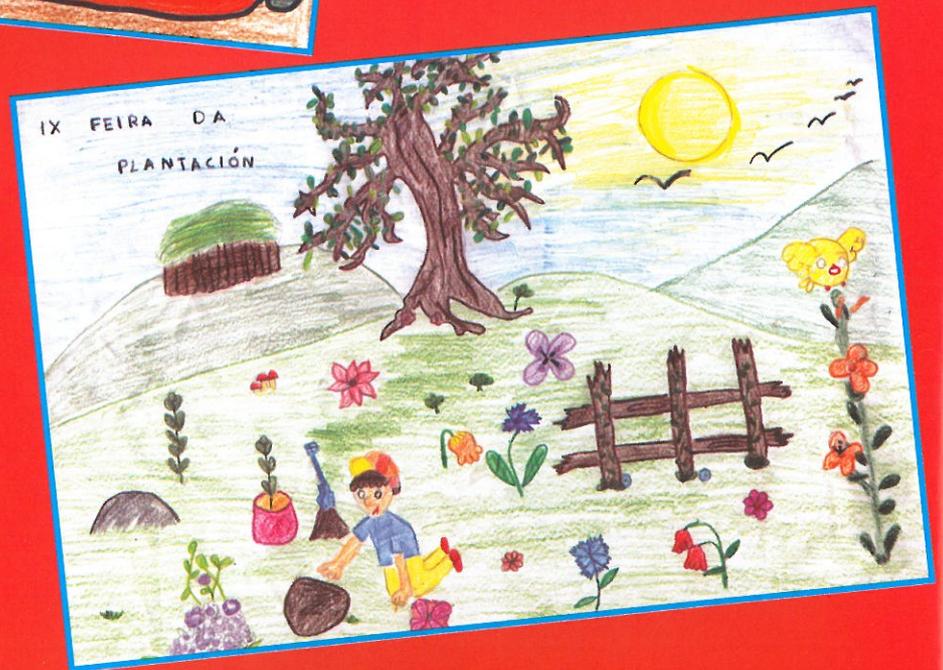


OS FINALISTAS DO CONCURSO DE CARTEIS FORON ...



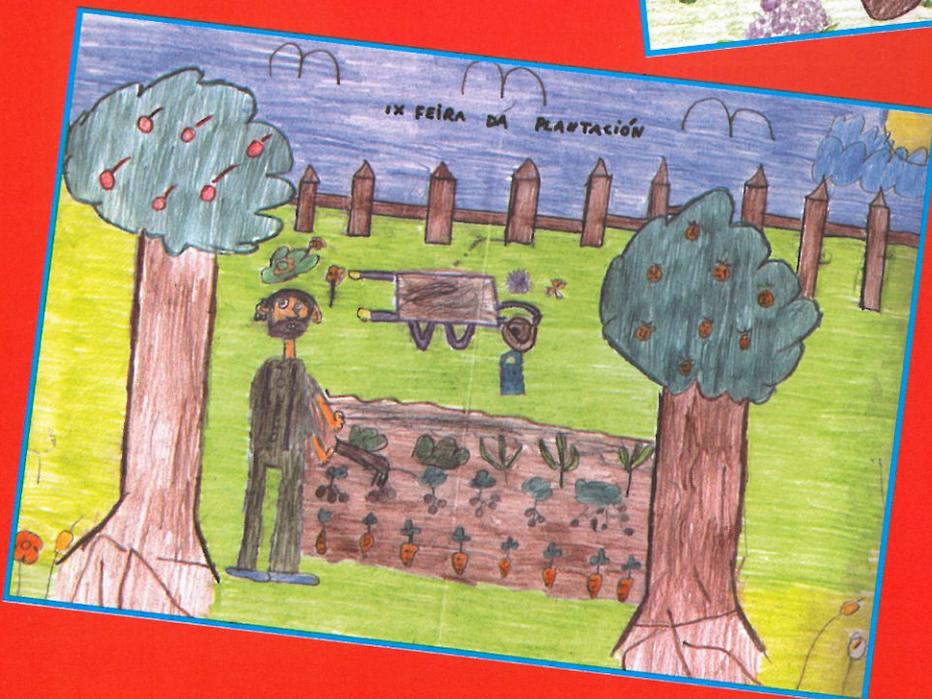
1º PREMIO

Laura Prieto Pérez
E.P. 3º B
C.P.I. San Sadurniño



2º PREMIO

Silvia Rodríguez Fernández
4º Primaria - 9 anos
C.P.I. San Sadurniño



3º PREMIO

Marcos Rodríguez Alonso
4º Primaria - 9 anos
C.P.I. San Sadurniño

ACCÉSIT:

Carolina Bouza Calvo 1º • Iria Rodríguez Fiestras 1º • Lucía Ameneiros Carballo 3º B • Darío Rodríguez Leal 3º B

ÍNDICE

- PÁx. 3**
SAÚDA DO PRESIDENTE
- PÁx. 4**
A SÚA HISTORIA
- PÁx. 5**
O TOMIÑO
- PÁx. 6**
VARIAS PALABRAS CLAVES
- PÁx. 7**
ALGUNHAS PLANTAS
VENENOSAS ÚTILES
- PÁx. 8**
UNHAS HISTORIAS
SOBRE O KIWI
- PÁx. 9**
CURIOSIDADES
DAS PALMEIRAS
- PÁx. 10**
RECEITAS
- PÁx. 14**
¿COÑECES
ESTAS PLANTAS?
- PÁx. 15**
HERBAS QUE
MELLORAN A SAÚDE
- PÁx. 16**
CACTOS:
COIDADOS BÁSICOS
- PÁx. 17**
O CEDRO ROSADO
- PÁx. 18**
COUSAS CURIOSAS
APUNTES HISTÓRICOS
SOBRE A PATACA
- PÁx. 19**
¿ESTAS DE ACUERDO?
- PÁx. 20**
CASTIÑEIRO
- PÁx. 21**
¿COIDADADO COAS PLAGAS!
- PÁx. 22**
PASATEMPOS
- PÁx. 23**
PARTICIPANTES

Colaboran:

**CONCELLO DE
SAN SADURNIÑO**



SAÚDO DO PRESIDENTE DE ACDM BIDUEIRO

Por terceiro ano consecutivo a Asociación que eu presido publica unha revista con motivo da celebración da *Feira da Plantación*. O obxectivo desta publicación é informar, entreter pero sobre todo despertar a curiosidade por saber máis cousas sobre un mundo fascinante: o mundo das plantas. Intentamos non utilizar unha linguaxe "científica", esta revista non é unha revista especializada, está feita por xente afeccionada amante da Natureza. Nela atoparedes artigos sobre árbores e plantas variadas, curiosidades, receitas... que desexo vos agraden.

Seredes vós, lectores, os que teredes a última palabra. Se conseguimos que disfrutasedes lendo esta publicación e que aprendesedes algo máis sobre as plantas sentirémonos premiados polo noso esforzo.

En nome de toda a Xunta Directiva da Asociación aproveito estas páxinas para manifesta-lo noso agradecemento a todas aquelas persoas que colaboran con nós nesta IX Feira da Plantación e, moi especialmente a Tomás Casal Pita, Carmela Cagiao, M^a del Mar Paz Aneiros, Vivergal e Viveros "El Castro".

Un saúdo e ata o próximo ano.

David López García
O Presidente de Bidueiro

A Súa Historia

Corría o ano de 1996 cando a Xunta Directiva da Asociación "Bidueiro" decidiu organizar unha feira adicada ó mundo das plantas e á plantación como unha actividade máis para conmemora-lo Día da Árbore. Así xurdeu a "I Mostra de Árbores, Plantas e Xardinería" que se celebrou o 12 de maio dese mesmo ano na Praza do Concello. A semente estaba plantada, só había que coidala para que pouco a pouco a planta fora medrando e.....medrou. O ano seguinte, no mesmo lugar, celebrouse a II Mostra cò mesmo éxito que no ano anterior.

Seguiron pasando os anos e cada primavera tódolos amantes das plantas tiñan unha cita en San Sadurniño, no que, dende o ano 1998, se denomina "Feira da Plantación", que chega así á súa novena edición.

Ó longo destes nove anos a Asociación esforzouse sempre por mellorar este acto. O primeiro cambio foi trasladalo ó patio do Colexio posto que a praza quedábase pequena. Así a "IV Feira da Plantación" celebrouse o 28 de marzo de 1999 no CPI de San Sadurniño. O ano seguinte decidiuse establecer unha data fixa, e, dende entón, o último domingo de abril é o día sinalado para esta celebración.

Durante todo este tempo a Asociación contou coa colaboración de moitas persoas e entidades pero... a climatoloxía non axudou sempre. Por iso, dende a sétima edición instalase unha carpa no recinto feiral.

Este acto está aberto a todo o público e con el Bidueiro pretende ensalza-los valores de respecto pola vexetación e a natureza, así como concienciar á xente da importancia que teñen as plantas na nosa vida, por iso a cada visitante regálaselle unha pequena planta ou árbore.

Desexamos que o que sementamos no ano 1996 siga medrando cada vez máis e se convirta nunha planta alta e fermosa. Non podemos esquecer que todos formamos parte da Natureza. É deber de todos coidala e respectala.

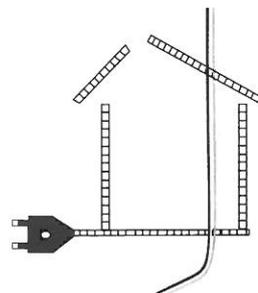
I.C.P.E.

Antonio Comba Pernas

Instalacións e Complementos
para edificios

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

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



O TOMIÑO

Como é : Arbusto pequeno que mide entre 10 e 40 cm. Os seus talos leñosos están cubertos de curtos pelos e teñen folliñas elípticas, de cor verde gris. As flores son de cor rosa a violeta.

Utilízase para: O tratamento do resfriado, da tos e da bronquitis. É antiséptico, tónico, alivia os espasmos musculares e tamén serve como expectorante. Ademais é unha boa planta dixestiva e astringente para as náuseas. O aceite diluído pode aplicarse directamente sobre as feridas. É un dos condimentos esenciais na cociña. A súa propiedade de facilita-las dixestións convirteno na herba perfecta para as comidas pesadas e con moita graxa. En perfumería emprégase na preparación de xabóns, espumas de baño e dentífricos.

Partes que se utilizan: As partes aéreas, que se recollen no verán, tanto frescas como secas, e o aceite esencial. Os esqueixos cortados átanse e sécanse ó aire, sempre nun lugar escuro. Para gardalo en tarros é mellor separa-las follas e as flores dos talos.

Claves do seo cultivo: O tomiño necesita un emplazamento soleado, un terreo lixeiro e ben drenado. Convén podalo na primavera para estimular unha nova brotación. Pódense aproveitar as sementes para plantalas no outono.

Rego: O tomiño non soporta os encharcamentos. Necesita auga pero en pequenas dosis. Cando máis hai que regalo é na época de crecemento. No inverno hai que mante-la planta case seca. **Abono:** É unha planta moi resistente e non necesita moito abono. En marzo ou abril botarémolle un abono rico en nitróxeno.



VARIAS PALABRAS CLAVES

Airear: Favorecer, mediante a rotura da costra superior do terreo, a entrada de aire nas raíces das plantas.

Acolchar: Cubri-lo solo ou o testo con palla. Corteza, plástico ou calqueira outro material para evita-la aparición de malas herbas, controla-la pérdida de humidade e protexe-lo exemplar.

Bráctea: Folla modificada coloreada, situada a carón das flores, para protexelas e atraer ós insectos. Algunhas teñen cores moi vistosas.

Crasa: Tipo de planta que se caracteriza polo seu talo e follas grosas e carnosas, pois a súa misión é almacenar auga para resistir as épocas de sequía.

Despuntar: Corta-las extremidades de crecemento dun brote ou dunha póla para favorece-lo nacemento de máis pólas horizontais.

Fitosanitario: Producto químico ou orgánico para facer fronte a plagas, caracois e todo tipo de enfermidades das plantas; efecto preventivo e curativo.

Malation: Composto químico dos insecticidas que actúan contra os parásitos. Actúa por contacto e aplícase con pulverizacións.

Pinzar: Elimina-los extremos dos talos para estimula-la produción de brotes laterais. Faise con axuda dos dedos índice e polgar.

Cooperativa de Pedroso

- Fábrica de Piensos
- Sección de Crédito
- Sección de Ferretería

Telf: 981 368 216 / 981 368 437 / Fax: 981 368 545
15 597 - NARÓN

ALGUNHAS PLANTAS VENENOSAS UTILES

O ACIVRO

O acivro (*Ilex aquifolium*) é unha árbore de follas perennes, onduladas e espiñentas con flores en acios e froitos de cor vermello brillante que, pola súa toxicidade, son vomitivos en doses excesivas. Medra nas zonas umbrías dos bosques de case toda a península, escaseando no Sur.

Ten propiedades tónicas, estomacais, laxantes, purgantes, expectorantes, diuréticas, sudoríficas, antiepilépticas, antiartríticas, antirreumáticas, antiespasmódicas.

Aplicacións terapéuticas: dolores de estómago, afeccións hepáticas, reumatismo, artritis, histeria, epilepsia, bronquitis, catarros, afeccións das vías urinarias, trastornos intestinais, cólicos, diarreas, espasmos nerviosos, fiebre.

Modos de emprego: (algúns exemplos)

Como laxante e en afeccións de fígado e intestinos: cocer 50 gr. de follas durante 10 minutos nun litro de auga.

Para a bronquitis: en medio litro de auga cocer 25 gr. de follas frescas; botarlle azucre ou mel.

Contra o reuma e os espasmos nerviosos: nun litro de auga fervendo botar 30 gr. de follas e deixar 10 minutos. Tomar unhas tres tazas diarias ben distribuídas.



A HEDRA

Chamada tamén hedreira o seu nome botánico é *Hedera helix* (o seu nome latino *hedera* derivase do celta *hedra* que significa corda o soga). Planta leñosa gabeadora, de follas verdes, flores pequenas e numerosas dunha cor amarillenta verdosa e froitos verdes cando maduran e pequenos como guisantes.

Desenvólvese pegada a un elemento sólido (árbore, parede...) ó que se agarra grazas as súas raíces adventicias. Non é unha planta parásita, posto que non chupa a savia do seu anfitrión, pero pode chegar a afogar coa súa espesura a árbore á que se suxeita. Localízase fundamentalmente en lugares pedregosos, cercanos a bosques, a través de toda a Península.

A hedra pode vivir moitos anos e, tal vez por iso, os antigos gregos viron nela o símbolo da inmortalidade, así como fonte de felicidade e saúde. Era o atributo de Dionisio, deus do viño, da alegría e da vitalidade. Na Idade Media a lista das súas aplicacións terapéuticas era moi intensa: usábase contra a sordeira, o insomnio, a ictericia, os trastornos da vista, etc.

Os seus froitos non deben consumirse pois son tóxicos debido á *hederina*. Tampouco é aconsellable consumi-las follas en dosis excesivas pois tamén conteñen algo de *hederina*. A pesares disto ten moitas propiedades: analgésicas, antineurálgicas, descongestionantes, diuréticas, tónicas, estomacais, dixestivas, antirreumáticas, etc. Aplícase en: neuralxias, gota, reumatismo, lumbago, ciática, celulitis, callos, queimaduras, rinitis, hipertensión, bronquitis crónica, raquitismo, sarna, dor de moas, llagas...



Modos de emprego:

Ante a posibilidade de intoxicacións, non é aconsellable utiliza-la hedra en usos internos, só en usos externos.

Gargarismos: ferver un puñado de follas frescas nun litro de auga, sazónalo abundantemente. Beneficiosos para dores de moas, encías, etc.

Baños: 30 gr. de follas nun litro de auga. Para lavar e cicatrizar llagas.

Compresa: ferver 200 gr. de follas frescas nun litro de auga durante 10 minutos e aplicar cun paño sobre aspartes doloridas.

Cataplasma: ferver 10 gr. de follas frescas en 2 litros de auga e aplicar sobre as partes doloridas. Queimaduras, llagas, úlceras, reumatismo, neuralxias, ciática, etc.

Como curiosidades podemos dicir que os froitos da hedra, tan peligrosos para o home, poden ser inxeridos con verdadeiro deleite polos cordeiros e as cabras. É o mellor quita dores da Natureza pero a súa gran vitoria terapéutica é demorar a celulitis: moitas das pomadas anticelulíticas que existen no comercio son a base de hedra.

UNHAS HISTORIAS SOBRE O KIWI

A planta que nós coñecemos normalmente como "kiwi", recibeu no momento da introducción en cada país un nome distinto, (actinida, grosella chinesa, yang-tao) sendo o seu nome científico o de "*Actinidia chinensis*".

O nome de kiwi, que acabou por se impoñer na nosa terra, débese ó nome de "kiwifruit" que lle deron en Nova Celandia, de onde, aínda hoxe, hai xente que cre que é orixinario. En realidade a súa zona real de orixe son os bosques naturais das beiras do río Yang-Tse-Kiang, en alomenos catro provincias da China, onde dende sempre recollían os seus froitos, pero só nos últimos tempos empezaron a cultivalo.

A Nova Celandia, (país moi activo en industria agroforestal) as plantas chegaron a principios do século XX. Débesele recoñecer o mérito de ter feito unha gran investigación, selección, difusión e comercialización desta froita. As principais variedades comerciais que se cultivan na actualidade (Abbott, Bruno, Hayward, e Monty) son de orixe neocelandesa, así como dúas das variedades machos (Matua e Tomuri) sendo a terceira (Maschio 3 ou tamén chamada M3) de orixe italiana.

Ó mesmo tempo tamén lle deron o nome de kiwi, polo seu parecido co paxaro que xa tiña ese nome e estaba recoñecido como símbolo nacional do país: un paxaro corredor, nunca máis grande que unha galiña, de cor terrosa, cun longo peteiro e incapaz de voar, que está en perigo de extinción.

A España o kiwi chegou na década dos anos 70 do pasado século, como curiosidade máis que outra cousa. Cando se empezou a coñecer, as súas froitas vendíanse por unidade, e non por peso como na actualidade. Unha vez implantado, fixéronse grandes plantacións, pero por diversos motivos a maioría acabaron por seren arrincadas. Pasado o entusiasmo inicial, na actualidade case calquera casa ten a súa plantación de kiwis para consumo propio, como se fosen maceiras ou parras.

Non se pode dicir que o kiwi, alomenos cando é novo, posúa un verdadeiro tronco. Compórtase como o que é, unha planta trepadora necesitada de apoio polo que subir e só cando a planta chega a ter un certo tamaño e vigor convértese nun tronco definitivo. En plantas moi vellas, (30 a 40 anos) o tronco pode chegar a medir ata 30 cm de diámetro.

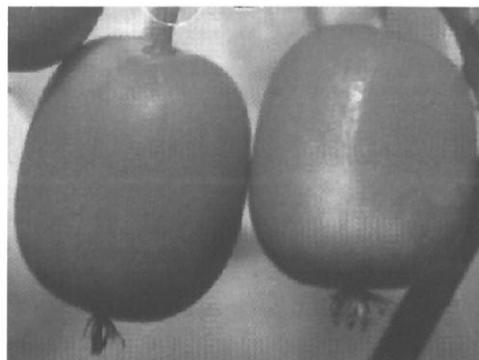
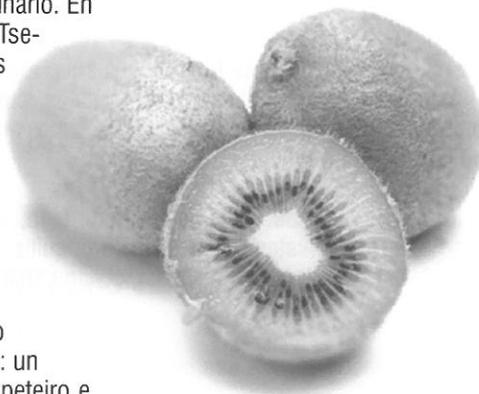
As súas raíces, moi necesitadas de osíxeno, só chegan a profundizar ata medio metro nos terreos areosos ou moi pedregosos, e nos moi pesados ou barrentos soben á superficie, podéndose ver pola tona da terra. Os froitos, xeralmente só nacen nas ramas do ano, nadas de ramas do ano anterior. As ramas que nacen doutras ramas moi vellas, ou do tronco, normalmente non teñen froito e as que xa deron o ano anterior xeralmente tampouco volven a fructificar.

Desta particular forma de producir dedúcese un método de poda baseado na renovación constante das ramas da planta, cortando tódolos anos as ramas que produciron froito (ás veces márcanse no verán para non confundilas), e renovando periodicamente as ramas principais para que non se fagan demasiado vellas. Un kiwi sen podar forma un lío de ramallos, cada ano máis difícil de penetrar, que acaba dando froitos, moitos e pequenos, só nas puntas máis novas e alonxadas do pé, e as veces en lugares inalcanzables.

O kiwi é unha planta dioica, é dicir que, como xa todos coñecemos, ten pés machos e femias, aínda que é posible o enxerto de púas dun sexo nun patrón doutro. O que xa non é tan coñecido é que no tamaño da froita tamén inflúe o tamaño da flor e a calidade da polinización. Parece claro que boas flores deberían de ter como resultado bos froitos, a referencia á calidade de polinización trataremos de explicala agora.

A diferenza doutras árbores, as flores do kiwi teñen un ovario dividido en segmentos, que para o caso é como se fosen varios nunha mesma flor. Cando son fecundados todos eles, o froito medra en toda a súa capacidade, pero cando só se fecundan unha parte deles o froito quedase sempre de tamaño menor cá media dos demais. Este é un dos motivos de plantar preto as plantas dos dous sexos e de buscar unha variedade polinizadora que florezca ó mesmo tempo que a planta a polinizar. A polinización polo vento é escasa e o principal vector de polinización son os insectos que, pola época na que a fan, case que non está afectada polo tempo que poida facer.

Do xénero *Actinidia* coñécense na actualidade, aparte do kiwi, outras 35 especies distintas das que tan só dúas dan froitos comestibles: *Actinidia arguta* e *Actinidia kolomikta*, orixinarias da mesma zona de Asia. A especie "arguta" produce froitos de tamaño moito menor que o kiwi, sen pelo e que maduran a finais do verán. En 1923 foi cruzada co tradicional kiwi, e dende entón moitas máis veces, pero de que se saiba os híbridos sempre resultaron estériles. Durante moito tempo tanto a variedade pura como os seus híbridos foron só unha curiosidade de especialistas, pero dende hai uns tres ou catro anos, algún avisado viveirista púxo a moda co nome de "kiwiño". Nada que dicir do seu comercio, pero si da publicidade enganosa: nin é o "kiwi galego", nin se produciu por cruce ou hibridación co kiwi tradicional, é simplemente outra variedade de *Actinidia*...



CURIOSIDADES DAS PALMEIRAS

¿Sabías que...

...existen no mundo aproximadamente unhas 2.300 especies de palmeiras agrupadas en 189 xéneros?

... millóns de persoas, nas zonas tropicais do planeta, atopan nas palmeiras entre outras cousas: alimento fresco, casa, barco, tellado, cestos, sombreiros, roupa, bastóns, cordas, madeira, fibras, papel, aceite, azucre, viño, mel, penso para gando, cera pra velas, froitos secos, marfil vexetal, arco e frechas, cervatanas, tinguiduras e bebidas refrescantes ademais de sombra?

... aínda que a orixe da maior parte das palmeiras é tropical, hai unha orixinaria de España? O palmito (*Chamaerops humilis*), é a que ten a súa area de orixe máis ó norte.

... Galicia é exportadora de palmeiras? Aquí críanse para exportación palmitos elevados, tamén chamados palmeiras chinesas de abanico (*Trachycarpus fortunei*) que son unhas das que máis resisten o frío, e que chegan a vivir en Escocia.

... a palmeira máis alta tamén é a que vive a máis altura? A palmeira colombiana da cera (*Ceroxylon quindiuense*) vive nos Andes e chega a vivir por riba dos 3000 metros. O seu tronco chega a sobrepasar os 60 metros de altura -como un edificio de 24 andares- e todo sen que chegue a ter de gordo icoarenta centímetros!

...os troncos máis longos do mundo tamén son dunha palmeira?.

O que non quere dicir que sexan os máis altos. Téñense medido troncos de palmeiras trepadoras de ata 200 metros que van subindo (e ás veces tamén baixando, mal que lles pese) polo tronco doutras árbores ata chegar ó máis alto das selvas tropicais.

... as follas máis longas son as da palmeira da rafia africana (*Raphia regalis*), que poden sobrepasar os 25 metros? Colocadas de pé nunha beirarrua, chegarían ata o décimo andar dun edificio.

... a palmeira máis grosa de todas é a palmeira de Chile (*Jubaea chilensis*) que pode chegar a medir ata 2 metros de diámetro no seu tronco, cousa que moi poucas das árbores chegan a facer? Pola contra é a que medra máis a modo de todas elas.

... o maior grupo de flores (inflorescencia) nunha soa planta dáse nunha palmeira que florece unha soa vez na súa vida antes de morrer (*Corypha umbraculifera*)? As flores chegan a elevarse ata seis metros por encima da súa copa e cando saen os froitos entre todos eles poden chegar a pesar case unha tonelada.

...esta mesma palmeira é a que ten as follas máis anchas? Ás veces poden chegar a medir ata cinco metros.

... a semente máis grande do mundo é a dun coco (*Lodoicea maldivica*). Xeralmente chámase "cu de negro" pola súa forma. Pode chegar a medir ata cincuenta centímetros e pesar uns vinte quilos?

... a palmeira máis pequena que se coñece (*Chamaedorea minima*) pode fructificar con a penas vinte centímetros de alto?

...a semente máis viaxeira é a do coco comestible (*Cocos nucifera*), que flota na auga do mar e pode chegar a navegar ata catro mil quilómetros se as correntes lle axudan? Desta palmeira dise que chegou a ter, en épocas preindustriais, ata mil usos distintos?

... o libro sagrado dos árabes, o Corán, orixinalmente escribírono sobre follas de palmeira datileira (*Phoenix dactylifera*)?

... a palmeira de aceite de Guinea (*Elaeis guineensis*), produce dous tipos distintos de aceite: un, dos seus froitos e outro, das súas sementes? Na actualidade o doce por cento das graxas vexetais do mundo teñen a súa orixe nesta palmeira?

E xa para rematar:

¿Sabías que a vida de milleiros de persoas depende absolutamente da produción das máis de cento dez millóns de palmeiras datileiras que se estima hai no mundo na actualidade?



RECEITAS



SOPA DE ESPINACAS

Ingredientes: 3 patacas, 1/4 kg de espinacas conxeladas, 50 gr de xamón, 2 iogures desnatados, 2 pastillas de caldo, 1 cebola, aceite de oliva e sal.

Elaboración: Ferve-las espinacas en auga con sal, escurrilas e picalas. Pocha-la cebola en dúas cucharadas de aceite e engadi-las espinacas. Pelar e trocea-las patacas; poñelas a ferver nun litro de auga coas pastillas de caldo, durante 20 minutos. Engadirlle as espinacas e a metade do iogur; mezclalo co batedor e deixalo enfriar. Servese cun pouco iogur en cada plato e unha tiriñas finas de xamón.

TÉ CON ZUME DE FROITAS

Ingredientes: 9 tazas de auga, 9 follas de menta fresca, 4 tazas de té verde xa preparado, 2 tazas de zume de piña, 2 tazas de zume de laranxa, 2 tazas de zume de limón, 2 tazas de zume de cereixa, 1 taza de azucre integral.

Preparación: Coce-las follas de menta a lume lento durante cinco minutos e retiralo. Engadirlle azucre a este caldo e poñelo a ferver cinco minutos máis. Unha vez frío, botarlo nun recipiente grande xunto con tódolos demais ingredientes e remover ben. Deixar repousar un pouco esta mezcla a temperatura ambiente e metelo no frigorífico. Servese ben frío.

PASAS EN AGUARDENTE

Ingredientes.- _ kilo de pasas, _ litro de aguardente de herbas.

Elaboración.- Sé lle quitan os rabos as pasas e se colocan nun recipiente ancho e se cubren co aguardente, se tapa o frasco e se conservan. Pódense tomar como larpeirada ou acompañando o café, como licor.

LICOR DE LARANXA

Ingredientes.- 1 litro de aguardente, 6 laranxas (a pela), _ kilo de azucre, 6 gramos de pimenta negra.

Elaboración.- A pela das laranxas ponse a macerar no aguardente coa pimenta e o azucre. Se deixa nove días, removendo de vez en cando para que se disuelva o azucre. Logo fíltrase e embotéllase.

LICOR DE CAFÉ

Ingredientes.- 1 litro de aguardente branco, _ kilo de azucre, 50 gramos de café, _ limón.

Elaboración.- Moer a metade do café e deixar o resto en grano, poñelo na aguardente co limón e o azucre. Deixalo en infusión durante nove días, removendo unha vez o día. Pasado o tempo colalo cun pano fino e un colador. Embotellalo e pechalo ben.

PONCHE DE LEITE

Ingredientes.- 1 litro de leite, 2 litros de aguardente branco, 12 limons, 750 gramos de azucre.

Elaboración.- Machacanse os limos e engadense os dous litros de aguardente. Co azucre, faise un almíbar e engadese o aguardente. Filtrase ben e se lle engade 1 litro de leite fervendo. Deixámolo enfriar e embotéllámolo.

PELAS DE LARANXA CONFITADA

Ingredientes.- 1 kilo de pelas de laranxa, 750 gramos de azucre, 1 rama de canela, auga.

Elaboración.- Cortamos as pelas de laranxa en trozos pequenos e deixámolas en auga dous ou tres días, cambiándolles a auga tódolos días. Ecurrímolos e deixámolas cocer no azucre, a canela e medio vaso de auga, hasta que estén blandas e a parte branca transparente. Deixámolas secar o aire durante unhas semanas para que sequen e queden escarchadas. Si se quere pódense bañar en chocolate.

ANGONADA

Ingredientes.- 1 litro e medio de viño tinto, 1 maza pelada en trozos, 100 gramos de manteiga de vaca, 1 cucharada de canela, 1 loncha de pan de trigo, 6 cucharadas de azucre.

Elaboración.- Nunha pota pónense tódolos ingredientes e deixanse ferver durante media hora e sirvese moi quente.

Supermercado
M^a CARMEN

Tel.: 981 490 293
LAMAS - San Sadurniño

METALFRA, S.L.

SOLDADURA - MONTAJES
PUERTAS AUTOMÁTICAS Y MANUALES

Ctra. Vidueira, s/n
SAN SADURNIÑO (A Coruña)
Telf.: 981 490 039
Fax: 981 490 400

Construcciones
Manuel Vega

Lg. Outeiro - 15560 San Sadurniño (A Coruña)
Telfs.: 629 072 137
981 446 328

SANTOS

CAFÉ - BAR
PERRUQUERÍA

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

Carnicería
LAMAS
Supermercado
Amable Casas

Tel.: 981 490 010 - LAMAS - San Sadurniño
Móvil: 646 399 374

Supermercado
OUTEIRO

OUTEIRO S/N
SAN SADURNIÑO
TELF: 981 491 190

Casa
FAUSTINO

MERCERÍA E LENCERÍA

OUTEIRO
SAN SADURNIÑO
Telf.: 981 490 154

IRMANDIÑOS

AUTOESCOLA

Telf.: 981 49 05 25
15560 SAN SADURNIÑO (A CORUÑA)

ANÁLISIS CLÍNICOS
NARÓN

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

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



HNOS. FERNANDEZ

Telf.: 981 36 25 04 - Fax: 981 36 25 00
DOSO · NARON

Hostal - Restaurante

Delfino

Telf.: 981 404 165
MOECHE

Café-Bar
DEL PALACIO

SAN SADURNIÑO
TELF.: 981 490 095



Producción de Plantas de Interior y Exterior

Camíño Arriba - Lamas
15562 San Sadurniño (A Coruña)
Telf. /Fax: 981 43 01 47
Móvil: 639 01 39 37 / 669 89 69 27
e-mail: florgalicia@wanadoo.es



Clínica de Fisioterapia
Penamourea
Audición y Lenguaje

CITA PREVIA

Telf.: 981 49 03 40 • penamourea@vodafone.es



**CAIXA
GALICIA**

San Sadurniño
Telf.: 981 490 003

Talleres
OUTEIRO



SERVICIO OFICIAL
CTRA. GENERAL - 15560 OUTEIRO SAN SADURNIÑO (A CORUÑA)
e-mail: tallouteiro@adeuto.net
Telf.: 981 495 211 Fax: 981 495 266



PANADERÍA
INXERTO

San Sadurniño
Telf.: 981 491 114

FARMACIA Y ÓPTICA

CARAMÉS
GONZÁLEZ

Avda. Marqués de Figueroa
Telf.: 981 490 180

GEHON

- Proyectos ICT
- Soluciones de Comunicaciones
- Diseño de instalaciones Domóticas
- Formación especializada

INGENIERIA



www.gehon.com 981 49 52 68

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



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

Construcciones

COFEVI, S.L.

José Enrique Carregado García

C/ Pontevedra, 17 - Bajo
Telf. / Fax: 981 311 550 - Oficina
Telf. Part. 981 316 506 - Móvil: 646 952 900
15403 FERROL



LIBRERÍA
ESCOLAR
OFICINA

BRETEMA

REGALOS
DEPORTES
CERÁMICA

Marqués de Figueroa
SAN SADURNIÑO
Telf.: 981 490 365



Peluquería

MARI

Solarium • Depilación Laser
Tratamientos Parafina
Tratamientos Algoterapéuticos • Reflexología

Telf.: 981 490 395

Mesón



A Granxa

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



ASESORIA

TRASANCOS

GRADUADOS SOCIAIS E AVOGADO
FISCAL, LABORAL, S. SOCIAL, CIVIL, PENAL E TRÁFICO

Estrada de Castela, 118 - Echan - Narón
Telf.: 981 38 20 28 - Fax: 981 39 12 89
Lg. Outeiro, s/n - San Sadurniño
Telf.: 981 49 02 32 - Fax: 981 49 02 32

IV Feira
da plantación

San Sadurniño

Hostal - **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)

¿COÑECES ESTAS PLANTAS?



AMARILIS:

(*Hyppastrum hybrida*) Planta bulbosa con grandes flores en forma de trompetilla e talos de 80 cm, que florece ata maio. Dende este mes ata agosto hai que seguir regandoa cada semana, aínda que xa non teña flores. A partir deste mes deixárase de regar. Necesita moita luz e unha temperatura mínima de 13 grados.

LANTANA:

(Camara híbrida) Planta con flores parecidas ás "Verbena", con cores mesturadas (laranja, amarela; rosa, branca...). Sementar pronto en maceta a unha temperatura de 20 graos. Pódese trasplantar ó xardín. Florece de maio a novembro. Necesita un lugar ó sol ou semisombra.



ESTRAMONIO: (*Brugmansia*) Tamén chamado *Datura* era, en tempos pasados, unha planta moi utilizada nas grandes mansións. Ten grandes flores que poden chegar ós 40 cm e desprenden unha agradable fragancia. Florece todo o verán, ata ben entrado o outono. Necesita terra arxilosa, un lugar soleado, rego abundante e abono frecuente. Pódase na primavera. Podese plantar nunha maceta grande ou ben no xardín directamente.



FUCHSIA:

Arbustos que poden vivir en interior e no exterior. Florecen durante un período moi longo, dende principios da primavera ata o outono. Hai moitas variedades con flores de cores distintas. Necesitan luz pero protexidas un pouco do sol. Hai que mantela ben regada e alimentada.



SAINTPAULIA: Excelente planta de flor para o interior. As follas son redondeadas de cor verde. Hai variedades con flores simples, dobles, onduladas, ou rizadas. Son exemplares pequenos que, polo xeral, alcanzan 10 cm de altura. Necesitan un lugar iluminado pero sin sol directo, temperatura non inferior a 12 grados, regos frecuentes para ter a terra sempre húmida.

HERBAS QUE MELLORAN A SAÚDE



A MANZANILLA

Así é: a planta mide entre 30 e 50 cm. As súas flores son amarelas e brancas e as súas follas recordan un fino encaixe.

Para que serve: para tratar trastornos dixestivos pero tamén é un bo remedio para elimina-lo acné, a deshidratación, o reumatismo, aclara-lo cabelo e para lavar feridas.

Como se toma: como infusión para calmar dores estomacales. En frío úsase en caso de inflamación, irritación, cansazo e conxuntivite.

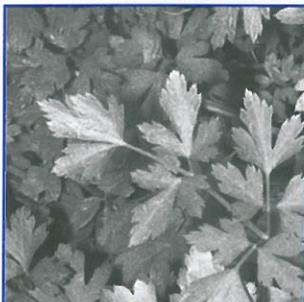


A TILA

Así é: árbore que pode chegar a medir ata 30 cm. De follas caducas, grandes e acorazonadas.

Para que serve: é sedante e aplícase para calma-los nervios. Favorece a dixestión e o sono, ademais de emplearse como tratamento para problemas de corazón e de presión arterial. Recoméndase para cólicos e irregularidades mens-truais.

Como se toma: as flores e os froitos son as partes máis utilizadas. Cócense e inxírense en infusión.



O PERIXEL

Así é: herba con máis de 30 variedades que xa usaban os hebreos e os gregos.

Para que serve: como tónico xeral, antídoto de veneno, antirreumático e en fórmulas para alivia-las doenzas do ril e pedras na vesícula. Rico en proteínas, vitaminas e minerais.

Como se toma: fresco úsase na cociña como condimento. O aceite das súas sementes emprégas en perfumería. Como ten clorofila refresca o alento e é bo contra a alitosis.

CACTOS: COIDADOS BÁSICOS

Os cactos son plantas suculentas que xeralmente almacenan auga nas súas follas, nos seus talos e incluso nas súas raíces como sistema para sobrevivir nos períodos de sequía no seu hábitat. Son orixinarias da selva ou do deserto, pero actualmente cultivámoslos nas casas en macetas e incluso nos xardíns. Soportan ben os invernos se son secos, pero hai que protexelos da humidade porque poderían podreecer.

O seu orixe determina os coidados e precaucións básicos para conservalos ben durante moito tempo, pero varían dependendo da súa procedencia.

As especies do deserto, por exemplo as chumberas recoñécense porque teñen unha especie de moños lanudos ou peludos, ás veces con espiñas. Nos meses de máis calor necesitan abundante auga, evitando o encharcamento, e a partir de setembro hai que espacia-los regos ata suprimilos no inverno.

Os cactos da selva – cactos de Nadal, pluma de Santa Teresa, etc – non teñen espiñas. Nos meses de maio a setembro convén deixalos á sombra e non regalos con tanta frecuencia. Nos meses fríos non suprimiremos o aporte de auga, pero reduciremolo moito.

Calquera das dúas especies necesitan aire fresco os días soleados e débese evitar o ambiente das calefaccións. A mellor época do ano para plantalos é a primavera, con compost novo. Os orixinarios da selva necesitan tamén unha cantidade de *humus*. Se o que queremos é plantalos de esqueixe, deixaremos secar durante uns días ata que a ferida estea encallecida. Despois plantaremo-lo esqueixe nunha mezcla de area e compost.



O CEDRO ROSADO, UNHA ÁRBORE CON FUTURO ¿EN GALICIA?.

O cedro rosado (*Acrocarpus fraxinifolius*), é unha árbore tropical e subtropical, da familia das leguminosas, orixinal do sueste asiático, que na actualidade está a ser expandida por toda América central. Recibe tamén os nomes de árbore mundani e en México o de lázcar (iniciais de Lázaro Cárdenas, presidente dese país entre os anos 1934-1940 e do que se di que foi o que o introduciu en México).

Na actualidade son os plantadores de café os que estenden o seu cultivo, para dar sombra ós cafeais, en substitución das árbores que utilizaban antes que, entre outras desvantaxes non eran madeirables e, ó mesmo tempo, aproveitar as súas especiais características:

- a) Ó ser unha leguminosa, fixa o nitróxeno atmosférico coas súas raíces, enriquecendo a terra na súa proximidade, sen necesidade de engadir abonos químicos.
- b) As súas follas son tamén ricas en nitróxeno e enriquecen o chan ó caeren, ademais serven como forraxe para os animais herbívoros.
- c) Crece dereito, podendo chegar ós 60 metros, cunhas raíces fondas e ben implantadas. A súa copa é apertada e con escasas ramificacións, podándose case sempre de xeito natural, e dando como resultado bos troncos, sen nós, case sen intervención humana.
- d) As súas flores son boas produtoras de mel.
- e) É resistente a pragas e termitas. A súa madeira, de cor rosada e con puntos negros non é quebradiza e serve, non só para pasta de papel, senón tamén para mobles e manufacturas varias. Ten unha densidade media de 0.5 gr/cm³ e comportamento de bo a excelente no taladrado, moldurado e torneado.
- f) Adáptase ben tanto ós distintos Ph, como ós distintos tipos de terra. Necesita unha humidade mínima medio-alta (800-1200 litros/m²/ano). Se ademais ten boa temperatura o seu crecemento é espectacular.
- g) Resiste o frío moderado e as xeadas suaves ó comportarse como caducifolio en climas mediterráneos.



¿Que relación garda esta árbore con Galicia?. En principio ningunha, sen embargo algunha das súas características recórdanos a outra árbore si presente no país: o eucalipto.

Precisamente como posible substituto do mesmo foi proposto o cedro rosado, que se atopa ou pode chegar a atoparse no futuro co inconveniente da temperatura. Sábese que en Centroamérica e México chega a plantarse ata os 1.200 metros de altura, pero esa referencia non é significativa aquí. A aproximación máis real que temos é a súa presenza na Illa de Mallorca, onde a temperatura media máis fría do ano corresponde ó mes de febreiro con 5°C e a máis cálida ó mes de agosto con 35°C de media.

Na nosa zona as temperaturas medias van dos 9°C en xaneiro os 19°C en xullo, (cunhas precipitacións medias anuais entre 1250 e 1500 litros/m²/ano) tal vez non sexan abondo para ter os grandes crecementos que teñen noutras zonas, pero si son dabondo para que un grupo de persoas estean no intento de aclimatar esta árbore en zonas de costa de Galicia. O ano que vén esperamos podervos informar máis sobre este tema.

COUSAS CURIOSAS

- Hai máis de 2.000 variedades de dalias, distribuídas en diferentes grupos segundo a forma da súa flor: pompón, catos, bóla...
- O *kerkadé* é unha infusión depurativa e moi efrescante feita con flores do hibisco.
- Os froitos secos como noces, avelás, améndoas..., son moi recomendables para proporcionar enerxía porque teñen, entre outros minerais, magnesio, o mineral antiestrés por excelencia. Pero non se debe abusar deles polo seu alto contido calórico.
- Cando se vai plantar un esqueixe é recomendable poñer un grao de arroz (o unha lentella) no burato. Así agarra máis deprisa.
- A hedra é a planta máis apta para poñer na cociña pois soporta moi ben os gases que se desprenden o cociñar e o fume do aceite. Ademais resiten moi ben os cambios de temperatura que se producen cando abrimos a ventá para ventilar.
- Os *troncos do Brasil* que se compran nas floristerías ou nos viveiros obteñense a partir de esqueixes ou estacas dunha planta nai. Por iso o tronco está "cortado" e as follas brotan dos laterais, non do extremo do talo.
- As follas da roseira non se deben engadir nunca ó compost. Conteñen xérmenes de parásitos que poden orixinar enfermidades. Hai que recollelas con frecuencia e queimalas.
- O allo ten propiedades dixestivas, estimulantes e antisépticas. Combate ademais infeccións de nariz e garganta; axuda a reduci-lo colesterol, mellora os problemas cardiovasculares, como a tensión alta, e reduce o nivel de azucre no sangue.
- As patacas teñen nos seus talos, follas e brotes aéreos un potente tóxico chamado "*solanina*" que produce un malestar xeral, dor de cabeza, fiebre e pulso acelerado con vómitos e diarreas.

ALGÚNS APUNTES HISTÓRICOS E CURIOSIDADES SOBRE A PATACA

Os incas do Perú cultivaban dende facía moito tempo unhas patacas moi pequenas chamadas "papas". Despois do descubrimento de América, Pizarro e os seus soldados foron á conquista de Perú. Observaron que os indíxenas se alimentaban dunha extraña planta. Cando voltaron a Europa, hacia 1570, trouxeron patacas nas súas naves. Pero o seu uso como alimento non foi aceptado ó principio. No século XVII, os campesiños preferían da-las patacas ós porcos antes que comelas, aínda nos anos de fame.

En 1711 foi introducida en París por Parmentier, quen obtivo do rei Luis XVI a concesión dun terreo estéril para multiplica-la planta. Cóntase que fixo vixiar os campos de patacas polos soldados do rei, como se se trataran de grandes riquezas. Os campesiños, intrigados, foron roubar as colleitas. E, por fin, déronse conta que ninguén se pon enfermo por comer patacas. Tamén puxo de moda na corte levar un ramillete de flores de pataca como adorno na roupa.

O corsario Francis Drake levouna a Inglaterra en 1594 e Clusius, autor de "*Rariorum plantarum historia*" contribueu a que se coñecera en Alemaña, plantandoa en Francfort e tamén en Viena, no ano 1588, como curiosidade científica. A Irlanda chegou dende Galicia.

O doutor Gruby, médico do século XIX, aconsellaba ós seus enfermos de dispepsia o puré de patacas, ó que engadía unha ducia de pedriñas finas ó fin de salivar e comer lentamente. Así curou esta enfermidade Alejandro Dumas. Dun modo externo a usaban os médicos deste século contra os eczemas e as contusións.

¿ESTÁS DE ACUERDO?

"Todos somos uno. Pájaros, plantas, animales, minerales, todos somos expresiones distintas de una misma y esencial energía. Nuestro camino, nuestras búsquedas y sueños son la expresión molecular de la experiencia de vida de todo ese ser que es nuestro planeta. Cuidándolo nos ayudaremos a crecer."

Alejandro Lerner, escritor, compositor y traductor

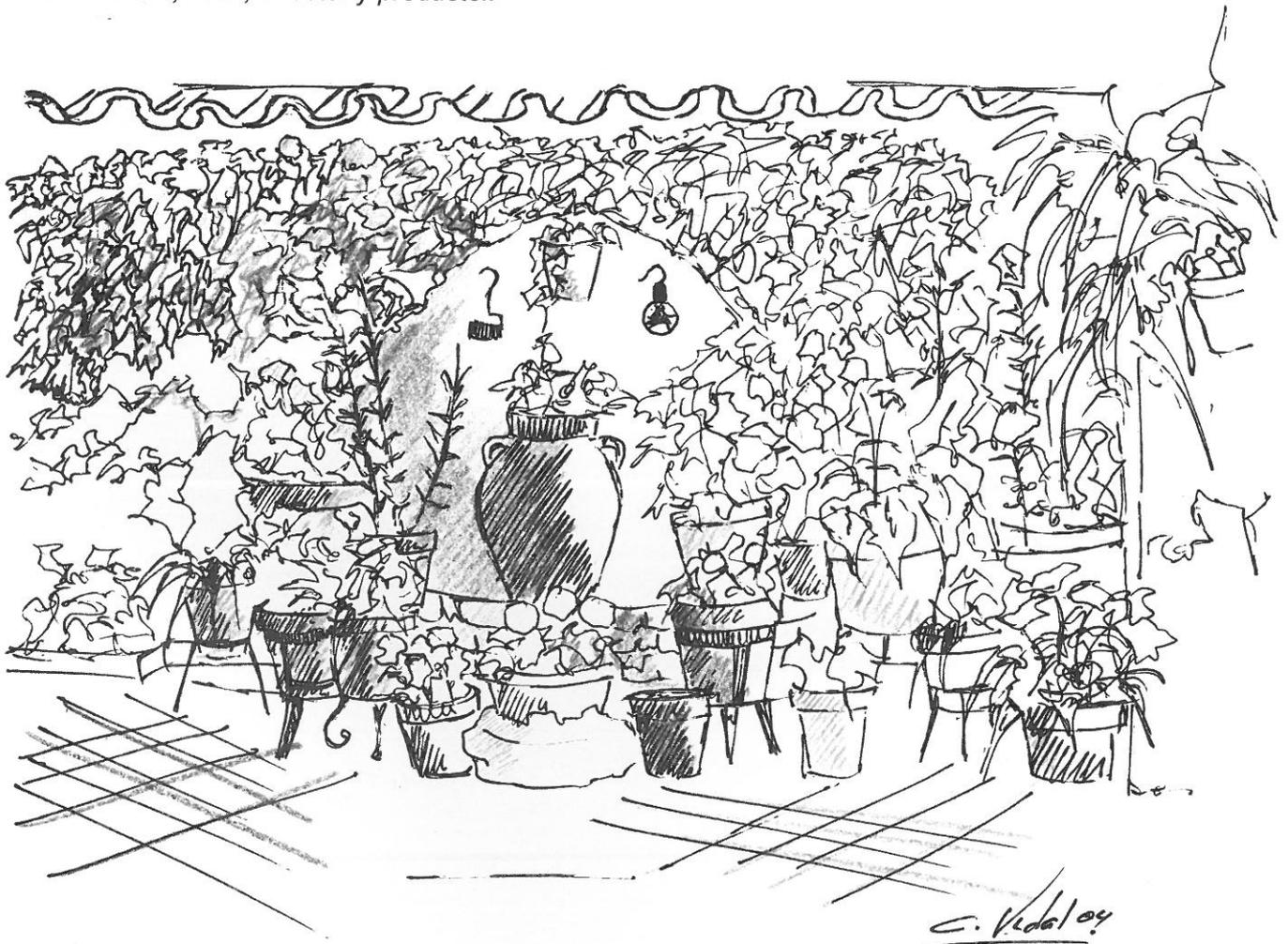
"El equilibrio y la lucha entre la codicia, la compasión, el temor y la inteligencia van a determinar ahora el destino de la vida sobre la Tierra"

Charles Lynn Bragg, pintor

"No basta con que la comunidad científica posea información que afecta al futuro de nuestro medio ambiente. Hay que pasar los conocimientos de los científicos al público y después traducirlos en acción política y legislativa. (.....)"

El paso más importante que podemos dar es decir a nuestros líderes que, si no protegen el medio ambiente, no serán elegidos."

Robert Redford, actor, director y productor.



Castiñeiro

*Está soio o castiñeiro
no cómaro dun labradío.
É como o ollo senlleiro
eu coido que sente frío!*

*Ten a copa moi redonda
e ten a casca enrugada.
¡Debe sentir pena fonda
lembrando a vida pasada!*

*Como xa ten tantos anos
os seus foron morrendo.
¡Agora árbores estranos
escoitano estar xemendo!*

*¡Case non hai castiñeiros!
Os que hai son de respecto:
¡vellíños, orfos, trasteiros
e con furados de peto...!*

Manuel María (do seu libro Terra Chá)
NOTA.-Todas as palabras do poema son
as empregadas polo autor, aínda que algunhas
non se escriban do mesmo xeito actualmente.

i COIDADADO COAS PLAGAS!

(Algúns consellos básicos)

1.- Vixia: Na primavera hai que vixiar as plantas: é a época na que aparecen as plagas, favorecidas pola seqedade ambiental e pola calor. Mira de cando en vez as follas e os brotes novos, son os favoritos de moitos insectos.

2.- Limpa: A suciedade favorece a aparición de plagas. Hai que protexe-las plantas tanto do po como dos restos de cal da auga do rego que poidan quedar nas follas, incluso do abono. Quita con certa frecuencia as follas secas e as flores murchas (non as deixes na terra da maceta) poden ser un foco de infección.

3.- Pon en cuarentena: Si observas que unha planta ten síntomas de plaga, debes separala das demais para evitar contaxios.

4.- Rega con auga morna: utiliza sempre auga morna ou a temperatura ambiente para as plantas de interior. Rega, pero n cantidade xusta: un exceso de auga pode favorecer-la propagación de algunha plaga. A auga de chuvía é a máis recomendable para as plantas de exterior.

5.- Abona: Mantén as plantas ben abonadas, respectando a súa época de crecemento e floración. É unha garantía para que non enfermen.

6.- Aire a terra: De vez en cando remove a capa superior do sustrato da maceta ou da terra do xardín para evita-los insectos que hai no solo.

7.- Quita as malas herbas: Antes de plantar no xardín, eliminaas: son portadoras de numerosas plagas e enfermidades.

8.- Non xuntes moito as plantas: Cando formes grupos de plantas debes procurar que entre elas circule o aire e que as follas non se toquen. Se observas nalgunha desas planta síntomas de plaga, debes separala inmediatamente.

9.- Protexe: Podes facelo pulverizando as túas plantas cun aceite hortícola: mezcla unha taza de aceite vexetal e unha cucharada de deterxente con auga. Tamén podes prevenir a aparición de plagas metendo barritas de insecticida na terra.

10.- Cura: No mercado hai multitude de produtos fitosanitarios para combati-las plagas das túas plantas. Nunca o fagas nos días de calor nin nas horas centrais e sempre le con atención as instrucións do fabricante.

Para as plantas de interior podes fabricar un insecticida natural mezclando auga con zume de limón. Aplica o sobre as partes enfermas.

PASA TEMPOS

SOPA DE LETRAS

BUSCA O NOME DE SETE ÁRBORES FRUTAIS

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

ADIVIÑA O REFRÁN

A_/_/D_/N_V_S/A_/_/_E/B_NS

XEROGLÍFICO

KKKKKK

PRONOME

Ñ

VOCALIS

LETRA GREGA

**... E ESTES SON OS PARTICIPANTES DA
IX FEIRA DA PRANTACÓN DE SAN SADUNIÑO**

MADEIRA E MIMBRE RAMÓN

CHURRERÍA SÚSI

ARTESANÍA THALASSOS

MAQUINARIA CASIANO

VIVEIROS EL CASTRO

CERAMISTA XELA

FROITERIA M Y L

FLORISTERIA O XARDÍN

SUBMINISTROS AGROPÉREZ

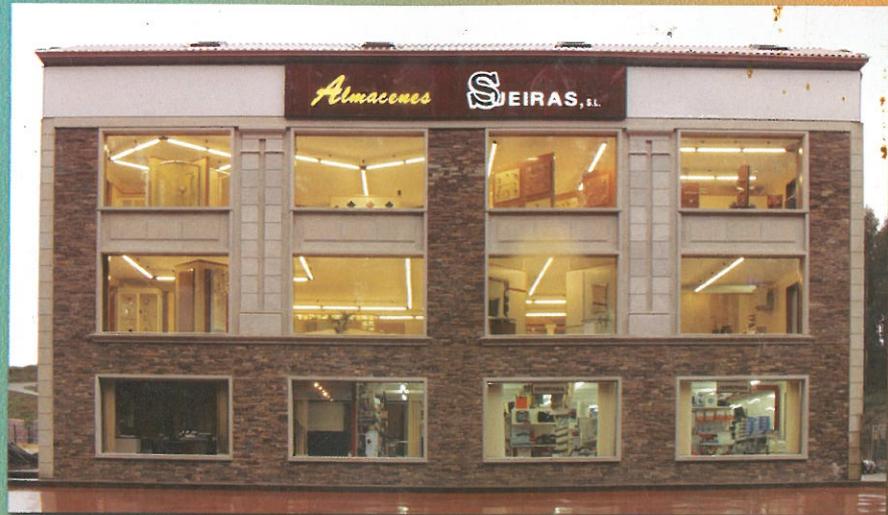
VIVEIROS A LAGOA

RESTAURANTE PULPERIA PACO

VIVEIROS O POMARIÑO

S Almacenes UEIRAS, S.L.

Ctra. Ferrol-Vivero s/n MOECHE - A Coruña
Tif.- 981/404428 - 981/404484 Fax.- 981/402365
Materiales de construcción - Ferretería autoservicio



- Cementos Cantábrico
- Distribuidor URALITA
- Bloques hormigón
- Vigueta hormigón pretensada y sobrecarga
- Forjados cerámicos y de hormigón
- Ladrillo hueco doble y sencillo
- Ladrillo refractario
- Thermoarcilla
- Tejas cerámicas y hormigón
- Tubería de hormigón
- Tubería PVC y Polietileno
- Materiales para drenaje
- Aislantes (expandido y extruido)
- Lámina para drenaje
- Materiales para Saneamiento
- Artículos de fontanería
- Tornillería general
- Ferretería autoservicio
- Servicio camión-grúa



Cocina rústica
Azulejo con base porcelánica
Cocinas de leña Berotu



Pavimentos de Gres para exteriores
Peldaños para escaleras y piezas especiales



Porcelánicos 40x40 y 60x60
Varios modelos
Desde 22€