

Setas del Valle

Las setas son los frutos de un organismo vivo, llamado hongo, que se oculta entre las partículas del suelo y que tiene aspecto de moho blanquecino. Este hongo en determinadas ocasiones, principalmente en otoño, produce setas; las cuales fabrican millones de esporas que con suerte conseguirán formar nuevos hongos. Los hongos son un reino más como pueden ser el reino animal o el reino vegetal.

Los hongos en el bosque desempeñan tres tareas de gran importancia:

1. Reciclan los despojos del bosque. De esta función se encargan los hongos denominados saprófitos, que se alimentan de aquellos residuos vegetales como hojas, ramas, troncos muertos, etc... posibilitando, junto a las bacterias, la formación del suelo.

2. Ayudan a los árboles a crecer. Esta función se debe a los hongos micorrízicos; unos hongos que viven unidos a las raíces de los árboles para juntos poder sobrevivir mejor. El hongo le suministra agua, nitrógeno y fósforo al árbol; mientras el árbol a cambio le traslada la savia elaborada. Los árboles que tienen micorrizas crecen más y son más vigorosos que los que no las tienen.

3. Crean nuevos espacios. Hay hongos parásitos que cuando los árboles envejecen o cambian las condiciones climáticas los atacan infectándolos, pudiendo llegar a provocar la muerte del árbol. Estos hongos son importantes para crear huecos en el bosque y posibilitar

la entrada de nuevas plantas.

La existencia de estos tres tipos de hongos, saprófitos, micorrízicos y parásitos es importante para el bosque. Si bien los hongos que tienen que dominar son los micorrízicos y saprófitos; mientras los parásitos tienen que ser minoritarios.

Aunque hay setas muy apreciadas por su calidad gastronómica, cada año se producen muchas intoxicaciones por consumo de setas, que en ocasiones pueden ser mortales. Para evitar incidentes, es fundamental recolectar sólo aquellas que se conozcan bien y en general consumir setas en pequeñas cantidades, ya que es un alimento en ocasiones indigesto y que normalmente contienen pequeñas cantidades de productos tóxicos o alergénicos.

El Valle es un lugar en el que se pueden encontrar numerosas especies de setas, aquí vamos a mostrar algunas de ellas. Todas fueron recolectadas y clasificadas en el Curso de Iniciación a las setas que organizó Naturgunea en octubre y noviembre, y las fotos son cortesía de uno de los participantes: Gonzalo Arrondo Ostiz.

Tricholoma terreum Negrilla

Especie comestible que aparece en los pinares, tanto naturales como de repobla-



ción. Sombreros de superficie grisácea oscura con tacto aterciopelado. Las láminas de color gris blanquecino igual que el pie. Puede cocinarse en sopas, en tortillas, o guisado con legumbres, patatas y carne.

Lactarius deliciosus Rovellón, niscaló

Especie comestible que aparece en los pinares, de color anaranjado. Posee un sombrero carnoso de 4 a 12 cm de diámetro con círculos concéntricos rojizos en su superficie. Al cortarlo segrega un líquido lechoso anaranjado que posteriormente se oxida y se transforma en color verde.



Hebeloma sinapizans

Seta tóxica, provoca trastornos gastrointestinales. El sombrero puede alcanzar los 15 cm. de diámetro, y la piel que lo recubre (cutícula) es de color canela, algo más oscura en el centro, y lisa y viscosa en tiempo húmedo. Las láminas son desiguales y de color beige. El pie es cilíndrico, con una lengüeta triangular en la parte superior. Huele a rábano.



Ganadores del concurso de fotografía

Este año ha resultado ganadora la fotografía Sumergido, realizada por Alberto Obanos Villar, vecino de Mutilva. En esta ocasión, y dado que la persona ganadora está empadronada en el Valle, se ha optado por otorgar un primer y segundo premio, dotados de 250 € y trofeo y 150 € y trofeo respectivamente. El segundo premio ha recaído en la foto Primeras lluvias, de Iñaki Arrondo Mateo, vecino de Mutilva. Ambas fotografías pueden verse en el Calendario Ambiental 2011 y en la exposición Agua en equilibrio.



Sorteo de bicicletas plegables.

III Concurso "La bicicleta, buena para ti, buena para todos"

Se celebrará el 13 de enero a las 18.30 en la Casa de Cultura. ¡Estás invitado! No olvides entregar tus bonos en el Ayuntamiento, hasta el 31 de diciembre.



NATURGUEA
Casa de la Juventud (Aranetxea)
C/ Mayor 2 BIS
Horario de atención:
Martes y jueves:
de 11:30 a 13:30 h
Teléfono: 948 244 946
medioambiente@aranguren.es

PRÓXIMAS ACTIVIDADES

EXPOSICIÓN: AGUA EN EQUILIBRIO

Una exposición que muestra la importancia que los ríos y el agua tienen para el desarrollo de la sociedad y la necesidad de llevar a cabo una gestión sostenible para garantizar su futuro.

Incluye una selección de las fotos presentadas al Concurso de Fotografía Ambiental que organiza Naturgunea, este año con un protagonista de excepción: el río Sada a su paso por el Valle. Organizan: Naturgunea y Centro de Recursos Ambientales de Navarra Casa de Cultura. Del 13 al 28 de enero.

Horario de visitas: de lunes a viernes: de 16:00 a 21:00 horas

Inauguración de la exposición: 13 de enero a las 18.30 horas, **con entrega de los premios del concurso de fotografía ambiental y lunch de productos ecológicos.**

TALLER DE ELABORACIÓN DE CREMAS CURATIVAS Y COSMÉTICA NATURAL

Aprenderás a hacer cacao, crema de manos, crema de Aloe Vera, gel y pasta de dientes con plantas y otros ingredientes naturales. 1, 8, 15 y 22 de febrero de 17.00 a 19.00 horas en Mutilva. Para apuntarte, llama al 012 **hasta el 17 de enero.**

Matrícula: 15 € empadronados y 25 € no empadronados. Plazas limitadas.

CURSO DE PLANTAS MEDICINALES Y SUS USOS TRADICIONALES

Para aprender a reconocer las plantas medicinales y sus aplicaciones. Todos los jueves desde el 8 de febrero a junio, excepto festivos y puentes, en Ilundain. 64 horas lectivas.

Existe la posibilidad de que el curso se imparta en horario de mañana, de 9.30 a 13.30 horas, o de tarde, 16.00 a 20.00. Se decidirá en función del número de personas empadronadas que se

inscriban en uno y en otro. Matrícula: 30 € empadronados y 65 € no empadronados. Para apuntarte, llama al 012 hasta el **18 de enero.**

TALLER INFANTIL DE CONSUMO: VESTIDOS CON MARCAS

Un taller divertido para desmitificar el fenómeno del marketing y trabajar valores alternativos más importantes como la amistad, el amor y el compañerismo utilizando el juego, las manualidades y la investigación. Para niños y niñas nacidos en 2002 y 2003. Haremos dos talleres, uno en Mutilva y otro en Tajonar, siempre que haya un número mínimo de participantes. 15 y 17 de marzo en Mutilva (Aranetxea) y 5 y 19 de marzo en la Casa de Concejales de Tajonar, de 17.30 a 19.00 horas. Gratuito para empadronados. Inscripción **del 1 al 28 de febrero llamando al 012.**

DÍA DEL ÁRBOL III PLANTACIÓN FAMILIAR EN EL VALLE: BOSQUES PARA NUESTROS HIJOS E HIJAS.

27 de febrero, en Mutilva, entre las 10.30 y las 12.30, después habrá un pequeño almuerzo. **Plantaremos hasta 100 árboles amigos. Para apuntarse hay que llamar al 012 del 10 de enero hasta el 17 de febrero.** Cuota de inscripción: 3 € por familia, que serán íntegramente donados a un proyecto de reforestación que anunciaremos en breve. Además, **Naturgunea hará una aportación de 3 € al proyecto por cada árbol que se plante.**

COMPOSTAJE EN LA ESCUELA

Desde noviembre, el Colegio Público San Pedro hace compost. Se ha instalado un punto de compostaje en el jardín, y los restos orgánicos que se generan en el centro escolar son depositados en el compostador.

Los encargados de que este proceso se lleve a cabo son

los alumnos de 6º junto con su tutor, por eso les hemos nombrado "dinamizadores del compost". Cuentan además con el apoyo de la técnica de Naturgunea.

Conocedores de que hacer compost es una herramienta de sensibilización a favor de la prevención de la generación de residuos, y de evitar la pérdida de vida de nuestros suelos, hemos puesto en marcha este proyecto que implica a toda la

comunidad educativa. Es además una forma lúdica y práctica de hacer comprender el ciclo de la naturaleza a través del tratamiento de los restos orgánicos, que no son residuos, si no un valioso recurso que día a día desperdiciamos.

Los escolares que hoy capacitamos para compostar serán los ciudadanos que mañana trabajen para disminuir la generación de residuos.



Los dinamizadores del compost junto al punto de compostaje.

El mejor residuo es el que no llega a producirse, por eso el compostaje es una de las estrategias más verdes. Obtener compost a partir de los residuos orgánicos es una forma de reducir la cantidad de basura de los contenedores y ahorrar los costes económicos y ambientales de su transporte y procesado.



Recursos medioambientales

En este boletín os vamos a recomendar un libro y una película que sin duda os harán disfrutar, y una divertida página web para padres, profes y peques:

La bicicleta y sus dueños, de Rogelio Garza, con ilustraciones de Maru Sandoval

Reúne los relatos de diferentes figuras del mundo del arte, la historia y la técnica en relación a la bicicleta que tuvieron o utilizan. Entre ellos hay desde cantantes como Madona, hasta científicos como Carl Sagan, pasando por revolucionarios como el Che y diversos políticos, incluido Barak Obama.

Cenizas del cielo, de Jose Antonio Quirós. España 2008

Una película sobre el amor a la tierra y la incapacidad del hombre de vencer al progreso, que ha recibido el soporte de Ecologistas en Acción y Greenpeace. El origen de la película nace tras la lectura de una carta a un periódico, escrita por un lugareño que advertía sobre la muerte del valle donde vivía. Ha ganado el Premio "Toyota Earth Grand Prix" en el Festival de Tokyo 2008.

<http://www.mini-mundi.com/>

Web creada por Ecoembes que ayudará a padres y maestros a enseñar de forma divertida el reciclaje de los residuos. A cada niño participante se le asigna un planeta virtual personal, llamado minimundi, que evoluciona dependiendo si se le cuida bien o mal.

Especial alimentos ecológicos

Alimentos ecológicos, buenos para la salud, buenos para la naturaleza

En todos los países de la Unión Europea, los ciudadanos están cada vez más interesados por conocer el origen de los alimentos que consumen y por saber cómo se producen. Les preocupa su autenticidad y les importan otras cuestiones relacionadas con ese tema, como el bienestar de los animales, la utilización de plaguicidas, los aditivos alimentarios y los OMG (Organismos genéticamente modificados o transgénicos). Están dispuestos a prestar su apoyo a sistemas agrícolas sostenibles que minimicen el impacto que la producción de alimentos tiene sobre el medio ambiente y que reduzcan su propia huella de carbono.

La agricultura ecológica es un sistema que tiene por objeto ofrecer a los consumidores alimentos frescos, auténticos y con sabor, respetando, al mismo tiempo, el medio ambiente y los ciclos de vida naturales. Desde 1991, una normativa comunitaria muy estricta establece un marco jurídico claro para la producción y el control de los alimentos ecológicos en toda la Unión, dando así confianza a los consumidores a la hora de comprar esos productos.

Biodiversidad en el sector agrario

Los agricultores ecológicos respetan la diversidad biológica y se esfuerzan por potenciarla siempre que es posible. Para mantener la fertilidad del suelo y controlar plagas y enfermedades de forma natural se basan más en unos suelos ricos en biodiversidad y vida silvestre que en productos químicos con efectos potencialmente adversos. Por ejemplo, evitan utilizar insecticidas y fungicidas químicos artificiales para combatir plagas y enfermedades. En su lugar, intentan conseguir unos suelos sanos que produzcan cultivos fuertes y saludables, resistentes de forma natural a parásitos y enfermedades. Los agricultores ecológicos mantienen setos y otros espacios «silvestres» en sus terrenos para atraer a los predadores de plagas de la propia naturaleza, lo que contribuye también a aumentar la biodiversidad en sus explotaciones.

¿Sabía usted que en la agricultura ecológica está prohibido el uso de herbicidas? En lugar de eso, los agricultores ecológicos combaten las malas hierbas recurriendo a la rotación de cultivos aptos para esa finalidad y seleccionando las variedades adecuadas de cultivos y plantas forrajeras que puedan desbancarlas. Otro de los medios utilizados es la aplicación en el momento oportuno de métodos mecánicos y físicos de cultivo de los terrenos y de siega de malas hierbas, lo que contribuye a conservar la biodiversidad tanto en la superficie como en el interior de los suelos agrícolas. No obstante, los agricultores ecológicos reconocen que unas pocas malas hierbas no van a hacer daño a sus cultivos y que, de hecho, proporcionan hábitats importantes para albergar vida silvestre en las explotaciones agrarias, por ejemplo predadores de plagas. No es sorprendente, pues, que muchos estudios hayan demostrado que en las explotaciones ecológicas el número de especies de aves, mariposas, escarabajos, murciélagos y flores silvestres es muy elevado. Por ejemplo, un estudio de 2002 titulado «Soil Fertility and Biodiversity in Organic Farming» ha puesto de manifiesto que la agricultura ecológica produce:

- El doble de escarabajos peloteros
- Un 50 % más de lombrices de tierra
- Un 60 % más de estafilínidos, una familia de escarabajos que juega un papel muy importante en la naturaleza, como presa y como depredador de otros insectos
- El doble de arañas.

Grupos de consumo de alimentos ecológicos

Estos grupos están formados por personas preocupadas por su salud y por la del medio ambiente, que deciden unirse para adquirir alimentos ecológicos, la mayoría de producción local, intentando evitar en lo posible los intermediarios, lo que además favorece a los productores, ya que reciben un precio justo por lo que producen.

El pasado mes de abril, coincidiendo con la celebración del Día de la Tierra, se organizó desde Naturgunea un café tertulia con el fin de informar sobre los grupos de consumo de alimentos ecológicos. A raíz de esta actividad, un grupo de familias del Valle se unió para formar uno, y varios meses después, aquella iniciativa en proyecto se ha convertido en realidad: el Grupo de Consumo Mutilva ya está en marcha. Se reciben productos como verduras, lácteos, huevos y carne directamente de productores ecológicos navarros. Si deseas más información al respecto, o información sobre cómo formar un grupo de consumo, puedes contactar con Naturgunea.

El suelo: fundamental para la vida

¿Sabías que el suelo es uno de los recursos naturales más importantes del planeta?

Es fundamental para la vida en la Tierra y nutre a las plantas que, a su vez, proporcionan alimento y oxígeno a los seres humanos y los animales. Más de la mitad de las especies conocidas en todo el mundo viven en el interior del suelo (desde las lombrices de tierra, los ciempiés y los escarabajos, que podemos percibir a simple vista, hasta los miles y miles de millones de hongos y bacterias microscópicas que no podemos ver).

Esos seres viven en una compleja red de vida bajo nuestros pies, una red compuesta por las plantas que crecen en el suelo, los animales que comen esas plantas y, al final, los seres humanos que se alimentan de plantas y animales.

Pueden ser necesarios hasta 500 años para que pueda generarse simplemente un centímetro de suelo nuevo, y, a pesar de todo, el suelo vivo puede destruirse rápidamente por la erosión, la contaminación o una gestión incorrecta. Según algunos trabajos de investigación, los fertilizantes y plaguicidas artificiales pueden afectar también a la gran diversidad de vida presente en el suelo, alterando su composición química y aumentando la dependencia de fertilizantes artificiales para los cultivos.

En la naturaleza, las plantas obtienen la mayor parte de su alimento de diminutas partículas minerales y de materia orgánica en descomposición que forman el suelo.

Sorprendentemente, las plantas no pueden «acceder» directamente a la mayoría de los minerales y demás elementos esenciales que se encuentran en el suelo, sino que han desarrollado complejas relaciones con otros organismos que viven en él para obtener los nutrientes que necesitan para crecer. Las lombrices de tierra, los hongos, las bacterias y muchos otros organismos rompen los minerales del suelo y la materia orgánica en descomposición, de manera que las raíces de las plantas puedan absorberlos como nutrientes. Las plantas, a su vez, «alimentan» a los microorganismos del suelo al secretar azúcares y enzimas desde sus raíces.

Los agricultores ecológicos reconocen que es fundamental aliarse con el suelo y los sistemas naturales para producir cultivos y criar ganado. Intentan reducir su impacto sobre el suelo esforzándose por mantenerlo en un estado saludable, fértil y natural, necesario para producir cultivos. ¿Y cómo lo hacen?

Evitan utilizar fertilizantes artificiales y plaguicidas químicos sintéticos. En vez de eso, cultivan especies como el trébol, que fija naturalmente en el suelo el nitrógeno de la atmósfera, fundamental para el crecimiento de las plantas. Aportan nutrientes a los cultivos aplicando fertilizantes orgánicos a base de estiércol y residuos vegetales, que, sometidos a la acción de los organismos del suelo, se transforman en nutrientes que las plantas utilizan para crecer. Los agricultores ecológicos recurren a una variada y extensa

rotación de cultivos, dando así al suelo tiempo para «recuperarse» de uno a otro y ayudando a mejorar su estructura. Cultivan estiércol verde para cubrir el suelo desnudo tras la cosecha y propician el crecimiento de setos y la creación de parcelas más pequeñas para proteger el suelo del viento, la lluvia y la pérdida de nutrientes.

Las explotaciones de agricultura ecológica tienen, en general, menos carga ganadera por hectárea. Esto no sólo reduce el estrés del ganado y las posibilidades de plagas y enfermedades para los animales sino que, además, limita el grado de compactación del suelo y, por consiguiente, el riesgo de erosión.

Al no utilizar plaguicidas ni fertilizantes químicos sintéticos, los agricultores ecológicos minimizan el riesgo de que esos productos químicos acaben en lagos, ríos, corrientes y otras masas de agua. Y al aumentar la capacidad de retención de agua del suelo con prácticas tales como la rotación plurianual de cosechas y la aplicación de estiércol orgánico para mantener la estructura del suelo, los agricultores ecológicos pueden reducir la necesidad de un consumo dispendioso de agua para regadío en los meses más secos y el riesgo de inundaciones en las épocas más lluviosas del año.

Fuente: Comisión Europea

Éxito de la jornada 'HOY CAFÉ DE COMERCIO JUSTO'

Siete establecimientos del Valle se sumaron a esta iniciativa gracias a la cual cerca de 6.000 personas de diferentes municipios han podido disfrutar del buen sabor y el aroma del café de Comercio Justo.

La ONG SETEM Navarra/Nafarroa ha organizado por tercer año consecutivo

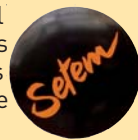
la jornada 'HOY CAFÉ DE COMERCIO JUSTO' cuyo objetivo es sensibilizar a la sociedad sobre una realidad que va en contra de los derechos de los pequeños productores.

Tras el petróleo, el café es la materia prima que mueve más volumen de negocio en el mundo. Más del 60% de los beneficios generados van a parar a cinco multinacionales, mientras los pequeños productores de café a quienes éstas compran su materia prima, viven entre la hambruna y la pobreza extre-

ma. Porque el precio del café no lo marcan los costes de producción, sino que es dictado por las Bolsas de Nueva York y Londres.

Por cada taza de café que bebes, sólo el 2% se destina al productor. Apenas tu primer sorbo...

El Comercio Justo ofrece a los productores acceso directo a los mercados del Norte y unas condiciones laborales y comerciales justas e igualitarias, que les asegure un medio de vida sostenible.



Este es tu espacio

Magda Mata, pintora e ilustradora, nos ha enviado una adaptación de su cuento *Historia de un pavo en Navidad*.

HISTORIA DE UN PAVO EN NAVIDAD

Gracias a la abuela parda (una de las gallinas del corral), el pavito fue prevenido de su fatal destino. Si no se marchaba rápidamente se convertiría en un delicioso pavo relleno para la cena de nochebuena. El pavito se fue, pero sin perder la esperanza de poder de algún modo, celebrar la Navidad.(.....). El pavito recorrió largos caminos, que no llevaban a ninguna parte. Atravesó, siempre huyendo, aldeas y pueblos.

¡Y es que desgraciadamente, hay tradiciones que a uno le matan, como es la de la cena de Navidad (si se ha nacido pavo)!

Hasta que un buen día... Llego a una ciudad, y algo empezó a cambiar.

Allí nadie prestaba atención a los que les rodeaban, y mucho menos a las tradiciones; así que nuestro

pavo estaba casi... a salvo.

La iluminación le cegaba, a nuestro animalito de granja, ¡era tan excesiva que apenas podía ver nada! Porque aquellas luces, no alumbraban, más bien deslumbraban.

En aquel lugar se celebraba la Navidad de una manera muy extraña para él:

-¿Para qué servirán todas esos artilugios con tanta purpurina, y todas esas cajas con lazos, tendrán algo realmente...?- Se preguntaba, mientras contemplaba los escaparates y las calles ricamente adornadas. Al llegar a una plazoleta se encontró con una amable, aparentemente, feria de Navidad. Entre los puestos de adornos navideños escuchó un lamento que procedía de unos árboles arrancados de la tierra. Sus raíces habían sido cortadas y nunca más les volverían a crecer: eran los pinos de Navidad.

-Hola arbolito no estés tan triste- le dijo a uno de ellos intentando consolarlo- al menos tu podrás disfrutar de la Navidad dentro de algún hogar.

Y el árbol le respondió:

- Estoy tan lejos de mi gran familia, de mis altísimos padres y mis viejísimo abuelos; tan lejos del bosque, mi único hogar. Nosotros los árboles, cuantos más viejos nos hacemos más fuertes y hermosos somos. No nos ocurre como a los humanos, que a medida que pasa el tiempo se empequeñecen y van perdiendo su belleza. Supongo que nos tienen envidia, por eso no nos dejan crecer hasta nuestra colosal vejez.

- Los humanos hacen cosas muy raras, yo no logro entender por qué tienen que complicarse y complicarnos a nosotros tanto la vida, hasta incluso quitárnosla; y sólo porque sea Navidad. Dicen que es una fiesta, pero sus caras, ¿te has fijado?... no parecen muy felices. ¿Serán todas esas preocupaciones navideñas, las que los van encogiendo y afeando a medida que pasa el tiempo?- exclamó el pavo un poco aturdido.

-Es que tienen que comprar muchas cosas y tienen que darse prisa porque se acaban; además salen todos al mismo tiempo - le contestó el árbol.

-Sabes, a pesar de que tu vida ahora será corta, y la mía incierta, creo que tenemos suerte en no haber nacido seres humanos y tener que vivir de esta manera tan... atosigante. Tú, conoces la felicidad de no necesitar tantas cosas: de ser libre, allí en tu hogar el bosque. Recuerda... no te faltaba nada, tenías tantos colores, olores, luz y el manjar sabroso de la tierra esponjosa. Pobres humanos, dan pena: ellos tienen que comprarlos. Nosotros los teníamos, todo gratis.

-Sabes -dijo el árbol- creo que tienes razón, ya no me importa lo larga o corta que sea mi vida, ¡si no lo maravillosamente espléndida que es la existencia de un árbol mientras dura! Pensare y cerraré mis ojos, viajaré en sueños hasta el bosque, para dejar mi sabia de árbol en el manto del musgo. Así junto con las setas y las semillas de mis sueños conseguir de nuevo, con la magia de la primavera, volver a la vida otra vez.

- Adiós mi querido árbol, tú estarás en mis sueños, hasta que yo consiga enterrar la semillas de tu vida en la que fue tu madre, la tierra.

Arrancándole una piña, el pavo, extrajo unos piñones, y guardándolos debajo del ala, le dijo:

- Yo seré el guardián de tus sueños, amigo mío.

El pino cerró los ojos. Al pasar el pavo y rozarlo, vio como muchas de sus afiladas hojas se desprendían cayendo al suelo asfaltado.

El pavo se marchó de la ciudad. Dejó atrás aquel extraño lugar donde no se comprendía el idioma con el que se expresaban los árboles, para seguir buscando otra Navidad.

Dedicado: A todas aquellas personas e instituciones que hacen crecer a los árboles de nuestro Valle de Aranguren.

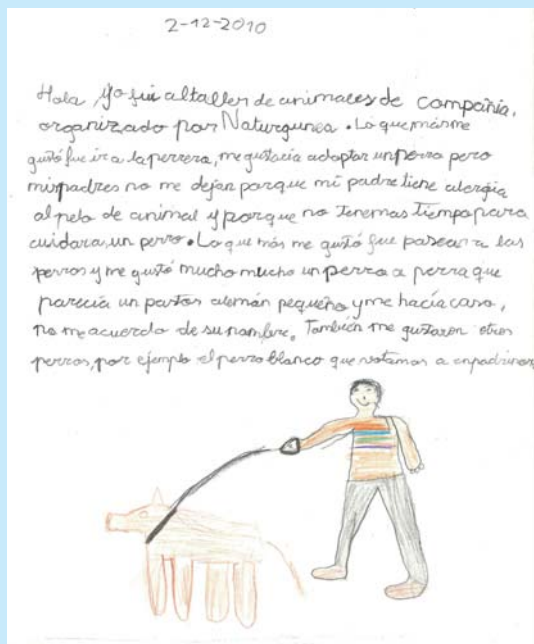
Relato del cuento
una Historia de un Pavo
en Navidad
Por: Magda Mata
(algo... cuentista)

TXIKI-ESPACIO: para jugar y aprender

Mándanos tus dibujos, tus chistes, poemas, cuentos... relacionados con el medioambiente y la protección de la naturaleza. Los publicados recibirán un libro de la colección *Cuentos para cuidar la tierra*.



En este boletín publicamos la carta y el dibujo que nos ha mandado Jan Lasa Salvador, que participó en el Taller sobre animales de compañía que tuvo lugar en octubre. Además de aprender cosas sobre las mascotas, como su comportamiento, los cuidados que necesitan... pudieron conocer a muchas de las que en ese momento estaban en las instalaciones de la Sociedad Protectora en Mutilva y entre todos apadrinaron a un perro y un gato hasta que han sido adoptados.



Setas del Valle

Las setas son los frutos de un organismo vivo, llamado hongo, que se oculta entre las partículas del suelo y que tiene aspecto de moho blanquecino. Este hongo en determinadas ocasiones, principalmente en otoño, produce setas; las cuales fabrican millones de esporas que con suerte conseguirán formar nuevos hongos. Los hongos son un reino más como pueden ser el reino animal o el reino vegetal.

Los hongos en el bosque desempeñan tres tareas de gran importancia:

1. Reciclan los despojos del bosque. De esta función se encargan los hongos denominados saprófitos, que se alimentan de aquellos residuos vegetales como hojas, ramas, troncos muertos, etc... posibilitando, junto a las bacterias, la formación del suelo.

2. Ayudan a los árboles a crecer. Esta función se debe a los hongos micorrízicos; unos hongos que viven unidos a las raíces de los árboles para juntos poder sobrevivir mejor. El hongo le suministra agua, nitrógeno y fósforo al árbol; mientras el árbol a cambio le traslada la savia elaborada. Los árboles que tienen micorrizas crecen más y son más vigorosos que los que no las tienen.

3. Crean nuevos espacios. Hay hongos parásitos que cuando los árboles envejecen o cambian las condiciones climáticas los atacan infectándolos, pudiendo llegar a provocar la muerte del árbol. Estos hongos son importantes para crear huecos en el bosque y posibilitar

la entrada de nuevas plantas.

La existencia de estos tres tipos de hongos, saprófitos, micorrízicos y parásitos es importante para el bosque. Si bien los hongos que tienen que dominar son los micorrízicos y saprófitos; mientras los parásitos tienen que ser minoritarios.

Aunque hay setas muy apreciadas por su calidad gastronómica, cada año se producen muchas intoxicaciones por consumo de setas, que en ocasiones pueden ser mortales. Para evitar incidentes, es fundamental recolectar sólo aquellas que se conozcan bien y en general consumir setas en pequeñas cantidades, ya que es un alimento en ocasiones indigesto y que normalmente contienen pequeñas cantidades de productos tóxicos o alergénicos.

El Valle es un lugar en el que se pueden encontrar numerosas especies de setas, aquí vamos a mostrar algunas de ellas. Todas fueron recolectadas y clasificadas en el Curso de Iniciación a las setas que organizó Naturgunea en octubre y noviembre, y las fotos son cortesía de uno de los participantes: Gonzalo Arrondo Ostiz.

Tricholoma terreum Negrilla

Especie comestible que aparece en los pinares, tanto naturales como de repobla-



ción. Sombreros de superficie grisácea oscura con tacto aterciopelado. Las láminas de color gris blanquecino igual que el pie. Puede cocinarse en sopas, en tortillas, o guisado con legumbres, patatas y carne.

Lactarius deliciosus Rovellón, niscaló

Especie comestible que aparece en los pinares, de color anaranjado. Posee un sombrero carnoso de 4 a 12 cm de diámetro con círculos concéntricos rojizos en su superficie. Al cortarlo segrega un líquido lechoso anaranjado que posteriormente se oxida y se transforma en color verde.



Hebeloma sinapizans

Seta tóxica, provoca trastornos gastrointestinales. El sombrero puede alcanzar los 15 cm. de diámetro, y la piel que lo recubre (cutícula) es de color canela, algo más oscura en el centro, y lisa y viscosa en tiempo húmedo. Las láminas son desiguales y de color beige. El pie es cilíndrico, con una lengüeta triangular en la parte superior. Huele a rábano.



Ganadores del concurso de fotografía

Este año ha resultado ganadora la fotografía Sumergido, realizada por Alberto Obanos Villar, vecino de Mutilva. En esta ocasión, y dado que la persona ganadora está empadronada en el Valle, se ha optado por otorgar un primer y segundo premio, dotados de 250 € y trofeo y 150 € y trofeo respectivamente. El segundo premio ha recaído en la foto Primeras lluvias, de Iñaki Arrondo Mateo, vecino de Mutilva. Ambas fotografías pueden verse en el Calendario Ambiental 2011 y en la exposición Agua en equilibrio.



Sorteo de bicicletas plegables.

III Concurso "La bicicleta, buena para ti, buena para todos"

Se celebrará el 13 de enero a las 18.30 en la Casa de Cultura. ¡Estás invitado! No olvides entregar tus bonos en el Ayuntamiento, hasta el 31 de diciembre.



HURRENGO JARDUERAK

EXPOSICIÓN: AGUA EN EQUILIBRIO

Una exposición que muestra la importancia que los ríos y el agua tienen para el desarrollo de la sociedad y la necesidad de llevar a cabo una gestión sostenible para garantizar su futuro.

Incluye una selección de las fotos presentadas al Concurso de Fotografía Ambiental que organiza Naturgunea, este año con un protagonista de excepción: el río Sadar a su paso por el Valle. Organizan: Naturgunea y Centro de Recursos Ambientales de Navarra Casa de Cultura. Del 13 al 28 de enero.

Horario de visitas: de lunes a viernes: de 16:00 a 21:00 horas

Inauguración de la exposición: 13 de enero a las 18.30 horas, **con entrega de los premios del concurso de fotografía ambiental y lunch de productos ecológicos.**

TALLER DE ELABORACIÓN DE CREMAS CURATIVAS Y COSMÉTICA NATURAL

Aprenderás a hacer cacao, crema de manos, crema de Aloe Vera, gel y pasta de dientes con plantas y otros ingredientes naturales. 1, 8, 15 y 22 de febrero de 17.00 a 19.00 horas en Mutilva. Para apuntarte, llama al 012 **hasta el 17 de enero.**

Matrícula: 15 € empadronados y 25 € no empadronados. Plazas limitadas.

CURSO DE PLANTAS MEDICINALES Y SUS USOS TRADICIONALES

Para aprender a reconocer las plantas medicinales y sus aplicaciones. Todos los jueves desde el 8 de febrero a junio, excepto festivos y puentes, en Ilundain. 64 horas lectivas.

Existe la posibilidad de que el curso se imparta en horario de mañana, de 9.30 a 13.30 horas, **o de tarde,** 16.00 a 20.00. Se decidirá en función del número de personas empadronadas que se

inscriban en uno y en otro. Matrícula: 30 € empadronados y 65 € no empadronados. Para apuntarte, llama al 012 hasta el **18 de enero.**

TALLER INFANTIL DE CONSUMO: VESTIDOS CON MARCAS

Un taller divertido para desmitificar el fenómeno del marxismo y trabajar valores alternativos más importantes como la amistad, el amor y el compañerismo utilizando el juego, las manualidades y la investigación. Para niños y niñas nacidos en 2002 y 2003. Haremos dos talleres, uno en Mutilva y otro en Tajonar, siempre que haya un número mínimo de participantes. 15 y 17 de marzo en Mutilva (Aranetxea) y 5 y 19 de marzo en la Casa de Concejales de Tajonar, de 17.30 a 19.00 horas. Gratuito para empadronados. Inscripción **del 1 al 28 de febrero llamando al 012.**

DÍA DEL ÁRBOL III PLANTACIÓN FAMILIAR EN EL VALLE: BOSQUES PARA NUESTROS HIJOS E HIJAS.

27 de febrero, en Mutilva, entre las 10.30 y las 12.30, después habrá un pequeño almuerzo. **Plantaremos hasta 100 árboles amigos. Para apuntarse hay que llamar al 012 del 10 de enero hasta el 17 de febrero.** Cuota de inscripción: 3 € por familia, que serán íntegramente donados a un proyecto de reforestación que anunciaremos en breve. Además, **Naturgunea hará una aportación de 3 € al proyecto por cada árbol que se plante.**

El mejor residuo es el que no llega a producirse, por eso el compostaje es una de las estrategias más verdes. Obtener compost a partir de los residuos orgánicos es una forma de reducir la cantidad de basura de los contenedores y ahorrar los costes económicos y ambientales de su transporte y procesamiento.

COMPOSTAJE EN LA ESCUELA

Desde noviembre, el Colegio Público San Pedro hace compost. Se ha instalado un punto de compostaje en el jardín, y los restos orgánicos que se generan en el centro escolar son depositados en el compostador.

Los encargados de que este proceso se lleve a cabo son los alumnos de 6º junto con su tutor, por eso les hemos nombrado "dinamizadores del compost". Cuentan además con el apoyo de la técnica de Naturgunea.

Conocedores de que hacer compost es una herramienta de sensibilización a favor

de la prevención de la generación de residuos, y de evitar la pérdida de vida de nuestros suelos, hemos puesto en marcha este proyecto que implica a toda la comunidad educativa. Es además una forma lúdica y práctica de hacer comprender el ciclo de la naturaleza a través del tratamiento de los restos orgánicos, que no son residuos, si no un valioso recurso que día a día desperdiciamos.

Los escolares que hoy capacitamos para compostar serán los ciudadanos que mañana trabajen para disminuir la generación de residuos.



Ingurumen baliabideak

En este boletín os vamos a recomendar un libro y una película que sin duda os harán disfrutar, y una divertida página web para padres, profes y peques:

La bicicleta y sus dueños, de Rogelio Garza, con ilustraciones de Maru Sandoval

Reúne los relatos de diferentes figuras del mundo del arte, la historia y la técnica en relación a la bicicleta que tuvieron o utilizan. Entre ellos hay desde cantantes como Madonna, hasta científicos como Carl Sagan, pasando por revolucionarios como el Che y diversos políticos, incluido Barak Obama.

Cenizas del cielo, de Jose Antonio Quirós. España 2008

Una película sobre el amor a la tierra y la incapacidad del hombre de vencer al progreso, que ha recibido el soporte de Ecologistas en Acción y Greenpeace. El origen de la película nace tras la lectura de una carta a un periódico, escrita por un lugareño que advertía sobre la muerte del valle donde vivía. Ha ganado el Premio "Toyota Earth Grand Prix" en el Festival de Tokyo 2008.

<http://www.mini-mundi.com/>

Web creada por Ecoembes que ayudará a padres y maestros a enseñar de forma divertida el reciclaje de los residuos. A cada niño participante se le asigna un planeta virtual personal, llamado minimundi, que evoluciona dependiendo si se le cuida bien o mal.

Especial alimentos ecológicos

Alimentos ecológicos, buenos para la salud, buenos para la naturaleza

En todos los países de la Unión Europea, los ciudadanos están cada vez más interesados por conocer el origen de los alimentos que consumen y por saber cómo se producen. Les preocupa su autenticidad y les importan otras cuestiones relacionadas con ese tema, como el bienestar de los animales, la utilización de plaguicidas, los aditivos alimentarios y los OMG (Organismos genéticamente modificados o transgénicos). Están dispuestos a prestar su apoyo a sistemas agrícolas sostenibles que minimicen el impacto que la producción de alimentos tiene sobre el medio ambiente y que reduzcan su propia huella de carbono.

La agricultura ecológica es un sistema que tiene por objeto ofrecer a los consumidores alimentos frescos, auténticos y con sabor, respetando, al mismo tiempo, el medio ambiente y los ciclos de vida naturales. Desde 1991, una normativa comunitaria muy estricta establece un marco jurídico claro para la producción y el control de los alimentos ecológicos en toda la Unión, dando así confianza a los consumidores a la hora de comprar esos productos.

Biodiversidad en el sector agrario

Los agricultores ecológicos respetan la diversidad biológica y se esfuerzan por potenciarla siempre que es posible. Para mantener la fertilidad del suelo y controlar plagas y enfermedades de forma natural se basan más en unos suelos ricos en biodiversidad y vida silvestre que en productos químicos con efectos potencialmente adversos. Por ejemplo, evitan utilizar insecticidas y fungicidas químicos artificiales para combatir plagas y enfermedades. En su lugar, intentan conseguir unos suelos sanos que produzcan cultivos fuertes y saludables, resistentes de forma natural a parásitos y enfermedades. Los agricultores ecológicos mantienen setos y otros espacios «silvestres» en sus terrenos para atraer a los predadores de plagas de la propia naturaleza, lo que contribuye también a aumentar la biodiversidad en sus explotaciones.

¿Sabía usted que en la agricultura ecológica está prohibido el uso de herbicidas? En lugar de eso, los agricultores ecológicos combaten las malas hierbas recurriendo a la rotación de cultivos aptos para esa finalidad y seleccionando las variedades adecuadas de cultivos y plantas forrajeras que puedan desbancarlas. Otro de los medios utilizados es la aplicación en el momento oportuno de métodos mecánicos y físicos de cultivo de los terrenos y de siega de malas hierbas, lo que contribuye a conservar la biodiversidad tanto en la superficie como en el interior de los suelos agrícolas. No obstante, los agricultores ecológicos reconocen que unas pocas malas hierbas no van a hacer daño a sus cultivos y que, de hecho, proporcionan hábitats importantes para albergar vida silvestre en las explotaciones agrarias, por ejemplo predadores de plagas. No es sorprendente, pues, que muchos estudios hayan demostrado que en las explotaciones ecológicas el número de especies de aves, mariposas, escarabajos, murciélagos y flores silvestres es muy elevado. Por ejemplo, un estudio de 2002 titulado «Soil Fertility and Biodiversity in Organic Farming» ha puesto de manifiesto que la agricultura ecológica produce:

- El doble de escarabajos peloteros
- Un 50 % más de lombrices de tierra
- Un 60 % más de estafilínidos, una familia de escarabajos que juega un papel muy importante en la naturaleza, como presa y como depredador de otros insectos
- El doble de arañas.

Grupos de consumo de alimentos ecológicos

Estos grupos están formados por personas preocupadas por su salud y por la del medio ambiente, que deciden unirse para adquirir alimentos ecológicos, la mayoría de producción local, intentando evitar en lo posible los intermediarios, lo que además favorece a los productores, ya que reciben un precio justo por lo que producen.

El pasado mes de abril, coincidiendo con la celebración del Día de la Tierra, se organizó desde Naturgunea un café tertulia con el fin de informar sobre los grupos de consumo de alimentos ecológicos. A raíz de esta actividad, un grupo de familias del Valle se unió para formar uno, y varios meses después, aquella iniciativa en proyecto se ha convertido en realidad: el Grupo de Consumo Mutilva ya está en marcha. Se reciben productos como verduras, lácteos, huevos y carne directamente de productores ecológicos navarros. Si deseas más información al respecto, o información sobre cómo formar un grupo de consumo, puedes contactar con Naturgunea.

El suelo: fundamental para la vida

¿Sabías que el suelo es uno de los recursos naturales más importantes del planeta?

Es fundamental para la vida en la Tierra y nutre a las plantas que, a su vez, proporcionan alimento y oxígeno a los seres humanos y los animales. Más de la mitad de las especies conocidas en todo el mundo viven en el interior del suelo (desde las lombrices de tierra, los ciempiés y los escarabajos, que podemos percibir a simple vista, hasta los miles y miles de millones de hongos y bacterias microscópicas que no podemos ver).

Esos seres viven en una compleja red de vida bajo nuestros pies, una red compuesta por las plantas que crecen en el suelo, los animales que comen esas plantas y, al final, los seres humanos que se alimentan de plantas y animales.

Pueden ser necesarios hasta 500 años para que pueda generarse simplemente un centímetro de suelo nuevo, y, a pesar de todo, el suelo vivo puede destruirse rápidamente por la erosión, la contaminación o una gestión incorrecta. Según algunos trabajos de investigación, los fertilizantes y plaguicidas artificiales pueden afectar también a la gran diversidad de vida presente en el suelo, alterando su composición química y aumentando la dependencia de fertilizantes artificiales para los cultivos.

En la naturaleza, las plantas obtienen la mayor parte de su alimento de diminutas partículas minerales y de materia orgánica en descomposición que forman el suelo.

Sorprendentemente, las plantas no pueden «acceder» directamente a la mayoría de los minerales y demás elementos esenciales que se encuentran en el suelo, sino que han desarrollado complejas relaciones con otros organismos que viven en él para obtener los nutrientes que necesitan para crecer. Las lombrices de tierra, los hongos, las bacterias y muchos otros organismos rompen los minerales del suelo y la materia orgánica en descomposición, de manera que las raíces de las plantas puedan absorberlos como nutrientes. Las plantas, a su vez, «alimentan» a los microorganismos del suelo al secretar azúcares y enzimas desde sus raíces.

Los agricultores ecológicos reconocen que es fundamental aliarse con el suelo y los sistemas naturales para producir cultivos y criar ganado. Intentan reducir su impacto sobre el suelo esforzándose por mantenerlo en un estado saludable, fértil y natural, necesario para producir cultivos. ¿Y cómo lo hacen?

Evitan utilizar fertilizantes artificiales y plaguicidas químicos sintéticos. En vez de eso, cultivan especies como el trébol, que fija naturalmente en el suelo el nitrógeno de la atmósfera, fundamental para el crecimiento de las plantas. Aportan nutrientes a los cultivos aplicando fertilizantes orgánicos a base de estiércol y residuos vegetales, que, sometidos a la acción de los organismos del suelo, se transforman en nutrientes que las plantas utilizan para crecer. Los agricultores ecológicos recurren a una variada y extensa

rotación de cultivos, dando así al suelo tiempo para «recuperarse» de uno a otro y ayudando a mejorar su estructura. Cultivan estiércol verde para cubrir el suelo desnudo tras la cosecha y propician el crecimiento de setos y la creación de parcelas más pequeñas para proteger el suelo del viento, la lluvia y la pérdida de nutrientes.

Las explotaciones de agricultura ecológica tienen, en general, menos carga ganadera por hectárea. Esto no sólo reduce el estrés del ganado y las posibilidades de plagas y enfermedades para los animales sino que, además, limita el grado de compactación del suelo y, por consiguiente, el riesgo de erosión.

Al no utilizar plaguicidas ni fertilizantes químicos sintéticos, los agricultores ecológicos minimizan el riesgo de que esos productos químicos acaben en lagos, ríos, corrientes y otras masas de agua. Y al aumentar la capacidad de retención de agua del suelo con prácticas tales como la rotación plurianual de cosechas y la aplicación de estiércol orgánico para mantener la estructura del suelo, los agricultores ecológicos pueden reducir la necesidad de un consumo dispendioso de agua para regadío en los meses más secos y el riesgo de inundaciones en las épocas más lluviosas del año.

Fuente: Comisión Europea

Éxito de la jornada 'HOY CAFÉ DE COMERCIO JUSTO'

Siete establecimientos del Valle se sumaron a esta iniciativa gracias a la cual cerca de 6.000 personas de diferentes municipios han podido disfrutar del buen sabor y el aroma del café de Comercio Justo.

La ONG SETEM Navarra/Nafarroa ha organizado por tercer año consecutivo

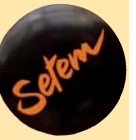
la jornada 'HOY CAFÉ DE COMERCIO JUSTO' cuyo objetivo es sensibilizar a la sociedad sobre una realidad que va en contra de los derechos de los pequeños productores.

Tras el petróleo, el café es la materia prima que mueve más volumen de negocio en el mundo. Más del 60% de los beneficios generados van a parar a cinco multinacionales, mientras los pequeños productores de café a quienes éstas compran su materia prima, viven entre la hambruna y la pobreza extre-

ma. Porque el precio del café no lo marcan los costes de producción, sino que es dictado por las Bolsas de Nueva York y Londres.

Por cada taza de café que bebes, sólo el 2% se destina al productor. Apenas tu primer sorbo...

El Comercio Justo ofrece a los productores acceso directo a los mercados del Norte y unas condiciones laborales y comerciales justas e igualitarias, que les asegure un medio de vida sostenible.



COLOREA



Los animales no son juguetes