



Entrevistamos a...



Germán Fernández

DELEGADO DE ECOVIDRIO
EN GALICIA

"Desde 1997 levamos 10 millóns de toneladas de vidro reciclado"

[Ler máis...](#)



Javier Bobe

DIRECTOR DA ÁREA DE MEDIO
AMBIENTE DA DEPUTACIÓN DE
OURENSE

"A crise obríganos a ser máis eficientes na nosa xestión"

[Ler máis...](#)

Mundo SOGAMA

14 excelentes propósitos para o 2014



Baixo o título "Coa comida non se xoga", a Sociedade vén de editar unha guía de consellos básicos para a redución de desperdicios de alimentos.

A Comisión Europea advirte que, de continuar nesta liña, en 2020 tirarase ao lixo un 40% máis de comida. En cifras redondas, unos 126 millóns de toneladas, cando 780 millóns de persoas están a pasar fame.

[Ler máis...](#)

Novas

Segundo curso para o "Recíclate con Sogama"

Máis de 1.300 escolares de primaria das catro provincias participarán neste programa de educación ambiental

Curso de formación online para profesorado

A campaña "Separemos ben" xa circulou por unha cuarta parte dos concellos galegos



[Máis novas...](#)

Multimedia

Visítannos os Trebón!



Sogama edita un conto para que os máis pequenos coñezan o interior do complexo.

[Ler máis...](#)

A nosa familia extraterrestre favorita vai á escola!

6º videoconto dos Trebón

[Ver vídeo...](#)

Actualidade

Firma dun convenio coas empresarias de Ourense

Dous alumnos de Aspanaes animan á poboación a mellorar o tratamento do lixo

[Ler máis...](#)



Eventos

Día Mundial da Alimentación

Semana Europea da prevención de residuos

Samaín sostible en Outes

[Máis eventos...](#)

Receitario

Que comes hoxe?

Dámosche algunhas ideas!



- Branco e negro de lentellas e pataca
- Carne encebollada con spaghetti
- Buñuelos de bacallao e ali-oli
- Torrada de sopas de burro canso con xeadó

[Ver receitas...](#)

Entrevistamos a...

Boletín Informativo DECEMBRO 2013



Germán Fernández

Delegado de Ecovidrio en Galicia

"A nova planta para a recuperación de vidro é unha iniciativa pioneira e un reto extraordinario"

Converter en habitual un xesto tan simple como achegarse ao iglú verde para depositar os frascos e as botellas, tradúcese en case 37.000 toneladas destes materiais aos que se lle dou outra vida en 2012. Ecovidrio é a asociación sen ánimo de lucro encargada da xestión do reciclado dos residuos de envases de vidro depositados nos contedores de toda España. Falamos co delegado en Galicia, Germán Fernández.

Como consecuencia da crise económica, redúcese o consumo de envases de vidro, pero, sen embargo, aumenta o reciclado dos mesmos. Explíquenos isto.

O ano pasado, en España, recicláronse 4.512 toneladas de envases de vidro máis que en 2011, a pesares de se producir un descenso do 4,2%, que nos últimos cinco anos acadou o 17%. As cifras en Galicia tamén seguen sendo moi positivas. Pensamos que isto é así porque o labor de todos os axentes implicados (administracións públicas, cidadáns e mais Ecovidrio) continúa a ser efectiva. Dende Ecovidrio continuamos facilitando e colocando contedores nos concellos, aumentando e mellorando as

taxas de contenerización ou realizando unha importante labor de sensibilización con campañas de comunicación. Tamén hai que destacar o programa específico e voluntario desenvolvido co sector da hostalería nalgúns concellos para fomentar a recollida selectiva. Os establecementos adheridos dispoñen de contedores adaptados que permiten unha maior comodidade para o depósito do vidro. Non debemos esquecer que o 48% dos envases se consumen en hostalería.

"O ano pasado recicláronse 4.512 toneladas de envases de vidro máis que en 2011. Case a metade consúmense no sector hostaleiro"



Dunha botella reciclada sae outra, durante infinitos ciclos e sen perder calidade

[SEGUIR LENDO...](#)

Entrevistamos a...

Javier Bobe

Director da Área de Medio Ambiente da Deputación de Ourense

Mundo SOGAMA

Catorce excelentes propósitos para o 2014

Novas

Segundo curso para o "Recíclate con Sogama"

Curso de formación online para profesorado

A campaña de reciclaxe xa circoulou por unha cuarta parte dos concellos galegos

Multimedia

Actualidade

Eventos

Receitario

[Volver á páxina de inicio](#)

Síguenos en...



www.sogama.es



Entrevistamos a...

Boletín Informativo DECEMBRO 2013

En que taxa de reciclado nos movemos en España? Cumprimos a normativa?

Falar de reciclado de envases de vidro en España é falar de progresión e crecemento: nos últimos 16 anos sumamos 10 millóns de toneladas. En 2010, acadamos unha taxa de reciclado do 60%, cumprindo co obxectivo da normativa europea; e en 2011 chegouse ao 66,6%, segundo os últimos datos oficiais ofrecidos polo MAGRAMA a través da súa Base de Datos de Envases. Son cifras moi boas, pero aínda existe un amplo potencial de crecemento. Para iso, dende Ecovidrio continuaremos achegando a recollida selectiva ao cidadán e ao canal Horeca (hostalería). Seguiremos esforzándonos en ofrecer, xunto coas administracións competentes, un servizo público da máxima eficacia e eficiencia para lograr maiores taxas de reciclado. Outro elemento clave seguirán sendo as campañas de información e sensibilización cidadá, facendo que todos adquiramos e manteñamos o hábito de reciclar envases de vidro. Os consumidores teñen que saber que co pequeno xesto de levar a botella, tarro ou frasco de vidro ao iglú verde se consegue moito.

Como nos posicionamos en relación a outras comunidades autónomas? Estamos a cumprir coas porcentaxes de reciclado de vidro recollidas na lexislación vixente?

O obxectivos de reciclaxe fixados no Decreto 252/2006, de 3 de marzo, polo que se revisan os obxectivos de reciclado e valorización establecidos na Ley de Envases, fixa para o vidro unha porcentaxe do 60% en peso dende 2008 e anos sucesivos. Non obstante, estas cifras son a nivel nacional, non contemplando a normativa as comunidades autónomas. En todo caso, o Plan Xeral de Residuos Urbanos de Galicia 2010-2020 establece o obxectivo cuantitativo de acadar unha recollida selectiva neta (RSN) dun 60% antes do 2020, así como prazos temporais ata daquela, fixándose unha porcentaxe do 50% para 2012. Tendo en conta a porcentaxe de vidro contido nos residuos en función a súa xeración e que a recollida de Ecovidrio en Galicia chegou o ano pasado ás 36.608 toneladas, estímase que eses obxectivos estarían amplamente cumpridos e incluso, superados.

"Cumpriuse, e incluso se superou o índice do 50% marcado polo Plan Xeral de Residuos Urbanos de Galicia para a recollida selectiva de vidro en 2012"

A pesar de que o iglú verde forma parte das nosas vidas desde hai moitos anos, aínda seguimos a cometer erros introducindo no mesmo materiais impropios. Cales son os máis frecuentes.

Fundamentalmente os relacionados co cristal. Vasos e copas, porcelana, lámpadas ou o cristal plano como o das fiestras non son envases de vidro. Na práctica, reciclar vidro é moi doado. No contedor verde só se deben botar tarros, frascos e botellas, sempre sen tapóns que empeoran a calidade do material.

Supoñemos que reciben moitas peticións de iglús por parte dos concellos. Que ratio de ubicación aplican no territorio galego? Resulta suficiente para atender as necesidades dos cidadáns, dada a elevada dispersión da poboación?

As peticións que se reciben dos concellos sempre atopan resposta por parte de Ecovidrio xa sexa para substituír un colector deteriorado, para novas ubicacións ou ampliacións do parque existente. Galicia ten actualmente máis de 12.500 iglús, sendo a quinta comunidade autónoma con máis contedores por habitante. Tal e como marca



En 2011 España chegou a unha taxa de reciclado do 66,6%, segundo datos do MAGRAMA

Entrevistamos a...

Javier Bobe

Director da Área de Medio Ambiente da Deputación de Ourense

Mundo SOGAMA

Catorce excelentes propósitos para o 2014

Novas

Segundo curso para o "Recíclate con Sogama"

Curso de formación online para profesorado

A campaña de reciclaxe xa circula por unha cuarta parte dos concellos galegos

Multimedia

Actualidade

Eventos

Receitario

[Volver á páxina de inicio](#)

... SEGUIR LENDO...

Síguenos en...



www.sogama.es



Entrevistamos a...

Boletín Informativo DECEMBRO 2013

o Convenio Marco de Colaboración entre a Xunta de Galicia e Ecovidrio, temos moi en conta a dispersión poboacional galega. O ratio está en 221 habitantes por contedor mentres que en España é de un por cada 259 persoas, sendo un dos países que mellores infraestruturas ten de Europa. Galicia é unha das comunidades coa mellor taxa de España.

A pesar das moitas campañas de concienciación cidadá que levan a cabo de forma permanente, aínda se detecta moito vidro entre o lixo en masa que chega ás instalacións de Sogama. De aí o acordo formalizado entre ambas entidades para posibilitar a recuperación deste material. Fálenos desta colaboración. En que se traduce e que beneficios traerá consigo.

"A planta de reciclaxe de vidro contido no lixo en masa é unha iniciativa pioneira. Xa se pensou fai anos, pero ata agora foi imposible executala"

Esta é unha iniciativa pioneira que permite recuperar o vidro existente non só no fluxo dos residuos que entran en Sogama, senón incluso no material procedente das mesas densimétricas da planta de elaboración de combustible. Hai que recordar que esta idea xa se pensara fai anos, pero foi imposible levala á práctica ata agora por non existir posibilidades reais para o seu desenvolvemento.

Tras resolverse o concurso público, a nova planta xa está en fase de probas para dar comezo a este extraordinario reto. Cando se poña en funcionamento,

Sogama cumprirá o obxectivo de acadar as maiores porcentaxes de vidro recuperado para a súa reutilización. Pola súa parte, Ecovidrio que financia economicamente todo o proxecto, volca o seu esforzo por devolver ao seu circuito natural un material que nunca debiera de chegar ao complexo de Cerceda.

Entrevistamos a...

Javier Bobe

Director da Área de Medio Ambiente da Deputación de Ourense

Mundo SOGAMA

Catorce excelentes propósitos para o 2014

Novas

Segundo curso para o "Recíclate con Sogama"

Curso de formación online para profesorado

A campaña de reciclaxe xa circulou por unha cuarta parte dos concellos galegos

Multimedia

Actualidade

Eventos

Receitario

[SUBIR](#)

[Volver á páxina de inicio](#)

Síguenos en...



www.sogama.es



Entrevistamos a...

Boletín Informativo DECEMBRO 2013



Javier Bobe

Enxeñeiro Director da Área de Medio Ambiente da Deputación Provincial de Ourense

"Con taxas axeitadas, pero impopulares, só pagan os que usan o servizo; con taxas insuficientes, pagamos todos"

A Deputación de Ourense ten unha follas de ruta clara e definida sobre as actuacións que debe executar no ámbito medioambiental para acadar a sostibilidade social e económica do seu territorio. Así nolo conta Javier Bobe, Director da Área de Medio Ambiente do ente provincial.

O medio ambiente constitúe unha das principais preocupacións da Deputación de Ourense, consciente de que dispoñer dun contorno saudable, non só proporciona benestar e calidade de vida á poboación, senón que representa un elemento de peso no crecemento económico. Neste contexto, cales son as prioridades ambientais para o ente provincial.

Ata hai relativamente pouco tempo, o principal obxectivo era dar solución á prestación de servizos no medio rural, é dicir, ás carencias que ían manifestando os concellos ourensáns no ámbito da xestión pública ambiental (ciclo da auga, residuos e enerxía). Actualmente, a crise está a obrigarnos a ser máis eficientes na xestión. Tentamos desenvolver proxectos que, dando solución ás carencias ambientais detectadas, tamén xeren beneficios no ámbito social e económico. É dicir, estamos aplicando criterios de sostibilidade á selección de proxectos, ao tempo que establecemos a base de traballo para a monitorización dos mesmos.

"Tentamos desenvolver proxectos que dean solución a carencias ambientais, pero que tamén xeren beneficios sociais e económicos"

Un exemplo desta crenza na importancia de promover o desenvolvemento sostible local é a creación da Rede de Municipios Ourenzáns cara á Sostibilidade e do Observatorio da Sostibilidade Provincial.

Certo. A Rede abrangue aos concellos con inquedanzas nesta materia e o Observatorio integra técnicos provinciais e expertos universitarios que

traballan para construír un novo modelo de desenvolvemento local, que articule programas operativos e proxectos sobre a base dunha metodoloxía que garanta a complementariedade e a propia sostibilidade das actuacións. A xeración de información técnica, a reflexión, a difusión de resultados, a promoción da participación social, a implicación da poboación na xestión pública e o intercambio de boas prácticas que fomenten a eficiencia ambiental, o desenvolvemento económico e a cohesión social da provincia de Ourense son o motor do Observatorio Provincial.

SEGUIR LENDO...

Entrevistamos a...

Germán Fernández

Delegado de Ecovidrio en Galicia

Mundo SOGAMA

Catorce excelentes propósitos para o 2014

Novas

Segundo curso para o "Recíclate con Sogama"

Curso de formación online para profesorado

A campaña de reciclaxe xa circulou por unha cuarta parte dos concellos galegos

Multimedia

Actualidade

Eventos

Receitario

[Volver á páxina de inicio](#)

Síguenos en...



www.sogama.es



Entrevistamos a...

Boletín Informativo DECEMBRO 2013

"Hai que traballar en rede e xestionar infraestruturas e servizos en ámbitos supramunicipais para acadar economías de escala e maior eficiencia"

Nos servizos do ciclo hidráulico levamos xa anos poñendo a disposición dos concellos ferramentas deste tipo, e no caso concreto do saneamento e particularmente da depuración de augas residuais, moito máis. O exemplo máis recente é unha experiencia piloto, da man de Augas de Galicia, como é o Consorcio de Augas da Comarca de Valdeorras para a xestión integral da depuración dos nove concellos implicados.

Hai moitos concellos que decidiron delegar o servizo de recollida de lixo na Deputación. Que competencias asumen neste sentido e a canto ascende o custo do servizo. Resulta suficiente o que está a pagar a cidadanía?

Si, 49 dos 92 concellos da provincia teñen delegadas todas as competencias relacionadas coa recollida e xestión do lixo (todas as fraccións, incluso puntos limpos) e unha quincena máis, só as fraccións coñecidas como selectivas (bolsa amarela, papel-cartón e vidro). A Deputación asume dende a organización da recollida ata a inspección ambiental, pero mantén unha relación moi íntima cos concellos delegantes na toma dalgunhas decisións, como é a do establecemento da taxa, que aínda que se tende á unificación, finalmente é unha decisión de cada pleno municipal. Deste xeito, se a taxa non é suficiente, a diferenza sopórtaa o propio concello. Isto significa que a cidadanía sempre soporta o custe total dos servizos. Con taxas suficientes e axeitadas, pero impopulares, só pagan os que usan o servizo, que é o lóxico, e con taxas insuficientes pagamos todos, con independencia do uso que fagamos deles.

"Dos 92 concellos de Ourense, case a metade teñen delegadas as competencias da recollida e xestión do lixo; e 15 máis só a fracción selectiva"

Ata o momento, está a resultar unha experiencia moi positiva. Non obstante, aínda está sen rematar a campaña de compostaxe doméstica 2013, promovida entre Sogama e a Deputación e na que participaron 9 concellos dos 49 que teñen a competencia da recollida de lixo delegada. Acadouse unha elevada participación cidadá e reclamo social. A porcentaxe de usuarios implicados foi a maior con respecto ás campañas realizadas na provincia dende 2010.

Supoñemos que o feito de contar con pequenos municipios de carácter rural, cunha notable dispersión, dificulta en gran medida os labores de saneamento. Como están a solventar este hándicap.

Intentando traballar en rede. O ideal sería que as infraestruturas actuais fosen o resultado dunha planificación estratéxica do territorio con visión intermunicipal, pero non sendo así, o que nos queda é tentar xestionar esas infraestruturas e os servizos en ámbitos supramunicipais para acadar econo-



O presidente da Deputación Manuel Baltar, e o de Sogama, Luís Lamas, presentando a campaña de compostaxe doméstica de 2013

Podemos dicir que as prácticas de compostaxe doméstica xa están asentadas na provincia. De feito, no marco dun acordo de colaboración formalizado antes do verán con Sogama, procederon á implantación da autocompostaxe en novos municipios. Como está a resultar esta experiencia.

Ata o momento, está a resultar unha experiencia moi positiva. Non obstante, aínda está sen rematar a campaña de compostaxe doméstica 2013, promovida entre Sogama e a Deputación e na que participaron 9 concellos dos 49 que teñen a competencia

Entrevistamos a...

Germán Fernández
Delegado de Ecodiario en Galicia

Mundo SOGAMA

Catorce excelentes propósitos para o 2014

Novas

Segundo curso para o "Recíclate con Sogama"

Curso de formación online para profesorado

A campaña de reciclaxe xa circulou por unha cuarta parte dos concellos galegos

Multimedia

Actualidade

Eventos

Receitario

[Volver á páxina de inicio](#)

... SEGUIR LENDO...

Síguenos en...



www.sogama.es



Entrevistamos a...

Boletín Informativo DECEMBRO 2013

A día de hoxe, cantos fogares da provincia participan no programa de compostaxe doméstica promovido pola Deputación e que balance en xeral fan do mesmo.

Chegamos a 250 fogares da provincia de Ourense, cubrindo a 9 concellos, que como xa dixen, que son os que se incorporaron a este xeito de xestión intermunicipal, con posterioridade a outras campañas realizadas. A día de hoxe, na provincia hai 1.500 fogares

nos que a compostaxe forma parte das súas rutinas diarias e, en todos e cada un dos concellos que leva a Deputación a recollida do lixo, xa se avanzaron medidas no senso da compostaxe e da separación correcta en orixe. Sen embargo, queda moito camiño por andar, de aí a vontade de dar continuidade a estas accións nos vindeiros anos.

"É decisión de cada pleno municipal establecer a taxa final de recollida do lixo. Se non é suficiente, a cidadanía vai soportar o custe total dos servizos"

En Galicia só reciclamos o 12% dos residuos que producimos; unha taxa que está por debaixo da media estatal e aínda máis alonxada da media europea. En que cifras se move a

provincia de Ourense e como está a funcionar o sistema de recollida selectiva.

Os números nesta provincia sempre están distorsionados pola alta dispersión poboacional e polo feito de que dous terzos da poboación é rural. A porcentaxe de lixo correspondente ás fraccións recollidas aparte da fracción resto é de algo menos do 6%, e as porcentaxes de impropios están por debaixo do 25%. Tamén aquí temos un papel importante, xa que na recollida selectiva son 71 dos 92 concellos da provincia os que teñen delegadas as súas competencias na Deputación.



A Deputación de Ourense organizou charlas para explicar as vantaxes da compostaxe doméstica

Entrevistamos a...

Germán Fernández

Delegado de Ecovidrio en Galicia

Mundo SOGAMA

Catorce excelentes propósitos para o 2014

Novas

Segundo curso para o "Recíclate con Sogama"

Curso de formación online para profesorado

A campaña de reciclaxe xa circulou por unha cuarta parte dos concellos galegos

Multimedia

Actualidade

Eventos

Receitario

[Volver á páxina de inicio](#)

SUBIR

Síguenos en...

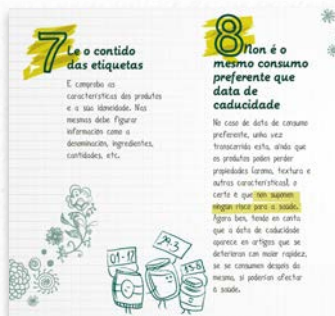


www.sogama.es



Sogama edita unha guía de consellos básicos para a diminución de desperdicios de alimentos: "Coa comida non se xoga"

Consciente do alarmante dispendio de comida nos fogares, especialmente con motivo das tradicionais Festas do Nadal, Sogama editou unha guía co obxectivo de axudar ás familias a levar un maior control sobre o consumo e, desta forma, reducir as cantidades de desperdicios de alimentos. Son 14 sinxelos propósitos para 2014 unidos baixo o lema "Coa comida non se xoga".



A publicación recolle xestos tan sinxelos para aplicar no fogar tales como planificar a compra en función dos membros da unidade familiar, revisar a despensa co fin de mantela en orde, elaborar unha lista detallada da compra co fin de adquirir unicamente o necesario, valorar na súa xusta medida as ofertas e promocións para comprobar se se axustan ás nosas necesidades e ritmo de consumo ou comparar prezos e calidades, atendendo ao prezo por quilo de produto máis que ao prezo por unidade.

Tamén se recomenda ler o contido das etiquetas, diferenciar claramente entre consumo preferente e data de caducidade, vixiar o correcto funcionamento do frigorífico e conservación dos alimentos, servir pequenas porcións (é mellor repetir), elaborar menús cos restos ou conxelalos.

E se estas pautas se seguen nos fogares, Sogama recorda que nos restaurantes tamén hai que pedir con moderación e que as sobras se poden levar para casa, unha medida implantada xa hai tempo en Estados Unidos e moitos países europeos.

1.300 millóns ao lixo

Segundo a Organización das Nacións Unidas para a Alimentación e a Agricultura (FAO), desperdiciase un terzo da comida que se produce no mundo. En cifras redondas, uns 1.300 millóns de toneladas ao ano que contrastan cos 780 millóns de persoas están a pasar fame ou son vítimas dunha dieta restritiva e pobre en nutrientes.

A voz de alarma xa a deu no seu momento a Comisión Europea. Na Unión dos 28 desperdiciábase en torno a 89 millóns de toneladas de alimentos ao ano (uns 179 quilos per cápita), das que a España lle corresponden preto de 8. O organismo comunitario tamén advirte que, de continuar con esta tendencia, en 2020 se malgastará un 40 por cento máis de comida, uns 126 millóns de toneladas. Esta é unha cifra insostible dende todas as fronteas, incluída a económica. Non hai que esquecer que, nestes momentos, o dispendio de alimentos supón un impacto no peto de cada español duns 250 euros anuais.

Neste contexto, e seguindo a recomendación do Parlamento Europeo de abordar con urxencia o problema e formular vías de mellora, Sogama tamén quixo achegar o seu gran de area coa guía "Coa comida non se xoga". Así mesmo, o Ministerio de Agricultura, Alimentación e Medio tamén deu unha primeira resposta lanzando en abril pasado a Estratexia "Máis alimento, menos desperdicio".

Cabe recordar que Sogama dispón do receitairo para aproveitar as sobras de comida "[Para repañar o prato!](#)" e que grazas ao seu programa de compostaxe doméstica, máis de 1.800 fogares galegos de medio centenar de municipios apostaron por esta práctica e xa están a reciclar en orixe os restos de alimentos, fabricando un excelente abono natural para as plantas.



[Descarga a guía "Coa comida non se xoga"](#)

[SUBIR](#)

Entrevistamos a...

Germán Fernández
Delegado de Ecovidrio en Galicia

Javier Bobe
Director da Área de Medio Ambiente
da Deputación de Ourense

Novas

Segundo curso para o "Recíclate con Sogama"

Curso de formación online para profesorado

A campaña de reciclaxe xa circoulou por unha cuarta parte dos concellos galegos

Multimedia

Actualidade

Eventos

Receitario

[Volver á páxina de inicio](#)

Máis de 1.300 escolares das catro provincias fixan como obxectivo a correcta xestión dos residuos urbanos

É o segundo curso consecutivo que se pon en marcha o programa de educación ambiental "Recíclate con Sogama"

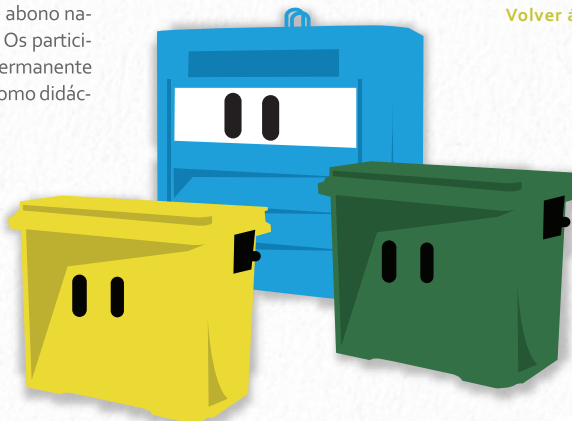
Máis de 1.300 escolares de 17 centros de primaria das catro provincias galegas foron elixidos, en base a uns criterios de selección previamente definidos, para participar no programa "Recíclate con Sogama 2013-2014".

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

O obxectivo deste programa de educación ambiental, que se enmarca no Plan Proxecto da Xunta de Galicia, é formar ao alumnado na correcta xestión dos residuos urbanos a través das tres regras básicas que contempla a normativa vixente na materia: reducir, reutilizar e reciclar. Este é o segundo curso que se pon en marcha "Recíclate con Sogama".

Os centros seleccionados xa foron dotados coas denominadas "illas de reciclaxe", conformadas por tres contedores de recollida selectiva (amarelo, azul e verde convencional) para que profesores e alumnos poidan depositar nos mesmos, de forma segregada, os seus residuos. Os centros que dispoñan de servizo de comedor, subministráraselles tamén un composteiro para a fabricación de abono natural a partir da materia orgánica. Os participantes contarán tamén co apoio permanente de Sogama, tanto a nivel técnico como didáctico e divulgativo.

As illas de reciclaxe están conformadas polos contedores amarelo, azul e verde convencional



SUBIR

Entrevistamos a...

Germán Fernández
Delegado de Ecovidrio en Galicia

Javier Bobe
Director da Área de Medio Ambiente da Deputación de Ourense

Mundo SOGAMA

Catorce excelentes propósitos para o 2014

Novas

Curso de formación online para profesorado

A campaña de reciclaxe xa circoulou por unha cuarta parte dos concellos galegos

Multimedia

Actualidade

Eventos

Receitario

[Volver á páxina de inicio](#)

Sogama imparte un curso online para ampliar a bagaxe ambiental de profesores de infantil e primaria

Céntrase na xestión dos residuos urbanos producidos na nosa comunidade e inclúe unha visita ao complexo de Cerceda



Os docentes visitan con frecuencia Sogama

Sogama está a realizar, a través da Consellería de Cultura, Educación e Ordenación Universitaria, e utilizando a Plataforma de Teleformación Galega (PLATEGA), un curso de formación ambiental para preto de medio centenar profesores de infantil e primaria, que se centrará na xestión dos residuos urbanos producidos na nosa comunidade.

Con 30 horas lectivas (26 non presenciais e 4 presenciais), contempla tamén unha visita ao complexo industrial de Cerceda. Con esta actividade formativa preténdese que os docentes adquiren a bagaxe suficiente para influír nunha nova forma de visualizar os residuos urbanos por parte da comunidade educativa, poñendo en valor os recursos contidos nos mesmos e, polo tanto, contribuíndo ao seu máximo aproveitamento co menor custo.

Temario

O curso consta de once temas nos que se abordan as implicacións da alta produción de lixo; os tres erres, indagando nas particularidades de cada un e forma de incluílos nos comportamentos diarios; a evolución da xestión dos residuos domésticos en Europa e España; as particularidades do sistema promovido por Sogama; o programa de compostaxe doméstica posto en marcha fai tres anos pola entidade; e os instrumentos educativos despregados nas súas campañas de concienciación social para influír sobre a poboación galega de cara a unha xestión máis sostible dos refugallos.

Entrevistamos a...

Germán Fernández
Delegado de Ecovidrio en Galicia

Javier Bobe
Director da Área de Medio Ambiente da Deputación de Ourense

Mundo SOGAMA

Catorce excelentes propósitos para o 2014

Novas

Segundo curso para o "Recíclate con Sogama"

A campaña de reciclaxe xa circoulou por unha cuarta parte dos concellos galegos

Multimedia

Actualidade

Eventos

Receitario

[Volver á páxina de inicio](#)

[SUBIR](#)

Formando á poboación galega sobre os beneficios da reciclaxe

A campaña "Separemos ben, reciclaremos mellor" circulou en tres meses e medio por 75 concellos, atendendo de forma directa a 12.500 cidadáns. Ata xuño do próximo ano visitará máis de 170 localidades.



Nenos e maiores recibiron as explicacións dos educadores ambientais

A campaña "Separemos ben, reciclaremos mellor" continúa co seu itinerario por Galicia, que se manterá ata o 30 de xuño de 2014, prevendo circular polos máis de 170 concellos adscritos e por varios centros escolares.

Ata outubro, e desde a súa posta en marcha en xullo pasado, unha aula móbil xa visitou 75 localidades, formando a pé de rúa a 12.500 veciños que se achegaron á mesma para recibir asesoramento sobre as boas prácticas ambientais na xestión dos residuos urbanos. Tamén para poñer a proba os seus coñecementos cun test de avaliación ou deixar as súas impresións acerca do sistema de recollida selectiva instaurado en Galicia.

Máis concretamente, os monitores falan sobre a redución da produción de residuos a través do consumo responsable; da reutilización, procedendo ao máximo aproveitamento dos produtos; e, por suposto, da correcta separación dos desperdicios en orixe e posterior depósito nos mesmos nos diferentes contedores. Neste punto, os educadores recordaron que o contedor amarelo só debe destinarse aos envases lixeiros (envases de plástico, latas e briks); o azul, aos envases de cartón e papel; o iglú verde, aos de vidro; e o contedor verde convencional, á fracción resto. Tamén se insistiu na correcta segregación dos residuos especiais como pilas, xa que unha de botón pode contaminar ata 600.000 litros de auga.

Nos municipios de ámbito semiurbano faise unha especial mención aos beneficios ambientais, económicos e sociais do programa de compostaxe doméstica, implantado xa por Sogama en máis de 1.800 vivendas.

[SUBIR](#)

Entrevistamos a...

Germán Fernández
Delegado de Ecovidrio en Galicia

Javier Bobe
Director da Área de Medio Ambiente da Deputación de Ourense

Mundo SOGAMA

Catorce excelentes propósitos para o 2014

Novas

Segundo curso para o "Recíclate con Sogama"

Curso de formación online para profesorado

Multimedia

Actualidade

Eventos

Receitario

[Volver á páxina de inicio](#)

Sogama edita un conto infantil para amosarlle aos nenos de primaria a actividade industrial do complexo

Os guías son os Trebón, a familia extraterrestre máis querida polos cativos, que xa leva protagonizando varios videocontos de corte ambiental promovidos pola empresa pública.



O conto tamén se pode descargar a través web de Sogama

Sogama acaba de editar o libro infantil "Os Trebón visitan Sogama" protagonizado pola familia extraterrestre máis querida e coñecida por ser as personaxes principais dos [videocontos de corte ambiental](#) promovidos pola empresa pública. Os seus membros, Anselmo, Carola, Lucas e o can Antenas, xunto co profesor Uxío e os seus amigos, Tito, Lilia e o gato Evaristo, visitan o complexo industrial de Cerceda no bilibús, un autobús ecolóxico. Alí percorren as instalacións e coñecen de primeira man a xestión e tratamento do lixo que se realiza en cada unha. A publicación conclúe con viñetas para colorear a fin de reforzar os coñecementos adquiridos polos escolares e dar renda solta á súa creatividade e imaxinación.

A entidade pública repartiu 25.000 exemplares do conto entre alumnos do primeiro curso de primaria dos distintos colexios galegos. Ademais, o contido tamén se pode descargar desde a [web de Sogama](#) ou no portal educativo [Caderno Verde](#).

A idea de editar esta publicación obedece a que os nenos máis pequenos non poden entrar no recinto de Sogama debido á estritas normas de seguridade que rexen nas instalacións. Agora este soporte didáctico e pedagóxico permitiralles coñecer, co maior realismo, a actividade que leva a cabo Sogama e o proceso técnico ao que se somete o lixo producido nos seus fogares.

[Le o conto "Os Trebón visitan Sogama"](#)

A nosa familia favorita recicla na escola!

Mira o 6º videoconto dos Trebón



[Ver vídeo...](#)

SUBIR

Entrevistamos a...

Germán Fernández
Delegado de Ecovidrio en Galicia

Javier Bobe
Director da Área de Medio Ambiente da Deputación de Ourense

Mundo SOGAMA

Catorce excelentes propósitos para o 2014

Novas

Segundo curso para o "Recíclate con Sogama"

Curso de formación online para profesorado

A campaña de reciclaxe xa circoulou por unha cuarta parte dos concellos galegos

Actualidade

Eventos

Receitario

[Volver á páxina de inicio](#)

As empresarias de Ourense reparten 10.000 bolsas reutilizables de papel grazas a un convenio con Sogama

O acordo asinado entre as dúas entidades permitirá reducir o uso de bolsas de plástico en 200 comercios adheridos á entidade.

O presidente de Sogama, Luís Lamas, e a presidenta da Asociación de Empresarias e Profesionais de Ourense (AME), Concepción M^a Nóvoa, asinaron un convenio de colaboración que ten por obxectivo sensibilizar no eido medioambiental ao colectivo empresarial feminino da provincia.

A partir do ano que entra, os 200 establecementos ourensáns pertencentes á asociación distribuirán entre a súa clientela un total de 10.000 bolsas de papel reciclado e reutilizables. Deste xeito queren contribuír á substitución progresiva das bolsas plásticas non biodegradables por outras máis sostibles e respectuosas coa contorna.

A igualdade de oportunidades e o coidado da contorna son principios transversais da Unión Europea. A implicación de Sogama nesta campaña explícase precisamente polo seu labor de apoio a iniciativas de desenvolvemento sostible nas que a muller é protagonista.



A presidenta de AME e o presidente Sogama asinaron o acordo o pasado mes de outubro



Dano ao medio natural

As bolsas de plástico representan unha seria ameaza para o medio natural, tardando máis de 400 anos en degradarse e ocasionando a morte das especies mariñas cando están depositadas no mar. Por iso, unha boa alternativa é o uso de bolsas de papel, máis sostibles. A campaña levará aparelado un labor pedagóxico que permitirá concienciar tanto a empresas como clientes na importancia do uso racional dos nosos recursos naturais.

[SUBIR](#)

Entrevistamos a...

Germán Fernández
Delegado de Ecodiario en Galicia

Javier Bobe
Director da Área de Medio Ambiente da Deputación de Ourense

Mundo SOGAMA

Catorce excelentes propósitos para o 2014

Novas

Segundo curso para o "Recíclate con Sogama"

Curso de formación online para profesorado

A campaña de reciclaxe xa circoulou por unha cuarta parte dos concellos galegos

Multimedia

Eventos

Receitario

[Volver á páxina de inicio](#)



Os rapaces insisten na correcta segregación do lixo e formulan varias recomendacións

Dous alumnos de ASPANAES elaboran un informe sobre a reciclaxe

Investigaron os hábitos dos cidadáns a través de enquisas subministradas a unha mostra de 40 familias do seu entorno.

Dous alumnos do colexio ASPANAES (Asociación de Pais de Persoas con Trastorno do Espectro Autista) de Ferrol elaboraron o estudo "Reciclar está nas nosas mans" que remitiron a Sogama para dalo a coñecer. Nunha primeira fase, os rapaces investigaron os hábitos de reciclaxe dos cidadáns a través de enquisas subministradas a unha mostra de 40 familias. A resposta ás preguntas do cuestionario permitiulles extraer conclusións, a partir das cales proporcionan diversos consellos.

Preocupados polas grandes cantidades de residuos que producimos a diario, intentan afondar na necesidade de ter presentes os 3 R (reducir, reutilizar e reciclar). O obxectivo, nas súas palabras, "ter un bo futuro e un planeta limpo". Para iso, insisten na correcta separación do lixo en cadanseu contedor e formulan recomendacións como esmagar os envases de plástico e cartón para o aproveitamento do espazo. Outras peticións diríxense á administración en particular, como no caso dunha iniciativa que leve máis contedores ao medio rural, o reparto de cubos separadores de lixo ás vivendas e a implicación da escola no ensino da reciclaxe.

Non esquecen no estudo os puntos limpos, aos que hai que dirixirse para desfacerse de pezas voluminosas como mobles ou electrodomésticos. Así mesmo, denuncian a existencia de vertedoiros incontrolados e intentan concienciar deste grave impacto ambiental.

Sobre ASPANAES

A Asociación de Pais de Persoas con Trastorno do Espectro Autista (ASPANAES) é unha entidade que ten por obxecto mellorar a calidade da atención e servizos dirixidos ás persoas que sofren este trastorno potenciando o seu desenvolvemento integral.

Entrevistamos a...

Germán Fernández

Delegado de Ecovidrio en Galicia

Javier Bobe

Director da Área de Medio Ambiente da Deputación de Ourense

Mundo SOGAMA

Catorce excelentes propósitos para o 2014

Novas

Segundo curso para o "Recíclate con Sogama"

Curso de formación online para profesorado

A campaña de reciclaxe xa circoulou por unha cuarta parte dos concellos galegos

Multimedia

Eventos

Receitario

[Volver á páxina de inicio](#)

[SUBIR](#)

Síguenos en...



www.sogama.es



Eventos

Boletín Informativo DECEMBRO 2013

O Día Mundial da Alimentación recorda que os países desenvolvidos malgastamos toneladas de comida

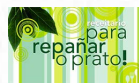
Os europeos tiran ao lixo uns 89.000 quilos ao ano mentres que 780 millóns de persoas no mundo pasan fame.

Cada 16 de outubro celébrase o Día Mundial da Alimentación, e este ano a xornada xirou ao redor do tema "Sistemas alimentarios sostibles para a seguridade alimentaria e a nutrición". Protexer o medio natural é o primeiro paso para a consecución de tal obxectivo. A FAO (Organización das Nacións Unidas para a Alimentación e a Agricultura) recorda que o actual modelo de desenvolvemento dana os ecosistemas, necesarios para o abastecemento dos alimentos. A meta é conseguir un sistema sostible para que todas as persoas teñan un acceso permanente a alimentos seguros e en cantidade suficiente para garantirles unha vida saudable.

Outro punto de concienciación é o despilfarro de alimentos que ten lugar nos países desenvolvidos. Os europeos desperdician 89 toneladas por ano (8 toneladas en España), o que supón que cada persoa tira ao lixo anualmente 179 quilos. O certo é que, de seguir con esta tendencia, serán 126 millóns de toneladas no 2020. Neste contexto xorde a estratexia "Máis alimento, menos desperdicio" do Ministerio de Agricultura, Alimentación e Medio Ambiente.

Trucos

Cada individuo pode contribuír a frear o despilfarro de alimentos e, á súa vez enerxía e contaminación, na súa actividade diaria. Por exemplo, planificando a compra, cociñando só o necesario e aproveitando os restos das comidas. Neste sentido, Sogama editou un libro de receitas de pratos elaborados con sobras doutras comidas titulado "Para repañar o prato!" que se pode consultar ou [descargar da web de Sogama](#). E nesta mesma newsletter tamén che propoñemos un [menú completo para este inverno!](#)



[Descarga o receptorio "Para repañar o prato!"](#)



Imaxe da campaña do MAGRAMA

Entrevistamos a...

Germán Fernández
Delegado de Ecodividio en Galicia

Javier Bobe
Director da Área de Medio Ambiente da Deputación de Ourense

Mundo SOGAMA

Catorce excelentes propósitos para o 2014

Novas

Segundo curso para o "Recíclate con Sogama"

Curso de formación online para profesorado

A campaña de reciclaxe xa circoulou por unha cuarta parte dos concellos galegos

Multimedia

Actualidade

Receitario

[Volver á páxina de inicio](#)

SUBIR

Síguenos en...



www.sogama.es



Eventos

Boletín Informativo DECEMBRO 2013



A prevención de residuos, primeiro paso na súa xestión

As actividades da Semana Europea de Prevención de Residuos quixeron concienciar á sociedade da importancia de reducir a cantidade de lixo que produce.

Do 16 ao 24 de novembro celebrouse a Semana Europea da Prevención de Residuos, un evento apoiado polo Programa Life+ da Comisión Europea, que xorde a partir da Directiva do 2009 que establece a prevención e a redución de refugallos como o primeiro eido a abordar na xestión dos mesmos.

Durante esta semana de concienciación realízanse actividades para sensibilizar a poboación sobre os efectos negativos do exceso de lixo, promovendo boas prácticas de redución de residuos, vantaxosas a nivel ambiental, sociolóxico e económico. Así, a campaña céntrase na fase da comercialización e consumo de artigos, apelando á responsabilidade na compra e ao máximo aproveitamento dos produtos.

Menos residuos recibidos

O plan galego de xestión de residuos urbanos 2010-2020 contempla a diminución dos residuos xerados nun 10% e actualmente xa está practicamente cumprido. As instalacións de Sogama reciben un 8,09% menos de lixo que hai catro anos. Non obstante, este dato débese en boa parte ao contexto de crise, polo que o obxectivo é que a tendencia se manteña unha vez superada esta situación e así disociar a xeración de residuos do crecemento económico.

Sogama, a través de iniciativas educativas e de concienciación social, realiza actividades que xiran ao redor desta idea de prevención de residuos que se promove. Un bo exemplo é o libro de receitas "Para repañar o prato!"; a campaña online "Reduce, ti tes a chave", que invita aos usuarios a aportar consellos na materia; e o programa de compostaxe doméstica.

Entrevistamos a...

Germán Fernández
Delegado de Ecovidrio en Galicia

Javier Bobe
Director da Área de Medio Ambiente da Deputación de Ourense

Mundo SOGAMA

Catorce excelentes propósitos para o 2014

Novas

Segundo curso para o "Recíclate con Sogama"

Curso de formación online para profesorado

A campaña de reciclaxe xa circoulou por unha cuarta parte dos concellos galegos

Multimedia

Actualidade

Receitario

[Volver á páxina de inicio](#)

[SUBIR](#)

Síguenos en...



www.sogama.es



Eventos

Boletín Informativo DECEMBRO 2013

O Samaín do CEIP Emilio Navasqués foi cento por cento ecolóxico

A comunidade deste colexio de Outes comprométese coa sostibilidade en cada festexo que organiza



As cabazas foron adornadas con material reciclado

A comunidade do CEIP Emilio Navasqués de Outes (A Coruña) non deixa de sorprendernos. Coñecémolos a finais do verán pasando cando nesta mesma publicación anunciamos que o seu proxecto "Pensando en R" fora o gañador do "Recíclate con Sogama 2012-2013" e [no número pasado](#), as profesoras coordinadoras do programa educativo, Marian Paredes e Mercedes Cereijo, anunciaban que seguirán a traballar co alumnado na xestión sostible dos residuos urbanos, así como a buscar a sostibilidade en cada acción educativa. Estas mestras queren inculcarlle aos alumnos a necesidade da boa xestión do lixo polo que o respecto ao medio natural está presente en cada materia.

Neste sentido, as celebracións concíbense en termos de sostibilidade. Cada festexo xira ao redor da temática medioambiental e continúan neste sentido co traballo no ámbito da reciclaxe. O pasado Nadal aproveitaron CD's vellos para os adornos da árbore, no Entroido disfrazáronse con produtos reciclados e no recente Samaín, chamado "cento por cento ecolóxico", adornaron as cabazas con elementos de refugallo.

Ollos de porexpán

Unha lámpada que non se usaba converteuse nun sombreiro e nun nariz, e restos de porexpán, en ollos. O obxectivo sempre é aproveitar os materiais que non serven para conseguir que os pequenos disfruten facendo as súas creacións ao tempo que son conscientes da importancia da reciclaxe.

Entrevistamos a...

Germán Fernández
Delegado de Ecovidrio en Galicia

Javier Bobe
Director da Área de Medio Ambiente da Deputación de Ourense

Mundo SOGAMA

Catorce excelentes propósitos para o 2014

Novas

Segundo curso para o "Recíclate con Sogama"

Curso de formación online para profesorado

A campaña de reciclaxe xa circoulou por unha cuarta parte dos concellos galegos

Multimedia

Actualidade

Receitario

[Volver á páxina de inicio](#)

[SUBIR](#)

Síguenos en...



www.sogama.es



ENTRANTE

Branco e negro de lentellas e pataca

Nivel de dificultade: 1 2 3

Nº pax: 4

CANTIDADES E INGREDIENTES:

- 1/2 l. Lentellas estofadas trituradas e pasadas por un coador fino.
- 300 gr. Patacas cocidas pasadas por un pasapurés.
- 2 dl. Caldo de polo.
- 1 dl. Tona líquida.
- c/s Sal e pementa branca moída.
- 2 unids. Olivas negras secas enriba do forno e trituradas ata que se fagan po.

c/s: cantidade suficiente



ELABORACIÓN:

Para a crema de pataca:

- Engadir o puré de pataca ao caldo e a tona líquida.
- Ferver, diluir e salpementar. Reservar.

Para a crema de lentellas:

- Ferver a crema de lentellas e reservar.

PRESENTACIÓN:

- Nunha cunca de capuchino engadir un pouco de crema de pataca.
- Con axuda dunha culler botar a crema de lentellas quedando en dúas capas as lentellas e a pataca.
- Esparexer un pouco de po de olivas negras e servir.

Entrevistamos a...

Germán Fernández
Delegado de Ecovidrio en Galicia

Javier Bobe
Director da Área de Medio Ambiente da Deputación de Ourense

Mundo SOGAMA

Catorce excelentes propósitos para o 2014

Novas

Segundo curso para o "Recíclate con Sogama"

Curso de formación online para profesorado

A campaña de reciclaxe xa circoulou por unha cuarta parte dos concellos galegos

Multimedia

Actualidade

Eventos

[Volver á páxina de inicio](#)

SE ES MÁIS DE PEIXE...

Buñuelos de bacallao e ali-oli

Nivel de dificultade: 1 2 3

Nº pax: 4

CANTIDADES E INGREDIENTES:

- 400 Qg. Patacas cocidas escoadas e pasadas polo pasapuré.
- 250 gr. Bacallao cociñado e desespiñado, limpo de calquera mollo e esmiazado.
- 2 unids. Ovo (empréganse separadamente a clara da xema).
- 1/2 unid. Dente de allo picado.
- c/s Perexil picado.
- c/s Aceite para fritir.

PARA O ALI-OLI:

- 5 dentes pequenos. Allo.
- 1/2 litro. Aceite de oliva suave ou de xirasol.
- s/c Sal grosso.

c/s: cantidade suficiente



ELABORACIÓN:

Para os buñuelos:

- Engadir ao bacallao as patacas, o allo e o perexil e mesturar todo ben.
- Agregar as xemas de ovo dunha nunha (é dicir engadimos unha e cando está ben mesturada, engadimos a outra).
- Montar as claras de ovo a punto de neve e agregalas de maneira suave pero continua ao preparado anterior.
- Cando estea todo ben ligado, reservar.

Para o ali-oli:

- Meter o allo e o sal no morteiro e machacar todo ata facer unha pasta. Engadir o aceite a fío fino a medida que o imos traballando.

PRESENTACIÓN:

- Con dúas culleres facer co preparado pequenas boliñas e botar a fritir en abundante aceite. Escorrer en papel absorbente antes de servir.
- Colocar as boliñas nun prato e botarllas o falso ali-oli por riba de maneira que quede vistoso.

NOTA:

No caso de que non ligue o ali-oli pódese usar un pedazo de miolo de pan remollado ou un anaco de pataca ou unha xema de ovo e o machacamos co allo e cos outros ingredientes.

SE PREFIRES CARNE...

Carne encebollada con spagueti

Nivel de dificultade: 1 2 3

Nº pax: 6

CANTIDADES E INGREDIENTES:

- 1 Qg. Carne de tenreira.
- 500 gr. Cebola cortada en tiras.
- 2 dl. Viño branco.
- c/s. Perexil picado.
- 400 gr. Espagueti.
- 2 dentes. Allo picado.
- c/s Aceite, sal e loureiro.

c/s: cantidade suficiente



ELABORACIÓN:

- Cocer o espagueti en auga fervendo con aceite e sal.
- Dourar a tenreira nun pouco aceite, unha vez teña cor engadir a cebola e o loureiro e deixar cociñar 10 minutos.
- Engadir o viño, deixar reducir e botar o perexil.
- Aparte, dourar nun pouco de aceite o allo e botarlle o espagueti, ata que se quente.

PRESENTACIÓN:

- Colocar o espagueti enrolado no prato e ao carón da carne.

SOBREMESA

Torrada de sopas de burro canso con xead

Nivel de dificultade: 1 2 3

Nº pax: 4

CANTIDADES E INGREDIENTES:

PARA A TORRADA:

- 4 Rebandas pan de molde cortado para torradas ou pan vello cortado grosso sen codia.

- 2,5 dl. Leite.
- 2,5 dl. Viño tinto.
- 50 gr. Azucre.
- c/s Fariña.
- 3 unid. Ovo.
- c/s Canela en po.

PARA A SALSA:

- 2 dl. Viño tinto.
- 60 gr. Azucre.
- 4 bolas. Xead.

c/s: cantidade suficiente



ELABORACIÓN:

Para a torrada:

- Pór a reducir o viño tinto co azucre e o leite, unha vez reducido mollar o pan nela.
- Deixar escoar e pasar o pan por fariña e ovo batido. Fritir en aceite moi quente. Ao saír deste, pasar por azucre e canela en po.

Para a salsa:

- Reducir os 2 dl. de viño tinto e os 60 gr. de azucre ata que teñan textura de salsa.

PRESENTACIÓN:

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

[SUBIR](#)

Síguenos en...



www.sogama.es

