

nº1
COHERÈNCIA



SENTIR · PENSAR · ACTUAR

NIU, 2020
TARDOR/HIVERN
1ª edició: novembre 2020

Depòsit legal: DL GI 1157-2020
ISSN 2696-5402

REVISTA NIU - Jafre, Girona
www.niu-emporda.org
info@niu-emporda.org

Editors: Elena Salcedo i Jorge Carrasco
Comunicació i xarxes: Carla Mallol

Imprès per:
Gràfiques Montserrat
C/ Esperança, 6
17600 Figueres (Girona)
Tel: 972 500 344
info@grafiquesmontserrat.com

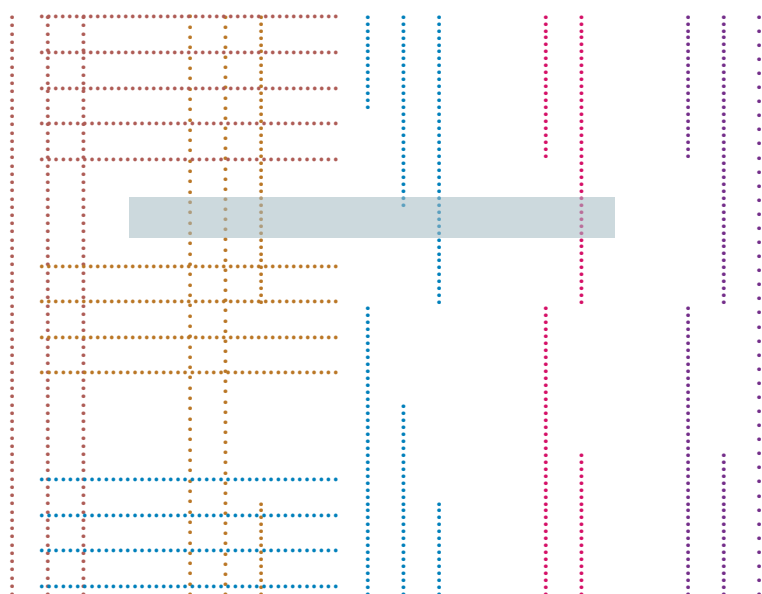
“Si ets un poeta, veuràs clarament que hi ha un núvol
surant sobre aquest full de paper. Sense un núvol, no hi haurà
pluja; sense pluja, els arbres no poden créixer;
i sense els arbres, no podem fer paper.

El núvol és essencial perquè el paper existeixi.

Si el núvol no és aquí, aquest full de paper
tampoc pot estar”.

Thich Nhat Hanh
Monjo budista zen vietnamita, mestre, escriptor,
poeta i activista per la pau.





06

PROJECTE NIU
Presentació
Simplicitat radical

10

REVISTA N°1
Editorial / Coherència
Companyes de viatge

14

FILOSOFEM
Apunts filosòfics

20

TERRITORI
Co-herència: heretant la mirada
L'impacte al centre
Passejar la ment
Mercats vitals

50

ALIMENTACIÓ
Slowfood - Km0
Recepta Dalicatessen
Una història de remeis
Contra la ceguesa vegetal

72

APRENENTATGES
Nomal, natural i necessari
On hi ha vida, hi ha xarxa
L'instant interior
El joc com alliberament creatiu

98

ARTICULTURA
La poètica de la incoherència
Art i percepció
Indagant en el propòsit
Visual ment

122

INSPIRACCIONS
Sense pànic a frenar
Honrar el que som
Opinions dels lectors
Recomanacions NIU

144

COMUNITAT NIU
Projectes Agermanats
Anunciants
Agraïments

QUÈ ENS HA DUT FINS AQUÍ?

La curiositat, el voler descobrir el territori que ara habitem: l'Empordà.

Conèixer la seva història, la seva geografia, la seva gent, i descobrir els projectes i les reflexions que ens poden inspirar des d'aquest racó del món.

La necessitat d'encarnar el SENTIR-PENSAR-ACTUAR, passar a l'acció i contribuir així en el canvi positiu que sentim i pensem des de fa temps.

La passió
per aprendre
i per crear.

La voluntat de compartir, donant veu i visibilitat a persones i projectes que segueixen un camí amb sentit, i així també ajudar a teixir una xarxa que enforteixi el propòsit comú: un món més sa.

La gosadia, segurament necessària per fer el llançament d'una revista en paper en plena era de la digitalització, sense tenir experiència en edició, periodisme o comunicació, i sabent que el context és difícil i incert.

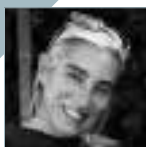
L'ESSÈNCIA

Preguntes poderoses que alimenten el pensament crític i ens guien en la cerca de sentit.

Inspiració i esperança en forma d'històries valentes explicades des de l'experiència i emocions autèntiques cantades des de l'ànima.

Una casa per aturar-s'hi, per gaudir-hi de la lectura tranquil·la i per a poder-hi revisar la nostra relació amb el temps.

Elena Salcedo
Consultora, docent
i investigadora
en sostenibilitat.
Eterna aprenent.



Jorge Carrasco
Poeta, fotògraf
i dissenyador gràfic.
Amant de la natura
i cercador de xarxes humanes.



APOSTES MEDITADES

Suport

A part del suport digital—hem apostat per una revista en paper perquè ens encanta sentir els objectes. NIU és matèria perquè volíem que la poguessis veure, escoltar, tocar i sentir. Creiem que és important que la puguis notar a les mans, que et puguis moure amb ella on vulguis, fàcilment, sense necessitar pantalles, cables o carregadors. NIU duu la seva pròpia energia a dins.

Origen

L'amor per la diversitat i el plaer de descobrir ens guien a l'hora de decidir complementar la inspiració de l'Empordà, el cor de la revista, amb una petita selecció de projectes que ens han inspirat des d'altres territoris.

DETALLS CUIDATS

Impressió

Hem confiat la producció de NIU a una impremta familiar de cinquena generació, ubicada a Figueres, per diverses raons: pel seu coneixement de l'ofici, per la seva manera propera i honesta de treballar i, sobretot, per la seva consciència en relació amb l'impacte dels processos d'impressió. La impressió de NIU és digital, consumeix menys tinta i no utilitza aigua. La tinta utilitzada és d'origen vegetal. El paper no és reciclat (encara) però sabem que la polpa que s'utilitza per fabricar-lo prové de boscos noruecs gestionats de manera sostenible. S'ha produït al País Basc i per al seu blanquejat no s'ha utilitzat gas de clor. Elegint un paper sense estatut ni setinat, evitem processos i el seu consum d'energia.

Idioma

Inicialment NIU neix a i per a l'Empordà, un territori els habitants del qual són majoritàriament bilingües. Tot i això hem decidit fer una edició en català i una altra en castellà, amb l'objectiu de garantir la mateixa experiència lectora independentment de l'idioma que s'esculli. D'aquesta manera la revista pot ampliar el seu abast i arribar a tots els catalanoparlants i els hispanoparlants, i a més podem evitar que s'imprimeixi paper que no serà utilitzat (molt probable en el cas d'una edició única bilingüe català-castellà).

Disseny

La cura ha impregnat el disseny de NIU, tant en la selecció de tipografies que utilitzen menys tinta com en la decisió d'utilitzar el color únicament en línies i no en grans blocs o fons de pàgina. Juguem amb les formes simples (el cercle, el quadrat i el triangle) fent-les presents amb senzillesa. Com a metàfora de la vida, com un cant a viure de manera sobria, a ser-hi presents amb delicadesa mentre equilibrem les pàgines dels nostres dies.

Banda sonora

Per a NIU la música és el gran déu de l'emoció i no volíem oblidar-nos d'ella. Cada article va acompanyat d'una cançó escollida per l'autor/a (en forma de QR), fet que conforma la banda sonora de la revista. Amb companyia o sense de la música, només ens falta desitjar-te,

Bona lectura!



Cançó triada pels autors:
"Hoppípolla"
SIGUR RÓS

Simplicitat radical



Cançó triada per l'autora:
"Al otro lado del río"
JORGE DREXLER

Molts de nosaltres estem oberts a fer un canvi però massa sovint no ens ho permetem. Aquestes paraules de Jim Merkel m'han anat ressonant al cap en els darrers temps amb molta força. Fer un canvi, un canvi radical i que el concepte de radical entronqui amb la definició que ell fa servir: radical no vol dir una altra cosa que anar a l'arrel i l'arrel les nostres generacions la tenim en zona rural.

El llibre de Merkel "Simplicidad Radical" (Fundació Terra edit.) em va marcar fa 15 anys quan el vaig llegir per primera vegada i durant el darrer confinament he tornat a obrir les seves pàgines. Recordo que arran de les primeres lectures vaig començar a mesurar la meua petjada ecològica. Intentava reduir en tot, en les compres que feia, on les feia i d'on provenia el que comprava. Reduïa en l'ús de determinats materials, sobretot plàstics, reduïa en viatges, ja no m'era necessari agafar avions. Però la vida continuava essent un loop encadenat de consum i feina. Faltava el canvi, el canvi de veritat, el real i palpable.

En Merkel diu que el que motiva per fer el canvi és quelcom molt fort, per exemple el dolor. Els temps de confinament ens han arribat en moments de molta duresa, social, política, anímica però sobretot ambiental. Sí, el dolor ha provocat el canvi. També l'amor és prou potent per a motivar aquest canvi, quan t'enamores en els primers temps de la teua vida pots fer el que vulguis, trencar tots els esquemes. I si amb un estat ja més madur ens enamoréssim de la mare terra?, en Jim Merkel ho aprofita per explicar que si segueixes a la natura, pots arribar a ser radicalment simple. I si rural i natura estan més properes, serà ruralitzar-nos la solució?

Jorge Riechmann diu en el seu darrer llibre "Otro fin del mundo es posible" que només les comunitats petites, cohesionades, resilients, seran capaces de sortir-se'n de les crisis que vindran.

Potser sí que el futur és rural, potser sí que hem de reflexionar des de la ruralitat sobre el creixement desmesurat. Igual no ens convé créixer. En Miguel Cabello, pastor d'ovelles diu: no vull créixer més per tenir més ovelles, sinó cuidar el ramat que tinc, es tracta d'un canvi de relat.



Pilar Sampietro

Periodista, escriptora i locutora de Ràdio 3 (Mediterraneo) y Ràdio 4 (Vida Verda).
L'Estartit



Ens haurem de convertir en custodis de territori petit i proper, haurem d'escoltar i aprendre de les que mai no van marxar i segueixen vora els arbres, vora els horts, vora la terra, perquè es fa cada cop més evident la necessitat de protegir i alhora incentivar els sistemes agroalimentaris i energètics locals.

Una Simplicitat Radical que mimarà i difondrà la cultura propera. Així somio aquesta revista que ara teniu entre les mans, com una mena de mapa que faciliti emboscar-nos. Quan la cultura d'un poble decideix que s'ha de caminar cap a la simplicitat doncs s'hi adreça. Aquesta és la veritable riquesa, aquest és el camí que ens espera, el seguim.

EDITORIAL

Paraules per fer-nos preguntes

Aquest primer número de NIU el vertebraren dos eixos:

El primer eix és la temàtica: la coherència. Una temàtica que ha cridat la nostra atenció de manera recurrent i que volem explorar en profunditat per a poder (con)viure millor.

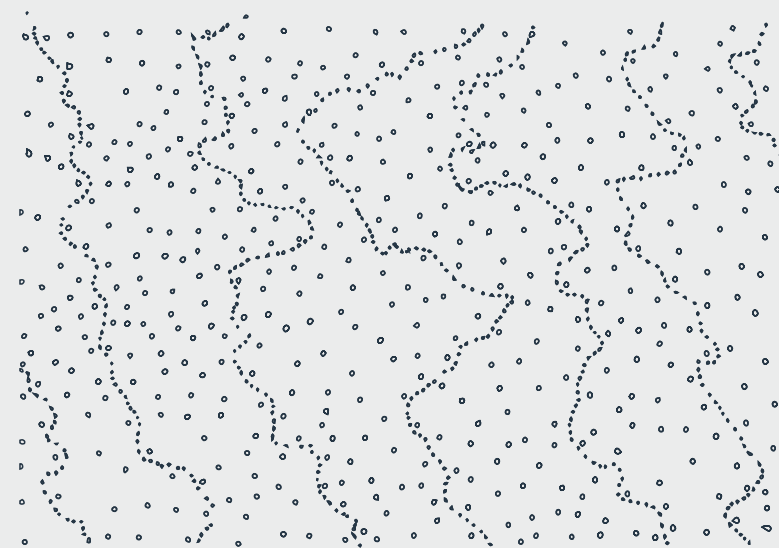
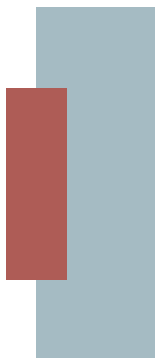
Apropem aquesta paraula als col·laboradors d'aquest número perquè ens ajudin a revisar-la a partir de les seves mirades personals i diverses.

El segon eix de la revista són les seves seccions. Ens endinsarem en l'univers de la coherència des de les perspectives de la filosofia, de la relació amb el territori, de l'alimentació, de l'aprenentatge, de l'art i de la cultura. I proposem fer aquest viatge amb una guia de preguntes valentes i poderoses. Us n'avancem algunes:

Per què valorem la coherència?
 Què diuen de mi els llocs on consumeixo?
 És la manera d'alimentar-nos, un acte polític?
 En quina mesura hem de qüestionar el que considerem "normal"?
 Què guanyem quan "perdem" el temps?
 Per què fem el que fem?
 Com podem transformar la por en acció positiva?

Aquest viatge ens agitarà emocionalment gràcies al cant d'un camí vital, al testimoni d'una guerrera que manté la il·lusió, a la frescor i obertura de les noves narratives, a la mirada sofisticada de la intel·lectualitat, a l'espai segur que aporta l'amistat i a la no resignació davant la incomoditat, entre altres estímuls recollits.

Ni podem ni volem predir la vostra experiència, però estem segurs que si ens llegiu amb atenció viureu NIU.



C O H E R È N C I A

Creiem en la importància de les paraules. Sentim que són poderoses encara que, a vegades, la repetició o saturació de les mateixes pot fer que el seu significat es deteriori o el seu sentit es perdi.

[del ll. cohaerentia, íd.]

f 1 Connexió i absència de contradicció entre les parts d'un argument, d'una doctrina, d'una obra, etc., considerats com una totalitat.

2 Actuació d'acord amb el pensament.

3 ESTAD Grau de plausibilitat entre uns fets observats i una teoria que pretén d'explicar-los.

4 FÍS Cohesió.

5 LING Propietat del text que el fa interpretable i que es basa en una articulació estructurada de la informació.

6 ÒPT Propietat dels fenòmens ondulatoris òptics que consisteix en la constància al llarg del temps de la diferència de fase entre els components monocromàtics d'un grup d'ones, la qual cosa té per conseqüència la producció d'interferències.

Diccionari de l'Enciclopèdia Catalana

COMPANYES DE VIATGE

L'EMPORDÀ SOM PERSONES



Ignasi Rifé
Filòsof, escriptor
i consultor digital.
Vila-Robau
Pàg. 18



María, Anna i Lluís Auquer
Auquer Prats i Col.lectiu Maap
Arquitecta. Directora d'art. Arquitecta
Rupià
Pàg. 24



Lola Puig
Acompanyant d'empreses
de restauració cap al Km0.
Formadora.
Ullastret
Pàg. 54



Cristina Flores i Carles Soria
Ecoturisme Empordà
Comunicadora audiovisual.
Productor audiovisual i gestor cultural.
Llançà
Pàg. 38



Martha Pelayo
Món Empordà
Artesana tèxtil i creadora.
La Bisbal de l'Empordà
Pàg. 44



Pilar Martínez
Projecte Milfulles
Divulgadora etnobotànica
i co-creadora de Milfulles.
L'escala - Salt
Pàg. 64



Patricia Fuentes i Desiré Rodrigo // Lo Relacional
Educadores en accions
comunitàries.
Cruïlles
Pàg. 76



Xavier Punsola
Mestre Yogui, professor
de Yoga i meditació.
Llambilles
Pàg. 84



Olivia i Mario Flecha
Artista i profesora
de yoga i meditació.
Galerista.
Jafre de Ter
Pàg. 94



Carla Mallol
Xarxa de Suport Mutu
Professora, comunicadora i
activista social.
Figueres
Pàg. 106



Rosa Pou
Poeta i cantautora.
Literata versàtil.
Serra de Daró
Pàg. 105



Laia Claver
Edicions Tremendes
Editora i correctora
en català.
Corçà/Girona
Pàg. 100



Anna Buxaderas
Consultora en
sostenibilitat i artista.
Madremanya
Pàg. 108



Olga Solà, Guillermo Basagoiti i Oriol Terrats // Espai Tònic
Artista tèxtil. Escultor. Dissenyador gràfic.
Vulpellac
Pàg. 110



Jorge Carrasco
Poeta, fotògraf i
dissenyador gràfic.
Jafre de Ter
Pàgs. 36-37 / 118



Irene Antón i Ruben Hernández
Errata Naturae
Editors d'un següell editorial
ple de boscos.
Pàg. 124



Carlotta Cataldi
Facilitadora gràfica,
il·lustradora i lluitadora
mediambiental.
Pàg. 132



Cuco Lorente
Personatge murcià,
escalador nat i ànima lliure.
Bellcaire d'Empordà
Pàg. 138

Les col·laboradores de NIU són persones que no són periodistes professionals però han acceptat la invitació d'escriure sobre els seus projectes, compartint els seus aprenentatges des de l'experiència i l'ànima.

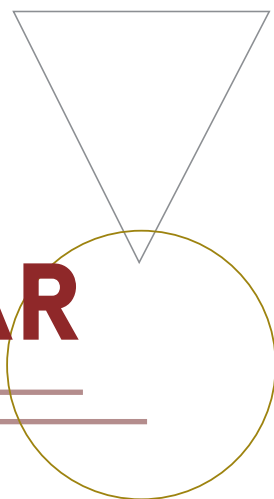
És per això que els agraïm l'esforç i la generositat i esperem que aquest pas per NIU els hi hagi aportat il·lusió i inspiració.



FILOSOFEM

“Cada vegada que es trobi vostè del costat de la majoria, és temps de fer una pausa i reflexionar.”
Mark Twain, escriptor nord americà (1885-1910)

TOT PREGUNTAR ÉS UN BUSCAR



A la nostra cerca de sentit són importants les preguntes, els perquès, qüestionar contínuament i no donar res per suposat, i intentar sempre arribar una mica més lluny. O a prop, en funció de com ho mirem.

Si la pregunta és la protagonista d'aquesta pel·lícula, la filosofia n'és la guionista. La filosofia es fa preguntes profundes i radicals, planteja problemes a la realitat per a cercar la resposta profunda, encara que la resposta no acostuma a ser el més important; l'essencial és la pregunta.

Avui la pregunta que us fem arribar és: **per què valorem la coherència?**

Hem convidat Ignasi Rifé, filòsof, a entrar en la profunditat del significat, de la paraula, del gest i de l'acció. Ignasi bufeteja amb afecte el que, per a ell, és la coherència. Esteu convidats a banyar-vos en les seves reflexions i esperem que en sortiu ben mullats.



Cançó triada per l'autor:
"Sit Down Beside Me"
PATRICK WATSON

Autor: Ignasi Rifé
Fotografies: NIU

APUNTS SOBRE LA COHERÈNCIA

Per què valorem la coherència?

"Sovint, em poso a pensar i arribo a conclusions amb les que no estic d'acord. Resulta alliberador i exasperant a parts iguals."
Gabriel Luso

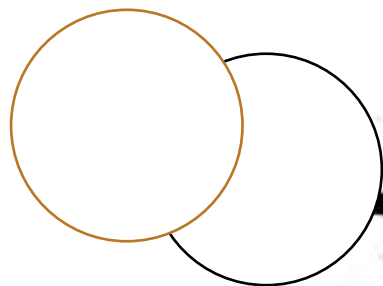
Un mestre entra a classe i diu als seus alumnes: "Observeu". S'estén un silenci incòmode a tota la sala. "Observeu", repeteix el professor. Passen uns segons llargs fins que un intrèpid alumne s'atreveix a preguntar: "El què?". Tota observació, en si mateixa, ja és una presa de decisió sobre el que decidim observar i el que no. No hi ha observació neutral, ni mirada que no sigui discriminatòria, judicativa, al final, moral. Observar és prendre partit, inserir significat a l'objecte observat.

En el cas de la coherència, ens trobem davant d'una doble relació significat doncs, com indica la seva etimologia, coherència, del llatí *cohaerentia*, es compon de la paraula *haerentis*, - que està adherit -, i el prefix *cum*, que uneix allò que de per si ja està unit. Una doble relació entre una primera correspondència intrínseca però neutra de significat, i una segona mirada creadora de sentit, re-contextualitzant; la coherència afegeix valor a una relació que per si mateixa no té. La coherència no desvetlla, sinó que teixeix nous entramats a l'entramat a través de la qual interpretem la realitat. Per això, la coherència que deduïm d'una conducta no està en la pròpia conducta, sinó en la mirada de qui la jutja.

I perquè això es pugui donar, és necessària la existència d'un ordre lògic previ, uns mecanismes del pensament a partir dels quals vertebrar la nostra mirada. Així, quan jutgem una conducta aliena com a coherent, aquest judici parla més de la nostra mirada que de la conducta en si mateixa. La coherència és l'emissió d'un judici per part d'una raó que pressuposa un ordre ideal que es troba més enllà de la mateixa raó. Una giragonsa, un fer trampes al solitari de la ment amb si mateixa.

"La coherència ens atrau perquè ens reafirma en la nostra zona de confort."



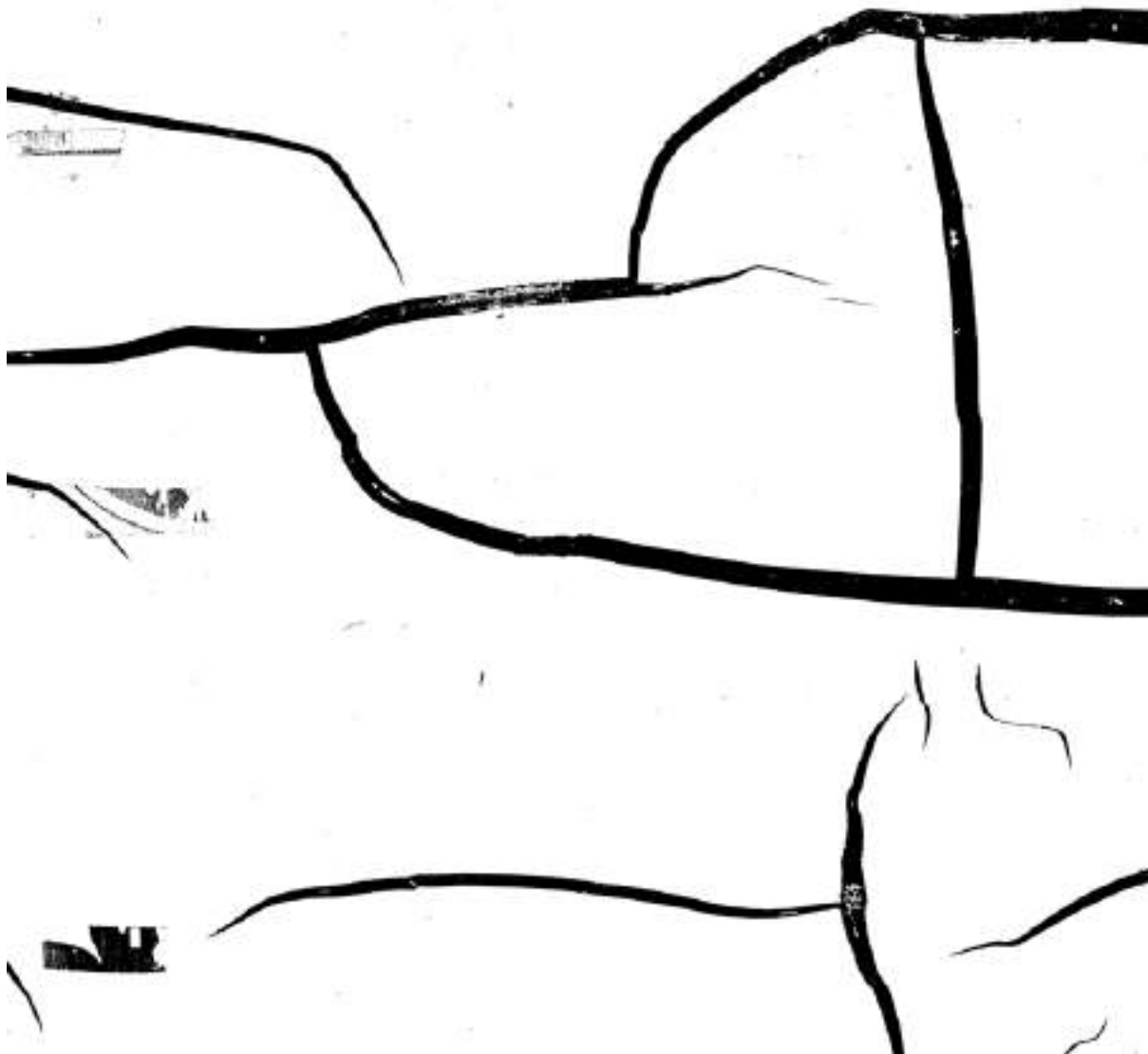


Segons l'accepció més comuna del terme, coherència és l'actitud lògica i conseqüent amb els principis que es professen. Si entenem els principis com projeccions morals, no de la realitat mateixa, sinó de com hauria de ser dita realitat, podríem afirmar que jutgem la realitat en funció d'una voluntat, d'una expectativa, prèvia i aliena a ella mateixa.

La coherència, com tantes altres mirades judicatives, intenta domar la realitat sota la seva llei, violentant-la, per així reafirmar-se a si mateixa. Aplica els principis de la lògica a una realitat que se n'escapa.

Al cap i a la fi, tot acostament serà sempre incomplet, parcial i, per tant, injust. L'estudi d'una actitud, o d'uns principis, assoleix àrees de coneixement, - contextuals, psicobiogràfics, semàntics, etc.- sense límits definits. A tall d'exemple, imaginem-nos que un ésser humà, en ple ús de la raó, decidís comportar-se de manera diametralment oposada als seus principis. Seria coherent o incoherent la seva actitud? Un ampli ventall de matisos s'endú per endavant tota possibilitat de trobar una mera correlació lògica.

És important diferenciar entre el contingut del pensament, les conclusions discursives, i la metodologia que utilitza el pensament per generar aquest contingut, és a dir, la seva configuració estructural. Dit d'una altra manera, diferenciar el producte final de la maquinària que el crea.



“Quan jutgem una conducta aliena com a coherent, aquest judici parla més de la nostra mirada que de la conducta en si mateixa.”

Així, pot passar que algú tingui principis d'allò més nobles a través d'una dialèctica arbitrària i nociva. També podria passar a l'inrevés; pulcres i sòlids raonaments poden concloure en idearis infames. A la majoria de dictadors se'ls podria retreure la seva baixesa, però no que fossin incoherents amb els seus principis. La coherència no és un valor que porti implícita la bondat. D'algú a qui se li suposa una actitud coherent podem dir que és previsible, i per tant, subjecte a poder ser dominat, apte per la vida en comunitat. Al contrari, aquell qui a ulls de la resta, té un comportament incongruent i imprevisible, és apartat per perillós, ja que potencialment atempta contra els fonaments lògics sobre els que es construeix el pensament compartit de la col·lectivitat. L'actitud coherent de l'altre ens produeix confiança, clau per vertebrar qualsevol relació humana. Ens atrau perquè ens reafirma en la nostra zona de confort. Per supervivència, supeditem el qüestionament d'una veritat en permanent fuga a la suposada seguretat que comporta creure'ns allò que som capaços de pensar.

“Habitar és més que estar en un lloc, és la relació mateixa de l’home amb el món. La manera segons la qual els homes som al món”.

Martin Heidegger, filòsof alemany (1889-1976)

TERRITORI

COHERÈNCIA: HERETANT LA MIRADA

Tal com deia Heidegger a la seva conferència Construir, Habitar, Pensar¹, a Dramstadt davant d'un auditori ple d'arquitectes, "S'ha de tornar a l'arrel, a l'origen. Només a través d'aquest retrocés podrem transformar un mer allotjar-se en un autèntic habitar".

Habitar la terra és molt més que apropiat-se d'ella, fer-la súbdita nostra, explotar-la i domesticar-la, i a NIU ens preguntem, **és possible un habitar poètic a la vida?**

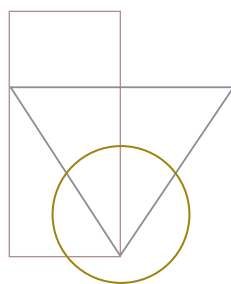
Dels conceptes de llar, cuidar, habitar i de com el que realment som es manifesta en la quotidianitat en parlem amb Lluís Auquer, cofundador de l'estudi de bioarquitectura Auquer-Prats, i amb les seves filles Maria i Anna, fundadores del Col·lectiu maap.

Amb ganes de saber d'aquesta família i de la seva "co-herència", de saber com es transmet de generació en generació una manera de percebre i actuar al seu Empordà estimat i, a vegades, també odiat.

Amb ganes d'aprendre amb les seves eines per comprendre l'entorn, potenciar-lo i respectar-lo.

Aquest article és només una part de les tres hores que vam estar escoltant amb atenció les seves històries, els seus anhel, cants i somnis modelats per l'amor a la terra.

[1] Bauen, Wohnen, Denken. El verb alemany wohnen té la seva correspondència més precisa amb el verb català habitar. Potser seria aconsellable traduir el verb alemany wohnen com a viure, que en català té el doble significat d'habitar i de desenvolupar-nos com a persones. En els textos de Heidegger s'encreuen tots dos significats. Font: <https://promateriales.com/heidegger-construir-habitar-pensar-mayo-2007/>



SOBRETAULA AMB ELS AUQUER

És possible un habitar poètic a la nostra vida?

Abans d'arribar a la "Casa de fang" gaudeixes d'un pas que fa pujada i perceps que a partir d'aquell punt entres dins d'un altre territori, sents que estàs on has d'estar i no tan sols per la captivadora arquitectura de fang i la seva inspiració marroquina en la manera d'estar construïda, sinó pels abundants detalls que ens va regalant l'entorn i els seus encisadors personatges.

NIU / Què hereta Col·lectiu maap d'Auquer Prats Arquitectes?

Maria / "La inquietud per la integració amb l'entorn i per la consciència real d'on estàs treballant. Ho hem sentit sempre. Tota la vida has viscut a l'Empordà sense ser família de pagès, vas amb el cotxe per les carreteres, el paisatge el tens molt integrat i et fa sentir a casa però no acabes de saber ben bé d'on surt aquest paisatge i què hi ha darrere del paisatge que veus. Nosaltres hem tingut sort, hem acabat creant aquest vincle amb el paisatge i la seva evolució gràcies a les sobretaulas amb el nostre pare, en les que ell ens explicava moltes coses en torn el territori. El vincle, en el meu cas, ha estat des d'un lloc més intel·lectual, basat en els conceptes. Ens explicava coses que tenien tot el sentit per comprendre com això ha arribat a ser així, cap a on anem, què hauríem de canviar. És una llàstima que la majoria de gent no tingui l'oportunitat de rebre aquesta ensenyança. "

Anna / "Per aquest motiu es va produir la necessitat de crear alguna iniciativa que contribuís a realitzar aquesta connexió amb el territori. I així va sorgir el Col·lectiu maap, que vol utilitzar el llenguatge artístic com a eina de comunicació i connexió. A diferència de la Maria, jo no vinc del món de l'arquitectura o la geografia, he aconseguit connectar amb aquestes idees des d'un lloc més vivencial i més emocional que no tècnic-científic. Per mi l'art és un llenguatge més integrador. Vam decidir transmetre aquest coneixement des de la pràctica artística, des de la vivència, barrejant els coneixements científics amb un nou canal de comunicació i vam decidir fer-ho amb un projecte col·lectiu perquè és més integrador si es col·lectivitza i s'obre el procés a altres persones."



Autors: NIU
Fotografies: Maap i NIU



Cançó triada per maap:
"Piedra y camino"
ATAHUALPA YUPANQUI



EXPERIÈNCIA / EMOCIÓ / RAÓ

María / “La primera experiència de Col·lectiu maap va ser l'exposició “Dinàmiques fluides” que va tenir lloc al Museu de la Mediterrània de Torroella de Montgrí el 2019. Avui la intenció és construir noves propostes, obertes a tothom i amb un caràcter essencialment participatiu, que integri la gent dels pobles, on la peça et faci una pregunta però que la producció d'aquesta impliqui la participació de la gent d'aquí. Ara estem ficades en la recerca de finançament per produir un nou festival.”

Anna / “Auquer Prats Arquitectes ens aporta informació i bagatge per no perdre el discurs que necessitem. Nosaltres aportem la nostra sensibilitat i capacitat de treball per unir forces i construir un projecte que fusioni els elements.”

María / “Tenim clar que no només volem fer art, volem diferenciar-nos posant èmfasi en la informació real del territori”.

Lluís / “En el seu projecte, el fonamental no és la cartografia del territori, en l'àmbit conceptual, la cartografia serveix de poc. Es tracta d'expressar la sensibilitat, l'essència del territori. L'experiència, l'atmosfera; és igual que una casa. Quan entres a una casa de pagès, si més no jo sempre he actuat d'aquesta manera, he intentat integrar el “duende” i l'energia de la casa i procurar que la intervenció no sigui molt evident. Aquesta idea, que al principi era una manera de ser, va convertir-se en un interès per investigar més la cartografia de les cases, la metamorfosis de la seva història, per poder fer la cronologia d'aquestes cases i després em va interessar molt entendre qui les va construir per entendre els personatges, i us sorprendrieu de les històries increïbles que acabes descobrint. Com poder comunicar això, aquesta energia, aquesta essència, és el que elles podrien fer a través d'aquestes experiències.”

“Volem carregar-nos la idea de la domesticitat del paisatge perquè pensem que part del moviment ecològic s'ha centrat només en apoderar-se del paisatge natural a partir de domesticar-lo”.

NIU / Quin és el propòsit essencial que hi ha darrere dels vostres projectes (Auquer Prats i Col·lectiu maap)?

Anna / “Prendre consciència del teu entorn, del lloc on estàs, on vius, on treballes i quan tens aquesta connexió emocional amb el teu lloc, automàticament el cuides, l'amoixes, el palpes i el respectes. L'objectiu del projecte és aquest, per aquest motiu es barregen conceptes més teòrics i científics per entendre i a través de la part sensorial i emocional, per generar el vincle.”

Lluís / “Per mi el propòsit ha estat sempre el mateix: demostrar que es pot transformar la nostra relació amb el territori. A més d'arquitecte, la lluita contra el sistema ha estat sempre el meu segon treball. Tot i que fins ara no m'ha funcionat molt bé, jo he gaudit molt amb aquesta lluita.”

Anna / “Jo ho resumiria en que nosaltres el que heretem és tot l'interès, experiència i esperit crític d'un personatge que coneix molt bé el territori i hem vist que la manera com ell ho ha intentat comunicar-ho no ha estat ben rebuda o no ha sigut escoltada. Nosaltres intentem comunicar-ho des d'un altre lloc.”

María / “Volem carregar-nos la idea de la domesticitat del paisatge, perquè pensem que part del moviment ecològic s'ha centrat només a apoderar-se del paisatge natural a partir de domesticar-lo. El petit parc amb quatre pilars de fusta i unes cordes i ja està, ja és nostre, ja som naturals. A Col·lectiu maap volem transmetre quina és la connexió real, el respecte real pel territori.”



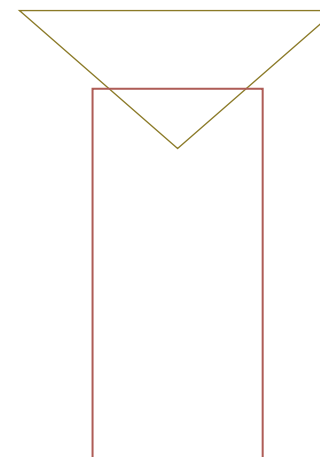
El Ter a l'alçada de Jafre de Ter

Lluís / “Un bon exemple d'això seria una iniciativa en la qual vaig participar fa uns anys que es deia “Salvem l'Illa de Jafre”. L'illa d'Avall (illa de Jafre) és una zona de sedimentació de sorres i graves del riu Ter, es troba davant del poble de Jafre. Es tracta d'un antic meandre del riu Ter i té una història important perquè va arribar a ser un antic pantà romà. És un dels espais més singulars dels marges del Ter on es localitzen boscos de ribera de salze blanc i freixe en bon estat, encara que amb nombroses espècies exòtiques. El problema era que volien retirar la sorra per fer el TGV.

Vam aconseguir frenar-ho. El que realment necessitava el riu era una política de 30 anys, consistent a replantar els camps que hi ha entre mota i mota perquè quan el riu baixa fort s'emporta la sorra i ja no hi ha res a fer. Vam proposar plantacions d'arbres que a la llarga seria un negoci perquè seria un parc forestal productor de fusta per la construcció. Ara la fusta que utilitzem per construir no la traiem d'aquí, quan històricament era tota local, el salze blanc, que dona una fusta extraordinària. Aquestes són guerres que han existit per defensar el territori.”



Salvem la Illa de Jafre



NIU / Què us porta a ser tan activistes? Quines emocions us criden a l'acció?

Lluís / “La transformació que he vist d'ençà que jo era petit és brutal, el fet de recuperar aquelles imatges que havies viscut de petit. Quan investigues les cartografies veus que aquells terrenys havien estat un comú fins al s. XIX i quan es reparteixen a la gent del poble, això implica que desapareix el bosc.

La naturalesa necessita rehabilitar-se i restaurar-se perquè sinó es transforma en quelcom totalment humanitzat dins un model polític econòmic dirigit des de grans corporacions, i així els pagesos passen de ser pagesos a ser tractoristes, bàsicament es dediquen a fer el que els hi diuen.

Snyder, un ecologista/poeta, explica exactament el que jo porto dins, una visió polític-ecològica, per fer política dintre de l'ecosistema:

“Una argumentació de la qual es deriva l'adhesió de Snyder al BIO-REGIONALISME és la redefinició de límits territorials en atenció a criteris naturals com a conques fluvials, ecosistemes particulars o àrees culturals en oposició a divisions imposades per arbitràries motivacions polítiques o econòmiques.

[...]

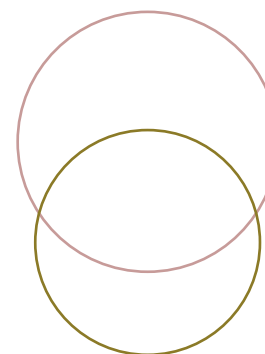
En el seu concepte de comunitat local que fa partícip al món natural i els seus habitants, la responsabilitat social i política inclou tot l'ecosistema o més concretament, en termes bio-regionals, tota la conca fluvial com a ecosistema.

[...]

Aquest és l'espai on la geografia es tradueix en polítiques actives articulant compromisos a llarg termini amb comunitats o barris”.

Finalment tot és com un cos humà, com un organisme viu. En els últims anys la geografia ha anat cap a la racionalitat, cap a la part més tècnica; com si la geografia fos només un catalogar.

Ha d'evolucionar cap a una geografia més experimental, sensitiva, més d'atmosferes, una geografia més emotiva. Com ja avançava el geògraf Eric Dardel a mitjans del segle passat.”





“Volem fugir de les aproximacions antropocèntriques. El repte no és posar èmfasi en l’individu sinó en el lloc.”

María / “Volem fugir de les aproximacions antropocèntriques. El repte no és posar èmfasi en l’individu sinó en el lloc, és el lloc el que porta la sensació de connexió, estar despert amb el que t’envolta.”

Anna / “Justament en l’actualitat, en una societat en la qual no hi ha limitació de moviment i a la vegada la casa pot ser diferents espais a l’hora: l’espai social, polític, d’habitatge i espai de feina; la connexió amb l’habitatge natura que t’envolta pot ser nul·la.

Un exemple recent d’aquesta primavera va ser la meua cunyada exaltant la bellesa dels camps de colza. Però si t’hi pares a pensar, la colza, monocultiu, per fer biodièsel, subvencionat per Europa... si et fiques a aprofundir i a entendre el conflicte que esdevé això, ja no és tan bonic.”

María / “Sí, aquesta herència del s. XIX d’observar el paisatge des de fora, des del seu caràcter pintoresc. Hi ha gent que des de fa temps està intentat canviar això i aquesta és també la nostra intenció. Aquest neguit l’hem heretat d’ell.”

Detalls de la “Casa de fang” a Rupia



Anna / “El fet de mirar des de dins cap a fora és com ell visualitza els espais i les cases: partint dels moments, de les vivències que esdevenen a dins.”

María / “Prova d’això és que molts arquitectes el critiquen perquè les façanes de les seves cases no estan ben compostes des de fora. Això és perquè no han estat dissenyades per mirar-les des de fora, sinó per habitar-les des de dins.”

Lluís / “És per això, entre altres motius, que un dels meus professors a la universitat, l’Elies Torres, un dia em va dir, “Lluís, amb aquesta mirada que tens de recuperació del paisatge, hauries d’haver estudiat agricultura i no arquitectura”.



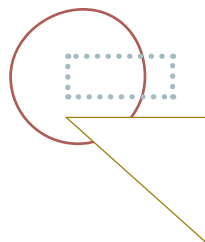
NIU / Estem parlant d'utopies?

Lluís / “La utopia és el desig i el sistema va en contra del desig. Avui els costa més lluitar.”

Anna / “Doncs jo crec que la revolució avui és ampliar imaginari i atrevir-se a plantejar relats nous. Després d'una època en que la gent ha estat més centrada en la introspecció i la indagació personal, ara s'estan recollint els fruits. S'està començant a generar comunitat, però des d'un lloc fora del sistema, que a mi em sembla molt més trencador.”

María / “Penso que ara, la joventut, el que volem simplement és trobar una manera de viure senzilla, honesta, dintre del sistema però essencial, no artificial. Treballar sense tenir la sensació que som uns esclaus o que estem enganyant a la gent. No és una utopia però tampoc un camí fàcil.”

“Tot això que parlem és en definitiva tornar a l'humanisme, tornar a donar l'home el lloc que li pertoca”.



NIU / Estem doncs buscant la nostra pròpia essència?

María / “Exacte, si no tens aquesta essència, et sents molt perdut i res té sentit. La religió, la família, la política, la feina ja no són fonts fonamentals que t'aportin sentit.”

Lluís / “Per mi la naturalesa és el fonamental, perquè a mi m'interessa que el món que em rodeja funcioni amb la meua vivència i aquesta es fonamenta en la naturalesa”

María / “Sí, l'harmonia, l'equilibri humà-natura. Però a mi em costa trobar el terme adequat perquè, què és la naturalesa? Crec que hauríem de parlar més sobre aquestes qüestions...”

Lluís / “Si us poguéssiu traslladar a l'Empordà fa seixanta-cinc anys, coneixeríeu el que és harmonia i connexió.”

Tot això que parlem és en definitiva tornar a l'humanisme, tornar a donar a l'home el lloc que li pertoca. Cal connectar la geografia i la història amb els paisatges que vivim, per entendre realment el paisatge i gaudir de la interpretació.

Per renaturalitzar el món hem d'ensenyar aquests codis i quan abans es coneguin, millor. S'ha d'ensenyar en les escoles a interpretar els paisatges.”

María / “Sí, entenent el territori et connectes en un habitant real i el teu ser social-habitant pren sentit. Començar pels llocs que coneixes, on vius el dia a dia, és un primer pas.”



Exposició Dinàmiques fluides Acció artística de Psicogeografia

* Audio de la peça:



NIU / Què és HABITAR?

Maria / “Primer cal entendre que casa teua és un organisme viu, no és una màquina funcional i habitar casa teua és conèixer per on entra el sol, per on es ventila, quan has d'obrir aquesta finestra i quan has de tancar l'altra. No es tracta de tenir-ho tot tancat i encendre l'aire condicionat.”

Nosaltres també ens vam fer aquesta pregunta i vam decidir fer una peça dins de l'exposició.

Volíem parlar de la domesticitat des de la casa. Li vam demanar a la Marta Aguilar, artista multidisciplinària que ve del món de la interpretació i la dramatúrgia, un text que parlés sobre un dia quotidià a l'Empordà, reconstruint la quotidianitat des de la casa. El text, després convertit en un àudio*, parlava de moments: obrir les persianes, escoltar la tramuntana, estendre a roba; en definitiva, actes quotidians que et connecten amb el paisatge.

Quan els visitants acabaven d'escoltar l'àudio passaven a la dinàmica participativa on els fèiem una enquesta sobre coses quotidianes per fer-los reflexionar sobre les seves accions, eleccions i la relació d'aquestes amb la connexió/desconnexió amb el paisatge/entorn.

El nostre somni ara és fer sortir aquesta reflexió de l'espai expositiu i convertir-la en una experiència guiada més intensa, dins del nou festival que estem dissenyant i esperem que es pugui fer realitat aviat, quan trobem el finançament.”

EXPOSICIÓ DINÀMIQUES FLUÏDES,
emmarcada en el cicle Camins Propers 2019
en el Museu de la Mediterrània.

Artistes del col·lectiu:

Marta Aguilar, Jordi Alomar, Luce, Lluís Tudela

Projecte a cura de: Mar Serinyà Gou.

Investigadors adjunts: Helena Moreno Mata
i Auquer i Prats Arquitectures

El mapa que tens a les mans és fruit de la cooperació entre humans. Correspon al "territori" que ara veus. Un grup de persones van participar en l'elaboració dels atuellis que el formen. Cadascú va triar quina forma li donava al "seu tros de terra".

"El vincle de propietat no comporta una situació de respecte ni d'igualtat, tot al contrari, ens situa a un altre nivell de respecte en vers allò que posem; ja no som una part integrant, l'home i la naturalesa s'han escindit". Lluís Sabadell i Artiga.

Després vam fer un ritual on un grup de gent va col·locar els atuellis al terreny delimitat, formant així una nova topografia. El propòsit respondre una enquesta. Emplenant els atuellis amb les teves respostes seguiràs modificant aquest territori. Benvingut.

Instruccions:

- Respon a les preguntes que trobaràs sota el mapa.
- Com respon a les preguntes?

Veuràs que cada pregunta té diverses respostes possibles. Cada resposta s'ha de contestar emplenant un dels atuellis del territori. Veuràs que els atuellis ja indiquen amb quin material s'emplenen i estan agrupats en zones delimitades (a,b,c,d,e i f).

En el mapa que tens a les teves mans hem relacionat amb colors les respostes i els atuellis per facilitar-te l'orientació.

Exemple: la resposta Porticons de fusta està a la zona delimitada "e", al mapa surt representat com  i s'emplena amb serradures.

Disposes d'un "dispensari de respostes" amb tots els materials que hauràs d'utilitzar. Estan organitzats en l'ordre de les respostes. Alguns materials es repeteixen.

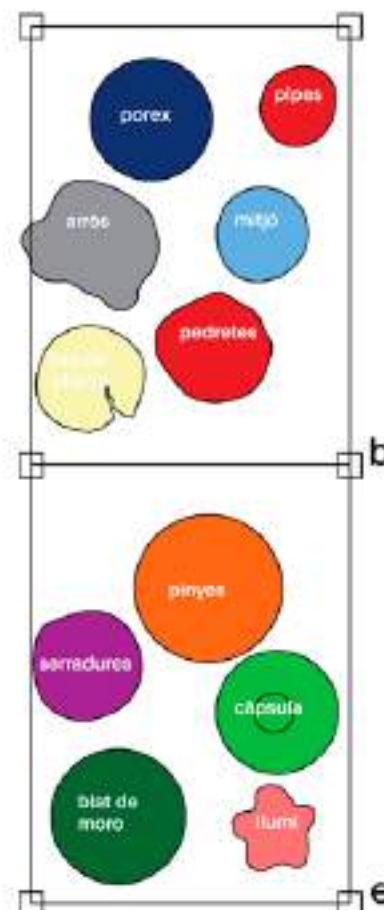
- És possible que per una pregunta, tinguis diverses respostes, respon diverses vegades.
- Els atuellis poden desbordar.
- Si falta algun material demana'l a recepció.

Tots formem part de la matriu social.
Les nostres tristes ho modelen tot.

Gràcies per formar-ne part.



- | | |
|---|---|
|  | Què protegeix les teves finestres? |
| | Porticons de fusta: a. Serradures |
| | Persianes de plàstic: f. Tap de Plàstic |
| | Persianes d'alumini: d. Porex |
|  | Com et prens el cafè? |
| | Cafetera italiana: d. Grà de Cafè |
| | Càpsules: e. Càpsula cafè |
|  | On estens la roba? |
| | Al pati o jardí: a. Agulla |
| | No l'estenc, tinc assecador: c. Detergent en pols |
| | Pati intern: b. Mitja |



- | | |
|---|--|
|  | Quin terra tens? |
| | Parquet flotant: e. Llumí |
| | Rajola: d. lentes |
|  | De quin color és casa teva? |
| | Pedra: c. drap |
| | Blanca: c. coló |
| | Color: a. tap de plàstic |
|  | Què veus des de casa teva? |
| | La casa del davant: d. Un botó |
| | Natura, a més distància cases o carreteres, també: e. blat de moro |
|  | Com escalfes casa teva? |
| | Calefacció: a. tapa de pot |
| | Llar de foc: e. pinxa |
| | Aire acondicionat: f. pila |
|  | Quants contenidors tens per la brossa? |
| | Plàstic, cartó i orgànic: a. cigrans |
| | Tot junt: b. porex |
| | Només separa plàstic: f. bossa de plàstic |



- | | |
|---|--|
|  | Tens animals? |
| | Domèstics (gats, gossos, rèptils...): c. pinxo |
| | Bestiar (vaques, xais, porcs...): b. papes |
| | Invasors (ratolins, formigues, paneroles...): b. pedretes |
|  | T'agrada casa teva? |
| | Si: b. amò |
| | No: c. sucre |
| | La canvia: d. troc de runa |
|  | Com et desplaces? |
| | Cotxe: b. tap de plàstic |
| | Bicicleta: c. sorra |
|  | Què fas al teu temps lliure? |
| | Llegir: a. bastonet de les orelles |
| | Pescar, caçar bolets, coses relacionades amb la caça i la natura... f. goma de pollastre |
| | Pinxes, Yoga... f. càpsula cafè |
| | Altres coses: |



De la sèrie: París, de www.jorgecarrascophoto.com
Detall de l'obra de: Shouchiku Tanabe work

En les últimes dècades ha crescut entre les societats urbanes el desig d'estar en contacte amb la naturalesa —l'anomenat “retorn a la naturalesa”— i això ha originat un augment del turisme A la naturalesa, que no és el mateix que el turisme DE naturalesa. La diferència entre aquests dos conceptes recau en el que ens mou. En el primer cas, la realització d'activitats lúdiques o esportives en un entorn natural; en el segon, el coneixement de la naturalesa.

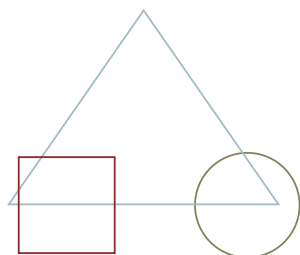
Si la nostra motivació va més enllà d'esquiar, navegar o fer pícnic, i el que busquem és principalment observar la naturalesa, tenim també l'opció de fer-ho d'una manera responsable i, alhora, generant el mínim impacte ambiental negatiu i contribuint al desenvolupament socioeconòmic local¹.

A NIU creiem que ha arribat el moment de posar l'impacte al centre i qüestionar-nos, **necessitem continuar fent turisme?** Si la resposta és sí, llavors hauríem de preguntar-nos, **quin tipus d'impacte volem tenir com a turistes?** negatiu (degradant) – neutre (sense transformació) – positiu (conservant / restaurant).

Si la resposta és impacte positiu i el teu següent destí és l'Empordà, Ecoturisme Empordà ens proposa recomanacions i rutes per gaudir de la riquesa natural, paisatgística i cultural de la zona que ens ajuden a contribuir en la seva conservació. Molta atenció al que ens proposen!

[1] Totes aquestes reflexions les recull Francesc Romagosa Casals a “Impactos de la frecuentación turística en el Parque Natural de los Aiguamolls de l'Empordà”. 2008.

L'IMPACTE AL CENTRE



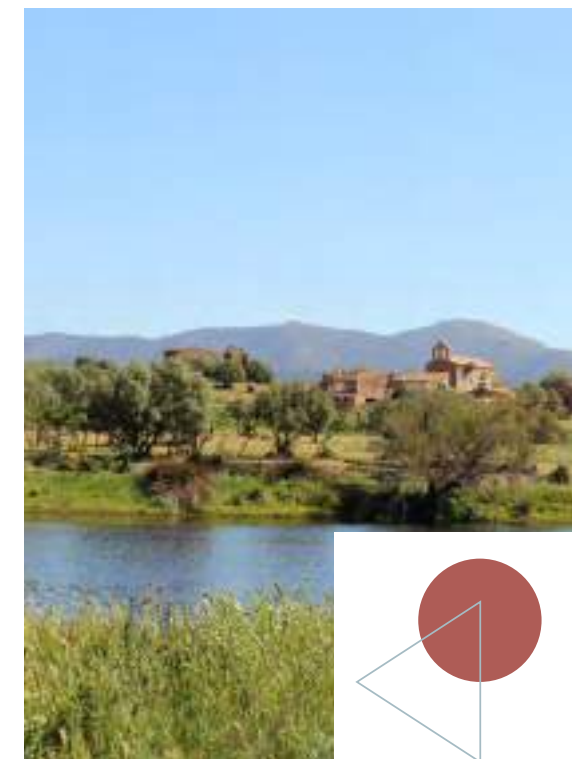
Autor: Ecoturisme Empordà
Fotografies: Ecoturisme Empordà



Cançó triada pels autors:
“Primer, una illa deserta”
L'HOMME DEL PRINCIPI

ECOTURISME: UN GRAN REPTA FACTIBLE

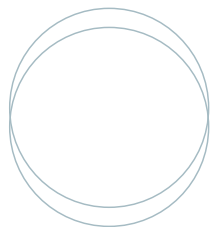
Quin tipus d'impacte volem tenir com a turistes?



El gran valor paisatgístic i natural de l'Alt Empordà és indiscutible. El fet de reunir tres espais catalogats com són el Cap de Creus, els Aiguamolls de l'Empordà i la serra de l'Albera en un territori de 100 km² fa d'aquesta comarca un territori únic a Catalunya. L'Alt Empordà compta amb una riquesa biològica i geològica que cal conservar. Protegir aquesta biodiversitat, però, és tot un repte, sobretot tenint en compte l'elevada xifra de persones provinents de Catalunya, de l'estat espanyol i d'altres països europeus que visiten cada any el nord de la Costa Brava.

ECOTURISME:

- * Posar en valor
- * Donar a conèixer
- * Involucrar
- * Contribuir a preservar



L'Ecoturisme, entès com a turisme responsable d'observació de la natura, així com el turisme de natura de mínim impacte tenen un paper clau en la conservació dels espais naturals.

Observar els ocells, fer una ruta per un bosc, participar en una activitat d'educació ambiental o seguir un itinerari geològic són algunes de les propostes que permeten donar èmfasi al valor i a la conservació dels recursos naturals, culturals i paisatgístics de l'Alt Empordà, al mateix temps que contribueixen al desenvolupament local del territori.

Aquesta darrera línia d'actuació és prou important a casa nostra, a l'Empordà, on el turisme té tanta presència en l'economia de la zona.

Els Aiguamolls de l'Empordà, un lloc meravellós per gaudir de la natura



Cal valoritzar la riquesa paisatgística que ens envolta i ens defineix, donar a conèixer les particularitats en matèria de flora i fauna del territori amb activitats específiques adreçades a persones de totes les edats i al mateix temps involucrar als diferents actors del territori (productors ecològics, artesans, empresaris, guies de natura...) en aquest nou camí a favor d'un turisme que contribueixi a preservar la natura empordanesa i el teixit econòmic local.

És un repte, sí, però no una utopia, ja que estem davant d'una idea realitzable, factible i necessària. De fet, a partir d'aquestes reflexions va néixer ara fa 4 anys el projecte Ecoturisme Empordà. Un petit gra de sorra cap aquest nou horitzó col·laboratiu i respectuós.

Natura i turisme, una aliança a favor de la protecció del medi ambient i la biodiversitat

Com donar conèixer el valor natural que té el territori i al mateix temps, contribuir a la seva conservació?

L'educació ambiental associada al turisme ètic i sostenible és una bona opció. En aquest camí, són possibles infinitat de combinacions híbrides. Us imagineu la possibilitat d'identificar les herbes comestibles del litoral mediterrani en una excursió en caiac, participar en una iniciativa de natura i custòdia del territori en un celler on s'hi produeix vi ecològic a l'Albera o descobrir com un grup de científics fa el seguiment de la comunitat de ratpenats que hi ha al Monestir de Sant Pere de Rodes? Natura, turisme i patrimoni units per promoure la conservació de la riquesa natural i el turisme responsable!!



El projecte digital Ecoturisme Empordà neix amb la voluntat de comunicar activitats i propostes de turisme de natura organitzades per entitats, organitzacions, empreses i persones conscienciades en la preservació del territori, les quals permeten donar a conèixer el patrimoni natural de l'Alt Empordà, tant als propis residents com als visitants, des d'una vessant sostenible i respectuosa.

www.ecoturisme-emporda.cat
info@ecoturisme-emporda.cat



El desconfinament de la biodiversitat

La singularitat d'aquest any 2020 és indiscutible. L'aparició del virus SARS-CoV-2 ha generat uns efectes inimaginables a escala mundial: aturades de país, pèrdua de persones, població confinada, col·lapses hospitalaris, restriccions en la mobilitat... La comunitat científica coincideix en el fet que l'aparició d'aquest nou coronavirus està totalment relacionada amb la destrucció dels ecosistemes i la globalització.

Podrem trobar un equilibri que permeti viure dignament als humans, on siguin respectats els cicles i els espais naturals? És possible reduir la velocitat amb què es belluguen els engranatges d'aquesta societat on la producció i el consum tenen tant de pes? Doncs durant els tres mesos de confinament ho hem fet, per obligació, però així ha estat.

Els animals, la vegetació i els espais naturals han experimentat grans canvis en positiu durant aquest període de temps en què els humans hem estat ficats a les nostres cases, els creuers estaven amarrats i gran part de les fàbriques han hagut d'apagar els motors.



Als aiguamolls de l'Empordà fins i tot ha aparegut el tritó verd després de 20 anys sense deixar-se veure! Aprofitem doncs el que hem après durant aquest temps!

Passejar la ment

PROPOSTES D'ECOTURISME EMPORDÀ

Ruta de l'exili La Jonquera, Agullana i La Vajol: La cultura com a eina de resistència

L'exili jugà un paper fonamental en la propagació i conservació de la cultura catalana, produint a l'estranger tot allò que a l'Espanya franquista va restar prohibit durant tota la dictadura. El Centre d'interpretació de l'Exili Cultural Català, situat a Agullana, ofereix una visió clarificadora de la importància de les produccions culturals catalanes a l'exterior durant la dictadura.

La ruta comença al Museu memorial de l'exili (MUME), per després anar a Agullana i continuar a La Vajol, tot resseguint les passes de les principals autoritats polítiques i representants del món intel·lectual pujant a peu pel camí del Coll del Lli fins a la frontera amb França (30 minuts caminant). Finalment la ruta pot continuar fins a Les Illes, primer poble dins el territori francès i escenari de l'arribada del Govern de la República, on inicia el seu periple d'exili.

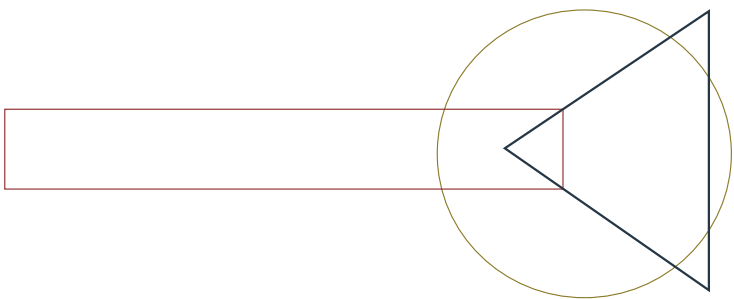


Educació ambiental al Centre de Reproducció de Tortugues de l'Albera

Sabieu que la tortuga mediterrània de l'Albera és una espècie autòctona en greu perill d'extinció? Voleu conèixer de quina manera podem recuperar la població d'aquests animals tan singulars? Us proposem visitar el Centre de Reproducció de Tortugues de l'Albera, situat en els terrenys del Santuari del Camp, a Garriguella. En aquestes instal·lacions podreu veure les tortugues mediterrànies que posteriorment s'alliberaran al paratge natural de l'Albera per poder reforçar les poblacions naturals de tortugues existents. També coneixereu altres espècies de tortugues pròpies de Catalunya, com la tortuga d'estany i la tortuga de rierol, i aprofundireu en la problemàtica de la disminució d'aquests rèptils en llibertat.



MERCATS VITALS



“La comoditat és un crim”, ens va dir fa uns mesos un flequer artesà. Les solucions fàcils, pràctiques en definitiva, còmodes per alguns, acostumen a amagar realitats difícils, incòmodes i, fins i tot, no ètiques per uns altres. En aquell moment no érem conscients de la recurrència amb la que aquesta frase tornaria als nostres pensaments i a les nostres converses.

Entre les eleccions que fem en el nostre dia a dia, la d'on comprar els nostres aliments és una de les més importants, per la seva relació amb la nostra salut i la del planeta. En els temps que corren és una realitat que la gran majoria de les compres es fan en supermercats o grans superfícies, principalment per COMODITAT.

Ens pensem que hi guanyem comoditat i temps però, què perdem deixant de comprar als mercats locals? Entre moltes altres coses, la varietat d'aliments frescos, locals i de temporada (sans?); l'oportunitat de saber la història que hi ha darrere del que comprem, la gràcia de rebre un tracte amable i sincer, i no perquè ho exigeixi l'empresa i la possibilitat de recolzar l'economia local.

Si el lloc on comprem és un mirall de les nostres prioritats i mostra la naturalesa de la nostra convivència i la nostra manera d'estar en el món, a NIU ens fem la següent pregunta: **què diuen de mi els llocs on consumeixo?**

El flequer del que hem parlat inicialment forma part de Món Empordà, el mercat ecològic més consolidat de l'Empordà i que, avui, us acostem perquè confirmeu si us veieu reflectits en la seva bellesa (o no).

Autors: Món Empordà (Martha Pelayo)
Fotografies: Món Empordà i NIU



Cançó triada per Món Empordà:
“A new error”
MODERAT

MÓN EMPORDÀ

Què diuen de mi els llocs on consumeixo?

Món Empordà és una Associació sense ànim de lucre que té com objectiu protegir el producte local i ecològic, recuperar els valors de la nostra terra i el respecte pel medi ambient.

El desembre del 2007 es va començar a reunir un grup de persones amb una filosofia de vida en comú, caracteritzada per “intentar” portar una vida sana, respectuosa amb el medi ambient i arrelada a la cultura de la nostra terra. Varen crear l'associació per poder continuar treballant en aquest sentit i es van crear els Mercats de Món Empordà.



VOLEM BONS ALIMENTS

Menjar bons aliments rics en proteïnes i vitamines, que siguin de producció el més local possible i lliures de pesticides, transgènics, herbicides i fertilitzants de síntesi que contaminen tant els productes com la terra, alhora que ens fan cada vegada més dependents de la indústria agroalimentària.

VOLEM OFICIS ARTESANS

Potenciar els oficis de petits artesans que cada dia ho tenen més difícil amb les grans empreses. Perquè volem peces úniques, originals, respectuoses amb el medi ambient. Perquè considerem important conservar coneixements i tècniques "antigues" que encara avui dia continuen sent molt útils. Perquè ens donen autonomia, en el sentit, de poder produir el que necessitem de manera "senzilla", sense necessitat de gran maquinària ni de grans tecnologies.

VOLEM RESPECTE REMUNERAT

Que l'opció de viure d'una manera sana sigui fàcil i accessible. Volem feines remunerades en projectes enriquidors i respectuosos amb la natura.



l'ús de moneda social, encara que són experiències difícils de mantenir en el temps, també han estat part de l'ambient general de xarxa i de cooperació en el territori, alguna cosa que em sembla bàsic per a mantenir un projecte que no és molt gran ni compta amb molts recursos, però sí que compta amb el suport de la població i d'altres xarxes més àmplies.

En què es basa la relació amb els ajuntaments? És bona?

La relació amb els diferents ajuntaments és òbviament diversa segons el nivell d'implicació de cada municipi. En general hi ha un interès per que existim com a oferta dins de la localitat però no hi ha excessiva voluntat de suport, per la qual cosa moltes vegades ens veiem en la necessitat de recordar la nostra existència i les nostres demandes.

Penso per exemple en la necessitat de tenir un espai adequat, sense cotxes, no tenir problemes per a la càrrega i descàrrega, suport per als esdeveniments puntuals, disposar de serveis i punts de llum, aparcament etc. Però en general en ser municipis petits o mitjans és possible tenir un contacte fàcil amb els representants. Una altra cosa és després l'espera de resposta o les respostes que poden oferir-nos.



Punts d'inflexió? Moments claus del projecte? Moments crítics?

La veritat és que no sabria dir, és un espai molt consolidat, que passa per millors o pitjors moments al llarg de l'any i dels anys. És clar que existeixen productes que sempre tenen una sortida i ja tenen un públic molt fidel i hi ha altres productes que són més variables, i això ha fet que algunes parades siguin clarament fixes i altres que van alternant per temporada i possibilitats. Pot ser que sigui un aparador per a petits artesans a l'inici i que puguin anar venint segons el moment. En festes com els aniversaris, calçotades, etc. es convida a tots els productors que han passat pel mercat perquè participin també en aquests moments puntuals.



MÓN EMPORDÀ DES DE L'INTERIOR

Parlem amb la Martha, de Creaciones Tlapali

Com s'enfoca l'associació? Com la viviu?

Durant els cinc anys que porto a l'associació el que he vist és un ambient molt agradable i flexible però amb una base molt sòlida conformada principalment pels productors que van iniciar el projecte des del principi, que són en general els que assisteixen de forma més constant al llarg de l'any i que preserven la filosofia del projecte des del seu inici.

Al llarg del temps que conec l'associació i que he participat més activament he vist que la majoria d'aquests projectes són part també d'una xarxa territorial activa en la qual existeixen altres subgrups que se secunden de diferents maneres. Les persones que són productores d'agricultura i ramaderia ecològica tenen dins del territori altres xarxes de suport i de col·laboració. Al llarg del temps s'ha participat de manera individual en altres projectes cooperatius, com va ser en el seu moment la CIC (Cooperativa Integral Catalana) el que es veia reflectit en la participació a un espai de distribució local i en

Quins conflictes hi ha?

Crec que el principal conflicte és que hi han dues visions. Per una banda, el mercat enfocat a petita escala: demana que tot sigui elaborat directament pels productors en l'àmbit local, i que no hi hagi més parades de la mateixa mena de producte per a no fer competència entre nosaltres, un mercat on es respecten els temps i possibilitats de cada productor per a participar als mercats.

D'altra banda, a les assemblees es debat la necessitat de tenir més espais i dies per a fer els mercats, promoure'ns en altres municipis més grans o més turístics, participar d'altres fires més grans o fer temporades d'estiu més intensives.

Moltes vegades aquestes dues visions es veuen contraposades: si el creixement trenca amb la filosofia del projecte o si aquesta filosofia de consum lent i local no limita les possibilitats de millora econòmica dels productors.

Això, de vegades, ha detingut molt de temps les propostes de difusió en mitjans, de contacte amb altres municipis, de participació en altres espais, etc. La fidelitat amb el projecte original pot crear aquestes contradiccions.



*Per cert,
sabeu que Empordà prové
de la paraula Empúries
(emporíe en llatí)
que significa els mercats?*



Com cada dissabte en Marc, de "Tothom a taula", prepara una paella o fideuà al mercat per a qui vulgui.

Quins mètodes utilitzeu per a la presa de decisions?

Les decisions a l'assemblea són per consens, almenys durant el temps que he participat, això fa que totes les decisions hagin estat debatudes exhaustivament però també que moltes vegades no s'arribi a un acord i es vagin ajornant les decisions "conflictives" o que generen més reticències i que s'hagin d'abordar moltes vegades sense arribar a definir-se durant molt de temps. També és una associació sense jerarquies, molt horitzontal, la qual cosa requereix que totes tinguem la mateixa informació i implicació, cosa que òbviament no sempre passa, i com en qualsevol altra assemblea hi ha activitats que costa més d'assumir i que es van delegant la qual cosa pot ser esgotador per als qui dediquen molt temps a aquestes tasques. La idea és que totes som part de la cooperativa i hem d'implicar-nos per igual, però és veritat que els qui estan de forma més fixa tenen més coneixement i es fan càrrec de més tasques que van sorgint de manera quotidiana. No obstant això en moments en les quals estem totes les participants, en festes i esdeveniments especials crec que funciona bastant bé.



Grups locals ambienten molts dels mercats de Món Empordà

Com es nodreix la cohesió?

La relació i cohesió de les participants és una cosa que requereix temps, constància i una filosofia comuna que va més enllà del projecte personal. A poc a poc coneixes a cada productor o productora de forma més personal, ja que durant el mercat a vegades tenim temps de parlar i intercanviar idees. Una cosa interessant és que en tenir una filosofia comuna, i moltes vegades un estil de vida afí, els productes que s'ofereixen són d'interès per a totes, per la qual cosa es genera una intra economia, hi ha molta compravenda i intercanvi entre nosaltres, cobrint les nostres necessitats, interessos i il·lusions.

Quines són les claus perquè funcioni després de 12 anys?

En citaré algunes:

- Un compromís clar amb les bases del projecte i amb la filosofia que es vol transmetre.
- La il·lusió de crear i oferir un espai alternatiu a les dinàmiques capitalistes no sols en l'oferta de productes, sinó en els esdeveniments artístics i culturals, els tallers, presentacions i festes.
- El suport mutu i col·lectiu.
- Una visió i una forma de vida que és coherent amb la filosofia del projecte, la qual cosa fa més fàcil una cohesió de grup.

PRODUCTORES I PRODUCTORS:

Alvoc.Art:

Artesania amb pinyols d'Alvocat.

Artesania amb material reciclat:

La Carne amb imaginació li dona una segona vida a material que aparentment ja no serveix.

Ceràmica Can Verdura:

Fang som, fang serem i amb tant de fang que bé ens ho passarem.

Chocolalabelga:

Bona Xocolata artesana, ecològica.

El canut de la sal:

Salers de pastor, per la cuina i més... Amb fustes del bosc. La natura fa el disseny.

INTO Textiles:

Marca de roba circular. Recuperació textil. Industrial i artesanal.

El Rebot del Pastor:

Formatges de cabra de les Gavarres.

La Maduixa:

Projecte d'autoocupació. Prendes intimes.

Pastant Diversitat:

Forn artesanal. Pa i pasta.

Canela Dolça:

Pastisseria ecològica.

Creaciones Tlapali:

Art en tela, disseny productes originals.

Espai & Seny:

Verdures ecològiques fermentades sense pasteuritzar.

La Marieta Verda:

Tofu, seità i crestes (empanadilles) ecològiques

Maï Joies:

Joies d'autora inspirades en formes orgàniques de la natura..

Ostrens:

Ostres amb les seves divertides salses. També Garotes, Patates de Mar... de les nostres costes.

PerEmpordà:

Pastes i pizza artesanals

Pep sabater:

Artesà sabater que dissenya, encunya i talla pell i suro per les peces muntades a mà.

Cellers de Madremanya:

Petit productor de vins ecològics, Km0

Cítrics Tomasa:

Alvocats, navelines, clementines, tarocco rosso, chislett navel valències

Flors i plantes Medicinals:

Olis, tintures, cremes, ungüents i fermentats.

La Xirivía:

Horta ecològica.

Planterra:

Elaboració de planter d'horta i medicinal ecològic i producció d'humus.

Eugeni Peralva:

Ceràmica feta a mà

Delícies Mary Read:

Productes eco amb codony, ametlles, gomasio, coques...

Vitae Kombucha:

Productors/es de Kombutxa ecològica amb ingredients naturals segons mètode tradicional de fermentació.

Mlle. Miracle:

Accessoris i coses per a la llar fets a mà.

Tothom a taula:

Cuiners paellaires ecològics.

Xanti Art i Natura:

Art Floral. Disseny artesanal amb fusta i plantes d'aire. També treballs en Macrame.

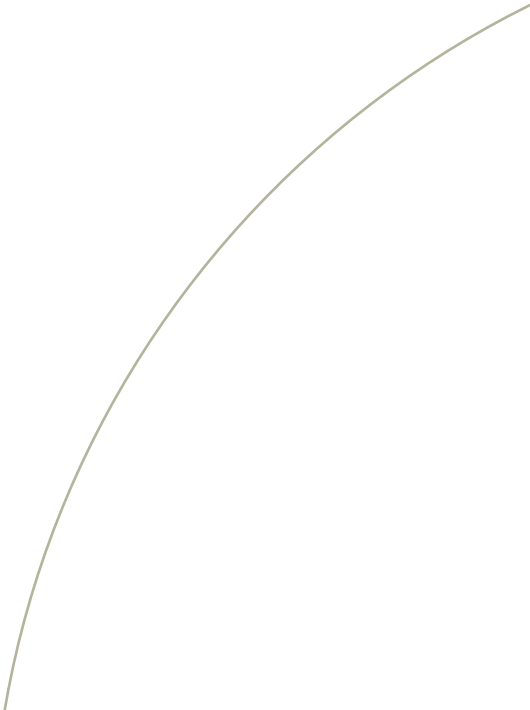


MERCAT:

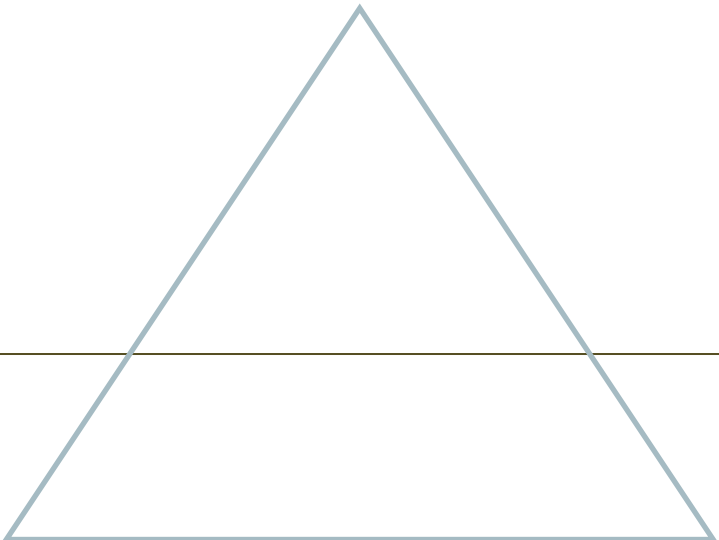
1r dissabte de cada mes a Rupia
2n i 3r dissabte de cada mes a Corça
4t i 5è dissabte de cada mes a Torroella de Montgrí

www.monemporda.org // monemporda@gmail.com
fb: [ecomonemporda](https://www.facebook.com/ecomonemporda) // ins: [monemporda](https://www.instagram.com/monemporda)
blog: mercatsmonemporda.blogspot.com





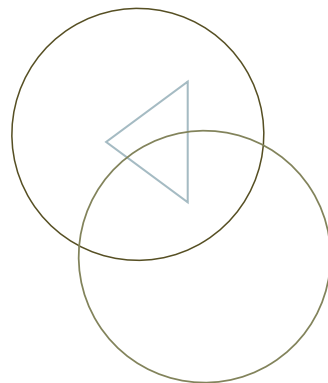
ALIMENTACIÓ



“El menjar que menges pot ser la més poderosa forma de medicina o la forma més lenta de verí.”

Ann Wigmore, Naturòpata i investigadora lituana (1909- 1994)

PIONERES DEL KM0- SLOWFOOD



L'aliment pot ser supervivència o gaudi, pot ser negoci o nutrició, pot ser medicina o verí.

La indústria alimentària és una de les indústries amb més impacte ambiental. Darrere les fruites i les verdures, cultius intensius que utilitzen fertilitzants químics tòxics i organismes transgènics que acceleren la pèrdua de biodiversitat; darrere la carn, gran emissió de gasos d'efecte hivernacle i malestar animal; darrere la pesca, tècniques que delmen la població de multitud d'espècies; darrere d'allò exòtic, les emissions de CO2 del transport necessari per fer-nos propers els productes d'origen llunyà; darrere de tot, l'excés d'embalatge que genera muntanyes de residus eters. I tot això només citant els impactes més destacats.

No podem oblidar-nos de l'impacte social. D'una banda, les condicions dels treballadors, fins i tot en la indústria d'alimentació ecològica: salaris injustos, condicions de treball insegures, inexistència del dret a organitzar-se, entre d'altres. De l'altra, l'efecte d'una mala alimentació en la salut dels ciutadans: principalment el sobrepès i l'obesitat, la diabetis, l'osteoporosi, la hipertensió o la gota.

Davant d'aquesta realitat, NIU es fa una pregunta: **pot ser la manera d'alimentar-se un acte polític (fins i tot més eficaç que un vot)?**

Lola Puig fa molts anys que investiga, crea, entén i lluita per uns aliments més sans, per una vida gastronòmica més en sintonia amb l'entorn. Va formar part del grup de pioneres que van portar el concepte del KM 0-slowfood a Espanya. No ho ha tingut ni ho té fàcil, i menys en aquesta zona del planeta, on estem rodejats de monocultius i transgènics, de pursins i subvencions.

Deixem que la seva veu ressoni perquè, qui sap, potser podem repensar la nostra relació amb els aliments i acabar contribuint en un canvi sistèmic, per exemple en les pràctiques agràries, pel bé de la nostra salut i la del territori que habitem.

Autora: Lola Puig
Fotografies: NIU / Slowfood / Lola Puig



Cançó triada per l'autora:
"Aigua de flors"
NEUS MAR

EL KM 0 D'SLOWFOOD

Pot ser la manera d'alimentar-se un acte polític?

Del meu paisatge em quedo amb la bellesa visual, perfumada i melodiosa que hi ha hagut durant aquest temps d'empresonament forçat. Aquesta primavera he recuperat el gust a mar i plana de l'Empordà que vaig conèixer quan vaig arribar a aquest món.

Som una de les comarques amb més diversitat de tot el territori català, tenim de tot, no ens calen floritures, el nostre paisatge desprèn bellesa innata. Només cal que fem unes quantes caminades pel litoral o per l'interior per adonar-nos que estem en un lloc privilegiat. Si estéssim a qualsevol altra país del món abocariem totes les forces en preservar, protegir i respectar les meravelles empordaneses. No obstant, l'Empordà després dels anys té una bellesa encoberta pel totxo i ciment a la costa i pels cultius de transgènics a la plana. I encara no s'han declarat pobles lliures de transgènics.

Les grans corporacions alimentàries també ens han arribat aquí. Serà la globalització?

L'Empordà és llit de grans genis, de tresors, de projectes bonics més coneguts per gent de tot el món que pels mateixos nadius.

"L'Empordà és la tercera zona europea amb més blat de moro transgènic (Mont 810)."

Us vull parlar del km0 de Slow Food, una idea genial que un dels primers llocs on va aterrar quan va començar és al meu poble natal: Ullastret, la ciutat més important de tota la península ibèrica en època dels ibers, actualment petit poble amb encant empordanès.

Una part molt important que connecta amb aquest món comença quan era petita i el meu avi ens convidava a anar a provar els aliments típics del lloc: les patates de Setcases, la cansalada (un pastisset típic de Banyoles), quan anàvem a beure aigua sulfurosa de la Font pudenta,... i la meua àvia, gran cuinera, ens tenia acostumats als àpats amb ingredients frescos del moment, receptes tradicionals antigues,...

Quan vaig anar a viure a Mèxic també vaig poder viure la tradició i autenticitat mexicana cosa que em va enriquir molt el meu coneixement etnològic del país.

Personalment el projecte Km0 Slow Food resona amb mi perquè sento el que expressa la natura: necessitat de coherència.

He viscut l'experiència de viure en un altre país, en un altre continent, m'agrada viatjar, descobrir nous horitzons i sempre busco allò autèntic, allò original del lloc. A través del que mengen els nadius pots conèixer l'essència del lloc i entendre el paisatge.

He vist néixer i créixer la globalització i estic en total desacord amb tot el que s'està fent amb els aliments viatjats per la despesa energètica que això suposa, perquè es forcen els processos i perquè el cos necessita els aliments que té al costat de casa. Per això la natura ha procurat que hi siguin.

Quin sentiment té que mengem quinoa a Europa quan l'estem traient de la boca dels que la necessiten? Però està cultivant a preus ridículs quinoa per que Europa mengi a la moda i a ells els han pujat el preu de l'aliment bàsic de generació en generació. Algú ho entén això?

O el fet de què s'exportin les receptes arreu està fent perdre l'autenticitat de la recepta perquè els ingredients no tenen el mateix gust a tots els llocs. Algú ha provat una paella a Amèrica?

Ens carreguem tota la riquesa ancestral de l'aliment, de les receptes, de la tradició i per tant del paisatge i el medi ambient en rep totes les conseqüències ja ben conegudes. Als de Burkina Faso no els agraden les mongetes verdes que els fan cultivar els francesos, tampoc les necessiten i s'estan quedant sense terra per cultivar melca o mill perquè els francesos mengin "haricots verts" tot l'any a un preu baix.



Quin sentiment té que mengem quinoa a Europa quan l'estem traient de la boca dels que la necessiten?

Una part important del km0 és recuperar tant varietats i espècies antigues com maneres de fer, vetllant així per la biodiversitat del planeta que és l'objectiu principal del km0, raó per la qual neix.



"Escalivada de verdure de tardor amb romanescada", de Ca La Lola.

KM0 Slowfood

El restaurant és un concepte de restauració sostenible que neix dins del moviment internacional de Slow Food. Hi ha restaurants i menjadors escolars i de col·lectivitat. Els km0 tenen cura de la natura, del paisatge, de l'entorn i de les persones. Estan al costat dels pagesos, pescadors, ramaders i petits productors. Els cuiners km0 cuinem amb productes ecològics rebutjant els transgènics, prioritant la pagesia propera i la pesca sostenible, aliments autòctons de temporada recuperant aquells que s'estan perdent.

Cuinem amb el cor i treballem amb aliments de màxima qualitat compartint el nostre coneixement amb altres companys de cuina per a millorar el vincle entre la terra i la gastronomia local.

Els seus inicis

El moviment comença a l'any 2009 i es gesta uns mesos abans a Torino després de trobar-nos una colla de cuiners al congrés Terra Madre de Slow Food i posar fil a l'agulla per canviar hàbits a les nostres cuines i vetllar per la Biodiversitat. A Terra Madre 2008 ens van donar dades tant alarmants com les de que cada dia es perden 150 espècies i que es llença part de l'aliment que es produeix diàriament mentre mig món passa gana.

La pregunta que ens vam fer és: què podem fer des de la cuina que el missatge arribi als quatre vents? quatre cuiners catalans, un cuiner basc, un de Madrid i jo vam fer pinya i ens vam posar a treballar per establir les bases del què al cap de nou mesos va ser un moviment que ha fet trontollar algunes ments i ara ja hi ha una bona colla de restaurants.

A l'Empordà n'hi ha 7 dels 87 que hi ha a tot Catalunya. Estem enxarxats, som molt actius i fem trobades cada 2-3 mesos en un lloc de Catalunya on hi ha un grup de cuiners amfítrions que ens acull i ho organitza i normalment són dos dies de convivència, reunions de treball, visita a productors i molta taula plena de km0.

Atenció!

Però tingueu cura de que no tots els personatges que parlen del km0 ho són de veritat. Com amb tot hi ha una colla de pillets que s'emplenen la boca de dir que són km0 perquè cuinen amb algun producte de l'hort i llavors donen pollastre industrial alimentat amb transgènics i hiper vacunat.

Els km0 tenen una placa a la porta que els identifica, placa que es renova cada any, a més estan al llistat de la web del km0 d'Slow Food. Un dels requisits és parlar dels productors que els proveeixen i dels projectes de sostenibilitat que hi ha al darrere de cada producte.

Així com tot el què fan i perquè ho fan i treballen molt i molt per a ser cada dia més coherents amb la filosofia, ara també segueixen criteris de sostenibilitat a nivell d'energia, neteja amb ozó i detergents biodegradables o banca ètica.

RESTAURANTS KM0 SLOWFOOD A L'EMPORDÀ

ANTAVIANA
972510377 Figueres

CASAMAR
972300104 Llafranc

EL GINJOLER A L'HORT DEL RECTOR
620623454 Sant Feliu de Guíxols

LA BARBERIA
650540447 Palamós

ENTRE DOS MONS
972315289 Palamós

INTEGRAL
972516334 Figueres

LA CALÈNDULA
972303859 Regencós



Reunió Slow Food a Sant Feliu de Guíxols 2019

Slow Food es basa en el Bo, Nèt i Just.

BO Que ens porta a que els aliments tinguin un sentit gastronòmic autèntic, local, de temporada i del receptari tradicional del lloc.

NÈT De químics i de transgènics, és a dir: ecològic. Tenint en compte les mesures mediamambientals: reciclatge, neteja amb productes biodegradables, ús de materials sense impacte medi ambiental, ús d'energia neta i de pesca sostenible.

JUST Per la compra directa al petit productor en un radi no superior als 100 kms, explicant al comensal el seu projecte i pagant un preu just per la seva feina així com també cobrant un preu just al client final perquè tota la cadena quedi compensada justament i aconseguir una economia local sostenible.

Així un plat km0 ha de ser fet amb ingredients ecològics de temporada, de petits productors de la zona, i la recepta ha de ser tradicional.

Els vins ecològics, majoritàriament naturals, els pans de cereals com més ancestrals millor i a preferir formats de pastor elaborats amb llet crua.

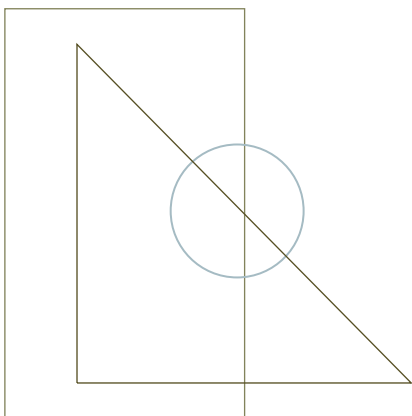
Nova etapa, noves il·lusions

Treballant al meu restaurant El Fort-Ca la Lola d'Ullastret, quan estava a la cuina, el meu temple, tenia la sensació que això s'havia d'obrir més enllà. Veia clar que la restauració ha de donar un tomb molt i molt important. Jo em sentia responsable de que tot allò que posava al plat nodrís lluny de què fos només una menja.

La meua etapa al restaurant s'ha acabat. Ara el meu camí ha canviat el rumb seguint tresqueres coherents amb la meua mirada, seguint cap on em porta el cor a cavall de Mon Aliment ecològic km0, projecte d'acompanyaments individualitzats a empreses de restauració cap a la cuina ecològica km0, formació i difusió de l'alimentació ecològica km0 a arreu del món organitzant congressos online d'alimentació ecològica km0 i properament un congrés de sostenibilitat.



www.lolapuig.com
www.congresoalimentacionecologica.com
www.km0slowfood.com



RECEPTA KMO SLOWFOOD

Ens trobem a l'antic restaurant El Fort d'Ullastret amb la Lola Puig, germana, neta i besneta de pastor i filla de matonera¹.

Als set anys ja voltava pels fogons de casa seva i sempre li agradava fer les coses al revés de com li deien que les havia de fer. Als catorze anys, de tant en tant, ja substituïa la seva mare a la cuina del restaurant que va engegar la família.

Va arribar el moment de volar lluny i va aterrar a Mèxic on va amanir el seu patrimoni culinari amb mirades nutritives i terapèutiques. I aquestes, sobre una bona base de passió i creativitat als fogons, i una bona guarnició de qüestionament etern, són els ingredients que van fer que avui sigui una de les mestres més reconegudes de la cuina slow a Espanya.

Avui la Lola Puig vol compartir amb nosaltres una de les seves receptes més surrealistes: el pa amb tomàquet. Per la forma del resultat, el plat podria estar inspirat en els rellotges de Dalí però en realitat s'emmiralla en el pa dels grecs o els turcs. Tota una barreja de tradició i genialitat de l'Empordà.

Autors: NIU
Fotografies: NIU

DALÍ CATESSEN: REINVENTANT EL PA AMB TOMÀQUET

Es pot reinventar la tradició?

INGREDIENTS

El procés comença sempre amb un bon producte: aquell que tenim al cantó de casa, que està fet amb afecte i respecta les persones i el medi ambient:

- * Els tomàquets pomarrosa de l'hort del meu pare.
- * L'oli d'oliva argudell² (procedent d'una de les varietats d'olivera empordanesa, juntament amb la corivell i la verdal) verdós, intens i lleugerament picant.
- * La farina de blat de xeixa³ d'en Ramon i l'Antígona⁴, Ells dos han aconseguit que es tornin a cultivar a l'Empordà diferents varietats antigues de blat (les xeixes) i fan una farina molt aromàtica i amb poc gluten, característica que la fa més digestiva i poc al·lèrgica.

1. Persona que fa o ven mató, una massa blanca i amb aspecte mantegós que es crea a partir de la coagulació d'una part de la llet.
2. Al que ja s'ha dit cal afegir-hi que és una varietat d'olivera poc exigent amb el terreny i el cultiu, i que està perfectament adaptada a les condicions edafoclimàtiques de la comarca de l'Empordà.
3. El blat de xeixa, cultivat fa molts anys a les Balears —poc productiu respecte a les varietats actuals i de tija llarga que fa que s'ajegui amb facilitat— va deixar de cultivar-se fins a gairebé perdre-se'n la mena. El gran avantatge d'aquest tipus de cereal és que aguanta les baixes temperatures, és molt sofer i no necessita fertilitzants, insecticides, fungicides ni químics en general.
4. Fundadors del projecte Pastant Diversitat, productors a Món Empordà (pàg. 50).

Quantitats per fer la pasta (Per 100 ml d'aigua)

- 3 cullerades de farina (de la mida d'una cullera de cuina)
- 2 cullerades de sopa d'aigua de tomàquet (la que hem recuperat al tallar els tomàquets).
- 3 cullerades soperes d'oli d'oliva
- 1/2 cullerada sopera de sal marina



ELABORACIÓ:



1 Es talla el tomàquet fi (i s'aprofita l'aigua que surt al tallar per afegir-la a la pasta) i es deixa macerar durant 45 minuts amb una mica de sal i oli d'oliva perquè tregui el suc.



2 Es fa la pasta barrejant els ingredients: "A mi m'agrada posar-hi les mans perquè així el plat té una altra energia", ens comenta la Lola Puig.

3 La pasta s'ha de deixar reposar 30 minuts perquè la fibra s'hidrata més i es cou diferent. Ha de quedar força líquida.

4 Quan la pasta hagi reposat durant 15 minuts, s'engega el forn i es posa a una temperatura de 80-90 °C.



5 Quan ja han passat els 30 minuts de repòs, es posa una capa molt fina de pasta sobre un paper de forn, tot i que també es podria fer sobre silicona. Es col·loca sobre la pasta el tomàquet en una, dues o tres rodanxes, en funció de la seva mida i del gust estètic de l'artista.



6 Es posa la pasta al forn durant 1 hora. Després es gira. Al girar-la s'ha d'estar molt a l'aguait perquè el paper no s'hi enganxi i la massa no es trenqui.



7 La pasta s'haurà de girar entre 3 i 4 cops fins que quedi cruixent.

Presentació:

Pot haver-hi moltes maneres de presentar aquest plat. Aquí et mostrem com ho feien en el restaurant El Fort d'Ullastret. Tota una obra d'art!



UNA HISTÒRIA DE REMEIS

Observar les actituds dels animals és sempre una bona manera d'aprendre dels instints bàsics que hem perdut.

El nostre gos, en Tango, quan necessita purgar-se busca amb molt de compte, a les vores dels camins, el tipus de planta que més li convé.

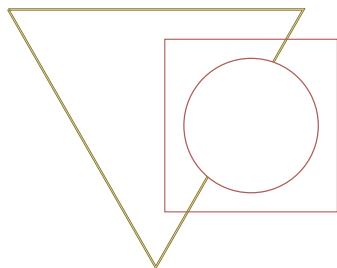
Aquests instints també els tenien moltes àvies i avis que van desar la cultura, heretada durant segles, del poder curatiu de les plantes.

Hi va haver un moment que sabíem —ara ja ens n'hem oblidat— que la flor del saüc permet fer baixar la febre o que l'alcohol de lavanda és un recurs eficaç pel reuma.

Les remeieres —persones que coneixen les plantes remeieres i apliquen els seus coneixements respecte aquestes per curar— afortunadament van superar la caça de bruixes durant l'edat mitjana i han sobreviscut fins avui. A diferència de moltes altres, aquesta no és una cultura abocada a l'extinció. Cada vegada hi ha més persones que es dediquen a recuperar i difondre els coneixements antics dels nostres avantpassats, molts d'ells per tradició oral, per ajudar a no perdre la saviesa ancestral i els instints més bàsics.

A NIU ens volem preguntar-nos: **com connecten les plantes amb la nostra essència?**

Hem tingut la sort de creuar-nos amb una apassionada de les plantes aromàtiques i medicinals amb molta afinitat per la terra empordanesa. Pilar Martínez, del projecte Milfulles, ens parla de la importància de conèixer l'entorn i, sobretot, de com aprendre a llegir el món vegetal. Amb una versió ecofeminista, la seva veu dolça ens arribarà lenta i clara, com el creixement de les plantes, com un conte en veu baixa.



Autora: Pilar Martínez
Fotografies: NIU i Wikipedia



Cançó triada per l'autora:
"Cançó de fer camí"
MIREIA VIVES & GEMMA HUMET

MILFULLES

Com connecten les plantes amb la nostra essència?

Va arribar el moment en que vaig sentir la necessitat de tocar terra, experimentar el plaer de cultivar el meu propi aliment i, sobretot, conèixer de prop les plantes remeieres. Sentia i sento una gran atracció i admiració per aquests éssers tan humils i tan grandiosos alhora.

Devia ser cap a la primavera de 2009, feia poc que havia estat mare i començava a bategar dins meu una nova energia creadora que reclamava la meua atenció. En l'ànima ressonaven també amb contundència els aprenentatges adquirits durant cinc anys com a cooperant a Centreamèrica, convivint amb població indígena maia, amb la que em vaig acostar a rituals i cerimònies estretament lligades a la Mare Terra i a éssers màgics que propicien les bones collites, el clima favorable, la bona salut i als quals se'ls honra amb cants ancestrals. Aleshores vaig entendre la importància de la dimensió espiritual en la nostra relació amb la natura, tan oblidada a les nostres latituds, i la necessitat de recuperar-la.

Així que, fent cas d'aquesta força que m'empenyia inexorablement cap a la terra vaig començar la meua recerca d'un camp en el qual cultivar plantes aromàtiques i medicinals... i el vaig trobar a Juià; un bon tros emplaçat en un indret meravellós, envoltat de roures majestuosos, castanyers generosos, alzines centenàries, acàcies oloroses... Allà es va començar a gestar el projecte Milfulles.

A Centreamèrica
vaig entendre la importància de la
dimensió espiritual en la nostra relació
amb la natura





En bona companyia

Vaig començar a combinar les feines al camp amb la formació: cursos sobre agroecologia, cultiu d'aromàtiques... i va ser així com vaig conèixer l'Àngels, una persona generosa, de cor pur i mirada alegre, i tan apassionada com jo de les plantes remeieres, de la natura i de tot allò que ens regala. I vam iniciar juntes l'aventura de cultivar plantes aromàtiques i medicinals al camp de Juià, sumant els seus coneixements sobre les feines agrícoles (l'Àngels va néixer a pagès), la seva habilitat per reparar-ho tot i la meua inquietud per aprofundir en les propietats i els usos de les plantes i fer barreges aromàtiques i equilibrades.

Recordo amb emoció els dies que passàvem juntes al camp, feinejant, observant el creixement de les plantes i les seves manifestacions entre el brunzir de les abelles, el cant dels ocells i el soroll de les copes dels arbres agitades pel vent... entràvem en total simbiosi amb l'entorn, el batec de la Natura i el nostre estaven totalment acompassats, era el mateix!! La recol·lecció i assecatge sí que era una feinada i a vegades, fins i tot, un maldecap. Ho fèiem tot de forma artesanal, assecant a casa en espais ben airejats. I després venia el desfullat, el netejat i l'emmagatzematge de tota aquella quantitat de plantes que posteriorment barrejàvem seguint unes pautes inspirades en les propietats de les plantes i en la nostra intuïció; tot plegat requeria una gran quantitat d'hores de treball que fèiem gustoses, mentre comentàvem "l'estratègia comercial" que seguiríem per vendre el nostre "producte".

D'aquí va sorgir la línia de "tisanes de les sensacions" ja que volíem posar èmfasi en tot el ventall de propietats que tenen les plantes aromàtiques i medicinals, no només en el camp físic, sinó també en l'emocional i en l'espiritual... i és que ho havíem comprovat: les seves olors i colors, la fragància que es desprèn d'una tisana calenta són atributs que impacten directament sobre el nostre estat d'ànim i que connecten amb sensacions i emocions que alleugereixen el nostre esperit i que sovint ens traslladen en el temps i l'espai a través de records que tornen vius des del fons de la nostra memòria; i recordem a les nostres àvies, o aquell aroma que feia la roba quan érem petites, o a passejos pel bosc...

Són tan poderoses les plantes i que poc que els hi ho agraim!

Relacions que alimenten

Alhora que s'anava gestant el projecte i anàvem cercant canals per comercialitzar les nostres tisanes, vaig anar descobrint persones i col·lectius dedicats a recuperar i difondre coneixements antics sobre els usos de les plantes remeieres. Formar part d'aquests col·lectius va ser la clau d'accés a un univers infinit de saviesa ancestral arraconada pels interessos d'un món capitalista i patriarcal que considera la natura com a matèria primera a punt per ser explotada sense contemplacions, sense respecte, impunement.

Em vaig acostar al col·lectiu de Remeiers i Remeieres, amb el qual encara hi participo i amb el que organitzem passejades botàniques, trobades anuals, xerrades i tallers amb l'objectiu de recuperar de l'oblit aquest tresor de valor incalculable que són les plantes remeieres i els remeis casolans fent servir els elements de la Natura.



Medicina natural als camps de l'Empordà



Fonoll
Foeniculum vulgare
Propietats:

És un excel·lent carminatiu perquè evita les fermentacions intestinals i la formació de gasos; és galactogoga, augmenta el flux de llet en les lactants; i a més és diürètica, la qual cosa ens ajuda a depurar l'organisme.



Plantatge Major
Plantago major
Propietats:

Els mucíl·lags que conté aporten una acció suavitzant, expectorant i emol·lient del sistema respiratori; A nivell digestiu, és indicat en casos d'inflamacions gàstriques, diarrees, colitis i excés de gasos.



Arç blanc
Crataegus monogyna
Propietats:

És un cardiotònic, afavoreix el flux sanguini dels músculs del cor i per tant la seva oxigenació restaurant el ritme cardíac. Millora la circulació sanguínia, especialment la coronària sobre la qual té una acció vasodilatadora. És calmant, ajuda a controlar l'ansietat i també s'utilitza en casos d'insomni.

També vaig descobrir les interessants activitats que organitza Flora Catalana de Pla de l'Estant, un grup de persones amb amplis coneixements de botànica i que els ofereixen, generoses, a través de sortides a diferents indrets pel reconeixement de les plantes del nostre entorn, i altres activitats ben engrescadores.

Silvestres i comestibles

Va ser així com em vaig endinsar en aquesta qualitat tan valuosa com desconeguda de les plantes silvestres. I és que a sobre, són una font de nutrients extraordinària.

Cultivar-les és tota una experiència, però el que més em fascina és recol·lectar plantes silvestres que creixen espontànies en boscos, prats i marges dels camins: ortiga, borraina, colitxos, malva, fonoll, dent de lleó... la llista pot ser molt extensa i les especialitats culinàries que en resulten són una verdadera delícia.

D'això en són unes grans coneixedores la Pilar Herrera i la Marisa Benavente, les Champaneles, que difonen amb alegria i bon humor les bondats gastronòmiques de les plantes silvestres. El seu llibre "Gastronomia dels camins", és absolutament recomanable.

Un altre referent destacat és el de la divulgadora etnobotànica, Carme Bosch, que des de fa molts anys realitza activitats ben interessants per descobrir els secrets amagats de les plantes.

Un model a seguir

I un dia, la curiositat em va portar fins a Stefano Mancuso, un neurobiòleg italià que investiga el món vegetal. Els seus llibres "Sensibilidad e inteligencia en el mundo vegetal" i "El futuro es vegetal" van ser absolutament reveladors; va ser com donar base científica al que l'Àngels i jo experimentàvem al camp de Juià o recol·lectant farigola per la Vall del Llèmena... les plantes senten, veuen, es relacionen i es comuniquen entre

elles... tenen mecanismes altament sofisticats per sobreviure... tenim tant a aprendre d'elles! Només cal que hi parem atenció i les imitem... són un mirall i una font d'inspiració que dona resposta a alguns dels grans desafiaments de les nostres societats actuals, des del sanejament de les aigües fins a sistemes organitzatius no jeràrquics, basats en les xarxes que renuncien a un control vertical distribuint els processos de presa de decisions.

Tot plegat fa que quan més m'endinso en aquest món més ganes tingui de continuar explorant dins la seva immensitat, perquè sento que conèixer-les a elles és conèixer-me a mi mateixa.

La nova etapa Milfulles

Al camp Milfulles s'anaven succeint les estacions; les plantes anaven completant cicles... després de l'activitat frenètica i sufocant de l'estiu, la tardor ens regalava frescor i tardes tranquil·les. Els castanyers deixaven el terra ple de fulles i d'embolcalls espinosos i ens avisaven de l'arribada de l'hivern, temps per descansar i renovar-se. L'Àngels se sentia cansada.

I al febrer de 2017, quan les violetes començaven a posar la nota de color entre la fullaraca, l'Àngels ens va deixar. Va marxar amb ales de papallona. Una tristor gelada i profunda es va instal·lar al meu cor. I el projecte va quedar mig orfe.

Al camp Milfulles... silenci.



Va passar un any i finalment vaig decidir traslladar algunes plantes des de Julià a una horta de Salt, un lloc bonic, arrecerat enmig d'altres parcel·les i a l'abric d'un grup de noguers protectors de l'espai. El trasllat va ser dolorós, però era la manera de salvar algunes plantes de les urpes de la destripadora. I a la primavera de 2018 vaig començar a crear la roda Milfulles en un espai que m'imaginava compartit amb altres dones i convertit en un hort-jardí medicinal comunitari.

I és que estic convençuda de que sumant els dos elements aconseguim un binomi amb molt de potencial: persones que cerquen unes millors condicions de vida + agricultura ecològica i plantes aromàtiques i medicinals.

I aquesta és la base del projecte Milfulles en aquesta nova etapa ubicada a Salt; una aposta pel desenvolupament local sostenible i l'apoderament de les dones a partir del cultiu de la terra i la promoció d'un estil de vida saludable i en harmonia amb el nostre entorn.

En aquesta nova etapa el projecte camina de la mà de l'associació Azahara, que promou projectes d'innovació social; i la comissió pagesa de l'Ateneu Coma Cros, un grup de persones entusiastes, amants de l'agroecologia i amb ganes de compartir experiències i d'expandir a les hortes una manera de fer agricultura respectuosa amb l'entorn i amb les persones.

De fet, l'horta Milfulles és ara també l'hort-jardí de l'Ateneu, un lloc obert a la població i a on hem desenvolupat diferents activitats per donar a conèixer l'ofici i per sensibilitzar al voltant de la importància de preservar l'espai natural de les hortes de Salt, posant en valor tot el que ens ofereix.

Corresponsabilitat

Cal, però, que un plantejament com el que es proposa des del projecte Milfulles, que camina cap a l'establiment d'un sistema alimentari territorialitzat i cap a la Sobirania Alimentària, compti amb la implicació de l'Administració local.

És necessari un compromís real per voler aprofitar la força d'aquest binomi i facilitar la creació d'una infraestructura que permeti posar en marxa la iniciativa social, que preveu l'elaboració de productes alimentaris de qualitat a partir de la transformació dels productes de les hortes i utilitzant les plantes aromàtiques i medicinals. Així que, des de fa mesos treballem també per establir aliances amb l'administració local i amb les àrees més directament implicades: Medi Ambient, Salut, Integració i Convivència.

I malgrat que el projecte es veu amb bons ulls, caldrà encara avocar-hi molts esforços perquè comenci a caminar.

Hi ha dies en que sento que els astres s'han alineat en la conjunció perfecta i que es van encaixant nous elements per fer realitat el projecte; i a voltes tot són obstacles i el veig inabastable. Llavors recordo a l'Àngels quan deia que al bosc no cal buscar res perquè tot s'hi troba. I penso que a la vida passa igual.

Quan fem camí seguint el que ens dicta el cor, amb COHERÈNCIA, tot arriba, tot es dona... naturalment!



Projecte d'agroecologia, dones i plantes aromàtiques i medicinals a les hortes de Salt

www.instagram.com/lesmilfulles

Contra la ceguesa vegetal

L'objectiu d'aquest espai és compartir amb vosaltres la passió i els coneixements sobre les plantes aromàtiques i medicinals del nostre entorn, posar en valor tot el que ens aporten i combatre la "ceguesa vegetal".

En aquest primer número us presento la Milfulles, com no!

MILFULLES

(*Achilea millefolium*)

La planta de les dones

i els soldats

Una planta per guarir ferides

En el món vegetal hi ha plantes que, pels seus components i propietats, per les seves fragàncies, formes i colors, i per la seva relació amb mites de l'antiguitat, tenen un marcat caràcter femení. Avui us en presentem una d'elles, una senyora planta amb personalitat pròpia i amb unes propietats especialment beneficioses per a la salut de les dones.

Ja ho deia la Maria Treben, experta en l'ús de les plantes medicinals: "La Milfulles és una planta indispensable per a la salut i sobre tot és una herba per a les dones". I és que té un potent efecte astringent i anti-hemorràgic i és per això que la senyora Treben recomanava a totes les dones, tant si sou joves amb menstruacions irregulars, com si us trobeu en plena menopausa, que preneu de tant en tant una infusió de les meves flors i fulles.

La podem trobar a la muntanya, però també a la ribera dels rius. Fàcilment identificables per les seves fulles dentades i les seves flors agrupades en umbel·les al capdamunt d'una tija prima però ferma.

El seu nom "Achilea", fa referència a l'heroi Aquil·les, famós per la seva valentia i invulnerabilitat. El secret d'aquesta fama, però, se'l deu a aquesta planta i a les seves propietats, ben conegudes també pels seus soldats, que sempre la duïen a les seves bosses, a punt per curar les seves ferides.



*Ara i aquí imagina
el que et vingui de gust.*



*Durant una estona
fins el dia que et moris.*

APRENI ENI TATGES

**“Digues-m’ho i ho oblido, ensenya-m’ho i ho recordo,
involucra-m’hi i ho aprenc.”**

Benjamin Franklin, polític, inventor i erudit nord-americà (1706-1790)

NORMAL, NATURAL I NECESSARI

Com pot ser que convisquem amb un gos o un gat, que rebutgem la tauromàquia i, alhora, ens mengem un entrepà de perrill i ens vestim amb peces de pell?

Segurament perquè per a nosaltres és NORMAL (la majoria de les persones del nostre entorn ho fa, des de petits se'ns ha inculcat com a propi), ho trobem NATURAL (sempre ho hem fet) i fins i tot ho podem percebre com a NECESSARI (no podem sobreviure sense fer-ho).

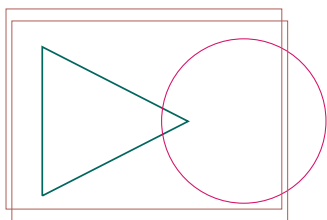
Aquestes tres enes són una clau fonamental per a sostenir la nostra dissonància cognitiva, el concepte en psicologia que explica que, quan percebem una falta d'harmonia entre el que pensem (creences) i el que fem (comportaments), sentim tal incomoditat que recorrem fàcilment a l'autoengany. En aquest cas la dissonància cognitiva ens permet estimar els animals, preocupar-nos per ells i, al mateix temps, mantenir hàbits que impliquen el seu patiment i inclús la seva mort.

En general, els sistemes d'opressió tendeixen a justificar la seva violència amb arguments sobre el que és normal, natural i necessari.

La pregunta que ens fem des de NIU és: **en quina mesura hem de qüestionar el que considerem "normal"?**

Quan vam conèixer Lo Relacional sabíem que ens trobàvem davant d'unes persones que treballen situades en un lloc molt més atent, molt més obert, des d'on la realitat no té un únic rostre sinó moltíssims, i la comprensió de la vida va molt més enllà d'allò conegut, d'allò establert, d'allò còmode, i que es fan contínuament preguntes apassionades que qüestionen la normalitat.

Compartir amb vosaltres les seves reflexions ens fa molt feliços ja que cada frase que escriuen porta a dins moltes realitats, moltes veus, molts futurs.



Autora: Desire Rodrigo
Fotografies: NIU i Lo Relacional



Cançó triada per Lo Relacional:
"Jo mai mai"
MEMÒRIES D'ALLÒ ESTRANY

LO RELACIONAL

En quina mesura hem de qüestionar el que considerem "normal"?

Aquests dies un virus ha situat la normalitat al centre de totes les mirades. La normalitat ha ocupat les polítiques públiques, les notícies, la ficció, les manifestacions comunitàries, les converses quotidianes, la salut, les propostes culturals, artístiques, educatives. El discurs de la normalitat, ara mutat a la nova normalitat, ha generat un marc d'interpretació de la situació derivada de la Covid-19 que oscil·la entre el parèntesi i la ruptura total del sistema.

Però la normalitat, ja era objecte de mirades, pensament, accions i resistències de moltes persones. Persones de diferents temps i contextos que han patit en els seus cossos el pes de la normalitat. Persones que van descobrir que les seves experiències de precarietat, vulnerabilitat, discriminació i violència, no són ni naturals ni individuals. Persones que polititzen els seus malestars, que qüestionen la idea de normalitat com una forma de naturalitzar, privatitzar i individualitzar les desigualtats socials.

Persones que s'articulen en processos col·lectius d'apoderament, resistència i de creació comunitària.

Aquest text és una invitació a formar part d'aquest procés col·lectiu. És una invitació amb forma de joc, per activar preguntes apassionades que qüestionin la normalitat.



Dinàmica de Lo Relacional vinculant gènere i esport

La nostra invitació no és neutra ni innocent. Ens mou una urgència, un desig ètic, polític i epistemològic per ampliar l'univers d'experiències i de vides possibles. I per nosaltres, com per moltes altres persones, aquest procés demana qüestionar la normalitat i les violències que genera.

Et proposem una petita acció que pots realitzar individualment, amb altres persones o, per què no, amb altres espècies companyes. Si decideixes acceptar la invitació, necessitaràs un dispositiu des del qual escoltar la cançó que acompanya aquest escrit. Si no tens possibilitat d'escoltar la cançó, perquè ets una persona sorda o amb dificultats auditives o no tens accés a Internet o a un dispositiu electrònic, o per qualsevol altre motiu, pots trobar la lletra de la cançó dins del text. La dinàmica és molt senzilla. Has jugat alguna vegada al Jo mai, mai...? No, no et proposem que beguis uns xopets. El que et plantejem és que escoltis/llegeixis la cançó i et posis dempeus, aixequis la mà o facis el tipus de reacció que encaixi més amb la teva corporalitat sempre que t'identifiquis amb la situació escoltada/llegida. Què, jugues?

NOTA:

La cançó "Jo mai, mai" forma part del disc expandit "Memòries d'allò estrany". Un projecte de Lo Relacional amb la participació de l'alumnat de 4t ESO de l'Institut Verdaguer de Barcelona amb l'acompanyament de la professora Míriam Lanzaco i la mediació de Transductores i El Born CCM. En el marc del programa Creadors En Residència, 2020. <https://memoriesdalloestrany.wordpress.com/>

Cançó:

<https://soundcloud.com/user-381417557/jo-mai-mai>

La lletra:

Jo mai mai. / Jo mai mai. / Jo mai mai.
Jo mai mai.
Jo mai mai he sentit vergonya a equivocar-me al parlar un altre idioma.
Jo mai mai he tingut por al tornar a casa per la nit.
Jo mai mai he canviat la meua forma de ser o de vestir per agradar a l'altra persona.
Jo mai mai. / Jo mai mai.
Jo mai mai m'he fet passar per lesbiana per a que em deixin en pau.
Jo mai mai m'he fet passar per un noi al carrer per no tenir por.
He tingut por.
Jo mai mai.
Jo mai mai he patit discriminació pel meu color de pell.
He tingut discriminació pel meu color de pell.
Jo mai mai.
Jo mai mai he sentit que em jutjaven per ser com sóc.
He discriminat a una persona per ser de diferent.
Per ser com sóc. Per ser com sóc.
Per ser diferent. Per ser diferent.
Jo mai mai he utilitzat la paraula marica com un insult.
La paraula marica com un insult. Marica, marica.
Jo mai mai he discriminat a una persona per ser de diferent religió i després he anat de que sóc col·lega.
Jo mai mai.
Jo mai mai he patit discriminacions per ser d'un barri considerat conflictiu.

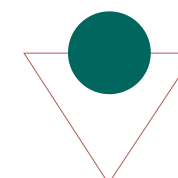
Jo mai mai he vist com a l'entrar al metro, una persona s'agafava el bolso perquè pensava que li robaria.
Jo mai mai.
Jo mai mai he vist com a l'institut es qüestionava l'educació que em transmet la meua família.
La meua família.
Jo mai mai m'he vestit amb roba que es suposa del gènere contrari.
Jo mai mai m'he vestit amb roba que es suposa del gènere contrari.
Jo mai mai.
Jo mai mai m'he sentit obligada a fer un petó.
Jo mai mai he fet coses que no volia perquè m'ho deien els demés.
Per agradar a altres persones.
Jo mai mai.
Jo mai mai he vist una situació de masclisme i m'he sentit impotent per no fer res.
Impotent per no fer res.
Jo mai mai m'he sentit que em miràvem per alguna peculiaritat del meu cos, cultura o sexualitat.
Cos, cultura o sexualitat.
Jo mai mai he patit bulling. Bulling.
Jo mai mai. Bulling.
Jo mai mai m'he sentit rar.
Jo mai mai m'he sentit rara.
Jo mai mai m'he sentit rar.
o Rara. Rara. Rara.
Cos, cultura, sexualitat. Rara.

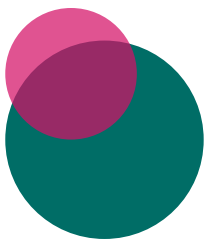
Si has jugat amb nosaltres, has pogut identificar situacions en què tu també has viscut experiències de desigualtat, ja sigui des de posicions de privilegi, de desavantatge o d'opressió. Aquestes experiències no són situacions individuals ni responen a cap ordre natural. Són experiències de desigualtat situades en un context social, polític i històricament determinat. Un entramat de relacions organitzat a partir d'un sistema social, econòmic, cultural, corporal, sexual, lingüístic, epistemològic, espiritual, etc, que s'imbriça i articula al voltant del capitalisme global, la idea de raça i del sistema sexe-gènere.

Aquest sistema classista, cisheteropatriacal, gordofòbic, urbanocèntric, cristianocèntric, racista, militarista, colonial, adultocèntric, capacitista, etc. imposa unes normes socials que organitzen i classifiquen de manera jerarquitzada a les persones. Unes lògiques de pensament binari i dicotòmic que determinen qui, com i des d'on té dret a parlar, ser, estar, estimar i

generar sabers en el món. Els seus processos de normalització i d'homogeneïtzació, han estat marcats històricament per l'estigmatització, la invisibilització, la criminalització, la patologització i l'exclusió de les persones i col·lectius que contradiuen les seves normes.

Aquests instruments construeixen, legitimen i controlen la comprensió de la realitat, determinen les formes de vida respectables i limiten les possibilitats d'imaginar noves formes d'identitat, sexualitat, gènere, corporalitat, d'organització social, familiar, laboral o de relació amb la natura.





El primer virus trans de la història, el coronavirus-la Covid 19 ha alterat durant uns mesos les regles del joc de la normalitat. Aquesta experiència inèdita ha permès que juguem col·lectivament al Jo mai, mai.

S'han fet més visibles les desigualtats socials, tecnològiques, educatives, culturals, econòmiques, les violències masclistes, la LGT-BIQ-fòbia, la gordofòbia, el racisme, el capacitisme, l'adultrocentrisme, l'urbanocentrisme o el canvi climàtic. Així com la urgència d'abordar aquestes desigualtats amb polítiques públiques holístiques i interseccionals.

Hem experimentat en primera persona la fragilitat, la precarietat, la vulnerabilitat, la incertesa, però també la interdependència, l'empatia, les aliances i la creació de comunitats més enllà del sistema de parentiu tradicional. Aquesta situació estranya ha generat les condicions per a què moltes persones, a la vegada, a nivell local i global, ens féssim preguntes des de l'anormalitat.

Les preguntes han estat i són variades, depenen del context, les experiències i la posició d'enunciació de la persona/grup que les formula. Creiem que una de les formes de començar a trencar les jerarquies, és narrar-se en primera persona, explicitant la posició d'enunciació i reconeixement com hem construït la nostra mirada.



Des d'aquesta òptica de coneixement situat, us compartim algunes de les preguntes que en fem de Lo Relacional, per treballar des de, amb i per l'anormalitat.

Ens preguntem pels nostres privilegis, com prendre consciència dels mandats que tenim interioritzats i com els transmetem en les nostres relacions personals i professionals. Qüestionem el que hem assumit com a vàlid, natural, normal, com a veritat absoluta. Procurem fer exercicis d'escolta i complicitat amb persones que tenen marcs interpretatius diversos. Ens preguntem com abordar les diferències des de l'apoderament i les aliances i no des de la creació de desigualtats.

Una pregunta que ens ajuda és: qui s'està quedant fora o als marges de les nostres accions?

Ens preguntem com visibilitzar cossos, gèneres, sexualitats, capacitats, cultures, espiritualitats des d'una perspectiva interseccional.

Com construïm identitats no essencialistes i com visualitzem el nombre més gran de característiques pròpies i de les persones amb qui treballem. Com generar altres formes de llegir-nos i ser llegides fora dels canons i les etiquetes binàries, dicotòmiques i jeràrquiques de la normalitat. Com passem d'una pedagogia normalitzadora a una pedagogia de la llibertat, l'equitat i la pluralitat. Com eduquem per l'autoacceptació i l'amor propi. Com articulem noves formes de pensar, ser i estar en comú. Ens preguntem per les cures, la pròpia, a les altres persones i a l'entorn. Com fem de les nostres vides espais més amables i sostenibles.

Cuinem les preguntes a foc lent, abraçant les (in)coherències, deixant espai per als matisos, l'experimentació i el fracàs.

Ens fem preguntes des d'una responsabilitat compartida, per continuar vivint i conspirant a favor de les pluralitats.



Catalitzador de pràctiques i relacions que transiten entre l'educació, la creació cultural i l'acció comunitària. Des d'una perspectiva feminista, intercultural, queer e interseccional activem processos de transformació individual, social i comunitària que exploren noves formes d'habitabilitat més compartides, equitatives, sostenibles i diverses.

www.lorelacional.org
info@lorelacional.org
telf: 661 717 293 - 872 200 960

Des de NIU ens vam interessar molt les preguntes que van sorgir col·lectivament a un treball participatiu de Lo Relacional. Les copiem en aquestes pàgines:

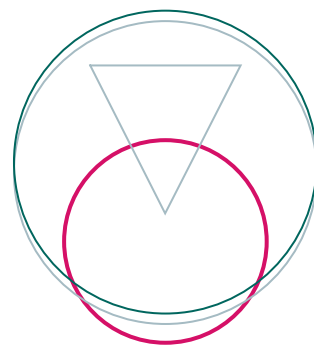
“Les preguntes són el resultat d’un procés participatiu creat per Lo Relacional al Marc del Programa L’Ordit. Cultura i Territori Fabra i Coats. Fàbrica de Creació de Barcelona.”

68 PREGUNTES QUE M’HE FET

1. Tindré transport adaptat?
2. Em parlarà la policia abans d'arribar només pel meu color de pell?
3. Els lavabos seran binaris?
4. Els lavabos estaran adaptats?
5. Al lavabo hi haurà canviador pels nadons?
6. Es pot anar amb les criatures?
7. Per què es fan tant tard les festes?
8. Tindré por després per tornar a casa sola?
9. Hi haurà cadires al concert?
10. La música estarà molt forta?
11. Hi haurà un espai més tranquil?
12. Hi haurà Punt Lila per si hi ha alguna agressió sexista?
13. Hi haurà un espai per aparcar les bicis?
14. Podré ballar amb la meua col·lega sense que ningú ens molesti?
15. Podré expressar els meus sentiments en públic sense patir LGB-fòbia?
16. Hauré de donar explicacions sobre el meu gènere quan vulgui anar al lavabo?
17. Es pot entrar?
18. Jo puc entrar?
19. La festa també em representarà a mi?
20. Estarà tota la informació només en català?
21. Tota la gent serà molt moderna?
22. Serà tothom molt jove?
23. La resta de la gent es sentirà envaïda si anem moltes persones amb cadira de rodes?
24. S'anirà tothom del meu costat?
25. La gent serà simpàtica i oberta?
26. Em miraran malament per la meua aparença?
27. Em miraran malament pel meu color de pell?
28. Em miraran malament per la roba que porto?
29. Tindran por i no es relacionaran amb mi?
30. Tindran por si demano que em posin l'abric?
31. Com em faré entendre per demanar la beguda?
32. Podré demanar begudes a la barra amb pictogrames?
33. Podré demanar begudes a la barra amb sistema de Braille?
34. Podré demanar begudes a la barra amb llengua de signes?
35. Estarà ple de publicitat de begudes alcohòliques?
36. Les begudes seran molt cares?
37. Hi haurà begudes sense alcohol?

ABANS D'ARRIBAR A AQUEST CONCERT

38. La barra serà molt alta i no hi arribaré?
39. Hi haurà gots amb ansa per facilitar que els pugui agafar i beure?
40. Hi haurà gots de plàstic dur per facilitar que els pugui agafar i beure?
41. Hi haurà canyetes per facilitar que pugui beure? Seran de cartró o de plàstic?
42. Hi haurà la màquina de fum i començaré a tossir?
43. Podré parlar amb alguna persona?
44. La gent que treballa muntant al festival seran tot homes?
45. Hi haurà espectacles que no podré veure perquè a l'edifici no hi ha ascensor?
46. Entendré les instruccions per participar de les instal·lacions de les exposicions?
47. El metro més proper tindrà ascensor?
48. I si l'autobús que té rampa, no passa?
49. Arribaré tard per culpa del transport adaptat?
50. El local m'han dit que és accessible, serà veritat?
51. Quin dia és la festa? He de trucar dos dies abans per reservar el taxi adaptat.
52. Hi haurà alguna persona a la que preguntar si em trobo malament o necessito alguna cosa?
53. Hi haurà un espai per jugar?
54. Si no vaig a sopar al pis, em guardaran alguna cosa per menjar quan arribi?
55. A quina hora acaba la festa? Serà molt tard per demanar un taxi adaptat?
56. Podré anar de manera autònoma o necessitaré acompanyant?
57. A qui li pregunto on es fa el concert?
58. Concert? Quin concert? . Joestic aquí a la Fabra, però no m'he assabentat de cap concert.
59. Si és un concert organitzat per l'Ateneu i de la Fàbrica de creació, la meua entitat també pot fer propostes per les festes majors del barri?
60. Ah, però aquí puc fer més coses, a part de venir a classes de català?
61. La programació també m'agradarà a mi?
62. Hi haurà prou espai per ballar amb la cadira de rodes?
63. Les actuacions seran només d'homes?
64. Les taules de fora estaran posades a la plataforma de ciment del pati tapant l'entrada accessible? Tindran bancs dels que no es poden moure i no podré arribar a la taula?
65. I si treballant a la barra pateixo les típiques violències masculistes?
66. A l'hora de recollir la festa, em quedaré sola desmuntant?
Normalment està molt fosc i fa mal rotllo.
67. A l'hora de sortir, després de desmuntar, haurà les portes de sortida obertes senyalitzades?
68. Què serà això de l'oci inclusiu?



El canvi, si es vol canviar alguna cosa, comença per una mateixa. Hem de ser conscients d'això.

A la nostra motxilla hi ha massa coses que hem d'identificar i atendre per a ser capaços d'acceptar-les, mitjançant la franquesa i la determinació, per així poder treballar en la construcció del camí del ser i poder alleugerir tot el pes que ens oprimeix o confon, que ens menysprea o culpa.

En aquest article, Xavi Punsola ens dona eines per a fer passos cap a l'autoconeixement per tal que ens aporti acceptació i consciència per a entendre que la vida és el que és.

Us convidem perquè, sense por, profunditzeu en aquest article i us doneu permís per a entrar en els vostres propis cors.

L'INSTANT INTERIOR

Autor: Xavier Punsola
Fotografia: NIU



Cançó triada per l'autor:
"Wish you where here"
PROJECT SARANGI

UNA NOVA OPORTUNITAT

Com gestionem la nostre atenció?

Sigui quin sigui el moment vital en el qual estàs immers, cada dia és una nova oportunitat per canviar.

Creure que amb l'edat la personalitat ja s'ha fortificat i és molt difícil fer canvis a escala d'hàbits, comportaments, reaccions, etc., no és res més que això, una creença. Una mentida que hem anat repetint-nos i acceptant per tal de no haver d'afrontar la realitat; tot evoluciona si hi ha voluntat, el canvi és possible i molt necessari.

Si no som capaços d'acceptar això, apareix tard o d'hora, del no res, el "mestre dolor" i ens posa contra les cordes. Una separació afectiva, la mort d'algú proper, la malaltia pròpia o d'altri, són catalitzadors que ens treuen de la nostra confortabilitat i ens conviden a canviar.

Observar-nos

És veritat que afrontar un canvi requereix d'uns instants de reflexió. Més que instants, uns quants dies, mesos o potser més. No és un caprici, ha de venir d'una necessitat vital profunda, que ens empeny des de dins.

Després d'un daltabaix a la nostra vida, necessitem un temps per observar allò que ha passat. Escoltar-nos profundament i entrar en acció per ressituarnos en un primer moment de forma urgent amb aquells canvis que han succeït. Fins aquí, la reacció, és de pura supervivència. Abans d'afrontar els canvis, necessitem



observar-nos detingudament per tal de conèixer com som, com actuem. Si la mirada és sempre des de la mateixa perspectiva, la reacció seguirà probablement els mateixos patrons. Cal girar la mirada i observar en cada situació les nostres reaccions, el to de veu que fem servir, els pensaments que s'activen a cada moment, etc. Deixar de mirar només allò que passa i mirar què se'm mou per dins mentre camino per la vida. Despertem la mirada ja per veure la realitat del que passa per dins i no tant per fora.

No hi fa res si l'observació és a posteriori de l'acció, al principi segurament serà així. Si persistim en l'observació, segurament dia a dia, anirem perfilant la nostra atenció i arribarà un moment en què, abans de reaccionar o de fer algun comentari, en el precís instant que ens vingui la idea al cap, ja intuirem la nostra reacció automàtica i serem capaços d'avançar-nos al desenllaç. Serà en aquest instant que ja hurem passat de pantalla i començarem a dirigir les nostres reaccions des d'una consciència més profunda. És aquí on s'obre la porta del canvi. De nou reforegem la nostra personalitat i ens tornem mal-leables i per tant amos i responsables de com som.

Adonar-nos

Si hagués de resumir en una paraula el que m'aporta la pràctica de ioga, aquesta seria: Adonar-me'n. Els mestres ens han ensenyat que l'objectiu del ioga, entre d'altres, és l'autorealització suprema de l'Ésser, saber exactament qui som en realitat. També, segons els Yoga Sutres de Patanjali, "el ioga és la capacitat de dirigir l'atenció exclusivament cap a un objecte i mantenir aquesta atenció sense cap distracció". Cada postura, cada respiració, cada sensació, cada sentiment vol ser captat per la nostra mirada i és així com ens centrem en allò que és.

En distreure'ns durant la pràctica, igual que en el dia a dia, la ment es projecta lluny del moment present i tornem a activar el pilot automàtic. El repte és adonar-se'n i tornar al moment present.

Buscar coherència

Com he dit abans, el primer pas és observar per adonar-se'n. El següent, doncs, seria buscar una coherència que harmonitzi la manera de pensar, sentir i actuar. Realment aquest nou graó ja són figues d'un altre paner, requereix d'una presència màxima, tenint present que l'important no és ser coherent, sinó tenir clar els codis ètics que segueixes per ser-ho.

Posant un exemple actual, podríem dir que les accions d'alguns personatges actuals de la política són coherents amb les idees que defensen i les duen a terme tal i com les pensen; però, les considerem justes o ètiques?

La base del ioga són els seus codis ètics i, de nou, els mestres ens diuen que sense ells no hi ha estat de ioga possible.



www.xavierpunsola.com
xavipunsola@gmail.com
Telf: 646 049 715

*"L'important
no és ser
coherent, sinó
tenir clar els
codis ètics que
segueixes per
ser-ho."*

Els codis ètics

En els loga Sutras, una col·lecció de textos escrits entre el segle II a.c., els filòsofs esbossen un camí de vuit branques, pas a pas per a purificar el cos i la ment. L'objectiu final: ajudar els practicants a conrear una ment estable. Les primeres dues parades en el camí, fins i tot abans de les postures físiques anomenades asana, són principis ètics que se suposa que guien la forma en què ens relacionem amb altres persones i com cuidem de nosaltres mateixos. Aquests són anomenats els Yamas (restriccions socials) i Niyamas (autodisciplines).

YAMA

Actituds a evitar
relacionades amb els altres

1. Ahimsa

No violència / Amabilitat

Practica sense fer-te mal, sense violentar les asanes ni sobrepassar els teus límits. Respecta les sensacions internes. Practica amb intel·ligència, enfoca't en les sensacions i l'alineament. Aplica un esforç refinat, millorant la qualitat, sense forçar.

2. Satya

No mentir / Ser honest

Evita practicar per sobre les teves possibilitats. Manté la saviesa en la pràctica prenent les decisions justes i equilibrades. Sigues noble amb tu mateix. Mantingues la respiració calmada davant qualsevol asana. Observa't

3. Asteya

No robar / Entregar

Brilla amb tot allò autèntic que veritablement ets. No intentis aparentar per agradar. Mantingues la pràctica per a tu i ofereix els seus beneficis a la humanitat. Entrega cada respiració, cada postura, la bellesa de cada transició.

4. Aparigraha

No atesorar / Ser lliure

Comparar-te amb els altres, recordar el que feies quan eres més jove, només et fa esclau d'allò que no ets. No t'exigeixis allò que no correspon. Omple la pràctica d'entusiasme i practica intel·ligentment.

5. Brahmacharya

No malgastar energia / Nodrir-se

Administra l'esforç: al final de la pràctica el teu nivell d'energia hauria de ser superior al de l'inici. Aplica l'eficàcia muscular, màxima implicació amb el mínim esforç. Activa la consciència per alinear bé el cos i reajustar-lo. Respira amb profunditat i calma.

L'objectiu no és l'asana, és estar present.

NIYAMA

Conductes a cultivar
relacionades amb mi

1. Sauca

Puresa / Remoure bloquejos

Puresa de pensament, paraula i acció. A través de la pràctica busca frenar les fluctuacions mentals. Ajuda el cos a eliminar impureses i toxines a través de la respiració i de l'expansió que aporta el treball de les postures. Aplica l'higiene en tu i en l'espai on practiques.

2. Santosha

Contentament / Felicitat

Troba la satisfacció en cada pràctica, en cada postura, en cada respiració... Connecta amb la gratitud, agraeix a cada instant el privilegi de vida que tens i l'oportunitat de créixer conscientment a través del ioga.

3. Tapas

Esforç conscient / Passió

Manté l'esforç, la concentració i la intensitat sense forçar. Practica amb passió, trobant l'equilibri entre esforç i gaudi. Tapas és el foc que ens purifica les impureses físiques, mentals i emocionals. Un cop el foc amaina, resorgeix allò més subtil i refinat.

4. Svadhyaya

Consciència íntima / Recerca profunda

Aplica les ensenyances dels mestres, de les lectures, etc. Seguir Yama i Niyama durant la pràctica, és svadhyaya. Observa cada sensació i capta el significat de manera intuïtiva i no racional de cadascuna de les sensacions.

5. Ishvara Pranidhana

Entrega devocional / Amor

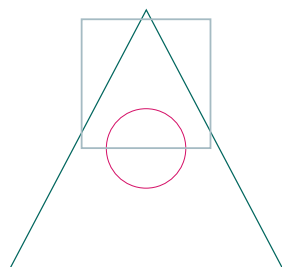
Practica pensant allò que pots oferir i no tant en allò que no pots assolir. Confia en els mestres, en el guiatge, en la teva intuïció i en l'autoconeixement. La pràctica del ioga mai acaba. La pràctica del ioga fa que tot canviï.

ON HI HA VIDA, HI HA XARXA

Si parem atenció a les evidències que ha portat la pandèmia de la COVID-19, una de les més destacades és la nostra capacitat d'autoorganitzar-nos espontàniament quan es produeixen canvis sobtats al nostre entorn.

Això és quelcom que la teoria de sistemes ja ens havia anunciat fa temps. Un dels referents del pensament sistèmic, el físic austríac Fritjof Capra, ens recorda a la seva obra *La trama de la vida* (1996), que els sistemes vius (parts de l'organisme, organismes o comunitats d'organismes) estan constituïts per components vinculats per xarxes i capços d'autoorganitzar-se. Per tant, on hi hagi vida hi haurà xarxes i hi haurà autoorganització.

Si sabem que aquesta capacitat és a l'essència de tots els sistemes (els ecosistemes i els sistemes socials) a NIU ens preguntem: **com podem crear noves estructures en sistemes allunyats de l'equilibri?**



Autora: Carla Mallol
Fotografies: Alina-Grubnyak i NIU

La Xarxa de Suport Mutu de l'Alt Empordà representa un exemple de com fer-ho.

En un context de fràgil equilibri, i perseguits per una nova crisi que ens posa sobre la taula realitats que sabíem o intuïm que eren importants —la precarietat laboral, l'especulació immobiliària, l'augment del cost de la vida, etc.— a Figueres s'organitza una xarxa de suport mutu per a cobrir algunes de les necessitats humanes fonamentals de part de la població.

Sobre el seu propòsit i el seu procés de creació i funcionament, la Xarxa escriu el següent article, i ens proposa una reflexió de fons sobre quin hauria de ser el paper de l'Estat i fins a on hauria d'arribar la responsabilitat dels moviments socials amb l'objectiu, suposadament compartit, de contribuir en la prosperitat de la societat.



Cançó triada pel col·lectiu:
"Mensajes del agua"
MACACO

LA XARXA DE SUPORT MUTU DE L'ALT EMPORDÀ

Com podem crear noves estructures en sistemes allunyats de l'equilibri?

La Xarxa de Suport Mutu de l'Alt Empordà som una xarxa veïnal formada per persones d'arreu de la comarca que ens hem organitzat per donar resposta a les mancances materials que hem detectat entre veïns i veïnes durant l'emergència sanitària del Covid-19. El col·lectiu va néixer a finals d'abril del 2020. Des del 27 d'abril han passat per La Xarxa 173 famílies i un total de 645 persones. Actualment hi ha 118 famílies actives, la majoria de Figueres, La Jonquera i els pobles costaners de la comarca.

Comunitat i suport mutu

A La Xarxa ens organitzem de manera assembleària i treballem per comissions per atendre les necessitats que han anat sorgint al llarg dels últims mesos, des de la gestió de les recollides d'aliments, contacte amb productors i col·laboradors, la gestió de les donacions econòmiques, el seguiment de les famílies que atén La Xarxa i acompanyament en la sol·licitud d'ajudes públiques, fins a l'assessorament laboral o d'habitatge. Som una xarxa de suport mutu i treballem des del teixit comunitari, l'horitzontalitat i la coresponsabilitat mútua. Defugim la lògica assistencialista i ens organitzem de manera autogestionada entre veïnes: no som un "banc d'aliments".

Aquesta primavera, davant la situació d'emergència durant el confinament, es van proporcionar recursos de primera necessitat a famílies en situació de vulnerabilitat, distribuïts en cistelles amb aliments frescos i, en alguns casos donatius econòmics. Amb el pas dels mesos i a mesura que el projecte ha anat creixent i s'ha anat consolidant, la xarxa s'ha anat estenent, s'han anat teixint aliances amb entitats i col·lectius del territori i el suport s'ha anat diversificant així com la implicació directa de les persones que fan ús de la xarxa. Actualment, les famílies receptores d'aliments s'impliquen en la recaptació i el repartiment d'aliments.



Economia de proximitat i apoderament alimentari

Des de La Xarxa volem col·laborar amb la producció local, establint complicitats per fomentar el consum de proximitat i la sobirania alimentària del nostre territori.

Això implica preguntar-nos d'on ve el què consumim, com s'ha elaborat, en quines condicions i perquè en paguem un preu determinat. Significa prendre el control sobre els nostres hàbits alimentaris, poder decidir respecte a la nostra alimentació. En l'actual context, és més necessari que mai reforçar els vincles amb les xarxes de provisió d'aliments que existeixen a la comarca. Un dels objectius de La Xarxa és promoure una economia de proximitat, social i solidària, que lluiti amb les seves pràctiques diàries a favor de la sobirania alimentària.



Recollint al Parc Agroecològic Empordà verdures abans que és facin malbé

Actualment tenim col·laboracions amb diferents productors agroecològics de la zona. Les persones voluntàries de la Xarxa espigolem aquests productes setmanalment, és a dir, recollim els excedents de producte al camp. Per altra banda, davant el fet que una tercera part del menjar produït globalment es perd o es llença, des de la Xarxa volem contribuir a reduir el malbaratament alimentari tot col·laborant amb el reciclatge d'aliments d'establiments alimentaris d'acord amb aquesta filosofia.

Corresponsabilitat i coherència

Des de La Xarxa entenem que el focus de la responsabilitat s'ha de situar envers les institucions públiques. Per coherència, no col·laborem amb institucions públiques ni amb entitats del tercer sector.



Les administracions públiques, conjuntament amb les entitats del tercer sector que reben finançament de les administracions per oferir serveis a la ciutadania, són les responsables de garantir les necessitats bàsiques de la població.

Per tant col·laborar-hi significaria treballar per les institucions de forma informal i gratuïta, assumir una feina que l'administració ha de garantir, desresponsabilitzar-les del que és una tasca seva.

La Xarxa neix, precisament, per fer evident que les institucions públiques (que són les encarregades de garantir aquestes necessitats) no estan posant recursos per poder respondre a les necessitats bàsiques de totes les persones.

En el nostre acompanyament a famílies en situació de vulnerabilitat ens hem topat amb impediments de les administracions públiques, que no assumeixen les seves responsabilitats. Per exemple, posant traves a famílies que sol·liciten ajuts que els pertocuen, no responen a les seves demandes o dotant-los de recursos que són insuficients per poder viure una vida digna.

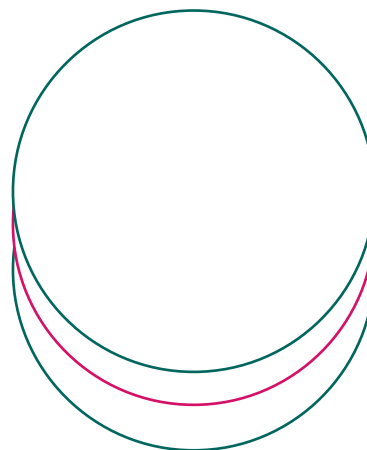
Altaveu de denúncia

Les institucions posen traves en alguns tràmits i sol·licituds. Com per exemple, davant la possibilitat de sol·licitar l'Ingrés Mínim Vital o l'empadronament, els ajuntaments es desenten de la seva ciutadania, i és des de les entitats i de iniciatives com La Xarxa que s'està assumint aquest acompanyament. Reivindiquem que el padró és condició a tothom que visqui al territori sigui quina sigui al seva situació administrativa. Per tot això, volem fer una denúncia de la manca de suport de les administracions públiques a les famílies més vulnerades pel sistema. Què faran les administracions per donar suport a totes les persones i famílies que no poden sol·licitar l'IMV perquè no tenen DNI o NIE?

Visibilitat i transparència

La necessitat d'una vida digna és comuna però no tothom hi té accés. Volem visibilitzar les situacions de vulnerabilitat que viuen els nostres veïns i veïnes, per ser col·lectivament més conscients.

Treballem amb transparència i els nostres comptes es fan públics setmanalment. El finançament de La Xarxa ve donat exclusivament per les donacions de la ciutadania, col·lectius i entitats que volen col·laborar amb La Xarxa.



La vida al centre

L'emergència actual assenyalava les mancances del sistema econòmic. No volem tornar a una normalitat que fa prevaldre el capital davant la sostenibilitat de la vida quotidiana. Volem teixir nous presents i futurs que ens permetin viure amb dignitat i que no deixin a ningú enrere.

L'habitatge és un dret per tal de garantir una vida digna i, actualment hi ha moltes persones que al veure reduïts els seus ingressos s'han vist obligades a haver d'escollir entre pagar el lloguer i satisfer necessitats bàsiques d'alimentació i moltes d'elles davant de la indefensió i vulnerabilitat en aquesta qüestió decideixen pagar primer factures. Aquesta decisió respon a una realitat que ha anat cristal·litant amb els anys i és la imatge de l'exclusió residencial que parteix de les experiències de la crisi immobiliària, els desnonaments i la por.

L'exclusió residencial és una realitat a la comarca. Moltes famílies de La Xarxa tenen dificultats per accedir a un habitatge pels preus desorbitats del mercat de lloguer o per els requeriments de fiances dobles o triples, nòmines que han de representar uns ingressos molt alts o necessitat de documentació regularitzada. La inacció davant de la vulneració al dret a l'habitatge és flagrant arreu del territori però a Figueres i a la comarca hem pogut observar com l'estigmatització social i inclús institucional és molt forta.

El parc de lloguer públic és completament insuficient i calen polítiques públiques valentes que encarin un dels principals problemes socioeconòmics del moment deixant enrere l'estigmatització, l'associació de les ocupacions amb la delinqüència per passar a la responsabilitat que tenen les institucions amb la garantia dels drets socials i la facilitació de l'accés a l'habitatge digne.

Considerem inadmissible la paradoxa de que hi hagi llars buides, tapiades, inútils i persones sense casa, sense llar i sense drets bàsics.



XARXA DE SUPORT MUTU DE L'ALT EMPORDÀ

Si vols formar part de La Xarxa, no dubtis en contactar-nos.

www.facebook.com/laxarxaalttemporda
www.instagram.com/laxarxaalttemporda/

laxarxaalttemporda@gmail.com

EL JOC COM A ALLIBERAMENT CREATIU

Les investigacions demostren que el joc estimula el cos i el cervell, i que és el millor dels recursos per a facilitar l'aprenentatge, desenvolupant principalment les capacitats de crear, imaginar i resoldre problemes.

Segons Winnicott, és en el joc i només en el joc que el nen o l'adult com a individus són capaços de ser creatius i d'utilitzar el total de la seva personalitat; i només al ser creatiu, l'individu es descobreix a si mateix.¹

Però en un sistema en el qual el que no té una utilitat o una productivitat està desacreditat, ens pot resultar difícil dedicar el nostre temps des preocupadament a la fantasia i a la discreció del joc i elegim l'opció "fàcil": renunciar a l'alegria i al plaer de l'entrega absoluta que ens aporta jugar.

Potser aquesta és una de les raons per les quals el joc va desapareixent poc a poc de la nostra vida. A NIU ens preguntem, **què guanya qui "perd" el temps?**

Olivia Flecha ens proposa un joc en el qual participen el subjecte i l'objecte, l'atzar i el control, l'individu i el col·lectiu, la matèria i el patró, l'accident i la reflexió, la lògica i el tacte, el moviment i l'espai, el dibuix i les carícies, l'instint i el plaer.

El resultat: un dibuix; la utilitat: haver estat, tocat i sentit.

[1] WINNICOTT, D.W. *Realidad y juego*. Barcelona. Gedisa, 1979. cap 4

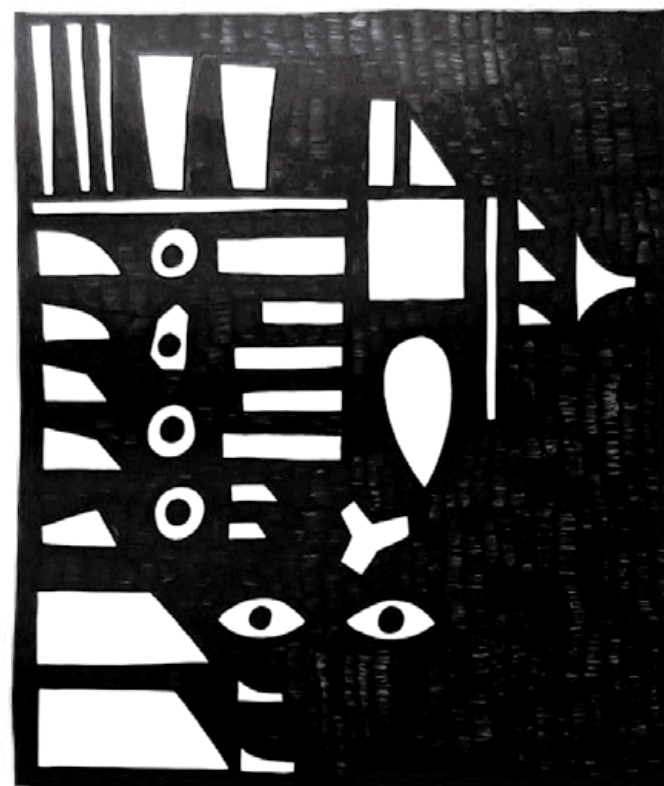


Cançó triada per Olivia Flecha:
"The Barrel"
ALDOUS HARDING

Autor: Mario Flecha
Fotografies i obres: Olivia Flecha

DE COM CONSTRUIR UN DIBUIX

Què Guanya qui "perd" el temps?



En aquest joc s'utilitzen escultures abstractes de fusta, esculpides individualment i realitzades amb diferents tipus d'arbres: escorça groga, freixe, laburnum, palissandre.

Les formes dels sobre relleus tenen una certa similitud, alguns són amorfs i altres representen figures geomètriques simples. També podem jugar amb altres materials com pedres, pedres rodants, branques petites, llavors de fruita, fulles caigudes, peces d'un altre joc...

Activa la teva imaginació!



Escrit experimental inspirat en les obres de l'artista plàstica Olivia Flecha.

1. Col·locar una tela sobre el sòl o una taula, aixecar una de les cantonades estirant-la, allunyar-la el més possible dels altres tres costats. Repetir l'acció amb cadascuna de les altres puntes fins que es transformi en un rectangle.



3. Convidar a algú a jugar reorganitzant les escultures/objectes, transformant l'accident inicial en una acció racional on els límits de les noves configuracions són producte de la imaginació de qui les mou.

En el transcurs de canviar-les de posició dins de l'espai determinat, les imatges es van modificant a cada moviment. Però hi ha un instant on aquest alliberament creatiu s'ensopega amb pensaments racionals aproximant-se a la idea que el jugador imagina com a conclusió final del que vol configurar.

2. Sobre la tela llançar a l'atzar diverses escultures/peces.

Les petites escultures roden sobre si mateixes fins a detenir-se, establint un diàleg visual entre l'observador i l'objecte abstracte-geomètric. La suma de les associacions que es produeixen entre elles originen un collage, regit per la llei de l'accident.



4. Repetir això amb diverses persones fins a obtenir diverses variacions sobre les mateixes bases.

5. Treure fotografies de les configuracions creades pels diferents jugadors, transformant les escultures tridimensionals de caràcter efímer en imatges planes permanents.

6. Reproduir les fotografies dibuixant-les sobre un paper blanc/ o negre, recuperant el volum i ignorant els colors. (Marcant si les peces estan sobra o sota un altre.)



Wooden Sculpture Readings

Les fustes de l'Olivia viuen com escultures fluïdes que no tenen fi. Els dibuixos es diuen: 'Wooden Sculpture Readings' o 'Lectures d'escultures de fusta'. Són lectures de moments amb amics i desconeguts jugant a les escultures.

Els dibuixos són realitzats amb tinta d'alta qualitat en paper gruix de Fabriano. Miden 50 x 70 cm. Si estàs interessat en encarregar una lectura personal pots contactar a l'autora a:

olivianaf@yahoo.com



**“La finalitat de l’art és donar cos
a l’essència secreta de les coses,
no copiar la seva aparença.”**
Aristòtil, filòsof i científic grec (384 a. C.-322 a. C.)

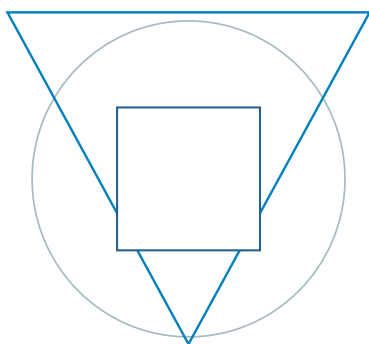
ARTICULTURA

De l'expressió creativa que neix dins nostre i necessitem expressar, donar-li espai en altres formats, amb un altre ritme; de la necessària incoherència com a llum natural i inspiradora; d'allò natural de desnudar-nos i expressar amb vitalitat el que som; de la presència de la (in)coherència en la literatura i el món editorial... De tot això ens parla *Edicions Tremendes* en aquest article.

Aquesta petita gran editorial fa cinc anys que edita amb personalitat, i s'atreveix i trenca motlles, sempre unida a l'espai públic, a la relació directa amb les persones en les seves constants presentacions i recitals, i manté el seu toc fresc i el seu saber fer...

Edicions Tremendes és un equip d'equilibris, un gran cercle per on interiorment transiten cercles més petits, un equip en constant moviment, amb l'energia de la passió per l'escriptura, la lectura i la cultura. Una energia que transmet a qui assisteix a les seves presentacions o a qui llegeix les seves publicacions.

LA POÈTICA DE LA INCOHERÈNCIA ÉS COHERENT



Autora: Laia Claver
Fotografies: NIU



Cançó triada per l'editorial:
"M'he Fet una Esquerda
a la Clofolla"
NAMINA

EDICIONS TREMENDES

Podem escapar de la coherència en el món editorial?

A l'assaig *Filosofia y poesia* de 1939, Maria Zambrano plantejava la filosofia i la poesia com dues cares de la mateixa moneda. Dues manifestacions de l'impuls creador per fer entenedor el món, que només disten l'una de l'altra pel mètode emprat.

Si l'estímul de la creació és la necessitat de fer entenedor el món, podríem segurament afegir que el motor de la creació és la incoherència. Perquè, no és, potser, l'impuls de voler conèixer un reflex de la reacció que provoca en nosaltres el contrasentit de no entendre?

Les contrarietats i incongruències intrínseques a la realitat que ens envolta i de la que formem part ens atien amb més o menys virulència esperonant la curiositat i la pulsio creativa. Heus ho ací: la necessitat expressiva neix de la incoherència. I per extensió també ho fa la literatura.

Per altra banda, una posada en pràctica extrema de la coherència entesa com a absència de contradicció, ens pot conduir a concepcions absolutistes que deriven en sistemes totalitaris, en obviar la diferència i posar l'èmfasi només en la part racional de la nostra existència. Segons Ibai Arbide, "menys de cinc contradiccions és dogmatisme". I és ben sabut que el dogmatisme anul·la el pensament crític amb l'acatament d'unes premisses pre-concebudes.

A Edicions Tremendes creiem en la literatura com a eina transformadora a nivell individual i col·lectiu, i en valors com el territori, la cultura de base, el cooperativisme, el rebuig dels totalitarismes.

És per això que apostem per autors i autores poc mediàtiques que donen forma a aquesta incoherència tan inevitable com necessària, obrint portes a la reflexió i al gaudi des de la llibertat materialitzada en la paraula.



Però com es pot fer palesa la incoherència si no és des d'una relativa coherència? Quin paper juga aquesta en el món editorial? Podem escapar-ne?

En el món editorial el concepte de coherència és cabdal. En l'àmbit lingüístic, la coherència és una propietat del text que el fa interpretable i que es basa en una articulació estructurada de la informació. És a dir que per a que els textos siguin intel·ligibles o interpretables, les idees que s'hi reflecteixen han d'estar connectades o en relació estreta i acordada les unes amb les altres. En el camp de la no-ficció, en l'assaig, per exemple, això és evident. Però que passa quan apliquem aquesta definició a la poesia?

Qui llegeixi aquest escrit podria pensar que la poesia s'escapa a aquesta definició pel seu component sovint menys racionalista i més emocional i per la llibertat en la utilització de la llengua i en la creació de noves formes que caracteritza aquest gènere. Però anem a endinsar-nos-hi un xic més.

Reprement el posicionament de Maria Zambrano, podem afirmar que el distanciament en el mètode no implica una pèrdua de coherència, just al contrari. Per a que un text poètic sigui de qualitat ha de respondre a una coherència interna entre el significat i forma i alhora, o com a mínim, entre el propòsit expressiu i el resultat.

Efectivament, la lògica d'ordenació de conceptes en la poesia, dista molt de la d'un text assagístic però al cap i a la fi, també respon a una lògica deliberada que cerca acords entre conceptes, aspecte i/o intencionalitat. Quan aquests acords estan ben aconseguits, és quan diem que el text poètic és coherent. I anant una mica més enllà, tot bon poemari està vertebrat per un esquelet que n'articula la lectura.

Laia Claver i Ramón Bartrina a la primera edició de la fira del llibre de Bellcaire (2020).



Per altra banda, quan es parla de coherència dins de l'àmbit editorial, una de les primeres associacions que ens ve al cap és la coherència editorial. Un concepte sovint minimitzat a la construcció d'un catàleg amb una línia ben definida. Tota editorial que es preui posa molta atenció en la cura dels continguts. És important fer una bona tria de què s'edita, com s'edita i com s'articulen aquests continguts dins el catàleg per a dotar el projecte d'una base sòlida.

Ara bé, el sentit de la coherència, al nostre entendre, va un pas més enllà dels continguts editats, de la forma que se'ls dona o de la seva ordenació en col·leccions. A l'equip d'Edicions Tremendes, creiem que la coherència editorial està també intrínsecament lligada a la manera de fer. Els processos i la manera de treballar, també han de ser coherents amb com sentim i com vivim la literatura, i amb la nostra filosofia de la vida.

Dotem la incoherència d'una forma coherent.



Som una editorial nascuda al 2015 a Girona, arrelada al territori i amb esperit tremendu. Donem suport a escriptors, il·lustradores i artistes que volen editar la seva obra en paper. Amb unes línies editorials ben definides i amb uns llibres acurats i alhora descarats, procurem fer de la qualitat, un segell identitari. Com també és segell d'identitat el nostre gust per l'escena. A can Tremendes ens encanta portar els artistes més enllà de les llibreries i som especialistes en trobar espais on presentar les obres.

Avinguda Sta Cristina 3
17121 Corçà
Tel. 678 26 50 43
www.edicionstremendes.com



Autora: Mar Serinyà Gou
Sèrie impulsos. Creta sobre paper. 100x70. 2010 // www.marserinya.com

Llindars enllà

Esgratinyar designis amb enginy
clivellar el seny
eixamplar-ne les esquerdes
i abolir tots els dominis del confí.

.....

Invocació

Calendari infinitiu de l'improperi
setmanari de guerrilla permisiu
que autoritza la còlera del colèric
ultrajat el santoral en to festiu
i qui diu que la blasfèmia és laborable?
celebrem la irreverència miserable
de la gran solemnitat de l'ofensiu.

ALA, BAT!
SÍ, ADEU.
Edicions Tremendes
Autora: Rosa Pou



Cançó triada per l'autora:
"I don't know what
the Weather will be"
LAURA MVULA

L'ART I LA PERCEPCIÓ

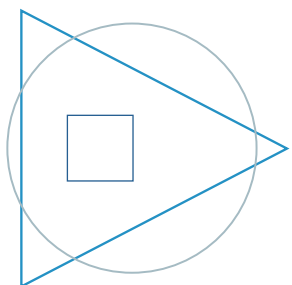
Cada dia ens expliquen les conseqüències del nostre model de vida amb dades rotundes com aquesta:

“ATENCIÓ! La sisena extinció massiva ja és aquí: actualment hi ha unes 5.200 espècies en perill d'extinció. Desapareixen dues espècies al mes i l'acció directa dels humans n'és la causa principal.”

Però desgraciadament és difícil que les dades ens facin sentir alguna cosa i, encara menys, que ens animin a actuar.

Provem-ho d'una altra manera¹

Ami Vitale, fotoperiodista del National Geographic, va rebre el març de 2018 un encàrrec urgent a Kènia: havia de fotografiar per última vegada Sudan, l'únic mascle de rinoceront blanc del nord que quedava a tot el món. L'animal tenia 45 anys i la seva salut havia empitjorat: s'havia de sacrificar i, per tant, amb ell també s'havia d'acabar la seva espècie.



Autora: Anna Buxaderas Rierola
Obres: Anna Buxaderas Rierola

Ami va explicar que “Joseph Wachira, un dels seus devots cuidadors, va anar a fer-li una última carícia a l'orella. Sudan va inclinar el seu pesat cap cap al de Wachira. Vaig fer la foto de dos vells amics junts per última vegada. Aquells últims moments van ser tranquils: la pluja que queia, el reilet d'un ocell solitari, el plor afogat dels cuidadors de Sudan. Veure morir una criatura, l'última de la seva espècie, és quelcom que espero no haver de tornar a experimentar mai més. Va ser com contemplar la nostra pròpia destrucció.”

Està clar que explicar el món no és el mateix que experimentar el món. I a NIU ens preguntem: **pot l'art estendre l'experiència i canviar la nostra percepció del món?**

La veu d'Anna Buxaderas — consultora en sostenibilitat i artista — sensata i precisa, ens transporta a reflexionar més enllà de la nostra individualitat, sobre la nostra capacitat (responsabilitat) per tal “d'eixamplar l'ànima” i, a través de l'emoció, entendre millor el món i la nostra relació amb ell.

[1] https://www.nationalgeographic.com.es/naturaleza/animales-peligro-extincion-lista-que-crece-cada-ano_15217



Cançó triada per l'autora:
“Nagumomo”
SUSHEELA RAMAN

SENSIBILITAT SISTÈMIICA

Pot l'art estendre l'experiència i canviar la nostra percepció del món?

“Quan la nostra perspectiva del món canvia, el món canvia.”

Basarab Nicolescu

“L'Art és restauració: l'objectiu en seria reparar els danys causats durant la vida, fer-ne, d'una cosa fragmentada --que és el que la por i l'ansietat fan a una persona-- una cosa completa.”

Louise Bourgeois

L'actual pandèmia, i la crisi climàtica que se'n deriva, ens confronta amb el fet que ens trobem en un moment crucial de l'existència de la humanitat. Sabem del cert que hem d'escollir entre seguir amb un model econòmic basat en el creixement infinit en un món finit -i per tant abocat al col·lapse- o fer un canvi sobtat de trajectòria per tal d'adoptar un nou model que reconegui i respecti els límits del planeta i els vincles d'interdependència amb la natura i la comunitat que ens mantenen en vida i donen sentit a la nostra existència.



Les evidències s'amunteguen: el planeta s'escalfa, els boscos cremen, els mars s'ofeguen de plàstic, la qualitat del sòl es degrada, les espècies s'extingeixen i els ecosistemes, que creen i suporten les condicions adients per a la vida, es desestabilitzen posant en risc el futur de la humanitat. I, tanmateix, seguim actuant de la mateixa manera, incapaços de sortir de la roda que ens manté en moviment, atrapat dins l'estructura física i mental del sistema.

Davant d'aquesta situació, cal preguntar-se: quin paper pot jugar l'art en la transformació urgent de la nostra relació amb l'entorn?

Segons Edgar Morin, per revertir la situació actual no n'hi ha prou amb un canvi de polítiques, cal una transformació integral fonamentada en la recuperació de certes sensibilitats que la modernitat ha adormit. Hem de recuperar la sensibilitat dels patrons que connecten, una sensibilitat sistèmica, una sensibilitat a la complexitat.

Ens cal, doncs, una nova manera de pensar que ens dugui de la linealitat a la circularitat, de la universalitat a la diversitat en la unitat, de la fragmentació a la cooperació, de l'enduriment de les fronteres a la seva dissolució, de la reducció dels pocs que saben al diàleg de molts, de la piràmide a la xarxa, del curt termini a la sostenibilitat.

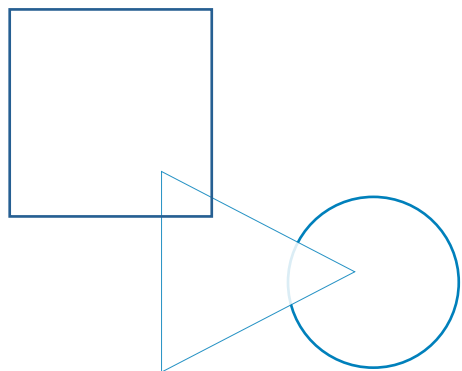
I és precisament en aquest àmbit, en la capacitat de promoure la reflexió i l'acció a través de l'emoció on l'art pot jugar un paper cabdal.

Segons Kacha Sagan, l'art sostenible seria "l'art que utilitza l'experiència estètica per tal d'establir relacions i expandir la nostra experiència de la realitat".

Seria, per tant, l'art que ens ajuda a reconèixer una interdependència que va més enllà de l'espècie humana, que afavoreix el pensament sistèmic, que té en compte les generacions futures i reconeix la diversitat social i biològica. L'art que ens ajuda a integrar l'ambigüitat i apreciar el misteri. L'art que defensa la justícia social i mediambiental i el dret de totes les espècies a viure en un entorn net, lliure de plàstics i tòxics. L'art que promou la col·laboració establint ponts entre els límits de disciplines, comunitats, cultures, classes, gèneres i espècies i, sobretot, l'art que s'executa amb coherència, eliminant la distància entre els valors i el comportament i que, per tant, no contribueix amb les seves pràctiques al deteriorament social i ambiental del planeta.

L'art sostenible pot ser també restaurador. Lluny del land-art, que amb intervencions artístiques de grans dimensions al territori no aconsegueix sovint altre cosa que perpetuar els patrons d'explotació i destrucció de la natura, l'art pot restaurar el dany fet al paisatge, alhora que reparar el buit psicològic deixat per l'eliminació dels vincles ecològics i socials. L'art restauratiu aspira a guarir la terra, a satisfer la necessitat humana de bellesa, pertinença i memòria històrica mentre respecta les necessitats d'ocells, insectes, peixos, animals, plantes, microorganismes i generacions futures. És la mena d'art que recupera ecologies degradades, que genera illes de natura en entorns urbans o que crea les condicions necessàries perquè les espècies en perill d'extinció sobrevisquin.

L'art, quan aspira a anar més enllà de l'expressió de la individualitat, de generar emoció per l'emoció mateixa, quan s'allunya de la banalitat imposada pel mercat, és una eina poderosa per fer-nos sentir, pensar i actuar.



INDAGANT EN EL PROPÒSIT

L'entrevista a l'equip d'Espai Tònic és un exemple perfecte de la necessitat, cada vegada més flagrant, de conviure amb la deliberació (allò planificat) i l'emergència (allò imprevist) i a la vegada confirma que acceptar que no podem controlar-ho tot és el primer pas per a deixar espai a la sorpresa i la creativitat.

Recurrent amb ells la trajectòria de la iniciativa topem, de cop, amb un projecte que, després de cinc anys de vida, es troba en un punt d'inflexió justament per la voluntat de recuperar la coherència.

En aquell moment vam deixar fluir el diàleg i aquest ens va acostar més a l'essència d'Espai Tònic, a les motivacions més profundes que condueixen els seus fundadors al qüestionament constant i a l'evolució contínua.

Inspirats per ells, NIU també ens preguntem: **per què fem el que fem?** I ens posem en "mode nen" i ens repetim la pregunta fins a vuit vegades: I, per què? i, per què? i, per què? Fins arribar al fons.

Entrevista: NIU
Fotografies: NIU, Pablo Basagoiti i artistes



Cançó triada per Espai Tònic:
"Reperto a domicilio"
MASTRETTA

ESPAI TÒNIC

Per què fem el que fem?

L'Empordà està ple d'espais d'art singulars, però nosaltres hem volgut apropar-vos a un que considerem autèntic.

Entrem a l'Espai Tònic, una àmplia sala dins una antiga fàbrica de ceràmica entre Vulpellac i la Bisbal d'Empordà que ha estat restaurada mantenint el seu aire original i adaptada per convertir-se en un centre d'investigació artística.



Ens rep, amb cops de martell de fons, el Pantru, un gat blanc que juntament amb l'Olga Solà, l'Oriol Terrats i el Guillermo Basagoiti donen vida a aquest espai.

Deixem la sala expositiva a l'esquerra i creuem el taller d'escultura del Guillermo per arribar a la sala blanca, seu de l'estudi de disseny i publicitat (www.tonic.cat) on treballa l'Oriol i al fons, inaugurat de poc, l'espai d'art tèxtil de l'Olga.

Ens conviden a prendre un te al jardí, on l'atmosfera propicia una relaxada conversa entre amics.



COMENCEM LA CONVERSA

Espai Tònic va néixer el 2015 per difondre, comunicar i donar sortida a projectes d'art contemporani coherents i creatius.

Què entenen ells per un projecte artístic coherent?

Guillermo / “La coherència és fer en tot moment el que creus que és correcte, amb sinceritat. Allò correcte ve donat per l'ètica d'un mateix, l'ètica de l'artista. Fer el seu treball amb el seu propi llenguatge, tenir la seguretat que allò que fa és propi.”

Olga / “L'artista coherent no fa per fer, està tirant d'un fil, contínuament investigant”.

Oriol / “I la coherència d'un artista se sent. Es percep quan l'obra té fons. Al principi és una sensació, després indagant sobre la seva trajectòria, ho confirmarà encara més”

Aquesta versió de la coherència ha estat el denominador comú de la vora 70 artistes que han estat programats fins ara. Entre els més recents (2018-2020), Javier Garcés, Sebi Subirós, Jon Cazenave, Playmódes, Jordi Gich, Ángeles Sánchez, Matías Krahn, Sana López, Enrique Barro i Anna Buxaderas.

Després d'una pausa de més de tres mesos deguda a la pandèmia de la COVID, Espai Tònic reprendrà la programació amb el Xavi Llosas (del 10 d'octubre al 19 de desembre de 2020) i el David Rosell (del 16 d'octubre al 14 de novembre de 2002) i continuarà amb el Nico Nubiola (de febrer a maig de 2021) i el Jordi Martoranno (d'octubre a desembre de 2021).



Xavi Llosas



David Rosell



Nico Nubiola



Jordi Martoranno



UN ESPERAT RETORN ACOMPANYAT D'UNA INESPERADA EVOLUCIÓ

La pandèmia, una vegada més, ha actuat com a accelerador de canvis i ha portat a l'Espai Tònic a plantejar-se una nova manera de presentar-se al públic.

Si no hagués arribat la COVID, potser haurien continuat igual, però el nou context els ha conduït a frenar, a parar-se per reflexionar, a preguntar-se no només quina ha de ser la nova forma, sinó qüestions tan essencials com “què volem fer?” o, “perquè ho estem fent?”.

Podríem dir que la necessitat d'evolució del projecte va més enllà de l'adaptació a les circumstàncies i respon més a una recerca de coherència amb ells mateixos.

UN EXERCICI COL·LECTIU DE COHERÈNCIA

Què passa quan es busca la coherència d'una iniciativa promoguda per tres persones? Existeix una coherència col·lectiva?

Guillermo Basagoiti es posiciona de manera rotunda: “No hi pot haver una coherència col·lectiva, això és una utopia que només pot portar a frustrarte-, cada un té la seva coherència.”

Partint d'aquesta creença, l'exercici se centra en la cerca de coherències individuals i l'equip assumeix el risc que el procés els porti a direccions divergents i en última instància, a la dissolució del projecte.

Un factor que els va facilitar la decisió de tirar endavant el procés pot haver estat el fet que els tres practiquen psicoanàlisi i això els ajuda a estar desperts en el desig d'indagar en el que volen ser i fer, preguntar-se a què es deuen les seves decisions i els seus impulsos i a evitar repetir patrons que funcionen però que potser no són coherents amb el seu desig més profund.

“No pot haver-hi una coherència col·lectiva, cadascú té la seva coherència”



PRIMERS RESULTATS

Les primeres indagacions els van dur a identificar la seva convergència en les incoherències individuals. Tots tres sentien que s'havia destensat l'emoció o la força amb la qual es plantejaven els projectes i això es devia principalment als següents factors:

NO “PER AMOR A L'ART”

Olga / “Sabem que els artistes necessiten espais sense censura per poder exposar la seva obra. L'Espai Tònic cobreix aquesta necessitat però, alhora, aquest espai té una limitació real per l'artista: no el podem retribuir. I en això sentim que hi ha una incoherència entre el que pensem i el que fem. No volem aprofitar-nos d'una necessitat d'espais expositius per a perpetuar una narrativa amb la qual no estem d'acord: **PER AMOR A L'ART!**.”

Creiem sincerament que s'ha de retribuir l'artista, perquè **L'ART ÉS UN TREBALL**. L'única opció que tenim avui dia és la de vendre les peces i, honestament, no creiem en aquest format de galeria perquè significa entrar en un sistema en el qual prevalen els criteris comercials i la nostra essència està molt lluny del criteri comercial.”

NO A UN MODEL OBSOLET!

Oriol / “Les institucions fan que t'acabis acomodant al que et demanen: una programació. Aquesta programació t'acaba dirigint a un final encotillat. Ens hem convertit en una pseudo galeria que no està encaminada a vendre. Estem en terra de ningú”.

Guillermo / “Per coherència volem trencar amb el compromís de complir amb un calendari de programació. És massa estàndard. El sistema t'empeny a ser “etiquetable” i predictable i en aquest moment creiem que justament el que (ens) fa falta és frescor!”

NO UN “FER PER FER”

Oriol / “L'Espai Tònic mai ha estat la nostra activitat principal, va néixer per ser un projecte que ens omplís espiritualment. L'hem gaudit molt i els artistes i visitants ens han portat nous punts de vista però ens hem destensat, sentim que és el final d'una etapa”.

Olga / “Entenem el projecte com un bol, un centre, en el qual cadascun aporta, si un deixa d'aportar, ja no és el mateix, ja no t'agrada tant el que veus, i llavors deixes d'aportar també i viceversa.

Tots bevem de la mateixa aigua, perquè convivim, ens movem com un organisme viu, la tensió entre les peces mou l'organisme. I la falta de tensió també ho mou. Sense voler ens anem retro-alimentant, a través d'una comunicació constant, el llenguatge va creant la realitat.”



UN NOU ESPAI TÒNIC

Ha quedat clar que el motor i termòmetre d'aquest equip és l'estimulació pròpia, el desig que et manté viu i et fa avançar. I des de la llibertat de saber-se no negoci, arriba l'anhel de recuperar la plenitud espiritual amb un format que els faci somiar, que els aportí noves connexions.

AQUESTA REFLEXIÓ ELS FA TORNAR ALS INICIS, A RECUPERAR L'ESSÈNCIA DEL PROJECTE: LA PRODUCCIÓ ARTÍSTICA, LA CREATIVITAT, UN ESPAI PROPI EN EL QUAL PODER CREAR.

Guillermo / "Així va començar l'embrió de l'Espai Tònic. Un escultor (Guillermo) i un poeta (Agustí Olivares) que durant un any van desenvolupar obra retroinspirant-se, van decidir exposar-la conjuntament, encetant així la programació de l'Espai Tònic. La no intenció de fer una galeria va ser el que va atreure la gent a venir a l'espai, la frescor, la falta de formalitat."



Guillermo: La pulsio, la creativitat imparable, el desig permanent. L'Anima(l). El que posa l'horitzó més lluny.

BOSC



Olga: La conversió de les idees en paraules, la connexió, la cura de l'harmonia. La que busca la vibració en qui tots es troben a gust.

CEL

Olga / "Durant els últims anys, l'Espai Tònic ha utilitzat les seves mans per a sostenir obra d'altres artistes i avui volem deixar les mans més lliures per a moure'ns i crear."

Guillermo / "Dediquem molt temps a la galeria i deixem de dedicar-ho a la creació pròpia. Ara volem que torni a ser un lloc on es fan coses, tant nosaltres com altres que puguin venir a crear aquí. Que torni a ser un espai viu. Si ens uneix alguna cosa és que ens agrada crear, i per tant, no ens quedarem en el mateix lloc."

I amb la mateixa espontaneïtat amb què va néixer, l'Espai Tònic evoluciona cap a un taller de creació viu que ocasionalment acollirà exposicions però, en tot cas, despullant-se la cotilla que imposa el sistema.

Afortunadament, els tres portaven això dins, han vibrat amb el mateix i s'han posat d'acord per adaptar-se a les necessitats de cadascun, convergint així les seves coherències individuals.

Molta vida per Espai Tònic!



Associació Cultural El Nou Graner
Carrer de Ponent 23-25 17111
Vulpellac (La Bisbal d'Empordà)
(+34) 972 642 421
(+34) 639 329 728
www.espai.tonic.cat
espai@tonic.cat

Vehiculem diferents línies d'investigació artística encaminades a entendre, analitzar i promoure la cultura que ens conforma. Som una plataforma per a difondre, comunicar i donar sortida a projectes coherents i creatius. Un lloc d'experimentació i de creació, un punt de comunicació entre l'artista i la població que ens rodeja, amb l'objectiu de donar eines tant de reflexió i anàlisi sobre la nostra cultura, com de contemplació estètica.

Oriol: L'aterratge, la viabilitat, els peus en la terra. El que guarda la clau del pragmatisme.



TERRA

VISUAL MENT

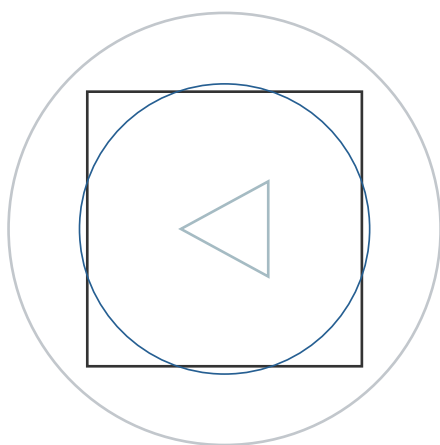
FLORS

D'UN DESASTRE

La tempesta Glòria, ja fa un any, ens va deixar una visió alterada del nostre paisatge; restes poètiques, noves formes.

La força del riu Ter, al costat de casa, va deixar-nos milers de plàstics, abraçats a les restes de troncs i branques, desdibuixant el nostre equilibri i va crear un altre mirall, ple de senyals per entendre que tot té una connexió, que les nostres accions tenen una repercussió.

Amb la mateixa força, tots som capaços de transformar la tristesa i el dolor en bellesa i poesia.



Cançó triada per l'artista:
"Songs of the Stars"
DEAD CAN DANCE

Autor: Jorge Carrasco





Flores de un desastre.

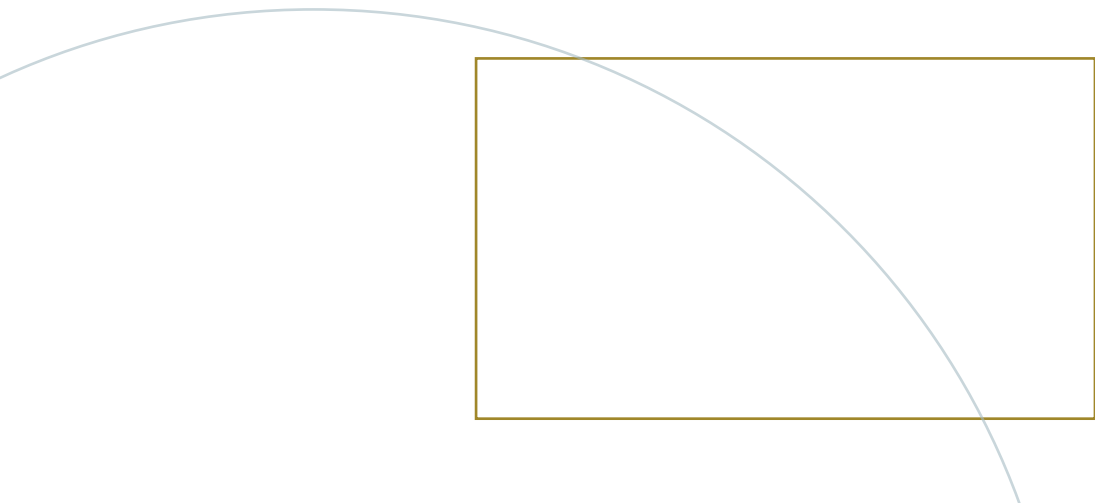
Marchito paisaje
por nosotros desdibujado,
plástica representación
de la muerte.

Estético roto presente.
Estáticos bailes.

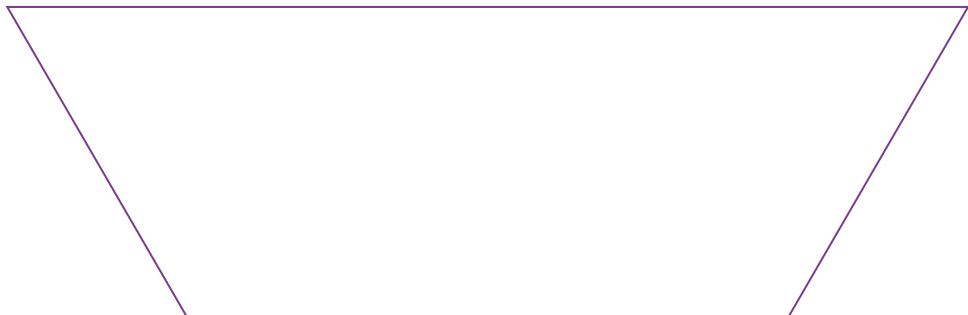


El sol se hunde
tras el río desbordado.

Y entre tanta asfixia
surgen nuestras flores
como epitafios adelantados,
como poéticas cumbres
para mensajes urgentes lanzar.



IIINSPIR

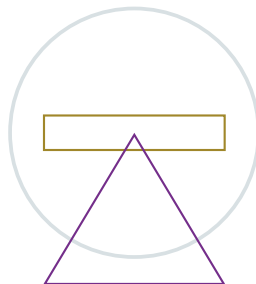


ACCIONIS

**“Ha notat vostè que la inspiració arriba quan
no l'està buscant? Arriba quan tota expectativa
es deté, quan la ment i el cor es tranquil·litzen.”**
Krishnamurti, escriptor i orador indi. (1895-1986)



SENSE PÀNIC A FRENAR



Errata Naturae és una editorial de la qual som seguidors des de fa anys. Els seus llibres ens han fet descobrir pensadors i escriptors molt afins als nostres sentiments. Sempre ha apostat per obres reflexives i originals, amb un extens catàleg de llibres relacionats amb el fet d'habitar la naturalesa i les nostres maneres de vincular-nos amb el món, amb biografies de personatges d'una noblesa pura i un gran amor per la vida, amb obres inspiradores que ens donen consells pràctics a través de l'experiència dels escriptors. Thoureau, Witman, Rabhi, Dillard, Kingsnorth són només alguns autors que ens han regalat. Llibres que fan olor de bosc, de fusta i d'animals, de terra humida.

Aquesta editorial va fer un pas molt important, o més aviat va deturar el seu caminar, fa alguns mesos, quan estàvem tots confinats per la crisi sanitària.

Van decidir parar i no publicar cap més llibre, ja que sentien que necessitaven entrar en una profunda reflexió.

Aquesta reflexió els va portar a analitzar el funcionament del món editorial per a constatar que estaven contribuint a l'absurd: la roda de l'hàmbster del deute.

A la primera part d'aquest article recollim gran part del seu manifest: "Jinetes en la tormenta, animales en la cuneta", en què ens expliquen els mecanismes del sistema editorial i el perquè de la seva decisió d'aturar-se.

A la segona part de l'article, passats uns mesos des que van publicar el seu manifest, ens conviden de nou a llegir les conclusions a les que han arribat, "Unas palabras en tseltal", i com van posar en pràctica certs canvis en la seva manera de treballar per acostar-se a la seva coherència i per intentar, tenint en compte les seves possibilitats, ser el més respectuosos amb el medi ambient i amb les seves vides. Us compartim un extracte i els enllaços d'ambdós escrits perquè pugueu llegir-los sencers.

El seu exemple ens confirma que parar per revisar-(se) no només és urgent i necessari, sinó que és sa. La seva iniciativa respon a una pregunta que sempre ens hem fet: **com podem contribuir a canviar un sistema que creiem que és absurd?**

Des d'aquí els agraïm la seva inestimable col·laboració.



Cançó triada per l'Editorial:
"Canción para los obreros
de Seat"
FUERZA NUEVA

ERRATA NATURAE

¿Com podem contribuir a canviar un sistema que creiem que és absurd?

"Jinetes en la tormenta, animales en la cuneta." (Mayo 2020)

Per què Errata Naturae no publicarà cap llibre en els pròxims mesos

1
Molts pensen, d'altres ens diuen, que si t'atures, el sistema et passa pel damunt, com atropella l'automòbil a la daina que, enlluernada pels fars, s'atura al mig de la carretera.

Nosaltres creiem que aquesta metàfora ja no és vàlida, que, de fet, cal donar-li la volta a la imatge: portem almenys quaranta anys aquí plantats, sobre l'asfalt neoliberal, amb l'encanteri que ens provoquen les llums que emanen d'unes quantes promeses impossibles, com la del creixement infinit en un planeta amb recursos limitats.

Potser, en realitat no som cap daina, sinó la màquina llançada a tota velocitat per la carretera i que atropella tot al seu pas. D'una manera o altra, cada vegada tenim més clar que, en la situació que estem vivint, i que avui dia resulta encara gairebé desxifrabable, el moviment més intel·ligent és aturar-se.

2
La tempesta acaba de desfermar-se, l'última mutació del sistema capitalista gairebé no ha donat pistes de la seva nova identitat, la seva nova màscara, i, no obstant això, la gran majoria del nostre sector es prepara, sembla fins i tot que amb certa ànsia, a reprendre com més aviat millor l'activitat.

Per a finals de maig, si no abans, s'espera que les distribuïdores reprenguin els serveis de novetats i es publiquin nous llibres. Encara en descomposició, la força terminal del sistema resulta desconcertant...





¿Com funciona el sistema editorial?

Més o menys un de cada tres llibres que arriba a les llibreries acaba sent retornat i, en última instància, guillotinat. No sabem del cert durant quant temps els editors i el planeta podran permetre's aquesta situació. Quan un llibreter retorna al distribuïdor els llibres que no ha venut, no rep com a tal els diners que va pagar per ells, sinó crèdit per adquirir novetats més recents. Igualment, l'editor responsable d'aquests llibres que ningú llegirà no ha de realitzar una transferència al distribuïdor per la quantia d'aquesta liquidació negativa, sinó que adquireix un deute. I com afronta aquest deute? Publicant nous llibres els ingressos dels quals el compensen, i que, al seu torn, reactiven el crèdit del llibreter. Com es pot veure, no hi ha un moviment real de diners: pura virtualitat, pur joc triangular del deute.

No obstant això, el triangle no és del tot equilàter, vegem-lo amb un exemple: l'autor escriu un llibre, l'editor el publica amb un preu de 10 euros i el fa arribar al distribuïdor, que, al seu torn, li ven al llibreter. Aquest el compra amb un descompte al voltant del 35%, a partir del qual obté el seu benefici, de manera que paga per ell 6,5 euros al distribuïdor. Aquest últim es queda uns 2 euros i li paga els 4,5 restants a l'editor, qui abona la seva part a l'autor. Tots sufraguen les seves despeses, de diversa procedència, amb la part que els toca i busquen una part de benefici. Però vegem què passa a continuació.

Si el llibre no es ven, com passa sovint, el llibreter el retorna i reclama al distribuïdor els seus 6,5 euros, que aquest no li paga, sinó que li ofereix, com hem vist, un crèdit. Al seu torn el distribuïdor li reclama a l'editor els seus 4,5 euros, que aquest no li paga, per la qual cosa assumeix un deute. Per a reemborsar-lo, l'editor inverteix els 4,5 euros que ha guanyat (però que deu) en un altre llibre que, després d'arribar al llibreter, activa el seu crèdit, al mateix temps que ofereix al distribuïdor altres 2 euros.

Així, cada vegada que es publica un llibre, l'editor i el llibreter reben o no la seva part, perquè moltes vegades no els arriben diners, sinó deutes o crèdits. El distribuïdor, per part seva, acumula sempre

capital real. Si ho simplifiquéssim molt, tot i que segurament no ens seria enganyós, podríem dir que per al llibreter i l'editor és fonamental la venda dels llibres; mentre que per al distribuïdor, és fonamental el flux de llibres.

{...} {...}

L'estratègia de molts editors davant aquesta situació crítica i inèdita consistirà a publicar durant 2020 menys títols i amb un perfil comercial més marcat. En major o menor mesura, és previsible que tots participem d'aquesta maniobra. Encara que també és evident que aquests nous títols es veuran igualment afectats per una clara reducció en les seves vendes, tenint en compte la situació socioeconòmica del país i les xifres d'atur actuals i previsibles.

Amb tota probabilitat, obtindrem un doble resultat: d'una banda, els llibres «menys comercials» els sacrificarem en no publicar-los, disminuint així la vitalitat cultural i la diversitat del sector editorial; d'altra banda, els llibres «més comercials» els sacrificarem, almenys en bona part, justament en publicar-los, perquè si exceptuem els best sellers de caràcter efímer, la recuperació del santíssim consum, amb molta dificultat estarà a l'altura dels programes de novetats editorials i de l'allau de la rentrée.

Un gran *potlach* (regal) a l'altar d'un déu que, fet mortal, es dessagna davant la nostra fèrria incredulitat.

En els pròxims mesos, milers i milers de llibres faran una aparició fugaç en les llibreries i retornaran a la foscor dels magatzems. Hipertrofia productivista; reemplaçament gairebé instantani; augment de l'estandardització i homogeneïtzació; major pressió dels consellers delegats dels grans grups sobre els editors, molts d'ells excel·lents, dels seus segells; major pressió dels distribuïdors i els seus agents comercials sobre els editors independents...tot i això, títols i més títols deficitaris. Una circulació merament simbòlica de la mercaderia.

L'únic guanyador d'aquesta situació, per descomptat, serà el deute: el dels llibreters, el dels editors i el dels distribuïdors. Quan el deute creixi, i creixerà, els llibreters es veuran forçats a retornar més llibres dels que voldrien, perquè ja ho estan fent. I els editors no tindran més remei que publicar més títols dels que havien plantejat en els seus programes reduïts per a la «nova normalitat». I els distribuïdors prestaran encara menys atenció i recursos als llibres menys comercials. Roda que roda.

Pel camí segurament quedaran molts projectes d'un valor cultural inestimable. Qui sap quant de temps continuarà rodant així la cosa. Tal vegada el que durin les velles subvencions o els nous crèdits a baix cost, és a dir, més deute. El capitalisme va mutant, la cultura va morint.

**“El capitalisme
va mutant,
la cultura va
morint.”**

Acció

El més curiós d'aquesta situació, almenys des del nostre punt de vista, és el rebuig (el pànic?) generalitzat a frenar, a guanyar temps i distància per intentar invertir aquest procés que, sens dubte, sembla conduir-nos al desastre. I no obstant això el sistema ja s'ha detingut!

(...)

Reflexió

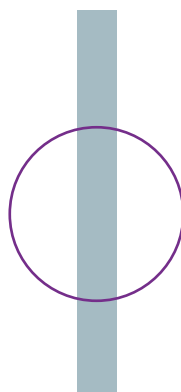
No seria el moment de procurar un esforç, parar també nosaltres i pensar? No seria possible aprofitar aquest inèdit ralenti de la Gran Màquina per a imaginar entre tots els mitjans reals i concrets que poguéssim donar-nos per a sortir-nos a poc a poc del joc degeneratiu i letal del deute? Si l'Estat per fi s'atreveix a pensar a intervenir el capital de grans empreses, no podríem nosaltres gosar a pensar a promoure disposicions legals per a garantir fluxos de rotació més assenyats per a les nostres publicacions? O establir acords comercials entre parts que protegeixin a mitjà i llarg termini la vida dels llibres i de les persones que vivim d'ells? O de fomentar mecanismes objectius i efectius que premiïn o castiguin (des de les institucions, les llibreries, els lectors...) els criteris ecològics de producció?

O d'impulsar acords clars i transparents mitjançant els quals ens associem i comprometem contra les pràctiques de determinades plataformes de venda online? O d'idear disposicions, eines, quotes d'autodefensa contra la desmesurada concentració capitalista i les conseqüències socials i humanes a les quals aquesta dona lloc per als treballadors del sector?

Si tots sabem que el que es publiqui en els pròxims mesos amb prou feines donarà per a rendibilitzar els costos de producció, no seria més rendible dedicar el temps a implementar per fi solucions per a aquests problemes fonamentals i comuns? De veritat tampoc ara és el moment de parar-se i reflexionar?

MANIFEST: <https://erratanaturae.com/hades/wp-content/uploads/jinetes-en-la-tormenta.pdf>

... i uns mesos després:



UNAS PALABRAS EN TSELTAL

Y OTRAS COSAS QUE HEMOS APRENDIDO DURANTE
ESTA PANDEMIA MIENTRAS NO EDITÁBAMOS
NI PUBLICÁBAMOS LIBROS



ERRATA NATURAE

En la llengua tseltal existeix un concepte tan aparentment impronunciable com ple de sentits i potències: xWaychinel Lum-K'inal. En ell es recullen tots els actes mitjançant els quals somiem la vida mentre estem desperts, pastant el desig i donant-li així forma, gairebé sense adonar-nos, a la realitat, primer de manera individual i després comunitària. El moviment zapatista, la seva creació d'un món dins del món i d'una vida més digna per a tantes vides, s'assenta en aquesta antiquíssima idea del poble maia.

En la nostra ínfima escala, també nosaltres hem volgut, en aquests mesos, somiar desperts una vida editorial diferent, aliena a la canterella que escoltàvem dels telenotícies i els discursos polítics. Sota aquesta premissa ens hem dedicat a desitjar i a pensar, i a fer els primers passos cap a una transformació que esperem que tingui durada.

Aquest podria ser el resum brevíssim d'aquests primers canvis als quals hauran de seguir molts altres: hem implantat en la nostra editorial la setmana laboral de 4 dies; hem rebaixat el nostre temps de treball a 28-32 hores setmanals; hem augmentat les mesures de conciliació, participació i transparència; hem desestimat per poc fiables els segells FSC o PEFC i començarem a usar alguns dels papers més ecològics del món, que realment protegeixen la naturalesa i garanteixen els drets humans.

També eliminarem el plàstic en les nostres publicacions i del nostre treball; dissenyarem els llibres de manera que siguin 100% reciclables (no és tan fàcil com sembla); per raons ecològiques i ideològiques, no promourem l'ús de l'e-book excepte en casos excepcionals; reduïrem de manera natural el nostre ritme productiu; el 100% de la nostra energia és ja renovable i certificada, i estalviarem al voltant d'un 20% de la mateixa en la nostra oficina; limitarem un 50% les emissions de CO2 originades en el transport dels nostres llibres que ens competeix directament; reduïrem a zero les nostres emissions per desplaçament laboral diari.



Rubén Hernández a la seu de Errata Naturae a Cantàbria, on treballa amb Irene López des de fa uns anys.

Deixarem d'anar a fires internacionals amb avió excepte en casos absolutament excepcionals (i cobrarem un 5% més per moure'ns d'aquesta manera més responsable); hem cessat els nostres acords amb totes les grans empreses, els objectius de les quals no compartim (energètiques, telefonia i internet, bancs, subministraments, transport) i en el seu lloc estem ampliant la nostra xarxa de suport mutu amb projectes i proveïdors que sentim els nostres parells, fins i tot passant a formar part de diverses cooperatives els compromisos de les quals compartim; tots els nostres recursos econòmics estan ja en un banc ètic sense inversions en l'economia de l'extractivisme fòssil; hem iniciat un projecte d'agermanament amb associacions de defensa de la vida salvatge per a promoure i visibilitzar el seu treball; hem modificat l'objecte social de la nostra empresa, fent-lo més acord a les seves escomeses ètiques, socials i ecològiques; hem creat nosaltres mateixos i de dalt a baix una nova web per a

l'editorial, apropiant-nos de les eines i els sabers necessaris; hem avançat en un nou pla de publicacions a partir de la nostra reflexió sobre la pandèmia, contractant nous llibres; hem esbossat una proposta modesta, amb moltes més preguntes que respostes, orientada a avançar en la transició ecològica del sector del llibre, que proposem de manera oberta per a la seva discussió col·lectiva en fòrums ja existents o futurs, amb o sense la nostra participació.

Si estàs interessat a conèixer les motivacions de cadascun d'aquests canvis, et convidem a descarregar-te tota la informació a:

https://erratanaturae.com/nouveau/wp-content/uploads/2020/09/Interior_Comunicado_Errata_web3.pdf.

Moltes d'elles no són evidents, i per descomptat poden estar subjectes a crítica i discussió, d'aquí ve que hàgim decidit explicar-vos alguna cosa més sobre els seus secrets.

Tot això continua sent només uns minsos passos en un camí ben llarg i segurament costerut. Tal vegada hi haurà qui vulgui veure'ls com a gestos aïllats que oposaran a les suposades accions col·lectives, reforçant així, els agradi o no, passivitats i aïllaments. Estem cansats de retòriques rànies i d'assemblees celestes. No esperem res excepte de nosaltres mateixos. Però aquest «nosaltres», per descomptat, va molt més enllà dels qui signem aquest text, és tant difús com inabastable i tumultuós:

**«Caminàvem sense buscar-nos però sabent que caminàvem per a trobar-nos»,
que deia el gegant Cortázar.**



errata naturae

errata naturae editores s. l.
Madrid / Cantàbria
www.erratanaturae.com
info@erratanaturae.com

HONRRAR EL QUE SOM

Alguna cosa no està funcionant bé en la nostra manera d'estar-nos al món. La destrucció mediambiental, la corrupció i la pèrdua de legitimitat a les nostres institucions, les guerres, la injustícia, la desigualtat, l'extinció d'espècies i cultures, entre altres realitats, ens poden portar a sentir angoixa, desesperació, dolor, culpa, impotència.

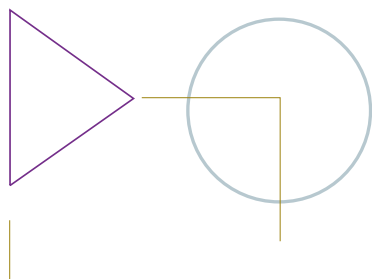
Cada vegada són més les persones que es bloquegen, aclaparades per la magnitud dels desafiaments i els sentiments d'impotència. En l'àmbit mediambiental a aquest fenomen s'anomena ecoansietat, un tipus d'ansietat que pot manifestar-se també amb símptomes físics.

Així mateix, vivim en una època en què els individus tenen més poder que mai en la història i la nostra esfera d'influència pot passar de ser marginal a ser significativa. A NIU ens preguntem: **com podem canviar la por per l'acció positiva?**

Per respondre aquesta pregunta ens ajuda Carlotta Cataldi.

Des del moment que la vam conèixer, Carlotta ha estat una gran font d'inspiració. La seva energia i tenacitat, la seva força i sensibilitat, el seu humor, ens han fet brillar sempre una mica més i ens han fet aprendre. Admirem la seva capacitat d'acció i el seu saber llançar-se del niu per experimentar sense por i amb una sinceritat digna del ser més honrat.

En aquest article ens comparteix el seu procés de canvi personal i ens relata com la va ajudar Ecologia profunda i els tallers pràctics de Joanna Macy, que són una mescla de profunditat, emoció, agraïment, vulnerabilitat i amor per la naturalesa, per tal de transformar així la seva ansietat i el seu bloqueig en esperança activa.



Autora i il·lustradora: Carlotta Cataldi
Poemes: Joanna Macy
(traducció Ediciones La llave)



Cançó triada per l'autora:
"Così fan tutte K.588
- Soave sia il vento"
W.A. MOZART

ESPERANÇA ACTIVA

Com podem canviar la por per l'acció positiva?

Fa dotze anys vaig capficar-me amb la idea de que seguir vivint com un ésser humà digne passava per convertir-me en portaveu d'aquells éssers que no tenen veu: totes les aus, els animals marins y terrestres, l'aigua, l'aire, les plantes, els bacteris, i, per descomptat, els altres éssers humans oprimits i sense agència d'acció.

Aleshores, treballava a l'Illa Diagonal de Barcelona, en una gran oficina amb aire acondicionat, seients còmodes, juntament amb uns 150 joves més, atrets per les promeses quimèriques d'un bonus a finals de mes, mentint per telèfon - en veu alta - amb l'esperança de vendre places caríssimes a alguna conferència a directius d'empreses multinacionals.

Menteixo molt malament i mai vaig arribar a guanyar cap bonus, que era l'únic al·licient per la majoria de nosaltres.

Un matí, ben d'hora, mentre pedalava costa amunt per arribar a l'oficina, de cop i volta vaig activar una xerrada transformadora en el meu interior:

- "Carlotta, això no val la pena i la teva vida d'aquesta manera no té cap sentit.
- Ja, però, què val la pena? Què és el que et preocupa realment?
- Doncs... el canvi climàtic, l'extinció massiva d'espècies, la contaminació dels mars, les ciutats plenes de brossa, les guerres pels recursos naturals, la destrucció d'ecosistemes, els esclaus moderns als camps i les fàbriques, etc. Poca cosa, no?

Com a resultat d'aquesta conversa entre el meu jo de 28 anys i el meu jo més savi, un parell d'anys més tard vaig començar a estudiar sostenibilitat estratègica i lideratge col·laboratiu, per respondre a la pregunta:

Com puc contribuir a la creació d'un món més just i sostenible?

**Em vaig adonar que
la meua esperança
era JO mateixa.**

El segon capítol del llibre “Esperanza Activa, Como afrontar el desastre mundial sin volvernos locos”, escrit per l'ecofilòsofa i activista Joanna Macy i el psicòleg i activista Chris Johnstone, publicat a l'Estat Espanyol per Ediciones La Llave, comença amb un poema que amaga les arrels del moviment de l'Ecologia Profunda. Us ofereixo la traducció, feta per l'editorial, al castellà com a reflexió:

Confiar en la Espiral

Esperanza Activa no es simple expresión de deseos.
Esperanza Activa no es esperar a ser rescatado
por el Llanero Solitario ni cualquier otro salvador.
Esperanza Activa es despertar a la belleza de la vida
en cuyo nombre podemos actuar.

Perteneceemos a este mundo.
La red de vida nos convoca en este momento.
Hemos recorrido un largo camino
y estamos aquí para cumplir nuestra parte.

Con la Esperanza Activa comprendemos
que quedan aventuras y nuevos retos,
fortalezas por descubrir y compañeros
con quienes unir los brazos

Esperanza Activa es disposición a comprometerse y participar.
Esperanza Activa es disposición a descubrir las fortalezas
que hay en nosotros y en los demás;
disposición a descubrir los motivos para la esperanza
y las ocasiones para el amor.

Disposición para descubrir el tamaño
y la fuerza de nuestros corazones,
la agilidad de nuestra mente, la firmeza de nuestros propósitos,
nuestra propia autoridad, nuestro amor por la vida,
la vitalidad de nuestra curiosidad,
el pozo insospechado y profundo de paciencia y diligencia,
la agudeza de nuestros sentidos, y nuestra capacidad de liderar.

Nada de todo ello puede descubrirse
en una butaca o sin riesgos.

El procés de L'Espiral de l'Esperança Activa

L'Espiral de l'Esperança Activa és un procés que convida a les persones a emboscar-se en el camí que comença en la desesperació/inacció i que condueix cap a l'esperança/acció en quatre etapes:



1 Sembla trivial però reconèixer el regal de la nostra vida, i allò que tenim a la nostra vida, des de les coses més petites, produeix una onada de positivisme amb el que és més fàcil començar el camí cap a l'acció. És un recurs ràpid i fàcil d'aplicar i a l'abast de tothom.

2 El meu dolor solia expressar-se en forma de crítica i s'acabava transformant moltes vegades en baralles i competicions a l'estil de “qui salva millor el món”: En canvi, l'Esperança Activa, convida a manifestar el dolor de manera intencional i compartir-lo amb altres persones, honorant-lo en lloc d'amagar-lo. Això em va ajudar a digerir-lo i a transformar-lo en acció.



Abans de descobrir aquest llibre i l'Ecologia Profunda, en aquell temps vivia en un estat constant d'estrès. Pensava que les accions individuals no duen enlloc i tan sols notava la brossa del meu barri, l'actitud irresponsable de l'altra gent, les males decisions dels polítics i com de massius i exterminadors són els impactes de les accions humanes a la terra.

Què carai podia fer jo tota sola?

3

Implica mirar la història humana des d'una distància temporal i espacial. Com es deu veure el nostre planeta i com se'ns deu veure des d'una galàxia llunyana? Com em sento en recordar els reptes que els nostres avantpassats van superar amb esforç i col·laboració? Però també, quina pinta tindria el futur que volem si ens centrem en el benestar de tots els éssers vius i oblidem per un moment els reptes d'avui? Somniar en positiu, no saber com aconseguirem aquest somni, i fer-ho juntament amb altres persones, és un element primordial per a l'acció. Calen sempre grans dosis de confiança per poder abraçar la incertesa amb amor.



4

És l'etapa de l'acció. Sí, però, cap on?, com?, amb qui? Aquesta etapa ens convida a prendre responsabilitats, desfent-nos dels antics hàbits d'espera. Esperar que la resta, siguin els líders polítics o d'una empresa, els governs, els ajuntaments, la parella, la mare, els amics, facin alguna cosa. Què pots fer tu? Si no ho saps, pregunta-ho a la terra. imagina que la Mare Terra t'envia una carta que comença així: "estimada Carlotta, és la teva mare qui t'escriu. Voldria demanar-te quelcom important..."

I a partir d'aquí, continua la carta com vulguis, imagina't que la Terra et demana que facis quelcom. És un exercici commovedor i increïblement útil per aclarir-nos sobre la nostra acció individual.

A tall de cloenda, voldria oferir-vos un altre text extret del llibre "Esperanza Activa", que encarna els sentiments i pensaments que vaig experimentar aquell dia, als meus 28 anys, pujant cap a l'Illa Diagonal.

Cuando actúas en nombre de algo más grande que tú, empiezas a sentir que actúa a través de ti con una fuerza mayor que la tuya.

Es la gracia.

Hoy, cuando nos arriesgamos por el bien de algo más grande que nuestras vidas individuales separadas, nos sentimos agradecidos por otros seres y por la propia Tierra.

Aquellos con y por quienes actuamos nos dan una fuerza, una elocuencia y una perseverancia que ignorábamos poseer.

Solo tenemos que practicar sabiendo y recordando que nos sostenemos unos a otros en la red de vida.

Nuestro verdadero poder nos llega como un don, como la gracia, porque en verdad lo sostienen otros.

Si practicamos el beber de la sabiduría y de la belleza y de las fortalezas de los demás seres humanos y de las demás especies, podemos alcanzar cualquier situación y confiar en que el coraje y la inteligencia necesarios nos serán otorgados.

CARLOTTA CAT

ESCOLTA PROFUNDA
VISUALITZACIÓ RÀPIDA
FACILITACIÓ GRÀFICA
www.carlottacat.com



SOM EL TEU ALTAVEU

OPINA, PARLA, EXPRESSA'T!!

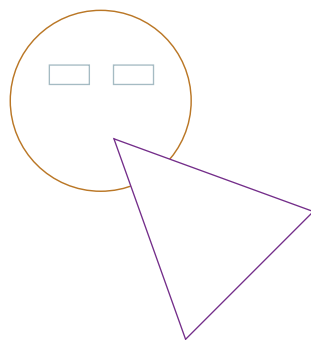
Envia les teves opinions a:
info@niu-emporda.org

Aquesta secció està dedicada als lectors de NIU. Volem saber què opineu dels temes que tractem a la revista, volem estar al corrent de les vostres preocupacions o il·lusions, del vostre entorn i de les vostres vides, dels vostres anhels i somnis.

En aquest primer número s'estrena Cuco, un veí de Bellcaire d'Empordà, que ens fa arribar l'article en uns folis escrits a mà, amb llapis, des de la seva caravana, mentre descansen els seus llibres de capçalera sobre la taula i les gallines corren pel terreny.

Un article que parla de ruralitat i vida, de dificultats i impediments per realitzar els nostres somnis, d'especulació i bellesa. I des de NIU ens preguntem: **podria ser més fàcil viure al camp?**

Molt podem dir d'ell i del seu deixar-se endur per la vida, de la seva autenticitat i de la seva manera de fer-nos reflexionar sempre a través de la seva visió del món, de les seves paraules i accions, de la seva necessitat de cos i muntanya. Simplement desitgem que us acosteu a olorar les paraules dites amb el cor a la mà.



Cançó triada per l'autor:
"Formentera Lady"
KING CRIMSON

PODRIA SER MÉS FÀCIL VIURE AL CAMP?

Deia Juan Marsé en una frase magistral:

"Al costat de cada un de nosaltres camina, portant el mateix pas amb el que som, el que voldríem ser."

Aquesta seria per a mi la introducció a la paraula Coherència, que seria no allunyar-nos massa de nosaltres mateixos, del nostre jo més profund. La coherència no és quelcom que puguin jutjar o del que puguin opinar els altres, perquè és impossible ser coherent, i potser ens faria més savis o precisos per entendre la vida ser seriosos i no coherents.

Seria molt exigent o cansat ser coherent, a més de limitador. Les idees i la ment estan dissenyades per esclavitzar el nostre ser. Acabem sent esclaus del que pensem, de les etiquetes que ens posem, i es limita així la llibertat i l'expansió artística i existencial. Per tant, torno a centrar-me en la idea de substituir la coherència per la serietat, ja que la coherència quedarà anul·lada i perdre la seva importància quan siguem seriosos, compromesos. I ser seriós és fluir amb el que sentim, així no ens limitarà ni ens condicionarà la coherència.

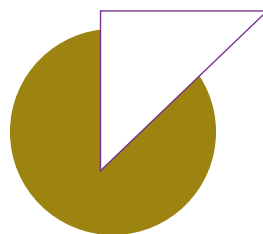
La meua única aportació en aquest sentit i, tenint en compte que vaig vagarejant i vivint a l'Empordà, seria acostar-me a mi mateix d'una manera seriosa i amb les meues emocions, i alhora identificar les coses que penso i sento.

Des de molt jove vaig començar a sentir-me bé en contacte amb la naturalesa, les muntanyes, el mar. La meua ment se sentia més calmada, els meus pensaments més assossegats, el meu organisme funcionava millor i, per tant, em sentia en pau amb mi mateix, que seria capaç d'assegurar què és la màxima aspiració de tot ésser humà conscient: trobar la pau.

En el món urbà podria dir que em succeïa el contrari, ho notava. La vibració, l'estrès, la contaminació, les ments accelerades, plenes d'idees i projectes, el paisatge urbà... Aquestes coses no em convidaven a connectar amb el meu interior ni amb el que, amb el temps, he pensat que potser sigui aquell esperit nòmada que tots portem a dins, aquell esperit paleolític en el qual hem viscut 200.000 anys i és la nostra essència, influència i herència. Els 10.000 anys que portem urbanitzant-nos són només un sospir. Per això es parla de la falta de contacte amb la naturalesa i la terra, i que aquest sigui un dels grans problemes de la humanitat i, en particular, de la societat.

Mirar enrere no és retrocedir, sinó aprendre.

Des de Félix Rodríguez de la Fuente fins a Krishnamurti o Sòcrates, tants savis han arribat a la conclusió que la vida és en la naturalesa i no en el món urbà i que, per tant, per entendre la vida és necessari estar en contacte amb ella. Per això mateix i per aquesta serietat a la que em referia dedico els meus esforços i il·lusions a viure el més a prop d'ella que puc, que és la vida, de qualsevol manera que es concebi: fent excursions, contemplant un capvespre, mirant amb els prismàtics les aus, escoltant els sons de l'entorn o plantant cebes. Totes aquestes coses fan de vehicle per a conèixer-nos millor i connectar amb la naturalesa, amb el nostre propi ésser i la seva essència.



Si no es veu rendiment econòmic o electoral no troben interès. D'aquí la "España Vacía", però buidada no solament de gent sinó de somnis, d'intencions, de formes de vida diferents, això és el que han robat de veritat.

Aquí a l'Empordà, com en molts altres llocs de la geografia, és molt difícil viure al camp o a la naturalesa. L'urbanisme, les restriccions legislatives i els elevats preus de la terra, de les cases de pagès, fan molt complex, i gairebé heroic, anar-se'n al camp. Els que ho volen fer només troben traves administratives i legislatives i, a vegades, són tractats de delinqüents perquè, no ens enganyem, aquí la cosa va d'especulació, de turisme, de deixar diners a la zona i anar-se'n aviat, d'infraestructures enfocades al negoci turístic i poc més. Això de conservar paisatges, formes de vida, apostar per una vida de rodalia, de proximitat o recolzar la gent perquè aconseguixin els seus somnis, no és cosa de l'Estat. Si no s'hi veu rendiment econòmic o electoral no hi troben interès. D'aquí l'"Espanya buidada", però buidada no només de gent sinó de somnis, d'intencions, de formes de vida diferents. Això és el que han robat de veritat.



Jo, l'única fórmula que he trobat aquí a l'Empordà és comprar un terreny amb un hort i una autocaravana (és l'únic pseudohabitatge no denunciabla), ja que és un vehicle. Caravanes, mobilhomes, iurtes o cases prefabricades; ja s'han encarregat els legisladors que "això no se'ls ompli d'indis", que a sobre no consumeixen tant com els turistes. Sense tenir en compte que aquestes persones fem horta, consumim local, ajudem a mantenir terres amb amor i dedicació, sense enverinar-les, i el més important, la il·lusió que es posa en aquests projectes vitals, cosa que les administracions haurien d'aplaudir, almenys, si no volen ajudar-nos.

AGRAÏM DESCOBRIR



LLIBRE / AUTOBIOGRAFIA

TU ERES, LUEGO YO SOY

Satish Kumar
Ediciones i / 2006

Biografia d'un camí apassionant d'una de les persones que més estimem a NIU. La seva humanitat i senzillesa brolla en cada pàgina, els seus aprenentatges ens guien, la seva acció ens empeny. Satish ens condueix pel seu recorregut vital; una cerca constant de respostes i amor a la vida i la naturalesa. Molt recomanables els seus vídeos "Change the history" a Vimeo.



PROGRAMA DE RÀDIO

CARNE CRUDA

eldiario.es

Genial programa de ràdio que porta molt temps a contra corrent i que funciona a través dels seus socis des de fa més de 10 anys. Javier Gallego, periodista, és el seu director i creador i ens condueix per moltíssims temes d'actualitat amb humor, saviesa i molta obertura. Hi ha seccions sobre literatura, medi ambient, política, ciència i molt més.



DOCUMENTAL / SOCIAL

DEMAIN - MAÑANA

Cyril Dion, Mélanie Laurent
2015

Un viatge on els directors van conèixer a pioners que estaven reinventant l'agricultura, l'energia, l'economia, la democràcia i l'educació. Posant en pràctica aquestes iniciatives, concretes, positives i que ja estan en marxa en alguns llocs i demostrant que funcionen, van començar a adonar-se com podria ser el món del demà.



LLIBRE / POESIA

MATAR A PLATÓN

Chantail Maillard
Tusquets Editores / 2018

Maillard sempre és aire fresc. Poeta i filòsofa experta en el pensament oriental, juga a *Matar a Platón*, una vegada més, una partida amb el no-res i amb la desraó de l'existència i, una vegada més, la guanya. El lector, a mesura que avanci per les seves pàgines, comprendrà que l'autora té moltes i bones raons per a desitjar acabar amb l'insigne filòsof grec.



DOCUMENTAL / ART SOCIAL

SYSTÈME K

Renaud Barret
2019

Documental sobre la vibrant escena d'art de carrer de Kinshasa i un grup de persones que porten apassionadament els seus missatges polítics als carrers, amb l'ajuda de fum, sang, cera, residus plàstics, música i els seus propis cossos. Un oda a l'art i una feroç crítica al capitalisme, filmat amb una brutal bellesa.



LLIBRE / ASSAIG

CAMBIO CLIMÁTICO

Yayo Herrero/María González Reyes/Berta Páramo
Litera Libros / 2019

Comprenem bé què és el canvi climàtic?, com s'ha produït?, sabem com afecta als boscos, a l'aigua o als animals?, com afecta les persones? I, sobretot, sabem què podem fer per a afrontar el problema? Un llibre il·lustrat molt bell per a públics joves i no tan joves, de rigorosa actualitat i precisió.



DOCUMENTAL / ART

KUSAMA: INFINITE

Heather Lenz
2018

Una de les artistes més famoses del món, Yayoi Kusama va aconseguir alliberar-se de la rígida societat en la qual es va criar i va superar el sexisme, el racisme i la malaltia mental per a portar la seva visió artística a l'escena mundial. Als 88 viu en un hospital psiquiàtric i continua creant art.



LLIBRE / AUTOBIOGRAFIA

HACIA LA SOBRIEDAD FELIZ

Pierre Rabhi
Errata Naturae / 2013

quest és un llibre escrit amb la urgència del manifest i la reflexió de l'assaig, amb la proximitat sincera de les millors autobiografies i amb la distància necessària del pensament crític. És un llibre escrit per un agricultor i filòsof autodidacta que s'ha convertit en un dels referents del pensament més lúcid, conseqüent i lliure dels nostres difícils i agitats temps.

PROJECTES AGERMANATS

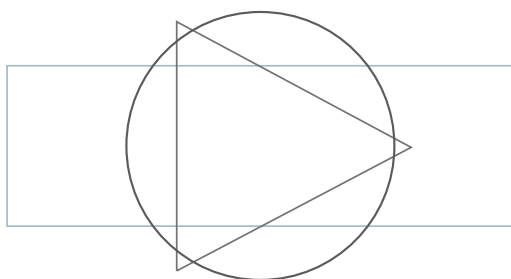
En arribar a Castelló d'Empúries, a més del clàssic cartell amb el nom del municipi, trobem un segon cartell més gran i colorit que ens informa que està agermanat amb Ettenheim, una petita localitat d'Alemanya. Segur que us heu trobat amb aquests cartells en algun moment i potser us heu preguntat Què vol dir pobles agermanats?

Atenent la seva història i al context en el qual van néixer (van sorgir a Europa després de la Segona Guerra Mundial), l'objectiu dels pobles agermanats és el de reforçar els llaços d'unió i promoure projectes en benefici mutu, fomentant el contacte humà i els enllaços culturals. Encara que aquests nexes en l'actualitat siguin més testimonials que evidents, a nosaltres ens han inspirat per a crear el concepte de projectes agermanats.

Amb qui volem agermanar-nos?

Amb tots aquells projectes amb els quals compartim la manera d'estar en el món, els que volem tenir a prop per caminar junts i amb els que sentim que podem construir una relació llarga i nutritiva.

Estem encantats de presentar-vos als nostres tres primers companys de viatge als quals agraïm enormement la confiança.



mount, legend



Mount,legend és un nou punt de trobada, una pàgina web per a gent que busca viure intensament, una nova botiga online per a somiadors, apassionats de la muntanya, amants de l'aire lliure i valents que desafien la rutina.

Un univers on els protagonistes, els atletes, alcen la seva veu i ens ho expliquen tot: quin material usen i perquè, què els il·lusiona i quins projectes els fan somiar.

Mount,legend neix amb una coma al mig. Una coma per a agafar aire, per a pensar, per a recapacitar sobre com fem les coses i tornar a sortir més il·lusionats i més forts.

Som afortunats, perquè avui encara podem triar. Presenciem un moment històric, un moment de canvi. Entre tots podem fer que hi hagi una nova manera de fer les coses i que sigui llegendària, com els nostres atletes, com les nostres causes, com les muntanyes.

A www.mountlegend.com trobaràs productes per a gaudir de totes les teves activitats a l'aire lliure; des dels teus passejos familiars fins a les teves escalades més dures. Des de càmping a trail running, des del senderisme més tranquil fins a l'alpinisme i l'esquí de muntanya més exigent. I volem fer les coses amb sentit, inspirats per la saviesa de les muntanyes. Volem posar en valor el necessari per sobre del superflu, per això donem suport a causes socials i mediambientals i el nostre objectiu és acostar-te cada vegada més marques de outdoor sostenibles, i explicar-te les iniciatives mediambientals de les marques que estimen la muntanya. A més, molt aviat obrirem un taller on podràs reparar els teus peus de gat d'escalada i el teu calçat de muntanya, perquè el nostre mantra és: repensa, redueix, reutilitza, repara, recicla i finalment, només si fa falta, renova. (I renova amb el cor, amb els pulmons i amb el cap. Per tu i els teus fills, pels animals i les plantes, per l'aire net i pels rius; fes-ho amb consciència).



“En un moment d'incertesa com el que vivim, en el qual sembla que la vida és una frase acabada en dos punts, sempre a l'espera del que vingui darrere, NIU creu més encertat que mai el fet d'apostar per la coma, per parar, per agafar aire i repensar”.

PERQUÈ EL FUTUR ÉS UN PRESENT BEN RESPIRAT.



MANIFEST: Com ser naturalesa?

Aquesta va ser la primera pregunta. El que fem avui en Bravanariz són temporatives per a respondre a aquest primer moviment.

La revelació és que tots som naturalesa. De tan obvi resulta sorprenent. Ho sabem, però no la practiquem. Ens relacionem amb ella com si es tractés d'una cosa aliena, d'una cosa a estudiar i comprendre, d'una cosa a explotar o protegir.

Necessitem definir noves maneres de relacionar-nos amb la naturalesa, amb nosaltres. I en això, precisament, és en el que estem.

"Ara, més que mai, un canvi de perspectiva és necessari. Més que informar, es necessita remoure consciències i pensar fort (i sentir fort). Desplaçar, treure'ns del nostre altar antropocentrista, afectar i deixar-nos afectar. I per descomptat, actuar de manera urgent. Per tot això, projectes com NIU són necessaris, i cal celebrar-los. No està tot perdut.

Tenim la capacitat de commoure."
Ernesto, Bravanariz

Pontós (Alt Empordà)
www.bravanariz.com
info@bravanariz.com

BRAVANARIZ són els llocs i les plantes.

Els aromes són el llenguatge de les plantes. Els boscos estan replets de veus olfactòries que ens afecten i transformen. La nostra pulsio és capturar aromes i posar-los en un flascó. No per a estudiar-los, sinó per a poder parlar l'idioma de les plantes.

L'olfacte és el nostre sentit més primitiu i animal. Olorar ens fa animal, olorar ens fa planta. Seguir el teu olfacte significa seguir el teu instint. Aquesta és la nostra proposta. Olorar salvatgement, amb avidesa i curiositat. Ficar els nassos, implicar-se, deixar-se transformar i potser, amb una mica de pràctica, sentir-se naturalesa per a relacionar-se amb l'entorn des d'un lloc diferent, més inclusiu i empàtic.



"El nostre somni és viure de i en profunda relació amb la natura"

Un bosc mediterrani envolta sigil·losament SOTA ELS ÀNGELS, que queda emmarcat en un paisatge màgic. El control ecològic i la tendresa biodinàmica amb què cuidem les vinyes ens permeten extreure l'ànima de cadascuna de les varietats de raïm i, al mateix temps, millorar l'equilibri i l'harmonia de l'entorn.

Aquí vivim i treballem buscant de forma incansable el contacte fluid i familiar amb el medi natural que ens envolta. Del terroir al cel.

"Portem 15 anys a l'Empordà fent el que fem amb consciència creixent i aprenent a sentir i a conèixer la naturalesa. Aquesta és la nostra passió.

Volem donar suport a NIU, un projecte que vol provocar la reflexió i una nova manera de pensar/sentir la veritat".



SOTA ELS ÀNGELS

Cruïlles, Monells i Sant Sadurn de l'Heura
(Baix Empordà)
www.sotaelsangels.com
info@sotaelsangels.com





Carrer Escoles, 9, entresòl - FIGUERES
Telfs: 607 831 674 / 669067974
web: www.ranura.org // info@ranura.org
facebook: [gestaltadolescents](https://www.facebook.com/gestaltadolescents)

Ens dediquem a l'atenció emocional, terapèutica i educativa a infants, adolescents, famílies i professionals.

Vam néixer l'any 2015 després de detectar que hi havia la necessitat d'oferir a l'adolescència i les seves famílies, un servei d'acompanyament humanista, sortint de la visió cognitiva i conductual imperant en els serveis d'atenció terapèutica.



Carretera Palamós, 91 - BORDILS
Telfs: 660 264 005 / 628 493 793
www.undosarquitectura.cat
info@undosarquitectura.cat
ins: [undosarquitectura](https://www.instagram.com/undosarquitectura)
twitter: [@undos_arq](https://twitter.com/undos_arq)

A **undos** fem arquitectura de proximitat per a gent amb valors. T'acompanyem en el procés de reformar i construir casa teua d'una manera propera i rigorosa, aportant criteris de bioconstrucció, eficiència energètica i materials saludables.

El resultat és una arquitectura que combina reflexió i eficàcia; tècnica i estètica; abordant cada projecte amb una mirada única i sensible.



Triodos Bank

¿Conoces la teoría de los 6 grados de separación?

Imagina lo que podemos conseguir si
COMPARTIMOS el impacto de la **banca ética**

Publicidad
del triodos

triodos.es

EL NOSTRE SOMINIÉ ÉS EL VOSTRE SOMINIÉ

Miriam, Gema Garrigos, Ana Vivanco, Pilar Martínez, Luna Carrasco, Sarai, Pierre Rolle, Florence Romanet, Sergio Bleuca, far&sound, Juan del Río, Hilda Girón, Cristina, Stefan Blasel, Antoni Oliva, Héctor Viniegra, Monica Massó, Georgina Ventos, Assumpció Mateu, Gonzalo Pontón, Mauricio Mendez, Ana Huertas, Raquel Recolons, Guido Cottini, Daniel Krauel, Sylvie Christiaen, Griselda Garde, Albert Freixer, Judit Piñol, Alejandra y Joaquín, Elena, Eduard Ambert, María J. Polanco, Ariadna Rovira, Gilles Dregi, Donata Spasciani, Johannes Fürst, Nuria Baucells, Yaiza Prieto, Ursula, Maria Auquer, Xavier Punsola, Vicenta Piqueras, Antonia Sánchez, Inés, Daniel Poch, Anna Parisi, Andrea, Cristina, Vicenç Roura, Abel Ubach, La Nave Va Teatre, Luis Carrasco, Yolanda García, Merche Franco, Maria Lopez-Bachiller, Mercedes Cardenal, Klara Jamison, Gerard Encabo, Gaëtan Chapel, Luis Duque, Clara Vilarrasa, Xavier Moreno, Pilar Allende, Asier Rodríguez, Ignasi Rifé, Valeria Civil, Helena Allende,

Èlia Bantí, Carlos Rodrigo, Festival Elements, Cristina Rodrigo, Cardedeu per un món millor, Núria Ramos, Enric Borràs, Anna, Undos arquitectura cooperativa, Gabriela Soria, Antonio Roade, Nekane Basabe, Begoña Salcedo A., Katie Alley, Esther Molina, Quique, Guillermo Basagoiti, Mariola Sanchez, Gregoire Romanet, Maite Salcedo, Lo Relacional, Antonio Espada, Martha Pelayo, Ricard, Roger, Carles Soria, Anna Badia, Adela Conchado, Begoña Salcedo, Patti Neretto, Rafael Chicano, Ana Salcedo, Assumpta Bassas, Olivia Civil, Aida Canyet, Sandra Castañeda, Alejo Garriga, Pilar Sampietro, Olga Porterias, Ernesto Collado, Laura, Cristina Jayme, Betty Escofet, Betty Bigas, Oscar Peñuelas, Daniel Guerra, Adrià Vilà, Anja Rhein, Sergi Ricart, Olga Solà, Javier Vila, Carlotta Cataldi, Esther Peñarrubia, Silvia Blesa, Antonio Alvarez, Laurent Zollikoffer, Florenci Guntín, Mercè Macau, Oriol Terrats, Cristina López, Lupe Martinez.

GRÀCIES!

Niar *

1. ORNITOLOGIA

1. Fer el niu.

2. *per extensió* Fer el niu, covar els ous i criar els polls.

2. *fig.* Generar-se i instal·lar-se
un sentiment a l'interior d'una persona.

**Diccionari de l'Enciclopèdia Catalana*



El Blauet (*Alcedo atthis*) és un ocell que habita els rius i llacs d'Europa, també a la vora del Ter.
Té un brillant plomatge multicolor, és ràpid i petit i està desapareixent de molts indrets del món.

Tant la femella com el mascle incuben els ous i construeixen el seu NIU.

És discret, poètic i autèntic!

