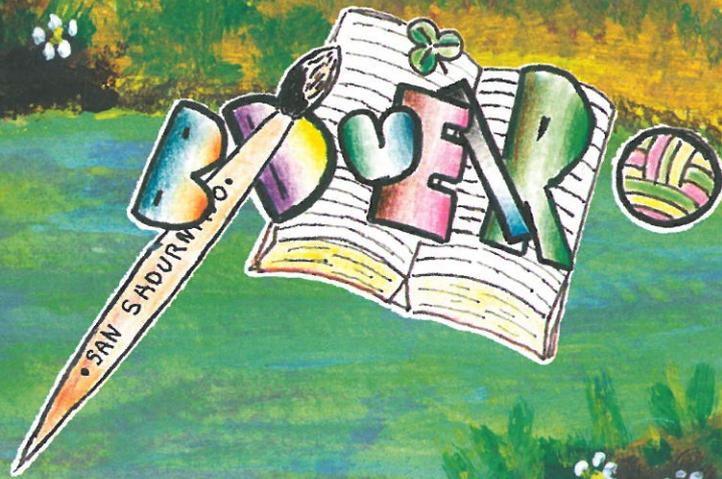


XV EDICIÓN

Feira da Plantación

SAN SADURNIÑO, 25 DE ABRIL DE 2010



XV anos de



e quince anos de Feira da Plantación

O noso agradecemento a:

- **Vivergal**
- **Tomás Casal Pita**
- **M^a Teresa Pouso López**
- **CPI San Sadurniño**
- **A Xoaniña**
- **Concello de San Sadurniño**
- **Ramiro - O Pomariño**
- **Viveiros O Castro**
- **Asociación Cultural e Medioambiental
Picos do Sol**

SUMARIO

Saúda	Pag. 3
Enfermedades das Plantas	Pag. 4
As Parras de Catalán e Romano.....	Pag. 5
Plantas Venenosas	Pag. 6 y 7
Plantas dos nosos Xardíns.....	Pag. 8
Soberanía alimentaria, un dereito.....	Pag. 9 y 10
Recetas Naturais	Pag. 10
Budin de Verduras	Pag. 11
Publicidad	Pags. 12 y 13
A Hosta de conservación	Pag. 14 y 15
Chulas de Grelos.....	Pag. 16
Tarta de requeixo con froitas do monte.	Pag. 17
Pasatempos	Pag. 18
Participan	Pag. 19



Concello de
San Sadurniño



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

“A terra é un basto xardín, xardín sembrado de plantas e flores que embelecen dun modo singular todo o dominio do home”

As plantas e as flores non soamente nos proporcionan alimento, se non que en maior ou menor grao, se son hábilmente aplicadas, nos devolven a saude perdida, nos permiten recuperar forzas, aclaran e dexpeñan a nosa intelixencia, nos proporcionan un descanso reparador ou simplemente nos deleitan co seu tan singular abanico de formas e cores.

Bidueiro achéganos a XV Feira da Plantación, feira que se mantén ano tras ano gracias á vosa colaboración coa intención de que disfrutedes e vos achequedes un pouco máis ó mundo da natureza.

Un saúdo.

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

Os fungos son seres vivos, que noutro tempo se clasificaban dentro dos vexetais, aínda que non teñen clorofila. Son por tanto incapaces de facer a fotosíntese para así obter os glúcidos, e dicir, o seu alimento. Necesitan necesariamente vivir noutros seres vivos como parasitos, (aquí imos referirnos os que lles afectan as plantas) o en restos vexetais en descomposición como saprófitos, podendo en certos casos existir ambas as dúas posibilidades.

Os fungos teñen un aparato vexetativo chamado micelio, composto por filamentos microscópicos (hifas), que poden estar ou non divididos por tabiques.

A reprodución pode ser de dous tipos, que normalmente danse xuntos: a sexual (tamén chamada perfecta) que ten por misión perpetuar a especie no tempo, así como proporcionarlle a variabilidade xenética necesaria para a evolución. O outro tipo de reprodución é a asexual (chamada agámica o imperfecta) encargada de asegurar a multiplicación da especie no espazo, e dicir facer moitas copias de xeito rápido para aproveitar as condicións favorables.

En ámbolos casos, a multiplicación faise mediante esporas (similares a sementes), sexuadas ou non. Existen algúns tipos de fungos ós que nunca, nin nas mellores condicións de laboratorio, se lles veu reproducirse de forma sexual.

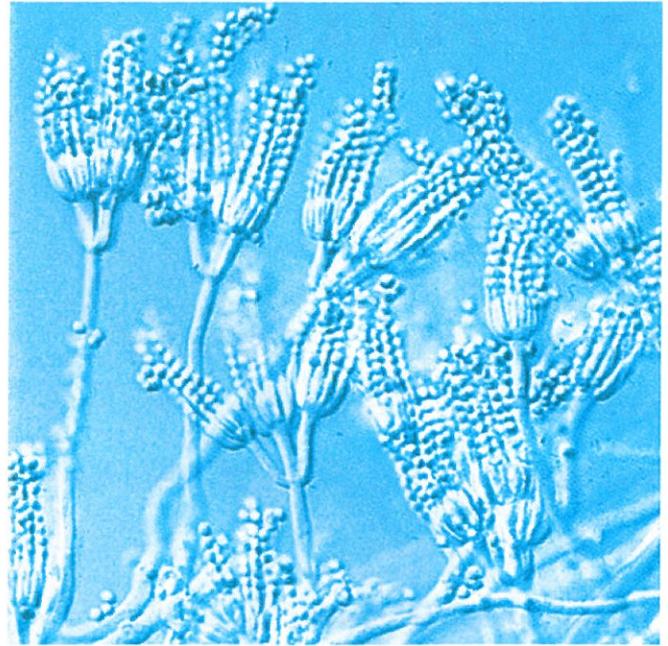
Un modo sinxelo de clasificar los fungos é en función da forma de parasitar ás plantas, tendo:

Fungos ectoparasitos: viven externamente, nutréndose mediante as hifas de alimentación, que penetran na planta. Inclúense neste grupo a maioría dos **oidios**.

Fungos endoparasitos: de desenvolvemento interno, saíndo cara ó exterior soamente os órganos reprodutores; a este grupo, pertencen a maioría das especies, sendo exemplo representativo o **mildiu**.

Fungos vasculares: realmente endoparasitos pero que causan dano por obstrución vascular sendo un exemplo a **fusariosis**.

O desenvolvemento dos fungos, está moi determinado polas condicións ambientais sendo a pluviometría, a humidade relativa, a



luminosidade e especialmente a temperatura galega, excelente caldo de cultivo natural para o desenvolvemento destes patóxenos.

O ciclo de vida comprende as fases de **contaminación** mediante as esporas que penetran por estomas ou feridas; a **incubación** na que se desenvola o micelio pero sen aparecer síntomas; a **infección** na que aparecen os síntomas; e a **diseminación** na que aparecen os órganos reprodutores asexuais ou sexuais. Este ciclo repítase varias veces no ano segundo as condicións ambientais.

Teñen as plantas mecanismos para defenderse, sendo o máis importante o da resistencia.

As enfermidades serán esporádicas cando se presenten ocasionalmente. Noutros casos a enfermidade pode ser epidémica, atacando a unha gran extensión ou a un gran número de individuos e ademais endémica sendo frecuente o ataque nunha zona xeográfica concreta.

Tomás Casal



VIVEIRO O POMARIÑO

Ramiro J. Martínez Picos

Productor Multiplicador de froiteiras nº G-150009

O Outeiro - 15613 A CAPELA (A CORUÑA)

Tlf. 629 063532

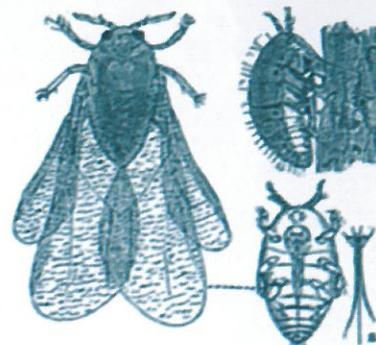


En moitas casas da nosa zona, que non é zona de viños precisamente, soe haber parras que rara vez se empregan para facer viño. Xeralmente empréganse para consumo en fresco das súas uvas, ou para mesturar con outras uvas (de mellor calidade) nos poucos casos en que se empregan para viticultura.

Moitas destas parras, que as veces son só para facer sombra, son de orixe descoñecida ou reciben nomes tales como “catalán” ou “romano”. Todos saben da súa pouca calidade, chegando a chamárselle “viño das silveiras” pero, a súa resistencia sen coidados, as veces en estados de total abandono e a súa fácil reprodución por vía vexetativa, seguen a mantelas como cepas de referencia na nosa zona. ¿Cal é a orixe destas parras? Para aclaralo temos que remontarnos ó século XIX, época na que chegaron a nosa terra varias enfermidades ata entón descoñecidas: o oídio, o midiu e a filoxera. Os dous primeiros, fungos, que aínda que fixeron e fan estragos na viña, atacan a máis tipos de plantas. A filoxera é un insecto, parente dos pulgóns, que ataca a vide nas súas follas e nas raíces, causando podremia. A súa chegada a España está datada no ano 1877, chegando a Galicia dez anos máis tarde. Entre 1890 e 1910 arrasou as cepas todas, e fíxose necesario buscar unha solución.

Inicialmente buscáronse métodos físicos, como anegar as viñas con auga, ou métodos químicos como o emprego de sulfuro de carbono (gas máis pesado que o aire, moi tóxico, caro, e difícil de empregar) que freaba a enfermidade, pero non a paraba. O seguinte paso foi volver as vides americanas que trouxeran accidentalmente a praga. Despois de séculos de vida conxunta, as vides americanas crearan formas de resistencia ó parasito. O profesor de botánica Millardet (inventor do caldo bordelés), demostrou que o problema radicaba na podremia que provocaban as picaduras da filoxera nas raíces das vides e que as cepas resistentes eran capaces de illar estas podremias cunha ou varias capas de corcho, e sobrevivir. Demostrou ademais que este mecanismo de supervivencia podía herdarse. Posteriormente Viala clasificou as cepas segundo a súa resistencia nunha escala do 0 ó 20, sendo o punto máis baixo da escala (ó 0) a *Vitis vinifera* ou vide europea de viño e o punto máis alto (o 20) a *V. rotundifolia* americana, con outras castes de distintas resistencias polo medio.

A solución definitiva chegou enxertando as vides europeas, produtoras de viño, sobre das castes americanas, resistentes ó parasito. Os métodos de enxerto eran coñecidos de



vello, aínda que precisamente nestas datas se inventou un novo, “a mallorquina”, desenrolado polos agricultores desta comunidade que foron a Francia a traballar nas vides.

Estas cepas americanas enxertadas foron os “portaenxertos de primeira xeración”. Con posterioridade cruzáronse unhas cepas americanas coas outras e deron lugar os “portaenxertos de segunda xeración”, buscados para mellorar as condicións de vigor, compatibilidade e adaptación ó solo dos primeiros. O terceiro paso foi buscar plantas resistentes nadas por semente, cruce de cepas americanas e europeas, para que tiveran a resistencia dunhas e a produción das outras. Estes foron chamados “híbridos produtores directos”, sen embargo moitos deles herdaron o peor de cada caste, ou tiveron que ser abandonados polo seu desagradable gusto. Con todo, algúns foron aproveitados e seguen a existir hoxe en día. O último paso foi un novo cruce, este, entre os propios “híbridos produtores directos” para dar unha nova xeración de híbridos, que en Galicia son coñecidos como “cataláns”, “froito directo”, “romano”, etc.. que están en camiño dunha rápida desaparición, e prohibida a comercialización dos seus fermentados como viño, pola súa baixa calidade e desleal competencia fronte ós viños verdadeiros.

Curiosamente as cepas que aquí denominamos xeralmente “cataláns” reciben en Cataluña a denominación de “francesas”, o que nos dá idea da súa orixe e dalgunha das etapas do camiño que recorreron ata chegar a nos.

Temos pois que as cepas que aínda perduran na zona destas castes non son máis que testemuñas mudas da loita contra a enfermidade da filoxera, fai aproximadamente un século. Esta é a idade real destas parras, aínda que algúns, na súa ignorancia, pretendan asimilalas a auténtico viño galego de épocas pretéritas.

Tomás Casal.

PLANTAS VENENOSAS QUE PODEMOS ATOPAR NA NOSA ZONA



DEDALEIRA (*Digitalis purpurea* L.)

Tanto as flores como as follas da dedaleira, conteñen digitalina, unha poderosa toxina que afecta ó corazón e as converte en extremadamente tóxicas en caso de consumo. Esta sustancia é a principal, pero non a única, das que compoñen esta planta. Estes compoñentes tóxicos son reciclados a diario pola planta, polo que pola mañá está practicamente valeira deles e ó chegar a noite alcanzan a súa máxima cantidade.

PAXARIÑOS (*Aquilegia vulgaris* L.)

A diferenza doutras plantas, neste caso non hai acordo pleno si a planta é o suficientemente tóxica como para ser mortal. De tódolos xeitos o seu consumo está totalmente desaconsellado, aínda que na antigüidade foi considerada planta medicinal. Na actualidade, ademais de ser planta de xardín, en algunhas comunidades é planta protexida na natureza.



ESTRAMONIO (*Datura stramonium* L.)

Esta planta, tamén coñecida como figueira do demo, entre outros nomes, é de orixe americana, pero levo moito tempo implantada entre nos. Non debemos confundila con outras plantas de xardín que tamén teñen a flor en forma de trompeta (brugmansia). Contén, cando menos tres alcaloides, que a fan moi perigosa, pero aínda é peor a sonda de planta "alucinóxena", que leva a que todos os anos alguén entre nos hospitais entre a vida e a morte, por andar xogando con ela.



QUITAMERENDAS (*Colchicum autumnale* L.)

Esta planta, parecida ó azafrán, recibe o seu nome da época na que nace nos prados, con días curtos que nos levan a saltarnos a merenda. Presenta un alcaloide, a colchicina, que permanece aínda despois de desecada a planta, e para o que non existe antídoto. Noutras épocas empregábase para tratar a gota, pero cando se lle ía a man ó farmacéutico, curábase de vez.





TEIXO (*Taxus baccata* L.)

O teixo é una árbore de coñecida toxicidade dende antigo. Segundo a tradición os guerreiros celtas se suicidaban con el para non caer en mans do inimigo. Toda a planta é tóxica coa excepción dos froitos (arilos). A semente que conteñen estes, tamén é tóxica.

Nos animais a toxicidade varía en función da especie. Un cabalo que comera medio Kg. de folla de teixo morrería sen remedio, nas vacas comportase como abortivo, e nos coellos non ten efecto, habendo polo medio outras situación intermedias. Nos homes, a estatística demostra que no 99% dos casos os envelenamentos por teixo son suicidios ou asasinatos. Non hai por que cortar as árbores, só coñecelas.

RUDA (*Ruda graveolens* L.)

Moi tóxica, especialmente en doses elevadas. Ten efecto depresor sobre do sistema nervioso central, irrita a mucosa bucofarínxea e intestinal, os rils e o fígado. Provoca hemorraxias de útero con posibilidade de aborto. Con frecuencia as persoas que a manipulan coa pel espida acaban presentando lesións pola acción fototóxica das furocumarinas presentes na planta. Pode chegar a producir parada cardiorespiratoria e morte.



RICINO (*Ricinus communis* L.)

O rícinu seguramente é a planta velenosa máis plantada do mundo e tamén a máis consumida de entre elas. As sementes conteñen unha albumina vexetal nociva, a ricina, que as fai mortais con pouca cantidade que se inxira (dúas ou tres matarían un pequeno). Sen embargo o aceite unha vez refinado (sacada a ricina), non só non é tóxico, sino que ten diversos usos. É coñecida a súa acción purgante polo que debe tomarse con precaución. Unha vez desodorizado, emprégase na industria como aceite de motores de alto rendemento e para fabricar distintos tipos de plásticos.

A escalonia pertence a ese grupo de plantas que todo aficionado (e incluso os máis profanos) ten visto nalgunha ocasión, pero a que xeralmente nin se lle coñece o nome nin a orixe. A ela xa me referín nunha ocasión, fai dous ou tres anos, nas páxinas desta mesma revista, cando estaba a falar do mirto, planta esta a que sucede ó revés, todos usan o nome e moi poucos a coñecen. O motivo de falar entón da escalonia era porque igual que o buxo e o ligustro, emprégase para facer sebes e peches verdes de fincas. Trátase dun arbusto compacto e moi ramificado, que pode chegar a 2 ou 3 metros de altura, coa cortiza de cor cincenta que despréndese en tiras. Nas ramas novas, cando aínda están verdes, está cortiza está provista de glándulas e recuberta de pelos máis ben duros. As follas son perennes, duras, ovaladas, o dobre de longas (ata 8 cm) que de anchas (ata 4 cm), co bordo dentado ou aserrado nos dous terzos superiores. Teñen a face verde escura brillante e o envés verde pálida mate, con glándulas resinosas en forma de puntos e pelos duros que as fan ásperas ó tacto. Case non teñen pecíolo.

As flores nacen en acios terminais pouco densos, ou nas axilas das follas. Teñen forma de tubo, con cinco pétalos vermellos ou rosados, próximos estre si pero non soldados, que gardan os estames no seu interior. Estas flores están lixeiramente perfumadas e, aínda que son máis abundantes en primavera e verano, nacen todo o ano. O froito é unha pequena cápsula milimétrica, que ábrese en dúas ou tres partes e leva dentro as sementes, aínda que nesta zona non acostuma a dalas. O non se reproducir aquí por semente, emprégase de xeito habitual a reprodución por estaquiña, collida das ramas sen flor. Tamén se pode reproducir por acodo ou polos gromos novos que bota polo pé.

A escalonia é orixinaria do centro e sur de Chile, onde se coñece tamén por “sete camisas” e tamén por “ñipa vermella”. En Europa foi introducida arredor de 1848. É bastante resistente a seca,

PLANTAS DOS NOSOS XARDÍNS.- A ESCALONIA



aínda que lle gustan os solos ricos e húmidos, pero non encharcados. Prefire o sol ou a media sombra que a sombra completa. O nome científico desta planta é *Escallonia rubra* (Ruiz & Pav). A primeira destas palabras, o nome do xénero, “Escallonia” está dedicado ó médico español Antonio José Escallón (?-1738), conselleiro do virrei de Nova Granada e discípulo e colaborador do gran botánico Celestino Mutis, o home que estudio as árbores da quina. A segunda das palabras, o termo “rubra”, fai referencia a cor vermella da flor. A familia a que pertence esta planta (escaloniáceas), agrupa a unhas 40 especies de centro e sur de América, especialmente Chile, con flores de cor branca, rosada ou vermella, todas elas en diferentes tons e variedades. E falando de variedades, a variedade de escalonia que está presente na nosa zona é a chamada “*macrantha*”, posiblemente a mais cultivada de todas elas, e que para algúns botánicos sería unha especie pura, e non unha variedade da *Escallonia rubra*. Na actualidade xa case non se plantan as especies puras e prefírese empregar os diversos híbridos, produto dos diversos cruces feitos polo home. Estes cruces son tamén frecuentes na natureza (na súa zona de orixe) e producen sementes fértiles, caso pouco frecuente nas especies híbridas.

Tomás Casal

CASA OUTEIRO

Lugar de Outeiro, s/n - San Sadurniño
15560 SAN SADURNIÑO

Tel. 981 490 269 - 678 739 987 - Fax: 981 490 269
casaouteiro@terra.es - www.casaouteiro.es.vg

Central de Reservas de Turismo Rural
902 200 432
cir.turgalicia@xunta.es - www.turgalicia.es

Días Verdes: 20% de desconto
Días Verdes de Ouro: 3 noites x 2
Días Verdes: 20% de desconto
TURGALICIA: Días Verdes de Oro: 3 noites x 2



MUIÑO SUMINISTROS, S.L.

Ctra. Ferrol-Viveiro, Km. 16,5
15560 CURBEIRA - SAN SADURNIÑO

MAQUINARIA // RECAMBIOS // ROPA DE PRODUCCIÓN // LUBRICANTES

Tel. y Fax: 981 40 45 15 - Móvil: 608 58 71 64



Soberanía alimentaria, un dereito

Entrevista publicada en *Revista Fusión*, 04/12/09.

Esther Vivas é coautora dos libros "Del campo al plato" (Icaria editorial, 2009) e "Supermercados, no gracias" (Icaria editorial, 2007), militante de Esquerda Anticapitalista e membro da redacción de VENTO SUR.

Os alimentos que consumimos percorren miles de quilómetros antes de chegar ao noso prato co consecuente impacto ambiental e custo económico. Esther Vivas, membro do Centro de Estudos sobre Movimentos Sociais da Universitat Pompeu Fabra, defende a soberanía alimentaria como un dereito.

Non son teorías nin se trata dun discurso académico. Falamos da vida e da morte de millóns de persoas no planeta. E tamén de democracia, do dereito dos consumidores a decidir. A soberanía alimentaria, o dereito non recoñecido dos pobos.

-Que debemos entender por soberanía alimentaria?

Soberanía alimentaria é o dereito dos pobos a controlar a produción, a distribución e o consumo de alimentos. Devolver ás comunidades a súa capacidade de decisión e control, a súa soberanía, no terreo agrícola e alimentario. Nas últimas décadas produciuse unha crecente privatización e mercantilización dos recursos naturais e da comida. Desde o primeiro tramo de produción dos alimentos, as sementes, ata a distribución e venda final, unhas poucas empresas monopolizan cada un dos tramos da cadea agroalimentaria. Esta é a lóxica que busca romper a soberanía alimentaria.

-Dentro da nosa sociedade de consumo a comida deixou de ter un valor fundamental para pasar a ser un ben mercantil. Con que consecuencias? Que perdemos no camiño?

As consecuencias podémolas observar nas dramáticas cifras que nos mostra a crise alimentaria actual: máis de mil millóns de persoas, un de cada seis habitantes do planeta, pasan fame. Cando, paradoxalmente, nunca na historia produciuse tanta comida como agora. A produción de alimentos desde os anos 60 ata hoxe multiplicouse por tres, mentres que a poboación mundial tan só duplicouse. Pero, que sucede? Se non tes recursos para pagar o prezo dos alimentos, non comes. Isto é o que pasou co estalido da crise alimentaria nos anos 2007 e 2008 cando se produciu un aumento moi importante do prezo dos alimentos debido a unha serie de causas conxunturais (investimento en agrocombustibles, especulación con materias primas, etc) e estruturais (as políticas neoliberais que se viñeron desenvolvendo estes últimos anos). Isto multiplicou o prezo dos cereais básicos converténdoo en inaccesibles para amplas capas da poboación, especialmente nos países do Sur.

-O que chega ao supermercado, as ofertas da semana, o que ao final chega ao noso prato? de que depende? Ou mellor devandito, quen o decide?

Se partimos de que a poboación campesiña tende a desaparecer, que no Estado español tan só un 5% da poboación activa traballa no campo, que se vive unha crecente "descampesinización". Entón, de quen depende a nosa alimentación? A resposta é clara: multinacionais

como Cargill, Monsanto, Nestlé, Carrefour, Alcampo, entre moitas outras, acaban determinando que se consome, como, de onde provén e o que se paga. Polo tanto, o noso dereito á alimentación, como vimos coa crise alimentaria global, está gravemente ameazado.

-Contra que fantasmas ten que loitar o consumidor? Como pode contribuír á soberanía alimentaria o cidadán do montón?

En primeiro lugar, ser conscientes da lóxica mercantil que impera no modelo agroalimentario actual e da convivencia entre poder político e empresarial. Non é necesario ir moi lonxe. En Catalunya, en xullo deste ano, o Parlamento catalán rexeitou o debate sobre unha Iniciativa Lexislativa Popular promovida pola "Plataforma Som o que Sembrem" e avalada por máis de cen mil persoas que instaba a unha moratoria no cultivo de transxénicos. Os partidos políticos preferiron encartarse aos designios da industria agroalimentaria protransxénica e vetar o debate.

Que podemos facer? Actuar colectiva e politicamente. No ámbito do consumo participar en cooperativas de consumo agroecolóxico que establecen unha relación directa entre produtor e consumidor, creando relacións de solidariedade entre o campo e a cidade, avogando por un consumo social e ecolóxicamente xusto. Tamén é necesario mobilizarse e crear alianzas con outros movementos sociais de mulleres, campesiños, sindicalistas, estudantes, inmigrantes, entre moitos outros. Porque para avanzar cara a outro modelo de produción, distribución e consumo é necesario un cambio de paradigma e este cambio só será posible coa mobilización social e cunha perspectiva política de ruptura coa orde de cousas actual.

-O dereito internacional garante a soberanía interna e externa dun Estado. Pero, quen garante a súa soberanía alimentaria?

A soberanía alimentaria debería de estar garantida polos Estados, pero hoxe en día os ditados da Organización Mundial do Comercio, o Banco Mundial, o Fondo Monetario Internacional, co beneplácito dos gobernos dos distintos países, deixan a economía, a alimentación, o benestar, a saúde, e o medioambiente en mans do mercado. É necesario e urxente cambiar estas políticas, pero para facelo é fundamental unha correlación de forzas favorable en mans dos de abaixo, as e os resistentes. Hai que traballar nesta dirección.

-Os agricultores quéixanse de que cada vez reciben menos diñeiro polos seus produtos mentres que o consumidor os paga cada día máis caros. Como controlar a cadea de alimentación?

Hoxe, no Estado español sete empresas controlan o 75% da distribución dos alimentos. Trátase de Alcampo, Carrefour, Mercadona, Eroski e o Corte Inglés, xunto

con outras dúas centrais de compra. E a tendencia vai a máis. En países norte-europeos como Suecia tres grandes cadeas de distribución controlan o 95% da distribución daquilo que comemos. É o que se coñece como “teoría do embudo” ou do “reloxo de area”. Nun extremo da cadea comercial temos ás e os campesiños e no outro as e os consumidores e no medio unhas poucas empresas monopolizan a comercialización de alimentos, conseguindo grandes marxes de beneficio á conta de todos nós.

-Millóns de persoas pasan fame e a cifra vai en aumento. As cifras indican que non é un problema de produción. Quen está facendo negocio con iso?

As multinacionais da industria agroalimentaria. En plena crise alimentaria, as maiores empresas do sector anunciaban cifras marca de ganancia. En concreto, as principais compañías de sementes, Monsanto e Du Pont, declaraban unha subida dos seus beneficios do 44% e do 19% respectivamente no 2007 en relación co ano anterior. Na mesma dirección apuntaban os datos das empresas de fertilizante: Potash Corp, Yara e Sinochem viron crecer os seus beneficios nun 72%, 44% e 95% respectivamente entre o 2007 e o 2006. As procesadoras de alimentos, como Nestlé, sinalaban tamén un aumento das súas ganancias, así como supermercados como Tesco, Carrefour e Wal-Mart. E é que ata hai quen fai negocio co fame.



ALIMENTOS ECOLÓXICOS E LOCAIS

¡CO TEU CONSUMO, TI DECIDES!!

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

info@cooperativaxoaninha.org

www.cooperativaxoaninha.org

RECEITAS NATURAIS.



Alerxias: Ferver medio litro de auga con 6 culleradas de perexil durante 5 minutos, coar e arrefriar. Tomar unha cunca pola mañá en xexún.

Asma: Misturar medio frasco de mel de abella con medio de vinagre de sidra de mazá. Tomar unha cullerada despois do almorzo e cea, seguida dun vaso de auga morna.

Anemia: Ferver unha botella de viño do Porto, retiralo do lume, queimarlle o alcohol, logo agregar un feixe de berros, tapar a ola e deixalo arrefriar. Licuar, coar e metelo nunha botella; tomar unha copiña ó día polas mañás. Se se conserva no frigorífico (pode durar ata un ano).

Diabete: Nunha cunca de auga fervendo agregar 2 culleradas de follas secas de salvia, poñelo a repousar durante uns minutos e tomar 3 uncas ó día.

No caso de dores de menstruación ou molestias estomacais, tomar só unha cunca ó día.

Para unha boa dixestión: colocar unha ramiña de herba boa nunha cunca de auga fervendo. Apagar o lume e deixar repousar durante dez minutos, dulcificar se se quere e tomar tres ou catro veces ó día. Cura a mala dixestión e actúa como antiflatulento.

Dor muscular: Nun bote de vidro de tapa hermética encher un litro de alcohol, un feixe de romeu e un cadriño de alcanfor. Deixar repousar durante dúas semanas e dar fregas cun pouco do contido na zona afectada.

Fluxo vaxinal: Deixar ferver durante dez minutos llantén maior e retirar do lume. Coar e deixar arrefriar. Colocar este líquido nun envase apropiado para duchas vaxinais e facer estes lavados durante unha semana despois de que o fluxo desaparecera.

Gastrite: Mesturar 3 vasos de leite de soia con cinco ramiñas de perexil e outras cinco de berro e tomar un vaso ó día nas comidas durante seis meses.

Infección de oídos: Ferver dous ou tres dentes de allo nun pouco aceite de oliva colocalo nun recipiente ó baño maría. Cando estea morno botar unha gota no oído para calmar a dor

Queimaduras: Allo machucado e saturado con aceite calma a dor e evita calquera tipo de infección cutánea.

Insomnio: colocar unha ramiña de herba boa nunha cunca de auga fervendo. Deixar amornar ben tapado e tomalo media hora antes de deitarse

Pel manchada e pecas: Lavar ben un paquete ou feixe de berros, mesturalo con dúas uncas de auga, agregarlle 3 culleradas de mel e aplicalo no rostro. Déixase actuar durante 30 minutos e despois quitanse os restos cun algodón empapado en auga fría. Aplicalo dúas veces ó día

Retención de líquidos: En dous litros de auga, ferver un feixe de perexil durante 15 minutos, coar e deixar arrefriar. Tomalo como refresco.

Re. cei. tas



Budín de verduras

Ingredientes:

500 gramos de patacas
 1 Quilo de verdura
 Leite
 Manteiga
 2 dentes de allo
 2 ovos
 1 rama de perexil
 1 cebola
 Pan relado
 Aceite
 Sal e pementa



As patacas móndanse e cócense con sal.

Pícase a verdura e cócese por separado cun chorriño de aceite e sal.

Nunha tixola grandeponse un pouco de aceite e dóurase a cebola picada, engádesese logo o allo machucado co perexil, e por último a verdura cocida e moi escorrida (se son grelos vaille moi ben botarlle medio chourizo picado).

Refógase todo e mestúrase cun puré que faremos coas patacas pasadas polo pasapuré, un pouco de leite e mantequilla, sal e pementa.

A toda esta mestura engádenselle os ovos enteiros un a un e entórnase sobre un molde untado de aceite e salpicado de pan relado.

Métese ao forno unha media hora hata que forme codia. Déixase arrefriar un pouco, desmoldéase e sérvese adornado e acompañado de salsa de tomate .

(Pode facerse de repolo, berzas, grelos, xudías, acelgas, espinacas, etc.).

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



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.

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



LIBRERÍA
ESCOLAR
OFICINA

BRÉTEMA

REGALOS • DEPORTES • CERÁMICA

Marqués de Figueroa
SAN SADURNIÑO
Telf.: 981 490 365

LECHE CERTIFICADA

BOHAL

Calidad y servicio desde 1966

Prosper
15560 San Sadurniño
A Coruña
Telfs.: 981 490 351-981 490 075
Móvil: 629 867 153
granjaromerosa@yahoo.es

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)

Hostal - Restaurante Carballo, S.L.

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

Maderas Jesús Rodríguez



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

Estación de
Servicio

SANSA, S.L.

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

A MI MADERA®

NEIRACHE, S.L.

MADERA TRATADA Y TERMOTRATADA PARA EXTERIORES
MOBILIARIO PARA SU JARDIN

TENDA
Calle Ares, 3-5 (Narón)
Tlf./Fax: 981 386 786
comercial@amimadera.es

ALMACÉN
Ctra. Cedeira, Km 6,3 - Valdoviño
Tlf./Fax: 981 486053
neirache@amimadera.es



COOPERATIVA DE MEIRAS 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
Tif.: 981 42 25 82

San Ramón-Moeche
Tif.: 981 40 40 63
agrogizma@yahoo.es

METALFRA, S.L.

SOLDADURA, MONTAJES
PUERTAS AUTOMÁTICAS
Y MANUALES

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-ROBOIRA-SAN SADURNIÑO

659 333 795
659 538 198

Supermercado**OUTEIRO**

OUTEIRO S/N
SAN SADURNIÑO
TELF: 981 491 190

Café-Bar
DEL PALACIO

SAN SADURNIÑO
TELF.: 981 490 095

**Peluquería****MARI**

Solarium • Depilación Laser
Tratamientos Parafina
Tratamientos Algoterapéuticos
Reflexología

 **981 490 395****ANÁLISIS CLÍNICOS****Narón**

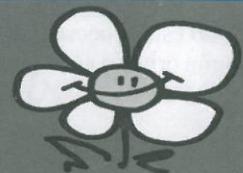
ADESLAS - MUFACE . ISFAS
ASISA - HÉRCULES SALUD
DKV PREVIASA - CASER SALUD

C/ 25 de Xullo. Entlo. B
NARÓN - Telf.: 981 385 816

**Mesón
A Granxa**



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

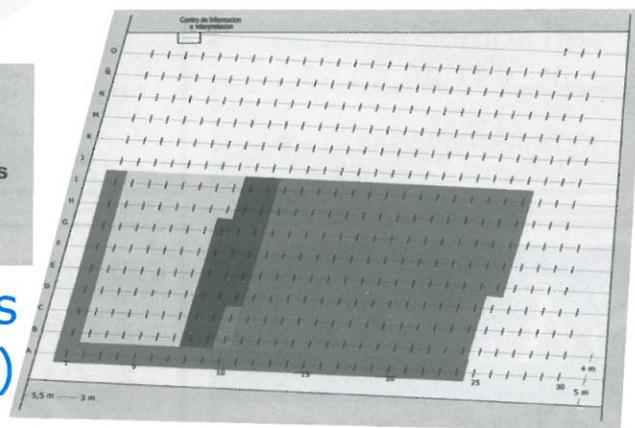
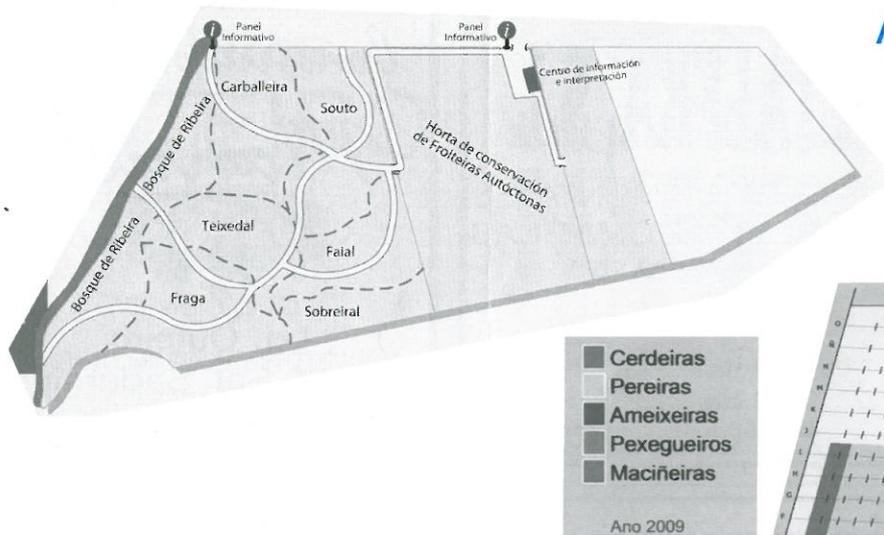
**Clínica Dental**

Odontóloga

Dra. Iria García Casal
Nº Colex.: 1.243

Avda. Marqués de Figueroa, 1-2 • 1º B
San Sadurniño (A Coruña)
Telf. Cita Previa: 981 491 242
Móbil: 666 58 29 55

**Arboredo Galego de
San Sadurniño**



**Distribución das variedades
froiteiras na 1ª fase (2009)**

O pasado ano botou a andar, froito dun convenio entre a Asociación Galega da froita Autóctona do Eume (AGFA do Eume) e o Concello de San Sadurniño, unha Horta de conservación, non sen antes percorrer un camiño chamando á porta doutros concellos ata chegar a este que soubo ter a sensibilidade suficiente para valorar a importancia ecolóxica, cultural e económica que este proxecto pode representar.

Nesa ocasión plantáronse 221 plantas pertencentes a 110 variedades autóctonas diferentes de froiteiras das especies maceira, pereira, cerdeira, ameixeira e pexegueiro. Xa no mes de marzo do presente ano 2010 plantáronse 46 plantas máis, de 23 variedades, ademais de repoñer algún fallo da plantación anterior. A plantación continuará en anos sucesivos a medida que se van recuperando as nosas antigas variedades.

Pero ¿qué é un Campo ou Horta de conservación? Como xa todo o mundo deducirá, é unha finca adicada á plantación de variedades autóctonas, non no caso de froiteiras, co obxecto de que non desaparezan. A súa conservación depende non só da súa presenza física nunha finca senón da divulgación e promoción que se faga das mesmas.

En anos pasados a desaparición de variedades autóctonas debeuse principalmente a tres razóns:

- á industrialización da comarca, que trouxo como consecuencia un abandono da agricultura tradicional favorecendo o fluxo de man de obra cara as industrias.
- á modernización e especialización da agricultura en actividades neses momentos máis rendibles.
- a masiva introdución nos mercados de variedades foráneas de froita explotada de xeito industrial e a uns prezos moi competitivos.

Nos nosos días o despovoamento rural e o abandono masivo da actividade agraria unido á perda da cultura tradicional tamén no que respeita ás técnicas de propagación hortofrutícola, principalmente o enxertado, ameaza con facer desaparecer en poucos anos unha cantidade de variedades tradicionais de froiteiras sen precedentes ata o de agora, por non falar xa da perda cultural que supón o esquecemento dos nomes das variedades ou a utilización que se facía de cada unha delas.

A todo este proceso habería que unir o avellentamento das árbores froiteiras autóctonas que van sendo sustuídas, sen ter en conta ningún criterio agronómico, por variedades foráneas que á súa vez introducen problemas fitosanitarios inexistentes no país ata hai poucos anos.

É certo que ultimamente se fixo un esforzo importante no sentido da formación básica hortofrutícola, pero con todo moitas variedades sobre todo residuais e pouco coñecidas hoxe seguen en perigo de extinción (lembrems as diferentes castes de perucos por exemplo).

Como dicíamos no comezo deste artigo este proxecto é importante desde varios puntos de vista que á súa vez están relacionados entre si:

É un proxecto importante **ecolóxicamente** porque se está conservando a grande biodiversidade frutícola existente na nosa comarca. A biodiversidade parece hoxe unha palabra que enche a boca incluso de moitos políticos burócratas (lembrems que estamos no Ano mundial da biodiversidade), como se fose un invento moderno, cando a verdade é que é algo que os nosos

devanceiros practicaban diariamente, e gracias a eles podemos disfrutar hoxe do que queda dese patrimonio. A biodiversidade é fonte de riqueza porque e fonte de variabilidade xenética e está na base da creación de novas variedades comerciais con características melloradas en canto a resistencia a enfermidades, sabores diferenciados, etc. Ademais cumpre un papel indiscutible na conservación da fauna silvestre e na preservación da autonomía alimentaria de moitas familias o que influe indiscutiblemente na creación dunha economía verdadeiramente sustentable.

Pero ademais a importancia deste proxecto é tamén **cultural** porque será un polo de atracción para visitas de colexios, universitarios, ou calquera outro grupo interesado en coñecer esta experiencia.

Por non falar da recuperación de antigas receitas de cociña case esquencidas e a creación doutras novas utilizando a froita como base. Ou tamén a investigación acerca da orixe dos nomes das variedades ou a utilización que se facía ou pode facer delas.

E por fin esta Horta pode actuar tamén como factor de dinamización **económica** por sí mesmo e por tódalas actividades que pode mover directa ou indirectamente arredor de si, turísticas, artesanais, industriais e por suposto agrícolas, non debemos esquecer que ademais de conserva-las variedades exitentes actuará como campo de demostración no que se poderán ve-las características de tódalas variedades e as súas posibilidades de explotación comercial.



E aínda que nada disto tivera a menor importancia penso que se deberan conservar igual, simplemente porque son nosas e forman parte do noso patrimonio e da nosa identidade.

Ramiro J. Martínez Picos
Vicepresidente AGFA do Eume

CONSTRUCCIONES
**GUERREIRO
SOMOZAS, S.L.**

www.guerreirosomozas.com
info@guerreirosomozas.com

A Garita, s/n Tlf.: 981 404 355
15565 As Somozas Fax: 981 404 498
A Coruña Movil: 679 957 780

Renovables

InSansa

Geotérmica, Solar, Biomasa
Fontanería, Calefacción, Gas
Reparación de Electrodoméstico

981 38 49 36
609 24 04 01
608 63 07 42

inssansa@gmail.com

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



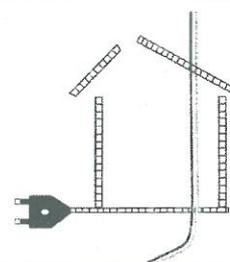
I.C.P.E.

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





Receitas



Chulas de grelos

Ingredientes:

- 1 feixe de grelos
- 500 gramos de patacas
- 2 ovos
- 1 cunca de caldo da coción dos grelos
- 1 xema de ovo cocida
- 1 cullerada de viño
- 1 cullerada de cebola picada
- 1 cullerada de fariña

Cocer os grelos e as patacas peladas e enteiras. Unha vez cocidos, escorrellos e picalos. Coas patacas faise un puré moi espeso que se mestura cos grelos. Fórmanse unhas bolas pequenas, rebózanse en fariña e frítense.

Unha vez douradas vanse colocando nunha cunca de barro. No aceite sobrante despois de coalo douramos a cebola, agrégaselle logo a fariña e unha vez torrada engádeselle o caldo da coción dos grelos, sazonado con pementa, sal, viño e unha xema de ovo cocida machacada e diluída nunhas culleradas da salsa. Mestúrase todo ben e vértese sobre as chulas, deixándoas un intre a lume lento, sen que cheguen a ferver. Sérvense moi quentes na mesma cunca.

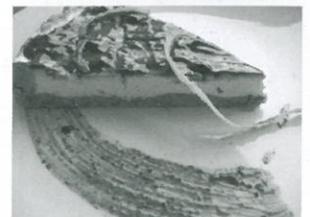


Re. cei. tas

Tarta de queixo con froitas do monte.

Ingredientes:

- 120 g. de galletas do almorzo
- 80 g. de flocos
- 500 g. de queixo
- 3 culleradas de azucre
- raspas de 1 limón
- 5 dl. de nata
- 3 follas de xelatina
- 500 g. de froitas do monte
- 2 culleradas de licor de laranxa



Preparación:

Nun molde duns 24 cm. que se abra botámo-los flocos e por riba o queixo mesturado coas raspas do limón, o azucre, a nata montada e a xelatina esluída no licor.

Colocámo-las galletas enteiras de pé derredor do molde e, a seguir, recubrimos coas froitas do monte. Deixamos arrefriar a tarta de 2 a 3 horas antes de servir.

Se non se consome no momento, as froitas recubriranse con xelatina para mantérlle-lo aspecto fresco.

Pasatempos

SUDOKUS

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

Dificultad: 4 / 10

Copyright © 2005 GameHouse, Inc.

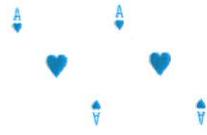


BUSCA AS DIFERENCIAS



XEROGLIFICO

D



IN



-P

SOPA DE LETRAS

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

Busca as seguintes froitas: Mazá, laranxa
 Cereixa, pera, fresa e figo.

¿De que foi acusado?

PARTICIPAN

• **BIONATURAL** (A CORUÑA)

• **CASA DO MEL GOENTE**

• **XARDIN ARTE**

MADEIRAS E MIMBRE

• **RAMÓN**

CHURRERÍA

• **SUSI**

MAQUINARIA

• **CASIANO**

• **MUIÑO, SUMINISTROS, S.L.**

VIVEIROS

• **O CASTRO**

• **A LAGOA**

• **POMARIÑO**

CERAMISTA

• **XELA**

FROITAS

• **CASTELO**

• **A VEIGA**

LICORES DE GALICIA

• **MEIGAS FÓRA**

PATACA E PLANTA DE HORTA

• **JOSÉ LUÍS**

HORTALIZAS

• **PILAR FERNÁNDEZ**

ASO. CULTURAL E MEDIOAMBIENTAL

• **PICOS DO SOL**

FLORISTERÍA

• **XESTA (NEDA)**

VENDING DELICATESSEN

• **ATRIUM**

PANADERÍA

• **PANADERÍA NEDA**

COOP. CONSUMO RESPONSABLE

• **A XOANIÑA**

XABÓNS AROMÁTICOS

ANXOS

Grupo de Empresas Mir@ Servicios
Marqués de Quintanar, 18 1ºD
36.300 Baiona (Pontevedra)
Teléfono: 986 357 392
mira@miraservicios.com

publimedia
Formación continua a empresas



minotec
Levamos Internet onde
outros non chegan



publimedia

Bienvenido | Benvingut | Ongi etorri | Benvido
Martes, 13 de Abril de 2010

- Inicio
- Formación continua
- Cursos
- Descargas
- Únete a nosotros
- Contactar



FORMACIÓN CONTINUA
A LAS EMPRESAS

Acceso a la Intranet

Usuario:

Contraseña:

[Entrar >](#)

[¿Olvidó su contraseña?](#)

Grupos



Empresa
Empresa

Productos
Productos

Servicios
Servicios

Contacto
Contacto

minotec
Levamos Internet onde
outros non chegan

centrado