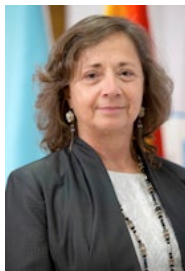




—COMPROMETIDOS CO
TEU FUTURO E O DE GALICIA—



Entrevistas



María Sagrario Pérez Castellanos
DIRECTORA XERAL DE CALIDADE AMBIENTAL,
SOSTIBILIDADE E CAMBIO CLIMÁTICO

**"A covid-19 ensinounos que non podemos
ignorar as consecuencias do noso modelo de
vida sobre o ecosistema"**

[Ler máis...](#)

Editorial



Javier Domínguez
PRESIDENTE DE SOGAMA

**"Os proxectos das novas
plantas de biorresiduos
botan a andar"**

[Ler máis...](#)

Mundo SOGAMA

Cervo acollerá a nova planta de biorresiduos de Galicia

Situada no Parque Empresarial de Cuiña, dará servizo a 15 concellos, a práctica totalidade dos da comarca da Mariña lucense, xunto co Concello de Mañón, na comarca de Ortegal. A nova instalación ambiental beneficiará a máis de 70.000 habitantes, polo que as vantaxes da súa posta en marcha percibiranse no municipio de Cervo e tamén nas vilas que se sitúan nun radio de 45-50 quilómetros de distancia. Neste sentido, a previsión é que a planta dea emprego na zona a entre 8 e 10 persoas.



[Ler máis...](#)

Actualidade

Un novo certificado Ardán acredita a a excelencia empresarial de Sogama

O covid-19 reduce a produción de residuos en Galicia

Mantense por terceiro ano o canon bonificado aos concellos adscritos

Novo xogo educativo para o "Reciclate con Sogama"



[Ler máis...](#)

Multimedia



Actividades para a primavera co Caderno Verde



Novo vídeo técnico do Complexo Medioambiental de Cerceda

Inauguradas as visitas virtuais a Sogama



[Ver máis...](#)

Eventos

Axenda ambiental da ONU 2021

Ano internacional das froitas e das verduras

[Máis eventos...](#)

Curiosidades

A economía verde xera máis emprego

Plan de acción da economía circular para 2050

Pousos de café para penso de animais

[Máis curiosidades...](#)

Receitario



Que comes hoxe?

1. Puré de feixóns
2. Aspic de carne
3. Tortilla de caramelo e laranxa

[Ver receita...](#)

Síguenos en...



www.sogama.gal



“Os proxectos das novas plantas de biorresiduos botan a andar”

Moi lonxe quedan xa os primeiros meses de 2020, nos que augurabamos un ano redondo que marcaría unha nova década chea de proxectos e ilusións. E nada máis lonxe da realidade. Para a maior parte dos mortais foi un período especialmente duro, en moitos casos mesmo dramático e traumático, que puxo a proba a capacidade de resistencia e loita do mundo enteiro contra un inimigo común, a covid-19, que se cebou de forma inmisericorde coa poboación de case todos os países. Un fito na historia recente que nos marcará para sempre e do que tamén extraeremos grandes ensinamentos.

Pero o tempo é ouro e non podemos perder nin un minuto máis. A sociedade, a economía e o medio ambiente necesitan reactivarse. Desde Sogama xa demos os primeiros pasos a través da presentación dos proxectos das plantas de biorresiduos que esta compañía pública construírá e xestionará nas provincias de Pontevedra (concretamente no municipio de Vilanova de Arousa) e de Lugo (na localidade de Cervo), facendo o propio no sur da provincia de Ourense.

Sogama, e por tanto a Xunta de Galicia, poñerá a disposición dun bo número de concellos tres plantas de biorresiduos que se sumarán á de compostaxe industrial de Cerceda e que virán complementar as públicas e privadas, tanto actuais como futuras. O fin último é que Galicia dea debido cumprimento aos esixentes obxectivos de reciclaxe establecidos pola Unión Europea, cun tratamento específico

para a parte orgánica contida nos residuos a través da súa conversión en compost, que regresa ao chan en forma de abono natural. Unha verdadeiro paradigma de economía circular.

Tamén acometeremos distintas melloras na rede de plantas de transferencia e transformaremos 5 microplantas en infraestruturas con maior capacidade e prestacións.

A reciclaxe ocupa un lugar predominante na nosa axenda de traballo e poñeremos en marcha todos os mecanismos ao noso alcance para que continúe en liña ascendente.

A ampliación do Complexo Ambiental de Cerceda a través dunha nova planta que opera en liña coa industria 4.0 e a remodelación da antiga de reciclaxe, tratamento e elaboración de combustible, permitiunos chegar, a finais do 2020, á vertedura técnica cero. Nin máis nin menos que 15 anos antes do estipulado polo Parlamento Europeo, o que converte a Galicia en todo un exemplo a seguir. ●

Presidente

Javier Domínguez Lino

[Editorial en castelán](#)

Entrevistamos a...



María Sagrario Pérez Castellanos

Directora xeral de Calidade Ambiental, Sostibilidade e Cambio Climático
Consellería de Medio Ambiente, Territorio e Vivenda

"A nova Lei galega de Residuos e Solos Contaminados é o instrumento normativo imprescindible para implantar a economía circular en Galicia"

Desde setembro de 2020 ocupa o cargo de directora xeral de Calidade Ambiental, Sostibilidade e Cambio Climático. Que valoración fai dos primeiros meses de actividade ao fronte de diferentes cuestións ambientais que resultarán claves na transición cara á unha verdadeira economía circular?

Durante estes meses tiven a oportunidade de revisar a situación de Galicia en relación á transición de cara a un modelo circular da economía e considero que hai unha enorme concienciación e ganas de participar nese cambio por parte de todos os sectores económicos e sociais. Isto é un feito que temos que ser capaces de canalizar para que chegue a bo fin.

A aprobación da nova Lei galega de Residuos e Solos Contaminados marcará un antes e un despois na xestión dos refugallos producidos na nosa comunidade. Que aspectos destacaríada nova norma?

Creo que é o instrumento normativo imprescindible de cara a implantar esa economía circular. Supón o

perfecto e completo aliñamento de Galicia aos obxectivos marcados pola Unión Europea (UE) e un compromiso da Administración de Galicia coa súa consecución.

A loita contra o cambio climático ocupa un lugar prioritario na axenda ambiental do goberno galego. Que pasos se están a dar ao respecto desde a Xunta de Galicia?

A Xunta está a traballar en varias fronteiras como se recolle na Estratexia de Enerxía e Cambio climático 2050, así como no seu Plan rexional integrado 2019-2023 no que se recollen claramente as necesidades de adoptar medidas para a mitigación das emisións de gases de efecto invernadoiro e as medidas de adaptación ao impacto do cambio. O recoñecemento da importancia na investigación das súas causas, evidencias e efectos amosase nos importantes proxectos nos que se está a participar.

Así mesmo, a través dos plans de implementación da Axenda 2030, en Galicia estamos a abordar a dimensión social, a gobernanza e

"Hai unha enorme concienciación e ganas de participar nese cambio por parte de todos os sectores económicos e sociais"

a sensibilización para acadar unha sociedade formada, sensibilizada e resiliente a este fenómeno.

A crise sanitaria marcada pola covid-19 evidencia esa conexión tan estreita entre medio ambiente e saúde. Que ensinanzas podemos extraer desta pandemia mundial?

Creo que o ensino máis importante é que formamos parte indisoluble do ecosistema e que non podemos ignorar as consecuencias que o noso modelo de vida pode ter nel. Se somos capaces de entender isto, seremos capaces de reducir o risco de que, no futuro, teñamos crises deste tipo.

Entrevistamos a...

Previr sempre ten sido a opción máis doada. Debemos aprender a dimensionar as consecuencias dos nosos actos e decidir con criterio.

A Unión Europea, a través do Pacto Verde, pretende exercer un papel motor cara á neutralidade climática para 2050. Está o continente en condicións de alcanzar este reto?

A Unión Europea debe facer todos os esforzos para alcanzalo porque a nosa unión de países debe ser un modelo a imitar e ten que actuar como motor e revulsivo dun cambio a nivel mundial. O noso compromiso atinxirá a moitos outros que traballan para nós e que queren seguir facéndoo no futuro. ●

"A UE debe facer todos os esforzos para alcanzar a neutralidade climática porque a nosa unión de países debe ser un modelo a imitar e ten que actuar como motor e revulsivo dun cambio a nivel mundial"



PERFIL PROFESIONAL

Nada en Cáceres en 1962, María Sagrario Pérez Castellanos é licenciada en Veterinaria pola Universidade Complutense de Madrid e funcionaria de carreira, membro dos servizos veterinarios oficiais da Xunta desde 1994. Ademais, ten o diploma de directivo da Administración autonómica e o certificado de curso de capacitación para funcionarios estranxeiros da FSIS-USA.

Ocupou diversos cargos na Xunta de Galicia entre 1994 e 2001 como xefa de servizo de Control Alimentario e subdirectora xeral de programas de Saúde Pública. Desde 2002 e ata o 2012 asumiu responsabilidades en varias administracións e institucións.

Foi xefa de gabinete do conselleiro de Sanidade de Madrid, subdirectora de Alertas Alimentarias na Axencia Española de Seguridade Alimentaria, conselleira de Sanidade e Consumo na representación permanente de España ante a UE en Bruxelas, xefa de gabinete do conselleiro de Sanidade da Xunta de Galicia, conselleira de Asuntos Autonómicos na representación permanente de España ante a UE en Bruxelas, asesora parlamentaria do Grupo Popular no Congreso dos Deputados, directora xeral de Saúde Pública da Xunta de Galicia, secretaria xeral técnica da Consellería de Sanidade da Xunta de Galicia, e directora xeral de Carteira Básica de Servizos do Sistema Nacional de Saúde e Farmacia no Ministerio de Sanidade, Servizos Sociais e Igualdade. Desde 2012 ata o seu nomeamento como directora xeral de Calidade Ambiental, ocupou o posto de responsable de asuntos científicos e regulatorios de Coca-Cola Iberia.

Mundo SOGAMA

Cervo acollerá a terceira planta de biorresiduos de Galicia

Dará servizo a 15 concellos do arco cantábrico e terá unha capacidade de tratamento de ata 3.000 toneladas ao ano de fracción orgánica e outras 1.600 de podas e restos de madeira



A consellería reservou unha parcela de case 8.000 m² no polígono de Cuiña, propiedade de Xestur, para a construción da planta.

A terceira planta de biorresiduos de Galicia situarase no Concello de Cervo (Lugo), en concreto no polígono de Cuiña. A primeira, xa en operación, está ubicada en Cerceda (A Coruña) baixo a xestión de Sogama; a segunda emprazarase no Concello de Vilanova de Arousa (Pontevedra) e a cuarta, como lembrou a conselleira de Medio Ambiente, Territorio e Vivenda, Ángeles Vázquez, está prevista no sur de Ourense (concretamente en Verín) co fin de poder ofrecer o mesmo servizo en todas as provincias e cubrir a totalidade da comunidade. A responsable autonómica destacou que, grazas a este proxecto, Galicia avanza un paso máis na transición cara á economía verde.

A planta de Cervo dará servizo a 15 concellos -á práctica totalidade dos da comarca da Mariña lucense, xunto con Mañón, na comarca de Ortegal- e beneficiará a máis de 70.000 habitantes. As vantaxes da súa posta en marcha percibiranse no municipio de Cervo e tamén nas

vilas que se sitúan nun radio de 45-50 quilómetros de distancia. A previsión é que a planta dea emprego na zona entre 8 e 10 persoas.

En canto á capacidade da instalación, poderá tratar ata 3.000 toneladas ao ano de fracción orgánica de residuos domésticos e outras 1.600 toneladas de podas e restos de madeira. O obxectivo é acadar unha produción de 1.500 toneladas anuais de compost de alta calidade, que se destinará ao sector da agricultura como abono natural e sostible en substitución dos fertilizantes artificiais.

Proceso completo

A planta abranguerá a totalidade do proceso da compostaxe dos residuos recibidos, comprendendo todas as fases (pretratamento, fermentación, maduración e almacenamento), así como os correspondentes tratamentos de aire e de augas. O tratamento levarase a cabo en naves pechadas, facendo uso en todo momento das últimas tecnoloxías

O investimento previsto nesta infraestrutura proxectada no polígono de Cuiña ascenderá a 5,5 M€. Prevese que dea emprego na zona a entre 8 e 10 persoas

de procesado, control de olores e ruído, e a operativa industrial da instalación alimentarase con enerxía renovable (a través de paneis solares, fundamentalmente).

En total, o investimento previsto pola Consellería de Medio Ambiente, Territorio e Vivenda na posta en marcha da instalación ascenderá a 5,5 millóns de euros. ●

Actualidade

O certificado Ardán acredita, unha vez máis, a excelencia empresarial de Sogama

A empresa pública foi recoñecida co indicador de Empresa Innovadora 2020 dado o seu alto nivel de desempeño no área da innovación

O Consorcio da Zona Franca Vigo certificou a Sogama como Empresa Innovadora 2020 dado o seu alto nivel de desempeño no área da innovación, medido a través de indicadores tales como o esforzo en I+D interna, Capacitación en I+D+i, Tecnoloxía en procesos e Produtividade Laboral.

Esta distinción súmase ás catro obtidas anteriormente. A finais de 2020, recibiu o recoñecemento Ardán de Alta Produtividade e Empresa Circular 2020; en 2019, foi distinguida como entidade innovadora e xeradora de riqueza, dada a súa contribución á innovación tecnolóxica, ao emprego e á competitividade empresarial; e en 2017 foi recoñecida como empresa de Alta Produtividade.

Máxima eficiencia

A constante modernización dos seus procesos industriais, a adopción de tecnoloxías de última xeración e a capacidade do seu equipo humano, converteu o Complexo Industrial



Os indicadores Ardán están promovidos polo Consorcio da Zona Franca Vigo.

de Cerceda no máis eficiente e vangardista de Europa, ademais de punto de referencia para o resto do mundo. Proba disto é a súa nova planta de recuperación de materiais contidos no lixo en masa, que opera en liña coa industria 4.0.

É preciso recordar tamén que, entre directos e indirectos, a Sociedade dá emprego a 1.000 persoas, cifra á que habería que engadir os postos

de traballo asociados ás paradas técnicas do Complexo cercedense para labores de limpeza, mantemento e outros axustes técnicos.

O presidente de Sogama, Javier Domínguez, mostrou a súa máxima satisfacción por este novo recoñecemento que acredita a solvencia, dedicación e compromiso dunha empresa plenamente comprometida co medio ambiente e co benestar social. ●

Baixa a produción de residuos debido á pandemia da covid-19

A maior caída tivo lugar nas seis grandes cidades adscritas ao modelo Sogama, con case 15.000 toneladas menos

O impacto da COVID-19 tamén se deixou notar na produción e xestión dos residuos urbanos por parte dos cidadáns. A bolsa negra (lixo convencional depositado no contedor verde) caeu un 0,72%, baixando das 800.802 toneladas de 2019 ás 795.052 toneladas de 2020. Estes datos confirman a tendencia observada desde marzo do pasado ano, cando a pandemia irrompeu con virulencia na vida da poboación, modificando hábitos e comportamentos.

A maior redución tivo lugar nas seis grandes cidades que utilizan os servizos desta empresa pública, representando un total de 14.947,88 toneladas. Constatouse en maior medida en

Santiago de Compostela, cun -10%, seguida por Vigo, cun -5,89%, Ourense, cun -5,4% e Pontevedra, cun -4,06%. Lugo, saldouse cun -3% e Ferrol, cun -1,19%. Todas moi por riba do -0,72% global do conxunto dos concellos adscritos ao sistema Sogama.

Das 275.400,61 toneladas xeradas polas seis urbes en 2019, baixouse a 260.452,78 en 2020, o que representa unha diminución do 5,43%.

Atendendo ás catro provincias, o mellor comportamento na menor produción de residuos rexistrouse na de Lugo, con -1,47%.

Pola súa banda, a contribución á reciclaxe da bolsa amarela subiu, de forma global, en case un 13%. ●



Actualidade

Mantense por terceiro ano a bonificación do canon que os concellos adheridos a Sogama

Os municipios que se acollan á medida aforrarán case 7€ por tonelada

A Consellería de Medio Ambiente, Territorio e Vivenda mantén, por terceiro ano consecutivo, a bonificación do 10% sobre o canon que os concellos adheridos a Sogama deben abonar pola xestión e tratamento dos residuos domésticos no Complexo Medioambiental de Cerceda. Para beneficiarse do mesmo, os entes locais deben cumprir dous requisitos: promover a redución de residuos ou a reciclaxe de envases lixeiros, e trasladar a rebaixa aos recibos dos cidadáns. En 2020 acolléronse a este incentivo un total de 157 concellos dos 295 adheridos ao modelo de Sogama (o 94% dos de toda Galicia),



En 2020 acolléronse a este incentivo un total de 157 concellos.

aglutinando a unha poboación superior a 2.242.000 habitantes.

O canon xenérico (non bonificado) que os concellos adscritos ao modelo Sogama pagarán este exercicio baixa dos 69,83 euros/tonelada aos 69,48 debido á actualización do IPC 2020 en Galicia, polo que as entidades locais que se acollan á bonificación (rebaixa do 10%) aforrarán case 7€ por tonelada tratada en Sogama (62,50€).

En liña coa UE

Desta forma, preténdese seguir incentivando, en liña cos obxectivos fixados pola UE, a prevención e redución de refugallos en orixe, así como a achega dos municipios á reciclaxe a través dunha correcta segregación dos materiais contidos no lixo e o posterior depósito dos mesmos, por parte dos cidadáns, nos diferentes contedores habilitados na vía pública. ●

Sogama e a Deputación de Ourense renovan o convenio de compostaxe doméstica

Está dirixido a concellos con menos de 20.000 habitantes

A fin de dar continuidade ás sucesivas colaboracións entre Sogama e a Deputación de Ourense para implantar e afianzar a compostaxe doméstica nos municipios da provincia con poboación inferior a 20.000 habitantes (todos, excepto Ourense capital), ambas entidades subscribiron unha nova colaboración para reforzar a autoxestión da materia orgánica en orixe e lograr con isto importantes beneficios ambientais e sociais. A día de hoxe son xa máis de 80 os concellos adheridos e máis de 2.000 os composteiros repartidos de forma gratuíta.

O novo convenio vén complementar o formalizado a finais de 2019, xa

que, con motivo do impacto da covid-19, non se puideron levar a cabo as actividades formativas contempladas no mesmo, tendo destinado a dotación económica á adquisición de 1.372 composteiros que se distribuirán neste 2021.

Pedagogía porta a porta

Este ano desenvolveranse tamén os labores de publicidade, divulgación, formación e seguimento porta a porta a fin de que os veciños participantes obteñan un compost de calidade que poidan aplicar ao solo con garantías, pechando así o ciclo de reciclaxe da materia orgánica en orixe. É, sen dúbida, todo un exemplo de economía circular.



Un momento da sinatura do convenio vía telemática.

O presidente da Deputación, José Manuel Baltar, e o presidente de Sogama, Javier Domínguez, asinaron o acordo a principios de febreiro, de forma telemática e a través de videoconferencia. A dotación orzamentaria ascende, ao igual que os anteriores, a 60.000 euros, contribuíndo cada entidade coa achega do 50%. ●

Actualidade

Comezan as prácticas do FP dual

Dous alumnos/as do curso de Mecatrónica industrial do IES Monte Neme de Carballo formaranse no Complexo Medioambiental durante 17 meses

No marco dun convenio subscrito coa Consellería de Educación para o desenvolvemento dun proxecto piloto de FP dual, alumnos e docentes do IES Monte Neme de Carballo (A Coruña) reuníronse a finais de xaneiro con representantes de Sogama e Valtalia –empresa concesionaria-, que acollerán en prácticas a dous alumnos/as que cursan Mecatrónica industrial no centro. A formación levarase a cabo entre o próximo mes de abril e o 31 de agosto de 2022. Sogama será a entidade que sufrague o importe das bolsas.

O presidente da empresa pública, Javier Domínguez, foi o encargado de dar a benvida ao grupo, mostrando a súa satisfacción pola participación de Sogama na formación de futuros profesionais que desenvolverán o seu traballo nun sector en auge e con boas perspectivas de futuro.

Despois, durante a xuntanza de coordinación concretouse o papel a desempeñar por cada parte nos próximos 17 meses. En xeral, o itinerario educativo combinará o ensino no instituto carballedés e nas propias instalacións de Sogama.



Domínguez Lino deulle a benvida ao grupo.

Visita guiada

O grupo tamén aproveitou a visita para coñecer *in situ* a nova planta de recuperación de materiais, que opera en liña coa industria 4.0. ●

O mapa da compostaxe doméstica continúa medrando

Vimianzo, Boiro e Vedra (A Coruña), Sarria e Trabada (Lugo) e Ribas de Sil (Ourense) suman 230 novas familias sensibilizadas con esta práctica tradicional do rural galego

O mapa da compostaxe doméstica de Galicia continúa tinguíndose dun fermoso cor marrón e verde. Desde finais de 2020 rexistráronse 230 novas implantacións e ampliacións en 6 concellos: Vimianzo, Boiro e Vedra (A Coruña), Sarria e Trabada (Lugo) e Ribas de Sil (Ourense). Estas novas "altas" dan conta do potencial e accesibilidade dunha sinxela práctica, tradicional no rural galego, a través da que calquera persoa pode contribuír á economía circular e a loitar contra o cambio climático. En total, a día de hoxe son xa 363 entidades adheridas (entre Concellos, centros educativos e colectivos sociais) e máis de 15.000 composteiros repartidos no marco do programa de compostaxe doméstica de Sogama.

En todos os casos, os composteiros subministrados nos pasados meses teñen 390 litros de capacidade e están fabricados con materiais reciclados e reciclables, sendo distribuídos entre outras tantas vivendas unifamiliares con terreo (horta, xardín ou terra de cultivo).



O compost resultante é un abono natural de gran calidade para hortas, xardíns e terras de cultivo.

O obxectivo é que a materia orgánica xerada nos fogares, e que vén a representar en torno ao 42% dunha bolsa de lixo tipo, se recupere en orixe e regrese á terra en forma dun abono natural de alta calidade. Con isto péchase o ciclo de aproveitamento dos restos orgánicos e evítase o seu depósito no contedor verde convencional, reportando importantes beneficios para os concellos, tanto ambientais como económicos e sociais. Tal e como

explica Sogama, con esta práctica dáse, igualmente, cumprimento aos obxectivos europeos na xestión sostible dos residuos urbanos.

Dúbidas sempre resoltas

Como complemento ás visitas de seguimento realizadas por cada Concello para comprobar a acollida do programa, posibles limitacións e grao de satisfacción por parte dos usuarios, estes poden resolver calquera dúbida e en calquera momento accedendo á web www.compostaconsogama.gal. ●

Grande interese docente polo "9º Recíclate con Sogama"

Os educadores xa realizaron a primeira visita de seguimento e a formación dos equipos docentes

A principal conclusión da primeira visita de diagnóstico do 9º "Recíclate con Sogama" foi moi satisfactoria xa que, pese ás restricións provocadas pola actual situación sanitaria, constatouse a gran implicación e interese por parte do profesorado dos dez centros participantes de Xove, Monforte de Lemos, O Corgo, Sanxenxo, Vilagarcía de Arousa, Arbo, Salceda de Caselas, Vigo, Ourense e Ferrol.

Durante estes primeiros encontros nos colexios, os educadores de Sogama tamén trasladaron aos equipos docentes as directrices a seguir para que os proxectos se materialicen con éxito, resolvendo dúbidas e proporcionando información adicional.

O pasado mes de xaneiro leváronse a cabo as tarefas propias de formación ás que agora seguirán dúas visitas máis de seguimento para avaliar as



iniciativas desenvolvidas nos centros sobre reciclaxe, así como a calidade dos materiais depositados en cada un dos contedores de recollida selectiva.

De "Ecopatrullas" a "Deberes en familia"

Pola súa banda, os colexios xa manifestaron a súa intención de

empregar unha metodoloxía activa, participativa e lúdica para implicar ao alumnado. Así, algúns escolleron crear "Ecopatrullas", outros executarán accións vinculadas ao "Obxectivo 13: Acción polo Clima" (ODS) e outros optarán polos formatos "Recreos, residuos cero", "Patos dinámicos" ou "Deberes en familia". ●

 [Máis información sobre o programa "Recíclate con Sogama"](#)

A web Caderno Verde consolídase como un referente pedagóxico para Educación Infantil e Primaria

As visitas ao portal de educación ambiental aumentaron un 20% nun ano

A plataforma pedagóxica de Sogama "Caderno Verde" (www.cadernoverde.gal), na que se abordan as distintas materias integradas no currículo académico de Educación Infantil e Primaria desde unha perspectiva ambiental, aproxímase ás 200.000 visitas e máis de 1.160.000 páxinas vistas.

En 2020, e respecto do ano anterior, as entradas na web incrementáronse nun 20% ao subir desde as 28.588 ás 34.333. Pola súa banda, o número de páxinas visitas aumentou nun 17,61%, ascendendo desde as 190.641 ás 224.209.

Os datos confirman a boa acollida que este plataforma educativa ten

entre a poboación escolar, estando concibida, non só para as aulas, senón tamén para que os pequenos poidan realizar as tarefas medioambientais no fogar. A personalización dos contidos e a adaptación á realidade máis inmediata é outro dos motivos do seu éxito. Así, por exemplo, durante o confinamento do ano pasado, as fichas didácticas abordaron a problemática da pandemia baixo o cancelo #euquedonacasa.

Os outros protagonistas

O obxectivo xeral de www.cadernoverde.gal é que os pequenos adquiran coñecementos sobre medio ambiente e, máis



especificamente, sobre a xestión sostible dos residuos, á vez que aprenden as disciplinas que conforman o currículo académico. As unidades didácticas refórzanse con ecocontos e actividades protagonizadas polos personaxes por excelencia desta plataforma: a Familia Trebón e Os Amigos de Vilaverde. ●

 [Volver á portada](#)

Actualidade

O ferrocarril é o protagonista da loxística e transporte de residuos no modelo Sogama

O seu uso aumentou do 25% ao 55% en catro anos desde 2016

Con motivo do Día Mundial pola Redución das Emisións de CO₂ (28 de xaneiro), Sogama recordou a súa firme aposta pola sustentabilidade e a redución da súa pegada de carbono ao ter promovido o ferrocarril como medio preferente para o transporte de residuos no seu modelo de xestión.

Desde 2016 a porcentaxe de residuos trasladados en tren ata o Complexo industrial de Cerceda aumentou do 25 a o 55%, impulsando desta forma un medio máis seguro, máis respectuoso co medio ambiente, máis eficiente, con menos emisións de CO₂, con menor sinistralidade, maior sincronización horaria e, por suposto, con menores molestias cidadás.

Pacto Verde Europeo

O transporte é responsable dunha cuarta parte das emisións de gases



A Comisión Europea declarou 2021 como Ano Europeo do Ferrocarril.

de efecto invernadoiro da UE e por iso o impulso do tren unha actuación estratéxica contemplada no Pacto Verde Europeo, cuxo obxectivo é

alcanzar a neutralidade climática de aquí a 2050. Neste contexto, a Comisión Europea declarou 2021 como Ano Europeo do Ferrocarril. ●

“O Tour dos 3 erres”, novo xogo didáctico para formar aos escolares en valores ambientais

Inspírase no uso da bicicleta como referencia de mobilidade sostible

Sogama lanzou “O Tour dos 3 erres”, un xogo didáctico co que pretende formar aos escolares en valores ambientais, pero sen descoidar os propiamente sociais. Este recurso reivindica unha competitividade limpa e honesta na que prima a cooperación entre os concursantes e a solidariedade entre equipos, poñendo de relevo a máxima de que, para convencer, é necesario argumentar.

Pensado para o alumnado adscrito ao programa “Recíclate con Sogama” 2020-2021, e máis concretamente ao que cursa os dous últimos ciclos de Primaria (8 a 12 anos) e 1º da ESO (12 a 14 anos), inspírase no uso da bicicleta como referencia de mobilidade sostible.

Mecánica sinxela

O velocípedo circula sobre un taboleiro no que se simula unha carreira ciclista,



Os primeiros xogadores serán os colexios do “Recíclate con Sogama” 2020-2021.

debedo os participantes facer fronte a diversos desafíos ambientais.

Con esta iniciativa, a empresa pública pretende explicar o seu cometido en Galicia, sensibilizar sobre a importancia

que ten xestionar os residuos de forma sostible e lanzar unha mensaxe de optimismo sobre as bondades que trae consigo o traballo en equipo para a mellora da contorna. ●

Multimedia

Aí vén a primavera!

A plataforma Caderno Verde xa está preparada para darlle a benvinda á estación máis colorida do ano. Pincha na ligazón para ver todas as fichas de actividades para Educación Infantil e de 1º, 2º e 3º de Primaria, relacionadas con todas as materias: Inglés, Coñecemento do Medio, Matemáticas, Lingua Galega e Castelán ou Educación Artística. ●

 [Bótalle un ollo ás fichas](#)



A técnica de Sogama, en vídeo

Como homenaxe á ampliación do Complexo Medioambiental de Cerceda, que incrementou a súa capacidade de tratamento nun 81%, pasando de 550.000 toneladas anuais a 1.000.000, Sogama lanzou un novo vídeo explicativo no que documenta o posicionamento vangardista desta empresa pública en Europa que, a día de hoxe, é a planta máis moderna e eficiente do continente.

O novo vídeo divulgativo pódese visualizarse desde a web www.sogama.gal e na súa [canle de Vimeo](#). ●



 [Ver aquí o novo vídeo técnico de Sogama](#)

Multimedia

Visita (cando queiras) Sogama!

Con motivo da conmemoración do Día Mundial da Educación Ambiental (26 de xaneiro), Sogama inaugurou a visita virtual ás súas instalacións, a través de animación en *motion graphics*, co fin de explicar, dunha forma didáctica, amena e divertida, a actividade desenvolvida no Complexo Industrial de Cerceda (A Coruña).

Pensada para todos os públicos, pero orientada fundamentalmente a mozos de entre 12 e 18 anos, con esta iniciativa preténdese dar certa continuidade ao programa de visitas desta entidade pública, suspendido en marzo do pasado ano con motivo da covid-19.

O argumento é moi accesible. Un mozo e unha moza describen, dunha forma amena e divertida, a xestión de residuos urbanos no modelo Sogama: desde que se producen nos fogares ata que reciben o tratamento correspondente: reciclaxe, no caso da parte susceptible de ser recuperada por esta vía, ou valorización enerxética, no caso da fracción non reciclable. ●



[Entrar aquí na visita guiada](#)

“Recíclate con Sogama”, tamén en formato audiovisual



O novo vídeo tutorial dirixido ao profesorado dos centros escolares adscritos ao programa “Recíclate con Sogama” quere enriquecer a súa bagaxe no ámbito da educación ambiental.

A través deste formato, os docentes poderán acceder a múltiples ferramentas didácticas e pedagóxicas que esta empresa pública pon á súa disposición a fin de que contribúan aos bos resultados do plan de acción implantado en cada colexio.

Un divertido test, que leva por título “O Ecoráculo”, permitirá que os alumnos teñan a oportunidade de aprender de forma sinxela as boas prácticas ambientais e de descubrir o seu propio rol como axentes do cambio, toda vez que deben liderar a transición cara a un planeta máis saudable e sostible. ●

[Ver aquí o vídeo de “Recíclate con Sogama”](#)

[Fai aquí o test “O Ecoráculo”](#)

Eventos

Conferencia final de Res2ValHum

O director xeral de Sogama, Isidro García Téllez, participou o pasado mes decembro, e en formato dixital na conferencia final do Proxecto de cooperación transfronteiriza Galicia-Norte de Portugal Res2ValHum, na que se deron a coñecer os seus resultados, principais conclusións e retos de futuro.

Baixo o título "Pechando o círculo da xestión dos biorresiduos no modelo Sogama", o directivo explicou o labor desta empresa pública na valorización da materia orgánica, tanto a través da compostaxe industrial como doméstica, e expuxo igualmente o traballo desenvolvido no marco deste proxecto.

A xornada levouse a cabo desde o anfiteatro da Universidade do Minho (Braga-Portugal), líder do proxecto, do que tamén forman parte, en calidade de socios, Lipor, Braval e CVR, por parte de Portugal; e CVAN, USC e Sogama, por parte de Galicia.



2020, o espírito de Res2ValHum reside na promoción da compostaxe da materia orgánica e, máis especificamente, na colaboración entre dúas rexións (Galicia e Norte de Portugal) con estreitos lazos históricos, culturais, sociais e tamén medioambientais, para optimizar a xestión dos residuos a ambos lados da fronteira e facela máis sostible. ●

Espírito transfronteirizo

Enmarcado no programa Interreg V-A España-Portugal (Poctep) 2014-

Relatorio nos Círculos AED



O presidente de Sogama, Javier Domínguez Lino, participou, vía online, nun novo encontro enmarcado nos Círculos AED (Asociación Española de Directivos), no que os máximos responsables de distintas compañías punteiras compartiron experiencias e vivencias enmarcadas na covid-19, así como proxectos e iniciativas a desenvolver durante o ano 2021.

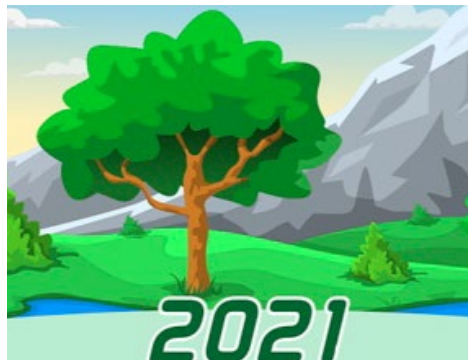
Domínguez Lino explicou o cometido de Sogama e fixo fincapé no papel desempeñado para xestionar axeitadamente os novos residuos sanitarios de baixo risco (buzos, luvas e máscaras desbotables, así como asimilables) derivados da pandemia habilitando, nun tempo récord, unha liña de tratamento de refugallo sanitario, independente á dos urbanos.

Xa con visión de futuro, Domínguez Lino referiuse ás 3 novas plantas de biorresiduos que se situarán nas provincias de Pontevedra, Lugo e Ourense, así como á transformación de 5 microplantas en plantas de transferencia de maior capacidade e mellores prestacións. "Comezamos o ano con novos proxectos ambientais que tamén achegarán emprego e riqueza", destacou. ●

Eventos

Axenda ambiental da ONU 2021

A ONU deseñou unha ambiciosa axenda ambiental para 2021 coa pretensión de que se constrúa unha nova relación co Planeta. António Guterres, secretario xeral das Nacións Unidas, aludiu á necesidade de unir forzas para superar as crises de cambio climático e a pandemia da covid-19 como parte dunha "transición cara á un futuro sostible e inclusivo". A ambición central das Nacións Unidas en 2021 será construír unha coalición global para lograr a neutralidade climática en 2050. ●



PRINCIPAIS EVENTOS DE 2021

25-26/01: Cume de Adaptación Climática.

22-24/02: Primeira parte da 5ª Asemblea das Nacións Unidas para o Medio Ambiente (UNEA 5).

3/03: Día Mundial da Vida Silvestre.

Maio: Conferencia das Nacións Unidas sobre a Diversidade Biolóxica (COP15).

2/05: Día Internacional da Diversidade Biolóxica.

5/06: Día Mundial do Medio Ambiente.

8/06: Día Mundial dos Océanos.

Xullo: Conferencia da ONU sobre os Océanos.

5-9/07: 5ª Reunión da Conferencia Internacional sobre Xestión dos Produtos Químicos.

19-30 de xullo: Reunións das Conferencias das Partes dos Convenios de Basilea, Rotterdam e Estocolmo baixo o lema "Acordos globais para un planeta saudable - Xestión racional de produtos químicos e residuos".

Setembro: 76º período de sesións da Asemblea Xeral da ONU.

7/09: Día Internacional do Aire Limpo por un ceo azul.

3-11/09: Cume Mundial da Natureza organizada pola Unión Internacional para a Conservación da Natureza (UICN).

2/09: Día Internacional de Concienciación sobre a Perda e o Desperdicio de Alimentos.

Set/ Out: Cume sobre os Sistemas Alimentarios.

Outubro: Segunda Conferencia Mundial sobre Transporte Sostible da ONU.

1-12/11: Conferencia das Nacións Unidas sobre o Cambio Climático (COP26).

1-5/11: Cuarta reunión da Conferencia das Partes do Convenio de Minamata sobre o Mercurio (COP4).

6/11: Día Internacional para a prevención da explotación do medio ambiente na guerra e os conflitos armados.

7-10/12: COP22.

Ademais, neste 2021 iníciase dúas décadas importantes: o Decenio das Nacións Unidas para a Restauración dos Ecosistemas e o Decenio das Nacións Unidas das Ciencias Oceánicas para o Desenvolvemento Sostible. Tamén é o ano internacional das froitas e das verduras. ●



Máis información sobre cada efeméride

2021, Año internacional das froitas e das verduras

A Asemblea Xeral das Nacións Unidas designou 2021 como o Ano internacional das froitas e verduras (AIFV), representando unha gran oportunidade para sensibilizar sobre a importancia que teñen para a nutrición humana, a seguridade alimentaria e a saúde, así como para o logro dos Obxectivos de Desenvolvemento Sostible das Nacións Unidas (ODS).

Entre os obxectivos desta efeméride atópanse promover dietas e estilos de vida saudables, equilibrados e diversificados mediante o consumo de froitas e verduras ou reducir a perda e o desperdicio nos sistemas alimentarios das mesmas. Tamén se fixarán en difundir as mellores prácticas sobre consumo local e a produción sostible ou en mellorar a educación nutricional, entre outros aspectos. ●



Aumenta un 2,5% o emprego no sector da xestión de residuos

A economía ambiental, definida como o valor das actividades asociadas á protección do medio ambiente e á xestión dos recursos naturais, xerou en 2019, segundo datos do INE, 327 milleiros de empregos a tempo completo. A cifra supón un aumento do 2,5% respecto do exercicio anterior, unha décima máis que o crecemento do emprego total da economía nese ano.

O Valor Engadido Bruto (VAB) asociado á produción de bens e servizos ambientais (VAB ambiental) situouse en 26.224,7 millóns de euros, un 1,8% menos que no ano anterior, mentres que o Produto Interior Bruto (PIB) incrementouse un 3,4%.

Os dominios ambientais nos que se xerou máis emprego foron xestión de residuos (36,3% do total) e outros ámbitos de protección ambiental (13,7%). Respecto das contribucións ao crecemento do emprego, os ámbitos que máis achegaron foron xestión de residuos (0,962 puntos) e protección e descontaminación de solos, augas subterráneas e augas superficiais (0,627 puntos). ●



Fonte e imaxe: INE

Investimento en economía verde = xeración de emprego

Os expertos coinciden en sinalar que a economía verde é o único camiño posible para recuperarnos da crise económica e social provocada pola covid-19. Esta é unha das principais conclusións do Congreso virtual "Sostenibilidad y Medioambiente" organizado pola Universidade Internacional da Rioxa (UNIR) e o portal Infoempleo co obxectivo de abordar a urxencia climática desde o prisma da educación e o emprego.

No encontro, ao que asistiron virtualmente 1.500 persoas, os relatores reflexionaron sobre o impacto da pandemia en España e como obriga a repensar o modelo económico. Esta reformulación pasa por dar protagonismo á industria, a dixitalización, a innovación e a sostibilidade ambiental, máis resistentes a unha situación como a actual, e que presentan novas oportunidades laborais.

En concreto, no informe "Empleo en Sostenibilidad y Medio Ambiente: 10 profesiones con futuro", presentado por Infoempleo, indícase que en España se poden chegar a xerar 1,13 millóns de empregos verdes se se realizan os investimentos axeitados en enerxías renovables, transporte sostible e infraestruturas verdes. ●



Fonte: compromiso RSE
Imaxe: Pexels



O informe completo está dispoñible nesta ligazón

Plan de Acción de Economía Circular en 2050

No marco do Pacto Verde e, en liña co obxectivo de neutralidade climática da UE para 2050, a Comisión Europea propuxo, en marzo de 2020, un novo Plan de Acción de Economía Circular centrado na prevención e xestión de residuos, e destinado a impulsar o crecemento, a competitividade e o liderado mundial da UE neste campo.

O argumento é sinxelo. A economía circular reducirá as emisións de CO₂, á vez que estimulará o crecemento económico e creará oportunidades de emprego. Requírese pasar dunha sociedade lineal, definida polas malas prácticas de usar e tirar, a unha circular e neutra en carbono, ambientalmente sostible e libre de tóxicos para 2050.

Se seguimos a explotar os recursos, que son finitos, en 30 anos necesitaremos tres planetas Terra. ●



Fonte: Parlamento Europeo
Imaxe: Pexels

Case o 90% dos españois bota o papel no contenedor azul

Os consumidores valoran de forma positiva o uso do papel pola súa reciclabilidade e biodegradabilidade, entre outros factores. Así se deduce da terceira edición da enquisa do papel en España, realizada por SIGMADOS para O Foro do Papel.

Os enquisados (máis de mil españois maiores de 18 anos) cualifican os produtos papeleiros cun 7,8 sobre 10. Unha ampla maioría (88%) afirma depositar o seu papel no contedor azul, sendo a reciclaxe o tema sobre o que maior demanda de información hai.

Respecto doutro tipo de materiais, o 97,4% considera os envases de papel e cartón máis ecolóxicos; o 85%, máis agradables; o 67,7%, de maior calidade; e o 58,4%, máis cómodos. ●

Fonte: www.graciaspapel.es
Imaxe: Pixabay



Uso responsable do inodoro



Fonte e imaxe: Libera

O proxecto Libera recorda que tirar residuos hixiénicos a través do inodoro ou na natureza ten un alto impacto ambiental. A través da campaña "A Criatura" pon de relevo esta problemática, incidindo en que os cidadáns deben adquirir hábitos preventivos mediante un consumo responsable e non arroxar polo váter nada que non sexan as deposicións, a ouriña ou o papel hixiénico.

Toalliñas húmidas, bastonciños, produtos de hixiene íntima, e desde este ano tamén as máscaras desbotables, supoñen un grave perigo para a natureza, a fauna e a nosa saúde porque se descompoñen en microplásticos que acaban pasando á cadea trófica, é dicir, alimentando aos peixes e ao marisco que nos comemos.

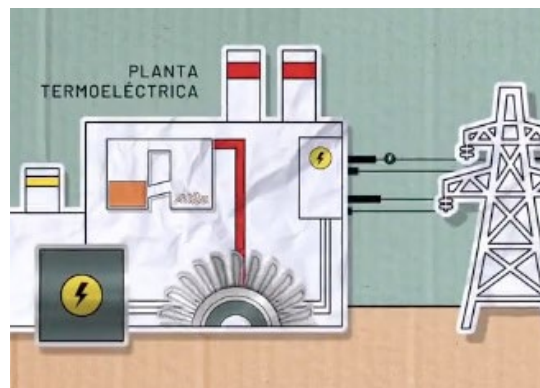
Estes produtos non adoitan ser biodegradables, xa que habitualmente están compostos por diferentes polímeros plásticos. Conforme á información de Women's Environmental Network, o 90% dunha compresa e o 6% dun tampón é plástico contribúen a provocar a morte a máis dun millón de aves mariñas e ao redor de 100.000 mamíferos cada ano. ●

Valorización enerxética tamén na economía circular

Se ben CEWEP (Confederación Europea de Plantas de Valorización Enerxética) manifestou o seu apoio a moitas das medidas recollidas no traballo do Parlamento Europeo sobre o Novo Plan de Acción de Economía Circular, quere alentar aos lexisladores a que adopten un enfoque estrutural máis amplo a fin de que consideren todas as correntes de residuos, non só os urbanos, para avanzar cara a unha verdadeira economía circular.

A organización pon o foco en que a valorización enerxética é a opción sostible e hixiénica para os residuos que non se poden reciclar, evitando o seu vertido. Ao mesmo tempo, axuda a manter limpas as correntes de reciclaxe porque as plantas de valorización enerxética tratan os refugalllos que non reúnen as características técnicas necesarias para ser reciclados, coa particularidade de que producen enerxía que se subministra aos fogares e á industria, substituindo aos combustibles fósiles

CEWEP considera que estaríamos ante unha oportunidade perdida se unicamente se ten en conta o desvío de residuos municipais dos vertedoiros (como se fixo no Paquete de Economía Circular de 2018), toda vez que representan unha pequena parte do volume total de lixo. ●



Fonte: CEWEP

Pousos de café para pensos bovinos

Cada ano conséumense na Unión Europea 2,67 millóns de toneladas de café, xerando grandes cantidades de residuos como son os pousos ou as cápsulas. Pola súa banda, o sector gandeiro, que actualmente depende moito do mercado da fariña de soia ou do cereal, necesita novos ingredientes nas súas dietas para garantir a súa sustentabilidade futura.

Neste escenario xéstase o proxecto de economía circular Life-ECOFFEED. Liderado e coordinado polo centro tecnolóxico AZTI, busca valorizar o pouso de café que se produce no sector HORECA (hoteles, restaurantes e cafeterías) como ingrediente alternativo en dietas de gando bovino e ovino produtor de leite.

As probas preliminares de eficiencia nutricional con dietas experimentais que inclúen pouso de café (ata un 10% de inclusión) constataron o seu carácter nutritivo e seguro. Así mesmo, a iniciativa contribúe a minimizar o impacto medioambiental dos residuos do sector HORECA, a un uso máis eficiente dos recursos e a reducir os gases de efecto invernadoiro responsables do cambio climático. ●



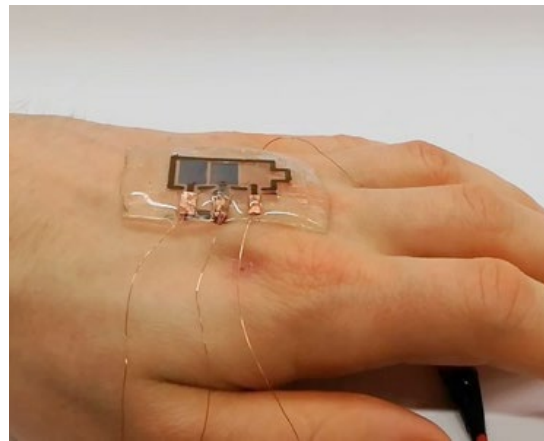
Fonte e imaxe: AZTI

Pantallas biodegradables para unha electrónica sostible

Investigadores do Instituto Tecnolóxico de Karlsruhe, en Alemaña, desenvolveron, a partir de materiais naturais, unha pantalla impresa biodegradable axeitada para aplicacións de ciclo de vida curto, como é o diagnóstico médico ou o control da calidade dos envases alimentarios.

O funcionamento da pantalla baséase no chamado efecto electrocrómico do material orgánico inicial. Cando se aplica unha voltaxe, modifícase a absorción da luz e o material cambia de cor. As pantallas electrocrómicas teñen un baixo consumo de enerxía e unha arquitectura de compoñentes sinxela en comparación coas pantallas dispoñibles no mercado, como o LED, o LCD e o papel electrónico.

Outra vantaxe é que estas pantallas poden producirse mediante impresión de chorro de tinta de forma personalizada, económica e eficiente. Os materiais utilizados son principalmente de orixe natural ou biocompatibles, e a selase con xelatina fai que a pantalla sexa adhesiva e flexible, de modo que se pode utilizar directamente sobre a pel. Os resultados da investigación publicáronse no Journal of Materials Chemistry. ●



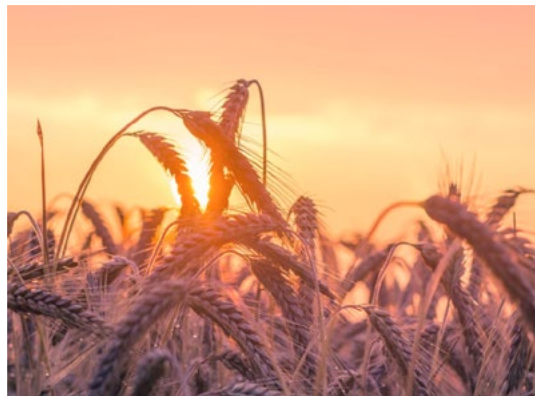
Fonte e imaxe: Residuos Profesional

Gomaescuma biodegradable a partir de palla de trigo

Cada ano prodúcese no mundo ao redor de 734 millóns de toneladas de palla de trigo, un residuo abundante, barato e sen unha aplicación ben definida ata a data. Agora, os grupos de investigación RNM-271 Enxeñería Química e FQM-383 NANOVAL da Universidade de Córdoba conseguiron dar unha nova saída a este sobranse agrícola, utilizándoo como base para a elaboración de espumas de poliuretano.

Coñecido coloquialmente como gomaescuma, este material plástico, fabricado a miúdo a partir de produtos derivados do petróleo, posúe unha gran versatilidade na industria e ten múltiples usos no sector da construción e automoción como selador, illante térmico e acústico.

Os resultados obtidos ofrecen unhas características moi similares ás xeradas polos métodos convencionais de fabricación nos que se usan compostos non renovables. Se ben estas novas espumas de poliuretano poderían ter infinidade de aplicacións, nunha segunda fase do estudo empregáranse en viveiros de plantas como soporte para o crecemento destas. ●



Fonte: quimica.es/noticias (Universidade de Córdoba)
Imaxe: Pexels

O 42% dos españois deixaría de voar para reducir o cambio climático



Segundo unha nova edición da enquisa sobre o clima 2020-2021, difundida recentemente polo Banco Europeo de Investimentos (BEI), o 24% dos españois asegura estar a realizar cambios radicais no seu estilo de vida para combater o cambio climático, unha porcentaxe que se sitúa 5 puntos por riba da media europea (19%). Neste colectivo están especialmente representados os pais de menores de 18 anos.

As viaxes en avión, comer carne, comprar roupa nova ou as plataformas de vídeo en streaming son algunhas das cousas ás que os españois estarían dispostos a renunciar para combater a emerxencia climática. Así, o 42% considera



que deixar de voar sería o máis fácil, mentres que o 33% confesa que renunciar ao coche sería a opción máis difícil.

O vicepresidente do BEI, Ambroise Fayolle, sinalou que tras a covid xurdirá a oportunidade de "dar un salto cualitativo na transición cara a unha economía con baixas emisións de carbono e resiliente ao cambio climático". ●

Fonte: BEI
Imaxe: Pexels

O sector da pesca coida das aves mariñas

Durante o últimos tres anos, SEO BirdLife estreitou vínculos co sector pesqueiro para estudar as interaccións entre aves e pesca a través do Programa Pleamar. En particular, prestouse atención ás capturas accidentais de aves, un problema moi común, coa idea de concienciar aos pescadores e implicalos na procura de solucións.

No Mediterráneo, onde se iniciou o traballo, son máis de 100 as embarcacións que colaboraron activamente a través de enquisas, cadernos recollida de datos, embarque de observadores e realización de probas de mitigación.

No comezo deste ano, expertos de SEO BirdLife impartiron talleres participativos nos que puxeron en común o traballo colaborativo de máis de tres anos e valoraron a implicación activa dos pescadores na conservación do mar e das aves. ●



Fonte e imaxe: SEO BirdLife

Receitario

Marzo, marzán...

Aínda que marzo é o mes no que entra a primavera e xa todos temos ganas do bo tempo e máis raios de sol, na mesa aínda cómpre ter pratos quentes e reconfortantes porque como ben di o refrán: "Marzo, marzán, pola mañá cara de rosa e pola tarde, cara de can".

Animádevos a compartir con nós as vosas creacións culinarias "recicladas", estas que che propoñemos neste menú ou outras. Lémosvos nas nosas redes sociais [Facebook](#), [Twitter](#) e [Instagram](#)!

Coma sempre, o noso menú está sacado do receitario con sobras editado polo Penal de Monterroso "[Sabroso reciclaje](#)".

Puré de feixóns

Ingredientes reciclados:

- Feixóns
- Caldo
- Carochos de pan de reseso
- 1 culleradiña de tomate

Outros ingredientes:

- Nata



Elaboración:

1. Co caldo e as fabas xa cociñadas, pasar polo batedor engadindo máis líquido se é necesario.
2. Engadir un pouquiño de tomate frito, a nata e mesturar de novo.
3. Presentar nun prato cuns carochos de pan, cortados en dados e fritos en aceite.

Consello:

Sempre que se coza carne de tenreira, polo, verduras, peixe, etc., pódese conservar o caldo e conxelalo en cubetas de xeo ou bolsas de xeo. É un "caldo reciclado" que se pode usar sempre que se queira en diversidade de preparacións.

Receitario



Aspic de carne



Ingredientes reciclados:

- Carne
- Patacas
- Tomate e leituga



Outros ingredientes:

- Leite
- Fariña
- Manteiga



Elaboración:

1. Cortar a carne e as verduras á xardineira, limpando, picando ben e mesturando coa pataca machucada.
2. Facer a bechamel con leite, fariña e manteiga e engadir á carne.
3. Poñer a mestura en flaneiros individuais e deixar que arrefría un pouco para que se poida desmoldar con facilidade.
4. Despois de lavar e aproveitar as partes boas, cortamos a leituga e o tomate.
5. Caramelizar o pemento vermello e o tomate.
6. No momento de servir, aínda quente, desmoldar, adornar coas verduras caramelizadas e acompañar con ensalada.

Tortilla de caramelo e laranxa



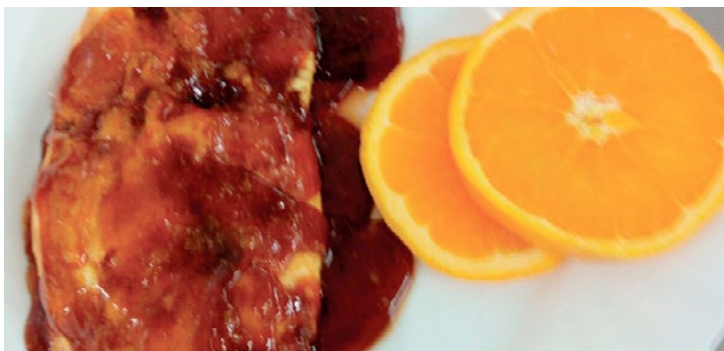
Ingredientes reciclados:

- Arroz
- Laranxa pasada



Outros ingredientes:

- Ovos
- Azucre
- Auga



Elaboración:

1. Bater un par de ovos e facer unha tortilla francesa fina e poñela sobre un prato.
2. Poñer un pouco de arroz encima e enrolar.
3. Facer un caramelo crocante a lume lento con azucre e unha pinga de auga.
4. Botar o caramelo por encima da tortilla e adornar cuns toros de laranxa caramelizada.