



ECORADAR

17-04-2025

Country —Spain

Team member 1: IYDIA FERNANDEZ CORTABITARTE

Team member 2: IRENE RODILES LAGO

Team member 3: CLARA VENTURA SANTOS

Team member 4: DIEGO PEREZ CRUZ

Team member 5: GABRIEL PITA MANSO

User Manual

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN

2. ACCESO

3. VISIÓN GENERAL DEL SITIO WEB

4. OPCIONES SOSTENIBLES

A) MAPA DE TIENDAS LOCALES

B) JUEGOS EDUCATIVOS

C) RECETAS

D) FORO

5. INFORMACIÓN DE CONTACTO

1. INTRODUCTION

[EcoRadar](#) ha sido desarrollado para concienciar y fomentar la participación activa en un consumo

responsable y centrado en lo local entre los/as estudiantes universitarios. Dada la brecha existente entre la concienciación sobre la sostenibilidad y la acción concreta observada en personas de entre 18 y 24 años, nació esta plataforma: Ecoradar.

En este manual encontrarás:

- Una guía paso a paso para utilizar Ecoradar
- Recursos para apoyar el consume responsable y fomentar una mayor implicación, incluyendo:
 - Un mapa de tiendas locales
 - Juegos interactivos
 - Recetas
 - Foro
- Información de ayuda y contacto para soporte

¡Te invitamos a explorar Ecoradar y sumarte al consumo responsable!

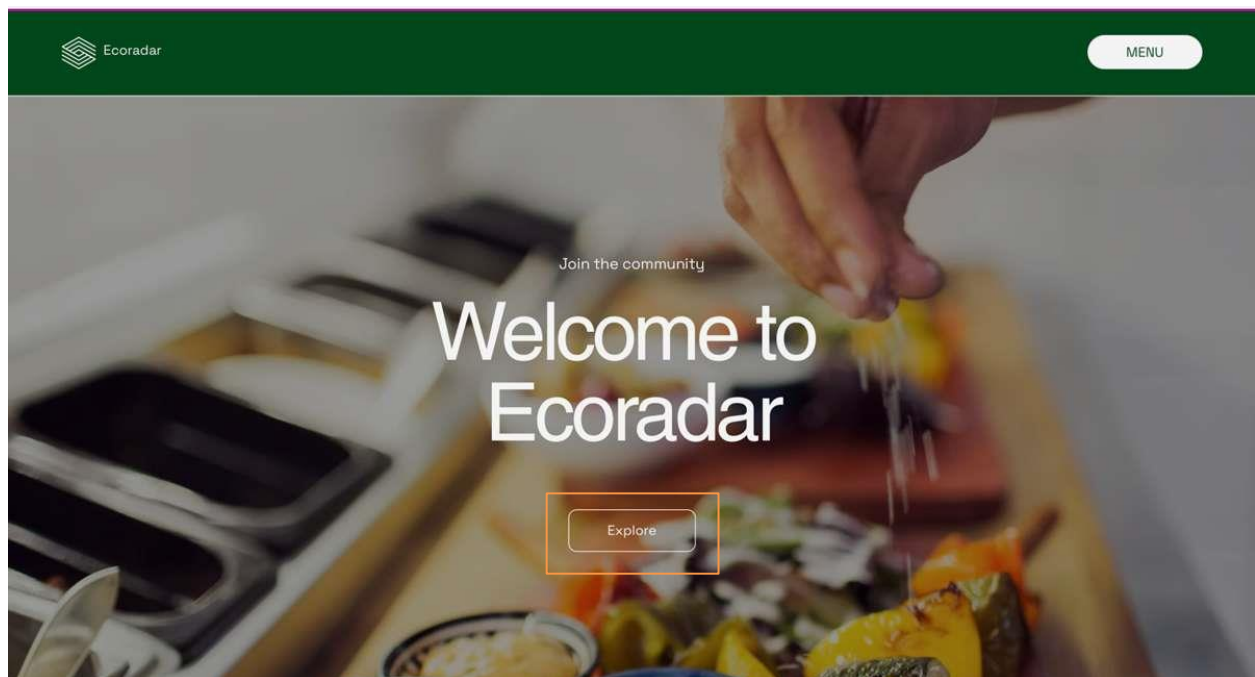
2. ACCESO

[Ecoradar](#) es compatible con Google Chrome, Mozilla Firefox, Safari, y Microsoft Edge.

Para acceder a la Plataforma, abre tu navegador web e introduce la URL, la página de inicio cargará automáticamente.

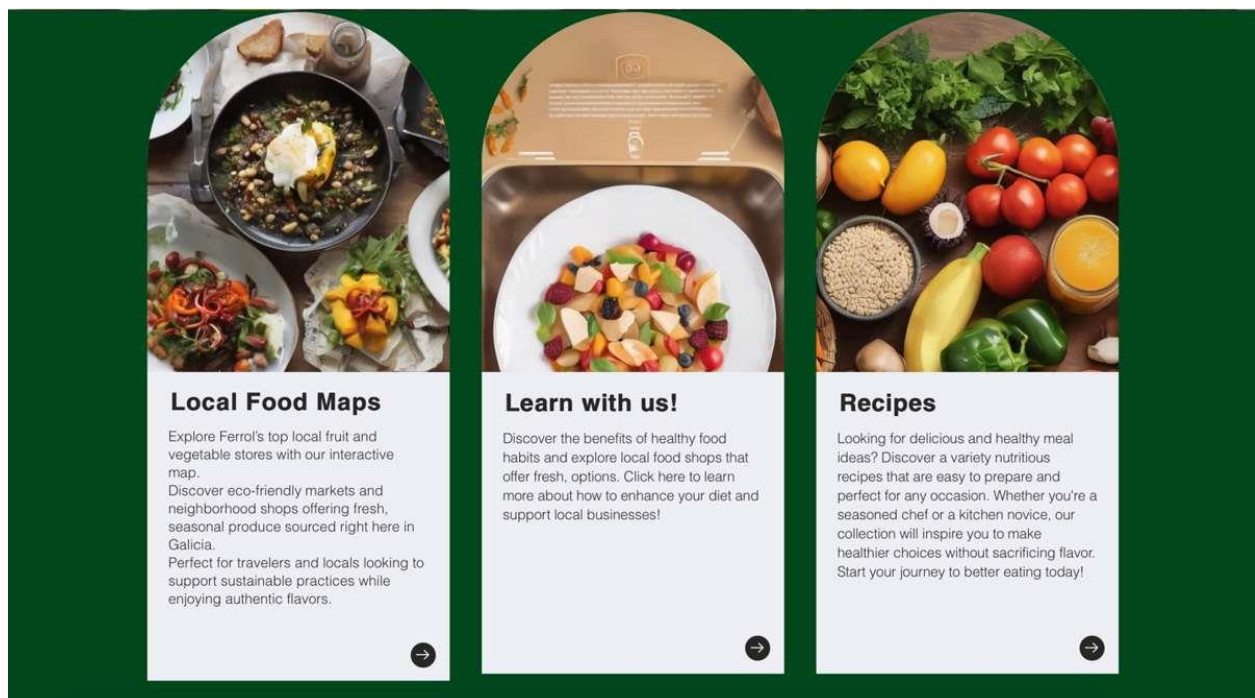
3. VISIÓN GENERAL DEL SITIO WEB

La interfaz principal de EcoRadar presenta un carrusel de imágenes que ilustran el consumo responsable y consciente, acompañado de un botón "Explorar" que invita al usuario a profundizar en la experiencia.



A continuación, encontrarás tres posibles rutas:

1. [Local food maps \(Mapas de alimentación locales\)](#): En esta sección podrás explorar los comercios cercanos de tu ciudad registrados en la web.
2. [Learn with us!](#) (¡Aprende con nosotros!): Aquí encontrarás materiales educativos para ampliar tus conocimientos.
3. [Recipes \(Recetas\)](#): ¿Tienes pan de sobra y no sabes qué hacer con él? En esta sección descubrirás recetas sostenibles.



Al final de la página, encontrarás la oportunidad de unirte a un foro donde podrás compartir opiniones, recetas, conocimientos, iniciativas ¡y mucho más!
¡Únete a tu comunidad sostenible!

Responsible consumption and beyond



ecoradar ecoradar

Local Food Map: Find Healthy Suppliers Near You

Are you a health-conscious individual looking to support local food suppliers in your area? If so, then you're in for a treat! Ecoradar,...



ecoradar ecoradar

Nutrition Blog: Tips and Recipes for University Students

Are you a busy university student looking to



ecoradar ecoradar

Join Our Forum: Build a Community around Healthy Eating

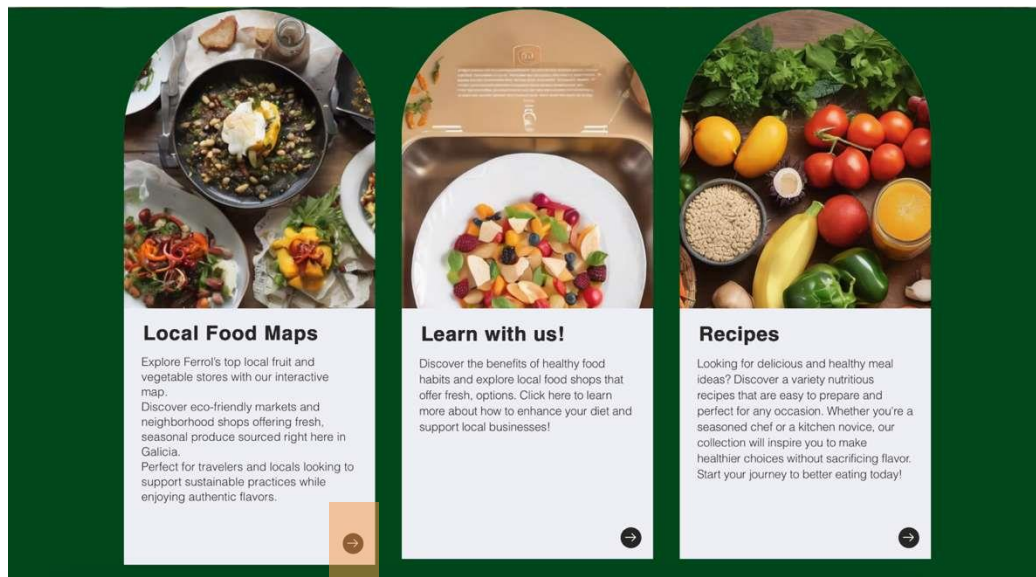
Are you looking to connect with like-minded

4. OPCIONES SOSTENIBLES

A continuación, explicaremos las opciones sostenibles disponibles en Ecoradar.

A) MAPA DE TIENDAS LOCALES

Esta sección incluirá un mapa que permitirá a las personas usuarias localizar todos los comercios locales, con los datos de contacto de cada tienda, una breve descripción y su ubicación exacta.



Ecoradar map



Mercado da Terra

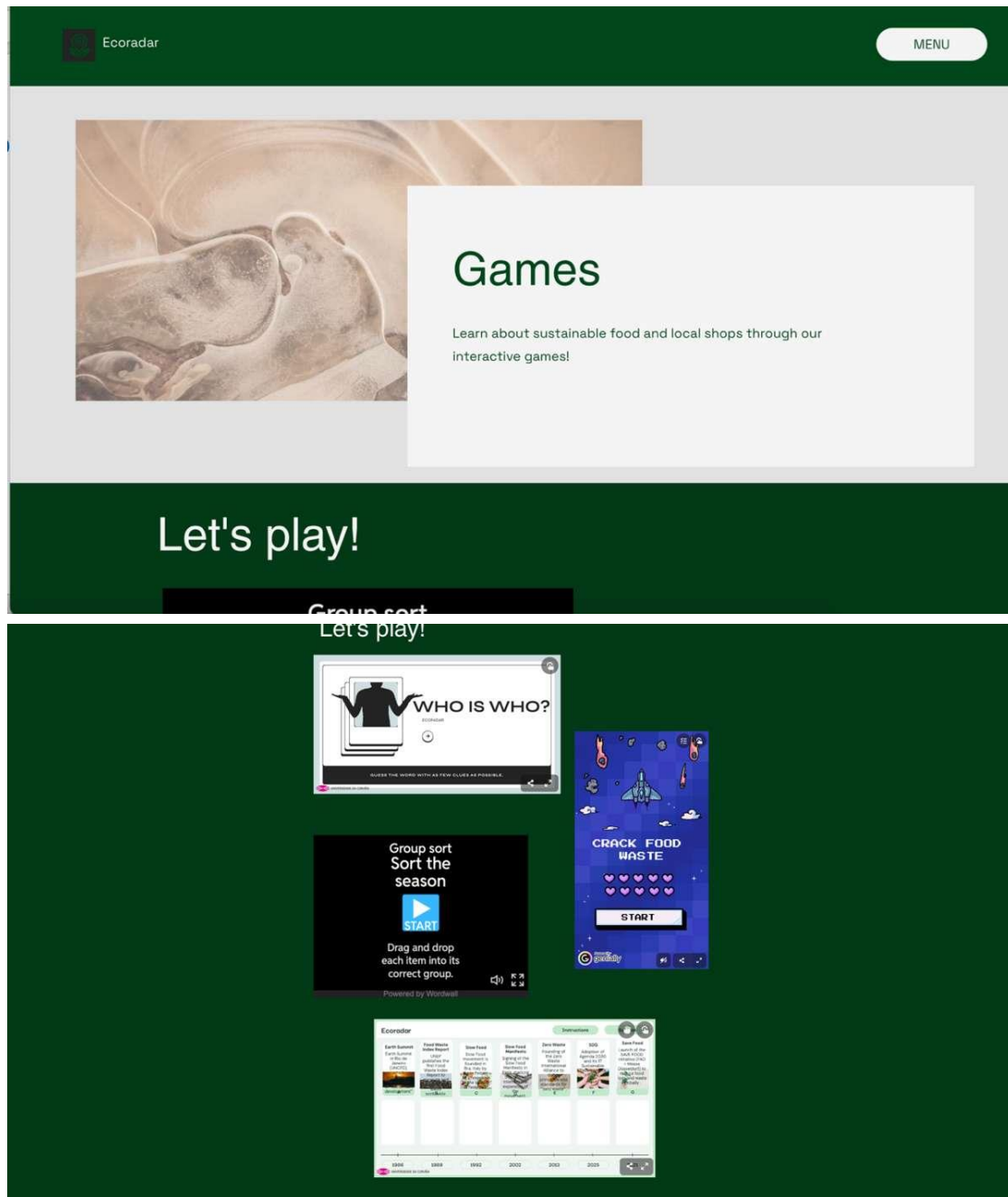
Nicaragua, 10-12, 15404 Ferrol

A food store focused on 100% organic products, including fruits, vegetables, bread, empanadas, and other healthy foods. It is a reference in sustainable local commerce, with an emphasis on products produced using environmentally respectful methods.

Let's play!

B) JUEGOS EDUCATIVOS

Esta sección incluye una serie de juegos educativos que los/as usuarios/as podrán utilizar para ampliar o profundizar en sus conocimientos sobre alimentación consciente y sostenible.




C) RECETAS

Esta sección mostrará cómo aprovechar hasta el último gramo de tus productos mediante recetas saludables y sostenibles, diseñadas para adaptarse a cualquier intolerancia o alergia.

Ecoradar

Healthy Recipes

Discover Spanish-inspired dishes made with local, seasonal ingredients.
These eco-friendly recipes help you enjoy flavorful meals while reducing environmental impact.
Bon appétit!



Sustainable Spanish Vegetable Paella



MENU



Sustainable Spanish Vegetable Paella

Ingredients (4 Servings)

- 2 cups of Bomba or Calasparra rice (or any short-grain rice)
- 4 cups of vegetable stock (preferably homemade or low-sodium)
- 1 medium onion, finely chopped
- 1 red bell pepper, chopped
- 1 green bell pepper, chopped
- 1 large tomato, diced
- 2 garlic cloves, minced



Instructions

- **Prepare the Saffron (Optional)**
 - If you're using saffron threads, place them in a small bowl with a few tablespoons of warm stock to bloom. Set aside.
- **Sauté the Vegetables**
 - Heat the extra virgin olive oil in a wide, shallow pan (a traditional paella pan if you have it).
 - Add the onion, garlic, and bell peppers. Cook over medium heat until the onion is translucent, about 5 minutes.
 - Stir in the diced tomato, and continue cooking for 2 more minutes.
- **Add the Rice and Seasonings**
 - Stir in the rice, coating it well with the vegetable mixture.
 - Add the sweet paprika, the bloomed saffron (with its liquid), salt, and pepper. Stir gently for 1 minute to toast the rice slightly.
- **Incorporate the Stock**
 - Pour in the hot vegetable stock, ensuring the rice is evenly distributed in the pan.
 - Arrange the green beans and artichoke hearts on top.
 - Bring to a gentle boil, then reduce the heat to low. Do not stir from this point on—allow a crust (socarrat) to form at the bottom.

Más recetas



Greek Fasolada
(White Bean
Soup)



Lithuanian Bulviniai
Blynai (Potato
Pancakes)



Cypriot Louvi me
Lahana (Black-



What to Do with
Leftovers

Discover

D) FORO

Esta sección ofrecerá un foro en el que los/as usuarios/as podrán compartir sus ideas, ampliar sus conocimientos y conectar con su comunidad.

Responsible consumption and beyond

ecoradar ecoradar

Local Food Map: Find Healthy Suppliers Near You

Are you a health-conscious individual looking to support local food suppliers in your area? If so, then you're in for a treat! Ecoradar

ecoradar ecoradar

Nutrition Blog: Tips and Recipes for University Students

Are you a busy university student looking to

ecoradar ecoradar

Join Our Forum: Build a Community around Healthy Eating

Are you looking to connect with like-minded

5. INFORMACIÓN DE CONTACTO

¿Quieres más información?

Ecoradar

ecoradar@gmail.com

Rúa A Coruña 5 Rúa Ferrol,
O Barco, 32300 O Barco de
Valdeorras, Ourense, Spain

[Privacy Policy](#)
[Accessibility Statement](#)
[Terms & Conditions](#)
[Refund Policy](#)

© 2035 by Ecoradar. Powered and secured by [Wix](#)