



El ajo y la acelga

dos grandes amigos de los agricultores



El ajo no solamente es bueno para nuestras comidas. También sirve para proteger a otras plantas. Por ejemplo: si plantamos ajo alrededor de nuestra huerta y entremedio de ella, el ajo nos protegerá de cochinillas y pulgones.

El ajo es un antibiótico natural, tiene muchas propiedades, entre ellas la de ser antioxidante. Y esto es muy importante. Vamos a seguir hablando de antioxidantes en próximos números de nuestro "Paso a Paso". Al ajo conviene consumirlo crudo.

Además de poder comernos unas acelgas salteadas con ajo. ¿Y cómo se hace esto? Cocinamos las acelgas (hojas y pencas) en poca agua hirviendo. Después salteamos las hojas con poco aceite y ajo (cortado como nos guste). Le podemos añadir pedacitos de pollo cocido que nos sobro de la noche anterior o lo que más nos guste.

Las acelgas nunca debieran faltar en nuestra huerta. Son fáciles de preparar y muy saludables. ¿Por qué decimos que son saludables? Porque son naturalmente ricas en ácido fólico y beta caroteno o provitamina A, sustancia de acción antioxidante. El ácido fólico contribuye a tratar o prevenir anemias

y a reducir el riesgo cardiovascular (o peligro de infartos y otros accidentes del corazón) y de espina bífida en el embarazo. Se sabe que muchos agrotóxicos, incluso el glifosato (randapear, como dice la gente) provocan esta mal formación en la espina dorsal. Hay muchos casos de espina bífida en la zona de El Soberbio. Los antioxidantes contribuyen a reducir el riesgo de enfermedades degenerativas, cardiovasculares e incluso de ciertos tipos de cáncer.

¡Qué bueno que las acelgas nos den antioxidantes!!!

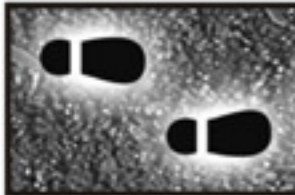
Otro componente beneficioso de este alimento es la fibra, que mejora el funcionamiento de los intestinos, ayuda a disminuir los niveles de colesterol en sangre y mejora el control de la glucemia (niveles de azúcar en sangre).

Entonces: a plantar acelgas y a comer acelgas, por nuestra salud y la de nuestros hijos.

Época de siembra de la acelga: otoño, invierno y primavera.

Y protegerlas con ajo, a no olvidarse.

Haga una obra de bien: pásele esta receta a sus vecinos, amigos y familiares.



PASO A PASO es una publicación de la Multigranja Integral Agroecológica, ubicada en paraje El Zoita, Colonia El Seibo, localidad de El Soberbio, provincia de Misiones, Argentina. Tel: 0054 - 03752 - 434582. e-mail: cemepadisdireccion@gmail.com

www.cemepadis.org.ar



Boletín de la Granja Integral Agroecológica de El Soberbio - Misiones - Argentina - Mayo de 2010

Los Niños y Jóvenes Primero

Tomando la delantera, ya tienen su propia Cooperativa



Construyendo un Banco de Semillas en El Soberbio

En la Granja Integral Agroecológica, del CEMEP-ADIS, que está ubicada en el Paraje El Zoita, Colonia El Seibo, hemos comenzado a organizar un lugar de producción y conservación de semillas.

Nuestra Granja está por el camino que pasa frente al Aula Satélite de El Zoita, bien al fondo, al terminar el camino.

Como estamos convencidos de que hay que hacer un esfuerzo para conservar nuestras semillas, sobre todo las variedades locales, estamos guardando semillas y reproduciéndolas, en ese mismo lugar, para tener más cantidad de cada variedad, y poder, así, divulgarlas en la zona.

Si usted tiene alguna variedad que quiere conservar, además de hacerlo en su propia chacra, que es muy importante, puede hacernos llegar un puñado de semillas para que nosotros la reproduzcamos en nuestra Granja.





Desde la Escuela: Cooperativa Agrícola y Ecológica "Por un futuro junto a la naturaleza"



Es un proyecto que nació en el seno del trabajo en la Huerta Orgánica Escolar y en las aulas de una de nuestras escuelas de la zona, la querida "Educación para las primaveras", durante el año 2008, con los siguientes objetivos:

- Fomentar las huertas orgánicas.
- Impulsar viveros ecológicos forestales.
- Desarrollar la educación para el cuidado del medio ambiente y la Soberanía Alimentaria.

Reconociendo que la huerta puede volverse un espacio a través del cual se puedan generar vínculos de respeto y cariño entre las personas y la naturaleza, así como entre las personas y sus semejantes. Un ámbito donde se desarrolle el trabajo creador, en el que las manos de hombres y mujeres en contacto con la naturaleza, comiencen a brindar buenos y saludables frutos, constituyéndose la huerta en un espacio de gratificación y realización y no solo en una fuente de provisión de alimentos.

Para alcanzar nuestros objetivos, y con la ayuda de nuestros amigos del INTA de San Vicente, estamos realizando talleres productivos y para el cuidado del medio ambiente. También realizamos visitas educativas a la Agencia de Extensión Rural del INTA en San Vicente y su chacra modelo.

El sábado 1º de mayo, día del trabajador, entre los ricos tallarines que comimos en la escuela, preparados por las mamás del Club de Madres para conmemorar tan importante fecha, "Paso a PASO" conversó con **Vaniña, Marcos y Luci**, integrantes de la Cooperativa.

Vaniña, que es la Presidenta (y alumna de 7º grado de la escuela), nos conto que la asociación existe desde el 2008, ella forma parte desde su inicio, y este año le toco ser presidenta, cargo que se renueva todos los años. "Trabajar en la huerta y en el gallinero, compartir información que leemos en las

revistas de diferentes temas, juntar semillas para hacer plantines, son algunas de las actividades que hacemos" nos contó.

Marcos un ex alumno de la escuela "Educación para las Primaveras", nos explicó que en la cooperativa "participa el que quiere, tiene que venir a la reunión de los miércoles y decir que quiere participar. El tesorero, que es otro alumno, cobra el peso por mes que pagan los socios de la cooperativa, y con eso uno ya es socio". "Participar -agregó- es importante porque los montes están desapareciendo, hacen rozados, y ahí pensamos de hacer la cooperativa, porque juntamos semillas, cada uno trae de su monte, se siembra y se llevan los plantines a la casa, como de araucaria, eucalipto (poco, porque consume mucha agua), usando veneno orgánico, por ejemplo la hoja de mamona que a las hormigas les gusta más, y deja lo que nosotros sembramos". "Una de las actividades más importante es el vivero forestal -nos comentaba Marcos- porque protege las plantas que nosotros plantamos".

Luci intervino en la entrevista para hablarnos de otra de las actividades de los niños y jóvenes asociados a la Cooperativa: "Son las reuniones, donde se habla de la huerta, lo que falta hacer, como poner abono, remover la tierra, sembrar, todo lo que se hace en una huerta".

Dentro de la cooperativa se realiza una reunión semanal. Que a partir del año 2010 es optativa y fuera del horario escolar.

Alejandra, que lleva adelante -en el marco de un Convenio entre la Subsecretaría de Agricultura Familiar y el CEMEP-ADIS- una importante tarea de enseñanza en Huertas Orgánicas con ésta Aula Satélite y otras de la misma Escuela 373, nos decía: "Vamos aprendiendo, haciendo y buscando entre todos y todas a ser cada día mejor personas, más solidarios y comprometidos, a achicar la distancia entre lo que decimos y hacemos, a achicar la distancia entre el sueño y la realidad".

El maestro **Martin**, que justo en ese momento pasaba por allí, preguntó "¿Por qué gastan un peso por mes en la cooperativa y no en el quiosco?" A lo que **Vaniña** contestó: "Porque queremos que la cooperativa crezca".

Una oportunidad para crecer

En la ciudad de Posadas, desde hace ya más de dos años, está funcionando una **Asociación de Amigos y Consumidores de la Producción Agroecológica**, denominada "Tierra Viva".

Allí nos juntamos, por iniciativa de nuestra ONG, el CEMEP-ADIS, familias de la ciudad que queremos comer y consumir productos sanos, realizados respetando el medio ambiente.

Por eso adquirimos productos a productores que produzcan ecológicamente, pactando con ellos un precio justo y compensatorio.

Creemos que esta es una buena oportunidad, también, para los productores y las productoras de El Soberbio. Si usted, amigo lector, está interesado en producir ecológicamente y vender sus productos a nuestra Asociación le pedimos se ponga en contacto con el CEMEP-ADIS, que está trabajando en vuestra zona, con **Rosalino, Carlos, Alejandra o Raúl**.

Necesitamos todo tipo de verduras, frutas, huevos, cereales (sobre todo arroz), porotos, carne de cerdo, pollos, etc. ¡Ojala lo tengamos entre nuestros proveedores muy pronto! **Miriam, "Tierra Viva", tel.03752-475574.**



AMIGOS Y CONSUMIDORES
DE LA PRODUCCIÓN
AGROECOLÓGICA

PARIENDO PRIMAVERAS

Los chicos poetas
de la escuela
"Educación para
las Primaveras"

Mi escuela

Mi escuela
a la que voy todos los días
para estudiar, enseñar y aprender
junto con mis compañeros
y mi maestro Martin Cornell.

En ella
represento una alumna
que quiero siempre estar
en ella
y ver cada momento de alegría
junto a ella
y a nosotros que estamos
en ella
por varios años
como ella
creciendo cada día
y cada vez más.

Así es mi escuela 373
"Educación para las Primaveras"
es por ella que aprendo,
es por ella que enseño,
es por ella que estudio
es por ella que veo
lo que es cierto y lo que es
errado.

Esa es mi escuela
"Educación para las Primaveras".

Talia Belen Unde

El amor

El amor está en tu sonrisa
y en tus labios que expresan todo
y me dicen tantas cosas lindas.
he buscado el amor
y no sabía...
que el amor estaba en ti,
amado mío.

Vanesa Analía Márquez

Poemas del
Concurso Realizado
en Aula Satélite
"Educación para
las Primaveras"
Escuela Provincial
Nº 373
Ruta Provincial
Nº 15 km 16
Paraje San Ramón
Colonia Primavera
El Soberbio
Misiones