

agenda 21 LOCAL DE LLEIDA

Begudes refrescants i sostenibles!

Per alleugerir la calor i la set pròpies de l'estiu, res millor que prendre molts líquids i minerals. Cal, però, moderar el consum de refrescos comercials, que generen residus d'envasos com ampolles de plàstic i llaunes i contenen molt sucre o edulcorants, conservants, estabilitzants, emulsionants, potenciadors del gust i colorants artificials.



PASSA A L'ACCIÓ

● Hi ha moltes maneres d'hidratar-se: menjant fruita, suc de fruita, batuts de fruita i làctics, infusions, sopes fredes d'hortalisses i verdures, amanides...

● Fes els teus propis refrescos casolans, són fàcils de fer, refrescants i barats:

– Llimonades: posa una gerra d'aigua a la nevera amb trossos de llimona o suc de llimona espremuda i sucre al gust. També es pot pelar una mica de llimona, trossejar-la, posar-la a la batedora amb un got d'aigua durant cinc segons i colar-lo. S'hi pot afegir glaçons i un grapat de menta fresca.

– Aigua de síndria: fer un got i mig de daus de síndria i batre'l amb dos gots d'aigua. Deixar que es dipositi'n les llavors al fons, abocar el suc en una gerra i afegir-hi tres gots més d'aigua.

– Infusions fredes: Te fred, amb menta fresca o llimona. Infusió de la flor seca de l'hibisc (carcadé).

– Amb més nutrients. L'Ayran (beguda cremosa i blanca): barreja d'aigua i iogurt a parts iguals, remenat i amb sal. S'hi pot afegir menta fresca trossejada.

● Si pot ser, escull productes ecològics, fruites i hortalisses de temporada i aliments produïts tan a prop com es pugui.

DIQUES LA TEVA A ...

● Vols informació sobre algun tema? ● Vols opinar? ● Tens algun "truc sostenible" per contar-nos?

Posa't en contacte:
agenda21@paeria.cat
Tel. 973 70 04 55



LA CLOENDA ES VA FER A L'AUDITORI. © AJUNTAMENT DE LLEIDA

Un total de 49 escoles participen en l'Agenda 21

L'auditori Enric Granados va acollir l'acte de cloenda del programa Agenda 21 escolar de Lleida, destinada a treballar per assolir una ciutat més sostenible

L'Agenda 21 escolar de Lleida té l'objectiu d'aconseguir que la ciutat sigui més sostenible. Alhora, el programa pretén ser un reconeixement, estímul i suport a la tasca que fan els centres, una invitació a aquells que encara no hi treballen i una nova oportunitat de reforçar els vincles entre escola i ciutat.

Entre les activitats d'aquest curs es pot destacar l'implementació d'un nou servei de recollida de paper i cartró per als centres escolars de la ciutat, l'oferta d'un curs de formació adreçat al professorat per millorar la biodiversitat al pati i l'organització d'una setmana de visites a instal·lacions d'energies renovables.

Els lleidatans redescobreixen els atractius del Camí del Riu



PARTICIPANTS DE LA CAMINADA DE 12 KM. © H. SIRVENT

Nombrosos lleidatans i lleidatanes van participar el passat 31 de maig a la caminada popular de 12 quilòmetres entre la passarel·la del Liceu Escolar i els Aiguamolls de Ruffea, organitzada per la Paeria amb la col·laboració de Lleida Camina i l'Ateneu Popular de Ponent, per redescobrir l'atractiu natural i les possibilitats d'oci que ofereix el Camí del Riu. A més de les persones que van fer el recorregut a peu, un grup de piragüistes va completar el trajecte riu avall, alhora que un grup de ciclistes van fer l'itinerari amb bicicleta.

El camí de Riu discorre paral·lel al Segre durant 16,35 km des de la partida de Butsenit fins al Parc de la Mitjana.