Las abejas

Octavio Sánchez Fuentes_Fototeca CENEAM

GENERALITAT VALENCIANA

CENTRE D'EDUCACIÓ AMBIENTAL DE LA COMUNITAT VALENCIANA

Boletín nº 36
Noviembre 2023

EMAS
Gestión ambiental verificada
REG.NO. ES-CV-000008

CERTIFIED IQNet MANAGEMENT SYSTEM

AENOR
Gestión Ambiental
GA-2002/0233

EAR
Educació Ambiental en Ruta

Boletín nº 36 - Las abejas >>>>

ÍNDICE

01_EDITORIAL
02_RESEÑA LITERARIA
03_RESEÑA AUDIOVISUAL
04_WEBS
05_RESEÑA MATERIAL DIDÁCTICO
06_OTRAS ENTIDADES
07_HOY NOS ACOMPAÑA
08_BUENAS PRÁCTICAS AMBIENTALES
09_UNA REFLEXIÓN
10_CONOCE EL CEACV
11_EL HUERTO: EL AGUACATE
12_CENTRO DE DOCUMENTACIÓN

Boletín nº 36 - Las abejas >>>>

02_RESEÑA LITERARIA

01	Título original:	Les Abelles Mel·líferes
	Año:	2002
	Editorial:	Revista Mètode nº 33
02	Título original:	Guía de campo de las Abejas de España
	Autor:	Curro Molina e Ignasi Bartomeus
	Año:	2019
	Editorial:	Tundra Ediciones
03	Título original:	La ABEJA. Una historia natural
	Autor:	Noah Wilson-Rich
	Año:	2014
	Editorial:	LU (Librería Universitaria Barcelona)

Boletín nº 36 - Las abejas >>>>

Boletín nº36 - Las abejas >>>>

Boletín nº 36 - Las abejas >>>>

Boletín nº 36 - Las abejas >>>>

03_RESSENYA AUDIOVISUAL

Paloma Sánchez
Arqueóloga y educadora del CEACV

01

Título original: APICULTURA EN VIVO
Año: 2021
Enlace: youtube.com/

02

Título original: La historia de las abejas
Año: 2017
Enlace: youtube.com/

Boletín nº 36 - Las abejas >>>>

Boletín nº 36 - Las abejas >>>>

04_WEBS

Serafín Huertas Alcalá
I.T. Agrícola. Educador del CEACV

1 https://abejas.org/

2 https://www.ecocolmena.org/

3 https://apiads.es/

4 https://www.mapa.gob.es

Boletín nº 36 - Las abejas >>>>

Boletín nº 36 - Las abejas >>>>

05_RESEÑA MATERIAL DIDÁCTICO

Gema del Rosario.
Ambientóloga. Educadora del CEACV.

01

Título original: Les abelles de la mel i l'home. Quadern d'activitats.
Autores: Concepción Sant Valero Aldea; Josep Daniel Assís i Marró i Alberto Sendra Mocholí.
Año: 1990
Edita: Generalitat Valenciana

Boletín nº 36 - Las abejas >>>>

06_OTRAS ENTIDADES

01 APIADS: Más de 20 años defendiendo la apicultura y a nuestras abejas

02 Observatorio Municipal del Árbol de València : Abejas urbanas. colmenas en València

Boletín nº 36 - Las abejas >>>>

Boletín nº 36 - Las abejas >>>>

Boletín nº 36 - Las abejas >>>>

Boletín nº 36 - Las abejas >>>>

Boletín nº 36 - Las abejas >>>>

Boletín nº 36 - Las abejas >>>>

Boletín nº 36 - Las abejas >>>>

Boletín nº 36 - Las abejas >>>>

07_HOY NOS ACOMPAÑA

Jorge Mateos
Técnico de medio ambiente del CEACV

LUIS MADRID,
Apicultor

Boletín nº 36 - Las abejas >>>>

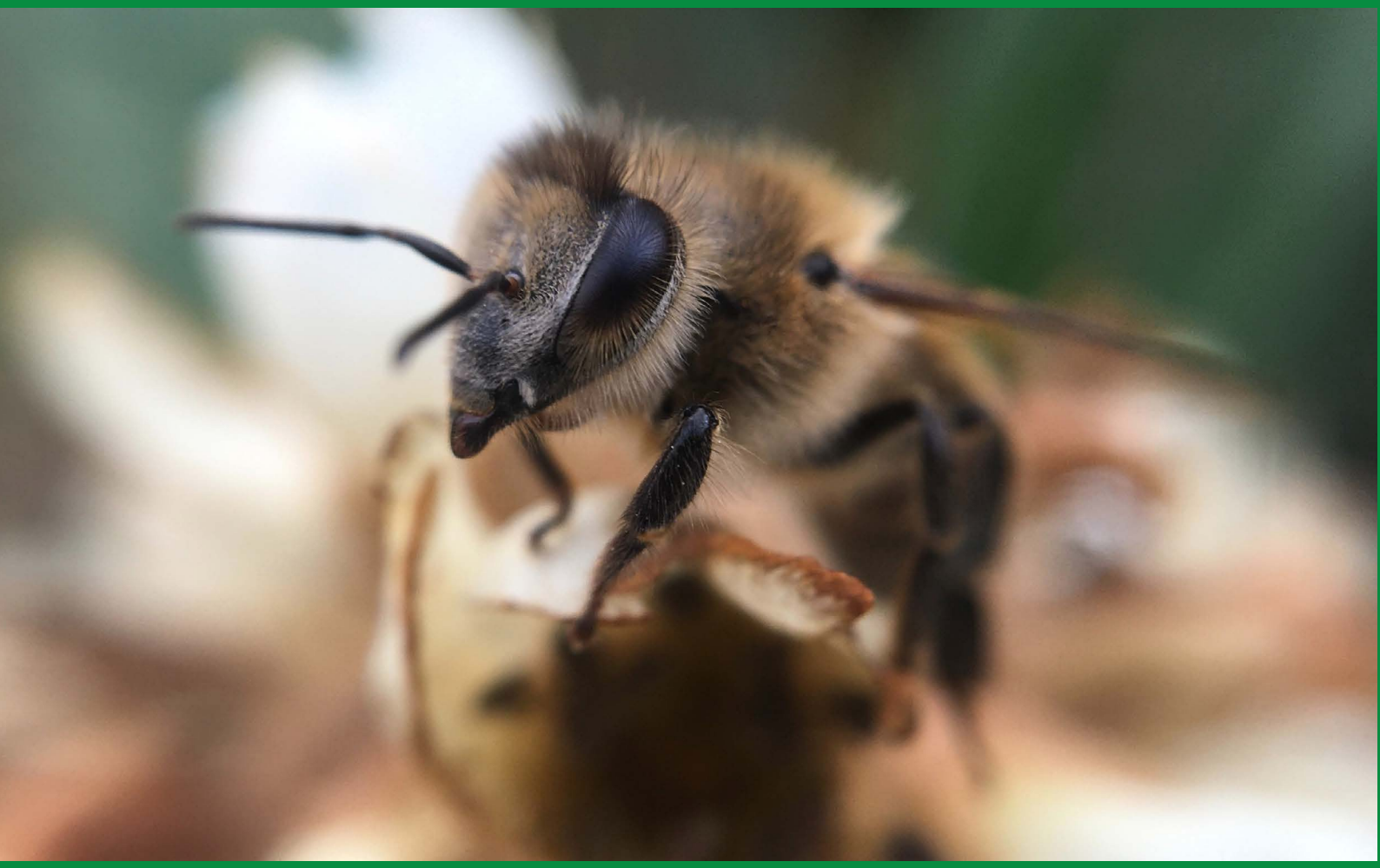
Boletín nº 36 - Las abejas >>>>

Boletín nº 36 - Las abejas >>>>

Boletín nº 36 - Las abejas >>>>

08_BUENAS PRÁCTICAS AMBIENTALES PARA PROTEGER A LAS ABEJAS

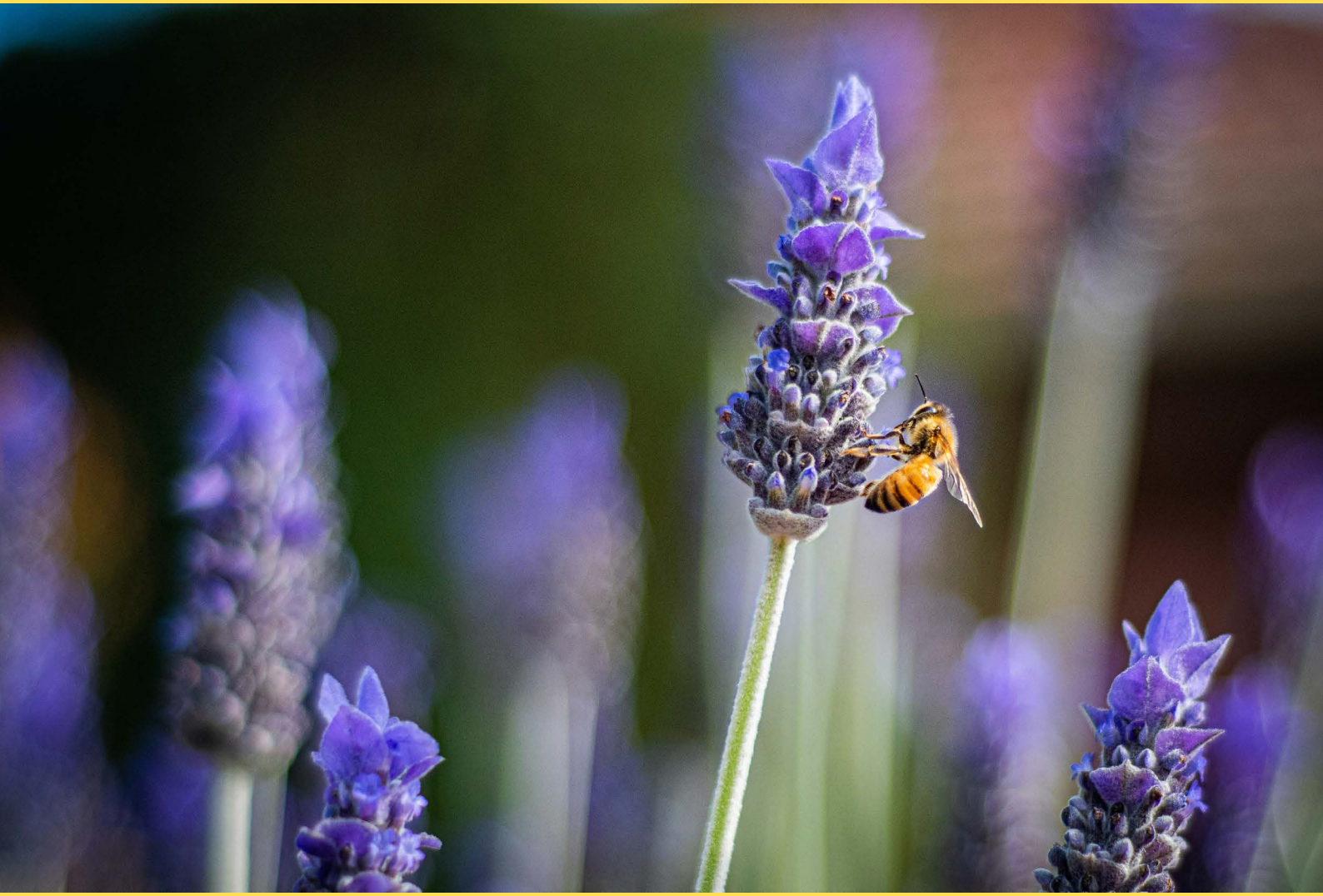
Víctor Benlloch Tamborero
Biólogo. Técnico del CEACV



Boletín nº 36 - Las abejas >>>>

09_UNA REFLEXIÓN

Víctor Benlloch Tamborero
Biólogo. Técnic del CEACV



POLINIZACIÓN Y FUTURO

Boletín nº 36 - Las abejas >>>>

Boletín nº 36 - Las abejas >>>>

10_CONOCE EL CEACV

Lluís Forés i Andrés
Estudiante en prácticas en el CEACV
del Grado de Ciencias Biológicas
Participante en el desarrollo del
proyecto de instalación de colmenas
de abejas en el CEACV

EL PROYECTO DE LAS ABEJAS EN EL CEACV. LAS COLMENAS DIDÁCTICAS.

Boletín nº 36 - Las abejas >>>>

11_EL HUERTO

Pepa Prósper Candel
Bióloga. Educadora del CEACV

EL AGUACATE

El aguacate, fruto del aguacatero (Persea americana), pertenece a la familia de las lauráceas, formada por plantas leñosas que crecen en climas cálidos y entre las que se incluyen aromáticas como el laurel, el alcanfor y la canela.
Su origen se sitúa en Centroamérica, México, Guatemala y las Antillas. El nombre deriva del azteca ahuacatl, que significa "testículo", seguramente por su forma.

Los españoles la denominaron "pera de las Indias", por su forma de pera, piel dura y oscura, y alberga en su interior una única semilla redonda y de gran tamaño. La pulpa es cremosa, untuosa y nutritiva, de color verde o amarillo pálido.

El aguacate puede encontrarse en el mercado tanto en invierno como en verano, al existir variedades con diferentes épocas de recolección. Actualmente se pueden encontrar aguacates de producción nacional y con el aval de la agricultura ecológica.

EL REFRANERO DICE...
El aguacate es tan sano, que lo como todo el año.

¿Sabias que?

Está cargado de grasa saludable, esta constituye el 23% de su peso, son grasas monoinsaturadas, como las del aceite de oliva. Es rico en vitamina E, protectora de la membrana celular y del núcleo. 100 g de aguacate procuran el 25% de la que se precisa al día. Contiene minerales y vitaminas (aporta el 22% de las necesidades diarias de vitamina C, un poco de provitamina A y una variedad de minerales como el K, Ca, Mg, P, Fe, Cu y Zn).

Los beneficios de comer aguacate son varios. Es la "mantequilla vegetal", alternativa excelente a las margarinas industriales. Las grasas del aguacate son del tipo insaturadas y normalizan el colesterol, reduciendo el LDL o "malo" y aumentando el HDL o "bueno". Por eso es adecuado su consumo para prevenir las enfermedades cardiovasculares, como la aterosclerosis (falta de flexibilidad de las paredes arteriales) o enfermedades coronarias (angina de pecho o infarto de miocardio).

Es un fruto recomendable para deportistas y embarazadas. Aporta nutrientes en casos de sobreactividad muscular (K y Mg), así como de desgaste energético (es rico en lípidos y en carnitina). Son una fuente complementaria de energía y de ácido fólico, una vitamina que contribuye a prevenir nacimientos prematuros, así como defectos en la formación del cerebro y la médula espinal.

Relaja el sistema nervioso, debido a su riqueza en ácidos grasos, magnesio y vitaminas del grupo B, está especialmente indicado en situaciones de estrés tanto físico como mental.

Produce beneficios para la vista, es rico en el carotenoide luteína, cuyo efecto protector de la visión reduce el riesgo de desarrollar cataratas. Previene las arrugas; es también un amigo de la piel. Con la pulpa se preparan mascarillas que ayudan a prevenir arrugas y tratar dermatitis o incluso quemaduras.

Para pieles grasas se prepara una mascarilla con dos o tres cucharadas de pulpa y el jugo de medio limón. Se hace un masaje suave sobre el rostro (en dirección ascendente), se deja secar y se limpia con agua tibia o con agua de rosas. Del aguacate se extrae también el aceite, de color verde oscuro, que nutre y suaviza la piel.

A LA MESA

Ensaladilla rusa de aguacate

INGREDIENTES

Una manera diferente de preparar una ensaladilla rusa clásica con aguacates, sustituyendo la patata por trozos de aguacate.

- **2 Aguacates**
- **mayonesa**
- **colas de langostinos o barritas de surimi**
- **1 limón**
- **pimiento rojo**
- **1 huevo cocido**

PREPARACIÓN

Vacía el fruto del aguacate, retirando el hueso. Corta la pulpa en dados y exprime un poco de limón por encima. Ponla en un bol y reserva. Corta en dados el pimiento rojo y el huevo cocido e incorpóralo al aguacate. Pica las colas de los langostinos o en su caso el surimi, añádelos y mezcla con la mayonesa hasta obtener la textura deseada. Añade sal al gusto y sírvelo bien frío.

12_CENTRO DE DOCUMENTACIÓN DEL CEACV

Boletín nº 36 - Las abejas >>>>

Boletín nº 36 - Las abejas >>>>