



—COMPROMETIDOS CO
TEU FUTURO E O DE GALICIA—



Entrevistas



Alfonso Villares
Bermúdez
ALCALDE DE
CERVO (LUGO)

"A nosa veciñanza sempre nos devolveu unha resposta ambiental exemplar"

[Ler máis...](#)



Lourdes Abellán
CEIP FONTE ESCURA
DE VIGO

"Trabajamos con los alumnos y sus familias para llegar a ser Fonte Verde"

[Ler máis...](#)

Editorial



Javier Domínguez
PRESIDENTE DE SOGAMA

"Un novo curso con enerxías renovadas"

[Ler máis...](#)

Mundo SOGAMA

Compostaxe doméstica: os residuos que regresan á terra convertidos en abono

Hai moitas maneiras de coidar o medio ambiente e de apostar pola economía circular, tamén desde os nosos fogares. A compostaxe doméstica dos residuos orgánicos é unha delas; e proba do éxito desta práctica medioambiental son os máis de 14.000 composteiros que xa leva repartidos Sogama nos últimos anos.



[Ler máis...](#)

Actualidade

Alumnado do IES Monte Neme de Carballo fai as prácticas en Sogama

Visita do Igape



Volta sostible ao cole

Alta calidade da materia orgánica do quinto contedor na Laracha, Carballo e Arteixo

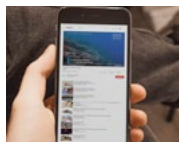
[Ler máis...](#)

Multimedia



Aumentan as visitas á web Caderno Verde

Campaña "Feroz pola vida" do PNUMA



Vídeo "Día da Alimentación 2020"

[Ver máis...](#)

Eventos

XXI Premios Ecovidrio

Parque Economía Circular do Consorcio del Maresme

[Máis eventos...](#)

Curiosidades

Redes de pesca convertidas en mochilas



Consellos para educar nun consumo responsable

[Máis curiosidades...](#)

Receitario



Que comes hoxe?

1. Sopa de setas
2. Arroz con cabaza e seitán
3. Compota de mazá

[Ver receita...](#)

Síguenos en...



www.sogama.gal

Editorial



“Un novo curso con enerxías renovadas”

Desde o inicio da pandemia do COVID-19, os meses sucedéronse con altibaixos que, inevitablemente, tiveron unha gran incidencia nas nosas vidas: na saúde, o traballo, a economía, a familia, as relacións sociais, etc.

As circunstancias golpearon con crueza aos cidadáns e agora toca abordar un novo curso no que debemos dar o mellor de nós para amortecer, na medida do posible, o impacto dunha crise sanitaria sen precedentes que, probablemente, modifícase a forma de ver o mundo, poñendo o foco de atención sobre a importancia que ten coidar o medio ambiente e a saúde para garantir o benestar da poboación.

Sogama seguirá traballando, se cabe con máis intensidade que nunca, para contribuír a unha contorna máis limpa e sostible, para formar aos distintos colectivos sociais na correcta xestión dos residuos urbanos e, por suposto, para apoiar o proceso de reactivación económica da comunidade galega. Este é o noso compromiso e ao mesmo destinaremos toda a nosa enerxía.

A colaboración faise hoxe imprescindible. Porque só sumando coñecementos e esforzos, logremos superar esta situación e perfilar un futuro con maiores garantías.

A Sociedade Galega do Medio Ambiente continuará velando polo benestar dos galegos a través dun servizo público que pretende alcanzar a excelencia. Potenciar a reciclaxe e minimizar o vertido constitúen os dous principais obxectivos da nosa folla de

ruta industrial porque sabemos que sobre estes dous elementos pivota en boa medida o desenvolvemento sostible. Tamén está no noso plan de acción apoiar a innovación e procurar que en Galicia se peche o ciclo de aproveitamento dos materiais contidos no lixo, propiciando con iso a creación de emprego e riqueza.

A economía circular erixese nunha prioridade e a nosa función circunscríbese ao tratamento dos residuos urbanos producidos na maior parte do territorio galego para convertelos en recursos; ben en novos produtos, a través da reciclaxe, ben en electricidade, a través da valorización enerxética da parte non reciclable.

O espírito de Sogama segue sendo o mesmo que propiciou a súa creación hai 28 anos, pero o impacto da pandemia levounos a querer facer máis en menos tempo.

Comezamos o capítulo da recuperación con enerxías renovadas, confiando en contar co apoio do conxunto da sociedade. ●

Presidente

Javier Domínguez Lino

Editorial en castelán

Entrevistamos a...



Alfonso Villares Bermúdez

Alcalde de Cervo (Lugo)

"O papel dos concellos é crucial á hora de incentivar condutas e comportamentos sostibles nas nosas vilas"

Se ademais da propia conciencia cidadá, o municipio no que vivimos aplica políticas activas para a protección do medio ambiente, o camiño conxunto é moito máis doado. Hai xa máis dunha década que o Concello de Cervo impulsa durante todo o ano programas de éxito entre a veciñanza de todas as idades como premios as boas prácticas individuais, o concurso fotográfico "Cervo Respecta", a reforestación integral de fincas municipais con árbores autóctonas; e tamén foron pioneiros en adscribirse o programa de compostaxe doméstica de Sogama en 2011. Falamos co seu alcalde, Alfonso Villares Bermúdez.

Sabemos que a protección do medio ambiente constitúe unha prioridade para o Concello de Cervo. Proba disto son as múltiples accións que levan a cabo na materia. Como están a responder os veciños?

Efectivamente, desde o Concello de Cervo, en concreto a través da área de Medio Ambiente, levamos a cabo ao longo de todo o ano diversas actividades de concienciación ambiental nas que buscamos implicar á nosa veciñanza, que sempre nos devolveu unha resposta exemplar. En todas cantas accións emprendemos contamos cunha participación activa dos diferentes colectivos do municipio que exercen un papel fundamental e son os mellores interlocutores para axudarnos a estender esas mensaxes de protección e coidado da contorna entre a cidadanía.

Ademais de alcalde, vostede é vicepresidente 1º da FEGAMP. Cal é o

papel que está a xogar a sostibilidade no eido local?

O concello é a administración máis próxima ao cidadán e como tal, o seu papel é crucial á hora de incentivar condutas e comportamentos sostibles nas nosas vilas. Penso que a veciñanza das nosas vilas, grazas tamén ás diferentes campañas que se promoven, vai tomando cada vez máis conciencia de que os recursos naturais son finitos e da nosa responsabilidade co planeta e coas futuras xeracións. As entidades locais, como primeiro banzo na cadea, tamén están a xogar un papel importante á hora de buscar ese equilibrio entre o crecemento económico, o coidado do medio ambiente e o benestar social.

Cervo foi un dos concellos da Mariña lucense que participou nunha experiencia piloto de compostaxe doméstica promovida por Sogama no ano 2011. Desde entón, esta

"As entidades locais, como primeiro banzo na cadea, están a xogar un papel importante á hora de buscar ese equilibrio entre o crecemento económico, o coidado do medio ambiente e o benestar social"

práctica non fixo máis que medrar na localidade. Cantas familias forman parte desta iniciativa e que valoración fai vostede da mesma?

A día de hoxe, máis de 200 familias cervenses contan cun composteiro no seu fogar; unha cifra que,

Entrevistamos a...

efectivamente, aumenta ano tras ano; pois cada vez máis veciños se animan a autoxestionar os seus residuos orgánicos co beneficio que isto aporta. Desde o Concello, ademais da entrega gratuita dos composteiros, ofrecemos formación e apoio aos usuarios para a súa instalación e facemos un seguimento periódico da correcta utilización do recipiente. Creemos que a experiencia é enriquecedora e tremendamente positiva para todas as partes implicadas e en todos os aspectos.

A sensibilización social na protección da contorna constitúe tamén unha constante no seu concello. Proba disto é o concurso de fotografía ambiental "Cervo Respecta". Como está a funcionar?

É un certame moi arraigado no noso municipio e que cada ano conta cunha gran participación, nesta última edición –a décima– concursaron medio cento de instantáneas. O obxectivo que perseguimos é poñer en valor o noso patrimonio natural e promover a concienciación medioambiental, e penso que o estamos a conseguir.

Máis aló da correcta xestión dos residuos, que outros proxectos ambientais destacables puxo en marcha o ente local?

Desde o Concello de Cervo vimos incidindo continuamente nas políticas de protección e concienciación ambiental, con campañas interactivas de sensibilización nas contornas escolares ou coa difusión, por



Praia da Rueta, en Cervo

exemplo de microvídeos e diferentes publicacións nas redes sociais municipais co obxectivo de contribuír a fomentar as boas prácticas entre a veciñanza. Ademais, tamén vimos de impulsar unha nova campaña que bautizamos como "Coida Cervo" coa que pretendemos poñer en valor as boas prácticas individuais no noso día a día no coidado e protección da contorna, a través da participación activa da veciñanza en xornadas, por exemplo, de voluntariado de recollida de lixo nas contornas públicas.

Pero se tivese que destacar unha iniciativa sería o programa de reforestación integral das fincas municipais con árbores do país que temos en marcha desde hai máis de dez anos. O obxectivo é claro: recuperar

eses soutos ou carballeiras, que eran lugares de encontro emblemáticos en vilas coma a nosa. Queremos favorecer a creación de novos bosques con estas especies e outras frondosas porque outorgan un valor engadido aos nosos terreos e que, ademais, pola súa natureza, actúan de cortalumes no caso de que se declare un incendio.

Considera que, a raíz do COVID-19, a cidadanía tomará maior conciencia da necesidade de preservar o medio ambiente?

Desde logo a pandemia que estamos a sufrir está supoñendo un certo cambio de mentalidade na xente; que está valorando moito máis a vida no campo, en contacto coa natureza. E isto supón que creza a nosa concienciación. ●



PERFIL PROFESIONAL

Alfonso Villares Bermúdez é veterinario de profesión, labor que exerceu entre 1996 e 2007. Concelleiro do PPDG en Cervo desde 1995, catro anos máis tarde entrou a formar parte do equipo de goberno. Nas eleccións municipais de 2007 encabezo a candidatura do seu partido á alcaldía, sendo elixido alcalde por maioría absoluta e revalidando o resultado nos tres últimos comicios de 2011, 2015 e 2019.

Na actualidade, ademais do cargo de primeiro edil, é vicepresidente 1º da Federación Galega de Municipios e Provincias (Fegamp) e presidente da Comisión de Integración e Cohesión Social (FEMP).

Entrevistamos a...



Lourdes Abellán

Profesora en el CEIP Fonte Escura de Vigo

"Nuestro centro es un arcoiris de diversidad que nos enriquece e invade con sus matices"

A los retos educativos diarios, el CEIP Fonte Escura de Vigo sumó su participación en el programa "Recíclate con Sogama" 2019-2020 al que sacaron un gran partido a nivel profesional y didáctico, explica Lourdes Abellán, una de las tres docentes del "Equipo Huerta". Su reto a largo plazo, seguir recorriendo el camino con ayuda de su magnífico alumnado y familias para convertirse en "Fonte Verde".

El colegio Fonte Escura participó, y además de forma muy activa y comprometida, en la pasada edición del programa educativo "Recíclate con Sogama". ¿Qué ha significado esta iniciativa para la comunidad educativa?

Sin duda, supuso atajar varios e importantes frentes en Fonte Escura ya que nos proporcionó la posibilidad de formación a dos personas del equipo medioambiental entre las que me encuentro a través de un curso de formación de Platega.

Otro aspecto importante fue el seguimiento y difusión entre el alumnado de buenas prácticas en reciclaje con una experta que vino por el colegio en un par de ocasiones. El propósito era ayudarnos a conocer la importancia del reciclaje debido a las consecuencias que está sufriendo el planeta con la acumulación de residuos y la invasión de plásticos en las aguas de ríos y mares.

Para facilitar las labores de separación de residuos nos proporcionaron bolsas de reciclaje para

las aulas, contenedores para el patio y un compostero para la huerta. La plataforma "Caderno Verde" también fue para nosotros de gran ayuda, especialmente durante el tiempo del confinamiento, ya que nos aportó numerosas ideas y materiales para trabajar con los alumnos desde casa.

Una de las particularidades de este centro es que integra a niños y niñas diversos y, en algunos casos, con distintas discapacidades, tanto físicas como intelectuales. ¿Cómo ha respondido el alumnado ante el reto de contribuir al reciclaje de residuos en la propia escuela?

La verdadera riqueza de nuestro centro es la diversidad y el respeto. Fonte Escura es un colegio público ordinario de educación infantil y primaria, pero en él están incluidas dos aulas de educación especial que escolarizan preferentemente a alumnado con discapacidad motora y autismo. Además, contamos con numeroso alumnado gitano que viene de un barrio muy cercano al colegio. Este

es un arcoiris de diversidad que nos enriquece y nos invade con sus matices de claros y sombras.

Durante el curso pasado fue fantástico ver como todos los alumnos participaron en las tareas de reciclaje semanales junto a sus compañeros, siendo cada uno de ellos uno más a pesar de las peculiaridades personales. La propuesta era que un día por semana los equipos correspondientes de reciclaje pasaban a recoger los residuos por las aulas. Posteriormente, los llevábamos a los contenedores cercanos al colegio donde los depositábamos.

El proyecto desarrollado llevaba por título "De Fonte Escura a Fonte Verde". ¿Se ha culminado ya esta transición?

En absoluto, empezando por la propia fisonomía del centro donde apenas tenemos verde y abunda el cemento. Ojalá pudiésemos hacer esa transición llenando de árboles, hierba y espacios naturales nuestros grises patios, pero son obras enormemente caras para nosotros. Realmente, aún tenemos

Entrevistamos a...

mucho que recorrer para llegar a nuestro destino: Fonte Verde.

En los cursos pasados tratamos de mejorar los espacios exteriores con elementos de juego y descanso con la ayuda del alumnado y las familias. Fueron elementos realizados completamente con materiales reciclados como palés, ruedas, bovinas, restos de cacharros de la cocina. De ahí surgieron magníficos coches, casetas, paneles sensoriales, mesas y espacios de reunión y meriendas para los patios. Gracias a Sogama, estos espacios se enriquecieron con diferentes contenedores de reciclado, así como en la huerta con el compostero.

Preparamos el acceso a la huerta a los niños con bipedestador y silla de ruedas con una rampa y un bancal elevado adaptado a los alumnos con dificultades de acceso. En ella también colocamos una mesa con bancada para experimentos. También preparamos nidos para todos los árboles y comederos de pájaros que por el confinamiento no pudimos instalar.

A lo largo de todo el curso académico 2019-2020 han llevado a cabo un ambicioso plan de acción en el que han contemplado, no solo temáticas vinculadas a la gestión sostenible de los residuos, sino también otras como es el caso del cambio climático. Háblenos de ellas.

La semana del clima organizada a nivel mundial en septiembre de 2019 fue el punto de partida. En ella realizamos numerosas actividades llenas de simbolismo para concienciar a estas nuevas generaciones de la necesidad y urgencia de cambiar



Equipo Huerta del CEIP Fonte Escura de Vigo.

nuestros hábitos cotidianos, por muy pequeños que nos parecieran.

Algunos de estos hábitos son comportamientos cívicos básicos que van desde no tirar basura en el suelo y reciclar en el colegio y en casa; a desechar los residuos orgánicos en el compostero del colegio o separar la basura en los diferentes contenedores.

También recordamos que residuos especiales como la ropa o las pilas usadas hay que depositarlos en contenedores específicos, que tenemos en el colegio, o motivamos la reutilización de los folios usados por las dos caras para evitar malgastar papel. Además, pedimos a los alumnos que traigan sus meriendas en envoltorios reciclables de tela o fiambreras y el agua, en botellas reutilizables sin BPA.

Fuera del recinto escolar, alguno de los hábitos básicos que debemos adquirir pasan por llevar nuestras bolsas a la compra o no malgastar el agua

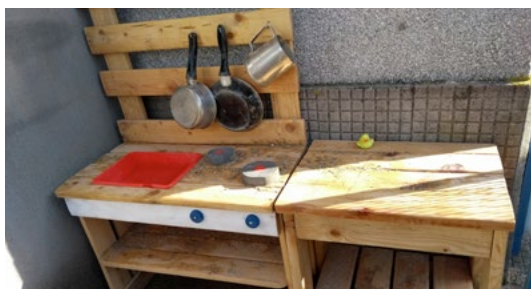
cuando nos lavamos o regamos.

Esperamos que este año, con la urgencia del COVID-19 no queden olvidados todos estos principios.

Al inicio de la pandemia del COVID-19, y ante la escasez de medios de protección individual, decidieron fabricar, de forma artesanal, pantallas protectoras para sanitarios y personal de residencias de mayores. ¿Cómo resultó esta experiencia?

En los momentos iniciales de la pandemia, especialmente cuando llegó el confinamiento, todos éramos conscientes de la escasez de medios de protección para todos aquellos que estaban en primera línea, especialmente los sanitarios.

Mi compañera Raquel, que es muy ingeniosa, preparó una pantalla protectora para ella y nos propuso a los compañeros poder hacer todas las que pudiésemos con los materiales



Elementos de juego y descanso hechos con la ayuda del alumnado y sus familias.



🏠 Volver a portada

Entrevistamos a...



Entrega de 150 pantallas protectoras al hospital Álvaro Cunqueiro de Vigo.



que teníamos en casa y los que habían quedado en el colegio. Así que con grandes dificultades para poder recogerlos, dado que no se podía salir de las casas, pudimos organizarnos para coger todas las láminas de plastificar y el velcro del que disponíamos.

Con todo este material y telas que teníamos, ya que nada se podía comprar, fabricamos 150 pantallas que distribuimos en el hospital Álvaro Cunqueiro gracias a una mamá sanitaria y en 3 residencias de ancianos de la ciudad. La verdad, fue una experiencia muy gratificante para todo el claustro. En el momento

actual y también partiendo de Raquel, se están haciendo mascarillas de tela homologadas para los niños más desfavorecidos del centro.

¿Qué actuaciones ambientales tienen en mente para el nuevo curso que acaba de comenzar?

Sin duda, este curso será diferente debido a la crisis sanitaria provocada por la pandemia y habrá que primar las actividades al aire libre. La huerta y su entorno pensamos que pueden ser espacios muy ricos para poder llevar adelante múltiples actividades curriculares y medioambientales.

A estas alturas del curso, estamos

tan centrados en el protocolo de adaptación al contexto COVID-19 enviado por la Consellería de Educación que no hemos programado las actividades concretas que desarrollaremos durante un curso con tantas medidas restrictivas.

Por lo pronto, nos quedó pendiente en el mes de marzo colgar todas las casetas y comederos de pájaros. También rematar el hotel de insectos con las piñas, cañas, troncos, paja, ramas, cortezas,.... ¡Por supuesto que Fonte Escura seguirá abanderando el reciclaje, el cuidado del medio natural y el contacto con la naturaleza que propicien el amor y el respeto por ella! ●

PERFIL PROFESIONAL

Lourdes Abellán Ruiz es profesora de Audición y Lenguaje y coordinadora del I Premio de huertos escolares ecológicos de España en la EEI de Verducedo en Moaña en el curso 2016-17 con el proyecto "Semillas para nuestro planeta".

Actualmente, forma parte del equipo medioambiental y huerta del CEIP Fonte Escura de Vigo.



Mundo SOGAMA

Sogama repartiu máis de 14.300 composteiros domésticos por toda Galicia para reducir os residuos orgánicos en orixe

353 entidades sumáronse a este programa ambiental da empresa pública para impulsar a economía circular desde os fogares galegos



A implicación vecinal é a base do programa de autocompostaxe de Sogama.

En sintonía co Plan autonómico de xestión de residuos urbanos e o Paquete europeo de economía circular, Sogama deu un importante impulso ao seu programa de compostaxe doméstica coa distribución gratuíta de máis de 14.300 composteiros nos últimos anos.

Os destinatarios dos recipientes son fundamentalmente os concellos galegos, ademais de centros educativos e colectivos sociais, promovendo desta forma a reciclaxe da materia orgánica en orixe, un sistema con importantes beneficios ambientais, económicos e sociais. A día de hoxe, un total de 353 entidades das catro provincias galegas atópanse adscritas: 201 concellos, 130 centros educativos e 22 colectivos sociais.

Interese continuo

De feito, a boa evolución do programa de compostaxe doméstica non deixa de ser positiva en calquera momento do ano. Só este verán houbo 3 novos concellos adheridos con 225 novas familias que xa dispoñen dun composteiro na súa horta ou xardín: Cerceda, Rianxo e Taboada; e ampliouse en 8 máis co reparto de 490 recipientes. En concreto, foi en Tordoia, Baiona, Vilanova de Arousa, Frades, Cortegada e Carballo. Así mesmo, tamén se impartiron os cursos de formación en Lalín e en Coristanco.

Son os entes locais os que, no marco dun acordo con Sogama, se encargan de seleccionar ás familias que, voluntariamente, desexan participar no proxecto. Requisito imprescindible é que estas habiten en vivendas unifamiliares que dispoñan de terreo (horta, xardín ou terras de cultivo) no que aplicar o compost resultante, pechando así o ciclo de aproveitamento da materia orgánica, que regresa á terra en forma de abono.

Os composteiros, con capacidade para 390 litros, están fabricados con materiais reciclados e reciclables ao final da súa vida útil.

Ademais dos medios materiais, a empresa pública imparte cursos de formación presenciais, reforzados con recursos didácticos e divulgativos, a fin de explicar aos participantes

A boa evolución do programa de compostaxe doméstica non deixa de ser positiva en calquera momento do ano

o proceso a seguir para obter un compost de alta calidade.

Os interesados tamén dispoñen de información adicional no sitio web www.compostaconsogama.gal, onde poden atopar, en calquera momento e desde calquera dispositivo, recursos divulgativos e lúdicos complementarios. ●



O compost é un abono natural que pode ser aplicado na agricultura con garantías e sen restricións. Fonte: Pixabay

Actualidade

Sogama contribúe á formación dos novos profesionais galegos

Acolle en período de prácticas retribuídas ao alumnado do ciclo de Mecatrónica Industrial do IES Monte Neme, de Carballo (A Coruña)

As prácticas profesionais son unhas das etapas máis gratificantes na formación académica dun estudante xa que, durante este tempo, pode coñecer de cerca o mundo profesional e aplicar a teoría aprendida na aula. Na súa firme aposta pola sustentabilidade, e dada a súa condición de empresa pública con incuestionables implicacións sociais, Sogama veu apoiando a formación e posterior inserción da mocidade ao ámbito laboral, e fíxoo achegando o seu coñecemento, experiencia e capital humano.

A día de hoxe, máis de 30 mozos con distintos perfís complementaron e enriqueceron o súa bagaxe académica coa experiencia empresarial adquirida nesta compañía: desde estudantes de Formación Profesional nas áreas de Saúde Ambiental, Mantemento Eléctrico, Química Ambiental e Instalacións Electrotécnicas ata titulados universitarios en Educación Social, Química, Administración e Dirección de Empresas, Relacións Laborais, Ciencias Empresariais ou mestrados en Contaminación Industrial e Xestión Pública.

Os últimos en formarse en Sogama serán o grupo do ciclo en Técnico



Os alumnos farán as prácticas no CMC durante case un ano.

superior en Mecatrónica Industrial do IES Monte Neme, de Carballo (A Coruña), que durante a súa estada poderán profundar en materias tales como sistemas eléctricos e electrónicos, elementos de máquinas, procesos de fabricación, etc. Cun total de 2.000 horas formativas que se distribuirán entre o centro e Complexo Medioambiental de Sogama en Cerceda, comezaron as prácticas o 15 de setembro e rematarán o 31 de agosto de 2022.

Ademais de percibir o importe da bolsa, sufragada por Sogama, os alumnos/as serán incorporados ao réxime xeral da Seguridade Social

e disporán dun mínimo de 30 días naturais de vacacións cada ano.

Convenio

Este período de prácticas forma parte dun convenio de colaboración formalizado entre a Consellería de Educación, este centro carballés e varias compañías do sector produtivo galego. O acordo contempla o desenvolvemento dun proxecto piloto de formación profesional dual, no que se combinan procesos de ensino no IES e na propia empresa, propiciando desta forma que a aprendizaxe dos estudantes se adapte ás demandas e necesidades do tecido produtivo. ●

O IGAPE interésase pola actividade de Sogama

Representantes do Instituto Galego de Promoción Económica coñeceron de primeira man a actividade da empresa pública



A visita guiada comezou vendo a maqueta a escala de Sogama.

Representantes do Instituto Galego de Promoción Económica (Igapé), dependente da Xunta de Galicia, visitaron a mediados de setembro o Complexo Medioambiental de Sogama en Cerceda (A Coruña), onde se tratan os residuos urbanos de 295 municipios (máis de 2.242.000 habitantes), a fin de coñecer con detalle a operativa das distintas instalacións que o conforman.

O presidente de Sogama, Javier Domínguez Lino, foi o encargado de dar unhas primeiras explicacións sobre a

actividade desta empresa pública desde a vertente ambiental, económica e social, incidindo na súa achega á creación de emprego e riqueza, con 1.000 postos de traballo, entre directos e indirectos.

A pé de obra

Tras expoñer os puntos máis relevantes da función de Sogama, os integrantes do grupo realizaron unha visita guiada polo Complexo, onde puideron tomar boa nota do percorrido que segue o lixo desde que chega ao mesmo ata

que acaba convertido en recurso, ben mediante a súa selección por tipoloxías e posterior envío da parte reciclable á industria transformadora, ben a través da súa conversión en electricidade, no caso da fracción non reciclable.

A misión do Igapé, axencia adscrita á Xunta de Galicia para o desenvolvemento económico de Galicia, é a de apoiar todas as actividades que contribúan a mellorar o sistema produtivo galego, facilitando os procesos de creación, consolidación e crecemento empresarial. ●

“Recíclate con Sogama” completa 8 anos de traxectoria e 37.000 escolares formados na correcta xestión de residuos

Illas de reciclaxe, material didáctico e lúdico ou premios artísticos son algunhas das accións que inclúe o programa educativo



O programa “Recíclate con Sogama” ten un enfoque teórico-práctico.

Desde a súa incorporación ao Plan Proxecta da Xunta de Galicia hai 8 anos, o programa “Recíclate con Sogama” formou en medio ambiente a preto de 37.000 escolares. Cun enfoque teórico-práctico, a compañía esforzouse en proporcionarlle aos centros participantes os medios necesarios para que puidesen levar a cabo os seus proxectos de reciclaxe coas máximas garantías.

O obxectivo final desta iniciativa é inculcarlle aos pequenos os bos hábitos na prevención de residuos e reutilización de produtos, así como instaurar a reciclaxe nas aulas e concienciar á comunidade educativa na correcta separación dos refugallo e posterior depósito dos mesmos nos contedores correspondentes para ser transformados en novos materiais.

Metodoloxía 3R

Cada curso, Sogama subministra aos colexios, maioritariamente de primaria (25 por curso académico),

as denominadas illas de reciclaxe, conformadas por tres contedores de 120 litros de capacidade cada un (amarelo, azul e verde xenérico), así como composteiros a aqueles que dispoñen de servizo de comedor.

Así mesmo, a empresa encárgase de proporcionar o material didáctico necesario (folletos, presentacións, vídeos, etc.) e de reforzar o carácter lúdico da iniciativa tanto a través de xogos presenciais (é o caso de “Un partido polo planeta”) como online adaptados a cada tramo de idade, co fin de traballar a estratexia dos tres erres: redución, reutilización e reciclaxe.

En xeral, a formación presencial a cargo de técnicos de Sogama tamén é a tónica habitual ao longo das distintas edicións, véndose complementada con visitas periódicas aos colexios para comprobar a evolución dos proxectos e resolver dúbidas.

Finalmente, o labor desenvolvido por cada centro plásmase nunha memoria final a través da aplicación

informática do Plan Proxecta para ser avaliada e cualificada.

Impacto do COVID-19

O curso pasado, e como non podía ser doutro xeito, a crise do COVID-19 obrigou a adaptar a axenda de traballo ás novas circunstancias e traballar cos colexios de forma virtual. Para isto Sogama deseñou actividades concretas a través da súa plataforma cadernoverde.gal, propiciando que os pequenos puidesen seguir colaborando desde as súas casas e aplicasen o principio dos tres erres (redución, reutilización e reciclaxe) coa mesma dilixencia que nas aulas. ●

Colexios participantes no “Recíclate con Sogama” 2019-2020

Unha volta á sostibilidade coa volta ao cole

Doce consellos prácticos, e básicos,
para xerar menos residuos

Aínda que a evolución do COVID-19 marca as pautas a seguir pola comunidade educativa, de acordo coas instrucións das autoridades sanitarias, sempre convén ter en conta unha serie de recomendacións básicas para que a volta ao cole sexa o máis sostible posible.



1. Revisar o material do pasado curso académico a fin de aproveitar o que aínda teña utilidade.
2. Aproveitar libros de texto de segunda man a través de familiares, coñecidos, plataformas online e o clásico troco.
3. Substituír os tradicionais forros plásticos para libros e buscar alternativas sostibles como tea, papel de xornal, papel de agasallo usado ou papel de embalar.
4. Dar unha segunda vida aos uniformes de anos anteriores.
5. Restaurar a carteira ou mochila e o estoxo do ano anterior. De non ser posible, adquirir accesorios ecolóxicos e sostibles.
6. De precisar novos artigos de estudo, optar polos reutilizables e, na medida do posible, fabricados con materiais naturais, evitando o consumo de plástico.
7. Priorizar unha alimentación sa e saudable, rica en verduras, froitas, legumes, lácteos e hortalizas, e deixar de lado a pastelería industrial.
8. Fiambreiras ou envoltorios reutilizables e lavables son unha boa opción para levar o merenda de media mañá.
9. Levar á vida cotiá a práctica efectiva dos tres erres (reducir, reutilizar e reciclar).
10. Separar os refugallos en orixe e depositar cada tipoloxía no contedor correspondente.
11. Máscaras e luvas desbotables deben introducirse no contedor verde convencional e os envases de xel hidroalcohólico, no amarelo.
12. Dar preferencia aos medios de transporte alternativos ao vehículo privado: camiñar, transporte público ou intentar compartir coche con outras familias do colexio.

 [Guía "Volta ao cole 2020"](#)

Actualidade

Alta calidade da materia orgánica recollida no quinto contedor na Laracha, Carballo e Cerceda

Os tres concellos veciños son pioneiros na recollida selectiva dos restos orgánicos con 700 vivendas urbanas participantes

A alta calidade da materia orgánica recollida a través do contedor marrón avala a firme aposta pola compostaxe industrial nos concellos veciños da Laracha, Carballo e Cerceda, con 700 vivendas urbanas adscritas. Os tres, pioneiros na recollida selectiva dos restos orgánicos co quinto contedor, eríxense en todo un referente para moitos outros municipios galegos que xa están a avaliar a implantación deste modelo nas zonas urbanas.

De feito, as caracterizacións macroscópicas de FORSU realizadas por Sogama na súa planta de compostaxe industrial arrojan uns resultados moi positivos, tendo en conta que en torno ao 97% corresponde a material biodegradable, limitándose os impropios a pouco máis do 2% (envases, bolsas biodegradables, etc).



Neste sentido, hai que recordar a necesidade de que a materia orgánica sexa depositada en orixe en bolsas biodegradables para facilitar o proceso industrial e obter así na planta un compost de maior calidade. As mostraxes réxense por diferentes disposicións lexislativas, así como pola norma UNE-EN-4899:2007.

Exemplo a seguir

Sogama quere destacar o esforzo investido por estes tres entes locais para facer realidade a valorización da materia orgánica e contribuír a unha maior protección ambiental e aforro de custos.

Outros concellos veciños xa están a analizar a forma de levar a cabo esta recollida selectiva. ●

A mobilidade sostible impónse no modelo Sogama

O 55% dos residuos xa se transportan por ferrocarril, un medio máis respectuoso co medio ambiente

Na súa firme aposta pola sostibilidade, Sogama decidiu dar un impulso ao tren como medio de transporte preferente para os residuos que recibe no Complexo Medioambiental de Cerceda desde distintos puntos de Galicia.

Se en 2016 tan só desprazaba por tren o 25% dos residuos, a día de hoxe conseguiu chegar ao 55%, promovendo desta forma un medio máis seguro, máis respectuoso co medio ambiente, máis eficiente, con menor sinistralidade, maior sincronización horaria e menores molestias cidadás.

Sitúase así en liña co Pacto Europeo Verde, cuxo obxectivo é alcanzar a neutralidade climática de aquí a 2050, desempeñando o transporte sostible un papel crucial para logralo.



Co fin de impulsar o uso do tren, a Comisión Europea propuxo que 2021 sexa o Ano Europeo do Ferrocarril,

xa que constitúe un medio que pode contribuír á consecución dos obxectivos do Pacto Verde Europeo. ●

Firme aposta pola formación online con 15 cursos impartidos e preto de 850 inscritos

O perfil do alumnado é diverso, desde alcaldes a profesores ou gardas civís

O programa de formación online despregado por Sogama é, cada vez máis, unha opción consolidada para adquirir coñecementos sobre o coidado do medio ambiente, en xeral, e sobre a xestión sostible dos residuos urbanos, en particular. Ata agosto pasado, impartíranse 15 cursos, de 30 e 50 horas lectivas, nos que participaron preto de 850 persoas.

O alumnado que se acolleu a esta modalidade de aprendizaxe foi do máis diverso: desde alcaldes, concelleiros e técnicos de concellos ata membros das forzas de seguridade (policía local e garda civil) ou profesorado de distintos niveis educativos.

Nos bloques de coñecemento cobraron peso temáticas tales como a economía circular, o modelo Sogama, o desenvolvemento sostible, o cambio climático, a biodiversidade e a educación ambiental.



A formación online facilita a compatibilidade da vida laboral e familiar coa educación.

Plataformas

Mentres que os cursos destinados ao profesorado se impartiron a través do Platega (Plataforma de Teleformación de Galicia), adscrita á Consellería de

Cultura, Educación e Universidade, para o resto dos grupos púxose a disposición a área formativa da plataforma pedagóxica de Sogama www.cadernoverde.gal.

Multimedia

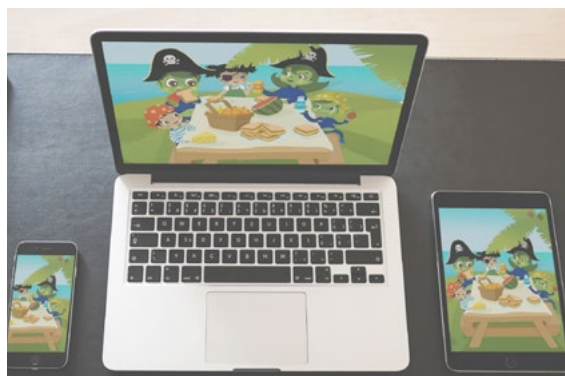
Caderno Verde consolídase como un recurso educativo de gran valor

A audiencia da plataforma educativa de Sogama cadernoverde.gal medrou de forma exponencial durante o pasado curso académico, tanto en número de visitas como de páxinas vistas. Se en setembro de 2019 recibira 1.696 visitas con 9.611 páxinas vistas, en xuño de 2020 acadou as 5.427 visitas con 38.783 páxinas vistas, un 303,13% máis. Non obstante, se a comparativa se fai respecto ao período 2018-2019, o incremento ascende ao 509,90%.

Orientada a alumnado de Educación Primaria, docentes e pais, a pretensión de Caderno Verde é traballar os contidos das distintas disciplinas curriculares, pero desde unha dimensión ambiental, priorizando a xestión sostible dos residuos urbanos.

Fichas para cada circunstancia

Durante o confinamento obrigado polo COVID-19, Sogama sacou á luz a serie "#EuQuedoNaCasa co Caderno Verde" e durante este verán, "De vacacións con Caderno Verde". ●



[Plataforma www.cadernoverde.gal](http://www.cadernoverde.gal)

Cambia a túa forma de ver a comida!

Cada ano, preto dun tercio dos alimentos que producimos no mundo pérdese ou desperdiciase.

Con este vídeo, a FAO, Organización das Nacións Unidas para a Agricultura e a Alimentación, quere concienciar á poboación da importancia do consumo responsable da comida. ●



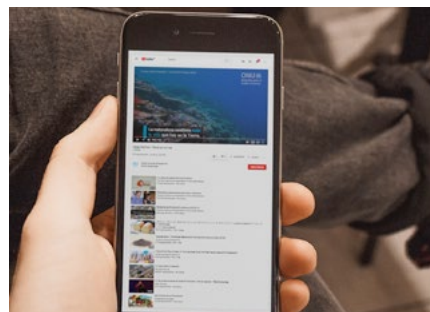
[Ver o vídeo "Acadar a #FameCero empeza por ti"](#)

"Feroz pola vida", campaña virtual do PNUMA para protexer os océanos

É unha viaxe virtual e inmersiva a través de tres ecosistemas mariños únicos, pero intimamente relacionados: os mangleiros, os pastos mariños e os arrecifes de coral, que se atopan ameazados por actividades humanas como o desenvolvemento do turismo, a pesca e a contaminación.

Durante o itinerario que propón a Programa das Nacións Unidas para o Medio Ambiente (PNUMA), os internautas teñen a oportunidade de explorar a maxia da vida submarina a través de tres personaxes diferentes, isto é, un turista, un navegante e un pescador, que representan ás persoas que visitan o océano en vacacións, por traballo ou porque viven preto deste.

Proximamente estarán dispoñibles viaxes virtuais a turbeiras, sabanas e bosques. ●



[Campaña "Feroz por la vida"](#)

Fonte: ONU Medio Ambiente

Multimedia

Experiencia de realidade virtual sobre o cambio climático

O Programa das Nacións Unidas para o Medio Ambiente (PNUMA) e Sony PlayStation uníronse para crear unha experiencia de realidade virtual coa que se busca aumentar a conciencia sobre a necesidade de facer fronte ao cambio climático mediante a adopción de estilos de vida máis sostibles.

A experiencia consiste nunha viaxe de 5 minutos na que se pon de relevo o impacto do que comemos, como viaxamos e as casas onde vivimos. Finalmente, móstrase o tamaño da pegada de carbono dunha persoa nun país desenvolvido.

O vídeo transmitírase a través de YouTube nun formato de 360 grados para que os espectadores poidan interactuar desde as súas computadoras ou dispositivos móbiles. ●



Fonte e imaxe: ONU Medio Ambiente

Día da Alimentación 2020



Con motivo do #DíaMundialdaAlimentación (16 de outubro), a FAO fai un chamamento á solidariedade mundial para axudar, sobre todo, ás poboacións máis vulnerables a que se recuperen do impacto do COVID-19 con sistemas alimentarios máis resilientes e robustos, dietas saudables para todos, e medios de vida dignos para os traballadores do sector. ●

[Ver o vídeo do Día da Alimentación 2020](#)

Eventos

XXI Premios ECOVIDRIO

En agradecemento ao labor divulgativo en materia de medio ambiente, ECOVIDRIO convocou a XXI edición dos seus premios cos que quere recoñecer aquelas pezas (reportaxes, iniciativas dixitais, artigos, programas de radio...) que contribúan a incrementar o coñecemento e sensibilización polo medio ambiente, a sostibilidade, a reciclaxe ou a economía circular. O prazo de inscrición estará aberto ata o mércores 4 de novembro.

Poden presentar a súa candidatura aquelas persoas e equipos que publiquen ou emitan unha peza relacionada co medio ambiente nun medio de comunicación español, ou que puxesen en marcha unha iniciativa dixital vinculada ao medio ambiente. O palmarés complétano



dous recoñecementos especiais: "Personalidade Ambiental do Ano" e "Maior Impacto Cidadán".

Toda a información no blog <https://hablandoenvidrio.com/premios-ecovidrio/>

Fonte e imaxe: ECOVIDRIO

Parque de economía circular Consorcio del Maresme



O Consorcio para el Tratamiento de RSU del Maresme aprobou o proxecto construtivo da primeira fase do Parque Circular Mataró - Maresme. Esta infraestrutura situarase no Polígono de Mata - Rocafonda de Mataró-, constituíndo unha iniciativa pioneira en Europa, disruptiva e innovadora, que foi concibida integralmente baixo criterios de sostibilidade, tanto a nivel de deseño como de técnica construtiva, representando un claro exemplo conceptual e práctico en materia de economía circular. A primeira fase do proxecto está dotada cun orzamento de 6,5 millóns de euros.

Fonte e imaxe: Consorcio del Maresme

Aumenta ata os 13,2 kg por persoa a reciclaxe de envases plásticos no fogar

A reciclaxe de envases plásticos en España alcanzou en 2019 as 616.736 toneladas, un 8% máis que no ano anterior, evidenciando así a crecente tendencia na recuperación destes materiais e a implicación cidadá na correcta separación en orixe.

Cada habitante propiciou a reciclaxe de 13,2 kg de envases plásticos procedentes do fogar, case 1 kg máis que no exercicio anterior e 10 máis que no ano 2000.

Segundo datos de Cicloplast, este incremento non está directamente vinculado a un maior consumo, senón a unha maior concienciación ambiental da poboación en torno á reciclaxe. ●

Fonte: Cicloplast



Ecovidrio renova a súa estratexia de prevención de residuos

Ecovidrio lanzou a súa nova estratexia de prevención e ecodeseño para o período 2020-2022, elaborada en liña coa Directiva Europea relativa aos envases e residuos de envases, e que prioriza o ecodeseño como panca clave para transitar cara á economía circular.

Entre os seus obxectivos atópanse minimizar a cantidade de residuo de envase xerado, favorecer a súa reciclabilidade, reducir a pegada ambiental do proceso de envasado e fomentar proxectos de I+D e comunicación.

Para facer efectivas estas medidas, este sistema integrado de xestión (SIX) pon a disposición das empresas adheridas a estes plans un servizo de atención personalizado en materia de ecodeseño. De feito, só durante o período 2017-2020, as entidades adheridas implantaron máis de 1.150 accións de ecodeseño que reduciron o peso dos envases de vidro e evitaron as emisións de CO₂ equivalentes a 10 viaxes Madrid-Tokio en avión. ●



Fonte e imaxe: Ecovidrio

Galicia recuperou 8.905 toneladas de aceites usados en 2019

Tras o impacto do COVID-19 no sector industrial, SIGAUS, o sistema integrado de xestión de aceites usados, multiplicou por 6 o financiamento achegado ás empresas de recollida deste residuo perigoso, que o pasado ano prestaron servizo a 5.400 establecementos.

Adicionalmente, este sistema integrado de xestión (SIX) axilizou os prazos de pago a estas entidades (de 60 a 30 días) co fin de inxectar liquidez no sector.

Grazas á rexeneración deste aceite usado, en 2019 foi posible retornar ao mercado en Galicia un total de 1.643 toneladas de novos lubricantes, un proceso que achega importantes beneficios na loita contra o cambio climático e que, no caso desta comunidade, supuxo evitar a emisión á atmosfera dun total de 1.751 toneladas de CO₂. ●

Fonte e imaxe: SIGAUS



Nova plataforma da FAO contra a desperdicio alimentario

A Organización das Nacións Unidas para a Alimentación e a Agricultura (FAO) presentou recentemente unha plataforma para axudar á comunidade internacional a acelerar a aplicación de medidas orientadas a reducir a perda e o desperdicio alimentario. Nela reúne información sobre medición, redución, políticas, alianzas e exemplos de modelos exitosos en todo o mundo.

O xefe da FAO instou aos sectores público e privado, así como aos particulares, a promover, aproveitar e ampliar as políticas, a innovación e as tecnoloxías para reducir a perda e o desperdicio de alimentos, así como a intensificar os esforzos nun momento no que o COVID-19 puxo de manifesto a vulnerabilidade dos sistemas alimentarios e a necesidade de facelos máis resistentes.

Hai que recordar que a redución da perda e o desperdicio de alimentos pode reportar numerosos beneficios: maior cantidade de alimentos dispoñibles para os máis vulnerables, menores emisións de GEI, menor presión sobre os recursos hídricos e de terras, e incremento da produtividade e o crecemento económico. ●



Fonte: FAO
Imaxe: Pixabay

Maior inversión industrial en protección do medio ambiente

A industria española destinou máis de 2.600 millóns de euros a protección ambiental. Segundo datos do INE, en 2018 superou os 2.600 millóns de euros, dos que preto dun 40% investíronse en xestión de residuos.

Os sectores que, en 2018, concentraron o maior gasto total en protección ambiental foron Alimentación, bebidas e tabaco (23,8% do total), Química e farmacéutica (17,2%) e Metalurxia e fabricación de produtos metálicos (15,0%).

O gasto total aumentou un 4,2% respecto do ano anterior e o de maior taxa de variación anual foi Madeira e cortiza, cun 40,5%, seguido da Maquinaria e equipo cun 23,0%. Por tipo de gasto, os sectores que concentraron o maior gasto corrente en protección ambiental están na Alimentación, bebidas e tabaco (28% do total), Química e farmacéutica (16,7%), e Metalurxia e fabricación de produtos metálicos (15,4%). No caso dos investimentos, destacou o ámbito de Protección do aire e o clima, con 381,4 millóns de euros. ●

Fonte: INE
Imaxe: Pixabay



Sensores de baixo custo para automatizar a reciclaxe de roupa

A industria da moda xera actualmente 92 millóns de toneladas de refugallo e un 20% das augas residuais mundiais. É por iso que a mellora da eficiencia e a sostibilidade en todo o proceso industrial constitúe un dos retos do sector.

En colaboración co Instituto Tecnolóxico de Massachusetts (MIT), investigadores da Universitat Oberta de Catalunya (UOC) están a desenvolver un novo sistema que permita o procesamento masivo, automatizado e de baixo custo da roupa de segunda man para a reciclaxe. A tecnoloxía baséase na integración de sensores inalámbricos RFID UHF (por radiofrecuencia) que identificarán a composición dos tecidos á vez que monitorizarán varios indicadores corporais, como é o caso dos niveis de hidratación ou de estrés.

O proxecto enmárcase na convocatoria "MIT-Spain INDITEX



Sustainability Seed Fund 2019", que financia colaboracións de grupos de investigación do MIT con investigadores de fóra dos Estados Unidos, contando coa participación co grupo de moda Inditex. ●

Fonte: UOC
Imaxe: Pixabay

Menos medicamentos polo desaugadoiro

O 95% dos cidadáns é consciente do dano ambiental que supón tirar restos de medicamentos ao lixo ou polo desaugadoiro, segundo desprende o último estudo de opinión promovido por SIGRE.

Así mesmo, a enquisa constata un maior coñecemento do Punto SIGRE e un incremento de 3 puntos no uso do mesmo con respecto a 2018, ascendendo a un 70%. De feito, durante o pasado exercicio recolleuse unha media de 103 gramos por habitante de envases baleiros ou con restos de medicamentos, consolidándose o uso deste contedor especial por parte da poboación. A finais de 2019, a práctica totalidade das farmacias existentes no noso país colaboraban no sistema.

Así mesmo, e grazas aos plans de prevención, a industria farmacéutica conseguiu reducir o peso dos seus envases en máis dun 25%.

Cabe recordar que no Punto SIGRE depositanse, na súa meirande parte, medicamentos caducados (96%), restos de medicación (57%) e envases baleiros (25%). Este xesto lévase a cabo, fundamentalmente, cando se revisa o botiquín doméstico (60%) e cando está cheo o lugar onde se van gardando estes refugallo na casa (25%). ●



Fonte e imaxe: SIGRE
Imaxe: Pixabay

Redes de pesca convertidas en mochilas

O proxecto SARETU busca dar unha segunda vida aos aparellos de pesca mediante a súa conversión en fíos textís. O material obtido é o resultado da mestura das redes de pesca recuperadas con outros elementos reciclados.

A partir do mesmo desenvólvense artigos tales como riñoneiras, viseiras e mochilas tipo saco, aptas para calquera actividade diaria. Esta iniciativa trae consigo unha importante diminución do uso de materiais non renovables, así como unha redución das emisións de CO₂.

O proxecto SARETU, promovido pola Asociación Bermeo Tuna World Capital, coa colaboración da compañía pesqueira vasca de túnidos Echebaster, o centro tecnolóxico AZTI e a empresa téxtil Ternua, busca dar unha segunda vida ás redes e aparellos de pesca abandonados, perdidos ou descartados que se acumulan nos océanos. Calcúlase que un 20% dos residuos que acaban no mar teñen a súa orixe en actividades mariñas como a pesca. ●

Fonte e imaxe: <https://www.bermeotunaworldcapital.org/saretu/>



Duplicase a reciclaxe de aparellos eléctricos e electrónicos



Recyclia, a entidade que administra as fundacións medioambientais Ecoasimelec, Ecofimática, Ecolum e Ecopilas, xestionou o pasado ano 57.520 toneladas de residuos de aparellos eléctricos e electrónicos (RAEE), conseguindo duplicar a cifra alcanzada en 2016, que ascendeu a 28.450 toneladas.

Así mesmo, reforzou a súa posición como a entidade do sector de xestión de residuos con máis fabricantes e importadores de aparellos electrónicos e pilas e baterías adheridos, concretamente 1.616, un 4% máis que en 2018. A rede desta organización está conformada por 79.271 puntos de recollida, dos cales 38.326 se destinan a aparellos electrónicos e 40.945 a pilas e baterías.

En concreto, a través de Ecopilas, xestionou o pasado ano un total de 7.223 toneladas de pilas e baterías de todo tipo (un residuo moi común nas nosas casas), un 16% máis que no ano anterior. ●

Fonte: Recyclia
Imaxe: Pixabay

Conellos para educar nun consumo responsable

O consumidor responsable é aquel que adquire produtos ou servizos guiado por criterios medioambientais e sociais, e que mantén en todo momento unha conduta consciente e crítica para o uso máis eficiente dos recursos.

Así se destaca nun artigo publicado na plataforma Consumer, onde se incide tamén na necesidade de educar aos nenos neste valores para que o seu modelo a seguir sexa consumir menos e facelo de forma máis sostible.



1. Dar exemplo é a mellor escola.
2. Educalos xogando.
3. Ensinar a consumir menos.
4. Comprar produtos sostibles.
5. Facer protagonista ao neno.
6. Ensinar o poder dos xestos sinxelos.
7. A importancia de esperar.
8. Consumo máis solidario. ●

Fonte: Consumer
Imaxe: Pixabay

Hábitos sostibles nas universidades

“O pequeno libro dos empurróns verdes” é unha guía para fomentar hábitos sostibles nas universidades editada polo Programa das Nacións Unidas para o Medio Ambiente (PNUMA). A publicación ofrece aos líderes dos campus de todo o mundo novas ferramentas para facer que os seus centros sexan máis sostibles.

A guía aglutina 40 medidas simples que van desde a alimentación ata a reciclaxe ou o transporte, facilitando a toma de decisións ecolóxicas que os campus universitarios poden implementar para alentar aos estudantes e ao persoal a adoptar comportamentos máis sostibles.

Este é o primeiro libro do PNUMA sobre ciencias do comportamento e está baseado na “teoría do empurrón”, un concepto da economía condutual que se centra nos pequenos impulsos que necesitan as persoas para tomar decisións que as beneficien a longo prazo. ●



Receitario

Potas ao lume e cocedura lenta!

Entrou o outono e con el, as ganas de pratos saborosos que nos reconforten das primeiras humidades e fríos. Esta proposta recupera varios dos alimentos máis típicos desta estación: cogomelos, cabazas ou mazás co valor engadido de que todos os menús están incluídos no receitario con sobras editado polo Penal de Monterroso "[Sabroso reciclaje](#)".

Animádevos a compartir as vosas creacións culinarias "recicladas" nas nosas redes sociais [Facebook](#), [Twitter](#) ou [Instagram](#)!

Sopa de cogomelos



Ingredientes reciclados:

- Cogomelos
- Cebola
- Caldo



Outros ingredientes:

- Manteiga
- Allo
- Patata



Elaboración:

1. Dourar un pouco de cebola en manteiga, engadir o allo e os cogomelos.
2. Ao cabo duns minutos, sumar o caldo e a patata previamente pasada pola tixola e deixar cocer.
3. Bater a mestura deixando uns anacos de setas e de patata para adornar o prato.

Receitario



Arroz con cabaza e seitán



Ingredientes reciclados:

- Cabaza sobrante e restos de verduras



Outros ingredientes:

- Seitán
- Arroz
- Pemento verde e cebola
- Allo e allo porro
- Viño branco
- Perexil e sal
- Aceite de oliva
- Pementa e colorante
- Curry e salsa de soia (opcional)



Elaboración:

1. Pelar a cabaza e quitar a zona central das sementes, que se poñen nunha pota xunto aos sobrantes de pemento, cebola e allo porro. Engadir auga e sal e preparar un caldo.
2. Picar a cabaza en tacos e cocer ao vapor ata que estea branda. Cortar en tacos, salpementar, saltear na tixola e reservar.
3. Picar o seitán, saltear na mesma tixola e reservar.
4. Nunha cazola plana, refogar o pemento, a cebola, o allo e o allo porro picados. Cando estea todo rustrido, engadir o arroz e deixalo empapar ben dos sabores.
5. Incorporar un chorro de viño branco, reducir e agregar o caldo.
6. Levar a ebulición a lume forte un par de minutos, engadir o perexil picado, un chisco de curry, colorante e ferver a lume lento uns 15 minutos.
7. Agregar a cabaza e mesturar. Cando o arroz estea case no seu punto, incorporar o seitán, apagar o lume e deixar repousar 5 minutos.
8. Servir e, se é de gusto, acompañar con salsa de soia.

Compota de mazá



Ingredientes reciclados:

- Mazás pasadas



Outros ingredientes:

- Auga
- Azucre
- Nata



Elaboración:

1. Limpar, pelar as mazás e sacarllas o carozo.
2. Cocer en auga cun pouco de azucre ata que queden brandas.
3. Pasalas por un batedor para que a mestura quede máis homoxea.
4. Servir nun bol ou calquera recipiente e decorar cun pouco de nada montada e unha flor feita cunha pela de mazá.

