Entrevistamos a...

Pablo Taboada Camoira
ALCALDE DE PALAS DE REI (LUGO)

"A implicación do concello cos Cursos de saúde ambiental é absoluta"

Ler máis...

Goyo López García
BUCEADOR PROFESIONAL

"He cooperado con Adena en la limpieza de muelles, y siempre aparecían residuos de todo tipo"

Ler máis...

Mundo SOGAMA

Preto de 3.000 fogares contribuirán a diminuír o volume do contedor verde grazas á compostaxe

É o número de familias que a finais de 2014 fabricarán o seu propio abono a partir dos restos orgánicos que tirarían ao lixo.

Ao reducir as cantidades de residuos depositados nos contedores verdes convencionais dos concellos adscritos ao programa de compostaxe de Sogama, diminuirá en gran medida o importe da factura a pagar á empresa.

Ler máis...

Actualidade

Máis do 50% das visitas recibidas en 2013 foron de escolares

Bos consellos para reducir lixo e aforrar agua e enerxía

Máis de 22.000 contactos a pé de rúa para concienciar sobre a xestión dos refugallos

53ª edición dos Cursos de saúde ambiental en Palas de Rei

A campaña "Separemos ben, reciclaremos mellor" convoca tres concursos para Primaria, ESO e Bacharelato

O xogo xigante dos residuos visita 17 colexios

Lugo será un pouco máis sostible en 2014

Ler máis...

Multimedia

Xogas a "Separar para reciclar"?

Esta aplicación interactiva pon a proba os teus coñecementos sobre a xestión de residuos.

Bota unha partida...

7º videoconto dos Trebón

Ver vídeo...

Eventos

Programa estatal de Prevención de Residuos

Corre con Nós 2013-2014

Día Mundial da Educación Ambiental

Mercado da Estrela en Santiago, Ferrol e Ourense

Máis eventos...

Receitario

Que comes hoxe?

Dámosche algunhas ideas!

- Croquetas de embutido
- Arroz negré
- Lacón á feira con crema de pataca
- Plátano estofado con xeado

Ver receitas...

Síguenos en...

www.sogama.es

XUNTA DE GALICIA

© SOGAMA | Aviso legal

Morzós, 10 baixo · 15187 San Román · Encrobas - Cerceda (A Coruña) · Tlf.: 981 698 500 · Fax: 981 686 064 · cmc@sogama.es

Entrevistamos a...

Pablo Taboada Camoira
Alcalde de Palas de Rei (Lugo)

O municipio lucense de Palas de Rei foi elixido este ano para acoller a 53 edición dos Cursos de saúde ambiental que se organizan no marco do Programa Galego de Municipios Saudables e Sostibles. Durante catro xornadas, do 17 ao 20 de febreiro, máis dunha vintena de relatores falarán sobre saúde ambiental e modelos enerxéticos, xestión das augas, dos residuos e dos recursos naturais. O alcalde, Pablo Taboada Camoira, cóntannos o que este evento formativo supón para a súa localidade.

"Máis dunha vintena de expertos en saúde ambiental poñerán a Palas de Rei no mapa dos concellos sostibles"

O municipio lucense de Palas de Rei acolle, do 17 ao 20 de febreiro, a 53 edición dos cursos de saúde ambiental. Que levou ao concello a presentar a súa candidatura?
Pois, basicamente, a sensibilidade que temos coa saúde ambiental e o que conleva a reciclaxe de residuos e a xestión da auga. Tiñamos coñecemento de que outros concellos máis grandes levaran a cabo cursos destas características e consideramos que sería bo, ademais de altamente produtivo, traelos a Palas.

A quen se dirixe esta iniciativa?
Os destinatarios do curso son, fundamentalmente, persoas con responsabilidades no eido medioambiental: técnicos dos concellos e, en xeral, da Administración, técnicos das empresas, estudantes universitarios e de ciclos de Formación Profesional vinculados ao medio ambiente e, por suposto, calquera persoa interesada na materia.

O goberno local implicouse de cheo na selección das temáticas a abordar neste evento. Fálenos delas.
A implicación do concello foi absoluta porque queremos que sexa un curso de calidade. É por isto que contaremos cun amplo abano de relatores e xente especializada e de alto nivel no eido da saúde ambiental. Asistirán máis dunha vintena representantes do sector institucional que traballan no eido medioambiental ou docente nas universidades galegas, e tamén profesionais do mundo da empresa que expoñerán a súa experiencia e casos prácticos. Algúns deles están vinculados á nosa comarca ou traballan aquí, polo que a súa intervención terá especial relevancia xa que falarán en clave local e poñerán exemplos aplicados sobre o noso territorio.

Tamén se contemplan visitas a distintos recunchos da localidade. Que podemos ver en Palas?
Así é. As visitas foron deseñadas en clave comarcal. É o caso da área recreativa da Peneda, en Monterroso, os petróglifos de Antas de Ulla, e, xa en Palas, pois a ETAP e EDAR munici-

O concello implicouse de cheo na selección dos contidos do curso

SEGUIR LENDO...

Entrevistamos a...
Goyo López García
Buceador profesional

Mundo Sogama
Preto de 3.000 fogares contribuirán a diminuír o volume do contedor verde grazas á compostaxe

Actualidade
Máis do 50% das visitas recibidas en 2013 foron de escolares

Bos consellos para reducir lixo e aforrar agua e enerxía

Máis de 22.000 contactos a pé de rúa para concienciar sobre a xestión dos refugallos

53ª edición dos Cursos de saúde ambiental en Palas de Rei

A campaña "Separemos ben, reciclaremos mellor" convoca tres concursos para Primaria, ESO e Bacharelato

O xogo xigante dos residuos visita 17 colexios

Lugo será un pouco máis sostible en 2014

Multimedia

Eventos

Receitario

Volver á páxina de inicio

© SOGAMA | Aviso legal

Morzós, 10 baixo · 15187 San Román · Encrobas - Cerceda (A Coruña) · Tlf.: 981 698 500 · Fax: 981 686 064 · cmc@sogama.es

Entrevistamos a...

pais, Serra do Careón, incluída en Rede Natura 2000, Torrentes de Mácara, o Castelo de Pambre e a Igrexa de Vilar de Donas.

Falar de Palas de Rei é falar do Camiño de Santiago. Que significa o Camiño para vostede e como evolucionou nos últimos anos?
Para min o Camiño de Santiago significa todo. Porque hai que ter en conta que este, xunto co sector agropecuario, constitúen a base da economía da localidade.

No centro do municipio temos máis prazas hoteleiras que habitantes. E, loxicamente, o Camiño supuxo un dos mellores estímulos para o eido rural, xa que trouxo notables cambios na vida dos veciños, contribuíndo ao desenvolvemento do turismo. E aí temos como exemplo o Balneario de Pambre

Os asistentes visitarán varios lugares de interese do municipio como os Torrentes do Mácara

Programa 53ª edición dos Cursos de Saúde Ambiental

SUBIR

Entrevistamos a...
Goyo López García
Buceador profesional

Mundo Sogama
Preto de 3.000 fogares contribuirán a diminuír o volume do contedor verde grazas á compostaxe

Actualidade
Máis do 50% das visitas recibidas en 2013 foron de escolares

Bos consellos para reducir lixo e aforrar agua e enerxía

Máis de 22.000 contactos a pé de rúa para concienciar sobre a xestión dos refugallos

53ª edición dos Cursos de saúde ambiental en Palas de Rei

A campaña "Separemos ben, reciclaremos mellor" convoca tres concursos para Primaria, ESO e Bacharelato

O xogo xigante dos residuos visita 17 colexios

Lugo será un pouco máis sostible en 2014

Multimedia

Eventos

Receitario

Volver á páxina de inicio

© SOGAMA | Aviso legal

Morzós, 10 baixo · 15187 San Román · Encrobas - Cerceda (A Coruña) · Tlf.: 981 698 500 · Fax: 981 686 064 · cmc@sogama.es

Entrevistamos a...

Goyo López García
Buceador profesional

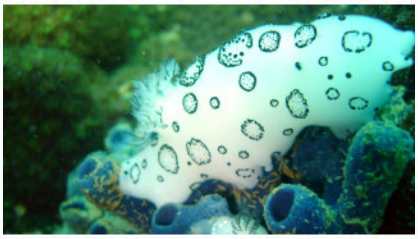
"Es muy barato contaminar"

Goyo López García, instructor de buceo, aboga por endurecer la legislación vinculada a la protección de nuestros mares, toda vez que la considera excesivamente permisiva y poco eficaz para inhibir determinadas prácticas que atentan contra la integridad del medio marino. Para él, modificar la normativa, lograr una mayor implicación de la Administración y trabajar más en el ámbito de la concienciación social, constituirían los ingredientes básicos de un cambio de tendencia.

Sumergirse en el mar constituye toda una experiencia de la que no todo el mundo puede disfrutar...
Todo el mundo, en mayor o menor medida, puede disfrutar del mar y, más concretamente del buceo. Yo incluso he impartido cursos a personas que padecían alguna discapacidad física. No hay que tener unas especiales cualidades para sumarse a esta práctica deportiva, estando únicamente limitada por alguna enfermedad, tanto física como psicológica. No debemos olvidar que la gente que sufre claustrofobia suele ser más reacia a las inmersiones.

Qué le incitó a hacerse profesor de buceo y desde cuándo ejerce la profesión.
Siempre quise bucear. Lo llevo haciendo desde muy joven. Pero fue aproximadamente hace 12 años, momento en el que conocí a un instructor de instructores, cuando definitivamente me "enganché", dirigiendo parte de mi vida profesional por esta vía.

El mar se ha convertido en el gran vertedero de la humanidad. La alfombra bajo la que esconder, en muchos casos con total impunidad, tanto los residuos domésticos como los propios de las actividades marinas. Cómo definiría la situación a día de hoy.
Mala, crítica, espeluznante... Lo que vemos flotando en el mar es solo un pequeño aperitivo de lo que nos podemos encontrar dentro: multitud de desechos de diferentes características y grado de toxicidad.



La biodiversidad marina es un bien que todos debemos cuidar

SEGUIR LENDO...

Entrevistamos a...
Pablo Taboada Camoira
Alcalde de Palas de Rei (Lugo)

Mundo Sogama
Preto de 3.000 fogares contribuirán a diminuír o volume do contedor verde grazas á compostaxe

Actualidade
Máis do 50% das visitas recibidas en 2013 foron de escolares

Bos consellos para reducir lixo e aforrar agua e enerxía

Máis de 22.000 contactos a pé de rúa para concienciar sobre a xestión dos refugallos

53ª edición dos Cursos de saúde ambiental en Palas de Rei

A campaña "Separemos ben, reciclaremos mellor" convoca tres concursos para Primaria, ESO e Bacharelato

O xogo xigante dos residuos visita 17 colexios

Lugo será un pouco máis sostible en 2014

Multimedia

Eventos

Receitario

Volver á páxina de inicio

© SOGAMA | Aviso legal

Morzós, 10 baixo · 15187 San Román · Encrobas - Cerceda (A Coruña) · Tlf.: 981 698 500 · Fax: 981 686 064 · cmc@sogama.es

Entrevistamos a...

"La basura que flota en el mar es solo es un pequeño aperitivo de lo que hay dentro: multitud de desechos y grado de toxicidad "

Suponemos que en sus múltiples expediciones se habrá encontrado entonces con desechos de todo tipo...
Así es. He venido cooperando con Adena en la limpieza de muelles y en las distintas jornadas en las que he participado aparecían residuos de todo tipo. Desde alfombras, botellas y latas, hasta pedaletas y lavadoras. No me lo puedo explicar. Éramos 20 buceadores distribuidos en cinco grupos de cuatro personas y el balance de lo que recogíamos en el mar podía rondar los 300 kilos por día.

Al margen de este tipo de convocatorias, siempre que buceo y encuentro basura (habitualmente botellas, plásticos, sedales de pescadores, trozos de redes), me llevo a tierra todo lo que puedo para depositarlo en los contenedores adecuados. El problema es que en alta mar no hay infraestructura adecuada para recuperar los residuos.

En muchos casos se dice que son los propios barcos los que arrojan al agua, y además sin piedad, todo tipo de desperdicios. ¿Cree que la legislación existente en la materia es suficiente para poner freno a este tipo de prácticas o es preciso endurecerla?
La legislación vigente es "hiperpermisiva". Y como ejemplo podríamos poner el Prestige. Es muy barato contaminar y por ello hay que endurecer la normativa de verdad porque realmente no se está protegiendo el medio ambiente, una tarea a la que todos, sin excepción, debemos contribuir. La gente no se da cuenta de que nuestro entorno es lo que, en realidad, nos permite estar vivos, y es por ello que debemos preservarlo.

Goyo López practica buceo desde muy joven

En su opinión, cuál es el estado de salud de los fondos marinos en España. ¿Y más allá de nuestras fronteras?
Con independencia de la basura que nos encontremos en el mar, hay que decir que la salud de los fondos marinos de nuestro país no es mala. El calentamiento global, al menos de momento, no es tan extremo como en otros puntos del planeta. Es el caso, por ejemplo, de Asia, donde, debido a este fenómeno, los corales son más susceptibles a los cambios de temperatura. El calentamiento global hace que éstos blanqueen y se mueran.

Por otra parte, en las islas Canarias existe el problema de los blanquizales producido por el erizo diadema; una especie foránea que, por la falta de depredadores debido a su indiscriminada pesca, se ha convertido en una plaga que literalmente devora el fondo marino y los convierte en un paraje desértico.

En Tailandia los fondos marinos son muy ricos y las autoridades prestan mucha atención a la protección de determinados elementos que los conforman. Tanto es así, que llevarse un coral está catalogado como delito...

SUBIR

Entrevistamos a...
Pablo Taboada Camoira
Alcalde de Palas de Rei (Lugo)

Mundo Sogama
Preto de 3.000 fogares contribuirán a diminuír o volume do contedor verde grazas á compostaxe

Actualidade
Máis do 50% das visitas recibidas en 2013 foron de escolares

Bos consellos para reducir lixo e aforrar agua e enerxía

Máis de 22.000 contactos a pé de rúa para concienciar sobre a xestión dos refugallos

53ª edición dos Cursos de saúde ambiental en Palas de Rei

A campaña "Separemos ben, reciclaremos mellor" convoca tres concursos para Primaria, ESO e Bacharelato

O xogo xigante dos residuos visita 17 colexios

Lugo será un pouco máis sostible en 2014

Multimedia

Eventos

Receitario

Volver á páxina de inicio

© SOGAMA | Aviso legal

Morzós, 10 baixo · 15187 San Román · Encrobas - Cerceda (A Coruña) · Tlf.: 981 698 500 · Fax: 981 686 064 · cmc@sogama.es

Mundo SOGAMA

O programa de compostaxe doméstica estenderase a un milleiro de vivendas rurais ao longo de 2014

A final de ano, preto de 3.000 fogares galegos apostarán por esta práctica con evidentes vantaxes ambientais, económicas e sociais.

Sogama subministrará mil composteiros de 360 litros aos concellos que se adhiran este ano aoo programa

Ao longo de 2014, Sogama, co apoio da Consellería de Medio Ambiente, estenderá o seu programa de compostaxe doméstica a un milleiro de vivendas rurais unifamiliares. Así, finalizado este ano serán preto de 3.000 os fogares galegos ue aposten por esta práctica con evidentes vantaxes ambientais, económicas e sociais. De feito, a acollida desta iniciativa foi tan boa nos concellos participantes que ata hai lista de espera para sumarse á iniciativa.

O éxito do programa foi crecendo desde 2010, cando se implantou de modo experimental en cinco localidades da Mariña lucense. Desde entón fóronse incorporando progresivamente ao proxecto arredor de 1.800 fogares de medio centenar de concellos das catro provincias galegas, onde se repartiron outros tantos composteiros, corroborando os indubidables beneficios do sistema. De feito, a excelente calidade do compost foi contrastada a través das analíticas científicas realizadas pola Universidade de Santiago de Compostela. Hai que recordar tamén que, ao reducir as cantidades de residuos depositados nos contedores verdes convencionais, diminuirá en gran medida o importe da factura a pagar a Sogama.

Outros beneficiarios do programa foron 30 centros escolares, garantindo con isto a difusión, académica e social, das vantaxes do sistema.

Solicitude de adhesión

O *modus operandi* para a ampliación do programa de compostaxe será o mesmo que o utilizado ata o de agora. Sogama facilitará a máxima implicación das corporacións municipais e axudaraas a levar a cabo un rigoroso seguimento de todo o proceso para comprobar a súa evolución e resultados.

Nun primeiro momento, os concellos interesados deben dirixir a solicitude de adhesión á empresa, procedendo logo á selección das vivendas participantes e designando aos representantes municipais encargados de coordinar todo o proceso e que se converterán en "mestres composteiros".

De forma paralela, Sogama asumirá a subministración dos composteiros (duns 360 litros de capacidade e fabricados con material reciclable e reciclado), material divulgativo e manuais de apoio. De cara a garantir que o compost cumpre coa normativa, encargará á súa análise a un laboratorio cualificado.

SUBIR

Entrevistamos a...

Pablo Taboada Camoira
Alcalde de Palas de Rei (Lugo)

Goyo López García
Buceador profesional

Actualidade

Máis do 50% das visitas recibidas en 2013 foron de escolares

Bos consellos para reducir lixo e aforrar agua e enerxía

Máis de 22.000 contactos a pé de rúa para concienciar sobre a xestión dos refugallos

53ª edición dos Cursos de saúde ambiental en Palas de Rei

A campaña "Separemos ben, reciclaremos mellor" convoca tres concursos para Primaria, ESO e Bacharelato

O xogo xigante dos residuos visita 17 colexios

Lugo será un pouco máis sostible en 2014

Multimedia

Eventos

Receitario

Volver á páxina de inicio

© SOGAMA | Aviso legal

Morzós, 10 baixo · 15187 San Román · Encrobas - Cerceda (A Coruña) · Tlf.: 981 698 500 · Fax: 981 686 064 · cmc@sogama.es

Actualidade

Unhas 3.000 visitas en 2013 confirman o interese pola actividade de Sogama

A Sociedade inicia 2014 coa pretensión de superar esta cifra para que o maior número posible de cidadáns coñeza a súa infraestrutura industrial e actividade. Desde a posta en marcha do programa de visitas, case 59.000 persoas pasaron polas instalacións desta empresa pública

Alumnos do colexio Liceo da Coruña

De entre todos os colectivos que se achegaron á súa infraestrutura industrial o ano pasado, cabe destacar en maior medida o público escolar, cun 55,43 por cento, seguido polo ámbito universitario, cun 18,48 por cento, os concellos, cun 9,78 por cento, e outros sectores sociais, cun 16,3 por cento. Desde a dirección de Sogama sinalan que 3.000 visitantes é unha boa cifra tendo en conta o actual contexto de crise económica, toda vez que os propios colectivos deben sufragar o transporte ata a súa infraestrutura industrial situada en Cerceda.

Por provincias, a maior parte dos grupos procedían, por razóns de proximidade, da área da Coruña (51,06 por cento), seguida pola provincia de Lugo (18,09 por cento), Pontevedra (15,96 por cento) e Ourense (7,45 por cento).

A Sociedade iniciou o 2014 coa pretensión de manter e ata superar estas cifras, facendo posible que cada vez sexan máis os cidadáns que visiten as súas instalacións para coñecer de preto a súa actividade, o que sen dúbida os axudará a comprender o esforzo realizado e compartilo. Desde a posta en marcha do programa de visitas, pola infraestrutura de Sogama pasaron case 59.000 persoas.

Xestionar unha visita
O proceso para xestionar unha visita a Sogama é moi sinxelo. Pode facerse mediante reserva telefónica, a través do Departamento de Comunicación, ou ben cubrindo un formulario en liña a disposición na páxina web http://www.sogama.es/gl/info/visitas-instalacions.

SUBIR

Entrevistamos a...
Pablo Taboada Camoira
Alcalde de Palas de Rei (Lugo)

Goyo López García
Buceador profesional

Mundo Sogama
Preto de 3.000 fogares contribuirán a diminuír o volume do contedor verde grazas á compostaxe

Actualidade
Bos consellos para reducir lixo e aforrar agua e enerxía

Máis de 22.000 contactos a pé de rúa para concienciar sobre a xestión dos refugallos

53ª edición dos Cursos de saúde ambiental en Palas de Rei

A campaña "Separemos ben, reciclaremos mellor" convoca tres concursos para Primaria, ESO e Bacharelato

O xogo xigante dos residuos visita 17 colexios

Lugo será un pouco máis sostible en 2014

Multimedia

Eventos

Receitario

Volver á páxina de inicio

© SOGAMA | Aviso legal
Morzós, 10 baixo · 15187 San Román · Encrobas - Cerceda (A Coruña) · Tlf.: 981 698 500 · Fax: 981 686 064 · cmc@sogama.es

Actualidade

Sogama edita un manual de boas prácticas para fomentar o aforro de enerxía, auga e a redución de lixo

A guía está dispoñible en formato dixital na web da entidade

O novo manual editado por Sogama resume unha serie de consellos básicos respecto á xestión da iluminación, a axeitada utilización de aparellos eléctricos e electrónicos, así como o uso eficiente da calefacción, o aire acondicionado e a auga. O documento foi distribuído a través de diversos colectivos sociais e tamén se pode descargar da web da entidade www.sogama.es.

Trátase dunha "modesta guía" coa que a empresa pública quere apoiar os bos comportamentos a levar a cabo na vida diaria da cidadanía para mellorar o seu benestar, pero tamén para aforrar cartos.

Respecto do lixo, os tres personaxes corporativos que simbolizan os tres erres (Román, Rita e Roque) son os encargados de animar aos usuarios a adquirir o hábito de reducir, reutilizar e reciclar no fogar, no traballo, na escola e no tempo de lecer.

Tal e como recordan, só hai que aplicar xestos tan sinxelos como planificar as compras, utilizar o máximo de veces posible as bolsas e levar sempre consigo unha da casa, animarse a fabricar compost doméstico no rural ou utilizar de forma correcta os contedores de cores e os puntos limpos.

Trucos sinxelos

Aforrar enerxía é tan sinxelo como usar lámpadas baixo consumo, que duran entre 8 e 10 veces máis cas convencionais, manter limpas as luminarias ou usar cores claros en paredes e cortinas. En canto aos aparellos eléctricos e electrónicos, hainos que recargar só o tempo necesario e, se están conectados a tomas de corrente múltiple con interruptor, é máis doado apagar o *stand by*, xa que seguirían a consumir enerxía.

No caso dos electrodomésticos, recoméndase emprazar o frigorífico lonxe de fontes de calor, tapar as potas para que os alimentos se cociñen máis rápido ou prancharar a roupa dunha soa vez.

Respecto da calefacción, insístese en illar ben as xuntas das fiestras e portas, utilizar termóstatos e reloxos programables, ou abrir as persianas e contraventás durante as horas de sol para aproveitar a calor.

E, en canto ao aire acondicionado, alúdese á necesidade de habilitar as unidades en lugares con sombra, na zona norte da casa, o que permitirá utilizar un 10 por cento menos de electricidade; e non colocar lámpadas ou televisores preto do termóstato.

Para o aforro de auga, o manual aconsella lavar cargas completas no lavapratos e lavadora, non abusar de produtos de limpeza e controlar as avarías para evitar fugas. No baño, é preferible a ducha e tamén se poden instalar sistemas de dobre descarga no inodoro. Xa no xardín, pode optarse por técnicas de rego por goteo e microaspersión, instalar depósitos de augas pluviais ou dar preferencia á máquina de lavado para o coche.

Descarga a "Guía de boas prácticas para o aforro de lixo, enerxía e auga"

SUBIR

Entrevistamos a...
Pablo Taboada Camoira
Alcalde de Palas de Rei (Lugo)

Goyo López García
Buceador profesional

Mundo Sogama
Preto de 3.000 fogares contribuirán a diminuír o volume do contedor verde grazas á compostaxe

Actualidade
Máis do 50% das visitas recibidas en 2013 foron de escolares

Máis de 22.000 contactos a pé de rúa para concienciar sobre a xestión dos refugallos

53ª edición dos Cursos de saúde ambiental en Palas de Rei

A campaña "Separemos ben, reciclaremos mellor" convoca tres concursos para Primaria, ESO e Bacharelato

O xogo xigante dos residuos visita 17 colexios

Lugo será un pouco máis sostible en 2014

Multimedia

Eventos

Receitario

Volver á páxina de inicio

© SOGAMA | Aviso legal

Morzós, 10 baixo · 15187 San Román · Encrobas - Cerceda (A Coruña) · Tlf.: 981 698 500 · Fax: 981 686 064 · cmc@sogama.es

Actualidade

A aula móbil da campañasempre se sitúa en lugares céntricos

A campaña da reciclaxe xa atendeu de forma personalizada a máis de 22.000 veciños de distintos puntos de Galicia

Ata o próximo 30 de xuño visitará máis de 170 concellos que manifestaron o seu interese nesta iniciativa

Máis de 22.000 veciños de 82 concellos galegos (28 na provincia da Coruña, 22 na de Lugo, 20 na provincia de Pontevedra e 12 na de Ourense) foron informados de forma directa sobre a reciclaxe durante os primeiros seis meses (de xullo a decembro de 2013) nos que a campaña "Separemos ben, reciclaremos mellor 2013-2014" estivo en vigor.

Tamén se levaron a cabo actividades específicas en 65 centros educativos, chegando a máis de 8.000 alumnos de ensino primario e secundario. Así mesmo, a actuación comezou a internarse en varias asociacións das provincias de Pontevedra e Ourense.

Tanto as actividades desenvolvidas a pé de rúa como as executadas en centros escolares víronse apoiadas en todo momento por diverso material divulgativo e didáctico, ademais de merchandising.

Próximas accións
Neste ano, a campaña terá continuidade ata o próximo 30 de xuño, dando cobertura aos máis de 170 concellos que no seu momento manifestaron interese na mesma.

"Separemos ben, reciclaremos mellor" é unha iniciativa educativa da Consellería de Medio Ambiente e Sogama que conta coa colaboración de Ecoembes e os Sistemas Integrados de Xestión de pilas.

SUBIR

Entrevistamos a...
Pablo Taboada Camoira
Alcalde de Palas de Rei (Lugo)

Goyo López García
Buceador profesional

Mundo Sogama
Preto de 3.000 fogares contribuirán a diminuír o volume do contedor verde grazas á compostaxe

Actualidade
Máis do 50% das visitas recibidas en 2013 foron de escolares

Bos consellos para reducir lixo e aforrar agua e enerxía

53ª edición dos Cursos de saúde ambiental en Palas de Rei

A campaña "Separemos ben, reciclaremos mellor" convoca tres concursos para Primaria, ESO e Bacharelato

O xogo xigante dos residuos visita 17 colexios

Lugo será un pouco máis sostible en 2014

Multimedia

Eventos

Receitario

Volver á páxina de inicio

© SOGAMA | Aviso legal
Morzós, 10 baixo · 15187 San Román · Encrobas - Cerceda (A Coruña) · Tlf.: 981 698 500 · Fax: 981 686 064 · cmc@sogama.es

Actualidade

O concello de Palas de Rei acolle a nova edición dos Cursos de saúde ambiental

O evento, que chega á súa 53ª edición, estrutúrase en catro mesas redondas nas que se abordarán temáticas vinculadas ao sector ambiental, cobrando protagonismo a xestión da auga, os recursos naturais, os residuos e o cambio climático.

O municipio lucense de Palas de Rei acolle, do 17 ao 20 de febreiro, a 53 edición dos Cursos de saúde ambiental, que terá lugar no Centro Comarcal A Ulloa.

Enmarcado no Programa Galego de Municipios Saudables e Sostibles 2000-2014, que conta co apoio da Organización Mundial da Saúde (OMS), o evento desenvolverase baixo a dirección do Prof. Dr. Francisco Peña Castiñeira.

O **luns 17**, o encargado de moderar a mesa redonda "Saúde ambiental, modelo enerxético sostible e loita contra o cambio climático" será o Subdirector Xeral de Programas de Control de Riscos Ambientais para a Saúde da Xunta de Galicia, Ángel Gómez. Na mesma intervirán o Director de Meteogalicia, Vicente Pérez, un representante de Gas Natural Fenosa e outro da firma Isempa, quen falará sobre a actividade da planta de biomasa de Palas de Rei.

A xestión das augas centrará a segunda xornada, o **martes 18**, baixo a batuta de Julia Melgar, coordinadora do plan de desenvolvemento sostible da Facultade de Veterinaria da USC. Exporán as súas achegas sobre o tema o Director de Augas de Galicia, Francisco Menéndez, o Xerente de Viaqua, José Antonio del Rey, e o Xefe de Servizo de Espina&Delfín, Pablo Méndez.

A xestión dos residuos en Galicia chegará o terceiro día, **mércores 19**, co relatorio do Presidente de Sogama, Luis Lamas, sobre as implicacións ambientais, económicas e sociais do modelo polo que apostou a empresa pública. As seguintes intervencións serán as do Subdirector Xeral de Residuos e Solos Contaminados, Miguel Ángel Veiga, que falará do Plan galego de Xestión de Residuos Urbanos 2010-2020; a do Prof. Dr. Florentino Díaz, do Campus de Lugo, que disertará sobre a actividade agrogandeira e as posibilidades de valorización na provincia; e a do Tenente Alcalde de Palas de Rei, Amando Sande, que exporá a boa experiencia do concello na compostaxe no rural.

Tempo para o turismo sostible

O programa complementarase cunha serie de visitas prácticas á ETAP e EDAR municipais e varios puntos de interese natural da comarca da Ulloa. Á volta, o curso culminará cunha mesa redonda sobre turismo sostible.

Web do Programa Galego de Municipios Saudables e Sostibles

SUBIR

Entrevistamos a...
Pablo Taboada Camoira
Alcalde de Palas de Rei (Lugo)

Goyo López García
Buceador profesional

Mundo Sogama
Preto de 3.000 fogares contribuirán a diminuír o volume do contedor verde grazas á compostaxe

Actualidade
Máis do 50% das visitas recibidas en 2013 foron de escolares

Bos consellos para reducir lixo e aforrar agua e enerxía

Máis de 22.000 contactos a pé de rúa para concienciar sobre a xestión dos refugallos

A campaña "Separemos ben, reciclaremos mellor" convoca tres concursos para Primaria, ESO e Bacharelato

O xogo xigante dos residuos visita 17 colexios

Lugo será un pouco máis sostible en 2014

Multimedia

Eventos

Receitario

Volver á páxina de inicio

© SOGAMA | Aviso legal
Morzós, 10 baixo · 15187 San Román · Encrobas - Cerceda (A Coruña) · Tlf.: 981 698 500 · Fax: 981 686 064 · cmc@sogama.es

Actualidade

O concurso está aberto aos centros de máis de 170 concellos galegos

A campaña "Separemos ben, reciclaremos mellor" convoca os premios escolares para Educación Primaria, ESO e Bacharelato

Os traballos deberán estar vinculados á recollida selectiva e, en concreto, aos residuos a depositar nos contedores amarelo, azul e de pilas.

A campaña "Separemos ben, reciclaremos mellor" vén de convocar os concursos escolares para Educación Primaria, ESO e Bacharelato, estendéndose a todos os centros dos máis de 170 concellos adscritos á mesma.

Co fin de axilizar o proceso, os centros serán os encargados de seleccionar os traballos escolares que os representen. Todos deberán estar vinculados á recollida selectiva e, en concreto, aos residuos a depositar nos contedores amarelo (envases de plástico, latas e briks), azul (envases de cartón e papel) e específico para as pilas usadas. O prazo para a presentación de solicitudes está aberto ata o **11 de abril**, debendo enviar a documentación solicitada a cmc@sogama.es.

No caso de Educación Primaria, poderán participar os escolares de 5º e 6º cunha redacción. Os de ESO, en grupos de ata tres alumnos, realizarán obras de arte a partir de materiais de refugallo. E por último os de Bacharelato, deberán presentar unha idea innovadora en torno aos sistemas de xestión de residuos.

Premios

Os centros aos que pertenzan os alumnos premiados recibirán un vale canxeable por 700 euros para material didáctico e escolar. No caso dos alumnos, en primaria o gañador será obsequiado cun xogo de mesa da reciclaxe, en ESO e Bacharelato recibirá un *e-book* (se se trata dun grupo, recibirán altofalantes compactos para móbiles –ou similar-).

O xurado estará formado polos portavoces das entidades promotoras da campaña e, se fose necesario, poderán contar co asesoramento de especialistas. En xeral, valorarán criterios tales como a orixinalidade, innovación, claridade na mensaxe, capacidade de influencia na modificación de hábitos e, por suposto, estilo, ortografía e expresións utilizadas.

A campaña "Separemos ben, reciclaremos mellor" é unha iniciativa educativa promovida pola Consellería de Medio Ambiente e Sogama, que conta co apoio de Ecoembes e os Sistemas Integrados de Xestión de pilas (Ecopilas, Ecolec e ERP).

Bases do concurso
"Separemos ben, reciclaremos mellor"

SUBIR

Entrevistamos a...
Pablo Taboada Camoira
Alcalde de Palas de Rei (Lugo)

Goyo López García
Buceador profesional

Mundo Sogama
Preto de 3.000 fogares contribuirán a diminuír o volume do contedor verde grazas á compostaxe

Actualidade
Máis do 50% das visitas recibidas en 2013 foron de escolares

Bos consellos para reducir lixo e aforrar agua e enerxía

Máis de 22.000 contactos a pé de rúa para concienciar sobre a xestión dos refugallos

53ª edición dos Cursos de saúde ambiental en Palas de Rei

O xogo xigante dos residuos visita 17 colexios

Lugo será un pouco máis sostible en 2014

Multimedia

Eventos

Receitario

Volver á páxina de inicio

© SOGAMA | Aviso legal
Morzós, 10 baixo · 15187 San Román · Encrobas - Cerceda (A Coruña) · Tlf.: 981 698 500 · Fax: 981 686 064 · cmc@sogama.es

Actualidade

O xogo xigante dos residuos percorrerá os 17 centros escolares adscritos ao programa "Recíclate con Sogama 2013-2014"

Permanecerá entre tres e catro día en cada escola

O xogo xigante dos residuos de Sogama vén de iniciar o seu itinerario polos 17 centros educativos de primaria adscritos á segunda edición do programa "Recíclate con Sogama 2013-2014". As escolas, que comezaron a traballar nas súas propostas educativas, xa teñen instaladas as denominadas illas de reciclaxe e, aquelas con comedor, contan ademais cun composteiro.

Os nenos aprenden sobre a reciclaxe xogando

A visita do xogo xigante dos residuos, que dura entre tres e catro días, é unha magnífica oportunidade para que os pequenos poidan afianzar condutas e comportamentos claves na mellor xestión e tratamento do lixo. Algo que sen dúbida os axudará a cumprir cos obxectivos do "Recíclate con Sogama 2013-2014".

Ata o 30 de maio, o xogo pasará polos colexios CEIP O Pombal de Vigo; CEIP Plurilingüe San Xoán de Filgueira, en Ferrol; CPI Plurilingüe de Fonte-Díaz, en Touro; CEIP Mestre Rodríguez Xixirei, en Santiago de Compostela; CEIP de Escarabote, en Boiro; CEIP das Nogais; CPR Plurilingüe Nosa Señora da Asunción, en Sarria; CEIP Santa María, en A Fonsagrada; CEIP Vicente Risco, en Cualedro; CEIP Xosé Manuel Folla Respino, en Vilamartín de Valdeorras; CEE Príncipe Felipe, en Pontevedra; CEIP Plurilingüe Nantes, en Sanxenxo; CEIP Plurilingüe de Tirán, en Moaña; CEIP de Atín-Cela, en Mos; CEIP Marquesa do Pazo da Mercé, en As Neves; CEIP do Foxo, en A Estrada, e CEP Sabarís, en Baiona.

SUBIR

Entrevistamos a...
Pablo Taboada Camoira
Alcalde de Palas de Rei (Lugo)

Goyo López García
Buceador profesional

Mundo Sogama
Preto de 3.000 fogares contribuirán a diminuír o volume do contedor verde grazas á compostaxe

Actualidade
Máis do 50% das visitas recibidas en 2013 foron de escolares

Bos consellos para reducir lixo e aforrar agua e enerxía

Máis de 22.000 contactos a pé de rúa para concienciar sobre a xestión dos refugallos

53ª edición dos Cursos de saúde ambiental en Palas de Rei

A campaña "Separemos ben, reciclaremos mellor" convoca tres concursos para Primaria, ESO e Bacharelato

Lugo será un pouco máis sostible en 2014

Multimedia

Eventos

Receitario

Volver á páxina de inicio

© SOGAMA | Aviso legal

Morzós, 10 baixo · 15187 San Román · Encrobas - Cerceda (A Coruña) · Tlf.: 981 698 500 · Fax: 981 686 064 · cmc@sogama.es

Actualidade

Cen novos fogares de Lugo contribuirán a reducir os restos orgánicos tirados ao lixo

O Concello pon en marcha, da man de Sogama, un programa de compostaxe doméstica

O concello de Lugo, coa colaboración de Sogama, vén de poñer en marcha un programa de compostaxe doméstica que fará estensivo a 100 vivendas. A empresa pública cedeu 50 composteiros de 360 litros de capacidade, fabricados con material reciclado e reciclable, que servirán para que os usuarios poidan fabricar o seu propio compost e utilizalo como fertilizante natural nas súas hortas e xardíns.

Contraportada do manual para facer compost

A maiores, Sogama tamén entregou á corporación municipal 300 carteis do programa, 500 manuais e 100 lotes de bolsas de recollida selectiva (de 20 litros) fabricadas a partir de polipropileno reciclado, sendo perfectamente lavables e reutilizables.

Desde o ano 2010, Sogama incorporou ao seu programa de compostaxe doméstica a máis de 1.800 fogares de 50 concellos, dos cales 1.050 pertencen a 25 municipios da área de Lugo. De cara a 2014, a compañía prevé colocar outros mil composteiros, estando reservados xa un total de 540 para 17 concellos da provincia lucense (500 para os 15 que integran a Mariña lucense e 40 para os de Pantón e O Corgo), dando así resposta á solicitude realizada no seu momento polos distintos entes locais, que se atopan en lista de espera.

SUBIR

Entrevistamos a...
Pablo Taboada Camoira
Alcalde de Palas de Rei (Lugo)

Goyo López García
Buceador profesional

Mundo Sogama
Preto de 3.000 fogares contribuirán a diminuír o volume do contedor verde grazas á compostaxe

Actualidade
Máis do 50% das visitas recibidas en 2013 foron de escolares

Bos consellos para reducir lixo e aforrar agua e enerxía

Máis de 22.000 contactos a pé de rúa para concienciar sobre a xestión dos refugallos

53ª edición dos Cursos de saúde ambiental en Palas de Rei

A campaña "Separemos ben, reciclaremos mellor" convoca tres concursos para Primaria, ESO e Bacharelato

O xogo xigante dos residuos visita 17 colexios

Multimedia

Eventos

Receitario

Volver á páxina de inicio

© SOGAMA | Aviso legal
Morzós, 10 baixo · 15187 San Román · Encrobas - Cerceda (A Coruña) · Tlf.: 981 698 500 · Fax: 981 686 064 · cmc@sogama.es

Multimedia

Xogas a "Separar para reciclar"?

Canto cres que sabes sobre reciclaxe? Atreveríaste a botar unha partida para poñer a proba os teus coñecementos? Sogama dálle a oportunidade a todos os usuarios que o queiran facer a través do xogo interactivo "Separar para reciclar", dirixido ao público de todas as idades.

A aplicación, dispoñible na súa web, recrea unha cidade con distintos contedores de recollida selectiva aos que o usuario debe arrastrar os residuos que van aparecendo pola pantalla para sumar cada vez máis puntos e superar os tres niveis de dificultade. No primeiro aparecen só os contedores amarelo e verde convencional, o segundo incorpora o azul, e o terceiro, o iglú do vidro.

Ademais dos coñecementos na xestión de residuos, o xogo tamén pon a proba os reflexos e habilidades visuais e motoras dos participantes, que deben calcular a enchedura dos recipientes para proceder á evacuación en prazo.

Bota unha partida...

Antes de ir ao supermercado, fai a lista da compra!

Neste capítulo, a familia Trebón aprende a importancia de racionalizar o consumo e mercar de forma responsable para non desperdiciar alimentos e acabar tirándoos ao lixo.

Ver video...

Entrevistamos a...
Pablo Taboada Camoira
Alcalde de Palas de Rei (Lugo)

Goyo López García
Buceador profesional

Mundo Sogama
Preto de 3.000 fogares contribuirán a diminuír o volume do contedor verde grazas á compostaxe

Actualidade
Máis do 50% das visitas recibidas en 2013 foron de escolares

Bos consellos para reducir lixo e aforrar agua e enerxía

Máis de 22.000 contactos a pé de rúa para concienciar sobre a xestión dos refugallos

53ª edición dos Cursos de saúde ambiental en Palas de Rei

A campaña "Separemos ben, reciclaremos mellor" convoca tres concursos para Primaria, ESO e Bacharelato

O xogo xigante dos residuos visita 17 colexios

Lugo será un pouco máis sostible en 2014

Eventos

Receitario

Volver á páxina de inicio

© SOGAMA | Aviso legal
Morzós, 10 baixo · 15187 San Román · Encrobas - Cerceda (A Coruña) · Tlf.: 981 698 500 · Fax: 981 686 064 · cmc@sogama.es

Eventos

Aprobado o Programa Estatal de Prevención de Residuos 2014-2020

O documento supón un novo marco de referencia para Sogama. Galicia xa cumpre co obxectivo de reducir a xeración de lixo nun 10 por cento tras a entrada en vigor do Plan autonómico de Xestión de Residuos Urbanos 2010-2020.

En plena sintonía co Plan galego de Xestión de Residuos Urbanos 2010-2013, o Consello de Ministros aprobou en novembro pasado o Programa estatal de Prevención de Residuos 2014-2020, que ten como fin reducir a produción de desperdicios nun 10 por cento, obxectivo practicamente xa alcanzado en Galicia. O Ministerio de Agricultura, Alimentación y Medio Ambiente (MAGRAMA), promotor do plan, destaca que máis aló do beneficio ambiental, a prevención debe verse desde unha dimensión económica e de negocio, así como unha oportunidade para o emprego.

O sector dos residuos tamén ofrece oportunidades de emprego

O programa estatal articúlase en torno a catro liñas estratéxicas básicas e identifica as áreas de produtos ou sectores de actividade nas que se actuará de forma prioritaria. Así mesmo, para a súa execución inclúe a todos os actores da cadea, desde fabricantes, sector da distribución e servizos, consumidores e usuarios, e ata as administracións públicas.

Conforme á normativa actual, o programa diferencia tres grupos de medidas de prevención. En primeiro lugar, as que afectan ás condicións na produción de refugallos (marco xurídico de referencia, de planificación e de actuación das administracións); despois, as relativas á fase de deseño, produción e distribución de produtos; e por último, as referidas ás fases de consumo e uso.

Aposta firme pola redución

Nos últimos anos, un dos principais obxectivos de Sogama foi contribuír á redución de refugallos, levando a cabo diversas campañas de concienciación social. A máis recente foi a publicación da guía "Coa comida non se xoga" para minorar os desperdicios de alimentos. En anos anteriores leváronse a cabo outras iniciativas tales como "Reduce. Ti tes a chave" ou "Ti es a peza que falta. Segundas oportunidades sempre foron boas", que suma xa sete edicións.

Outra das propostas que está tendo moito éxito é o programa de compostaxe doméstica.

SUBIR

Entrevistamos a...

Pablo Taboada Camoira
Alcalde de Palas de Rei (Lugo)

Goyo López García
Buceador profesional

Mundo Sogama

Preto de 3.000 fogares contribuirán a diminuír o volume do contedor verde grazas á compostaxe

Actualidade

Máis do 50% das visitas recibidas en 2013 foron de escolares

Bos consellos para reducir lixo e aforrar agua e enerxía

Máis de 22.000 contactos a pé de rúa para concienciar sobre a xestión dos refugallos

53ª edición dos Cursos de saúde ambiental en Palas de Rei

A campaña "Separemos ben, reciclaremos mellor" convoca tres concursos para Primaria, ESO e Bacharelato

O xogo xigante dos residuos visita 17 colexios

Lugo será un pouco máis sostible en 2014

Multimedia

Receitario

Volver á páxina de inicio

© SOGAMA | Aviso legal
Morzós, 10 baixo · 15187 San Román · Encrobas - Cerceda (A Coruña) · Tlf.: 981 698 500 · Fax: 981 686 064 · cmc@sogama.es

Eventos

Sogama apoia o circuíto de Carreiras Populares "Corre con Nós"

As próximas citas serán o 16 de febreiro, 16 de marzo, 6 de abril, 10 de maio, 7 e 8 de xuño.

Unha edición máis, Sogama colabora no circuíto de Carreiras Populares "Corre con Nós", que comezaron o pasado 22 de decembro co Lugo Monumental, seguindo o 18 de xaneiro coa carreira nocturna. As competicións continuarán durante seis xornadas máis: 16 de febreiro, 16 de marzo, 6 de abril, 10 de maio, 7 e 8 de xuño.

"Corre con Nós" converteuse nunha das competicións de referencia no ámbito autonómico, contando cada ano cun maior número de adeptos de todas as idades. Durante as oito xornadas programadas, os participantes poñerán a proba as súas condicións físicas, á vez que pasarán un agradable intre con xente coñecida.

As carreiras tamén son unha excelente oportunidade para gozar do medio ambiente e tomar conciencia da importancia que ten para o benestar e a calidade de vida.

Día Mundial da Educación Ambiental

O pasado 26 de xaneiro conmemorouse o Día Mundial da Educación Ambiental, celebración formalizada en 1972, con motivo da Declaración de Estocolmo (Conferencia das Nacións Unidas sobre o medio ambiente humano), que foi gañando peso ano tras ano conforme foi evolucionando a sensibilización da poboación en torno á necesidade de preservar o contorno no que flúen as nosas vidas.

A xornada foi unha excelente oportunidade para espertar na poboación e nos gobernos a conciencia que lles permita identificarse coa problemática ambiental, tanto a nivel xeral (mundial) como a nivel específico (o lugar medio onde vive).

A educación ambiental é un do vértices do traballo que desenvolve Sogama no seu día a día, consciente de que o lixo, unha das principais ameazas para a integridade do medio ambiente, precisa dunha solución consensuada, corresponsable e racional. A implicación de todos os sectores da poboación é básica para aproveitar ao máximo os produtos e promover a recollida selectiva, propiciando o seu posterior reciclado.

A través de diferentes campañas educativas, a empresa diríxese aos distintos sectores sociais utilizando ferramentas didácticas e divulgativas, promovendo as visitas ás súas instalacións ou realizando un mantemento activo das súas redes sociais en Facebook, Twitter e Tuenti, un canal de comunicación moi utilizado pola poboación.

SUBIR

Entrevistamos a...
Pablo Taboada Camoira
Alcalde de Palas de Rei (Lugo)

Goyo López García
Buceador profesional

Mundo Sogama
Preto de 3.000 fogares contribuirán a diminuír o volume do contedor verde grazas á compostaxe

Actualidade
Máis do 50% das visitas recibidas en 2013 foron de escolares

Bos consellos para reducir lixo e aforrar agua e enerxía

Máis de 22.000 contactos a pé de rúa para concienciar sobre a xestión dos refugallos

53ª edición dos Cursos de saúde ambiental en Palas de Rei

A campaña "Separemos ben, reciclaremos mellor" convoca tres concursos para Primaria, ESO e Bacharelato

O xogo xigante dos residuos visita 17 colexios

Lugo será un pouco máis sostible en 2014

Multimedia

Receitario

Volver á páxina de inicio

© SOGAMA | Aviso legal

Morzós, 10 baixo · 15187 San Román · Encrobas - Cerceda (A Coruña) · Tlf.: 981 698 500 · Fax: 981 686 064 · cmc@sogama.es

Eventos

O xogo xigante da reciclaxe puxo unha nota sostible no Mercado da Estrela

A campaña "Separemos ben, reciclaremos mellor" visitou as cidades de Santiago, Ferrol e Ourense

O xogo da reciclaxe foi unha das actividades lúdicas do Mercado da Estrela

Ademais dun tempo para divertirse, as vacacións de Nadal tamén foron días para aprender ou recordar o xa sabido. Polo menos para os cativos que se achegaron ata a segunda edición do Mercado da Estrela, que nas pasadas festas se celebrou nas cidades de Santiago de Compostela, Ferrol e Ourense. Ata alí trasladouse tamén a campaña "Separemos ben, reciclaremos mellor" xunto co xogo xigante da reciclaxe para poñer a proba os coñecementos dos nenos sobre a xestión do lixo e continuar o labor divulgativo de inculcar aos maiores a problemática ambiental que entraña a elevada produción de refugallos.

Guiados por monitores especializados, os rapaces avaliaron as súas nocións sobre o principio dos tres erres (redución, reutilización e reciclaxe) e a correcta separación do lixo.

No ánimo de seguir implicando á cidadanía, os adultos tamén puideron expresar a súa opinión sobre o actual sistema de xestión do lixo a través das enquisas subministradas por Sogama, así como deixar propostas de mellora.

"Separemos ben, reciclaremos mellor" é unha iniciativa educativa impulsada por Sogama e a Consellería de Medio Ambiente que conta co apoio de Ecoembes e os Sistemas Integrados de Xestión de pilas (Ecopilas, Ecolec e ERP). Pola súa banda, o "Mercado da Estrela" é unha feira de Nadal na que se comercializan produtos de emprendedores e novos creadores galegos en áreas tales como a cultura, a artesanía, a sostibilidade e o lecer.

SUBIR

Entrevistamos a...
Pablo Taboada Camoira
Alcalde de Palas de Rei (Lugo)

Goyo López García
Buceador profesional

Mundo Sogama
Preto de 3.000 fogares contribuirán a diminuír o volume do contedor verde grazas á compostaxe

Actualidade
Máis do 50% das visitas recibidas en 2013 foron de escolares

Bos consellos para reducir lixo e aforrar agua e enerxía

Máis de 22.000 contactos a pé de rúa para concienciar sobre a xestión dos refugallos

53ª edición dos Cursos de saúde ambiental en Palas de Rei

A campaña "Separemos ben, reciclaremos mellor" convoca tres concursos para Primaria, ESO e Bacharelato

O xogo xigante dos residuos visita 17 colexios

Lugo será un pouco máis sostible en 2014

Multimedia

Receitario

Volver á páxina de inicio

© SOGAMA | Aviso legal

Morzós, 10 baixo · 15187 San Román · Encrobas - Cerceda (A Coruña) · Tlf.: 981 698 500 · Fax: 981 686 064 · cmc@sogama.es

Receitario

ENTRANTE

Croquetas de embutido

Nivel de dificultade: 1 2 3

Nº pax: 6

CANTIDADES E INGREDIENTES:

- 400 gr. **Embutido picado fino.**
- 150 gr. Manteiga.
- 150 gr. Fariña.
- 1 l. Leite.
- c/s Noz moscada.
- c/s Pementa branca.
- 1/2 unid. Cebola picada fina.
- c/s Fariña.
- c/s Ovo.
- c/s Pan relado.

c/s: cantidade suficiente

ELABORACIÓN:

- Fundir a manteiga e nela dourar a cebola.
- Engadir o xamón e dourar un pouco.
- Agregar a fariña dun golpe e deixar cociñar mesturada coa manteiga.
- Incorporar o leite fervendo e cociñar ata que teña a consistencia axeitada.
- Botar o embutido e ferver 5 minutos.
- Pasar a unha placa engraxada e pór un papel film por riba para non facer costra. Deixar arrefriar e facer pequenas porcións e darlle forma coas mans.
- Pasar por fariña, ovo e pan relado.
- Conxelar ou fritir directamente en abundante aceite quente.

SE ES MÁIS DE PEIXE...

Arroz negré

Nivel de dificultade: 1 2 3

Nº pax: 8

CANTIDADES E INGREDIENTES:

- 400 gr. **Chocos en aros.**
- 2 dl. Aceite.
- 200 gr. Gambas picadas en dados.
- 200 gr. Cebola picada.
- 250 gr. Pementos verdes picados en dados.
- 2-3 dentes. Allos picados.
- 250 gr. Tomate picado sen pel nen sementes.
- 1 l. Caldo de peixe.
- 600 gr. **Arroz.**
- c/s. Tinta de choco.
- c/s. Azafrán.
- c/s. Sal e loureiro.
- 1 vaso pequeno. Viño branco.
- 8 Cachiños de limón.

c/s: cantidade suficiente

ELABORACIÓN:

- Dourar a cebola, os pementos e o allo cunha folla de loureiro nun pouco aceite, pasados 5 minutos engadir o tomate.
- Regamos co viño e deixamos ferver.
- Engadir o arroz, o sal e o caldo de peixe e deixar ferver dous minutos e botar a tinta e os chocos.
- Cociñar a lume forte durante 8 minutos e meter ao forno a 200ºC uns 10 minutos (se cando está no forno vemos que se seca moito, podemos engadir un pouco de caldo de peixe).
- Retiramos do forno e deixamos repousar 5 minutos.

PRESENTACIÓN:

- Servir acompañado dun anaco de limón.

SE PREFIRES CARNE...

Lacón á feira con crema de pataca

Nivel de dificultade: 1 2 3

Nº pax: 6

CANTIDADES E INGREDIENTES:

- 600 gr. **Lacón cocido cortado en lascas finas.**
- 1 dl. Aceite de oliva virxe.
- c/s Pementón doce e picante mesturados.
- 200 gr. Pataca pelada e escachada.
- 1/2 unid. Allos porros limpos e picados finos.
- c/s Manteiga.
- 2 dl **Caldo de cocer o lacón.**

c/s: cantidade suficiente

ELABORACIÓN:

Para a crema de pataca:

- Pochar os allos porros en manteiga, engadir a pataca escachada e saltear.
- Cubrir con caldo e deixar cocer 15 minutos.
- Triturar e coar por un coador de malla fina.
- Reservar en quente.

ACABADO E PRESENTACIÓN:

- Nun prato trincheiro colocar lascas de lacón, cubrir cun film e meter ao microondas 30 segundos á máxima potencia. Sacar o plástico e botar por riba do lacón unhas tiras de crema de pataca.
- Espallar pementón por riba e regar cun pouco de aceite de oliva. Servir quente.

SOBREMESA

Plátano estofado con xeado

Nivel de dificultade: 1 2 3

Nº pax: 4

CANTIDADES E INGREDIENTES:

- 2 und. **Plátanos.**
- 50 gr. Azucre moreno.
- 1 dl. Ron.
- 30 gr. Manteiga.
- c/s. Canela.
- c/s. Viño tinto.
- c/s Pementa rosa, verde ou negra, ao gusto.
- 4 und. Bolas de xeado ao gusto.

c/s: cantidade suficiente

ELABORACIÓN:

- Cortar os plátanos pola metade sen retirar a pel e facer uns cortes superficiais na polpa.
- Facer os plátanos nunha tixola coa manteiga, a canela e as pementas. Cando empece a dourarse engadir o azucre e o ron. Queimar o alcol acendendo unha chama na tixola. Sacar os plátanos, engadir o viño tinto e deixar reducir o xugo.

PRESENTACIÓN:

- Colocar a torrada no medio do prato, pór unha boliña de xeado enriba da torrada e botar o mollo de viño tinto.

SUBIR

Entrevistamos a...

Pablo Taboada Camoira
Alcalde de Palas de Rei (Lugo)

Goyo López García
Buceador profesional

Mundo Sogama

Preto de 3.000 fogares contribuirán a diminuír o volume do contedor verde grazas á compostaxe

Actualidade

Máis do 50% das visitas recibidas en 2013 foron de escolares

Bos consellos para reducir lixo e aforrar agua e enerxía

Máis de 22.000 contactos a pé de rúa para concienciar sobre a xestión dos refugallos

53 edición dos Cursos de saúde ambiental en Palas de Rei

A campaña "Separemos ben, reciclaremos mellor" convoca tres concursos para Primaria, ESO e Bacharelato

O xogo xigante dos residuos visita 17 colexios

Lugo será un pouco máis sostible en 2014

Multimedia

Eventos

Volver á páxina de inicio

© SOGAMA | Aviso legal

Morzós, 10 baixo · 15187 San Román · Encrobas · Cerceda (A Coruña) · Tlf.: 981 698 500 · Fax: 981 686 064 · cmc@sogama.es