

Calendario Lunar 2021

Mujeres del medio rural





En este último tiempo, la necesidad de localizar un punto fijo al que mirar, como estrategia para evitar el mareo, ha sido crucial. La palabra «incertidumbre» es la que posiblemente mejor pueda definir este momento que compartimos. Ha sido la noche el lugar de remanso en este remolino de extrañezas desde donde poder descansar de todo lo que está aconteciendo. El conocimiento desde el que habla la noche con su voz de silencio como certeza a la que aferrarse tras el alboroto de información constante en lo diurno. Y es que este bombardeo de información, casi terrorista, no ha hecho más que estimular el miedo, confundirnos y desviar nuestra atención hacia las constantes medidas de contención social de un orden cada vez más tecno-dictatorial.

Precisamente desde la irritación generada por la normalización del uso de la tecnología en todas nuestras acciones cotidianas y en contra de esa

Fe ciega en la ciencia como única esperanza de salvación, se gesta este calendario lunar. Porque frente a esta situación sometida en la que estamos es hora de volver a recuperar nuestra autonomía. Volver a tener consciencia sobre nuestros tiempos y poder proyectar los planes colectivos y personales sobre el mismo. Y hacerlo además, teniendo en cuenta los ciclos de la tierra en conjunción con el resto de astros que la acompañan y los ciclos biológicos propios en relación con los de la naturaleza. De tal forma, para poder acercar un poco del conocimiento que encontramos en la naturaleza, cada ciclo lunar de este calendario está marcado por una planta silvestre que se puede recolectar en esas fechas, así como una breve descripción de sus propiedades medicinales y culinarias. Del mismo modo, también encontrarás un pequeño texto de las tareas principales del campo, así como acontecimientos astronómicos importantes como eclipses, lluvias de estrellas y conjunciones planetarias. La organización de éste calendario en ciclos lunares que comienzan y terminan con las lunas nuevas tiene la intención de subvertir la concepción gregoriana del tiempo. La luna nueva ha sido tradicionalmente un momento de introspección y retiro, de muerte y resurrección, puesto que es en la oscuridad donde se gesta la vida.

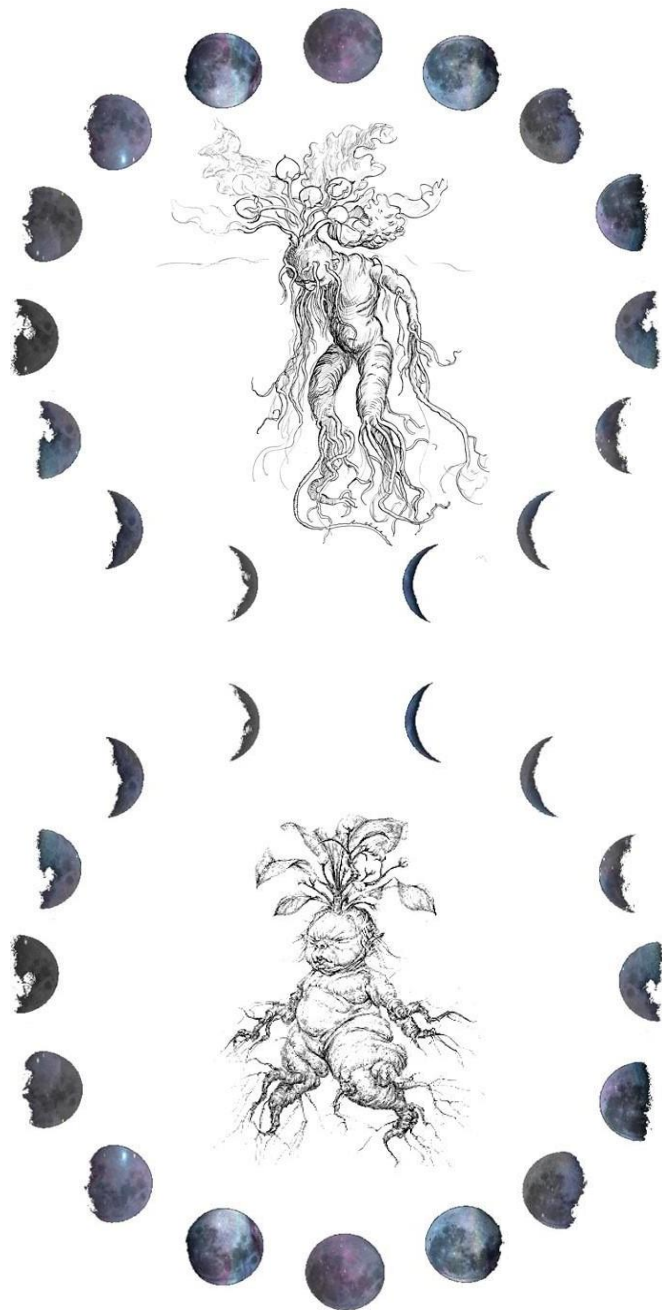
El Calendario Lunar que tienes entre tus manos cumple seis ediciones y es un orgullo poder contar en esta ocasión con la traducción al euskera por parte de Uxue Urzelai Dorronsolo así como de todas las mujeres que protagonizan las páginas de cada ciclo lunar. Todas ellas productoras que habitan el medio rural y que, con su trabajo, son las encargadas de seguir perpetuando la tradición cultural de muchas geografías que actualmente se encuentran en un contexto de despoblación cada vez más crítico. Sus oficios, ligados y dependientes al territorio

en los que se enclavan, nos recuerdan la necesidad de convivencia entre ser humano y naturaleza. Una simbiosis prácticamente olvidada con un modelo de consumo basado en la explotación y la deslocalización tan característico de nuestra era y que ha terminado por expandir lo urbano en detrimento de lo rural. Son por último, estas mujeres protagonistas del calendario, quienes fabrican los productos que usamos y materializan la base de nuestra alimentación y por ello son y han sido siempre, las que sostienen la vida.

Te invito a replegarte en la intimidad de la noche, a escuchar esa voz que no usa palabras y bailar al ritmo de un compás marcado por el cielo. Dando vueltas en la noche hasta ser devoradx por el fuego:

In Girum Imus Nocte et Consumimur Igni.





Influencia de las fases lunares en las plantas

Nueva/creciente: La salvia asciende desde las raíces hasta la parte superior de la planta. La siembra durante esta fase ayuda a un desarrollo más rápido.

Creciente/llena: La salvia se encuentra concentrada en el follaje, por eso crece más rápido. Tiempo de cosecha de frutos y hortalizas de hoja.

Llena/menguante: La salvia comienza a descender. Época propicia para trasplantar y para la siembra de plantas de raíz como los tubérculos. Debemos podar en este periodo para reducir el follaje y favorecer la fructificación. En cuarto menguante o luna llena quitaremos las hierbas no deseadas.

Menguante/nueva: La salvia se mueve hacia abajo y se concentra en las raíces. Época para abonar y enriquecer la tierra. Cosecha de plantas de raíz y recogida de semillas con el fin de secarlas.

Influencia de las fases lunares en las personas

Nueva/creciente: Fase de renovación, ideal para eliminar malos hábitos y adicciones. Excelente para ayunar ya que la eliminación de toxinas es máxima. Durante este periodo estamos más sensibles, somos más receptivos a nivel emocional y más intuitivos. Predominan los niveles de acetilcolina, un neurotransmisor que guarda relación con la memoria y el aprendizaje por lo que es un buen momento para el desarrollo de nuevas ideas y emprender proyectos.

Creciente/llena: En esta fase segregamos más serotonina que actúa en nuestro cerebro como un neurotransmisor responsable del equilibrio del estado de ánimo, las emociones, el apetito sexual y el hambre, generándonos la sensación de saciedad. Momento en el que sentiremos mayor energía y lucidez.

Llena/menguante: La dopamina es el neurotransmisor predominante en esta fase y está asociado con el placer y la diversión. La luna llena es un momento ideal para compartir, entregarse y desplegarse al mundo.

Menguante/nueva: El neurotransmisor que se exagera en esta fase es la noradrenalina, lo que incrementa nuestra capacidad de defensa pues estamos más susceptibles y con mayor miedo hacia el mundo. Es por lo mismo un periodo de interiorización, introspección y reflexión donde nuestro cuerpo pide cuidarnos. Buen momento para finalizar procesos y proyectos. Tenemos mayor capacidad intuitiva. Es también favorable para la desintoxicación pues nuestro cuerpo tiene mayor capacidad depurativa.

*La bibliografía de este calendario es: Gay Gare Luce, *Body Time* (1971). Rocio Marugán Ruiz, *Guía de Alimentos silvestres de la Península Ibérica* (2017) Y Michel Gros, *Lunario 2021*.



Lunes ☾

Martes ♂





Miércoles ♀

Jueves ♃

Viernes ♀

Sábado ♃

Domingo ☉

11 enero	12 ene	13 ene  6:01	14 ene	15 ene	16 ene	17 ene
18 ene	19 ene	20 ene	21 ene 	22 ene	23 ene	24 ene
25 ene	26 ene	27 ene	28 ene  20:17	29 ene	30 ene	31 ene
1 feb	2 feb	3 feb	4 feb 	5 feb	6 feb	7 feb
8 feb	9 feb	10 feb	<p>Acedera. <i>Rumex acetosa</i> Sus hojas se consumen tradicionalmente en crudo. Además se pueden añadir a los guisos dando un sabor ácido característico. Si se hierve para su consumo se recomienda tirar el agua por su contenido en ácido oxálico.</p>			



Las **Cuadrántidas** son una lluvia de meteoros de actividad alta. Tiene lugar cada año entre el 1 y el 5 de Enero, alcanzando el máximo de intensidad durante la noche del 3 de enero.

Las *lluvias de meteoritos* tienen lugar cuando la órbita de la Tierra pasa a través de restos dejados por la disgregación de los cometas. Los núcleos de los cometas están formados por una combinación de materiales helados y *suciedad* que se calientan al pasar cerca del Sol y entonces se deshacen parcialmente formando la *cola de los cometas*.

Las horas que aparecen en este calendario son los de la Península Ibérica (GMT+1)



Susanne Hellwig. Aldea El Calabacino, Huelva. *Ecopanadería*.



Lunes ☾ Martes ♂ Miércoles ♀ Jueves ♃ Viernes ♀ Sábado ♃ Domingo ☉

Marzo es un buen mes para podar, el último. Es preferible hacerlo en luna descendente, evitando el día 2 por la mañana y el 3.

				11 feb 18:38		
					12 feb	13 feb
15 feb	16 feb	17 feb	18 feb	19 feb	20 feb	21 feb
					27 feb 9:18	28 feb
22 feb	23 feb	24 feb	25 feb	26 feb		
1 mar	2 mar	3 mar	4 mar	5 mar	6 mar	7 mar
8 mar	9 mar	10 mar	11 mar	12 mar		

Temporas de Cuaresma o primavera, 24, 26 y 27 de febrero. corresponden siempre a un miércoles, un viernes y un sábado. En estos periodos se aconsejaba ayunar, hacer penitencia y realizar ofrendas. Estos días los campesinos observaban atentamente los fenómenos meteorológicos, ya que ello les permitía predecir la tendencia del tiempo de los tres meses siguientes.

Ajo porro. *Allium ampeloprasum*
 Esta herbácea es el antepasado silvestre de diferentes variedades utilizadas en la alimentación humana desde la Prehistoria, tanto es así que especies como el puerro, *Aporrum*, y el ajo, *A. sativum*, han llegado hasta nuestros días como cultivos habituales. Además, a este género se le atribuyen propiedades insecticidas y bactericidas.

Arantxa. Hervás, Cáceres. *Cerámica Espiral*, cerámica inspirada en la naturaleza



María Polo. Vildé, Burgo de Osma, Soria. Piscifactoría de sus abuelxs.



Lunes ☾

Martes ♂


Miércoles ♀

Jueves ♃

Viernes ♀

Sábado ♃

Domingo ☉

 4:32 12 abr	13 abr	14 abr	15 abr	16 abr	17 abr	18 abr
19 abr		21 abr	22 abr	23 abr	24 abr	25 abr
26 abr	 5:33	28 abr	29 abr	30 abr	1 may	2 may
	4 may	5 may	6 may	7 may	8 may	9 may
10 may	<p>Esparraguera silvestre. <i>Asparragus acutifolius</i> Los cladodios de la esparraguera se pueden comer en crudo o cocinados. El espárrago es una verdura rica en asparagina, un tipo de aminoácido que le confiere la propiedad de ser bastante diurética. Además contiene vitaminas A y C.</p>					

La miel de primavera es la que conviene más a las abejas para hibernar. Es preferible no instalar las alzas demasiado pronto en primavera para que las abejas puedan almacenar el máximo de miel en el cuerpo del panal para el invierno.



Irene Jara Crespo. Santa María del Tietar, Ávila. *Al sur de Ávila.*



Lunes ☾

Martes ♂

Miércoles ♀

Jueves ♃

Viernes ♀

Sábado ♄

Domingo ☉

Témporas de verano - Días 26, 28 y 29 de mayo



21:01

11 may

12 may

13 may

14 may

15 may

16 may

17 may

18 may



19 may

20 may

21 may

22 may

23 may

24 may

25 may



13:15

26 may

27 may

28 may

29 may

30 may

31 may

1 jun



2 jun

3 jun

4 jun

5 jun

6 jun

7 jun

8 jun

9 jun

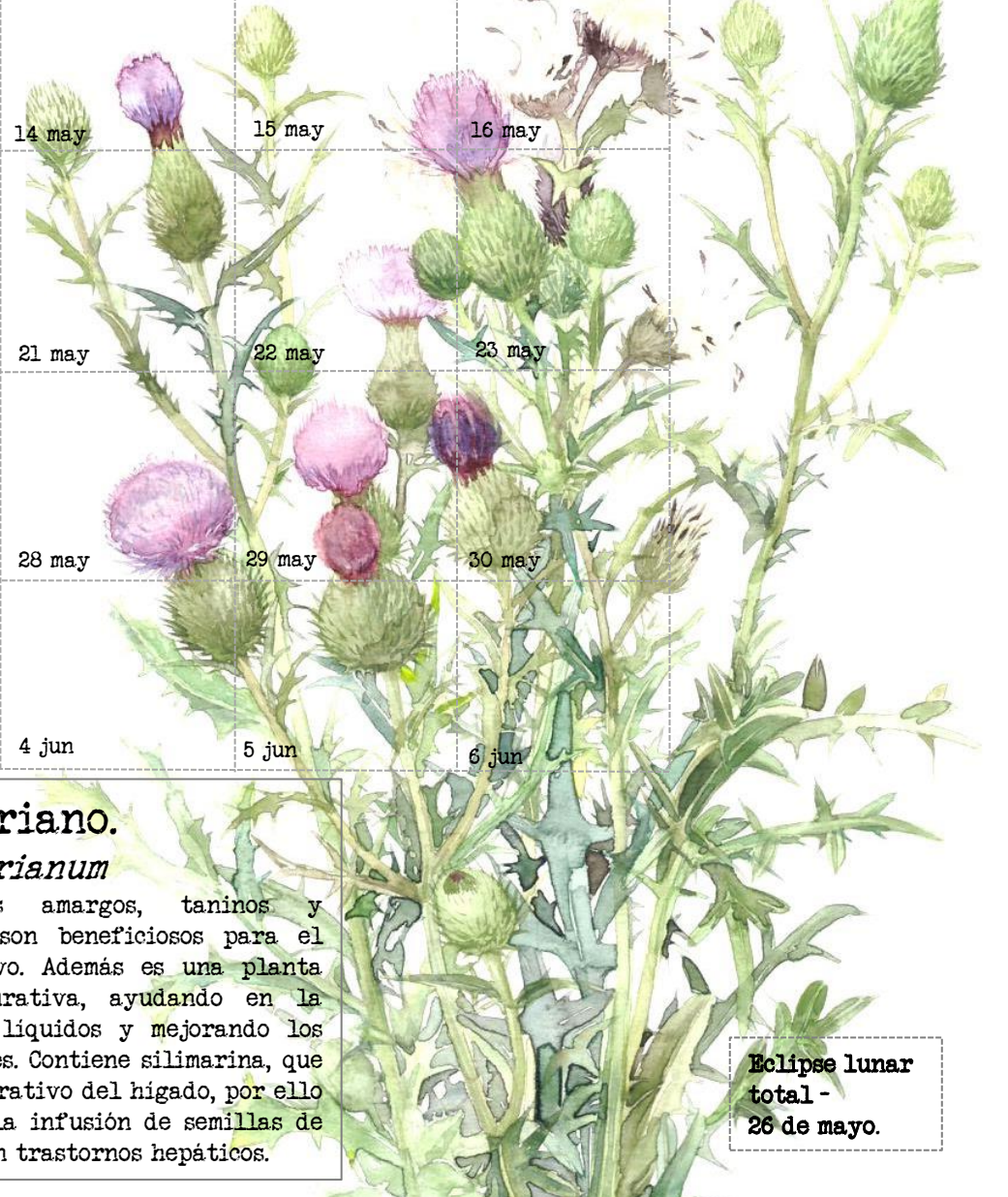
Cardo Mariano.

Silybum marianum

Con principios amargos, taninos y mucilagos que son beneficiosos para el sistema digestivo. Además es una planta altamente depurativa, ayudando en la eliminación de líquidos y mejorando los procesos gripales. Contiene silimarina, que actúa como depurativo del hígado, por ello es aconsejable la infusión de semillas de cardo mariano en trastornos hepáticos.

Eclipse lunar total - 26 de mayo.

Época de mayor trabajo hortícola y ganadero. Los cultivos crecen con rapidez, es hora de plantar y sembrar pero sobretodo de riego. Las ovejas son esquiladas pues ya hace calor y recuperarán el pelaje antes de invierno.





Cristina Fernández Anguita. Aldea el Collado, Alájar, Huelva.
Flor maravilla, Plantas curativas y preparados para sanar la piel.

Lunes ☾

Martes ♂

Miércoles ♀

Jueves ♃

Viernes ♀

Sábado ♄

Domingo ☉

Manzanilla. *Chamaemelum nobile*

Las cabezuelas de las flores se recogen en primavera. Su aceite esencial es antiinflamatorio, antiséptico, cicatrizante y analgésico debido a las cumarinas y flavonoides. Sus principios amargos en infusiones la hacen digestiva. También es usada en inflamaciones e infecciones oculares.



10 jun



11 jun



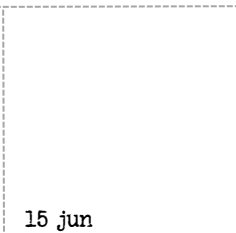
12 jun



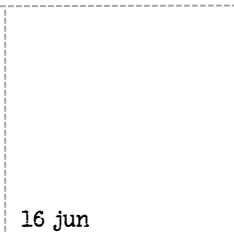
13 jun



14 jun



15 jun



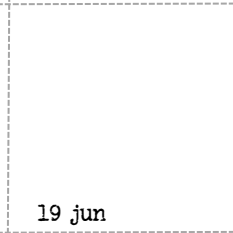
16 jun



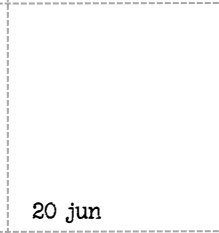
17 jun



18 jun



19 jun



20 jun



21 jun



22 jun



23 jun



24 jun



25 jun



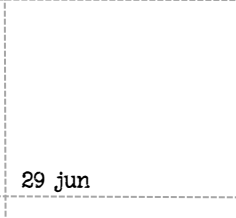
26 jun



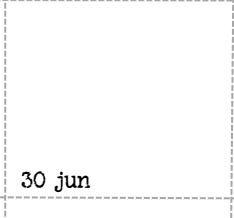
27 jun



28 jun



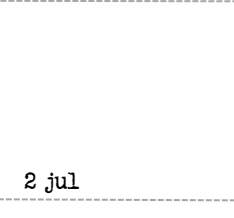
29 jun



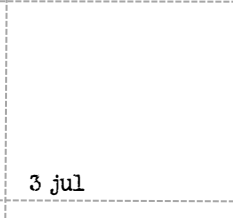
30 jun



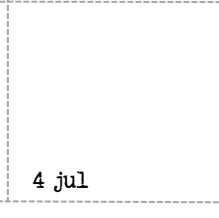
1 jul



2 jul



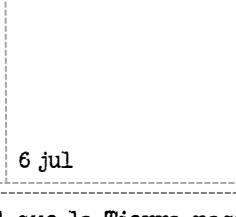
3 jul



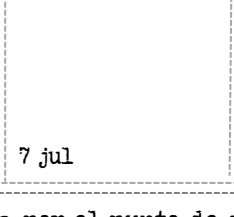
4 jul



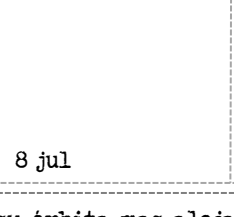
5 jul



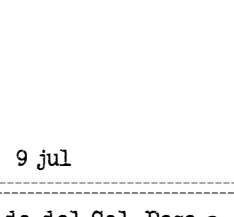
6 jul



7 jul



8 jul



9 jul

Eclipse solar anular - 10 jun.**Solsticio de verano - 20 jun.**

Del latín *sol sistere*, «sol quieto». Es cuando el Sol alcanza la más alta posición en el cielo en el hemisferio norte, sucede lo inverso en sur.

El **afelio** (6 de julio este año) es el día en el que la Tierra pasa por el punto de su órbita más alejado del Sol. Pese a estar más lejos del Sol, el hemisferio norte está más caliente en el afelio debido a la inclinación del eje terrestre respecto de la eclíptica, que hace que el Sol incida más verticalmente y durante más horas en el hemisferio norte en esa parte del año, por lo que se recomienda evitar trabajar la tierra durante las horas fuertes de sol, prestar especial atención a la ventilación de colmenas, proveer de abundante agua al ganado, etc.



Lunes ☾

Martes ♂

Miércoles ♀

Jueves ♃

Viernes ♆

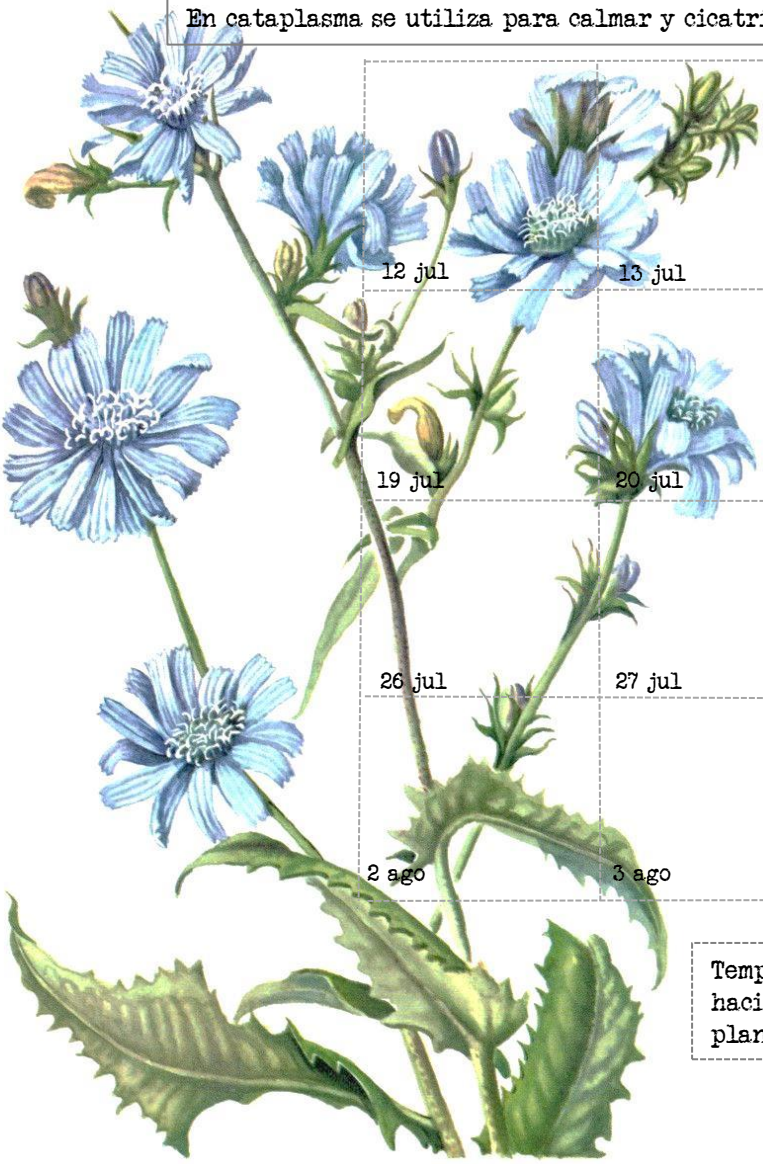
Sábado ♄

Domingo ☉

Achicoria. *Cichorium intybus*

Es conocida por ser sucedánea del café. Por el contrario, su infusión no contiene cafeína sino inulina como principal componente entre otros, lo que favorece el apetito antes de las comidas y estimula la producción de bilis.

En cataplasma se utiliza para calmar y cicatrizar heridas y verrugas en la piel.



3:18

10 jul

11 jul



17 jul

18 jul



4:38

24 jul

25 jul



31 jul

1 ago

12 jul

13 jul

14 jul

15 jul

16 jul

19 jul

20 jul

21 jul

22 jul

23 jul

26 jul

27 jul

28 jul

29 jul

30 jul

2 ago

3 ago

4 ago

5 ago

6 ago

7 ago

8 ago

Temporada de cosecha plena. Momento oportuno para aprovisionarse de viveres de cara al invierno haciendo conservas o deshidratando los frutos del huerto. Así mismo, comienzan las primeras plantaciones para el invierno con coles, repollos, brócolis o coliflores.



Lunes ☾

Martes ♂

Miércoles ♀

Jueves ♃

Viernes ♀

Sábado ♄

Domingo ☉

Fresa silvestre. *Fragaria vesca*

El fruto de la fresa silvestre ofrece un sabor mucho mas intenso que el de la fresa cultivada.. La hoja en fresco también se puede masticar para aliviar las llagas de la boca. El rizoma y las hojas poseen flavonoides y vitamina C. El fruto se emplea como antiinflamatorio natural aliviando síntomas de gota y artritis.



15:51

8 ago

Los días 9, 10 y 11 por la mañana son idóneos para trasplantar fresaes

9 ago

10 ago

11 ago

12 ago

13 ago

14 ago

15 ago



16 ago

17 ago

18 ago

19 ago

20 ago

21 ago

22 ago



14:03

23 ago

24 ago

25 ago

26 ago

27 ago

28 ago

29 ago

30 ago

31 ago

1 sep

2 sep

3 sep

4 sep

5 sep



Las **Perseidas** o «Lágrimas de San Lorenzo» es una lluvia de meteoritos de actividad alta, de unos 100 meteoros/hora. Tiene lugar cada año entre el 16 de julio y el 24 de agosto, alcanzando el máximo de intensidad durante de las noches del 11, 12 y 13 de agosto. El término "Perseidas" está relacionado con la mitología griega, porque los meteoros dan la impresión de proceder de la constelación de Perseo, héroe mitológico que decapitó a Medusa.

Los fragmentos de las *Perseidas* provienen de pequeñas partículas de polvo desprendidas por el cometa Swift-Tuttle que a mediados del mes de agosto cruza la órbita de nuestro planeta.

6 sep



Lunes ☾

Martes ♂

Miércoles ♀

Jueves ♃

Viernes ♀

Sábado ♄

Domingo ☉

Témporas de
otoño – Días
22, 24 y 25



2:53

7 sep

8 sep

9 sep

10 sep

11 sep

12 sep



13 sep

14 sep

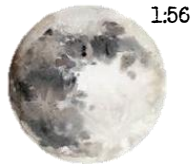
15 sep

16 sep

17 sep

18 sep

19 sep



1:56

20 sep

21 sep

22 sep

23 sep

24 sep

25 sep

26 sep



27 sep

28 sep

29 sep

30 sep

1 oct

2 oct

3 oct

4 oct

5 oct

Equinoccio de otoño –
22 septiembre

El sol se sitúa en el plano del ecuador celeste equilibrando los días con las noches. Comienza el otoño, «autumnus», aumentar.

Orégano. *Origanum vulgare*

Se utilizan sus flores, hojas y tallos. Es uno de los principales condimentos de la gastronomía mediterránea. Algunas de las principales sustancias que contienen son fenoles, en particular timol, que es antiséptico, antiespasmódico y vermífugo, así como carvacrol, muy utilizado en perfumería. Tiene propiedades antisépticas, analgésicas, expectorantes y digestivas. Además, por vía externa, ayuda en la cicatrización de la piel y calma el dolor.





Behi-eko
Artisan eta
ekologikak
-Iogurrak
-Gaztak
-Gaztanbera
-Esnea

HEMEN - AQUI
BIO EKO ORGANIC
EURO ORGANIC
(Etxeberri Goikoa)
OLABERRIA (GUPIZKOA)

Lunes ☾

Martes ♂

Miércoles ♀

Jueves ♃

Viernes ♀

Sábado ♄

Domingo ☉

Las **Dracónidas**, son una lluvia de meteoros que tienen lugar todos los años entre el 6 y el 10 de octubre. Son meteoros de velocidad baja que radian de la Constelación del Dragón.



6 oct

7 oct

8 oct

9 oct

10 oct

11 oct

12 oct



13 oct

14 oct

15 oct

16 oct

17 oct

18 oct

19 oct



20 oct

21 oct

22 oct

23 oct

24 oct

25 oct

26 oct



27 oct

28 oct

29 oct

30 oct

31 oct

1 nov

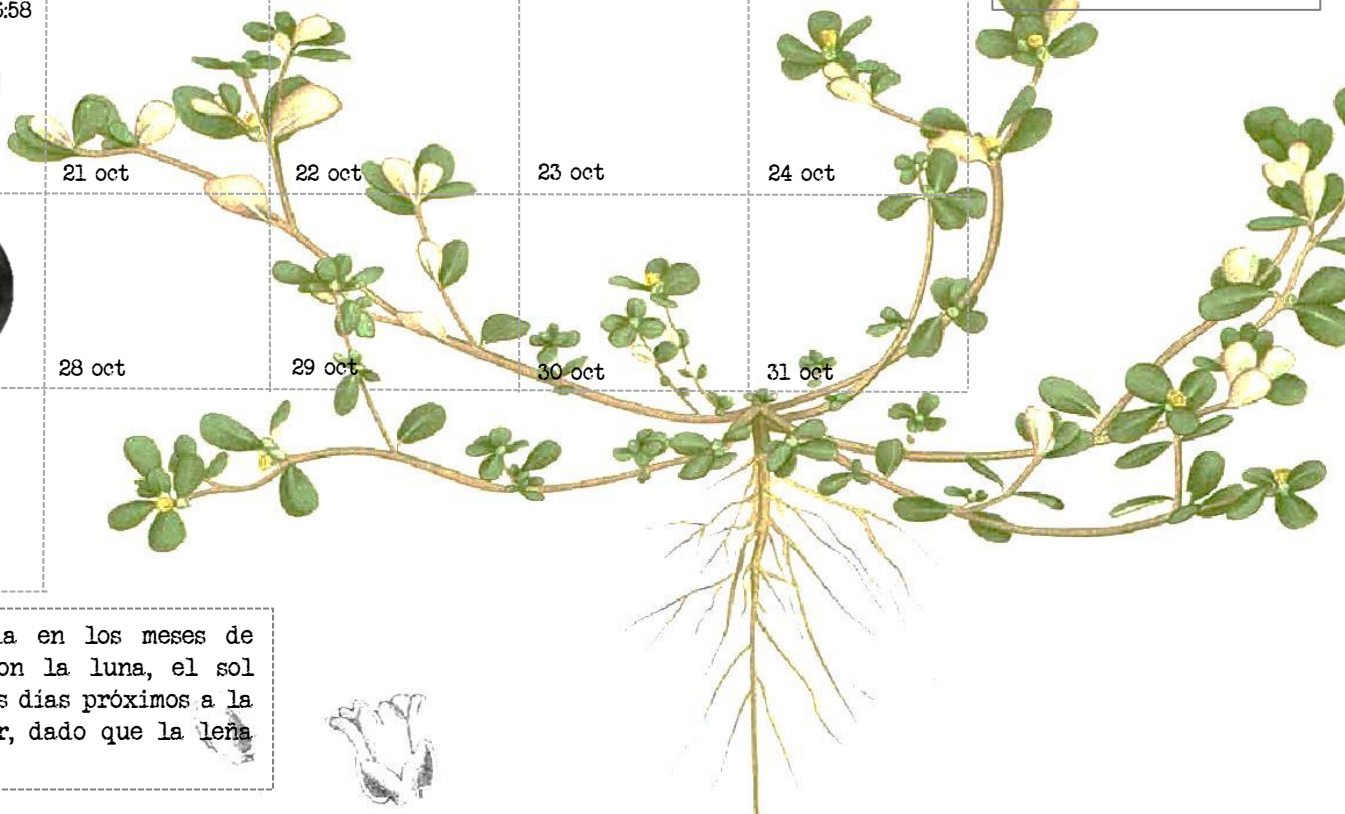
2 nov

3 nov

Verdolaga.

Portulaca oleracea

Se encuentra como mala hierba en los huertos, pero también es consumida en crudo y en numerosos guisos pues es muy beneficiosa en nuestra dieta con vitaminas A, B1, B2, B3, C, E y minerales como calcio, magnesio, hierro y fósforo.

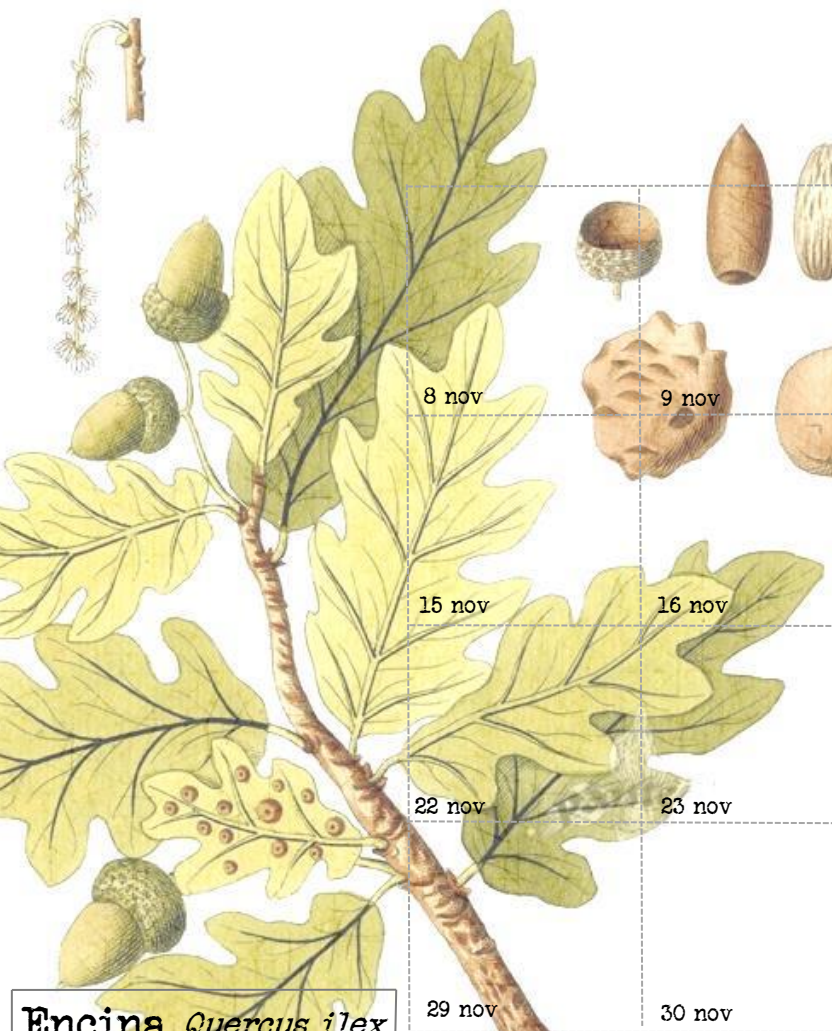


La tala de madera para leña se ve favorecida en los meses de noviembre y diciembre porque, en conjunción con la luna, el sol también es descendente. Además, hay que evitar los días próximos a la luna nueva, así como el día anterior y posterior, dado que la leña cortada en dicho momento no arde bien.





Lunes ☾ Martes ♂ Miércoles ♀ Jueves ♃ Viernes ♀ Sábado ♄ Domingo ☉



4 nov	5 nov	6 nov	7 nov
8 nov	9 nov	10 nov	11 nov
15 nov	16 nov	17 nov	18 nov
22 nov	23 nov	24 nov	25 nov
29 nov	30 nov	1 dic	2 dic

22:16			
9:59			

Eclipse lunar parcial – 19 noviembre

Encina. *Quercus ilex*

La bellota ha formado parte de la dieta mediterránea hasta hace pocos años. En épocas de escasez, la bellota dulce era un recurso más para alimentarse y en regiones como Extremadura y Andalucía se preparaba harina de bellotas para elaborar gachas, tortas y pan. Las bellotas de la variedad dulce se solían comer crudas una vez recolectadas. Fue también usado como sustitutivo del café. La encina es de vital importancia paisajística en muchas regiones de la Península como principal componente de la dehesa mediterránea. Está ligada a un modelo rural de gran valor cultural y ecológico pues en ella conviven un alto porcentaje de especies endémicas.

Tránsito Habas Sánchez. Sierra de los Pedroches, Córdoba. *Olivar de la Luna*,
aceite de oliva virgen extra ecológico y biodinámico.



Lunes ☾

Martes ♂

Miércoles ♀

Jueves ♃

Viernes ♀

Sábado ♄

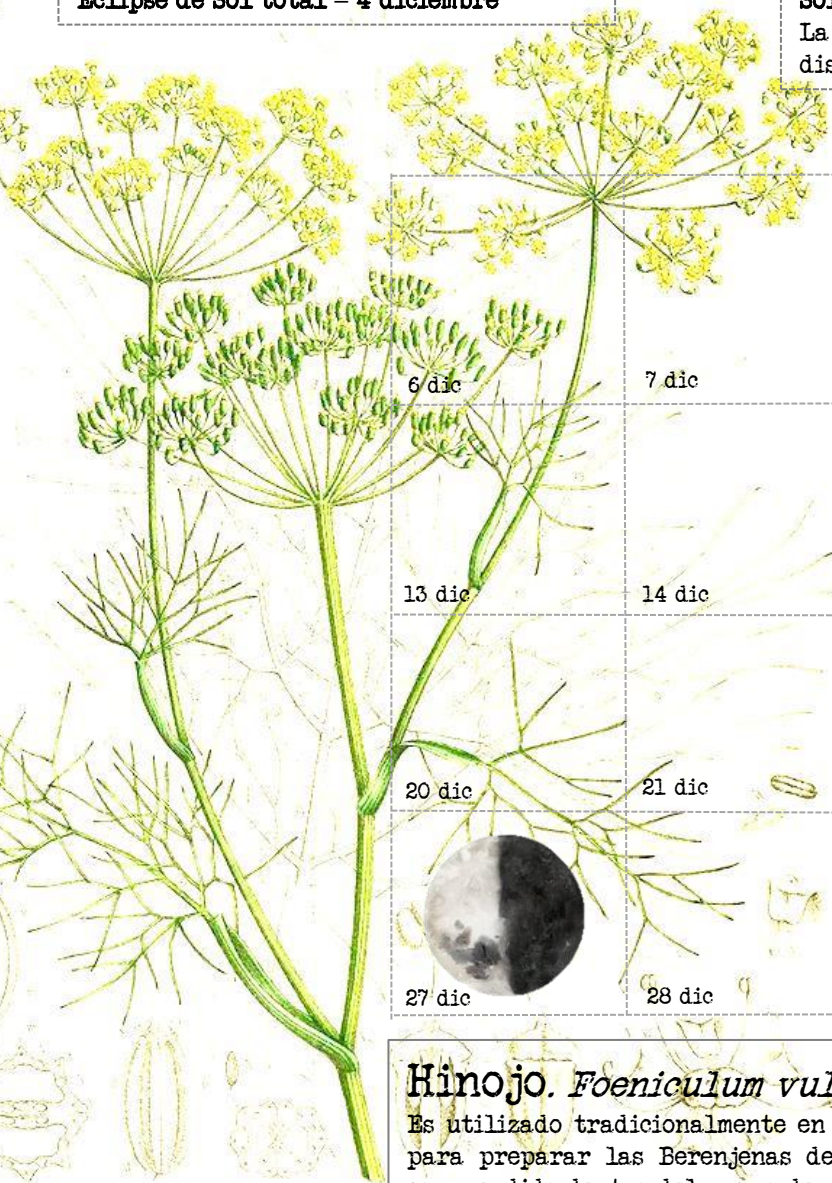
Domingo ☉





Eclipse de Sol total - 4 diciembre

Solsticio de invierno - 21 dic.

La posición del Sol en el cielo se encuentra a la mayor distancia angular negativa del ecuador celeste.

Téporas de invierno - Días 22, 24 y 25



						8:44 			
						4 dic		5 dic	
									
						11 dic		12 dic	
								 5:37	
						18 dic		19 dic	
						25 dic		26 dic	
									
						27 dic		28 dic	
						29 dic		30 dic	
						31 dic		1 ene	
								2 ene	

Hinojo. *Foeniculum vulgare*

Es utilizado tradicionalmente en cocina, sobre todo en guisos como potajes y legumbres porque los hace mas digestivos. Se usa para preparar las Berenjenas de Almagro. Sus semillas también se encuentran en la elaboración de postres y panes. Está comprendido dentro del grupo de plantas carnitivas, por tanto, es un buen remedio para la inflamación abdominal.

