



Bañarse en un lago es una experiencia que nos acerca a la naturaleza, ¿quién no querría disfrutar de este placer en casa? Las piscinas naturalizadas nos acercan a esta sensación tanto en verano, ofreciendo un baño natural, como en invierno, disfrutando de un agradable paisaje en el jardín, con la ventaja de que causan el mínimo impacto sobre el medio ambiente.

Empápate de naturaleza... en la piscina

Son estanques impermeabilizados, con una parte destinada al baño (80% del espacio) y otra destinada a depuración (20%) mediante procesos biológicos basados en la fitodepuración. Estos filtros naturales contienen plantas acuáticas, que favorecen el crecimiento de microorganismos que oxigenan y regeneran el agua mientras que la descomposición de restos orgánicos servirán como nutrientes para las plantas; grava (arena, roca volcánica) que actúa como filtro reteniendo las partículas en suspensión; y bombas hidráulicas que recirculan el agua. Hay que tener en cuenta las condiciones del lugar –climatología–, el tipo de agua y la vegetación autóctona, para que el biofiltrado sea lo más natural y eficiente posible.

El método de construcción es el siguiente:

- 1º Excavar y eliminar posibles piedras y raíces. Crear zonas de orillas.
- 2º Cubrir el foso con arena y poner una capa protectora de raíces.
- 3º Cubrir con una capa impermeabilizante.
- 4º Instalar la bomba hidráulica.
- 5º Cubrir con el material deseado (hormigón, piedra natural...).
- 6º Llenar la piscina.
- 7º Crear zona de filtrado natural (gravas) y plantar vegetación en las orillas.

Las ventajas: al no tener cloro, no irrita la piel ni los ojos; mantenimiento mínimo, el sistema está en equilibrio casi todo el año; reducción de costes al no tener que comprar químicos; es innecesario e inconveniente vaciarla; adaptación al terreno e integración en el paisaje; el agua puede usarse para riego; las pérdidas por evaporación se suplen con aportes de lluvia.

Inconvenientes: el biofiltro será proporcional al uso, cuanto más veces se use o mayor sea el número de bañistas, mayor será el espacio necesario para el filtro y el número de plantas. También repercute en el tiempo necesario para que el agua esté transparente. [Más información aquí.](#) ●●●

Elena Guerra



Plantas acuáticas



En verano... *vida cotidiana* ¡eres más vegano!

Hay un chiste malísimo que nos cuentan a los veganos "¿Este plato es vegano? No, es de inviegnó", pero dado que estamos en verano y que consumimos muchas más frutas, verduras y hortalizas que durante el resto del año, me parece un chiste muy adecuado. Aunque no lo queramos, en verano llevamos una alimentación mucho más vegetariana, o, si preferís el término, vegana. ¿Cómo es posible? La mayoría de los platos más frescos que comemos en verano, son muy fáciles de hacer, baratos y, además, no requieren mucho tiempo entre fogones ni esfuerzo. Cuando hace calor, nuestro cuerpo intenta, de todas las maneras posibles, enfriarse. Si consumimos platos fuertes como un cocido o un estofado, nuestro cuerpo necesitará mucha energía para digerir tantas calorías. En verano necesitamos comida más ligera y menos elaborada.

Los platos más apropiados son el gazpacho, el salmorejo, ensaladas variadas y frescas, que pueden hacerse con arroz, pasta o legumbres, verduras a la plancha... En cuanto a platos más dulces, la mejor opción es fruta fresca cortada como la sandía o el melón, un buen batido de fruta o alguna bebida vegetal como la horchata de chufa helada.

Para abrirnos el apetito y facilitaros la tarea aquí tenéis la receta del gazpacho a la antigua: en un caldero se mezcla agua fresca, con unos chorros de aceite de oliva, ajo picado, sal, pan seco, tomate y las hortalizas (troceadas en picadillo) que más a mano tengáis como pimiento, pepino, cebolla...

¡Qué aproveche! ●●●

Alba Zaragoza



Reduce la factura de energía eléctrica durante el verano

Este verano tórrido hacemos todo lo posible para mantenernos frescos y a veces, como resultado, tenemos que pagar un precio muy alto. Aquí se pueden ver algunos consejos para reducir nuestra factura de energía eléctrica.

- **Usa agua fría:** en el fregadero, la ducha, la lavadora... e incluso en el lavavajillas. Lava toda tu ropa con agua fría y solamente cuando tengas una carga completa. En general, usa el agua fría a la menor temperatura posible para cualquier uso.
- **Haz una gestión activa de la temperatura.** Facilita la circulación de aire abriendo puertas y ventanas por la mañana y usando ventiladores. Considera la instalación de un termostato inteligente *Nest* para gestionar la climatización de forma remota utilizando tu móvil.
- **Atención a los aparatos que producen frío.** Llena el espacio vacío en el congelador o nevera con contenedores de agua o otras cosas: el espacio vacío necesita más energía para mantenerse fresco. Mantén limpios ventiladores y filtros de aparatos de aire acondicionado.
- **Apagón total.** Apaga los aparatos y desconéctalos porque siguen usando energía si todavía están enchufados, aunque estén en *stand by*.
- **Luz fría.** Y finalmente, lo más obvio, **cambia tus bombillas a LED.** No solo ahorran dinero, sino que producen menos calor. ●●●

Caroline Werk

#SelfieSostenible

Sube un selfie (una auto-foto) a Twitter, Facebook o Instagram con el hashtag #SelfieSostenible, mientras haces algo que sea positivo para el medio ambiente. ¡No dudes! Cualquier acción, por muy pequeña que sea, puede ayudar a mejorar nuestro pequeño planeta.

EBike75

Un completo kit para transformar cualquier bicicleta en un vehículo eléctrico. [Más información aquí.](#) ●●●