

Nº.4 OCTUBRE 2013 || Comisión de Medio Ambiente de Zaragoza Vivienda

Celia Bosque
Sallent de Gállego



Zaragoza Vivienda S.L.U.San Pablo, 61
50003 Zaragoza
Telf.: 976 28 26 59

COORDINA:

Comisión de Medioambientemedioambiente@zaragozavivienda.es
Ext.: 911Fernando Albiac
Iluminada Villalba
María Jesús Andrés
Laureano Pablo
Elena Marín
Carmen Vázquez

COLABORACIONES:

Sofía M. Cortés
Celia Bosque

DISEÑO:

Sofía M. Cortés

Este boletín ha sido diseñado para su distribución digital con el objetivo de proteger el medio ambiente. Se recomienda evitar la impresión del mismo.

EDITORIAL

Huertos Urbanos

Historia de una Alternativa**¿Actual?**

Es en la segunda mitad del siglo XIX donde aparecen las primeras referencias de huertos urbanos.

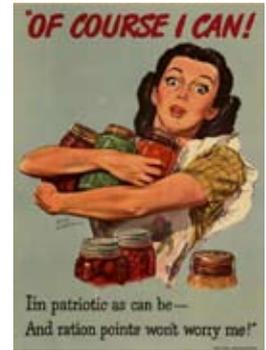


En esta época, llena de cambios, en la que **las ciudades se llenan de campesinos**, generando una clase obrera en un entorno de pobreza, el gobierno y la Iglesia cedieron espacios, llamados **“huertos de los pobres”** para que éstos pudieran cultivar sus propios alimentos paliando, en lo posible, las necesidades alimenticias.

En la primera mitad del siglo XX, **volvieron a proliferar, sobre todo en la época de las grandes guerras**, pues se consideraba indispensable asegurarse alimento y no depender de las importaciones. Se llamaban **“Victory gardens”** o **“War gardens”**. En EEUU, Reino Unido y Alemania se usaron todo tipo de terrenos para poner en marcha estos huertos, desde jardines y parques, hasta campos de fútbol; haciendo propaganda y campañas (“Dig for Victory”) para concienciar a la población que cultivaran sus alimentos.

Tras la Segunda Guerra Mundial se frenaron estas experiencias debido a la reconstrucción de las ciudades y el modelo vuelve a ser el traer los alimentos de largas distancias.

Será en la década de los setenta cuando los huertos urbanos resurjan como herramientas de apoyo comunitario y aparecerán propuestas innovadoras poniendo en práctica la autogestión, la integración social, la educación ambiental y el desarrollo local.



People`s Park

También en estos años nació en Nueva York lo que más tarde se conocería como *Green Guerrilla*, donde, debido a la crisis económica, los activistas comenzaron a ocupar solares y otros terrenos y a cultivarlos.

En la actualidad se está implantando como eficaz alternativa a la cesta de la compra en los supermercados.

En esta época, en la Universidad de Berkeley California, desarrolló un proyecto comunitario en unos terrenos abandonados por la Universidad y ocupados por los estudiantes con *el proyecto llamado People`s Park*.

Fueron desalojados por el entonces gobernador en california, Ronald Reagan, con un enfrentamiento brutal donde hubo un estudiante muerto y varios heridos, lo que se conoce como *Bloody Thursday*.



Estanque: estancado

En otro número anterior nos hicimos eco del adiós a nuestro histórico estanque de tortugas, que se vació y limpió para evitar el derroche que suponía su mantenimiento, injustificado en estos tiempos de crisis, pero...
y ahora...



... **necesitamos ideas, frescas**, agradables y baratitas (de coste y mantenimiento) para devolver a nuestro pequeño edén el esplendor que, tristemente, brilla por su ausencia.

Ha surgido una que consistiría en llenarlo de tierra y sembrarlo, lo que requeriría que algunas personas estuviesen dispuestas a hacerse cargo en su tiempo libre, y, sobre todo; que entre nosotr@s hubiera interesad@s en aportar ideas viables.

¿qué?



REPORTAJE

HUERTOS URBANOS

Cultiva tus propios vegetales en la ciudad.

En Zaragoza, como en otras muchas ciudades españolas, **cada vez más personas se animan a cultivar sus propios vegetales** en pequeños huertos cercanos a la ciudad o en el interior de la misma.



Las raíces de este fenómeno residen en la creciente sensibilidad ambiental, en el gusto por cultivar y saborear las propias verduras y hortalizas, en el placer de realizar ejercicio saludable en la naturaleza y sin alejarse de la ciudad.

Además de sus beneficios terapéuticos y sociales, los huertos urbanos ayudan a recuperar zonas verdes y a mitigar la acumulación del calor en las ciudades.

Los huertos de ocio representan dentro de los núcleos urbanos una vía de contacto con la naturaleza, al mismo tiempo que **aportan beneficios** educativos, sociales, ambientales, terapéuticos y, en algunos casos, económicos.



Estos huertos se cultivan de manera ecológica, así que permiten disfrutar de unos productos más sanos, seguros y sabrosos, libres de transgénicos y productos tóxicos.

REPORTAJE

¿CÓMO PUEDO ACCEDER A UN HUERTO URBANO?

Sobre suelos de propiedad municipal destinados a zonas verdes, el Ayuntamiento promociona:



Huertos sociales:

Tienen como objetivo proporcionar un espacio productivo y lugar de ocupación para colectivos sensibles como desempleados, discapacitados y jubilados con baja renta.

Se localizan en lugares accesibles por su cercanía o de fácil acceso mediante transporte público.

La gestión se lleva a cabo a través de asociaciones cívicas y empresas de inserción con conocimiento de la actividad agraria ecológica o integrada, y bajo control municipal. Un ejemplo es el huerto de la calle Armas ubicado en un espacio del proyecto “estonoesunsolar”, el cual se gestiona a través de la Fundación Federico Ozanam.





Huertos de ocio:

Puede acceder cualquier ciudadano que lo desee. Adjudicación por sorteo entre los solicitantes.

La gestión se realiza **a través de empresas del sector con conocimiento de la actividad agraria ecológica o integrada**, en régimen de concesión y bajo control municipal.

Las empresas adjudicatarias deben gestionar el mantenimiento y garantizar la viabilidad económica autónoma de los huertos de ocio mediante la aportación económica que procura el arriendo de las parcelas y otras vías de financiación. Un porcentaje a determinar en las cláusulas del concurso debe destinarse a huertos sociales.



Otras Opciones



Huertos Asociados.

Son huertos de **alquiler de iniciativa privada** que se comprometen a respetar las mismas condiciones que los huertos públicos y que se integran en la red urbanos de huertos de Zaragoza.

Huertos Okupados.

Por ejemplo los que hay en San José-Cuellar, muy cerca del canal. Vecinos de la zona utilizan **terrenos del ayuntamiento, que no se utilizan** para nada y que de otra forma serían un foco de suciedad, para cultivar sus propias verduras y hortalizas. De esta forma se fomenta la convivencia vecinal y además se contribuye a potenciar las zonas verdes de la ciudad.

REPORTAJE
Y AHORA: TU **ii Si te animas a plantar tus verduras y hortalizas aquí tienes una pequeña ayuda!!**


Los vegetales, como todos los seres vivos, tienen ciclos de vida regulados por sus procesos fisiológicos.

En toda producción agrícola se debe tener en cuenta y conocer las etapas de los cultivos para que la producción sea la óptima.

Te ofrecemos un calendario de siembra al que puedes consultar para que tu huerta orgánica produzca eficientemente.

	E	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Ajo												
Acelga												
Apio												
Berenjena												
Borraja												
Boniato												
Brócoli temprano												
Brócoli tardío												
Calabaza												
Calabacín												
Canónigos												
Cardo												
Cebolla temprana												
Cebolla tardía												
Col de otoño												
Col de invierno												
Col de primavera												

	E	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Coliflor temprana					■	■	■					
Coliflor tardía							■	■	■			
Escarola de verano		■	■	■	■	■						
Escarola de invierno								■	■	■		
Espinacas	■	■						■	■	■	■	■
Guisantes	■	■								■	■	■
Habas									■	■	■	
Judías				■	■	■						
Lechuga de invierno								■	■	■		
Lechuga primavera		■	■	■	■							
Maíz				■	■	■						
Melón				■	■	■						
Nabo de mesa			■	■	■	■	■	■	■	■		
Patata		■	■	■	■							
Pepino			■	■	■	■						
Perejil	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Pimiento		■	■	■								
Puerro		■	■	■	■	■	■					
Rabanito	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Remolacha			■	■	■	■						
Sandía				■	■							
Tomate		■	■	■	■							
Zanahoria			■	■	■	■	■	■	■	■		



Aceite Usado **versus** jabón



Se cree que el jabón se inventó hace unos tres mil años. Se han encontrado en Mesopotamia tablillas de arcilla sumerias, que mencionan la mezcla que se obtenía de hervir aceites con potasio, resinas y sal y sobre su uso medicinal.

Los fenicios lo fabricaban con aceite de oliva y sosa cáustica, recetas parecidas se seguirían utilizando en Siria.

El jabón sirio, procedente de la ciudad de Alepo, antiguo territorio fenicio, **se sigue fabricando hoy día con el mismo método tradicional** y con aceite de oliva y aceite de laurel.

Los egipcios se frotaban con la mezcla obtenida del natrón, tierra de batán y altramuces remojados en agua de lluvia machacados. **Los germanos y los celtas** utilizaban grasa de cabra y cenizas de abedul para fabricar sus jabones.



El olor de la grasa rancia les resultaba bárbaro a **los romanos**, que como **los griegos** y etruscos se lavaban frotándose por el cuerpo una mezcla de aceites aromáticos y arena o ceniza.



El término “almona” es de origen árabe. Se le daba a las cenizas de varias plantas, de las que se obtenía la sosa necesaria para la fabricación del jabón.

El jabón era, según el historiador romano Plinio, un invento galo, los que fabricaban sus jabones con cenizas de haya y sebo o grasa y lo usaban para teñirse el cabello de rubio o pelirrojo.

La primera fábrica de jabón, como tal, la construyeron los árabes a finales del siglo X en Al Andalus (Sevilla).

En el valle del Guadalquivir se obtenían las materias primas necesarias para fabricar un jabón que cuatro siglos más tarde se conocería como jabón de Castilla. Aún así en Andalucía se siguió llamando por el nombre árabe, almona, a las fábricas de jabón.

Las famosas fábricas de jabón de Marsella se establecieron en el siglo XIV.

Este jabón tradicionalmente se fabricaba con aceite de oliva, agua del Mediterráneo y sosa cáustica proveniente de cenizas del laurel.



Ventajas de los jabones naturales

Conservan la glicerina natural ayudando a mantener la piel hidratada.

Son más suaves, no llevan químicos adicionales y no producen reacciones de irritación ni cualquier otro tipo de problema cutáneo.

Contienen aceites beneficiosos que ayudan a nutrir la piel. Garantizan el uso de materias primas naturales y de primera calidad como aceites vegetales, hierbas, aceites esenciales.

Son ideales para las pieles con problemas como la dermatitis atópica, psoriasis, alergias, etc. y para una completa hidratación y nutrición de las pieles normales.

Cómo hacer jabón

La **elaboración propia del jabón** es la elección de las materias primas y de algunos aditivos como los aromas, siendo las esencias naturales la mejor Receta para hacer jabón de tajo: fuente aromática, ya que además tienen propiedades terapéuticas.

Debemos acostumbrarnos a un consumo crítico y responsable, esto supondrá un cambio importante hacia una sociedad más justa y solidaria., para ello una buena manera de contribuir es hacer jabón nosotros mismos, ahorraremos dinero y contaminaremos un poco menos.

Aquí os mostramos dos recetas para hacer jabón, pero si alguna/o de vosotras/os tenéis interés podéis consultar las páginas siguientes:

- www.mendrullandia.net
- www.jaboneros.com



(Podéis encontrar todo lo necesario en GILCA)



Receta para hacer jabón de tajo:

UTENSILIOS

- Cubo de plástico.
- Palo de madera o rasera de plástico.
- Báscula.
- Guantes y gafas protectoras.

INGREDIENTES

- 1000 g. de aceite vegetal usado filtrado.
- 150-160 g de sosa cáustica (de una pureza no inferior al 90%).
- 500 ml. de agua., 75 g. percarbonato de sodio.
- Esencia

En un sitio ventilado se añade **la sosa cáustica** al cubo y seguidamente **se añade el agua** bastante caliente (con mucho cuidado).

Se añade el aceite a la vez que se va **removiendo en círculos** hasta que alcanza la trazo (con batidora unos 2 minutos)

Opcional:

Añadimos el percarbonato y batimos un poco más (esto incrementa el poder limpiador, aunque puede dejarlo más quebradizo. Es perfecto si queremos picar el jabón. También hace que sea más blanco). Puedes mezclar 10 g. de sal con un poco de agua y añadimos a la mezcla. (da dureza y algo de blancura). Añadir esencia (1 o 2 cucharadas).

Una vez que está todo bien mezclado **esperar unos 20 minutos** **vertemos la mezcla en el molde.**

Al día siguiente desmoldar y cortar en tacos. **Dejar reposar durante un mes** en un sitio ventilado.

Receta para hacer jabón de lavadora:

UTENSILIOS

- Cubo de plástico.
- Palo de madera o rasera de plástico.
- Báscula.
- Guantes y gafas protectoras.

INGREDIENTES

- 1000 g. de aceite vegetal usado filtrado.
- 150-160 g de sosa cáustica (de una pureza no inferior al 90%).
- 750-1000 ml. de agua.
- 250 ml jabón líquido comprado.
- Esencia

1. Se realiza igual que la receta anterior, pero con más cantidad de agua inicial y sin añadir sales.
2. Una vez que está alcanzada la traza (si tarda mucho se puede añadir un pelín de alcohol etílico) se deja reposar.
3. Al día siguiente (que esté más o menos duro dependerá de la mezcla de aceites usada) se añade más agua (1 litro) y se incorpora bien.
4. Al día siguiente otro litro de agua, y así sucesivamente hasta haber añadido en total 5 litros.
5. Dejar reposar 1 mes.
Si queremos una mejor textura y acabado del jabón, se puede calentar la mezcla suavemente (50 o 60 °C) durante unos minutos, veremos que pierde el aire y se homogeneiza quedando una textura como la del jabón comercial.
6. Finalmente se puede añadir la esencia y/o un cuarto de litro de jabón líquido comercial para dar olor y también ayudará a que se conserve mejor.
7. Guardar en un sitio fresco y alejado de la luz solar.

JABONEROS TRADICIÓN EN EL SIGLO XXI

*Cada año en Teruel se celebran, ricamente, las bodas de Juan de Marcilla con Isabel de Segura, los famosos “Amantes de Teruel” en la que **acontece una magnífica recreación histórica de la época** (siglo XIII).*



Para ello, Turolenses, y simpatizantes, se trasladan a esa época con el máximo rigor, muchos, agrupándose en “Gremios”. Conocidos y reconocidos, desde los carpinteros, hasta los curtidores pasando por un sinfín de profesiones, y entre ellas; los jaboneros.

El Gremio de los Jaboneros recrean magníficamente los usos y costumbres de la época en su vivir y su oficio. Entre los numerarios de esta singular agrupación figura nuestro compañero Miguel Angel Escriche y familia.





CURIOSIDADES

Reciclaje Creativo

Hay mil posibilidades para dar una nueva vida a las botellas de plástico.
¿Que otras cosas podemos hacer con las botellas, además de depositarlas
en el respectivo contenedor?.. de tirar: nada. Apunta.





Más info:

Aquí tienes unas cuantas direcciones para que puedas aprender paso a paso todas las técnicas que te ayudarán a crear estos y otros muchos modelos.

<http://ecocosas.com/rec/ideas-plastico/>

<http://manualidades.facilísimo.com/reciclar-botellas-de-plastico>

<http://www-en-rhed-ando.blogspot.com.es/2010/11/como-hacer-manualidades-con-una-botella.html>



Descubriendo Paraísos.

Aragón es una tierra llena de encantos, muchos de ellos desconocidos, incluso, para nosotros mismos. **Os proponemos algunas alternativas para disfrutar, con los cinco sentidos, de nuestra Comunidad Autónoma.**



DESTINO: Somontano

Capital: Barbastro

Población 17.304

Geografía:

Los ríos más importantes que la atraviesan son el Alcanadre, el Cinca, el Ésera y el Vero. Limita al norte con el Sobrarbe y el Alto Gállego, al este con la Ribagorza y la Litera, al sudeste con el Cinca Medio, al sur con los Monegros y al oeste con la Hoya de Huesca.

Parte de su territorio está ocupado por el Parque natural de la Sierra y los Cañones de Guara.



¿Qué envases
podemos depositar
en el **Contenedor Amarillo?**

SÍ



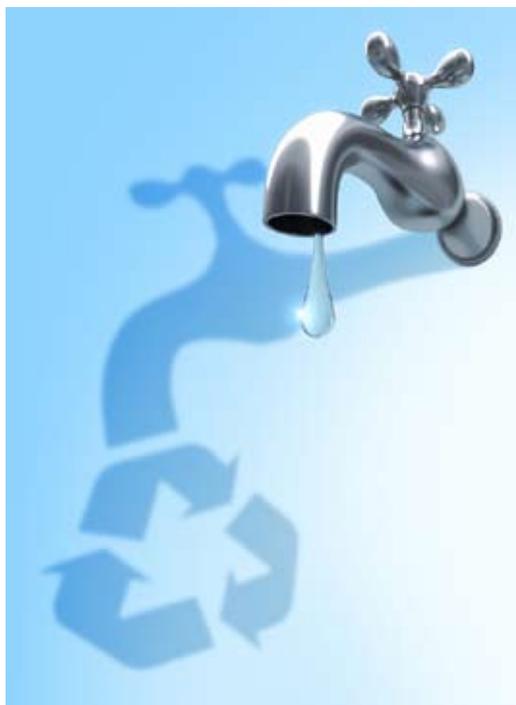
Recuerda,
en el contenedor
amarillo, sólo
envases de plástico,
latas y briks.

REPORTAJE

Ahorrar AGUA en el hogar

Por el medio ambiente, pero también por reducir el coste de las facturas...

Ahorrar agua debería ser una prioridad en todos los hogares. Existen muchos trucos que nos pueden ayudar a lograr este objetivo, aquí te recordamos algunos de los más importantes, según cada zona de la casa.



Con el váter

A lo largo del día, el agua consumida a través del váter supone **1/3 del consumo diario**. Por eso, es indispensable que, si queremos ahorrar agua, adoptemos ciertas medidas.

Meter una o dos botellas de plástico llenas nos puede ayudar a ahorrar agua sin cambiar el inodoro. Pese a la creencia popular, meter un ladrillo no es buena idea, ya que puede terminar estropeando la cisterna.

Decantarnos por una **cisterna de doble descarga**, que nos permite ahorrar entre un 30% y un 40% de agua.

Debemos tener claro que **el inodoro no es una papelera**. Tirar cosas en él sólo puede servir para atascar la tubería, contaminar, y gastar agua innecesariamente.

Una opción más efectiva es la de **llenar la cisterna mediante un segundo circuito** conectado al recuperar de agua de lluvia.

La lavadora

Es un electrodoméstico imprescindible en cualquier hogar, pero también **es uno de los que más energía consume...**

A la hora de elegir lavadora, debemos **decantarnos por aquellas con etiqueta A**, que no sólo nos ayude a ahorrar agua, también luz.

Lo ideal es **llenar completamente** la lavadora antes de encenderla. Si necesitamos ponerla antes, deberemos seleccionar la opción de **“Media carga”** o el programa **“Eco”**, que nos permite reducir en 1/3 la energía utilizada.

El **sistema de pesado automático de la ropa**, que ajuste el caudal de agua y jabón según la necesidad, nos ayudará a evitar derrochar.

Como sucede con el inodoro, una solución efectiva para ahorrar agua es la de **alimentar el tambor con un segundo circuito** conectado al recuperar de agua de lluvia.

El lavavajillas

El uso de lavavajillas ha aumentado considerablemente, no sólo por la comodidad que nos ofrece, también, por el **ahorro de agua y luz que conlleva...**

El lavavajillas consume 13 litros de agua y un kWh de luz por ciclo. Si lavamos a mano gastamos 18 litros de agua y una electricidad variable de entre 1,2 y 1,4 kWh, para calentar el agua. Así pues, **utilizar el lavavajillas es la opción más sostenible**, pese a que los productos utilizados suelen ser más contaminantes.

Lo mejor es optar por un **lavavajillas de etiqueta A**. Y si tenemos placas solares que calienten el agua, podemos comprar un modelo que disponga de entrada de agua caliente.

Si **lavamos a mano la vajilla, lo ideal es organizar la vajilla por lo sucio y lo enjabonado en dos pilas** diferentes (si es que tenemos dos), diluyendo el detergente en la de vajilla sucia.

En la ducha

De siempre se ha dicho que ducharnos ahorra más agua que si nos damos un baño. Sin embargo, como pasa con el inodoro, **la ducha o bañera supone 1/3 del consumo diario** de agua, así que, si queremos reducir nuestro consumo, deberemos tener en cuenta ciertos aspectos...

Dúchate en vez de bañarte, sí, pero **no alargues tus duchas más de 5 minutos**. Duchándonos, gastamos una media de 15-20 litros de agua por minuto, mientras que un baño supone unos 150-220 litros, dependiendo del tamaño de la bañera. Por eso, darnos duchas largas no nos compensará.

Una máxima es la de **cerrar el grifo mientras nos enjabonamos**. Esta premisa no sólo nos ayudará a ahorrar agua, también evitará malgastar jabón. **Instalar reductores de caudal y aireadores** en los cabezales de la ducha.

Colocar un barreño, cubo o garrafa debajo del grifo, mientras esperamos a que se regule la temperatura del agua, nos ayuda a ahorrar agua a la hora de limpiar suelos, regar las plantas o cocer los alimentos.

Una forma **más compleja pero muy efectiva para ahorrar agua es la colocación de un interruptor en la ducha**, que cierre la salida del agua mientras nos enjabonamos.





A la hora de ducharnos, debemos [procurar que el caudal no sea muy abundante](#), si no, no habremos ahorrado nada.

El uso de [grifos monomando](#), tanto en bañeras, como en lavabos y bidés, nos puede suponer entre un 10% y un 20% de ahorro de agua.

En el jardín o terraza

A todos nos gusta disfrutar de las plantas en el hogar. Sin embargo, disponer de mucha vegetación como árboles, huertos o césped, supone un gasto extra e importante de agua... Pero, ¿cómo recortarlo?

[Reutilizar el agua para regar:](#) Podemos aprovechar el agua de cocer los vegetales; la que recolectamos mientras esperamos que salga el agua caliente de la ducha; el agua sobrante del hervidor, una vez enfriada...

[Barrer en lugar de regar](#) el suelo.

[Colocar las plantas según su necesidad de agua](#), de esta forma evitaremos regalar las que no lo necesiten.

[Conocer bien el terreno](#) donde plantar, nos puede ayudar a saber qué especies van mejor

para éste, cuáles son las más resistentes, y cuándo regarlas. [Tener en cuenta las horas de regado](#) según la climatología.

[Colocar bidones debajo del canalón](#) para recolectar el agua de lluvia, nos ayudará a regar el jardín sin gastar agua potable.

Podemos evitar malgastar agua con el regado [consultando las previsiones meteorológicas](#). De esta forma evitaremos regar, por ejemplo, cuando va a llover.

Apostar por [sistemas de regadío como el gota a gota](#), supone un ahorro a la hora de mantener aquellas plantas que necesitan regado constante.



A surreal landscape featuring a large, glowing green planet on the left, a realistic moon on the right, a stream flowing through a lush green field, and a single tree with vibrant red autumn leaves on the right. A small figure stands on a distant hill. The sky is a mix of blue and dark space with white clouds and stars.

le sal en Naval

Zaragoza Vivienda S.L.U.

San Pablo, 61
50003 Zaragoza

www.zaragozavivienda.es