

# junio 2024

Asamblea mixta de productores y  
consumidores.

Mucha gente pequeña, en lugares pequeños, haciendo cosas pequeñas,  
puede cambiar el mundo



**EL PUCHERO**

CERTIFICACIÓN SOCIAL PARTICIPATIVA

[WWW.CSPELPUCHERO.ORG](http://WWW.CSPELPUCHERO.ORG)



# AGRANDA LA OLLA



## FRUTALES

Tras una primavera bien lluviosa y agradable, han llegado los calores, lo han hecho repentinamente pero con mucho respeto ya que no ha sido hasta mediados-finales de mayo que han llegado. El pasto ha crecido mucho, lo que hace que haya bastante trabajo de desbroce. Pero los cultivos han pasado una primavera bastante buena, luego os hablamos de los frutales de hueso, han gozado de abundante agua y temperaturas moderadas que les han permitido dar buenos crecimientos. El problema de los frutales de hueso ha sido la floración, que coincidió con las lluvias que hubo en marzo-abril y hemos tenido muy mal cuaje (al menos en cereza y ciruela). Los desbroces los llevamos bastante controlados, seguimos manteniendo y limpiando, y en ciertas parcelas, son Irene y Trini quienes nos ayudan con la tarea. Los kiwis van viento en popa, hemos podido reforzar las estructuras que los sostienen para que puedan seguir creciendo y ramificando sin riesgo. Seguimos trabajando los sistemas de riegos para hacerlos mas eficientes y autónomos.

La cereza nos ha venido regular. Las tempranas (burlat) a parte del mal cuaje, se estropearon mucho, y lo que hemos podido sacar de sano ha sido muy poco. Las "california" han ido un poco mejor, ha habido algo más aunque con las lluvia muchas se habían estropeado por el culo. La "lapins" al ser una variedad autopolinizante, son las que

mejor han cuajado, les ha costado madurar ya que lo están haciendo de forma bastante irregular. Ahora nos queda la "ambrunés" y dan previsión de lluvia para mediados de junio, así que quedan en suspense.



Junto con las cerezas de media estación cerramos la temporada de los limones. Estamos bastante contentos ya que la plantación que lleva ya 5 primaveras va creciendo y dando cada vez mas frutos lo que nos permite alargar la temporada.

Os recordamos que en Julio tenemos ciruelas Claudias que nos cuesta sacar todos los años en venta directa y que tenemos que mal vender a los asentadores de la zona. ¡Animense!  
Y después seguimos con la cosecha y el secado de los higos. Las higueras están preciosas!

## COSMÉTICA

Llegó el momento de cosechar las plantas silvestres: el cantueso, he-licriso y tomillo llevan un tiempo en flor. También el hipérico, aunque sigo a la espera porque me gusta recogerlo cuando han llegado los días más largos y calurosos. Ya he empezado tímida-

mente con la tila, pero tiene pinta que va a florecer de golpe con estos calores que han llegado. El taller ha estado funcionando a tope hasta principio-mediados de mayo, como todos los años, suelo adelantar productos de cara a la temporada de la cereza, momento en el sacamos muchos pedidos desde VerdeVera, y la campaña y el campo me ocupan mucho tiempo que no puedo dedicar a mis brebajes.

Una de las últimas dedicaciones gordas fue el pedido de Cantabria, del grupo de Cabezón de la Sal, a quienes conocimos por Eva y Miguel (la Invierna) y que desde hace ya unos años piden cosmética a granel. Siempre un gusto verlas y muy agradecidas al trabajazo de Bea de mover nuestros productos en este formato, reduciendo costes y envases. Os invitamos a plantearlo en vuestros grupos y que nos contéis!. Feliz solsticio a todas!

## CONSERVAS

Otro año más aquí estamos a las puertas del verano y con la temporada de conservas apuntito de arrancar!!

Antes de empezar toca hacer



balance de como ha ido este año y la verdad que aunque sigo funcionando y las conservas han ido saliendo, si he notado una tendencia más baja en comparación a otros años y eso me lleva a cuestionarme y reflexionar sobre muchas cosas... formatos, precios, catálogo...aunque a grandes rasgos lo que pueda analizar se quede en supuestos (porque no puedo saberlo a ciencia cierta) y haga los cambios que crea oportunos, no puedo evitar sentir una cierta incertidumbre de cara al futuro. También asumo que es parte del proceso y no siempre va a ir igual, habrá años mejores y años peores y aunque mi propósito es siempre ir a mejor, hay factores que se me escapan o que no puedo controlar. Aún así afronto esta nueva temporada con ilusión y espero que de cara a la siguiente la cosa mejore un poquito. Ya nos iremos contando...

Y ahora sí, metida ya en faena, estas últimas semanas he ido



echando ratillos para preparar todo... reorganizar la cocina, limpieza, botes reutilizados, nuevos...y más o menos todo empieza a estar en su sitio para comenzar a cocinar. En pocos días enciendo fogones y le doy caña a las primeras mermeladas. Siempre me vienen algo de nervios al arrancar temporada y mira que ya son unos cuantos años de estar al frente de los fogones, pero la perspectiva de que todo salga bien, no haya demasiados imprevistos y poder cumplir con los mínimos objetivos es algo que hasta que arranco y ya estoy metida en faena me ronda a ratitos la cabeza y me quita horas de sueño.

Pero en fin, siempre haciendo las cosas lo mejor que puedo y tirando pa'lante sea como sea. Sin más por aquí andaremos, surfando los calores y volviendo a recargar poquito a poco la despensa de cositas ricas. Salud y nos vemos las caras en Septiembre!

## DÍA DE LA TIERRA

Un año más queremos agradecer a las compas de "Danos Tiempo" el contar con nosotras para celebrar el día de la Tierra. Como siempre un gustazo estar en Hortaleza rodeadas de gente bonita a la que tanto queremos y poder disfrutar de una jornada llena de propuestas y actividades.





# LA INVIERNA

Hola gentes del Puchero aquí estamos en Garganta ya casi terminando la cereza, como os contamos la campaña ha sido muy floja, llovió en floración por lo que el cuajado de las flores ha sido malo.

Por lo demás esta época donde el verano arranca a ratos y llueve, está haciendo que la hierba no pare de crecer, así que este año se nos está acumulando mucho curro de desbroce, en algunos lugares ya hemos pasado 4 veces. Pero el campo, los árboles y hueras y las gargantas están impresionantes.

Contaros que el proceso que nos habíamos planteado de traspasar algunas fincas, por la marcha de Arben, de momento no termina



de salir y seguimos buscando gente que quiera llevarlas. Hemos conseguido soltar una ya para septiembre.

Tenemos decidido dejarlas en cualquier caso en septiembre si no aparece nadie para así bajar el ritmo, dejar espacio a nuevas iniciativas y dedicarnos más tiempo tanto a nosotras como a nuestras hijas. Las novedades de momento están relacionadas con formaciones varias (poda de frutales, afilado de herramientas y máquinas, manejo de motosierra, manejo de guadaña y otras herramientas manuales) que van surgiendo en colaboración tanto con La Troje (asociación madrileña implicada con el medio rural en general y las semillas en particular) como con la Escuela Agrícola de Naval Moral y otros.

Por ahora vamos sacando bien el





## LA INVIERNA

trabajo adelante con gente amiga que viene uno o dos días semanales a trabajar con nosotras, con la que estamos la verdad muy agradecidas y a gusto, aunque nos falta acabar de ver la nueva manera de organizar el cotidiano en esta nueva etapa.

La época de esquila casi ya ha terminado que para nosotras es una parte importante de nuestra economía pues supone unos ingresos fijos, venga el año como venga. A Miguel cada vez le cuesta más, es un trabajo duro y se ha propuesto soltar rebaños grandes y que estén lejos de casa para dar servicio a rebaños pequeños desbrozadores que surgen por la zona y compaginarlo mejor con estar en Garganta.

Como siempre invitaros a que nos visitéis en verano, tenemos espacio para que os podáis quedar unos días, eso si organizándonos las fechas ya que en verano tenemos muchas visitas.





# BRIZNAS

La llegada del calorcito primero y los calores después da un vuelco a nuestras actividades que agradecemos bastante. A mediados de mayo dejamos de ordeñar a las cabras, por fin, después de muchos meses de corral, las cabras y nuestros antebrazos agradecieron el cambio de rutinas, las noches fuera, dejar de amarrar,... El secado de ubres fue muy bien, por segundo año optamos por minimizar nuestra intervención, mirar y sólo en algunos casos vaciar levemente las ubres que estaban



muy petadas. Para quienes han estado este año en la quesería, también ha



sido un gusto salir de la miniquesería a gozar los días, el aire y el sol. Para el primero de junio, habíamos llevado a las cabras a los cerros, aunque con las lluvias



maravillosas de mediados de junio, aún las bajamos algunos días a guarecerse en el corral.

Tarde, pero llega la primavera a Puebla, y tarde llegan los calores, pero briosa y hermosa crecen las huertas. Las dos que hemos puesto este año para autoconsumo empiezan ahora a tirar, judías, tomateras, pimientos, berenjenas, ... y por le momento con los estanques llenos y todas las fuentes manando bien.

Las colmenas que desde hace dos años llevamos a pachas con más personas, este año están bastante llenas de miel, las abejas-reina empezaron con la puesta mucho antes, la





floración se ha alargado más que otros años y también ha habido una mayor cantidad de enjambres.

También a partir del mes de mayo, la actividad mecanizada se multiplica en los montes de Puebla. Por un lado la saca de pinos, que ni siquiera va

a parar en verano, y por otro lado dos proyectos viejos de la Unión Europea y la comunidad de Madrid, el Hidroforest y la apertura de pistas para el aprovechamiento vecinal de suertes de leña. Como siempre ni se consulta ni se hace llegar fácil la información a veci-

nos y vecinas sobre los proyectos, sus emplazamientos o se obvia en que época del año fuera mejor hacerlo (cuando se tiene la subvención, a ver!). Estas cuestiones fueron tratadas en el pleno del Ayuntamiento y en una reunión, aunque con muy escasa participación vecinal.



## ¿QUÉ ESTÁ PASANDO EN LOS MONTES DE PUEBLA?



18/05/2014



### SACA DE PINOS EN LA PISTA DE LAS COLUMNAS

Actualmente la situación ha cambiado. Pero a pesar de la voluntad de la mayoría de los vecinos perteneciente al Ayuntamiento, su gestión depende de un ente externo, la Comunidad de Madrid, que según y dentro de sus límites de las zonas tradicionales, probablemente prácticas como el trasegado, considerando un millón de rublos, o obligada a solicitar permisos para casi todo.

Los cambios, en la consecuencia a las empresas que realizan actividades extractivas como pajaros en la zona de los pinos, o actuaciones de muy dudosa fiabilidad como Hidroforest. El proyecto consiste en cortar árboles para conservar el agua, O3, y otras actuaciones de "limpieza" como los árboles de la Urdra, puede haber otros criterios bien distintos. Solo hace falta darse una vuelta para observar cómo está quedando el terreno.

Ante esta situación, nos gustaría llamar a una reflexión colectiva sobre la forma en que se están generando nuestros montes y la capacidad de decisión que tenemos los vecinos sobre las actuaciones que se llevan a cabo. Como es necesario involucrar más vecinos en el canal de decisión y del que dependen los recursos que nos permiten desarrollar nuestras actividades, y así poder mantener vivo el pueblo.



### HIDROFOREST EN LA DEHESA BOYAL

Solo hace falta darse una vuelta para observar como está quedando el terreno. Por ejemplo, pasar por la Dehesa Zona Nueva de la Reserva de la Biosfera junto con el Mercado de Montequil, donde estas últimas semanas campos baldíos a sus anchas, desmenuado el suelo con la apertura de cultivos y la creación de zonas de cultivo, compartiendo sus tractores y camiones, arrojando los restos con grandes promesas y de muy difícil recuperación, dejando los árboles con sus pulgas de las motogatas. Todo esto en plena primavera con las repeticiones sobre forma y forma que implica.

**REUNIÓN INFORMATIVA  
DÍA 20 DE JUNIO A LAS 18 H. EN LA PLAZA DEL MEDIO  
CONVOCA: UNOS CUANTOS VECINOS Y VECINAS.**



# ECOOPAN

Queridas comensales

Este mes traemos noticias y novedades importantes de vuestro interés. No dejéis de difundirlo dentro de vuestros grupos para que todo el mundo quede informado.

Un abrazo de vuestros panaderos.

## Actualización de precios

Desde septiembre de 2022 a pesar de la constante subida general de costes, nos hemos resistido a subir los precios de nuestro pan, asumiendo un esfuerzo económico para la coope y optando por seguir facilitando el acceso a una alimentación agroecológica y saludable, evitando que el menor número de personas posible se viera excluida por motivos económicos.

Pero ya no nos es posible seguir asumiendo ese esfuerzo y se nos ha hecho imprescindible incorporar los costes reales a los precios. De resultas de estas cuentas, de media, todos los panes suben a partir del 01 de junio una media de unos 20cent. Para pizzas, galletas, colines y magdalenas no hay subida. Hemos conseguido mantener los precios gracias a que hemos sustituido el aceite de oliva por el aceite de girasol de Ecopipa.

Recordaros que Ecoopan es un proyecto autogestionado sin ánimo de lucro y que éste cálculo se realiza exclusivamente incluyendo los costes de producción (materias primas, ingredientes, infraestructura, local, transporte, energía, materiales, herramientas,...) y las necesidades de las personas que trabajamos en el proyecto (asignaciones, caja resistencia para bajas laborales,...) tratando de elaborar

unas tarifas accesibles y justas para las consumidoras pero que puedan a la vez asegurar viabilidad al proyecto y dignidad a nuestro trabajo, dentro de nuestra sencillez elegida.

También habría que tener muy en cuenta en la valoración de esta subida, que, de media, el precio de una barra de pan normal de unos 200g, cuesta unos 0,60cent. Este pan, industrial, repleto de aditivos, de harinas de agricultura industrial, vacío de nutrientes, nos viene a durar un solo día. El que Ecoopan elabora, pesa unos 680g, cuesta 3,60€ y nos dura unos cinco días. A nivel nutricional, ambiental y social, nuestro pan no admite comparación con el primero.

En nuestro blog podréis descargar las nuevas hojas de difusión con los precios actualizados. Estaría muy bien que las distribuyerais dentro de vuestros grupos ya que contienen información que nos consta mucha gente no conoce, y es importante, más ahora con la subida, conocer los diferentes sistemas de pedido que tenemos, uno de los cuales, el de «Compromiso de consumo», supone un descuento muy interesante en el precio del pan. Os invitamos



a leerlo y debatirlo en vuestros grupos para sopesar pasaros a este sistema.

Además recordar que tenéis a vuestra disposición el llamado Pan Precario, al que no hemos modificado el precio dejándolo en 2,60€ (precio coste de ingredientes solamente), para personas con dificultad económica que quieran seguir consumiendo nuestro pan. Se explican los detalles en las hojas de difusión.

Muchas gracias por vuestra comprensión. Esperamos que podamos seguir contando con vuestro apoyo a pesar de este ajuste.

Cuadrantes actualizados

Como decimos, a partir de junio cambiamos de trimestre y precios, por lo que será imprescindible que utilicéis desde esa fecha las nuevas hojas y cuadrantes para vuestros pedidos. En nuestro blog podréis descargarlas. Para quienes usáis Karakolas.net los precios quedarán actualizados para el primer pedido de junio.



## Resumen final de la campaña Pan Por Palestina

La gente en el estado español que coordina la campaña Stop Gaza Starvation, con destino a la UAWC ya ha recibido los fondos que pudimos recaudar en la campaña Pan Por Palestina. Un total de 3450€

Este es su mensaje de recepción:

«Egunon Ecoopan,

la transferencia ha llegado sin problema, os envío adjunto el justificante de la recepción de los fondos! Ayer les envié a los compas de la UAWC en Gaza vuestro boletín y les conté sobre la campaña, están muy emocionados y agradecidos!

Abrazos y Palestina Libre, desde el río hasta el mar!«

Agradeceremos a todas las personas y grupos de consumo que habéis apoyado adquiriendo un total de: 2070 panes de pita (690 paquetes de 3uds).

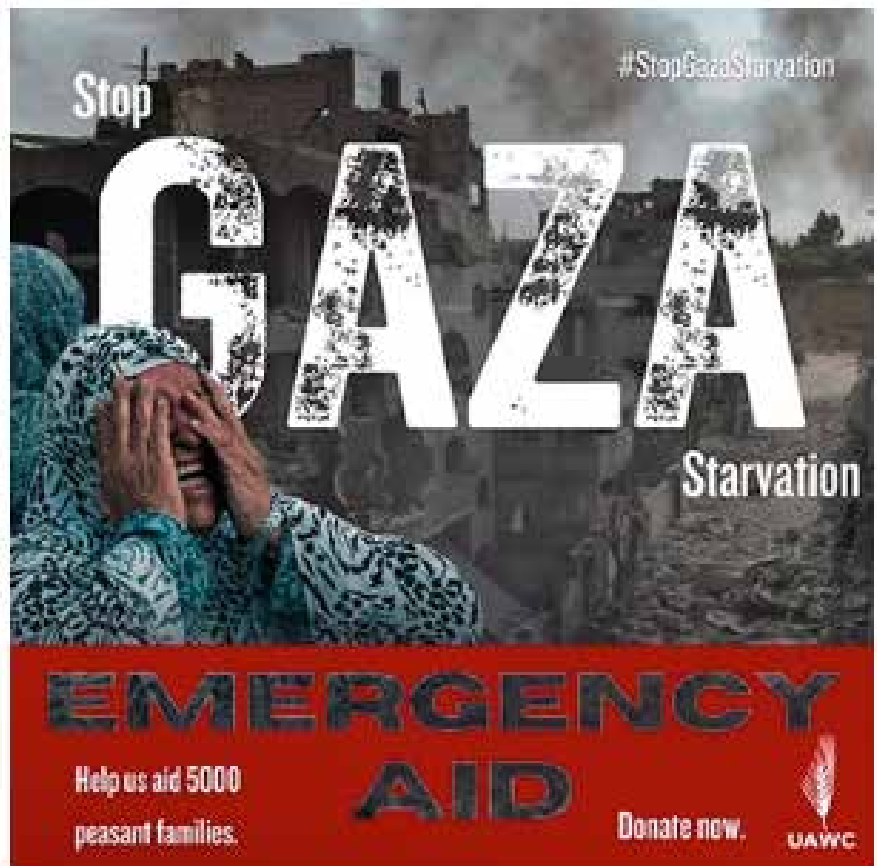
De nuestra parte, la aportación ha sido: En forma de trabajo unas 60 horas. En ingredientes y materiales, unos 450€.

No podemos en realidad estar especialmente contentos u orgullosos de esta campaña, porque lo cierto es que esto no debería ser necesario. Este horror no debería estar ocurriendo.

## Actividades en La Espiga

### JORNADA DE APICULTURA

A finales del invierno, iniciamos unas colmenas en un olivar cercano a La Espiga, con una finalidad didáctica más que productiva. Esta buena primavera que estamos disfrutando ha permitido a las colmenas asentarse y prosperar, y ya están listas para su presentación en sociedad y enseñarnos sus secretos.



Para ello, convocamos esta jornada el próximo 2 de junio: ¡Asómate al mundo de las abejas! De la mano de una experta apicultora, aprenderemos algunos secretos sobre la biología de estos asombrosos seres, nuestra relación con ellas y la vital función que juegan en los ecosistemas. Toda la información en el cartel.

### AVANCES DE OBRAS Y PROYECTO

Un repaso telegráfico de lo que vamos haciendo en La Espiga:

La construcción de la vivienda, por ahora la prioridad del proyecto, va avanzando a buen ritmo.

Con la participación de Trasiego, hemos empezado a preparar y mejorar la tierra, que llevaba años sin cultivar, con la idea de comenzar a plantar huerta para el otoño. Unos 1500m2

Los frutales variados que hemos ido plantando en este tiempo y otros muchos árboles, están agarrando y prosperando.

Hemos plantado también un bancal de frutos rojos, con frambuesas y arándanos.

Estamos construyendo una llamada «estructura recíproca» que queremos sirva para acoger a personas en torno a este círculo en actividades variadas.

Seguimos acondicionando una zona de acampada confortable, un lugar para quedarse a dormir o disfrutar de un día de campo.

Las parras y olivos, después de años de abandono, se van recuperando con los cuidados que les estamos proporcionando y esperamos tener buenas cosechas de aceituna y uvas en la siguiente temporada.

Y la tortuga parece feliz y defini-

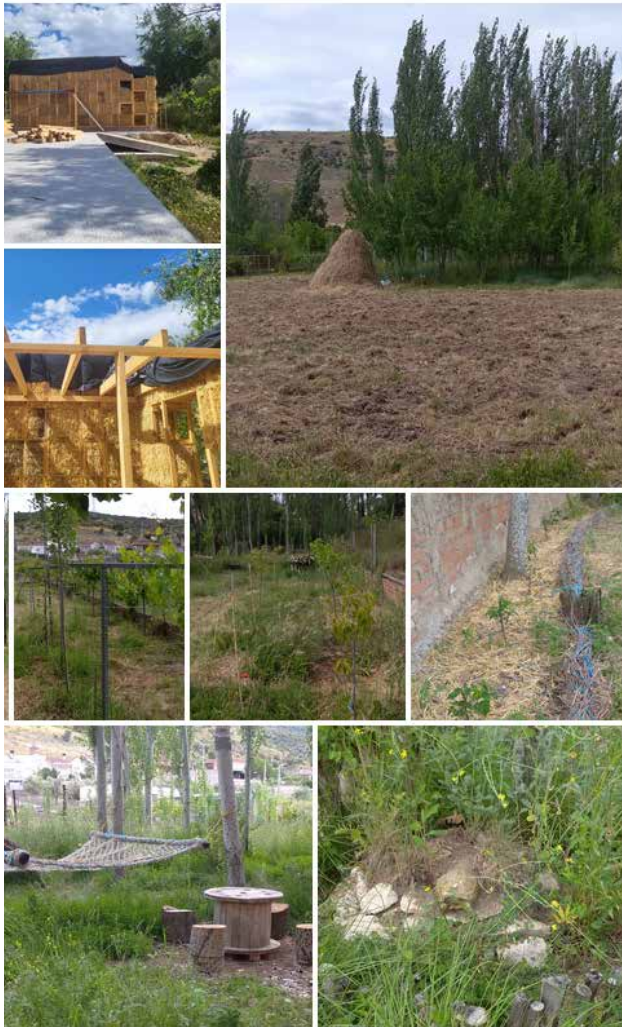


tivamente aclimatada.

Faltan muchos trabajos e infraestructuras. Baño seco y gallinero serían los próximos objetivos a abordar,... Hay mucho por hacer y muchas áreas de trabajo en las que aprender y participar. Todas las manos, corazones y cabezas son bienvenidas

MAS INFO y CONTACTO:

[fincalaespiga.org@gmail.com](mailto:fincalaespiga.org@gmail.com)



### El horno de Ecoopan Cantabria

Quizá muchas no lo sabéis, pero Ecoopan en realidad, son dos hermanas gemelas separadas al nacer pero unidas por vínculos muy estrechos. Una vive en Madrid y otra en Cantabria, Esa es una historia que contaremos otro día.

Hoy compartimos con vosotras el

detallado trabajo documental que han elaborado nuestras hermanas de Cantabria en torno al horno que construyeron hace algún tiempo. Se trata de un manual de construcción de horno de leña giratorio que es todo un logro de ingenio, DIY y LowTech. (Perdón por

los palabros)

El horno que pretendemos construir en La Espiga tendrá otras dimensiones y será más simple, pero estará basado en muchas de los conceptos, ideas y planos que Ecoopan Cantabria comparte en este manual. Gracias compas! Echarle un ojo que merece la pena. Aprenderéis por ejemplo que los hornos en el hemisferio

Norte, deben colocar la hornilla a la izquierda de la puerta y la chimenea a la derecha y esto debido al efecto Coriolis, el mismo, que según el hemisferio, determina el sentido de la espiral de

**Jornada de Apicultura**  
La Espiga. Perales de Tajuña  
**02/06/24**

Asómate al mundo de las abejas  
En esta didáctica jornada y de la mano de una experta apicultora, aprenderemos algunos secretos sobre la biología de estos asombrosos seres, nuestra relación con ellas y la vital función que juegan en los ecosistemas.

• **8 Plazas.**  
Aportación 35€. Incluye desayuno de bienvenida, parte teórica, visita a las colmenas y comida.

• **Jornada prevista.**  
Nos juntaremos a las **10h** para disfrutar de un desayuno ligero en La Espiga, compartiremos la parte teórica y luego subiremos a visitar las colmenas e interactuar con ellas. Sobre las **13.30h** bajaremos a comer.

+info e inscripciones  
[fincalaespiga.org@gmail.com](mailto:fincalaespiga.org@gmail.com)  
Asunto: "Jornada Apicultura"

**LA ESPIGA**  
Cultura Tierra

agua (o humo) que se forma en el desagüe. Podéis ver el manual completo aquí:

<https://archive.org/details/horno-lena-giratorio-fuego-directo-manual-autoconstruccion/page/n41/mode/2up>



## Nuevas recetas

Muchas nos preguntáis por elaboraciones sin sal, sin gluten, sin levadura, ... también nosotros somos inquietos y tenemos muchas ideas, deseos y experimentos, por ejemplo el pan árabe de la campaña por Palestina que tanto éxito ha cosechado. Es decir peticiones, ideas y deseos no faltan. Lamentablemente, tal y como tenemos organizado el espacio y las jornadas de trabajo. nos resulta muy complicado introducir más elaboraciones. Esto será así, al menos hasta que se construya el nuevo obrador y nos traslademos. Allí contaremos con más espacio y con otro horno además del que ya tenemos, que nos permitirá concentrar jornadas y tareas y aumentar la capacidad de producción. Pero por ahora, amigas, no tenemos posibilidad para nuevas recetas. no faltan. Lamentablemente, tal y como tenemos organizado el espacio y las jornadas de trabajo. nos resulta muy complicado introducir más elaboraciones. Esto será así, al menos hasta que se construya el nuevo obrador y nos traslademos. Allí contaremos con más espacio y con otro horno además del que ya tenemos, que nos permitirá concentrar jornadas y tareas y aumentar la capacidad de producción. Pero por ahora, amigas, no tenemos posibilidad para nuevas recetas. no faltan. Lamentablemente, tal y como tenemos organizado el espacio y las jornadas de trabajo. nos resulta muy complicado introducir más elaboraciones. Esto será así, al menos hasta que se construya el nuevo obrador y nos traslademos. Allí contaremos con más espacio y con otro horno además del que ya tenemos, que nos permitirá concentrar jornadas y tareas y aumentar la capacidad de producción. Pero por ahora, amigas, no tenemos posibilidad para nuevas recetas.



además del que ya tenemos, que nos permitirá concentrar jornadas y tareas y aumentar la capacidad de producción. Pero por ahora, amigas, no tenemos posibilidad para nuevas recetas. no faltan. Lamentablemente, tal y como tenemos organizado el espacio y las jornadas de trabajo. nos resulta muy complicado introducir más elaboraciones. Esto será así, al menos hasta que se construya el nuevo obrador y nos traslademos. Allí contaremos con más espacio y con otro horno además del que ya tenemos, que nos permitirá concentrar jornadas y tareas y aumentar la capacidad de producción. Pero por ahora, amigas, no tenemos posibilidad para nuevas recetas.



## Buscando sustitución para baja temporal

En los próximos meses vamos a necesitar cubrir una vacante temporal por baja médica.

Nuestro compa Alberto, que se encarga de los repartos, está a la espera de una intervención que alivie una lesión ósea que padece hace tiempo. La cita se espera hacia el otoño y la duración de la baja no será más de 2 o 3 meses como máximo. Se trataría de realizar el empaquetado y los repartos los martes y miércoles de 14h a 20h aprox. Al tratarse de una baja no muy larga, la jornada de pan que realiza nuestro compa, la vamos a cubrir internamente. Esto nos evitará formar a alguien, con el coste en tiempo y energía que conlleva, además de costes laborales extras, lo que nuestra precaria economía y apretada vida, agradecerán. Así que bueno, ahí lo lanzamos para que lo vayáis pensando y difundiendo.

En cuanto podamos confirmar las fechas y condiciones, os enviaremos todos los detalles y comenzaremos selección de candidatas.