



Entrevistamos a...



Óscar García Alonso
IMPULSOR DA INICIATIVA
COGE3

"Se se desfruta da natureza, hai que mantela limpa"

[Ler máis...](#)



Anxo Queiruga
PRESIDENTE DE COGAMI

"A autofinanciación é fundamental para afrontar a crise"

[Ler máis...](#)

Actualidade

A reciclaxe da bolsa amarela aumenta un 21%



Inicio de actividade na planta de recuperación de vidro de Areosa

Formación on line para representantes municipais

Éxito do 53 Cursos de Saúde Ambiental en Palas de Rei

Aberta a convocatoria de concursos para escolares

Novas fichas didácticas do portal Caderno Verde

Xaque nas Aulas

[Ler máis...](#)

Mundo SOGAMA

O vertedoiro de Areosa recibe case a metade de residuos que hai cinco anos



Sogama incrementou a súa eficiencia e produtividade un 19,33 por cento desde 2009.

Estas cifras foron posibles grazas ao plan de acción promovido pola Dirección da empresa, mediante o cal se optimizou a xestión das instalacións para incrementar a súa rendibilidade, minorando o gasto económico e de recursos.

[Ler máis...](#)

Multimedia

Descubre as doce aventuras ecolóxicas dos Trebón para este 2014



Planeta Verde: 8º videoconto

[Ver vídeo...](#)

Escola de Reciclaxe

[Aprende xogando...](#)

Eventos



Visita institucional a Cogami



Día Mundial dos Humedais



A educación ambiental, un valor en alza



A Unión Europea lanza a campaña Generation Awake



[Máis eventos...](#)

Receitario



Que comes hoxe? Dámosche algunhas ideas!

- Arroz caldoso de polo guisado con chícharos
- Hamburguesas de peixe con pataca e ketchup
- Pementos vermellos recheos de tenreira asada
- Mousse de iogur con amorodos

[Ver receitas...](#)

Entrevistamos a...



Óscar García Alonso
Un dos impulsores da
iniciativa Coge3

"Se cada galego participase en Coge3 unha vez á semana, retiraríanse 5.000 toneladas de lixo ao ano"

Coge3 é unha popular iniciativa medioambiental xurdida no Clube Augassantas da Mariña Lucense, e que xa se estendeu a outras partes da Península e incluso a Italia. Cun funcionamento moi sinxelo que tira partido do gran potencial das redes sociais, o seu fin é que todas as persoas nos impliquemos na limpeza do lixo en espazos abertos. A principios de marzo, Sogama colaborou cos promotores na eliminación dun vertedoiro en Foz. Óscar García, un dos impulsores de Coge3, explícanos os beneficios que se están a obter con pequenos xestos, pero grandes no resultado final e global.

Coge3 é unha iniciativa medioambiental que está dando moito que falar nos últimos tempos, revolucionando as redes sociais. Explíquenos en que consiste e como se está a desenvolver.

Coge3 nace como un xogo en resposta á inxente cantidade de lixo que atopamos na natureza, principalmente plásticos. Este "xogo" consiste en que cada vez que imos á praia ou disfrutamos de calquera actividade ao aire libre, recollamos tres restos de lixo, lle saquemos unha foto, fagamos unha pequena descrición dos residuos, así como do lugar no que se atoparon, e a subamos ás nosas redes sociais co hashtag #Coge3. É un mecanismo sinxelo, que non ocupa tempo, pero co cal se obteñen moitos beneficios.

De onde xurde a idea de pór en marcha este proxecto e por que deciden promovelo.

A idea xorde na escola de surf e kitesurf que o Clube Augassantas ten na Mariña de Lugo, que promove Vicente Martín e os seus fillos, socios deste centro, e que sempre que saen a disfrutar da natureza, así o fan.

Entendemos que, se popularizamos esta pequena acción, obteríamos unha expansión que se vería reflectida no medio ambiente, que é o que realmente nos importa. Non se trata de ser os primeiros en impulsar Coge3, trátase de involucrar a toda a sociedade nesta acción, comezando polos máis novos. Porque a educación medioambiental é fundamental para reducir a contaminación.

Para proceder á limpeza de montes, praias, vertidos ilegais, etc., contan con grupos de voluntarios. Cal é o perfil das persoas que colaboran con vostedes?

Cada día que pasa temos máis colaboradores e de perfís totalmente distintos, de aí que esteamos tan contentos co desenvolvemento desta actividade. Non hai un perfil ideal nin desexado. Queremos que todo o mundo colabore con Coge3 porque consideramos que se se disfruta da natureza, hai que mantela limpa.

SEGUIR LENDO...

Entrevistamos a...

Anxo Queiruga
Presidente de Cogami

Mundo Sogama

O vertedoiro de Areosa recibe case a metade de residuos que hai cinco anos

Actualidade

A reciclaxe da bolsa amarela aumenta un 21%

Inicio de actividade na planta de recuperación de vidro de Areosa

Formación online para representantes municipais

Éxito do 53 Cursos de Saúde Ambiental en Palas de Rei

Aberta a convocatoria de concursos para escolares

Novas fichas didácticas do portal Caderno Verde

Xaque nas Aulas

Multimedia

Eventos

Receitario

[Volver á páxina de inicio](#)

Síguenos en...



www.sogama.es



Entrevistamos a...



Recollida de lixo na praia dos Alemáns de Foz (Lugo)

Fixeron o cálculo da cantidade de lixo que se podería chegar a recoller se cada habitante de Galicia colaborara periodicamente neste programa?

Fixemos un cálculo estimado baseándonos na poboación de Galicia, e cando vimos os resultados tivemos que repasar as contas, xa que nos saían uns números que non ícriamos. Se cada galego participase en Coge3 unha vez á semana, retiraríanse 5.000 toneladas de lixo ao ano. Con isto facémonos unha idea de que, se todo o mundo se preocupase por manter un contorno máis limpo e colaborase activamente na separación do lixo para propiciar a súa posterior reciclaxe, o noso mundo sería moi distinto.

"A iniciativa naceu como un xogo. Recollemos 3 residuos, sacámoslle unha foto e subímolle ás redes sociais cunha descrición e o hashtag #coge3"

Ao parecer, a experiencia xa se está a exportar incluso a outros países, como é o caso de Italia.

As redes sociais serven hoxe en día para moitas cousas, unhas útiles e outras non tanto, pero no caso de Coge3 é increíble os seguidores que estamos a ter e que nos mandan as súas fotos de distintos lugares, tanto en España como fóra dela. En Italia,

comezou un amigo que fai kitesurf con nós cando está en Galicia e espallou a idea nos kites da súa zona. Ese é o verdadeiro espírito Coge3: difusión, educación e resultados. Estamos moi contentos coa acollida, pero o que nos embriaga de ledicia é o resultado.

Que actuacións levaron a cabo recentemente e cales teñen proxectadas a curto e medio prazo.

As actuacións son diarias, xa que nós saímos todos os días a desfrutar da natureza. Xa sexa dunha forma ou doutra, sempre estamos a facer algunha actividade (surf, kitesurf, sendeirismo, etc.), polo que a iniciativa medra a pasos case exponenciais.

Nunha saída na busca de ondas, descubrimos un vertedoiro incontrolado na praia dos Alemáns que estaba cheo de rodas, enseres domésticos, etc., e decidimos limpallo. Puxémonos en contacto co Concello de Foz e con Sogama para que nos axudasen co necesario para levar a cabo esta iniciativa, xa que estamos a falar de máis de 5.000 quilos de lixo, e grazas ás redes sociais programamos un evento a executar o 8 de marzo para eliminar este punto negro e así comezar coas accións de limpeza deste tipo de vertidos, desgraciadamente tan comúns pola falta de sensibilidade medioambiental de moitos irresponsables.

[SUBIR](#)



Facebook #Coge3

Entrevistamos a...

Anxo Queiruga
Presidente de Cogami

Mundo Sogama

O vertedoiro de Areosa recibe case a metade de residuos que hai cinco anos

Actualidade

A reciclaxe da bolsa amarela aumenta un 21%

Inicio de actividade na planta de recuperación de vidro de Areosa

Formación online para representantes municipais

Éxito do 53 Cursos de Saúde Ambiental en Palas de Rei

Aberta a convocatoria de concursos para escolares

Novas fichas didácticas do portal Caderno Verde

Xaque nas Aulas

Multimedia

Eventos

Receitario

[Volver á páxina de inicio](#)

Síguenos en...



www.sogama.es



Entrevistamos a...



Anxo Queiruga
Presidente da
Confederación
Galega de Persoas
con Discapacidade
(Cogami)

"A política de xestión interna de Cogami permítenos ofrecer no mercado proxectos de interese social innovadores"

Creada en 1990, a razón de ser de Cogami é a defensa dos dereitos das persoas con discapacidade, promovendo a súa plena participación cidadá. Nesta entrevista, o seu presidente, Anxo Queiruga, fai balance das consecuencias da crise, pero tamén dos logros acadados grazas á aposta estratéxica polos servizos sociais no ámbito do medio ambiente. Sector este no que tamén se enmarcan os seus proxectos futuros.

Dende os seus comezos, Cogami apostou de cheo polo emprego verde, poñendo en marcha iniciativas de corte medioambiental que lle permitiron crear un bo número de postos de traballo destinados a persoas con algún tipo de discapacidade; unha filosofía que pretenden manter e incluso impulsar ...

Sen dúbida, Cogami mantén unha aposta estratéxica polo emprego branco e polo emprego verde, que son sinónimos de estabilidade e calidade. Respecto a este último sector, nos seus inicios, e a través dos Proxectos Europeos Orizon, a Confederación puxo en marcha dúas iniciativas: unha de recuperación e reciclaxe de papel e cartón, que é a empresa Coregal, e outra, de tratamento medioambiental de vehículos, a empresa Trameve. Estes dous proxectos hoxe son unha realidade onde máis de 150 persoas desenvolven o seu traballo. Polo que respecta ás iniciativas de emprego branco, cabería destacar a xestión de servizos sociais, que leva a cabo a nosa empresa Combina, a través da cal damos emprego a máis de 300 persoas.

A xestión integral de residuos conforma o cometido de Coregal. Que balance fan da actividade desta empresa ao longo do tempo?

A valoración é inmillorable. Como empresa, Coregal foi capaz de transformar unha actividade residual nunha iniciativa empresarial que progresou. Evolucionou tecnicamente de forma tan importante que agora mesmo é un dos principais protagonistas no mercado da reciclaxe. Incluso desenvolveu, e continua facéndoo, proxectos complementarios e iniciativas innovadoras e de interese social, que benefician non só ao negocio en si, senón ao grupo empresarial no seu conxunto. Actualmente, Coregal marcou como obxectivo evolucionar cara a outros sectores que amplíen o seu horizonte no sector do medio ambiente.

"Coregal vai ampliar a súa actividade cara a valorización de plásticos destinados a vertedoiro e a transformación de residuos alimentarios"

SEGUIR LENDO...

Entrevistamos a...

Óscar García Alonso
Impulsor da iniciativa Coge3

Mundo Sogama

O vertedoiro de Areosa recibe case a metade de residuos que hai cinco anos

Actualidade

A reciclaxe da bolsa amarela aumenta un 21%

Inicio de actividade na planta de recuperación de vidro de Areosa

Formación online para representantes municipais

Éxito do 53 Cursos de Saúde Ambiental en Palas de Rei

Aberta a convocatoria de concursos para escolares

Novas fichas didácticas do portal Caderno Verde

Xaque nas Aulas

Multimedia

Eventos

Receitario

[Volver á páxina de inicio](#)

Síguenos en...



www.sogama.es



Entrevistamos a...

Segundo a Comisión Europea, o medio ambiente e a igualdade de oportunidades constitúen dous principios prioritarios que deben estar presentes en todas as políticas dos Estados membros. Que se conseguiu ata o de agora e que queda por facer?

É certo que o principio medioambiental evolucionou considerablemente nas políticas dos países comunitarios, desenvolvéndose procesos que xestionan a contaminación a nivel industrial. Non obstante, o principio de igualdade non se instalou nos mercados de maneira paralela ao anterior. Aínda hoxe en día, o colectivo de persoas con discapacidade sofre tanto pola súa condición como pola enorme crise económica, que son as grandes limitacións no proceso de incorporación ao mercado laboral. Nós traballamos coa vontade de formar profesionais competentes que poidan desenvolver o seu labor tanto na empresa ordinaria como nas nosas, xerando postos de traballo dignos e estables.



Traballador de Coregal manexando maquinaria

Inevitablemente, a crise económica toca de cerca a todos os grupos sociais, tamén aos máis desfavorecidos. Como abordan esta situación?

Na área de medio ambiente, desenvolvendo as nosas políticas de calidade e prevención para ofrecer no mercado unha mellora continua dos nosos servizos e actividades. Seguimos actuando coa calidade requirida pola normativa e polos usuarios, e investimos en procesos máis limpos e competitivos. Así mesmo, non nos esquecemos de fomentar o compromiso coa formación continua e a sensibilización medioambiental ou de ampliar iniciativas sensibles co noso colectivo.

Pero o que realmente lle afecta ás persoas para as que traballamos é a taxa de paro. Dende 2008 disparouse ata duplicarse. Son sen dúbida o grupo social máis afectado.

"En catro anos, a taxa de paro das persoas con discapacidade duplicouse. Son, sen dúbida, o grupo social máis afectado"

Diciá nunha ocasión que, como consecuencia dos recortes das subvencións públicas, tiveron que buscar recursos fóra. Neste sentido, como se presenta o ano para Cogami.

As empresas da Confederación traballaron dende os inicios para autofinanciarse e xerar recursos que reverten nelas mesmas ou en novas iniciativas de negocio. Esta política de xestión é fundamental para afrontar a crise, achegando acción e innovación nos proxectos de interese social que ofrecemos ao mercado. Aínda coas dificultades que se presentan este ano, Cogami continúa apostando por mellorar a calidade dos servizos que ofrece, así como o seu posicionamento, desenvolvendo novas iniciativas que xeren oportunidades laborais e consolidando as actuais.

tan este ano, Cogami continúa apostando por mellorar a calidade dos servizos que ofrece, así como o seu posicionamento, desenvolvendo novas iniciativas que xeren oportunidades laborais e consolidando as actuais.

Teñen algún proxecto medioambiental de interese a desenvolver nos próximos meses?

O obxectivo de Coregal sempre foi a reciclaxe e a evolución da empresa pasa por continuar coa súa filosofía de recuperación de residuos máis aló do papel e do cartón. Os seus proxectos máis inmediatos enfócanse cara a actividades de valorización de materiais como os plásticos que actualmente se destinan aos vertedoiros ou á transformación de residuos alimentarios non aptos para consumo humano.

Entrevistamos a...

Óscar García Alonso

Impulsor da iniciativa Coge3

Mundo Sogama

O vertedoiro de Areosa recibe case a metade de residuos que hai cinco anos

Actualidade

A reciclaxe da bolsa amarela aumenta un 21%

Inicio de actividade na planta de recuperación de vidro de Areosa

Formación online para representantes municipais

Éxito do 53 Cursos de Saúde Ambiental en Palas de Rei

Aberta a convocatoria de concursos para escolares

Novas fichas didácticas do portal Caderno Verde

Xaque nas Aulas

Multimedia

Eventos

Receitario

[Volver á páxina de inicio](#)

SUBIR

Síguenos en...



www.sogama.es



Mundo SOGAMA

O aumento da produtividade do complexo industrial de Sogama permite reducir en case un 50% os residuos desviados a vertedoiro

Nos últimos cinco anos, a Sociedade Galega do Medio Ambiente conseguiu diminuír, nun 48,81 por cento, as cantidades desviadas ao vertedoiro de residuos non perigosos de Areosa. Isto foi posible grazas á maior eficiencia e produtividade do complexo medioambiental, incrementada no mesmo período nun 19,33 por cento.



O novo plan de acción foi clave para aumentar a rendibilidade do complexo industrial de Cerceda

Se a comparativa se fai en relación ao 2012, o tratamento de lixo no complexo cercedense creceu, en tan só 12 meses, un 4,03 por cento, diminuíndo o vertido nun 17,04 por cento. De feito, o ano pasado, a planta volveu a superar, con 576.651,33 toneladas anuais de residuos procesadas, a súa capacidade nominal, establecida nun máximo de 550.000.

No caso do vertedoiro de Areosa, a cantidade de refugallos depositados no mesmo minguou notablemente nun ano, baixando das 256.057 toneladas en 2012 ás 212.416,99 en 2013; unha redución do 17,04 por cento en 12 meses.

A clave dos bos resultados

O plan de acción deseñado pola Dirección da empresa resultou clave para acadar estas cifras. Entre as medidas adoptadas destaca a menor duración da parada técnica anual do complexo, que permitiu tratar no mesmo unha maior cantidade de refugallos.

No último lustro, Sogama demostrou que é posible levar a cabo unha xestión máis eficaz e eficiente das súas instalacións. Este esforzo que incluso lle valeu, unha vez máis, o aval e pleno recoñecemento da Comisión Europea, que, no seu informe público *ex post*, non dubidou en subliñar os beneficios ambientais, económicos e sociais do modelo de xestión de residuos urbanos impulsado pola Xunta de Galicia.



[Descarga o informe da Comisión Europea](#)

[SUBIR](#)

Entrevistamos a...

Óscar García Alonso
Impulsor da iniciativa Coge3

Anxo Queiruga
Presidente de Cogami

Actualidade

A reciclaxe da bolsa amarela aumenta un 21%

Inicio de actividade na planta de recuperación de vidro de Areosa

Formación online para representantes municipais

Éxito do 53 Cursos de Saúde Ambiental en Palas de Rei

Aberta a convocatoria de concursos para escolares

Novas fichas didácticas do portal Caderno Verde

Xaque nas Aulas

Multimedia

Eventos

Receitario

[Volver á páxina de inicio](#)

Síguenos en...



www.sogama.es



Actualidade

Sogama incrementa a recuperación de envases lixeiros en máis dun 21 por cento

O ano pasado máis de 13.000 toneladas de envases de plástico, latas e briks dos contedores amarelos foron remitidos aos centros recicladores para transformarse en novos produtos. A colaboración cidadá mellorou nun 2 por cento desde 2012.



Os materiais depositados pola cidadanía no contedor amarelo sepáranse de forma automática na planta de clasificación

O pasado ano, Sogama incrementou, nun 21,39 por cento, a recuperación de envases lixeiros recepciónados nas súas instalacións. Isto foi posible grazas á maior eficiencia da planta de clasificación situada no complexo industrial de Cerceda, onde os envases de plástico, as latas e os briks se separan de forma automática por tipoloxías para ser remitidos aos centros recicladores e transformarse en novos produtos.

Se ben en 2012 foron 10.815,52 as toneladas de bolsa amarela destinadas á industria recicladora, en 2013 esta cifra subiu ata as 13.128,96 toneladas, o que supón unha achega adicional de 2.313,44 toneladas.

Así mesmo, tamén se constatou un incremento, do 2 por cento, na cantidade de envases depositados polos cidadáns no contedor amarelo. Das 20.701 toneladas recibidas en 2012 pasouse ás 21.096 do ano pasado.



Hai que recordar que a Consellería de Medio Ambiente e Sogama viñeron intensificando nos últimos tempos as campañas educativas vinculadas á reciclaxe coa pretensión de que os concellos saian beneficiados, tanto desde a perspectiva medioambiental como económica.

O último exemplo é a segunda edición de "Separemos ben, reciclaremos mellor", unha iniciativa de carácter itinerante que arrancou en xullo de 2013 e que se manterá en vigor ata o próximo mes de xuño visitando os máis de 180 concellos adscritos á mesma. O fin último desta actuación é dar cumprimento aos obxectivos contemplados no plan autonómico de xestión de residuos urbanos 2010-2020, que prevé triplicar as porcentaxes de reutilización e reciclaxe, pasando do 12 por cento actual ao 30 por cento.

[SUBIR](#)

Entrevistamos a...

Óscar García Alonso
Impulsor da iniciativa Coge3

Anxo Queiruga
Presidente de Cogami

Mundo Sogama

O vertedoiro de Areosa recibe case a metade de residuos que hai cinco anos

Actualidade

Inicio de actividade na planta de recuperación de vidro de Areosa

Formación online para representantes municipais

Éxito do 53 Cursos de Saúde Ambiental en Palas de Rei

Aberta a convocatoria de concursos para escolares

Novas fichas didácticas do portal Caderno Verde

Xaque nas Aulas

Multimedia

Eventos

Receitario

[Volver á páxina de inicio](#)

Síguenos en...



www.sogama.es



Actualidade



A planta recepcionará unhas 14.000 toneladas anuais de vidro contidas no refugallo convencional, ás que habería que engadir as acumuladas durante estes anos no depósito de inertes do complexo medioambiental de Cerceda

O emprego das tecnoloxías máis avanzadas aumentará un 80 por cento a recuperación de vidro en Galicia

A nova planta de recuperación de vidro de Areosa, un proxecto pioneiro en España, conta cunha superficie de 300 metros cadrados e cun investimento de medio millón de euros. É a primeira vez na súa historia que a Sociedade Galega do Medio Ambiente promove a recuperación do vidro contido no lixo en masa.

A planta de recuperación de vidro posta en marcha por Daorje Medioambiente, S.A.U no lugar de Areosa (Cerceda - A Coruña), incrementará, nun 80 por cento, a reciclaxe deste material na nosa Comunidade Autónoma. Trátase dun proxecto pioneiro en España ao ser a primeira instalación capaz de recuperar o vidro contido no lixo en masa utilizando as tecnoloxías máis avanzadas e específicas do mercado.

Recuperando só catro botellas, un frigorífico funciona 24 horas; e con 3.000, afórranse 1,2 toneladas de materias primas

Cunha superficie de 300 metros cadrados, o proxecto contou cun investimento de medio millón de euros e un prazo de execución e posta en marcha de seis meses.

Na planta recepcionase o vidro clasificado no complexo medioambiental de Sogama a partir do refugallo convencional, estimado en 14.000 toneladas anuais, ás

que habería que engadir as preto de 170.000 que se atopan acumuladas no depósito de inertes.

Unha vez cribado, o material transpórtase á planta de clasificación que Daorje ten na localidade ourensá de Verín, onde se somete a un novo proceso de depuración, trasladándose despois ás vidreiras.

Percorrido do vidro clasificado a partir do refugallo convencional



SEGUIR LENDO...

Entrevistamos a...

Óscar García Alonso

Impulsor da iniciativa Coge3

Anxo Queiruga

Presidente de Cogami

Mundo Sogama

O vertedoiro de Areosa recibe case a metade de residuos que hai cinco anos

Actualidade

A reciclaxe da bolsa amarela aumenta un 21%

Formación online para representantes municipais

Éxito do 53 Cursos de Saúde Ambiental en Palas de Rei

Aberta a convocatoria de concursos para escolares

Novas fichas didácticas do portal Caderno Verde

Xaque nas Aulas

Multimedia

Eventos

Receitario

[Volver á páxina de inicio](#)

Síguenos en...



www.sogama.es



Actualidade



A inauguración da infraestrutura tivo lugar o pasado 27 de xaneiro

Beneficios

A planta traerá consigo unha serie de beneficios no ámbito medioambiental ao favorecer o aforro de enerxía e de materias primas, así coma no económico e social mediante a creación de, alomenos, oito postos de traballo.

A nivel práctico cabe recordar as vantaxes do reciclado de vidro. Recuperando só catro botellas, lógrase que un frigorífico funcione un día completo, xa que a temperatura necesaria para fundir o calcín é menor á esixida para fundir as materias primas orixinais. Así mesmo, reciclando 3.000 botellas, afórranse 1,2 toneladas de materias primas, co que se minimiza a erosión do solo por extracción.

É a primeira vez na súa historia que a Sociedade Galega do Medio Ambiente promove unha iniciativa destas características, coa que, ademais de contribuír ao reciclado do vidro, obterá uns importantes beneficios económicos, calculados nuns 450.000 euros anuais.

Á inauguración da infraestrutura, que tivo lugar o pasado 27 de xaneiro, asistiron, entre outros, o conselleiro de Medio Ambiente, Agustín Hernández; o presidente do Grupo Daorje, José Manuel Muriel; o alcalde de Cerceda, José López Liñares; e o presidente de Sogama, Luís Lamas. Daorje Medioambiente é a firma adxudicataria do servizo por un período de catro anos

Entrevistamos a...

Óscar García Alonso

Impulsor da iniciativa Coge3

Anxo Queiruga

Presidente de Cogami

Mundo Sogama

O vertedoiro de Areosa recibe case a metade de residuos que hai cinco anos

Actualidade

A reciclaxe da bolsa amarela aumenta un 21%

Formación online para representantes municipais

Éxito do 53 Cursos de Saúde Ambiental en Palas de Rei

Aberta a convocatoria de concursos para escolares

Novas fichas didácticas do portal Caderno Verde

Xaque nas Aulas

Multimedia

Eventos

Receitario

[Volver á páxina de inicio](#)

[SUBIR](#)

Síguenos en...



www.sogama.es



Actualidade

Representantes municipais dos concellos adheridos a Sogama aprenden a reducir custos na xestión dos residuos urbanos

A Consellería de Medio Ambiente e Sogama puxeron en marcha un curso de formación on line con 30 horas lectivas. O éxito da convocatoria obrigou a ampliar a máis de 80 as prazas dispoñibles, limitadas inicialmente a 50.



O curso rematará o vindeiro 24 de abril

A Consellería de Medio Ambiente e Sogama puxeron en marcha un curso de formación on line dirixido aos representantes das 296 localidades adscritas ao seu sistema (alcaldes, concelleiros e técnicos) co fin de axudalos a levar a cabo unha xestión máis sostible dos residuos urbanos producidos nos seus termos municipais, o que lles permitirá aforrar custos, tanto ambientais como económicos.

Se ben o curso estaba limitado inicialmente a 50 prazas, ampliouse a máis de 80 debido á alta demanda.

O obxectivo desta iniciativa é que os funcionarios, persoal laboral e demais cargos públicos poidan coñecer con máis detalle o modelo Sogama, así como as estratexias para levar a cabo unha xestión máis eficaz e eficiente do lixo. O resultado buscado é reducir o custe que os gobernos locais deben pagar á empresa pública polo servizo prestado.

Aprendizaxe interactiva e colaborativa

A actividade formativa conta con 30 horas lectivas e dous meses de duración, concluíndo o 24 de abril. Os contidos, distribuídos en dez temas, abordan distintas cuestións, contando os alumnos en todo momento co asesoramento de dous titores.

Así mesmo, co fin de recoller as achegas dos usuarios, a plataforma dispón dun foro para deixar comentarios, propostas e observacións, promovendo o intercambio de coñecementos e experiencias.

O fin último é que o lixo, lonxe de ser un problema, se converta nunha oportunidade para o crecemento, o desenvolvemento e a xeración de riqueza, e que a súa xestión se leve a cabo conforme a criterios de sostibilidade e racionalidade cos que se garanta a protección do medio ambiente e o benestar e calidade de vida da poboación.

Entrevistamos a...

Oscar García Alonso
Impulsor da iniciativa Cogez3

Anxo Queiruga
Presidente de Cogami

Mundo Sogama

O vertedoiro de Areosa recibe case a metade de residuos que hai cinco anos

Actualidade

A reciclaxe da bolsa amarela aumenta un 21%

Inicio de actividade na planta de recuperación de vidro de Areosa

Éxito do 53 Cursos de Saúde Ambiental en Palas de Rei

Aberta a convocatoria de concursos para escolares

Novas fichas didácticas do portal Caderno Verde

Xaque nas Aulas

Multimedia

Eventos

Receitario

[Volver á páxina de inicio](#)

SUBIR

Síguenos en...



www.sogama.es



Actualidade

Palas de Rei acolleu a 53 edición dos Cursos de Saúde Ambiental

As xornadas, que tiveron lugar na terceira semana de febreiro, estruturáronse en catro mesas redondas centradas en temáticas de actualidade tales como a xestión dos residuos, dos recursos e da auga, o cambio climático e o turismo sostible.



A 53 edición dos Cursos de Saúde Ambiental tivo lugar entre o 17 e 20 de febreiro do ano en curso

A localidade lucense de Palas de Rei acolleu durante a terceira semana de febreiro a 53 edición dos Cursos de Saúde Ambiental. Ao longo de catro xornadas, do 17 ao 20, expertos en xestión de residuos, auga, recursos, cambio climático e turismo sostible puxeron de relevo as cuestións ambientais de maior interese nos concellos que conforman a bisbarra da Ulloa.

A apertura oficial do evento, presidida polo alcalde, Pablo Taboada Camoira, tivo lugar no Centro Comarcal da localidade e contou coa presenza do presidente de Sogama, Luís Lamas, o director desta iniciativa, Francisco Peña Castiñeira, á súa vez responsable do Programa Galego de Municipios Saudables e Sostibles 2000-2014, así como diversos rexedores dos municipios limítrofes e representantes das entidades participantes e colaboradoras nesta iniciativa.

Contidos teóricos e prácticos

A primeira das mesas redondas nas que se estruturou o programa foi a denominada "Saúde ambiental, modelo enerxético sostible e loita contra o cambio climático". Ao día seguinte, martes 18, os relatorios centráronse na xestión da auga; e a xornada do 19 abriuse cunha serie de visitas prácticas á ETAP e EDAR municipais, continuando coa área recreativa da Peneda de Monterroso e os petroglifos de Antas de Ulla. Xa pola tarde, a sesión teórica sobre a xestión dos residuos en Galicia foi moderada polo máximo responsable de Sogama, Luís Lamas.

O evento concluíu con dous relatorios sobre protección e conservación da paisaxe e o turismo sostible, e coa exposición de boas prácticas empresariais e ambientais por parte de dúas firmas punteiras na zona: Arqueixal e Alibós.

Os asistentes tamén visitaron paraxes de interese tales como a Serra do Careón, incluída no LIC Rede Natura 2000, os Torrentes de Mácara, o castelo de Pambre e a igrexa de Vilar de Doas.



[Programa do 53 edición dos Cursos de Saúde Ambiental](#)

Entrevistamos a...

Óscar García Alonso
Impulsor da iniciativa Coge3

Anxo Queiruga
Presidente de Cogami

Mundo Sogama

O vertedoiro de Areosa recibe case a metade de residuos que hai cinco anos

Actualidade

A reciclaxe da bolsa amarela aumenta un 21%

Inicio de actividade na planta de recuperación de vidro de Areosa

Formación online para representantes municipais

Aberta a convocatoria de concursos para escolares

Novas fichas didácticas do portal Caderno Verde

Xaque nas Aulas

Multimedia

Eventos

Receitario

[Volver á páxina de inicio](#)

SUBIR

Síguenos en...



www.sogama.es



Actualidade



A campaña divulgativa permanecerá en vigor ata xuño

“Separemos ben, reciclaremos mellor” convoca os premios escolares para Educación Primaria, ESO e Bacharelato

A iniciativa, que pretende achegar o seu gran de area no fomento da reciclaxe na nosa comunidade, esténdese a todos os centros educativos dos máis de 180 concellos adscritos á campaña. A presentación de candidaturas finaliza o 11 de abril.

A campaña “Separemos ben, reciclaremos mellor”, unha iniciativa educativa promovida pola Consellería de Medio Ambiente e Sogama, e que conta co apoio de Ecoembes e os Sistemas Integrados de Xestión de pilas (Ecopilas, Ecolec e ERP), convoca os concursos escolares para Educación Primaria, ESO e Bacharelato. A acción esténdese a todos os centros dos máis de 180 concellos adscritos á mesma.

En todos os casos, e a fin de axilizar o proceso, os propios colexios serán os encargados de elixir os traballos escolares que os representen, debendo estar vinculados á recollida selectiva e, máis concretamente, aos residuos a depositar nos contedores amarelo, azul e de pilas. O prazo para a presentación de candidaturas finaliza o venres 11 de abril. A documentación debe enviarse ao correo electrónico cmc@sogama.es.

Mentres que en primaria, o obxecto do concurso será elixir a mellor redacción; en ESO valorarase a mellor obra de arte a partir de materiais de refugallo, e en Bacharelato a mellor idea innovadora en torno aos sistemas de xestión de residuos.

Un xurado, formado por representantes de todas as entidades promotoras, será o encargado de avaliar os distintos traballos atendendo a criterios tales como a orixinalidade, a innovación, a claridade na mensaxe, a capacidade de influencia na modificación de hábitos e, por suposto, o estilo, a ortografía e as expresións utilizadas.

Premios para os centros e os alumnos

Establécense dúas categorías de premios: un para o centro ao que pertenza o alumno gañador, que consistirá nun vale canxeable por 700 euros para material didáctico e escolar, e outro para o propio autor do traballo. No caso de primaria, o obsequio será un xogo de mesa da reciclaxe; e para os alumnos de Bacharelato e ESO, un e-book. Se son varios os alumnos que participan na obra de arte, o premio serán altofalantes compactos para móbiles ou similar.



Bases do concurso
“Separemos ben, reciclaremos mellor”

SUBIR

Entrevistamos a...

Oscar García Alonso
Impulsor da iniciativa Coge3

Anxo Queiruga
Presidente de Cogami

Mundo Sogama

O vertedoiro de Areosa recibe case a metade de residuos que hai cinco anos

Actualidade

A reciclaxe da bolsa amarela aumenta un 21%

Inicio de actividade na planta de recuperación de vidro de Areosa

Formación online para representantes municipais

Éxito do 53 Cursos de Saúde Ambiental en Palas de Rei

Novas fichas didácticas do portal Caderno Verde

Xaque nas Aulas

Multimedia

Eventos

Receitario

[Volver á páxina de inicio](#)

Síguenos en...



www.sogama.es



Actualidade

O Caderno Verde ofrece contidos específicos para o alumnado de segundo ciclo de primaria



O portal Caderno Verde, www.caderno-verde.com, a iniciativa educativa de Sogama destinada a apoiar a formación académica do alumnado de primaria, actualízase coa incorporación de unidades didácticas específicas orientadas ao segundo ciclo (3º e 4º curso - 8 a 10 anos de idade).

Os "Amigos de Vilaverde" (Aloia, Brais, Tomé e Mireia, xunto co avó Celso e o can Cirilo) continuarán sendo os protagonistas das historias educativas do Caderno Verde, igual que a Familia Trebón o é dos videocontos de Sogama incluídos na serie "Planeta Verde".

A edición deste ano ábrese coas matemáticas, utilizando como recurso didáctico o contedor azul, así coma o complexo medioambiental de Sogama, que os cativos to-

marán como referencia para calcular distancias ata as súas localidades. En total, desde o portal poderán descargarse un total de 14 unidades didácticas dirixidas a primaria.

Con www.cadernoverde.com preténdese sensibilizar a unha boa parte da poboación de que o medio ambiente non constitúe un área de coñecemento illada e desconectada do currículo escolar, senón que está presente en todos os escenarios das nosas vidas.



Web do Caderno Verde

Entrevistamos a...

Óscar García Alonso
Impulsor da iniciativa Coge3

Anxo Queiruga
Presidente de Cogami

Mundo Sogama

O vertedoiro de Areosa recibe case a metade de residuos que hai cinco anos

Actualidade

A reciclaxe da bolsa amarela aumenta un 21%

Inicio de actividade na planta de recuperación de vidro de Areosa

Formación online para representantes municipais

Éxito do 53 Cursos de Saúde Ambiental en Palas de Rei

Aberta a convocatoria de concursos para escolares

Xaque nas Aulas

Multimedia

Eventos

Receitario

[Volver á páxina de inicio](#)

SUBIR

Síguenos en...



www.sogama.es



Actualidade



As clases desenvólvense en horario lectivo e nas propias aulas

O programa educativo "Xaque nas aulas" chegará a máis de 1.400 alumnos de Lugo

Sogama aproveitará as xornadas para divulgar as boas prácticas na protección do medio ambiente e a xestión sostible dos residuos urbanos.

A quinta edición do programa educativo "Xaque nas Aulas", impulsado pola Asociación Cultural Xaquedrum, arrancou o pasado mes de febreiro nos centros escolares de Lugo coa pretensión de fomentar a práctica do xadrez e contribuír a alcanzar os beneficios que esta disciplina trae consigo na formación integral do alumnado. E é que non existe ningunha outra que se aproxime tanto á lóxica pura e á dedución propia do pensamento moderno, o que lle outorga un poderoso valor educativo.

As distintas sesións, dirixidas por técnicos de Xaquedrum, desenvólvense en horario lectivo e nas propias aulas. Na primeira semana de marzo tocoulle a quenda ao CEIP Abeiros e CEIP Rosalía de Castro, coa participación duns 160 estudantes de primaria. A previsión é que "Xaque nas Aulas" chegue este ano a máis de de 1.400 alumnos.

Sogama aproveita estas xornadas para divulgar as boas prácticas na protección do medio ambiente e a xestión sostible dos residuos urbanos. É por isto que os escolares están a recibir material informativo e divulgativo da empresa pública coa intención de que interioricen a necesidade de adoptar unha vida saudable mediante o lecer sostible e a adopción de hábitos e comportamentos respectuosos co contorno.

Neste escenario insístise no principio comunitario dos tres erres, proporcionando as pautas para reducir a produción de lixo, a través dun consumo responsable; reutilizar os produtos, incidindo no seu máximo aproveitamento; e colaborar no sistema de recollida selectiva, separando os refugallo en orixe e depositándoos nos correspondentes contedores para o seu posterior reciclado.

[SUBIR](#)

Entrevistamos a...

Óscar García Alonso
Impulsor da iniciativa Coge3

Anxo Queiruga
Presidente de Cogami

Mundo Sogama

O vertedoiro de Areosa recibe case a metade de residuos que hai cinco anos

Actualidade

A reciclaxe da bolsa amarela aumenta un 21%

Inicio de actividade na planta de recuperación de vidro de Areosa

Formación online para representantes municipais

Éxito do 53 Cursos de Saúde Ambiental en Palas de Rei

Aberta a convocatoria de concursos para escolares

Novas fichas didácticas do portal Caderno Verde

Multimedia

Eventos

Receitario

[Volver á páxina de inicio](#)

Síguenos en...



www.sogama.es



Multimedia



As aventuras dos Trebón inclúen a visita a tradicións galegas coma o entroido

A familia Trebón regresa ás aulas con doce entretidas aventuras ecolóxicas

Sorprenderá aos máis pequenos cunha dúcia de novos videocontos nos que lles ensina desde celebrar un entroido ou un magosto respectuoso co medio ambiente, ata construír una "ecocasa" ou crear unha escola ambiental.

A familia Trebón, que Sogama deu a coñecer no ano 2012, dentro da sección Planeta Verde, volveu ás aulas dos centros escolares de Galicia. Este ano sorprenderannos cunha dúcia de capítulos nos que non faltarán a diversión, o entretemento e, por suposto, a aprendizaxe das boas prácticas ambientais na xestión dos residuos urbanos, así como no aforro e a eficiencia enerxética.

Ao longo destes meses, os alumnos dos primeiros cursos de Ensino Primario de todos os colexios galegos poderán deleitarse coas peripecias desta familia de extraterrestres e os seus amigos na Terra. Deste xeito, Anselmo, Carola e Lucas Trebón, o can Antenas, Lilia, Vito, o gato Evaristo e o profesor Uxío intentarán configurar o que debe ser un Planeta Verde.

Variedade temática

Nos 12 videocontos, os protagonistas dan as claves para celebrar un entroido ecolóxico, os ingredientes básicos dunha "ecocasa", explicarán por que debemos manter limpos os nosos mares ou empregar papel reciclado, cal é a filosofía do principio comunitario dos tres erres (reducir, reutilizar e reciclar), por que crear unha escola verde, como abordar un magosto medioambiental, como aproveitar os desperdicios de alimentos, por que apostar por un transporte sostible, como gozar dunhas vacacións ecolóxicas e, por suposto, como elixir os mellores agasallos, seguindo criterios medioambientais, durante o próximo Nadal.

Os capítulos faranse chegar directamente aos centros escolares, podendo ser descargados igualmente a través da páxina [web de Sogama](http://www.sogama.es) (www.sogama.es), do portal www.cadernoverde.com e redes sociais da entidade ([Facebook](#), [Twitter](#) e [Tuenti](#)), estando tamén a disposición na rede do profesorado "Redeiras" e o portal de educación [Botóns](http://www.botons.eu) (www.botons.eu).

SUBIR

Entrevistamos a...

Óscar García Alonso

Impulsor da iniciativa Coge3

Anxo Queiruga

Presidente de Cogami

Mundo Sogama

O vertedoiro de Areosa recibe case a metade de residuos que hai cinco anos

Actualidade

A reciclaxe da bolsa amarela aumenta un 21%

Inicio de actividade na planta de recuperación de vidro de Areosa

Formación online para representantes municipais

Éxito do 53 Cursos de Saúde Ambiental en Palas de Rei

Aberta a convocatoria de concursos para escolares

Novas fichas didácticas do portal Caderno Verde

Xaque nas Aulas

Eventos

Receitario

[Volver á páxina de inicio](#)

Síguenos en...



www.sogama.es



Multimedia

Planeta Verde (8º capítulo): Os Trebón van de excursión ao bosque

A nosa familia extrate-rreste máis querida vai pasar unha tarde á Fraga da Vella, moi preto da vila. Alí toman nota dos problemas que afectan gravemente a este ecosistema: os vertedoiros incontrolados, a tala indiscriminada de árbores ou os incendios forestais.



Mira o vídeo para saber como os Trebón lles van axudar aos habitantes do bosque!

[Ver vídeo...](#)

A Escola de Reciclaxe mostra como tratar os residuos de carácter especial



A través dunha plataforma de e-learning adaptada aos diferentes niveis educativos, a Escola de Reciclaxe ensínaselle aos escolares como xestionar lámpadas, pilas, móbiles e aparellos eléctricos e electrónicos para evitar o seu depósito no contedor verde convencional ou amarelo.

A Escola de Reciclaxe é unha interesante ferramenta para a educación ambiental dos escolares españois no ámbito da xestión dos residuos urbanos. Promovida polos Sistemas Integrados de Xestión Ambilamp, Ecopilas, Recyclia e Tragamóvil, o seu obxectivo é propiciar o reciclado de lámpadas, pilas, móbiles e aparellos eléctricos e electrónicos, todos residuos de carácter especial, cuxo destino debe ser o punto limpo, evitando así o seu depósito no contedor verde convencional ou amarelo.

Para levar a cabo o seu cometido, a escola pon a disposición dos usuarios diferente material divulgativo e un programa e-learning, adaptado aos diferentes niveis educativos.

Se ben o cometido de Sogama se centra na xestión dos contedores amarelo (envases de plástico, latas e briks) e verde convencional (fracción resto), é frecuente a presenza de impropios en calquera dos dous recipientes.

Cunha axeitada separación dos materiais e o correcto depósito dos mesmos, propiciárase o seu reciclado e as conseguíntes vantaxes ambientais e económicas. Así, ao aforro de enerxía e de materias primas, habería que engadir a diminución das cantidades de lixo entregadas a Sogama polos concellos e, polo tanto, o menor importe da factura que estes deben pagar á empresa.



[Web Escola de Reciclaxe](#)

Entrevistamos a...

Oscar García Alonso

Impulsor da iniciativa Coge3

Anxo Queiruga

Presidente de Cogami

Mundo Sogama

O vertedoiro de Areosa recibe case a metade de residuos que hai cinco anos

Actualidade

A reciclaxe da bolsa amarela aumenta un 21%

Inicio de actividade na planta de recuperación de vidro de Areosa

Formación online para representantes municipais

Éxito do 53 Cursos de Saúde Ambiental en Palas de Rei

Aberta a convocatoria de concursos para escolares

Novas fichas didácticas do portal Caderno Verde

Xaque nas Aulas

Eventos

Receitario

[Volver á páxina de inicio](#)

SUBIR

Síguenos en...



www.sogama.es



Eventos



O presidente de Sogama (centro) durante a visita a Cogami

Luís Lamas achegouse á actividade de Cogami

O presidente de Sogama realizou un percorrido pola sé central da organización acompañado dos seus responsables

Invitado pola Dirección da Confederación Galega de Persoas con Discapacidade, o presidente de Sogama, Luís Lamas, desprazouse a mediados do pasado mes de xaneiro á sé central do grupo en Santiago de Compostela. Alí foi recibido polo vicepresidente da entidade, Ramón Sestayoy, o coordinador de áreas, David Silva, e o presidente de Cegasal, José Antonio Vázquez.

Os responsables explicáronlle in situ o obxecto social e pormenores da actividade de Cogami, unha organización que ten como principal cometido conseguir a plena inclusión social das persoas con discapacidade, promovendo, reivindicando e defendendo os seus dereitos, e prestando servizos que respondan ás súas necesidades e expectativas.

E todo isto no marco dunha serie de valores tales como a transparencia, a innovación, a mellora continua, a democracia interna, a perspectiva de xénero, a participación e implicación social e, por suposto, a solidariedade.

De entre as distintas firmas que conforman o Grupo Cogami, o presidente de Sogama mostrou especial interese polo cometido de Coregal, dada a súa estreita vinculación coa área medioambiental en xeral e coa xestión dos residuos non perigosos en particular.



O Día Mundial dos Humedais recordou a importancia destes ecosistemas

Estes espazos naturais contan cunha gran diversidade biolóxica, sendo ademais reguladores do ciclo da auga e do clima, e xeradores de recursos hídricos.

O pasado 2 de febreiro conmemorouse o Día Mundial dos Humedais, unha celebración que se leva a cabo desde 1977, rendendo homenaxe á firma da Convención sobre os Humedais na cidade de Ramsar (Irán), no ano 1971. Este o único tratado global relativo ao medio ambiente que se ocupa dun ecosistema en particular e no que se aglutinan todas as rexións xeográficas do planeta.

Os humedais son ecosistemas, de características diversas, que contan cunha gran diversidade biolóxica e se caracterizan por ser reguladores do ciclo da auga e do clima, ademais de xeradores de recursos hídricos para abastecemento de auga doce, representando zonas de uso para actividades humanas como o turismo e a pesca.

Entrevistamos a...

Oscar García Alonso
Impulsor da iniciativa Coge3

Anxo Queiruga
Presidente de Cogami

Mundo Sogama

O vertedoiro de Areosa recibe case a metade de residuos que hai cinco anos

Actualidade

A reciclaxe da bolsa amarela aumenta un 21%

Inicio de actividade na planta de recuperación de vidro de Areosa

Formación online para representantes municipais

Éxito do 53 Cursos de Saúde Ambiental en Palas de Rei

Aberta a convocatoria de concursos para escolares

Novas fichas didácticas do portal Caderno Verde

Xaque nas Aulas

Multimedia

Receitario

[Volver á páxina de inicio](#)

SUBIR

Síguenos en...



www.sogama.es



Eventos

A educación ambiental da poboación, un dos grandes obxectivos de Sogama

Máis aló da súa actividade no ámbito industrial, Sogama exerce unha importante función educativa á que dedica numerosos medios.

O pasado 26 de xaneiro celebrouse o Día Mundial da Educación Ambiental, unha efeméride que tivo a súa orixe en 1972, no marco da Declaración da Conferencia das Nacións Unidas sobre Medio Ambiente, representando un antes e un despois na visión das cuestións medioambientais. Tres anos despois, coa Carta de Belgrado, pasou a concibirse como un proceso dinámico e participativo que busca sensibilizar á poboación sobre a problemática ambiental.

Esta data é especialmente importante para Sogama, toda vez que, máis aló da súa actividade no ámbito industrial para dar unha mellor xestión e tratamento aos residuos urbanos que producen 2.316.000 habitantes, exerce unha importante función educativa á que dedica numerosos medios. O obxectivo é que todos asumamos, desde o convencemento, o noso papel, único e insubstituíble, para que o lixo e converta nunha vía para o crecemento, o progreso, a economía, a cohesión social e, por suposto, para a protección do noso patrimonio natural e, en definitiva, para a mellora do noso benestar e calidade de vida.

Gran número de accións

Algunhas das iniciativas que a Sociedade vén poñendo en marcha para sensibilizar aos cidadáns son "Ti es a peza que falta", "Separemos ben, reciclaremos mellor", redución de bolsas plásticas non biodegradables, programa de visitas ás súas instalacións, espazos radiofónicos de corte ambiental, material educativo (vídeos, unidades didácticas, videocontos, portais educativos, xogos, ...), ou convenios de colaboración con asociacións e concellos.

Nos últimos anos, tamén se aproveitou a puxanza das redes sociais para abrir unha nova e exitosa canle de comunicación en [Facebook](#), [Twitter](#) e [Tuenti](#).



Queres ser un "Awakener"?

A Comisión Europea vén de lanzar unha campaña para promover un estilo de vida máis sostible.

A iniciativa "Generation Awake" comezou a xestarse en 2011 e dende entón, renóvase cada ano co obxectivo de impulsar o cambio cara a unha Europa máis eficiente no uso dos recursos.

A edición de 2014 céntrase na xestión eficiente dos residuos, concibíndoos como un dos elementos claves para lograr os obxectivos dunha economía verde.

Bernardo Lixo, Agus o Tolo da Auga, Inma Impulsiva, Ruperto Rutinario e Rodrigo Rollizo, "The Awakeners", mostran aos internautas os diferentes residuos, características dos mesmos, curiosidades, datos e, moi importante, que facer con eles para que poidan ser recuperados e reincorporados ao círculo comercial cunha nova vida.

Toda a información desta campaña atópase na páxina web www.generationawake.eu/es/.

Entrevistamos a...

Óscar García Alonso
Impulsor da iniciativa Coge3

Anxo Queiruga
Presidente de Cogami

Mundo Sogama

O vertedoiro de Areosa recibe case a metade de residuos que hai cinco anos

Actualidade

A reciclaxe da bolsa amarela aumenta un 21%

Inicio de actividade na planta de recuperación de vidro de Areosa

Formación online para representantes municipais

Éxito do 53 Cursos de Saúde Ambiental en Palas de Rei

Aberta a convocatoria de concursos para escolares

Novas fichas didácticas do portal Caderno Verde

Xaque nas Aulas

Multimedia

Receitario

[Volver á páxina de inicio](#)

SUBIR

Síguenos en...



www.sogama.es



Receitario

ENTRANTE

Arroz caldoso de polo guisado con chícharos

Nivel de dificultad: 1 2 3

Nº pax: 4

CANTIDADES E INGREDIENTES:

- 400 gr. Arroz redondo.
- 200 gr. Chícharos frescos.
- 250 gr. Polo guisado.
- 1,5 l. Caldo de polo.
- c/s Azafrán
- c/s Sal.



ELABORACIÓN:

- Separamos o polo guisado da salsa.
- Triturar o mollo, poñer ao lume e cando quente engadir o arroz. Refogar un pouco e incorporar o caldo de polo e mailo azafrán e deixar ferver.
- Engadir o polo (desosado ou con oso, se é con oso en anacos máis pequenos) ao arroz. Pasados 15 minutos de cocción, rectificar de sal e deixar 5 minutos máis cocendo e despois outros 5 de reposo.

c/s: cantidade suficiente

SE ES MÁIS DE PEIXE...

Hamburguesas de peixe con pataca e ketchup

Nivel de dificultad: 1 2 3

Nº pax: 6

CANTIDADES E INGREDIENTES:

- 750 gr. Peixe esmiuzado.
- 225 gr. Touciño picado.
- 150 gr. Cebola picada fina.
- 150 gr. Miolo de pan remollado en leite.
- 2 unid. Ovos.
- 1 copa. Xerez ou viño branco.
- c/s Allo e perexil picado.
- 500 gr. Pataca.
- c/s. Ketchup.



ELABORACIÓN:

- Amasar en frío os ingredientes do recheo (peixe, touciño, cebola, miolo de pan, ovos, xerez ou viño branco, allo e perexil), procurando formar unha masa ligada.
- Coa masa anterior, facer unha especie de filetes con forma de círculo. Cociñar na prancha ou nunha tixola.
- Fritir as patacas en abundante aceite quente.

PRESENTACIÓN:

- Servir nun prato coa pataca no centro e dúas hamburguesas enriba. Acompañar con ketchup nunha salseira aparte.

c/s: cantidade suficiente

SE PREFIRES CARNE...

Pementos vermellos recheos de tenreira asada

Nivel de dificultad: 1 2 3

Nº pax: 4

CANTIDADES E INGREDIENTES:

- 4 unids. Pementos vermellos enteiros e lavados.
- c/s Aceite e sal.



ELABORACIÓN:

Para os pementos recheos:

- Traballar en frío os ingredientes do recheo, procurando que a masa ligue.
- Secar os pementos e pór nunha placa de asar con sal e un pouco de aceite facéndolles un corte circular no pedúnculo para introducir o recheo, tapar co pedúnculo e asar a forno medio ata que estea cociñado o recheo.

Para o mollo:

- Nun pouco de aceite refogar a cebola, a cenoria e os allos. Engadir o tomate pelado e triturado e a rebanda de pan frito. Deixar sofreir durante quince minutos. Engadir o caldo de carne e deixar cociñar. Sazonar e triturar, pasándoo por un coador. Reservar en quente.

ACABADO E PRESENTACIÓN:

- Colocar o mollo nun lado do prato. Cortar o pemento recén saído do forno en toradas e colocalas ao outro lado do plato. Para decorar colocar unha ramiña dunha especie por riba.

PARA O RECHEO:

- 400 gr. Carne de porco ou tenreira asada, sen mollo e picada.
- 100 gr. Touciño picado.
- 75 gr. Miolo de pan remollado en leite.
- 1 unid. Ovo.
- 1 copa. Xerez ou viño branco.
- Allo e perexil picado.

PARA O MOLLO:

- 125 gr. Cenoria picada.
- 125 gr. Cebola picada.
- 1 unid. Allo picado fino.
- 250 gr. Tomate picado.
- c/s Caldo de carne.
- 1 rebanda. Pan frito.
- c/s Sal e pementa.

c/s: cantidade suficiente

SOBREMESA

Mousse de iogur con amorodos

Nivel de dificultad: 1 2 3

Nº pax: 4

CANTIDADES E INGREDIENTES:

- 400gr. Iogur natural.
- 200 gr. Tona.
- 100 gr. Azucre.
- 3 follas. Xelatina
- 2 claras de ovo montadas a punto de neve.

PARA O PURÉ:

- 250 gr. Amorodos.
- 100 gr. Azucre.
- c/s. Menta.

ELABORACIÓN:

Para a mousse:

- Pór un iogur ao baño de María e nel disolvemos as xelatinas remolladas.
- Bater o resto de iogures e o azucre. Engadir a esta mestura o iogur coas xelatinas e deixar arrefriar.
- Unha vez fría, engadimos a tona semimontada e as claras de ovo. Reservar.

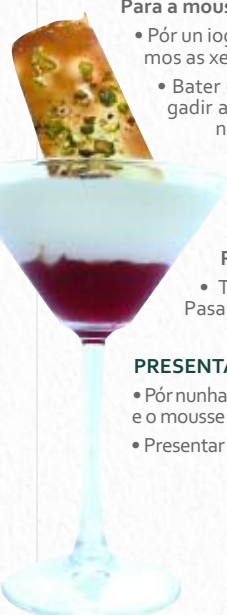
Para o puré:

- Triturar os amorodos co azucre. Pasar por un coador.

PRESENTACIÓN:

- Pór nunha copa un pouco de puré de amorodos e o mousse de iogur en capas.
- Presentar con alguna herba fresca (menta,...).

c/s: cantidade suficiente



SUBIR

Entrevistamos a...

Óscar García Alonso
Impulsor da iniciativa Coge3

Anxo Queiruga
Presidente de Cogami

Mundo Sogama

O vertedoiro de Areosa recibe case a metade de residuos que hai cinco anos

Actualidade

A reciclaxe da bolsa amarela aumenta un 21%

Inicio de actividade na planta de recuperación de vidro de Areosa

Formación online para representantes municipais

Éxito do 53 Cursos de Saúde Ambiental en Palas de Rei

Aberta a convocatoria de concursos para escolares

Novas fichas didácticas do portal Caderno Verde

Xaque nas Aulas

Multimedia

Eventos

[Volver á páxina de inicio](#)