



ES SARNALHÈRS

especial navidad 2018

¡¡ BON NADAU ENTÀ TOTI !!



HISTORIA

Enclavado en unos de los últimos reductos de los valles araneses, Bausén, aun conserva intacto, el sabor del pueblo pirenaico y puede presumir de ser uno de los núcleos araneses más bellos como una reserva de lo genuino y autentico del valle de Arán. Por algo se cree que Bausén fue el primer poblado del valle. (...). Sus casas de piedra han desafiado el tiempo, que protegidas por la Sierra de Bacanera, esconden con humildad la belleza idílica de un pueblo de montaña, como si el hecho de vanagloriarse de su hechizo hiciera desaparecer el encanto que corre por sus calles de piedra, estrechas y escaldadas. El toque pirenaico que es bien visible en sus fachadas, con sus balconadas de madera y en sus tejados de pizarra, se enmarcan en las terrazas de huertos, campos verdes (...) La panorámica que se contempla de todo el valle, desde Coret, da la sensación de estar en un lugar único y en un mirador donde se capta todo el paisaje en una fotografía total o en una postal tridimensional.

Ref. Santiago Temprado (*"Bausen, Un valle, un rio, un pueblo, un señorío"*)

SANTOS
se celebran en diciembre

20/12 Santo Eugenio
23/12 Santa Victoria

Un abrazo a la señora Teresita quien cumple años este mes de diciembre

RECETA :

Magret de pato de Juanito

Comprar una pechuga de pato
Cubrirlo con sal gruesa
Enrollarlo en un paño
Esperar que absorba toda la sal
Y hacerlo de nuevo tantas veces como haga falta
hasta que no pueda absorber mas sal
Luego suspenderlo con una cuerda fina en un lugar fresco y seco
Y dejarlo secar
Una vez muy seco recortarlo en rebanadas finas
¡ una pasada !

ACTUALIDADES

- Han bajado las vacas de la montaña hacia su vivienda de invierno



- Cursos de Yoga cada martes a las 7 de la tarde en la Ayuntamiento 25€/ al mes
- Alidé participa en el disco de La Maratón de Tv3 con una canción en aranés
- Caroline participa a un debate arte / ciencia en la Universidad de Niza este mes

REFLEXIONES

Preparar el invierno

Ahora que el oso se prepara para hibernar y que las sarnalhas almacenan, los árboles se preparan desde el verano. Han almacenado poco a poco, en sus tejidos, sus reservas para el invierno guardando tanto sol como les es posible para sintetizar los azúcares y las sustancias nutritivas.

Una vez hartos empiezan a bombear toda la clorofila presente en sus hojas en previsión de la primavera. He aquí que cambian de color; las hojas vieron al verde claro, al color amarillo y al rojo.

Luego las hojas caen en una alfombra espesa: es el "humus" que con las setas y otros vegetales se descompone. Es el que permite la vida de los bosques, los árboles lo enriquecen con sus hojas cada invierno y lo retienen con sus raíces.

El invierno es una prueba para todos y también para los árboles pero logran superarlo gracias a su solidaridad asombrosa. Ahora, los osos, las sarnalhas y los árboles están listos para el invierno.

(Ref. Peter Wohlleben, "La vida secreta de los arboles")

NOTAS

Como bajar el consumo de luz

Endesa : el descuento del Valle - 20%

Atencion NO es automatico

Pedir al Ayuntamiento un certificado de empadronamiento y juntarlo con una copia del boletin de alta para enviar por correo a Endessa con una carta pidiendo el descuento del Valle. La direccion del empadronamiento, de la factura y de la casa deben ser la misma.

Cosas simples :

- Controlar las posibles fugas de aire que haya en las ventanas y las puertas
- Cambiar las bombillas que mas se usen por unas bombillas Led
- Poner cortinas gordas en las ventanas y alfombras
- Apagar las luces cuando no se usan
- Lavar la ropa con programa agua fría cuando es possible
- Aprovechar el sol, abriendo las contraventanas para calentar
- No poner muebles enfrente a las estufas para que salga el calor
- Mejor no poner ropa mojada directamente encima de los calentadores
- La luz es menos cara entre 22h y 12h tarifa de invierno (ref. factura Endesa)

Cosas menos simples pero eficientes :

- Aislar el tejado para que no se pierda la calor
- Elegir la calefaccion mas adecuada para su casa

Comparativo de consumo de bombillas

*(con una base 2h/día)

Bombilla	Duración	Consumo /hora	Costo / hora	Consumo /año*	Costo /año*
Clásica 60 W	1 000 horas (fragil)	0,060 KW	0,0100 €	43,8 KW	7,30 €
Bajo consumo 12 W (= 60 W)	De 3 000 hasta 50 000 horas	0,012 KW	0,0020 €	8,76 KW	1,46 €
Led 9 W (= 60 W)	De 1 000 hasta 50 000 horas	0,009 KW	0,0015 €	6,57 KW	1,09 €

Las bombillas halógenas gastan el doble de consumo que una bombilla clásica

Para elegir una bombilla : mirar el consumo (W), la duracion y el precio
Se recomienda cambiar solo las bombillas que mas se usen por unas de Led

Las estufas electricas :

Mejor tener una estufa mas moderna con bajo consumo.

Tambien existen alternativas a la electricidad, para calentarse :

La chimenea abierta, cerada, La estufa de leña, La estufa de pellets, Instalacion con Gasoil, Calentadores con botella de gas, Estufa de inercia...

¡¡ NO OLBIDEMOS DE CALENTARNOS !!
vale mas una buena salud que demasiado economias de luz

SORPRESA :

una canci3n de Alid3 "ETH RIU"

Se jam3s se t'acodisse preguntar-me, te dideria ua per ua es mies vertats,
que non me quede ne ua mora de vergonha, que ja 3 deishat tot c3 que me pese peth camin.
Morir cada net, e n3isher cada dia, voi morir totes es nets e n3isher toti es dies,
limpia e pura, coma un linç3 blanc, pr3st ent3 h3r er amor,
coma er aire fresc que baishe dera montanha.

AcIU s3 presenta, entre vides passades as que les a arribat eth mar,
Cada gota de ploja un trocet que se c3le pes horats dera mia p3th t3 qu'arr3s quede
endarr3r.

E per dauant en demoren infinitats, que mons uelhs non veir3n, ser3n luenh d'aciU,
e encara atau, acc3pti es r3gles d'aguest j3c, d'aguest cicle irrestistible,
coma m'3 poderia negar? serie coma voler cambiar eth riu de sentit!

Era vida per dauant,

En veir qu'er arriu se n'anaue, plor3s.

Era vida per dauant, e p3c de temps darr3r

En veir qu'er arriu se n'anaue, plor3s.

E atau mos botjam pera vida, comunicant en ua lengua que non auem aprenut,
damb eth mar, damb eth c3u, damb eth riu, damb era nh3u, damb es bromes, damb era aigua... e damb era m3rt.
Inondadi de q3estions, respiram ignor3ncia. Ua gu3rra en interior en justifique ua exterior.

Temps m'as mostrat que i a causes que s'escapen, qu'era n3sta voluntat non ei mestressa deth destin.
Que non i a arren qu'age sentit sense tot, e que tot non ser3 tot sense arren.

Perqu3 se'n va? que non li agrade aguesta t3rra?

Lh3ua-te mama, rapid! mo'lo cau arturar abans que se n'age anat t3 tostemp.

Era vida per dauant,

En veir qu'er arriu se n'anaue, plor3s.

Era vida per dauant, e p3c de temps darr3r

En veir qu'er arriu se n'anaue, plor3s.

ES SARNALHERS es una edici3n hecha por y para los vecinos de Bausen
cada uno puede participar con una receta, una foto, ...
las participaciones en aranes son bienvenidas
sarnalhers@gmail.com

SE PROHIBE su difusi3n en Facebook, redes sociales o alg3n uso publicitario