

# SANCHO NEWS

## YOLANDA MARTÍNEZ, APICULTORA



Yolanda Martínez Guerrero es la propietaria y gerente de Api-Espinosa. Es apicultura por afición y oficio. Yolanda nos adentra en el fascinante mundo de las abejas, unos insectos de los que se obtiene una amplia gama de productos de calidad. Pero, además, la importancia de estos pequeños animales trasciende lo comercial, son primordiales para asegurar el futuro de la humanidad. **Páginas 2 y 3.**

### SANCHO NEWS

Redactores:

Jon Bilbao Castaño

Iker Cuesta Esteban

Adrián Fernández-Gil de la Rosa

Asier López Rámila

*Calle El Sol, 09560, Espinosa de los Monteros (Burgos)*

Espinosa de los Monteros atesora una gastronomía excepcional, para los paladares más exquisitos.



## DE EXCURSIÓN... ¡A CONOCER LA GANADERÍA DE SABAS!

Los alumnos de tercero y cuarto curso del IESO Conde Sancho García visitaron el pasado mes de enero la granja propiedad de Sabas González para conocer cómo es su trabajo diario.

Además de ver las instalaciones y la maquinaria de la que dispone para el manejo del ganado y la producción de la leche, los escolares conocieron algunos entresijos de este oficio.

**Página 7.**



## Yolanda Martínez: “Tenemos una miel de muy buena calidad, está valorada y cotizada”

### ¿Cuántos años llevas trabajando como apicultora?

Llevo 28 años trabajando con las abejas, empecé con mi padre. Este 2024 hago ya 25 años bajo el nombre comercial de Apiespinosa.

### ¿Dónde polinizan las abejas?

En Espinosa de los Monteros, principalmente en el brezo, pero bueno casi todas las floraciones son de plantas melíferas.

### ¿Trabajáis solamente con miel de brezo?

Principalmente sí, tenemos una miel de muy buena calidad, que es muy valorada y cotizada, no nos hace falta hacer trashumancia.

### ¿Cuáles son los beneficios de la miel para la salud?

Pues es muy beneficiosa para los catarros, especialmente la de brezo. Los productos de las abejas también son ideales para el cutis, ya que deja muy suave la piel. También tiene muchas propiedades como complementos vitamínicos, que te ayudan cuando estás bajo de defensas. Todos los derivados de la colmena son buenos.

El veneno de la abeja (la apitoxina) se utiliza, por ejemplo, para la artrosis; el propóleo (que se obtiene de la resina de los árboles), para la garganta, etc.

### ¿Cómo comenzó su afición por las abejas?

Mi abuelo tenía sus 4 o 5 colmenas, como tenía todo el mundo antes. Se tenían colmenas igual que unas pocas vacas, cerdos, etc. Para mi padre se convirtió en una afición que heredé yo. Cuando concluí mis estudios no encontré ningún trabajo que pudiera realizar aquí salvo de forma temporal así que decidí que esta afición se iba a convertir en mi oficio. Y hasta ahora...

### ¿Cuántas colmenas tiene?

Tengo unas 750 colmenas y están aquí, en Espinosa de los Monteros. Tengo algunas también en Rioseco. Ya sabéis que cada colmena tiene su reina y tiene a cargo entre 40.000 y 60.000 obreras en la época de máxima floración; y en torno a 1.500 zánganos a lo largo del año.

### ¿Qué aportan los zánganos a la colmena?

Fecundan a la reina y cuando hay mucha

floración, al tener ellos el buche más grande maduran también la miel y ayudan a fabricarla. No son los vagos de las colmenas, como normalmente se cree.

**Parece mentira que unos insectos tan pequeños sean capaces de organizarse tan bien...**

Sí, es verdad. Las abejas son muy organizadas. Cuando una nace ya sabe lo que tiene que hacer. Comienza por limpiar su celdilla. Además, hay dos tipos de abejas: las nodrizas y las pecoreadoras.

Las nodrizas son las que están siempre dentro de la colmena, hacen la cera, alimentan a la reina y a las larvas, son limpiadoras, las que regulan el clima de dentro de la colmena para mantener los 35° que tiene que haber... Las abejas pecoreadoras recorren grandes distancias (hasta un máximo de 5 km) en busca de néctar y polen de las flores.

**¿Y qué hace la reina?**

La reina única y exclusivamente pone larvas. Es su única misión. Ponen de 1.200 a 1.500 huevos diarios, pero solo en la época de entrada de néctar y de polen. Si no hay alimento, evidentemente no hay producción.

**“LA MITAD DE LAS ESPECIES DE PLANTAS Y EL 75% DE LOS PRODUCTOS QUE CONSUMIMOS DESAPARECERÍAN SIN LAS ABEJAS”**

**¿En qué situación se encuentra el sector en la actualidad?**

La apicultura está acabada. Todavía no existen tratamientos para todas las enfermedades que acechan a las abejas. Las abejas necesitan el polen, no solo el de la flor del brezo, sino de muchas flores para que ellas tengan un alimento nutritivo eficiente.



Eso ya no lo encuentran en el campo ya que estamos creando pastizales, más zonas de cultivo, que también están cambiando debido a los pesticidas... Por ejemplo, el girasol ahora ya no es melífero.

**¿Qué sucederá si no tenemos abejas?**

Se dice que supondrá el fin de la humanidad, y es verdad. Cuando yo doy una charla en los colegios o a amas de casa, les cuento, por ejemplo, que la ropa que llevamos está hecha gracias a las abejas, entre otras muchas cosas. Si no fomentamos que la floración esté en el suelo con el tiempo se irá erosionando, y al final, será todo desértico, así que nos tenemos que poner las pilas y empezar a éstos y otros polinizadores. Si desaparecen, ¡Adiós! La mitad de las especies de plantas y el 75% de los productos que consumimos (incluida la carne) desaparecerían si estos insectos dejaran de vivir. Las abejas representan al mayor grupo de polinizadores del planeta.

**YOLANDA MARTÍNEZ GUERRERO es apicultora de Espinosa de los Monteros y vicepresidenta de la Asociación de Apicultores de Burgos. Es propietaria y gerente de Api-Espinosa S.L.**



NUESTRO ENTORNO



## ¡ALIMENTOS CON TRADICIÓN!

La comarca de Las Merindades, y en especial Espinosa de los Monteros, también es conocida por su gastronomía. Su asentamiento en el valle pasiego ha propiciado que los lácteos sean algunos de los productos estrella de la zona, como los sobaos pasiegos y la quesada. A los derivados de la leche, se suman las carnes de vacuno, morcillas, anchoas, la miel de brezo, y las famosas italianas. Una gran oferta de ingredientes de calidad que brindan las recetas más selectas. Estos son algunos de los productos más tradicionales:

**Quesadas:** La quesada pasiega es un postre típico de la comarca de los Valles Pasiegos, en Cantabria, realizado a partir del cuajo de la leche, mantequilla y azúcar

**Mantecadas:** Los ingredientes de esta receta son huevos, harina, azúcar y mantequilla.

### Los productos cárnicos

El municipio se ubica en una zona donde abundan los extensos y verdes pastos, de ahí que la ganadería extensiva sea una de las actividades principales de la economía de la comarca y, también, base de su cocina más tradicional:

**La morcilla:** Es un embutido a base de sangre cocida, generalmente de cerdo.

**Carne de vacuno:** La carne de vacuno es la carne obtenida de res, también denominado ganado vacuno.

**Hojaldres:** El hojaldre es una masa crujiente utilizada para elaborar pasteles y otras preparaciones culinarias. Se elabora con harina, grasa, agua y sal.

**Cocadas:** Elaborado a base de una masa de ralladura de coco y leche que posteriormente es horneada.

**Quesos:** El queso es un derivado lácteo que se obtiene por maduración de la cuajada de la leche una vez eliminado el suero.

**Mantequilla:** un producto tradicional que se elabora con el batido, amasado y lavado de grasas lácteas y agua, con o sin maduración biológica producida por bacterias lácticas específicas.

**Miel de brezo:** La miel de brezo que se produce en Las Merindades es de reconocido prestigio. La calidad de este producto, que se obtiene a partir del néctar de las flores de brezo, está garantizada. En Espinosa existen varios apicultores que se dedican a su producción.





## Juan Vicente Inglés Bort, profesor de Tecnología

1. Una película... Apocalipsis Now.
2. Último libro que has leído... Las aventuras de Tom Sawyer.
3. Música que escuchas... Pop Rock.
4. Un sueño por cumplir... Hacer la ruta 66, en Estados Unidos.
5. Equipo de fútbol favorito... El Nastic.
6. Deporte que practicas... Senderismo.
7. Siempre te quisiste dedicar a lo que eres... No, quería trabajar en una ingeniería.
8. Qué plato gastronómico elegirías siempre... El Cocido.
9. El lugar de Espinosa que más te gusta. Puente El Canto.
10. Momento favorito del día... El despertar.

## Lo que no te puedes perder...



“Malo” de Natos y Waor es la tercera canción del álbum “Mal de Amores”. Esta canción habla sobre desamor y superación de una relación pasada. También habla de la vida desenfadada y el dolor que viene con ella.



“La Última” de Quevedo es la canción con la que éste se despidió temporalmente del mundo de la música. En esta melodía, Quevedo recuerda sus humildes comienzos y cómo era su vida antes de alcanzar la fama. La canción fue lanzada en febrero y ya ha acumulado más de cuatro millones de visitas en YouTube.



**God of War Ragnarok.** El juego sigue las aventuras de Kratos, un semidiós espartano que se enfrenta a personajes de la mitología griega y nórdica. Los juegos están disponibles en varias consolas de PlayStation, incluyendo versiones remasterizadas para consolas modernas.



## Reciclar, un hábito crucial

Una de las claves para reciclar es separar los residuos en casa. Para lograr que se reciclen bien, hay que empezar por separarlos correctamente. Por eso, es importante saber cómo y dónde tirar cada residuo de la forma correcta.

### ¿Qué depositar en cada contenedor?

#### En el contenedor verde, el vidrio

- En el contenedor de vidrio van las **botellas, tarros y frascos de vidrio sin las tapas ni tapones** (estos van al contenedor de envases).
- En este contenedor no se tiran espejos, cristales de ventanas, lunas de coche, menaje del hogar de cristal o loza, u objetos con partes de cristal como gafas, relojes, televisores, bombillas, artículos de vidrio que hayan contenido anteriormente sustancias tóxicas o medicamentos.

#### El papel y el cartón, al contenedor azul

- En el contenedor azul debes echar **folios, periódicos, revistas, libros, cajas de cartón, folletos publicitarios, hueveras de cartón, papel de envolver**, etc.
- Separa los componentes que no sean de papel y sepáralos para tirarlos a su correspondiente contenedor. El cartón no ha de meterse en bolsas de plástico.
- Nunca eches celofán, papel encerado o plastificado, papel térmico de fax o de cajero automático, adhesivos, fotos, papel o cartón muy sucios, o servilletas con muchos restos de alimentos.

### ¿Dónde van los envases? ¡Al amarillo!

- En el contenedor amarillo se deben tirar envases metálicos, como las latas de refrescos, de conservas, chapas, tapas de tarros o aerosoles vacíos. También hay que depositar los envases de yogur, botes de detergente, bandejas de alimentos, bolsas de tiendas, *film* de envolver y vasos de plásticos; pero también es el destino correcto para los **briks de leche, zumos o bebidas**.
- Lo ideal es que, cuando se tiren, estén **vacíos para evitar los malos olores y aplastados para que ocupen menos espacio**.
- **No hay que tirar nunca plásticos que no sean envases**, como juguetes, material escolar de plástico, casetes de vídeo, audio o informáticos, gafas, biberones, guantes de goma, perchas, utensilios de aseo o cocina, cajas de fruta, cubos, muebles de plástico... (todo este tipo de residuos van en el contenedor de "restos").

### El contenedor marrón: para la materia orgánica

- En él se depositan los **restos de comida preparada o cruda**, es decir, restos de fruta, verdura, carne, pescado y otros restos que surjan durante la preparación, como cáscaras de huevo, marisco, frutos secos, o los posos de café e infusiones. También es el sitio adecuado para **pequeños restos de jardinería**, como ramos de flores o plantas.
- Deben ir siempre en bolsa compostable. Se pueden comprar o reutilizar las de la sección de frutas y verduras de supermercado.

## Sabas recibe en su granja a los alumnos del IESO



Los alumnos del IESO Conde Sancho García visitaron el pasado día 17 de enero una cuadra cuyo nombre es “La Torquilla”. Estas instalaciones ganaderas están ubicadas a las afueras del municipio de Espinosa de los Monteros.

El dueño de la ganadería, Sabas González, explicó a los escolares del instituto cómo se trabaja en la cuadra de manera que lo pudieran entender.

El propietario les explicó cómo ordeña las vacas utilizando la maquinaria oportuna, cómo es el proceso de preparación de la leche hasta que los clientes acuden a recogerla.

Sabas les explicó también a los alumnos que durante la noche recoge las vacas para evitar los ataques de los animales, entre ellos, el lobo, animal que puebla los montes de Espinosa.

Además del tratamiento que realiza del ganado, el propietario de la finca mostró la maquinaria de la que dispone, entre ella tractores con las que trata las tierras donde cultiva el alimento de las reses.

Esta visita ha sido organizada por el Departamento de Geografía e Historia y Economía del IESO.

## NUTRICIÓN

### El pan, el arroz y la patata, los mejores carbohidratos

Los carbohidratos son una fuente saludable de energía. Así lo ha destacado el nutricionista Paco Ojeda durante su sección en el programa radiofónico de **Las mañanas Kiss, de Kiss FM**.

Paco Ojeda afirma que está a favor de los hidratos de carbono o carbohidratos, pero hay que diferenciar qué tipo de hidratos; los hidratos simples, que son azúcares con una estructura sencilla, y los hidratos complejos, que son aquellos que están formados por cadenas largas de moléculas de azúcar.

En cuanto a los hidratos de carbono simples, señala Ojeda, “el organismo los absorbe de manera fácil e inmediata, lo que significa que te dan energía rápidamente, como el arroz o el pan”, mientras que los carbohidratos complejos se digieren de manera más lenta, por lo que aportan energía a medida que se van digiriendo en nuestro organismo. Por este motivo, perduran más en el tiempo, pero con menos intensidad.

Los carbohidratos complejos los aportan, por ejemplo, la fruta, los frutos secos o patatas.

Paco Ojeda pone ejemplos de cuándo usar cada uno de ellos: “Si vas al gimnasio, a correr o



realizar algún otro deporte similar, siempre hidratos simples; pero si vas a hacer una actividad que requiera más tiempo, hidratos complejos”.

El nutricionista apunta un ranking de los tres mejores carbohidratos bajo su punto de vista, empezando por el pan, por su riqueza en hidratos de carbono complejos. Afirma que, complementándolo con aceite de oliva y jamón es un verdadero manjar. En segundo lugar, cita el arroz, ya que el 80% de su contenido es almidón, lo que aporta una gran cantidad de carbohidratos complejos con escasas calorías. Para finalizar, nombra a la patata, por su escasez de calorías, ya que el 74% de su contenido es agua.