

El proyecto **LOS BOSQUES FLOTANTES: gestión forestal contra la erosión y el Cambio Climático**, se está desarrollando por FNYH gracias a la colaboración establecida con Fundación Iberdrola en el marco de su convocatoria 2012 de ayudas sociales "Energía para la Solidaridad". El proyecto se plantea con el fin de aumentar la capacidad de retención hidrológica, frenar la erosión en las cabeceras fluviales, prevenir la propagación de incendios y amortiguar los efectos del Cambio Climático, creando sumideros forestales, en las cimas de la Montaña Pasiega y Oriental de Cantabria y Burgos.

A lo largo de diez meses, FNYH incrementará la superficie forestal con la plantación de 5.000 ejemplares de frondosas autóctonas en 8 hectáreas, contando con la colaboración de voluntarios. Además, trabajará para la protección frente a incendios de 100 hectáreas forestales, a través del manejo tradicional con rebaños de oveja lacha. Y por otro lado, realizará diversas actividades de sensibilización con asociaciones de mujeres rurales de la Montaña Pasiega, centros escolares y voluntarios, acerca de la lucha frente al Cambio Climático y del uso sostenible de los recursos de nuestros bosques.

A través del proyecto LOS BOSQUES FLOTANTES, FNYH continúa trabajando en el Programa de Recuperación de la Montaña Oriental, emprendido por la entidad en 1999 con el fin de mejorar la conectividad ecológica, poner en valor el patrimonio cultural y conservar la flora y la fauna local.

Taller Una mirada a nuestros recursos naturales: buenas prácticas para mejorar nuestro entorno desde el hogar

Resumen del taller:

Se trata de un taller práctico en el que, a través de distintas actividades y dinámicas, las participantes se han acercado al uso sostenible de los recursos forestales, a las energías renovables y no renovables disponibles y utilizados en la zona pasiega, y al uso del agua.

Organiza:



Colabora:



RECETAS PARA
REDUCIR LA
CONTAMINACIÓN
DEL AGUA DESDE EL
HOGAR



ROPA

Mezcla de prelavado a remojo

Antes de lavar la ropa, utilizar esta fórmula para tratar rápidamente las manchas difíciles

Ingredientes

- ½ taza de bórax
- 3 tazas de agua caliente
- 1 taza de vinagre blanco
- 6 gotas de aceite esencial de eucalipto

Procedimiento

Disolver el bórax en agua caliente. Dejar enfriar y añadir el resto de ingredientes, antes del lavado habitual.

Poner la ropa a remojo con la mezcla en un cubo durante 2 horas y después lavar como habitualmente.

Las manchas más difíciles precisarán de un tiempo a remojo más largo o de la aplicación de glicerina para soltar las fibras y liberar las manchas antes del lavado habitual.

ROPA

Detergente en polvo casero

Sustituye al detergente del supermercado tan solo utilizando 3 tazas.

Ingredientes

- 1 taza de sosa
- 1 taza de bicarbonato sódico
- 1 taza de jabón puro casero en copos (jabón rallado a partir de una pastilla de jabón lagarto o chimbo)
- 6 gotas de aceite esencial para dar olor (opcional)

Procedimiento

Mezclar los ingredientes y echar media taza por lavado.

Variar la dosis según la suciedad y la cantidad de ropa a lavar.

ROPA

Spray de prelavado

Antes de lavar la ropa, utilizar esta fórmula para tratar rápidamente las manchas difíciles

Ingredientes

- 1 cucharada pequeña de jabón líquido
- 1 cucharada pequeña de glicerina
- 1 cucharada pequeña de bórax
- 1 taza de agua caliente
- 6 gotas de aceite esencial de árbol de té

Procedimiento

Disolver el bórax en el agua caliente y añadir el resto de ingredientes a un bote con vaporizador.

Vaporizar la mezcla sobre las manchas de la ropa, sea cual sea su origen.

Dejar actuar durante 2 minutos antes de lavar como siempre.

ROPA

Mezcla de prelavado a remojo

Antes de lavar la ropa, utilizar esta fórmula para tratar rápidamente las manchas difíciles

Ingredientes

- ½ taza de bórax
- 3 tazas de agua caliente
- 1 taza de vinagre blanco
- 6 gotas de aceite esencial de eucalipto

Procedimiento

Disolver el bórax en agua caliente. Dejar enfriar y añadir el resto de ingredientes, antes del lavado habitual.

Poner la ropa a remojo con la mezcla en un cubo durante 2 horas y después lavar como habitualmente.

Las manchas más difíciles precisarán de un tiempo a remojo más largo o de la aplicación de glicerina para soltar las fibras y liberar las manchas antes del lavado habitual.

ROPA

Spray de prelavado

Antes de lavar la ropa, utilizar esta fórmula para tratar rápidamente las manchas difíciles

Ingredientes

- o 1 cucharada pequeña de jabón líquido
- o 1 cucharada pequeña de glicerina
- o 1 cucharada pequeña de bórax
- o 1 taza de agua caliente
- o 6 gotas de aceite esencial de árbol de té

Procedimiento

Disolver el bórax en el agua caliente y añadir el resto de ingredientes a un bote con vaporizador.

Vaporizar la mezcla sobre las manchas de la ropa, sea cual sea su origen.

Dejar actuar durante 2 minutos antes de lavar como siempre.

ROPA

Quitamanchas para la ropa

Este quitamanchas es eficaz para la mayoría de los tejidos. Por ejemplo, manchas de café, chocolate, sangres, orina, moho...

Ingredientes

- o 1 cucharada sopera de bórax
- o 1 taza de agua caliente
- o 6 gotas de aceite esencial de eucalipto

Procedimiento

Disolver el bórax en el agua, dejar enfriar, y después añadir el aceite esencial.

Echar la mezcla en un vaporizador. Vaporizar sobre la mancha o extender el producto con ayuda de una esponja.

Dejar secar y después limpiar con un paño húmedo.

Repetir la operación, si es necesario.

MUEBLES

Cera para muebles de madera

Aplicar sobre muebles de madera, a los que previamente se haya pasado el polvo. Así la madera se nutrirá y se mantendrán en buen estado

Ingredientes

- ½ taza de aceite de oliva
- 1 cucharada grande de vinagre blanco
- 4 gotas de aceite esencial elegido

Procedimiento

Mezclar los ingredientes en un bote con tapón a rosca, agitar enérgicamente el contenido.

Extender sobre el mueble con un trapo limpio y suave para obtener un bonito brillo.

ROPA

Quitamanchas para la ropa

Este quitamanchas es eficaz para la mayoría de los tejidos. Por ejemplo, manchas de café, chocolate, sangres, orina, moho...

Ingredientes

- 1 cucharada sopera de bórax
- 1 taza de agua caliente
- 6 gotas de aceite esencial de eucalipto

Procedimiento

Disolver el bórax en el agua, dejar enfriar, y después añadir el aceite esencial.

Echar la mezcla en un vaporizador. Vaporizar sobre la mancha o extender el producto con ayuda de una esponja.

Dejar secar y después limpiar con un paño húmedo.

Repetir la operación, si es necesario.

BAÑO

Ingredientes esenciales para un baño limpio

Elije el que mejor se adapte a ti:

El **vinagre blanco** es un elemento básico. El vinagre aplicado con un trapo o mediante un vaporizador con vinagre ligeramente caliente, al que se deja actuar unos instantes. Después frotar, si es necesario, y aclarar con agua abundante.

Además, se puede usar para lucir los grifos cromados. Pasar un trapo empapado en vinagre y después secar con la ayuda de un trapo seco.

Para quitar las manchas de agua y espuma en la cortina de ducha, se puede frotar con vinagre blanco caliente. Después lavar con agua caliente y jabón, aclarar y dejar secar al aire. Para evitar que se vuelvan a formar las manchas, se puede sumergir la cortina en un barreño de agua salada (una taza)

El **bicarbonato sódico** limpia las superficies ligeramente manchadas. Espolvorear un poco de polvo en la bañera o el lavabo y extender con un trapo húmedo, para eliminar los restos de espuma acumulados. Para manchas difíciles se puede utilizar la ayuda de un estropajo de acero (tipo nanas) o un cepillo.

El **bórax** también sirve para la limpieza del baño. Utilizar sobre un trapo húmedo o un cepillo para limpiar la bañera, la ducha o el lavabo.

BAÑO

Fórmula efervescente para el baño

Ingredientes

- ½ taza de vinagre blanco
- ¼ taza de bicarbonato sódico

Procedimiento

Mezclar el vinagre y el bicarbonato sódico, frotar la superficie a limpiar con un trapo o un cepillo.

Dejar actuar durante 30 minutos antes de volver a frotar con el cepillo.

Después, aclarar abundantemente con agua tibia.

COCINA

Lustrar un fregadero inoxidable

El aclarado de un fregadero inoxidable utilizando agua acaba deslucándolo. Con esta sencilla receta es posible recuperar su brillo original.

Ingredientes

- 2 cucharadas grandes de bicarbonato sódico
- 2 cucharadas grandes de sal
- ¼ taza de vinagre blanco

Procedimiento

Espolvorear el fregadero con el bicarbonato sódico y la sal.

Frotar con la ayuda de un cepillo, insistiendo en las ranuras y el sumidero de evacuación.

Aclarar con agua caliente y, para acabar, pasar un trapo empapado de vinagre blanco.

MUEBLES

Cera para muebles de madera

Aplicar sobre muebles de madera, a los que previamente se haya pasado el polvo. Así la madera se nutrirá y se mantendrán en buen estado

Ingredientes

- ½ taza de aceite de oliva
- 1 cucharada grande de vinagre blanco
- 4 gotas de aceite esencial elegido

Procedimiento

Mezclar los ingredientes en un bote con tapón a rosca, agitar enérgicamente el contenido.

Extender sobre el mueble con un trapo limpio y suave para obtener un bonito brillo.

COCINA

Limpieza del cubo de basura

Los residuos del cubo de la basura pueden atraer fácilmente a gusanos y otros insectos, por lo que es bueno realizar una limpieza y desinfección gracias a esta receta.

Ingredientes

- 1 cucharada grande de bórax
- 3 cucharadas grandes de agua caliente
- 4 gotas de aceite esencial de árbol de té (desinfectante natural)

Procedimiento

Hacer la mezcla con los ingredientes y pasar un trapo con la mezcla por el interior y el exterior del cubo de basura.

Después, aclarar con un trapo húmedo y limpio.

COCINA

Limpieza del microondas

En primer lugar, extraer el plato giratorio del microondas y limpiarlo con un trapo empapado en vinagre

Ingredientes

- ½ taza de bicarbonato sódico
- 1 cucharada grande vinagre blanco
- 4 gotas de aceite esencial de limón

Procedimiento

Hacer una pasta mezclando los ingredientes y aplicarla en el interior del microondas con la ayuda de un trapo seco y limpio.

Aclarar con un trapo húmedo y dejar secar al aire con la puerta del microondas abierta, antes de volver a colocar el plato giratorio.

Jabones

Precauciones

1- Conserve la soda cáustica fuera del alcance de niños o de animales domésticos.

2 - La soda cáustica es hidróxido de sodio (NaOH), material reactivo inestable y que se combina velozmente con los líquidos. Es altamente corrosivo e irritante si entra en contacto con la piel y las mucosas.

3 - Es recomendable el uso de guantes y una mascarilla—en espacios sin ventilación— cuando maneje la soda cáustica, la mezcla del agua y soda cáustica y o la mezcla con el material graso. Preferiblemente empleo de magas de camisa.

4 -Mantenga los guantes puestos cuando manipule un jabón recién hecho

5 -Mida la cantidad de soda cáustica en recipientes de plástico.

6 - ¡Vierta la soda cáustica en el agua y nunca a la inversa!

7 - La soda cáustica vertida correctamente dentro del líquido hace que este aumente su temperatura por encima de los 80 grados. Use por lo tanto envases resistentes al calor y preste atención.

8- No use las herramientas del jabón para otros quehaceres.

9 - Dedicar para la preparación de jabón un espacio tranquilo de su casa y de su tiempo. No haga jabón mientras que está cocinando, mientras que mira televisión o si en casa hay las personas que no hacen caso de las reglas de seguridad.

10- En caso de un contacto accidental del material cáustico con la piel, lávese con abundante agua fría

COCINA

Jabón de aceite

Si la mancha acaba de producirse, verter sal en las zonas sucias y dejar reposar varias horas. Después recoger los restos de sal y aclarar con un trapo húmedo. Esta receta es muy eficaz y hará de la desagradable tarea de limpiar el horno algo sencillo y sin esfuerzo

Ingredientes

- o 1,5 L agua
- o 1,5 L aceite usado (fíltralo)
- o 250 gr. sosa cáustica

Procedimiento

- o Se echa el agua fría en un barreño (no metálico), se añade la sosa poco a poco y se deja que se disuelva.
- o El agua se calentará debido a la reacción química entre agua y sosa.
- o Se calienta ligeramente el aceite y se incorpora poco a poco al barreño. Dar vueltas en la misma dirección con un cucharón de madera hasta que cuaje (30 minutos)
- o El producto resultante, el jabón, se vierte en un recipiente de base ancha y se deja 48 horas para que seque. Se corta en trozos.
- o Observaciones: El jabón no se podrá emplear hasta dentro de un mes. Para asegurar que el efecto de la sosa ha desaparecido totalmente.

COCINA

Limpieza del horno

Si la mancha acaba de producirse, verter sal en las zonas sucias y dejar reposar varias horas. Después recoger los restos de sal y aclarar con un trapo húmedo. Esta receta es muy eficaz y hará de la desagradable tarea de limpiar el horno algo sencillo y sin esfuerzo.

Ingredientes

- ½ taza de sal
- ¼ taza de bórax
- ½ taza de bicarbonato sódico
- Agua caliente
- Vinagre blanco (y esencia de limón)

Procedimiento

Mezclar los ingredientes sólidos y después añadir el agua hasta obtener una pasta.

Aplicar generosamente sobre las paredes del horno. Dejar reposar una hora.

Aclarar utilizando un trapo empapado en vinagre con esencia de limón para dar olor.

Volver a limpiar utilizando un trapo húmedo.

ROPA

Mezcla blanqueante sin riesgo

Como la receta contiene zumo de limón se aconseja conservarla en el frigorífico o hacer la mezcla justa para cada ocasión, dividiendo los ingredientes por dos.

Ingredientes

- ½ taza de zumo de limón
- 2 tazas de agua
- ½ taza de bórax
- 8 gotas de aceite esencial de limón (opcional)

Procedimiento

Emulsionar el zumo de limón con el agua y el aceite esencial de limón. Poner a remojo la ropa en esta solución durante al menos 1 hora.

Después lavar como habitualmente, añadiendo el bórax en el aclarado.

Para intensificar el efecto blanqueador natural, secar la ropa al sol.