

Opcions

EDICIÓ
ESPECIAL

28 hivern 2008 / 09

Informació per a un consum conscient i transformador PVP 3'5 €

**Guies ràpides
del consum conscient d'**

**ORDINADORS
OLI D'OLIVA
VAMBES
PASTA DE DENTS
MOBLES DE FUSTA**

**Menjadors escolars
sostenibles: som-hi!**

**Transition Towns:
tornant a l'escala local**

C R I C

Opcions

Direcció

Montse Peiron

Redacció

Isabel Atela, Montse Peiron, Ana Perea

Álvaro Porro, Ruben Suriñach

Col·laboracions

Elena Galán, Sònia Garcia

Correccions

Toni Casals

Fotografia

Betty Navarro, Bionekazaritza, Dinamis, Pam i Pipa

Il·lustracions

Sophie Dub

Disseny gràfic

Muntsa Busquets, Pep Sansó,

Isidre Rebenaque, Pau Ricart, Ana Varela

Maquetació

Noe Lavado

Impressió

Gramagraf, s.c.l.

Dipòsit Legal: B-1776-2002

ISSN: 1579-9476

Impresa en paper 100% reciclat

Aquesta revista també s'edita en castellà.



Diputació
Barcelona
xarxa de municipis

EDITORIAL

Al número 21 d'Opcions hi vam publicar el resum en Punts Calents dels cinc primers productes que havíem estudiat. Ho vam fer perquè en els inicis de la revista encara no havíem tingut la idea de compendiar els punts més importants a tenir en compte en disposar-nos a consumir un producte, i trobàvem que us seria útil de tenir-los. Vam aprofitar també per actualitzar una mica la informació. Hem percebut que la idea va tenir prou bona acollida, i ara l'apliquem als altres cinc productes pels quals no havíem fet aquests compendis en el seu dia, tal com us vam prometre en aquell número 21. Aquesta vegada els productes són ordinadors, oli d'oliva, vambes, pasta de dents i mobles de fusta.

De fet, estem construint una eina web per facilitar justament l'accés en aquests compendis de Punts Calents dels productes que hem estudiat. I també estem elaborant un vídeo per ajudar a divulgar el concepte i la pràctica del consum conscient i transformador. Ja us avisarem quan estiguin enllestits. Si teniu suggeriments d'altres vies per fer aquesta difusió, feu-nos-ho saber!

Una novetat en aquest número és que posem el nom de l'autor o autora en els articles que elaborem des de la redacció d'Opcions. Fins ara no els signàvem perquè en darrer terme són fruit del treball de tot l'equip, però ens agrada la idea que pugueu conèixer qui ha fet el gruix de cada recerca i redacció i així fer-nos una mica més propers.

FE D'ERRATES

Al número 27 d'Opcions, a la pàgina 9, dèiem que *S'estima que avui un 25% dels espanyols tenen insomni crònic (comptant-hi la gent gran), i un 30% insomni transitori o ocasional*. En realitat, a l'article que surt com a referència d'aquestes dades (fet des de la Clínica del Son Estivill) hi diu que les xifres són 4% i 26% respectivament. Segons informacions que ens van fer arribar des d'aquesta clínica durant la recerca, se'nrien 10% i 20%.



SUBSCRIPCIONS I COL·LABORACIONS

Nom i cognoms

Domicili

Codi Postal Població

Adreça electrònica o telèfon

Vull subscriure'm a Opcions: ☐ en català ☐ en castellà a partir del número Data

FORMA DE PAGAMENT:

☐ Domiciliació bancària:

Titular del compte

Número de compte: Entitat Oficina DC núm. llibreta o CC

☐ Transferència al compte corrent del CRIC:

Caixa d'Enginyers Entitat: 3025 Oficina: 0001 DC: 11 Número: 1433230889

Sisplau, indica al teu banc qui és l'ordenant

Com he conegut la revista:

Vull col·laborar amb el CRIC mitjançant

Opcions

Copia o retalla aquesta butlleta,
omple-la i envia'ns-la:

CRIC

Pl. Molina 8, 1er

08006 Barcelona

També pots subscriure't
a través del web:
www.opcions.org

**Preu de la subscripció
per 6 números
(un any i mig): 20 euros**

Per a entitats i institucions,
es fan descomptes per
subscripcions massives.

CARTES DELS LECTORS

L'afirmació *un gram de plutoni-239 és capaç de causar càncer a un milió de persones* (Opcions 24, p. 14), de la qual no mencioneu la font, no em sembla encertada. Al marge de quin sigui el potencial tòxic del plutoni, caldria veure les probabilitats que entri en contacte amb aquest milió de persones. La indústria nuclear, tard o d'hora, accelerarà la seva màquina publicitària, i caure en afirmacions catastrofistes, per alimentar la por de la gent, penso que és adobar el camí perquè hi sembrin la confiança que la majoria de la societat necessita per seguir endavant sense haver de canviar el seu estil de vida.

Gabi Colomer
Barcelona

El nostre objectiu en el text a què et refereixes era exposar un dels grans inconvenients de l'energia nuclear, la perillositat dels residus. Amb aquest objectiu vam decidir donar dues informacions: una dada sobre la toxicitat potencial (la que comentes) i una pinzellada de les mesures que es prenen per evitar que aquests residus arribin a la població, que donàvem a continuació de la frase que ens ocupa. Aquest segon element està relacionat justament amb el factor que trobes a faltar, però potser el fet que la dada sigui tan impactant fa que la resta del missatge quedi amagat.

Potser una manera més encertada de transmetre'l hauria estat donar alguna mostra de danys reals en què la toxicitat potencial ja s'ha traduït, o de fallades en els sistemes de seguretat nuclears. Per exemple, el juliol passat al sud de França es van vessar 360 quilos d'urani a dos afluents del Roine. Les fallades que hi ha a l'Estat es poden consultar a www.csn.es > Notificación de sucesos. Si s'hagués tractat d'un article dedicat a aprofundir en l'ús de l'energia nuclear hauríem pogut plantejar el gran debat: el fet que els accidents nuclears greus es produeixin puntualment, ¿compensa la complexitat i el cost de les mesures preventives i la gravetat dels danys?

Sobre la dada concreta en qüestió, ens la va facilitar un dels experts en energia a qui vam consultar i no vam parar atenció a contrastar-la més perquè, com diem i tal com argumentes, l'important era el segon element. Indagant més arran de la teva

carta, la dada més oficial que hem trobat és de l'Agència de Protecció Ambiental dels Estats Units, que diu que inhalar 2'5 micrograms de plutoni-239 incrementa el risc de càncer (mortal o no) en un 3'3%.

Al número d'Opcions sobre son i matalassos citàveu Eduard Estivill com a referència sobre les xifres d'insomni a Espanya en l'actualitat. Diverses de les publicacions d'aquest autor, especialment pel que fa al son infantil, no es basen en cap descoberta científica. És més, defineixen estats normals del desenvolupament del son com a patologies, cosa que crea un nou mercat. Per a informació sòlida sobre son, podem consultar altres fonts de base contrastada, com per exemple el treball de Rosa Jové (www.dormirsinlagrimas.com) o de James McKenna (www.nd.edu/jmckenn1/lab).

María José López
Màlaga

Certament, durant la recerca la Clínica del Son Estivill no ens va saber donar la referència d'origen de diverses dades de les que publiquen. Vam buscar altres dades sobre la prevalença de l'insomni però no vam aconseguir trobar-ne. La que vam publicar està avalada només per la font que vam citar. Però, revisant la recerca arran de la teva carta ens hem adonat que vam cometre una errata en transcriure les dades; ens vam fer un embolic entre les xifres que apareixen a l'article que citem i les que ens van facilitar des de la Clínica Estivill a petició nostra (vegeu la Fe d'Errates).

M'agrada molt la vostra revista i estava considerant de subscriure-m'hi, però... no m'agrada la idea d'emmagatzemar després quilos de paper a casa. Heu considerat la possibilitat de tenir una modalitat de subscripció *on line*? Em sembla que tindria molts avantatges: s'ha acabat gastar i guardar tant paper, encara que sigui reciclat, i un document electrònic és molt millor com a material de referència. Sempre podeu alliberar alguns articles, com feu ara, o mantenir de pagament només els de l'últim número, o... no ho sé, hi ha moltes "opcions".

Oscar Peñas
Màlaga i Madrid

Cartes a Opcions

Envieu-les a:

cric@pangea.org
També per correu postal:
Revista OPCIONS
Pl. Molina 8, 1r · 08006 Barcelona

SUMARI

El divan	4
Coherència = empoderament	
Opcions	8
Consum conscient d'ordinadors (p.8), oli d'oliva (p.11), vambes (p.14), pasta de dents (p.16), mobles de fusta (p.19)	
Eines	22
Menjadors escolars sostenibles: som-hi!	
Viatges	27
Tornant a l'escala local	
Món en moviment	30

Recursos de consum conscient

Restaurants i càtering	
Fundació Futur	26
Economia social	
Arç - Cooperativa	26
Publicacions	
Directa	26
Joguines i articles per a bebès	
Bebés Ecológicos	32
Productes ecològics o artesanals	
Biospace	32
BarcelonaReykjavík	25
Ecozap	26
Fires ecològiques	
Biocultura	32

Més recursos al web

A www.opcions.org hi trobareu íntegres tots els números de la revista publicats fins fa un any i totes les opcions de consum conscient que hem anunciat des del primer número.



Coherència = empoderament

ÁLVARO PORRO



Per a aquest lliurament volíem entendre què ens aporta en el pla personal (i per tant ens motiva) el viatge del consum conscient i transformador (CCT). La coherència en un sentit ampli sembla ser el principal motivador i la màxima satisfacció de la nostra conducta. També ens hem preguntat com duem això de sentir-nos una gota en l'oceà, i aquí trobem tant pessimisme o desesperança com tranquil·litat per fer el que ens sentim empesos a fer.

En preguntar al nostre qüestionari pel que ens aporta personalment el CCT, les respostes han estat variades però com calia esperar moltes han valorat que el CCT els fa "sentir coherents". Però sorgeixen preguntes: és la coherència simplement un valor moral?, o el seu valor resideix simplement en el fet que ens allibera del malestar que genera la contradicció o fins i tot la culpa?

Doncs dependrà del cas, però sí que podem dir que la coherència pot ser una dimensió integral més àmplia que la simple fugida del malestar o un fi moral en si mateix. En aquesta direcció pensava Antonovsky,¹ creador de la *salutogènesi*, un enfocament de la medicina que tracta d'entendre els elements que aporten salut més que no els causants de malaltia. Des d'aquest enfocament i de forma més aplicada a la salut mental, va desenvolupar el concepte de *sentit de la coherència*, que tindria tres dimensions. Una persona té un alt sentit de la coherència quan tendeix a notar que entén el que passa al seu voltant, el que li ocorre... (li és *comprensible*); veu accessibles formes i recursos per gestionar el que li ofereix la seva vida i el seu entorn (el troba *manejable*); i troba coses a les quals val la pena dedicar l'energia, el temps, la il·lusió... (les troba *significatives*). Alguns estudis científics han mostrat que persones amb un alt sentit de la coherència tenen, en igualtat de condicions, menys predisposició a l'estrès que altres.

Creiem que el CCT és una eina de coherència, no només per l'harmonia entre valors i actes sinó perquè contribueix a desenvolupar aquestes tres dimensions de les quals parla Antonovsky. De fet moltes de les respostes (vegeu les pàgines següents) semblen entre totes completar aquest enfocament ampli de la coherència, ja que sembla que el

CCT ens ajuda a avaluar les circumstàncies de la vida com a:

- **Comprensibles:** Ens ajuda a entendre el món que ens envolta (per exemple entendre què implica la nostra dieta sobre la salut, l'equilibri social i ecològic...). Algunes respostes parlen de *conèixer i entendre millor el món, el meu entorn; descobrint; actitud crítica...*
- **Manejables:** Ens suggereix formes de gestionar i respondre personalment i col·lectivament davant el que aquest món ens planteja (si no vols col·laborar en el malbaratament i esgotament dels recursos, el CCT et proposa conservar, reutilitzar...). Hi ha respostes que parlen d'*empoderament; llibertat; sentir-me amo de mi mateix...*
- **Significatives, amb sentit, rellevants:** Dóna significat a conductes i actituds (em motiva a aprendre a cuinar més amb verdura fresca, a viure més a poc a poc...). Algunes respostes parlen de *passió; vitalitat; creativitat; projecte i estil de vida per compartir i transmetre...*

De totes maneres, la idea no és que la incoherència entesa com l'existència de contradiccions entre actes i valors sigui incompatible amb la salut, ni de bon tros. No es tracta d'evitar la contradicció costi el que costi, una àrdua i insana tasca, ni tampoc d'abandonar-nos-hi i conformar-nos-hi sense més ni més. Es tracta més aviat d'acceptar que la contradicció serà una companya inevitable del viatge, tant personal com col·lectiu, però que pot ser inspiradora, pot ser motor de transformació.

¹ A. Antonovsky: *Health, stress, and coping. New perspectives on mental and physical well-being*. Jossey-Bass, 1979.

² Traducció directa de l'anglès *empowering*. Es refereix a dotar-se d'eines i actituds que proporcionen coneixement i control sobre les circumstàncies i faciliten moure's en la vida.



NECESSITEM VEURE RESULTATS?

Entre les respostes a la primera pregunta també hi ha sensacions negatives com un cert neguit, pessimisme, sensació que el que puguem fer no serveix de res... Per això en la segona qüestió ens preguntem com duem això de tenir sovint la sensació que som una gota en un immens oceà.

Nosaltres partim d'acceptar la dificultat, i és que la psicologia social és clara en aquest sentit: conductes com les del CCT tenen tendència a ser poc estables i generalitzables en el temps i entre situacions. Malgrat el que hem dit a l'apartat anterior respecte al fet que el CCT pot ser un camí per fer comprensible el món, també és cert que, en comparació amb una acció inconscient, automàtica, irreflexiva..., podem dir que les accions del CCT estan marcades en molts casos, i sobretot al principi, per la complexitat (per decidir i portar-les a terme) i la incertesa (sobre la seva efectivitat).³

Com sempre recalquem, la idea és que gaudim del camí en si mateix (consumir menys per viure millor), no només dels resultats. A més, la psicologia ens parla d'elements ben potents que poden contrarestar la incertesa, la complexitat i l'absència de resultats globals:

- **Actuo com em veig**, com em sento. Resulta il·lustrativa l'afirmació de la Rakel des de Gasteiz quan diu: *No puc evitar sentir i ser qui sóc. Fa temps que no busco canviar el món i vaig començar a procurar que el món no em canviï a mi.* Això és el que en psicologia es podria anomenar *motivació intrínseca* i sembla que és de les més potents, de les que conformen part de la imatge que una persona té de si mateixa.
- **El context marca, i molt** Per molt que ens entossudim a dir-ne consum conscient i apel·lem, a la revista, a la "informació", la mera observació ens mostra com les nostres conductes tenen un alt contingut d'automatisme, d'inèrcies, de mimetisme... estan condicionades pels nostres entorns. De fet, ens deia un psicòleg social: *És absolutament impossible basar una conducta a llarg termini en decisions plenament conscients.* I és que abans de res som animals socials i la nostra identitat, motivacions i per descomptat conductes formen part del context social i cultural en el qual ens movem. No

obstant això, sí que podem buscar contextos que ens facilitin aquest procés, el que en podríem dir "cercles virtuoses de coherència i transformació": entrar en aquells ritmes i estils de vida, entorns socials, espais comercials, hàbits quotidians... que ens permetin actuar com ens dona satisfacció gairebé sense pensar, sense adonar-nos-en.

- **Pocs, però influents i optimistes** En un estudi del CIS del 1996 que preguntava sobre les dues fonts d'informació més fiables referents a qüestions mediambientals, un 60'5% dels enquestats va esmentar les organitzacions ecologistes, un 34% els científics, un 22% els mitjans de comunicació, i només el 10% els organismes internacionals (UE, ONU), un 3'5% les administracions públiques i un 0'6% les empreses.⁴ Però més enllà de la credibilitat que tenim, la psicologia social afirma que, com a minoria social activa, podem influir sobre els valors, les opinions i les actituds majoritàries. Les pautes que marquen alguns estudis perquè la influència de la minoria faci efecte és que el conflicte sigui de grau intermedi i que la posició d'aquesta minoria sigui consistent però no intransigent. També ressalten que pot donar resultats provar d'influir, inicialment, en judicis o valors perifèrics per a la majoria mitjançant alternatives raonables i que es confirmen fàcilment en la realitat, amb la finalitat que, després, sigui més fàcil poder influir sobre aspectes centrals (per exemple, mostrar els avantatges d'utilitzar el transport públic a la ciutat en comptes de començar qüestionant que s'associïn unes bones vacances amb viatjar a un país llunyà).⁵ De qualsevol manera,

en el context actual és clar que sovint fa falta una certa dosi d'optimisme vocacional per creure en la nostra potencial efectivitat global i per no sumir-nos en el conformisme, en la sensació que "les coses són com són i no poden ser d'una altra manera". Tot i això, no hi perdem res sent optimistes (que no pas innocents o mancats de visió estratègica): la psicologia troba cada cop més evidències que una actitud optimista està relacionada amb una bona salut física.⁶

³ B. Hernández i E. Suárez: *Análisis de la relación entre intención y acción en el ámbito del comportamiento pro-ambiental.* A *Persona, sociedad y medioambiente*, Junta de Andalucía 2006.

⁴ Centro de Investigaciones Sociológicas: *Ecología y medio ambiente.* Dins de *Opiniones y actitudes de los españoles* (CD-ROM), 1996.

⁵ Jesús M. Canto i Luis Gómez: *Influencia social en el cambio de los estereotipos.* Revista *Psicothema* v. 8 n. 1, 1996. I G. Mugny: *El poder de las minorías.* *RoI*, 1981.

⁶ A. Martínez-Correa i altres: *Optimismo/pesimismo disposicional y estrategias de afrontamiento del estrés.* Revista *Psicothema* v. 18 n. 1, 2006.



Mirant el teu propi procés què creus que t'aporta a tu personalment el consum conscient?



Ana, Matiaño (Cantàbria)

Presideixo una associació sobre consum conscient i tinc un nen de dos anys

Em reporta consciència sobre mi mateixa i sobre el món, ser responsable dels meus actes.

Conchi, 29 anys, Madrid

Investigadora en comunicació ambiental i participant en projectes diversos

Em fa venir ganes de viure, de crear, d'inventar... En l'intercanvi d'experiències transformadores trobo la motivació per seguir construint i buscant respostes. És part d'un estil de vida, una forma d'estar en el món, és de la forma que hi vull estar.

Antònia, 48 anys, Tarragona

Sóc mare i faig tallers per a nens amb materials de rebuig i moltes coses més

El CCT

m'aporta eines per arribar a aconseguir un món més d'acord amb els meus ideals, i satisfacció personal i alegria quan veig que aquests canvis prenen importància.

Maria José, 30 anys, Màlaga

En aquest moment de la meua vida estic lliurada a criar els meus dos fills i a mostrar-los el camí més conscient que puc

Leticia, 31 anys, Madrid

Gestora cultural, hipotecada i a mig muntar un espai d'intercanvi de roba

M'aporta la satisfacció de predicar amb l'exemple. El que dic ho faig, i sempre em demanen suggeriments per copiar-los. Sé fer de tot a la cuina per estalviar molt diners, i també a casa i a la feina. Sóc anticompra, millor buscar en qualsevol contenidor. No fa falta treballar per aconseguir el que altres han de llençar a les escombraries per manca d'espai a casa.

Sara, 30 anys, Badalona

Mestra i mare de dos nens petits. Participo en un grup de consum ecològic

Molts menys conflictes amb les meves insatisfaccions. He estat una víctima del consum total. Davant qualsevol petita frustració em llançava de cap a comprar (menjar, roba, un petit guarniment per a casa... en fi). De moment sent una satisfacció passatgera, però després torna la frustració multiplicada i, així, va creixent fins a adquirir un caire "malaltís".

Salut, qualitat de vida, un projecte o una filosofia de vida per transmetre als meus fills.

Moltes, moltes vegades. Però és que per a mi l'estil de vida que duc no podria ser d'una altra manera; aleshores no ho visc com a renúncia.

Quique, 41 anys, Alaquàs (València)

Consultor de formació, pare preocupat pel món que heretaran els meus fills i tants altres xiquets i xiquetes a tot el món

M'aporta consciència de no estar a soles al món; que hi ha molta gent que pateix les conseqüències del consum del nostre primer món, que el medi natural va minvant... tot això em dona també moments de certa angouxa, perquè trobe moltes vegades que la nostra lluita és una gota d'aigua. Però no podem quedar-nos sense fer res. Encara que molt sovint pense que és una lluita que globalment contemple amb pessimisme, no podem quedar-nos parats.

Em trobo millor amb mi mateix, alliberat, satisfet. He après que el consum conscient no sigui una càrrega i un pes com a responsabilitat, he après a gaudir-ne i a alliberar-me també com a persona.

Pablo, 30 anys, Madrid

Educador ambiental i llicenciat en Ciències Ambientals. Actualment treballa a Greenpeace en temes d'educació i consum

Sóc il·lustradora

María, 32 anys, Cardedeu (Valès Oriental)

Em sento coherent amb mi mateixa, valoro més algunes coses, he deixat d'avergonyar-me d'unes altres..., em sento més informada i mestressa de mi mateixa...

Sí, quan he d'anar a algun supermercat i veig les prestatgeries plenes de productes greixosos i al costat les porqueries per apimar, i tot tan sintètic i l'èxit que té, em trobo petita i tinc por que d'aquí a uns anys tot això hagi ofegat les petites botigues, com ja passa en alguns països. Prefereixo no imaginar-me com serà el món d'aquí a uns anys.

Faig de mestra. Des de sempre he treballat en el reciclatge, la publicitat, les arrels...

Pòlors, 49 anys, Ontinyent (València)

Sentir-me millor amb mi mateixa, amb el que pense i vull per al futur.

Anar a treballar a peu quasi ho vaig aconseguir, i quan vaig vore que feien un partit d'una final de futbol en un país, i els jugadors d'un i d'altre equip amb tota la seua afició darrere venien de llocs molt llunyans amb avions, vaig pensar: i jo ací fent el préssec...!!!

Sóc tu, sóc jo, faig riure i ajudo a fer projectes en una fundació que treballa amb discapacitats intel·lectuals

Sonia, 33 anys, Alcañiz (Terol)

A mi em passava sobretot quan viatjava amb avió, pensava que molta gent viatja i que bé, un viatge més, tant se val! Ara veig passar els avions i ja no tinc tant mono, perquè estic més centrada en un projecte local i no tinc ganes d'anar gaire lluny físicament.

Treballa en una enginyeria fent estudis de transport i mobilitat

Francesc, 31 anys, València

Tinc clar que el que faig ho faig perquè em dona la gana, així que bàsicament penso *per què no ho fan ells?*

Pots descriure alguna situació

en la qual hakis sentit allò de Si tothom segueix igual, tant és el que jo faci?

Com reacciones en aquestes situacions?

Era veterinari, ara sóc venedor de ciència virtual, una peça més del sistema

David, 36 anys, Cornellà de Llobregat (Baix Llobregat)

Cada vegada m'afecta menys, passo de complicar-me l'existència. O es fan canvis a gran escala o no passarà res. Bé, sí que passarà, que els que no fan consum conscient tindran més marge per malbaratar energia, materials i lloc per a les escombraries. Darrerament penso que valdria més que ens esforcésim a malbaratar tanta aigua, energia i matèries primeres com puguem i que contaminéssim al màxim perquè tot rebenti com més aviat millor i, així, es prenguin mesures més ràpidament. Sí, moltes vegades ho penso i finalment acabo amb la conclusió que quan voto ho faig per canviar la societat. Però si ningú més ho vol, doncs que ens bombin a tots quan la merda se'ns mengi.

Doncs només m'aporta la preocupació pel poc impacte que poden tenir les actuacions individuals.

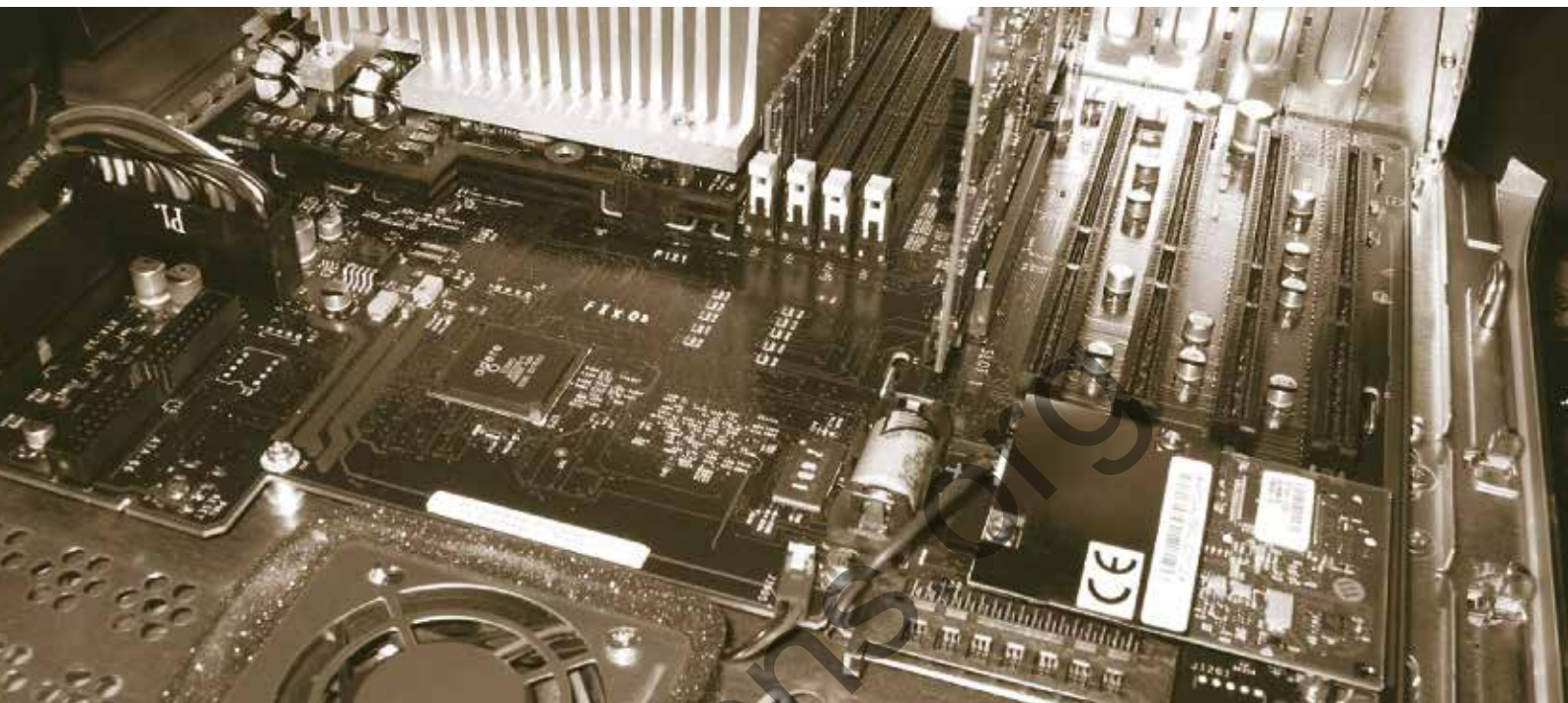
Aficionat als ocells i a la muntanya, pare, informàtic d'una caixa

Enric, 43 anys, Barcelona

Sóc molt cabut i compromès, per tant no puc llençar la tovallola, però sí que de vegades em sento impotent. I al revés, si jo que estic sensibilitzat sóc incoherent i la meua microaportació no té cap resultat, ¿com podré convèncer altres persones (per exemple, a la caravana de cotxes que pugen a la Cerdanya el cap de setmana)?

Podeu compartir les vostres vivències i visions al qüestionari que trobareu a

www.opcions.org/enquesta.html



1

Per a què?

► PER A QUÈ NO SERVEIXEN ELS ORDINADORS?

- Les utilitats dels ordinadors es multipliquen constantment, sobretot des de l'aparició d'internet. Avui substitueixen en moltes ocasions el telèfon, els diccionaris i enciclopèdies, el cinema o la televisió, els jocs de taula...
- Part de la gent més gran no participa d'aquests avenços tecnològics (és el que s'anomena l'*escletxa digital*), en canvi els més menuts s'hi familiaritzen des de ben aviat.
- L'aparició constant de nous models amb més velocitat, capacitat o prestacions forma part de l'escalada consumista.
- A l'Estat espanyol es llencen 42.000 tones de residus informàtics cada any, i se'n reutilitza només el 8%.¹

¹ Fundació Bip Bip: *Memoria* 2007.

► OPCIONS

- Per evitar que la tecnologia se'ns endugui més enllà d'on volem, podem reflexionar si un abús del correu electrònic o dels xats no ens atrofia la capacitat de comunicar-nos amb les persones, si per a algunes feines no és més pràctic treballar sobre el paper que a l'ordinador...
- Si necessitem l'ordinador per a utilitats bàsiques, no cal que sigui d'última generació, un de segona mà pot ser la millor opció (vegeu el requadre).
- Abans de canviar d'ordinador pensem a alliberar-ne recursos (programes que no usem, efectes visuals, guardar dades en un disc extern...) o a ampliar-ne la capacitat de disc o de memòria.
- En empreses o escoles es pot posar un servidor potent i tenir un ordinador poc potent (un terminal que no cal mantenir actualitzat) a cada lloc de treball. Més informació per a escoles: ca.wikipedia.org/wiki/Linkat.



- Per a moltes utilitats bàsiques no ens cal un ordinador d'última generació. Tenim moltes vies per trobar ordinadors usats.
- El programari lliure combat els monopolis i el secretisme tecnològic.
- Tenim diverses eines per minimitzar el consum elèctric d'un ordinador.

2

Quin?

► UN GRAN CONSUM DE RECURSOS

- Per fabricar un ordinador cal fer servir molta aigua (fins a 1.500 litres per ordinador)² i molta energia: els xips són tan minúsculs que s'han de fabricar en sales en què pràcticament no hi hagi pols.
- Els circuits electrònics contenen molts metalls pesants i altres substàncies contaminants; en algunes plantes de fabricació s'ha detectat que els treballadors tenen més càncers que la mitjana. Molts residus d'ordinadors s'exporten a països del Sud i causen problemes de salut als treballadors que els desballesten.

► OPCIONS

- Els segells Ecolabel, Àngel Blau i TCO s'atorguen a ordinadors que limiten l'ús dels components més problemàtics, el consum de l'ordinador i/o l'emissió de camps electromagnètics. El que té criteris més estrictes és el TCO, el duen alguns ordinadors Dell i Fujitsu.

²E. D. Williams: *Revisiting energy used to manufacture a desktop computer: hybrid analysis combining process and economic input-output methods*. IEEE International Symposium on Electronics and the Environment, maig 2004.

ON TROBAR ORDINADORS DE SEGONA MÀ

Entitats d'economia social:

- Al web de l'Associació Espanyola de Recuperadors d'Economia Social i Solidària hi ha un mapa per buscar entitats que recuperen residus, algunes de les quals recullen i venen ordinadors: www.aeress.org > Puntos de venta. Per exemple a la província de Barcelona hi ha l'entitat d'inserció laboral **Andròmines**: www.andromines.net/seccio/Recicla_PC19.html.
- Ecoxips (El Prat de Llobregat i Reus): www.fundaciofias.org/proyectos/ecoxips. Ensenyen a reparar i muntar ordinadors a joves en risc d'exclusió social i els venen.

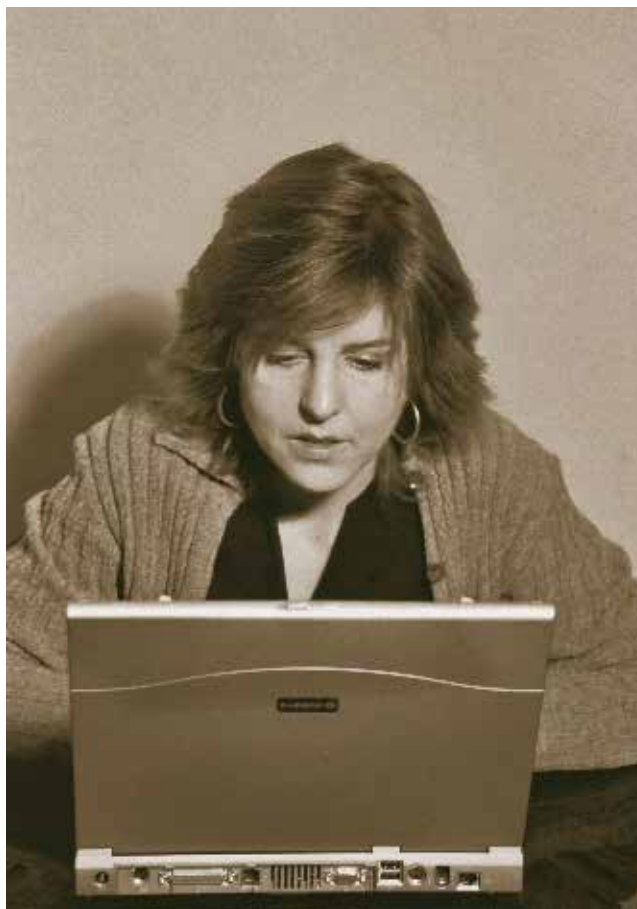
Xarxes d'intercanvi: vegeu la secció Idees al número 23 d'*Opcions*.

Vies comercials convencionals: hi ha molta oferta, si tenim internet podem buscar per exemple "informàtica d'ocasió" (o en castellà). Algunes referències (no hem fet cap recerca sobre les empreses que hi pugui haver al darrere):

- Per internet: sussno.galeon.com, www.jetcomputer.net, www.pc-portatil.com, www.renuevapc.com... I també als webs de segona mà en general: www.mercadolibre.com, www.loquo.com, www.segundamano.es, www.ciao.es...
- Botigues: OfertasPC (www.ofertaspc.com), a Barcelona, Madrid i València), Aliban (www.aliban.net, a Barcelona, Madrid i Sevilla).
- El programa **Millor que nou, 100% vell** de l'Entitat del Medi Ambient facilita el contacte de tallers de reparació i de botigues de segona mà de l'àrea metropolitana de Barcelona: www.millorquenou.cat

Entitats que recullen ordinadors usats i els envien a països del Sud o els donen a entitats sense ànim de lucre:

- Banc de Recursos (Barcelona): www.bancrederecursos.org.
- Noves Tecnologies per l'Àfrica (Barcelona): www.ntafrica.org.
- Teso, Telecomunicaciones Solidarias (València): teso.org.es.
- Reciclanet (Bilbao): www.reciclanet.org.
- Fundación STP (Viladecans): www.stpfundacion.org.
- Fundación BipBip (Madrid): www.fundacionbip-bip.org (només recullen ordinadors d'empreses).



3

A qui comprem?

► N'HI HA QUE ES MUNTEN AQUÍ

- Els components electrònics es fabriquen per processos d'alta tecnologia en què cal poca mà d'obra. En canvi per muntar els ordinadors en cal molta, i es fa majoritàriament al Sud-est asiàtic.
- La gran majoria de fabricants de components són grans multinacionals, algunes de les quals participen també en activitats com l'energia nuclear, l'explotació de boscos tropicals o la indústria armamentística (Fujitsu, Siemens, IBM, Toshiba...).
- El programari dels ordinadors està molt monopolitzat per unes poques empreses. El programari lliure proporciona més pluralitat i possibilita que ens beneficiem al màxim dels avenços tecnològics.

► OPCIONS

- L'empresa Data Logic munta ordinadors amb la marca Beep en un taller per a persones discapacitades a Reus. Altres empreses que munten ordinadors a l'Estat espanyol: ADL, Infostock (marca Xtrem), Investrónica (marca Inves).
- Al número 22 d'*Opcions* hi trobareu informació sobre programari lliure. Algunes marques que poden vendre l'ordinador amb el sistema operatiu lliure Linux instal·lat: APD, Dell.

4

A casa

► QUE GASTI POCA ELECTRICITAT I POCA SALUT

- Els ordinadors portàtils consumeixen menys que els de sobretaula, i les pantalles planes menys que les CRT.
- L'ordinador i els perifèrics, si estan endollats, consumeixen fins i tot apagats.
- Treballar molta estona amb l'ordinador pot causar diversos problemes de salut.

► OPCIONS

- Per evitar problemes de salut: entrenem-nos a treballar sense forçar cap múscul, tinguem les cames i braços formant un angle recte i l'esquena i el coll rectes, posem la pantalla a l'alçada dels ulls, estirem les cames i la vista de tant en tant.
- Per minimitzar l'exposició a radiacions electromagnètiques, posem la pantalla almenys a 30 centímetres del cap, sobretot si no és plana.
- Si deixem de fer servir l'ordinador per una estona, hivernem-lo, suspenguem-lo o apaguem la pantalla. Si treballem en Windows trobarem com fer-ho al Gestionador d'Energia (al Panel de Control), si treballem en Linux i la utilitat no està instal·lada per defecte en podem trobar a internet.
- Endollem l'ordinador i els perifèrics en una regleta amb interruptor per desendollar-los còmodament quan no els fem servir (més informació a la secció Eines del número 25 d'*Opcions*).
- Si ja no volem un ordinador que encara pot ser útil, donem-lo a altra gent, a entitats que els canalitzen cap a altres usuaris o fiquem-lo als circuits de segona mà.
- Si volem llençar un ordinador que ja no serveix, portem-lo a un punt verd o a una deixalleria, o a la botiga si en comprem un de nou.

ALGUNS PROGRAMES LLIURES

Es poden fer servir sobre Windows, Mac i Linux. A alts.homelinux.net hi ha una llista d'equivalències molt més exhaustiva.

Utilitat	Programes lliures	Utilitat	Programes lliures
Ofimàtica	OpenOffice	Dibuix vectorial	Inkscape
Correu electrònic	Thunderbird, Evolution	Maquetació	Scribus
Navegador	Firefox	Edició de webs	Nvu
Calendari i agenda	Evolution, Sunbird	Animacions 3D	Blender
Compressió d'arxius	7-zip	Missatgeria	aMsn, Gaim
Antivirus	Clam antivirus	Reproduir música i vídeo	Xmms, VLC, Mplayer
Compartir P2P	aMule, eMule	Editar i mesclar música	Audacity, Ardour, Rosegarden
Telefonia	Gizmo, OpenWengo	Editar vídeo	Kino
Dibuix raster	the Gimp		



1

Per a
què?

► L'OLI, ESSENCIAL

- Els greixos són indispensables per a la salut (aportació d'energia, assimilació de vitamines, formació d'hormones...). Els d'origen animal i d'oli de palma i coco (els que s'usen en la brioixeria industrial) són *saturats*, i els que hi ha a la resta d'olis vegetals i al peix són *insaturats*.
- El colesterol *dolent* deriva principalment dels greixos saturats, i el *bo* (que contraresta els perjudicis del dolent) dels greixos insaturats. L'oli d'oliva és el greix que més colesterol bo forma.
- A més de greixos, l'oli d'oliva verge té molta vitamina E (antioxidant) i també A, D i K. Quan l'oli es refina (vegeu el punt següent), els nutrients desapareixen.
- L'oli també es pot usar per protegir i tonificar la pell.

► OPCIONS

- Prendre oli d'oliva verge dóna molta qualitat a l'alimentació. És més bo el que es diu *extra*, perquè té menys acidesa. És usual que es vegui filtrat (o *clarificat*), cosa que es fa perquè tingui un aspecte brillant i no tèrbol, però així també perd les margarines, molt riques en vitamines.
- Els envasos, com més grans millor. El vidre i la llauna són preferibles al plàstic (és permeable a olors), i el plàstic al tetrabric. En la producció ecològica el tetrabric està prohibit i el plàstic es pot fer servir per a envasos de 5 litres o més.



2

Quin?

► NO TOTS ELS OLIS SÓN IGUALS

- A Catalunya es cultiva majoritàriament la varietat d'olivera arbequina (una de les més apreciades mundialment) i també l'empeltre. A Andalusia es fan les varietats picual (la més cultivada del món) i l'hojiblanca, i a La Manxa la cornicabra.
- En el cultiu convencional, la mosca de l'olivera, la principal plaga, es combat amb plaguicida. En el cultiu ecològic es combat per exemple amb trampes empastifades amb cola que atrauen la mosca per l'olor i s'hi queda enganxada.
- Tot i que l'olivera és de secà, d'uns anys ençà és habitual regar-la per incrementar-ne la productivitat, sobretot a Andalusia. Alhora, es debilita la resistència de l'olivera a plagues i l'oli surt més suau.
- La collita de les olives es pot fer a mà o a màquina. És habitual que la facin jornalers, majoritàriament immigrants.
- Avui queden molt poques almàsseres amb molí de pedra, la gran majoria extreuen l'oli per centrifugació. La pasta d'oliva es pot escalfar perquè en surti més oli, però aleshores surt menys gustós i menys nutritiu.
- L'oli que surt massa àcid no és comestible, i es *refina*: s'hi posa un dissolvent i es du a alta temperatura, de manera que es converteix en un líquid sense valor nutritiu. Perquè sigui comestible es barreja amb una petita part d'oli verge i es ven com a *oli d'oliva* (és a dir sense la paraula verge). En la producció ecològica no es permet refinar l'oli.



► OPCIONS

- De tota la superfície espanyola dedicada a cultius ecològics, la major part correspon a oliverars (53% a Extremadura, 35% a Andalusia). A Catalunya hi ha més de 300 inscrits com a cultivadors d'oliveres de forma ecològica.¹
- Podem reconèixer els olis extrets amb molí de pedra per l'expressió *oli de primera pressió en fred*. A Catalunya només n'hi ha un, Oli-flix; quasi la meitat del seu oli és de producció ecològica.
- L'oli d'oliva no verge serà més nutritiu com més proporció contingui d'oli verge, és a dir com més àcid sigui (trobarem els graus d'acidesa a l'etiqueta, sol estar entre 0'4º i 1º).



¹ Comitè Andalús d'Agricultura Ecològica, Junta d'Extremadura i Consell Català de la Producció Agrària Ecològica.



- L'oli d'oliva verge és molt nutritiu, el refinat (que s'etiqueta com a "oli d'oliva") no gaire.
- A Catalunya hi ha molta producció d'olives i oli ecològic.
- Comprant l'oli de tot l'any en una agrobotiga en temps de collita potenciem el món rural.

3

A qui i on comprem?

► COOP. AGRÀRIES, EMPRESES PETITES I GRANS ENVASADORES

- L'oli ens pot arribar des dels pagesos oliveraires via la cooperativa agrària a la qual pertanyen. La cooperativa, on hi ha l'almàssera, fa l'extracció, envasa l'oli i el ven, ja sigui a la seva seu mateixa (en el que s'anomenen *agrobotigues*) o a altres comerços.
- Hi ha moltes empreses de totes mides que venen oli. Les més petites solen tenir oliverars propis i fan l'envasat; n'hi ha que tenen molí propi i n'hi ha que encarreguen l'extracció a alguna cooperativa agrària de la zona.
- Les marques més esteses (Borges, Carbonell (de l'empresa SOS Cuétara), La Masía (Grup Ybarra), La Española...) són d'empreses grans que envasen oli amb la seva marca. Borges té oliveres pròpies a Califòrnia. SOS Cuétara lloga oliverars i hi fa un cultiu molt intensiu. Solen tenir algun oli ecològic.
- Les denominacions d'origen protegides (DO) identifiquen productes que no es poden produir amb les mateixes característiques enlloc més que a la zona indicada per la DO, per tant són una garantia de qualitat i d'origen.

► OPCIONS

- Comprar a les agrobotigues ens permet conèixer de manera molt directa l'origen de l'aliment que consumim. A moltes ens deixaran fer un volt pel molí, però per veure'l en acció cal anar-hi en temps de collita: entre novembre i gener, varia una mica cada anyada. Hi podem comprar l'oli per tot l'any.
- A Catalunya hi ha una trentena de marques d'oli d'oliva ecològic. Es poden trobar a botigues i cooperatives de consum ecològic.
- Algunes empreses petites amb valor afegit: L'Olivera és una cooperativa d'inserció laboral que dona feina a discapacitats i a persones en risc d'exclusió. Oliflix regala mig litre d'oli verge extra als vilatans per cada cinc litres d'oli usat que ells porten a la deixalleria.
- Els olis d'oliva verges han d'indicar a l'etiqueta de quins orígens provenen. A Catalunya hi ha cinc denominacions d'origen: Siurana, Les Garrigues, Baix Ebre - Montsià, Oli Terra Alta i Oli de l'Empordà.

4

A casa

► GUARDEM I USEM BÉ L'OR LÍQUID

- A diferència del vi, l'oli verge perd qualitat amb el temps (es manté òptim durant cosa d'un any).
- A les aigües residuals, l'oli forma una pel·lícula a la superfície que impedeix que l'aigua s'oxigeni i per tant que es depuri.

► OPCIONS

- Guardem l'oli en un lloc fosc, fresc i sec. A les etiquetes dels olis ecològics hi trobarem l'any de collita de les olives.
- Quan fregim, no deixem que arribi a treure fum perquè es formen compostos tòxics. Es pot reutilitzar per fregir 5 o 6 vegades.
- No llencem oli usat per l'aigüera, anem-lo guardant i portem-lo a la deixalleria o fem-ne sabó o biodièsel.²
- A Barcelona hi ha un projecte promogut per l'empresa CET-Labor90, l'associació Laboris i la fundació Amentia de recollida porta a porta d'oli usat. L'objectiu és donar feina a persones amb malalties mentals i recollir oli per fer-ne biodièsel.

² Vegeu la secció Eines al núm. 24 d'Opcions.



1

Per a què?

► QUI FA LA FEINA SÓN ELS PEUS

- Els peus suporten el pes de tot el nostre cos; formen el sistema mecànic més complex que tenim.
- Les vambes han de protegir els peus i n'han de mantenir la flexibilitat, estabilitat, transpirabilitat i sensibilitat.
- Hi ha vambes adequades per caminar i vambes per fer esports. Algunes d'aquestes han de tenir característiques específiques.
- El calçat esportiu és un dels sectors en què la moda és més influent per induir al consumisme. Les grans marques gasten autèntiques fortunes en publicitat i màrqueting.

► OPCIONS

- Comprem-nos vambes quan realment les necessitem.
- Quan ens emproem unes vambes, comprovem que el pont del peu reposa sobre la sola i que no ens estrenyen de la punta ni del taló, sobretot si és hivern (a l'estiu el peu es pot inflar) o si són de cotó (en rentar-les s'encongiran).
- Si les vambes duen cordons el peu quedarà sempre ben subjectat.
- Les unions entre les peces d'una vamba duren més si estan cosides que si només estan encolades.
- Comprem vambes adequades per a usos molt específics només si els donarem aquest ús durant un temps llarg.

2

Quines?

► MATERIALS NATURALS: ÒPTIMS SI NO FABRIQUEM MASSES VAMBES

- El cotó i el cuir (pell) tenen transpirabilitat, flexibilitat i durabilitat màximes. Hi ha materials sintètics que sembla que els estan igualant. Els naturals no són impermeables (a no ser que estiguin tractats, aleshores perden transpirabilitat), alguns de sintètics sí.
- Els materials naturals provenen de recursos renovables però no sempre explotats de forma sostenible. Els sintètics deriven del petroli i no són biodegradables; un dels més problemàtics és el PVC. El gran volum de producció de vambes actual segurament és possible només gràcies als materials sintètics.
- La forma més emprada per adobar el cuir genera residus força contaminants (sobretot crom). Alguns tints són més contaminants que d'altres.
- S'ha denunciat que l'ús creixent de pell de cangur pot portar a l'extinció d'aquests animals.

► OPCIONS

- Totes les vambes han de dur una etiqueta (vegeu la figura de l'esquerra) que indica el material de què està feta la part exterior, la interior i la sola. Podem reconèixer el cuir per l'olor.
- Si les hem de dur en llocs on es mullaran molt, escollim algun material sintètic impermeable.
- Alguns fabricants que no usen PVC: J'hayber, Mates, Ribó.
- Si no les necessitem específicament per practicar esport podem optar per fer servir sabates; n'hi ha de producció "ecològica" o "natural", en què la pell s'adoba amb un tractament vegetal i s'eviten els tints més contaminants. Per exemple, Mandala Shoes (www.mandalashoes.com) o Martin Natur (www.naturalshoes.es), totes es fabriquen a Espanya. Una botiga de sabates "naturals": ecozap.es.



Pell



Roba



Fibra sintètica

EUR SIZE: 42	
	=
	=
	=



- Comprem-nos unes vambes quan realment les necessitem, i tractem-les bé perquè durin.
- Les vambes de pell tenen propietats òptimes. Sembla que alguns materials sintètics les estan igualant.
- Encara podem trobar vambes fabricades a l'Estat.

3

A qui i on comprem?

► ALGUNA MARCA LOCAL HI HA

- Les vambes no es poden fabricar de forma mecanitzada. Les diferents peces es cusen en màquines de cosir accionades per una persona que ha de fer moviments repetitius durant hores.
- Les grans multinacionals dissenyen les vambes i les comercialitzen. La fabricació se subcontracta a països de mà d'obra barata, i se sol fer en condicions laborals molt pobres.
- A l'Estat queda alguna empresa que fabrica totes o part de les vambes aquí. A diferència de les grans multinacionals, poden fer vambes a mida per al client i servir-les amb rapidesa.

► OPCIONS

- Busquem a les vambes el "made in".
- Algunes marques que es fabriquen en part a l'Estat: Munich, J'hayber, Joma, Mates, Ribó (aquestes dues es fabriquen només a Barcelona, Ribó només fa calçat per a ciclisme).
- Si volem una economia d'escala més humana, prioritzem les botigues especialitzades i petites davant de les grans cadenes o els comerços propietat de les grans marques.
- Podem participar en campanyes com Roba Neta per lluitar per millorar les condicions laborals als països de mà d'obra barata: www.robaneta.org.

4

A casa

► CUIDEM-LES BÉ

- Quant ens durim unes vambes depèn molt de com les fem servir.

► OPCIONS

- Les vambes s'han de treure i posar descorrant els cordons perquè no es deformin amb les estrebades.
- No "xutem" objectes durs si les vambes no estan fetes per a això.
- Deixem-les airejar perquè s'eixuguin bé després de fer-les servir, sobretot si són poc transpirables.
- Les de pell, no les posem gaire a la rentadora perquè la pell es va esquerdant o pelant. Fem servir algun greix (el sabater ens pot indicar quin), crema hidratant o llet per netejar-les o conservar la pell.
- Rentem les de roba amb sabó i aigua freda (a mà o a màquina), havent-les deixat un dia en remull si cal. Eixuguem-les sense que hi toqui el sol perquè no es descoloreixin.
- Si se'ns descusen o desencolen, mirem si un sabater ens les pot adobar.
- Si ja no ens van bé però estan en bon estat, passem-les a familiars o amics.





1

Per a què?

► QUE ELS BACTERIS NO PROLIFERIN

- Les restes de menjar que ens queden entre les dents són aliment per als microbis que habiten a la boca. Si no les traiem, els microbis proliferen i poden causar problemes de salut com càries, gingivitis o periodontitis.
- Ens quedaran més o menys restes de menjar entre les dents segons la composició química de la saliva i l'esmalt, la rugositat i disposició de les dents, el que hàgim menjat, la salut i l'edat.
- El que més neteja les dents és l'escombrada amb el raspall. La funció de la pasta és complementar aquesta neteja (és abrasiva i porta detergent) i donar sensació d'olor i frescor. De vegades són necessàries pastes amb alguna propietat específica per complementar una teràpia particular.
- Els sucres refinats i els aliments pastosos i enganxosos (brioixeria industrial, pizzes...) s'enganxen a les dents i és més difícil eliminar-los. Aquests últims fan treballar poc les dents i les genives, i això fa reduir l'activitat i la irrigació del sistema bucodental.

► OPCIONS

- Cal que ens raspallem les dents a consciència. Una cosa que ens hi pot ajudar és raspallar-nos primer sense pasta i posar-n'hi al cap d'una estona. Una altra opció és prescindir totalment de la pasta.
- Els aliments que contenen fibra (per si mateixos, no els que tenen fibra afegida) escombraren per si mateixos: fruita i verdura principalment. Mesurem la ingestió d'aliments amb sucres refinats.



- Rentar-nos les dents és “escombrar-ne” els residus de menjar que hi quedin. Ho fa principalment el raspall.
- La pasta de dents ajuda el raspall i ens dóna frescor. Amb poqueta n’hi ha prou.
- Hi ha força marques de pasta de dents que usen quasi exclusivament ingredients vegetals i minerals.

2

Quina?

► QUÈ HI HA A LA PASTA?

- Les pastes de dents duen algun abrasiu, que ajuda a “rascar” l’esmalt, i poden contenir molts altres components: detergents, colorants, conservants, blanquejants de les dents, agents antimicrobians...
- Hi ha ingredients naturals (minerals o vegetals) i n’hi ha de sintètics. Aquests últims estan associats amb aspectes problemàtics com la dependència del petroli o la potencial toxicitat. El més problemàtic potser és el triclosan, un antibiòtic que pot provocar que els bacteris hi desenvolupin resistència. També es qüestiona l’ús de glicols (s’han relacionat amb algunes disfuncions orgàniques) i del lauril sulfat de sodi (SLS), un detergent molt fort que s’usa perquè fa molta espuma. Sembla que se n’hi posa molt poc.¹
- El fluor reforça l’esmalt i per tant ajuda a evitar la formació de càries, però el seu ús és controvertit perquè un excés de fluor pot provocar problemes de salut.
- Els fabricants de cosmètics naturals i ecològics volen que la llei protegeixi el terme “cosmètic natural” perquè troben que se n’ha pervertit l’ús.²

► OPCIONS

- Hi ha pastes de dents amb cap o pocs ingredients sintètics (vegeu el punt següent).
- A falta d’un segell que identifiqui les pastes de dents naturals, mireu si a la llista d’ingredients n’hi ha algun que no ens agradi. És obligatori posar-la a totes les pastes, amb els ingredients ordenats de més a menys quantitat. El triclosan també es pot dir 2-4-diclorofenoxifenol, 2-4-4’-tricloloro-2’hidroxifenil èter, CH-3565, Irgasan i encara alguna altra denominació. Els glicols es poden identificar per les lletres PEG seguides d’un número.
- Podem fer pasta de dents casolana (vegeu el requadre *Recepta per fer pasta de dents*).

¹ Es pot consultar més informació per exemple a www.cosmeticdatabase.com.
² www.natrue.org.

RECEPTA PER FER PASTA DE DENTS

La base és utilitzar argila com a abrasiu, o també bicarbonat o sal, que són blanquejadors. Cal que el gra sigui molt fi perquè no ratlli l’esmalt.

Ingredients:

- Argila verda o blanca (se’n pot comprar a qualsevol botiga de dietètica)
- Romaní
- Fulles de menta
- Fulles de sàlvia
- 1 planta d’aloe crescuda (a partir de 2 o 3 anys)
- 1 got d’aigua

Fem una infusió amb el romaní, la menta i la sàlvia. Tallem amb un ganivet un braç sencer de la planta d’aloe (dels més externs i carnosos), l’obrim longitudinalment i amb una cullereta traiem la gelatina. Ara triturarem amb un morter aquesta gelatina, l’afegim a la infusió i a poc a poc anem incorporant l’argila verda fins a obtenir la pasta.

Més receptes: variscita.ourproject.org/dokuwiki/doku.php?id=pasta_de_dents, www.ahorradadores.net > Hazlo tu mismo > Productos caseros

3

A qui comprem?

► N'HI HA FORÇA DE NATURALS I ALGUNA DE LOCAL

- Moltes de les marques de pasta de dents més esteses pertanyen a grans multinacionals: Close up i Signal són d'Unilever, Colgate, El-mex, Meridol i Aronal són de Colgate Palmolive, Licor del Polo és de Henkel, Homeodent és de Boiron (medicaments homeopàtics), Bina-ca, Parodontax i Sensodyne són de GlaxoSmithKline. Aquesta és una multinacional farmacèutica que es troba entre les empreses més poderoses del món i ha estat denunciada per diverses males pràctiques. Per exemple, per abusar dels drets de patent en haver imposat preus desorbitats a alguns medicaments.
- Les empreses del sector natural en general tenen cura de respectar el medi ambient i la salut en la seva producció, per exemple no solen usar components superflus com colorants de la pasta de dents. Les multinacionals convencionals també solen oferir alguna pasta de dents més natural que les altres, però en aquest cas no és per convicció sinó per cobrir un segment més de mercat.
- A Catalunya es fabriquen unes quantes marques de pasta de dents.

► LA PASTA JUSTA

- Com menys substàncies deixem anar pel desguàs, sobretot si són sintètiques, millor per a les aigües residuals.
- Usar molta pasta pot fer-nos pensar que les dents ja estan netes quan encara no ho estan, perquè les sentim fresques.
- Els tubs de pasta de dents són de plàstic o d'alumini, aquest últim té l'avantatge que es recupera i recicla fàcilment. Serà millor el tub que sigui d'un sol material (alguns tubs d'alumini tenen el coll de plàstic).
- No és clar que un raspall elèctric faci més feina que una raspallada manual a consciència, i en canvi consumeix energia.

► OPCIONS

- Marques fetes principalment amb ingredients naturals: Urtekram, Weleda, Propol Mel, Styrum's, Perblan, Vogel, Hübner, Natural Dentie, Dabur, Dr. Hauschka (es ven en farmàcies).
- Marques fabricades a Catalunya: Propol Mel, Dentaïd, Lacer.
- Hi ha marques, com Propol Mel o Urtekram, que venen el tub sense caps de cartó per estalviar envasos.



► OPCIONS

- Recordem que l'important és la feina que fa el raspall, "escombrem" les dents a consciència (vegeu el primer punt). El raspallat s'ha de fer en vertical, seguint la forma dels solcs i començar des de la base per netejar la juntura amb les genives. Per netejar on no arriba el raspall podem fer servir escuradents, fil dental i raspallets interproximals.
- La típica imatge publicitària amb un raspall totalment recobert de pasta és enganyosa: amb una miqueta de pasta n'hi ha prou perquè faci la seva funció, tal com hem vist al primer punt.
- Aprofitem bé la pasta, prement des del final del tub perquè no en quedi a baix de desaprovada; si el tub és d'alumini es pot anar enrotllant per espremer-la tota.
- Tinguem l'aixeta tancada mentre ens rentem les dents.

4

A casa

1

Per a què?

► LES 7 VIDES DE LA FUSTA

- La fusta és renovable, duradora, reutilitzable i, si no hi ha productes sintètics, fàcilment reciclable i fins i tot compostable... i a més és combustible! Altres materials que s'utilitzen per fer mobles són l'acer, l'alumini o el plàstic; aquest darrer té un procés de producció molt contaminant.
- Fa uns quants anys que el consumisme ha entrat també al sector dels mobles, sobretot de la mà d'Ikea.
- El consum de mobles està molt lligat al ritme de construcció d'habitatges.

► OPCIONS

- Altres formes de renovar l'aspecte d'una habitació són canviar els mobles de lloc o pintar-los.
- Tenim força possibilitats de moblar una casa sense gastar recursos nous: a través dels circuits de segona mà, inventant-nos mobles a partir d'objectes en desús o restaurant mobles vells (vegeu el requadre *Per trobar i deixar mobles de segona mà*, a la pàgina següent).
- Algunes pistes per reconèixer els mobles més duradors: les juntes aguanten més si les peces s'encaixen les unes amb les altres que si només estan encolades. Això és especialment important a la junta entre el respall i les barres laterals de les cadires (el respall aguantarà moltes empentes). Si hi hem de seure molta estona seguida va bé que tinguin braços perquè ens ajuden a canviar de posició. Les taules, que no ballin en rebre empentes laterals. Als armaris, que la peça del fons sigui valenta (aguanta tota l'estructura).





2

Quina?

► REUTILITZAR FUSTA O EXPLO- TAR-LA SOSTENIBLEMENT

- L'extracció de fusta massissa pot contribuir a la deforestació o a donar vida als boscos i a les plantacions, tot depèn de com es gestioni.
- Els taulers de tipus *DM* i *aglomerat* són fibres o partícules compactades amb resines; es poden revestir de fullola (aleshores se'n diu *rexapats*) o de paper (en aquest cas formen la *melamina* i la *fòrmica*). En part es fan amb residus de fusta reaprofitats de fusteries, jardineria, paletes...
- Per formar aquests taulers se sol utilitzar una resina sintètica que conté urea i formol, una substància irritant i catalogada com a possible cancerígena que, poc o molt, sempre emanarà dels mobles de tauler.
- Per tractar la fusta (envernissar, lacar...) s'acostumen a fer servir productes amb dissolvents que en aplicar-los alliberen compostos orgànics volàtils, contaminants i tòxics.

► OPCIONS

- Tant la fusta massissa com el tauler tenen inconvenients, mesurem el consum de totes dues.
- El segell FSC (Forest Stewardship Council) identifica fusta explotada de forma sostenible, ja sigui de boscos o de plantacions. En cap cas consumim fustes tropicals sense certificació.
- Els taulers (DM i aglomerat) de categoria E1 contenen molt menys formol que els altres. Els rexapats tenen un aspecte semblant al de la fusta massissa, però no es poden treballar tant (tornejat, etc.)
- De cara a potenciar les matèries primeres locals, demanem als botiguers l'origen de la fusta, ja sigui verge o reutilitzada. Moltes vegades no el sabran però sabran que el volem saber.
- Els vernissos i laques naturals contenen una proporció molt petita de substàncies lleument tòxiques. Algunes marques: Livos (www.ecopaint.es), Baucent i Tamis (www.ecoquimia.info), Biodur (www.biodur.eu), Biofa i Prosolex (www.casa-ecologica.com).



PER TROBAR I DEIXAR MOBLES DE SEGONA MÀ

En alguns municipis es deixen mobles vells al carrer un dia de la setmana perquè qui hi estigui interessat els pugui agafar.

Algunes botigues: Mercaxollo (www.mercaxollo.com), La Trocante (www.latrocante.net), Troc internacional (www.troc.com). També al mercat d'antiquaris o brocanters.

D'algunes deixalleries (no de totes) ens en podem emportar coses, per exemple de la de la Universitat Autònoma de Barcelona: magno.uab.es/deixalleria.

A la secció dedicada als ordinadors (p. 9) hi ha indicacions per trobar altres circuits de segona mà.

Idees per fer mobles a partir de d'objectes en desús

www.makeatuvida.net > Recetari.

Com restaurar mobles

Si és de fusta massissa, qualsevol moble amb les peces senceres i que no hagi patit un atac de corc important pot convertir-se en nou de trinca amb una bona restauració. Passos a seguir:

1. Si pensem que hi pot haver corcs, fer un tractament (vegeu el requadre *Contra els corcs*).
2. Desmuntar-lo completament: les peces de fusta, els ferratges, els vidres, etc.
3. Treure la capa de vernís, pintura o cera que hi hagi amb paper de vidre o amb un producte decapant.
4. Polir la fusta amb paper de vidre fi.
5. Revestir el moble amb algun acabat (vernís, cera, etc.).
6. Tornar-lo a muntar.



- La fusta és molt duradora. Tenim moltes vies per trobar mobles fets fa temps, i no costa gaire tractar-los bé perquè ens durin molts anys.
- L'extracció de fusta pot contribuir a la deforestació o a donar vida als boscos i plantacions, tot depèn de com es gestioni. Busquem que tingui segell FSC.
- Els taulers permeten aprofitar residus de fusta. Convé que tinguin poques resines nocives.

3

A qui comprem?

► LES MILLORS OPCIONS COSTEN DE TROBAR

- Cada vegada trobem més mobles fabricats a l'Europa de l'Est i Àsia, que són més barats que els d'aquí a causa d'unes condicions laborals pobres. Empreses de mida gran com Ikea, tot i tenir producció pròpia, compren bona part dels mobles que venen a proveïdors externs que operen en fàbriques subcontractades de diferents països. Diverses organitzacions han denunciat violacions dels drets de les persones que hi treballen.
- A l'Estat la majoria de les empreses fabricants de mobles són petites.

► LLARGA VIDA ALS MOBLES!

- Tots els tipus de fusta es fan malbé amb l'aigua i els cops, la fusta massissa també amb el sol. La fusta massissa es pot reparar, el tauler no.
- La fusta massissa pot ser atacada per corcs i termites.

► OPCIONS

- Si els tractem bé, tot tipus de mobles poden durar molts anys. No els tinguem en llocs humits, eixuguem-los bé si es mullen, fem servir tapets per evitar ratllades, cortines per evitar el sol directe... No els fem aguantar forces per a les quals no estan dissenyats (per exemple balancejant una cadira).
- Per fer lluir la fusta la podem fregar amb un drap suau mullat amb una vinagreta d'oli i vinagre.
- Quan el moble ja no ens faci més servei posem-lo als circuits de segona mà. O, si no es pot reutilitzar, el podem fer servir per cremar o portar-lo a una deixalleria.

► OPCIONS

- Al requadre hi ha alguns fabricants que fan servir part de la fusta amb alguna característica positiva. No hi ha mobles de fusta local i FSC, en canvi els taulers E1 cada vegada estan més estesos.

FABRICANTS DE MOBLES QUE EN PART FAN SERVIR...

Fusta FSC: Garlopí Ebenisteria (Sabadell, www.garlopí.net), Fundació Copade (mobles fabricats per cooperatives d'inserció laboral a Honduras i Bolívia, www.copade.org).

Només fusta local: Lasao Muebles (Azpeitia, www.lasao.com), fa tots els acabats amb productes naturals.

Tauler de categoria E1: Ikea, Puntmobles (València, www.puntmobles.es), Garlopí Ebenisteria.

Més informació i altres productes FSC: www.fsc-spain.org, Campanya Madera Justa: www.maderajusta.org, www.terra.org > Madera ecològica.

CONTRA ELS CORCS

Per prevenir: aplicar bòrax diluït en aigua. Diu una recepta casolana que va bé posar aglans frescos al moble: les aromes atrauran els corcs i no dipositaran els ous al moble sinó als aglans. La fusta envernissada, pintada o encerada dificulta més la penetració dels corcs que la fusta sense tractar.

Per curar: Examinem regularment els mobles buscant foradets rodons o serradures, signes que hi ha corcs. En cas de trobar-ne podem fer dues coses:

- **Aplicar un producte anticorcs.** És convenient introduir-lo pels forats amb una xeringa i xopar bé tot el moble amb un pinzell. Després cal tapar el moble amb un plàstic durant una setmana.
- **Portar el moble a un servei de tractament per temperatura:** es fa baixar la temperatura fins que els corcs es moren literalment de fred. Per exemple, Tratamientos Garbí: 93 421 81 03, www.garbi.biz.

4

A casa



Menjadors escolars sostenibles: som-hi!

Eines per engegar-ne un

ANA PEREA

A molts no ens agrada el menjar que donen als nostres fills a l'escola. Podem girar la truita i aconseguir una cuina saludable, nutritiva i cuinada amb afecte. Aquí oferim recursos per a diferents aspectes del procés de canvi, un camí que no serà fàcil perquè encara és incipient al nostre país. L'experiència de les escoles que s'hi van apuntant ens ajudarà a obrir bretxa.

► En el número anterior presentàvem un model de menjador escolar més sostenible que el que trobem sovint a les escoles. Es basa en un menú equilibrat i en el qual predominin els aliments frescos, cuinats al centre mateix (adéu a les barretes de restes de peix, als precuinats, etc.), preferentment conreats a prop i/o mitjançant cultiu ecològic. A més, inclou un vessant educatiu que sembla en els petits comensals (i no només en ells, també en els seus familiars i l'entorn pròxim) la curiositat per veure què hi ha darrere dels plats de menjar, el gust per menjar bé en tots els sentits, i fa que puguin aprendre com alimentar-se alhora que ho fan. El cuiner Jamie Oliver alerta el Parlament britànic que el problema d'obesitat del país no té a veure amb el nivell d'ingressos, sinó amb el coneixement: *El problema és que la gent no sap cuinar*.¹

És important que les persones que treballen a la cuina estiguin ben informades i motivades

Ara, per als qui ja estiguen disposats a posar fil a l'agulla, volem fer un pas més donant informació pràctica i algun contacte útil. Sabem que no és fàcil, però creiem que val la pena. Bon profit!

OBRINT CAMÍ

Si considereu que el vostre centre no està especialment preocupat per l'alimentació ni l'ecologia podeu començar a fer boca amb xerrades o exposicions sobre la importància d'una bona alimentació, el consum de proximitat,

la sobirania alimentària o els beneficis dels aliments ecològics.

Alguns recursos

- Unitat didàctica sobre menjadors escolars: Entrepobles (Barcelona), epueblos@pangea.org, www.pangea.org/epueblos, 93 268 33 66.
- Assessorament i guia didàctica per a una alimentació sostenible: El Rebost (Girona), rebostgirona@yahoo.es, lola1114@hotmail.com, 972 20 20 70.
- Butlletins sobre ecoalimentació: www.juntadeandalucia.es/agriculturaypesca > Agricultura ecològica > Centro de Recursos > Promoción > Programa de Comedores Escolares.

LA CUINA

Tinc la cuina equipada o he de muntar-la o adaptar-la? No hi ha res imprescindible, però hi ha aparells que ens poden facilitar la feina si ens estalvien temps, perquè val a dir que tindrem més feina de manipulació que amb els aliments que en aquests últims anys s'estan estenent en la restauració col·lectiva (enciam netejat i tallat en bosses, patates rosses congelades, etc.). Per això és aconsellable tenir un aparell per pelar, ratllar i tallar verdures.

Cada escola triarà els estris i aparells segons els seus gustos, possibilitats i necessitats. Altres idees poden ser un centrífuga-dor d'amanides, un joc de ganivets sempre esmolats o, si considerem convenient més

¹ www.elpais.com/articulo/sociedad/problema/gente/sabe/cocinar/elpepusoc/20081106elpepusoc_2/Tes



Pares i mares del CEIP Joan Bruguera de Girona interessats en el menjador escolar.

mecanització, un forn de convecció industrial (cou al vapor grans quantitats de verdures i les manté calentes).

Per aconseguir aquestes màquines a bon preu

- Podem mirar de buscar-les en el circuit de segona mà de la nostra zona, per exemple a través de www.restaurantia.com > Profesionales > Material de Ocasión.

FER-HO UN MATEIX O SUBCONTRACTAR

El servei de menjador pot gestionar-se de diferents maneres: una opció és contractar una empresa que s'encarregui de "tot" (disseny dels menús, compra d'aliments, elaboració dels plats en el centre, etc.) o bé podem fer-ho nosaltres mateixos. En qualsevol dels dos casos nosaltres haurem de fer alguna tasca: com a mínim gestionar els pagaments dels serveis contractats. Aquestes tasques es poden repartir entre les persones implicades (per exemple l'AMPA o una comissió de menjador) o bé contractar una persona perquè se n'encarregui (potser algun pare o mare a l'atur...).

Empreses que donen aquests serveis amb criteris de sostenibilitat

- Fundació Futur (Barcelona): mes@futur.cat, 93 302 19 27, www.futur.cat.
- Serveis Educatius Pam i Pipa (Barcelona), que també inclou el servei de monitors: 93 635 64 93, www.servei-seducatiuspamipipa.cat.

Si es cuina a l'escola és molt important que les persones que treballen a la cuina

estiguin ben informades i motivades, ja que les coses es faran de forma diferent a la més usual avui dia: noves receptes i ingredients, més feina de manipulació (els productes frescos poden arribar amb terra o cuques), etc. Podem organitzar formacions especials per a l'equip de cuina, i també per als monitors de menjador: han d'ensenyar pautes d'alimentació als nens mentre mengen i respondre les seves preguntes, i a més poden desenvolupar activitats lúdiques relacionades.

Materials per a la formació d'equips de cuina

- lola1114@hotmail.com.

DISSENYAR EL MENÚ

Cal tenir en compte la manera com combinar els aliments per cobrir quantitativament i qualitativament la necessitat de nutrients. No sempre es pot mantenir un menú establert, perquè els preus varien molt, per la qual cosa convé tenir pensats recursos alternatius. Ens pot anar bé elaborar un receptari, també amb idees per a dies d'excursions, que tingui en compte els ingredients que utilitzarem a cada època de l'any.²

Ecoreceptari

- www.juntadeandalucia.es/agricultura-y-pesca > Agricultura ecològica > Centro de Recursos > Promoción > Programa de Comedores Escolares.

BUSCAR PRODUCTORS

La xarxa disponible per abastir els menjadors ecològics és limitada. A l'hora de triar, hauríem de localitzar els produc-

Si les pomes són grosses, ens hi podem adaptar i donar-ne mitja a cada nen

tors que poden abastir-nos i sospesar diferents aspectes: relació qualitat-preu, proximitat i possibilitats de distribució, etc.

Prioritzarem la compra de productes frescos enfront dels transformats (croquetes ecològiques, etc.), ja que són més nutritius, saludables, sostenibles i, a més, ens sortiran molt més barats.

Per localitzar productors

- A través de registres de pagesos als ajuntaments o consells comarcals.
- Preguntant a entitats de la zona que fomentin l'alimentació ecològica. Per exemple a Catalunya www.ecoconsum.org, al País Basc www.ekonekazaritza.net.
- En alguna cooperativa de consum propera. En trobareu una llista a la secció Eines del nostre número 15 (disponible a www.opcions.org).
- Consultant la llista de productors del Consell Català de la Producció Agrària Ecològica: www.ccpae.org > El CCPAE > Guia Directori. Per trobar el consell equivalent de qualsevol comunitat: www.marm.es > Alimentación > Agricultura ecològica > Información general.

Per descomptat, valorarem la qualitat dels aliments i que arribin en bones condicions. De vegades demanarem algun requisit especial: en general, ens convindrà que les verdures no siguin petites (tindrem menys feina a pelar-les i netejar-les), sobretot les cebes, que han de pelar-se a mà, i que les fruites no siguin massa grosses (perquè els nens se les acabin). Però sense oblidar que volem donar suport als productors (si les pomes són grosses, ens hi podem adaptar i donar-ne mitja a cada nen); tot just estem obrint camí en aquesta direcció i l'opció d'alimentació per la qual apostem demana més feina que la convencional. Una bona comunicació entre l'equip de cuina i el productor és fonamental i pot ajudar a resoldre les dificultats que hi pugui haver en una banda o l'altra.

Tots els aliments amb segell ecològic seran ecològics, però no tots els productes

² Trobareu informació sobre aliments del temps al número 11 d'*Opcions*, disponible a www.opcions.org.

Podem optar per productors locals que cultivin de manera convencional si les opcions que tenim per a productes ecològics impliquen que vinguin de lluny

ecològics duran el segell. Podem comprar els que tenen el certificat (és una garantia i de passada donem suport als serveis d'informació sobre agricultura ecològica), i/o a pagesos ecològics de confiança encara que no estiguin certificats (la certificació té un cost que no tots poden pagar, podem preguntar-los els motius), i/o a productors locals que cultivin de manera convencional si les opcions que tenim per a productes ecològics impliquen que vinguin de lluny.

EL PREU

Els aliments ecològics són més cars que els convencionals, no obstant això podem reduir les despeses finals del menú tenint en compte factors com els que recollim a la taula *Per evitar que el preu es dispari*.

Haurem de conèixer i ajustar-nos al pressupost (per exemple, a Catalunya la Generalitat marca 6'20 euros com a preu màxim per àpat i alumne, comptant-hi les despeses del menjar, el personal de cuina i monitors i totes les despeses del servei, etc.).³ A Europa, molts menjadors escolars ecològics reben subvencions, a Espanya només a Andalusia.

PER EVITAR QUE EL PREU ES DISPARI

Compra directa. Evitem intermediaris	Serà més fàcil si el col·legi és a prop del productor i aquest es pot encarregar del transport.
Amb antelació	Podem aconseguir més bons preus si pactem amb els productors amb antelació, fins i tot abans de la sembra, tenint en compte els tipus de productes que es poden cultivar a les seves terres.
Productes locals i del temps	Hi ha productes ecològics que han viatjat llargues distàncies fins a arribar a les nostres mans. En aquests casos, a més de no ser tan ecològics, seran més cars.
Com més quantitat, millor preu	Serà més fàcil si hi ha molts alumnes, o si es poden coordinar comandes amb altres centres propers. El productor haurà de tenir en compte que durant el juliol i l'agost (el moment més fructífer per a l'horta) no consumirem. Hi ha productes que es poden emmagatzemar si tenim espai.
Però quantitats justes	Calcular amb la precisió que es pugui la quantitat d'aliments que necessitem (dies festius, persones que han de menjar, racions ajustades al que necessita cadascú...), perquè no sobri menjar que s'hagi de llençar.
Proteïnes necessàries	Sovint als menjadors escolars convencionals es menja un excés de proteïnes animals. Podem obtenir-ne de vegetals combinant llegums amb cereals en un mateix àpat, fruita seca... i ens sortirà més barat.



Els monitors ensenyen pautes d'alimentació al CEIP Les Fonts de Gelida.

ACTIVITATS RELACIONADES

L'objectiu és aprendre a alimentar-se segons criteris saludables i sostenibles. A més d'aprendre menjant, també s'apren a l'aula, al pati, etc. *Si captes l'atenció dels nens, tens temps per fer mates, llengua i també per introduir aquests temes*, ens diu en Germán, professor de l'escola de La Floresta de Sant Cugat del Vallès; ell elabora els seus propis materials per treballar de forma vivencial i emocional amb els alumnes: un hort escolar, quadernets de natura que ensenyen els beneficis de les plantes que els nens recullen passejant pel camp, o cançons que ell mateix escriu com La de les tres Ss (saludable, sostenible i solidari).

Alguns recursos

- Si voleu contactar amb aquest professor: Germán del Río, CEIP La Floresta, 93 589 86 77.
- Material didàctic dirigit a professors i alumnes (en euskera i castellà): www.ekonekazaritza.net/noticias/detalle_noticia.asp?id=36.

EXPERIÈNCIES

A **Andalusia**, amb el programa Aliments Ecològics per al Consum Social a Andalusia,⁴ ja se supera el 50% d'ingredients ecològics en els 10.000 menús diaris que s'ofereixen a més de 100 centres educatius públics, diversos hospitals i centres geriàtrics.

A **Catalunya**, l'escola Fort Pienc de Barcelona pot ser un bon exemple: ampa-fortpienc.bloc.cat/category/7248/16403. A Moià han volgut començar eliminant el càtering (per la pèssima qualitat del menjar). Han muntat una cuina en un dels centres des de la qual una empresa abasteix altres centres, també de pobles veïns, per tal que el volum faci rendible la iniciativa. Els següents passos seran repensar els menús per fer-los més equilibrats nutritivament i buscar productes locals i ecològics. 93 830 00 00, Iolanda Burdó o Carles Padrós.

Al **País Basc**, a Usurbil des del 2004 van decidir començar a utilitzar pro-

³ Podem trobar preus més alts en col·legis privats o en casos en què s'assoleixi acord entre tots els pares i mares.

⁴ Promogut per les conselleries d'Agricultura i Pesca, Educació, Medi ambient, Igualtat i Benestar Social i Salut de la Junta d'Andalusia.

ductes ecològics a l'escola infantil. I en el projecte Ekolapico⁵ hi participen les tres guarderies municipals de Donosti: Antiguo, Zuloaga i Prim.

A **Múrcia**, Biosegura subministra fruites ecològiques a tres centres, i verdures també a un d'ells.

A **Madrid**, l'escola pública infantil El

Sol, entre altres, va incorporant progressivament productes ecològics en el menú. 91 588 11 35 / 6, fernandezgcon@muni-madrid.es. A la seva revista digital hi anirà penjant informació relativa al menjador: lahojaverdedigital.com.

Els menjadors escolars ecològics estan molt estesos a països com Alemanya o França (www.unplusbio.org). Podem visitar altres exemples als EUA (farmtoschool.org) o a Anglaterra (www.soilassociation.org). ■

⁵ Resultat d'un conveni entre Crisinaenea (Centre de Recursos Mediambientals de Donosti) i Biolur (Associació per al Foment de l'Agricultura Ecològica de Gipuzkoa).



Avui mengem coliflor!

RECURSOS GENERALS

Taula de Treball per l'Alimentació Escolar Ecològica Està en procés d'editar una guia molt útil i pràctica sobre com muntar un menjador escolar sostenible. Algunes entitats que hi participen:

- Aprodisca - Associació Pro Persones amb Discapacitat Psíquica de la Conca de Barberà, Montblanc. 977 86 12 61, alimentaria@aprodisca.org, www.aprodisca.org.
- Consell Comarcal de l'Urgell, Tàrraga. Teresa Fuentes, 973 50 07 07, teresaf@urgell.cat.
- Espai de Recursos Agroecològics, Manresa. 93 878 70 35, info@associaciolera.org, www.associaciolera.org.
- Fundació Futur, Barcelona. Isabel Coderch, 93 302 19 27, mes@futur.cat, www.futur.cat.
- Projectes d'Economia Social de l'Ajuntament de Manresa. Òscar Arnau, 93 875 35 86, oarnau@ajmanresa.org.

dinamis.cat Impulsarà la creació d'una central de compres per a menjadors escolars ecològics.

Servei de Seguretat Alimentària de la Diputació de Barcelona. Dóna assessorament i suport tècnic als ajuntaments de la província. Forma part del Servei de Salut Pública: 93 402 24 68.

deltrosalplat.blogspot.com És un bloc que dóna a conèixer la producció local des del Consell Comarcal del Pallars Sobirà. Impulsa, entre altres aspectes, els menjadors escolars ecològics.

BARCELONAREYKJAVIK

FORN DE PA ECOLÒGIC

"...volem recuperar els orígens del pa
i cerquem els ingredients adients directament a la natura,
oblidem l'ús de llevat industrial
i deixem que la pasta fermenti espontàniament
amb l'empenta d'un preparat de farina de blat,
farina de pèsol i llevats de flors que transformarà el cereal
en un aliment ple d'aromes amb una llarga vida i adequat a nosaltres..."

...que vagi de gust!..."



pa, pastes i pastissos d'espelta, kamut, sègol, arròs, blat de moro, fajol, mill, cigró...
amb farina molta a la pedra, herbes i fruits de cultiu ecològic y biodinàmic, sense refinats...sense additius

(RAVAL) C/Doctor Dou 12  CATALUNYA  
93 30 20 921 . WWW.BARCELONAREYKJAVIK.COM

(GRÀCIA) C/Astúries 20  FONTANA 
93 237 69 18 . BCNRVK@TELEFONICA.NET

EthSI
Ethical and Solidarity
Based Insurance




Serveis integrals
d'assegurances

**Economia social
i solidària**

Assegurances
ètiques i solidàries

www.arccoop.coop
arccoop@arccoop.coop
Tel. 93 423 46 02

RSE
COOP

WIF 458302001 - Registre SCRF 8174
Certificat de gestió de Responsabilitat Social professional i respectuosa segons la legislació vigent




Servei de Càtering
Gestió de cuines escolars
Comerç just
Reinserció laboral
Productes ecològics

Futur Just Empresa de Inserció SL · Hércules, 3 · 08002 Barcelona · 93 302 19 27
catering@futur.cat · www.futur.cat



Sabates de pell de curtició vegetal, tints vegetals, sense pega, sense tints, de llana 100%, sense pell, per a vegetarians vegans, de cotó biològic, amb sola reciclada de roda de camions. Botes, vambes, sabates, ergonòmiques, per a plantilles, de vestir, elegants...

www.ecozap.es
Tel. 915230929 (Madrid)
Enviem a tot Espanya contra reembors

Domicili botiga fins al 13 de febrer 2009
C/ Barbieri, 9 - 28004 Madrid

Domicili botiga a partir del 15 de febrer de 2009
C/ Santa Bárbara, 9 - 28004 Madrid

Horari de 12 a 21 hores de dilluns a dissabte
+ info raquel@ecozap.es

www.setmanaridirecta.info

DE

**No et deixis
convèncer.
[Menteixen. I molt.]**



Tornant a l'escala local

RUBEN SURIÑACH

En aquest viatge coneixem les experiències de comunitats que aposten per revalorar les activitats econòmiques, socials i culturals dels seus pobles o barris, i per recuperar el coneixement sobre l'origen de les coses. Les societats menys dependents de factors externs i basades en l'ajuda mútua tindran més capacitat de reacció davant dels xocs de l'economia global.

PER A MÉS INFORMACIÓ

Un dels principals impulsors del moviment, Rob Hopkins, ha publicat *The Transition Handbook: from oil dependency to local resilience*, un manual per a la transició. També és interessant llegir el llibret *The Rocky Road to a Real Transition: the Transition Towns movement and what it means for social change*, publicat pel col·lectiu britànic The Trapeze Collective el 2008, i el debat generat a partir de la resposta de Rob Hopkins, a transitionculture.org/2008/05/15/the-rocky-road-to-a-real-transition-by-paul-chatterton-and-alice-cutter-a-review.

► Vivim en unes societats exposades als vaivens de l'economia global; societats vulnerables i, fins a cert punt, impotents econòmicament i culturalment. Al llarg de la segona meitat del segle XX hem vist com el camí que fan els productes fins a arribar a nosaltres (el que tècnicament es coneix com la *cadena de sosteniment de necessitats*) s'ha allunyat i perdut ben endins del món global a través de diversos processos regits per l'afany d'expansió econòmica. S'han multiplicat les baules que formen aquesta cadena fent que, a la fi, sigui una complexa teranyina d'interrelacions el que fa possible que les nostres cases es puguin construir, els rebosts es puguin omplir, les nostres feines es puguin mantenir... i, en definitiva, que les nostres comunitats puguin funcionar de manera aparentment estable.

Així, podem dir que, al mateix temps que el model econòmic s'anava desbocant més enllà dels límits físics del planeta, els motors de l'activitat econòmica, social i cultural s'han anat escapant del control de la gent del carrer. Hem perdut de vista l'origen d'allò que consumim i, en el fons, les conseqüències dels nostres actes... Aquest procés ha anat acompanyat d'una gran expansió econòmica i financera i, alhora, ens ha penjat en una diana de **vulnerabilitats** sobre la qual estan caient dards contínuament des de fa anys, encara que de manera especialment estrepitosa en els últims mesos.

UNA RESPOSTA DE SENTIT COMÚ

Davant d'aquesta situació, cada vegada hi ha més gent que sent la necessitat de simplificar les societats en què vivim posant èmfasi en la revaloració i el reforç d'allò local per reduir les de-

pendències de factors llunyans, desconeguts i incontrolables i per millorar la capacitat de donar resposta a les problemàtiques que puguin derivar dels xocs de l'economia global. Així, la relocalització de l'activitat econòmica, social i cultural es proposa com a alternativa des de diversos fronts.

Al CRIC també entenem que aquest procés de **relocalització** és necessari i en aquest sentit creiem que el consum conscient i transformador (CCT) hi té un paper clau, perquè posa sobre la taula la conveniència de viure millor amb menys despesa de recursos i energia, i per tant, entre altres coses, sense haver de recórrer a l'embolic global per satisfer les nostres necessitats. Veiem el CCT com un canvi cultural transversal a qualsevol proposta de canvi de les estructures econòmiques i socials que apunti a la relocalització i simplificació de les societats.

En els paràgrafs que vénen mostrem unes quantes iniciatives que plantegen el canvi social i la relocalització des d'una perspectiva i metodologia holística: pretenen generar processos col·lectius des de l'àmbit local per impulsar el canvi de model per avançar cap a aquestes societats estables i tranquil·les.

UN PASSEIG PER LES ESTRATÈGIES DE RELOCALITZACIÓ

En tots aquells aspectes de la vida quotidiana que la nostra comunitat necessita per autosostenir-se i prosperar, ¿com aconseguim augmentar significativament la resistència i capacitat de reacció (per fer front als efectes del pic del petroli)¹ i com reduïm dràstica-

¹ El pic del petroli és el punt en què l'extracció petrolífera deixarà de créixer i en començarà el declivi. Serà el començament de la fi del petroli barat. Més informació a www.crisisenenergetica.org.

ment les emissions de carboni (per mitigar els efectes del canvi climàtic)? Aquesta és la pregunta que es plantegen des de la petita ciutat de Totnes, al sud-oest d'Anglaterra, on s'ubiquen les oficines de la Transition Network (Xarxa per la Transició) i d'una de les *Transition Initiatives de més èxit*. Però, què és això de les *Transition Initiatives*?

El nom *Transition* fa referència al concepte de *transició energètica*, que resumeix la idea de simplificar les estructures socioeconòmiques, en aquest cas centrant-se en la reducció de la dependència dels combustibles fòssils, especialment del petroli. Les Transition Initiatives volen construir, mitjançant una metodologia participativa, processos **impulsats per la societat civil**² per encarar seriosament els dos problemes bessons que són el pic del petroli i el canvi climàtic a fi d'intentar avançar cap a unes comunitats locals (barri, regió, municipi...) menys dependents energèticament; o sigui, amb més **resiliència**. Aquest concepte prové de l'ecologia i significa la capacitat d'un ecosistema de recuperar



TRANSITION TOWN KINSALE



Transition Town
LEWES

DOTZE PASSOS CAP A LA TRANSICIÓ

Per avançar cap a relocalització, la Transition Network proposa dotze passos que defineixen les estructures que han de dirigir i dur a terme el procés: formació de grups i subgrups, repartiment de tasques, coordinació entre ells..., tot sota una visió de treball en xarxa en què tots els participants se sentin igualment implicats. Les tasques inclouen sensibilitzar i formar (passi de pel·lícules, xerrades i debats, articles als diaris locals...), concretar accions a seguir en els diferents àmbits, i dur a terme manifestacions visibles i pràctiques del projecte per transmetre il·lusió i sensació de seguretat.⁷

Un dels aspectes que inclouen és el que anomenen el Gran Re-aprenentatge, i és que relocalitzar les societats implica re-aprendre el coneixement sobre "d'on surten i com es fan les coses" (cosa que no ha de voler pas dir fer-les com fa cent anys). Les Transition Initiatives volen retornar protagonisme a les habilitats i aprenentatges personals i al suport mutu dins de les col·lectivitats, i veuen la gent gran com una ajuda important per aconseguir-ho.

l'estabilitat en ser afectat per perturbacions o interferències, i des de la Transition Network s'aplica a les societats humanes.

Però aquestes iniciatives no només posen sobre la taula la necessitat de relocalització energètica, sinó també la cultural i econòmica, ja que el camí cap a unes societats menys intenses en energia implica canviar des de la manera de raonar de la gent a l'hora de consumir fins a la manera de fer negocis. En aquest viatge, hi té una forta presència la visió d'una societat on la convivencialitat, la reciprocitat i la confiança mútua siguin l'espina dorsal per al bon funcionament del poble, barri o ciutat.

La primera vegada que sona el terme Transition Towns (Ciutats en Transició) és l'any 2005 a la ciutat irlandesa de Kinsale, amb la publicació del *Pla de Descens Energètic: Kinsale 2021*,³ que descrivia el procés que havia de seguir aquesta ciutat fins l'any 2021 per incrementar la seva resiliència. A partir d'aquest pla, es comencen a estendre pel Regne Unit i Irlanda les Transition Initiatives, assessorades —mitjançant cursos de formació i altres elements de suport— per un equip de "tècnics de la transició" a través de la Transition Network.⁴ Actualment, aquesta xarxa acompanya 120 Transition Initiatives⁵ arreu del món i més de 600 candidates a ser-ho.

El paradigma d'aquest incipient model de transició municipal és la ciutat de Totnes, que l'any 2006 va començar un procés per anar materialitzant de mica en mica els dotze passos cap a la transició (vegeu el requadre).⁶ Actualment, en aquest poble d'uns 8.000 habitants

hi ha 10 grups de treball (Construcció i gestió domèstica, Economia i treball, Educació, Energia, Alimentació, Salut i benestar, Cor i ànima, Govern local, Arts i Transport) i 20 projectes en funcionament (vegeu el requadre *Fem un tomb...?*).

En tot aquest procés, són molt importants els esforços de sensibilització i difusió que els han portat fins on són ara, ja que generen recolzament i base social per poder arribar a formar grups de treball i projectes més ambiciosos. D'aquests esforços, destaquen les eines comunicatives utilitzades, ja que construeixen un discurs optimista, possibilista i que reforça la idea de construcció conjunta del procés, i en canvi eviten el to més caracteritzat per la confrontació i la denúncia.

Partint de la mateixa motivació de fons (pic del petroli i canvi climàtic) s'ha desenvolupat també la Relocalize Network.⁸ Aquesta iniciativa sorgeix del Post Carbon Institute (Estats Units) l'any 2003, i planteja unes solucions

² És important subratllar aquest punt perquè hi ha hagut iniciatives sorgides des de la perspectiva localista, com l'Agenda 21, que han fracassat pel fet d'estar impulsades des de les administracions. La causa és que en molts casos aquestes iniciatives no han construït processos de participació ciutadana prou ambiciosos ni vinculants respecte a les decisions que s'han pres finalment.

³ Disponible en català a www.decreixement.net.

⁴ transitiontowns.org/TransitionNetwork/TransitionNetwork.

⁵ És una evolució del terme Transition Towns per aplicar-lo no només a ciutats sinó també a barris, regions, etc.

⁶ totnes.transitionnetwork.org.

⁷ Es poden consultar els 12 passos a comunitadsinpetroleo.com/TNESP/index.html/12pasos.html.

⁸ www.relocalize.net.

molt similars a les de la Transition Network: *Relocalització, per nosaltres, significa crear capacitat de recuperació i resistència dins de la comunitat, de tal manera que els membres d'aquesta comunitat formen l'espina dorsal del bon govern local. Es tracta de viure el nostre respecte pel món natural al mateix temps que generem mitjans saludables i satisfactoris per proveir-nos de menjar, transport, sanitat, etc., de manera que sigui viable a llarg termini i en consonància amb els nostres millors desitjos.*⁹

SABEM QUE NO ÉS TAN FÀCIL...

Com en tot procés ambiciós, de seguida sorgeixen dubtes i preguntes. *És realista pretendre canviar el rumb del món des del nostre poble? I, en cas que enfilem el camí de la transició energètica, ¿ens ho deixaran fer, o els poders polítics i econòmics perjudicats ens barraran el pas? Hi ha moltes coses que no es poden canviar des de la localitat i per a les quals depenem completament d'altres institucions centralitzades... Quin paper ha de tenir el govern local en tot aquest procés?*¹⁰

Cal ser conscients de les **limitacions** que ens roden; no se li pot demanar a un barri de Barcelona que cultivi els seus propis aliments, com tampoc cap localitat pot aspirar a un creixement urbanístic zero quan acaba d'aprovar un nou pla que preveu la duplicació de la població.

La **relació amb les institucions i els poders fàctics** també és un tema clau, ja que en el fons es planteja un canvi en l'*statu quo* econòmic i socio-cultural, hi haurà uns interessos contraposats que poden generar fricció social, i inevitablement uns hauran de deixar més espai a l'habitació perquè tothom hi pugui cabre.

...PERÒ JA HA ENEGAT

L'aplicació sobre la marxa d'aquests models i el debat públic que es genera al seu voltant són un símptoma que tant el rerefons conceptual com les metodologies proposades estan marcant diferències, sobretot pel fet que l'estratègia proposada es mostra oportuna i lògica en els temps que corren.

A més, s'ha de tenir en compte que un dels eixos en què es basen és el de **no reinventar la roda** i mirar de potenciar i complementar tot allò que col·lectius diversos ja fan des de fa anys, perquè del que es tracta és que tothom que combrega amb aquestes idees de fons del moviment per la transició energètica i la relocalització compartim experiències i fem força plegats.

David Holmgren, un dels cocreadors del concepte *permacultura*, descriu metafòricament la vida al límit (energètic) de les societats occidentals: *Estem*

al cim d'una muntanya, des d'on es tenen vistes mai contemplades per ningú anteriorment, però on també es formen els núvols de la tempesta. Hem d'anar muntanya avall mentre encara sigui possible, mentre encara tinguem un clima favorable i llum diürna.■

⁹Cita de Judith Newton, de la iniciativa Transition Cotati, a Califòrnia.

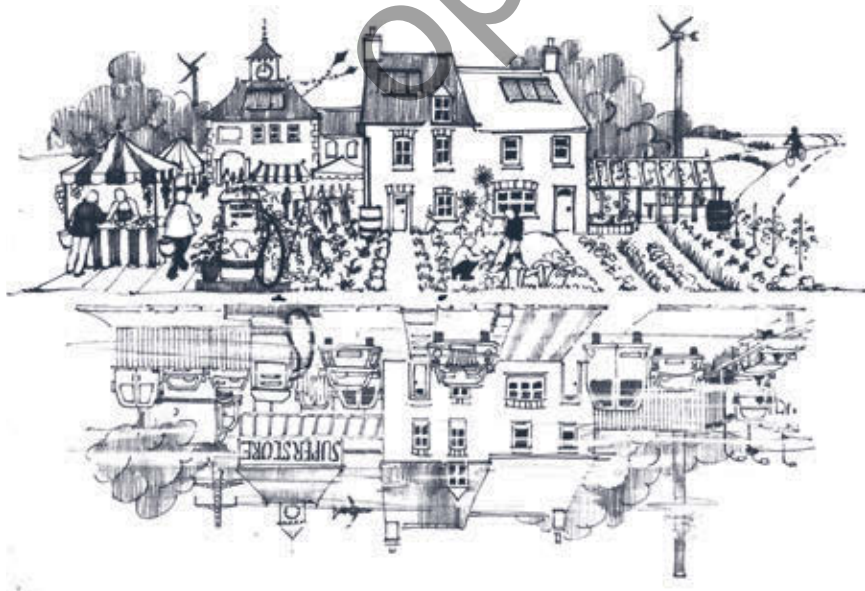
¹⁰Recull de dubtes i preguntes dels assistents a una xerrada sobre estratègies de relocalització a Santa Maria de Palautordera el desembre passat.

¹¹www.youtube.com/watch?v=BKY2H2yOcP8.

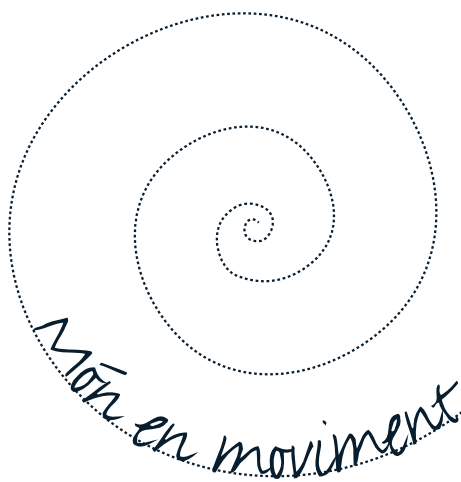
FEM UN TOMB PER LES CIUTATS EN TRANSICIÓ?

A **Totnes** tenim l'oportunitat de formar part d'algun dels tallers del Gran Reaprenentatge, que ens permetran aprendre horticultura, autogestionar-nos alguna faceta de la salut amb les plantes medicinals autòctones dels nostres verals, o autoreparar-nos aparells electrònics aparentment obsolets, la bicicleta... I els més petits poden escoltar un conte sobre la Transició, en què la visió d'una Totnes relocalitzada els farà viatjar al futur desitjat. També es pot passar el dissabte treballant a l'Hort Comunitari i el Jardí del Benestar, o gaudir d'un bon plat d'aliments locals i del temps en un dels restaurants que la guia d'aliments locals indica. Ah, i no us oblideu de pagar el menú amb la lliura de Totnes!

El vídeo de promoció de Transition **Lewes** que hem vist per internet¹¹ ens fa venir ganes de fer una passejadeta per aquesta ciutat del sud-est britànic, potser coincidint amb la fira periòdica d'aliments i begudes locals... De coses per veure no en falten: podem demanar com funciona el projecte de compartir cotxe que han engegat, o com es fan els tallers de reducció de consum energètic a casa. Diuen que el projecte per reduir l'ús de les bosses de plàstic està funcionant d'allò més bé i que molts dels comerços s'hi han adherit. També hi ha molta gent que s'està animant a invertir uns diners en el projecte d'instal·lació de panells solars comunitaris, i és que això de les cooperatives energètiques és un bon invent...



Il·lustració de la portada del llibre *The Transition Handbook*.



Coneixes cap iniciativa interessant per compartir? Envia-la a anaperea@pangea.org.

DENÚNCIA

PESCARROBA

La pesca és una de les principals activitats espanyoles a l'estranger i també una de les que causa més impactes. De tant en tant ressonen notícies a la premsa sobre conflictes que hi estan relacionats, però sabem realment què hi ha darrere dels negocis pesquers? En el nostre número 23 tractàvem el consum conscient de peix. Ara presentem una web participativa creada amb l'impuls de la campanya No et Mengis el Món, en la qual trobarem informació sobre les activitats (i els seus impactes) dels actors espanyols pesquers a tot el món. www.pescarroba.net.

INSERCIÓ LABORAL

Si voleu donar mercat a empreses d'inserció laboral, aquí teniu un parell de directoris on trobar-ne:

www.comprasocial.net, de l'Obra Social de Caixa Catalunya. Surten classificades per activitat.

www.canalsolidari.org > Directori Org. S'ha d'escollir *Inserció Sociolaboral* a *Cerca per activitat*. Podem classificar-les per província.

MERCATS AGROECOLÒGICS

Hi ha mercats on podem comprar productes locals i ecològics directament del productor. El mercat es converteix en espai de trobada i intercanvi, i es pot participar en tallers, compartir experiències, etc.

A Catalunya

A Valls (Alt Camp), el segon dissabte de cada mes, al matí a la plaça del Blat.

Món Empordà és un mercat itinerant que recorre Rupià, Corçà, Ullastret i Parlavà (Alt Empordà) els dissabtes al matí.

A Sant Martí Vell (Gironès), el segon dissabte de cada mes, al matí al nucli antic.

Al País Basc

A Gasteiz, els dijous i dissabtes al matí, el Mercat de la Terra – Bertoko Merkatua, a l'última planta de la plaça d'Abastaments.

A Cantàbria

A Torrelavega, els dissabtes al matí a la plaça Major.

A Maliaño, els dijous al matí a la plaça de la Constitució.

I durant l'estiu, a Laredo, els dilluns a la plaça del Mercat.

A Màlaga

A Càrtama, el primer diumenge del mes.

A Alhaurin el Grande, el segon.

A Coin, cada tercer dissabte.

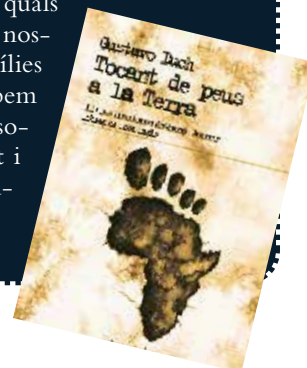
A Pizarra, el quart diumenge del mes.



TOCANT DE PEUS A LA TERRA

LLIBRE

Aquest llibre és una aportació de la campanya No et Mengis el Món a la reflexió sobre la sobirania alimentària i el deute ecològic. Consisteix en una recopilació d'articles d'opinió de Gustavo Duch Guillot, director de Veterinaris Sense Fronteres, en els quals denuncia les conseqüències que té el nostre sistema alimentari sobre les famílies productores dels aliments. Hi trobem claus que ens ajuden a reflexionar sobre la nostra pròpia responsabilitat i capacitat com a ciutadans i consumidors per frenar aquestes forces.



MENYS RESIDUS

EMBOLCALL REUTILIZABLE

Us agradaria tenir alguna cosa reutilitzable per dur-hi els entrepans, les galetetes, etc.? Una idea: unes tovalletes amb una cara de roba i l'altra de plàstic, que es poden rentar i que s'adapten a la forma de l'entrepà, amb fixació de velcro. Podeu comprar-ne unes o agafar idees per fer-vos les vostres a www.bocanroll.com.



SOBIRANIA ALIMENTÀRIA A LA CONSTITUCIÓ!

La nova Constitució equatoriana, aprovada recentment amb el suport de gairebé un 65% de la població, considera la sobirania alimentària com un *objectiu estratègic i una obligació de l'Estat*, i inclou diversos articles sobre aquest dret i sobre l'ús, la conservació i l'intercanvi de llavors, la distribució i la comercialització d'aliments, i l'ús i l'accés a la terra, entre altres punts. Al país sorgeixen iniciatives en aquesta direcció com a resposta a la crisi alimentària i a la pujada dels preus, com les fires camperoles, que permeten el contacte directe entre productors i consumidors, o l'espai d'intercanvi de llavors, que afavoreix el manteniment de varietats autòctones, tal com van explicar representants de la Unió d'Organitzacions Camperoles Indígenes de Cotacachi l'octubre passat en una xerrada a Barcelona.

INVERSIONS ALTERNATIVES

DAVANT LA CRISI, QUE CANVIï LA BANCA

En el número 14 ja vam parlar de **BankTrack** (www.banktrack.org), una xarxa internacional d'organitzacions no governamentals que monitora els impactes ecosocials de la banca i aposta per un sector bancari sostenible i els serveis del qual beneficiïn la societat en conjunt. Davant la crisi financera, anima que s'empregui una reforma radical del sistema financer mundial, centrada particularment en el paper dels bancs i la seva regulació. La seva proposta queda recollida a la Declaració del Escorial, la trobem traduïda al castellà a www.finanzaseticas.org. Mentrestant, a Andalusia neix una iniciativa més de banca ètica: **Coop 57 Andalusia**, que té el suport de més de 30 entitats i cooperatives. www.coop57.coop.

JUNTS PODEM

HABITATGE

Un sostre sota el qual viure és una de les necessitats bàsiques de les persones. Però el mercat immobiliari és el sector més especulatiu de l'economia. Les cooperatives i altres iniciatives d'autogestió permeten abaixar els preus i donen poder als ciutadans.

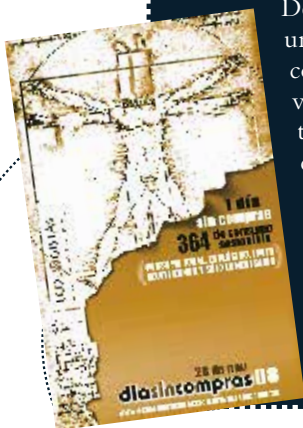
Sostrecivic és una associació sense ànim de lucre que promou un accés a l'habitatge basat en models de cooperatives d'ús. La propietat dels habitatges queda a les mans de la cooperativa i els seus membres gaudeixen d'un dret d'ús indefinit pagant un lloguer baix. A més, es potencien les relacions humanes a través de plans comunitaris de barri. www.sostrecivic.org.

Vdevivienda és una xarxa de webs de diferents ciutats espanyoles que serveix de canal organitzatiu de les manifestacions populars sobre el problema de l'habitatge. www.vdevivienda.net.

A Barcelona sorgeix **PHRP** (Promoció de l'Habitatge Realment Públic). Si fins ara l'okupació era una pràctica minoritària, PHRP es proposa convertir-la en una eina a disposició de la societat. www.sindominio.net/phrp.

DIA SENSE COMPRES

Des de fa ja 15 anys, el Dia Sense Compres és un dia per reflexionar sobre el nostre model de consum. Amb aquest motiu, el passat 28 de novembre Ecologistes en Acció va voler mostrar, a través de dotzenes d'activitats a més de quinze ciutats d'Espanya (visites guiades a comerços alternatius i projectes de consum crític, *mercadillos* d'intercanvi, exposicions, xerrades, cinema...), que les alternatives al model de consum són viables i estan cada vegada més a prop del consumidor. www.ecologistasenaccion.org/dia-sincompras.



bebés ecológicos

RECOMANA Bolquer Tot-en-un BIO



Ajustable talla única de Bambú

Bolquer de suavitat vellutada, pràctic i econòmic, ja que es fa servir des que neixen fins que deixen el bolquer. Creix amb el seu bebè.

Protector impermeable Velour

Combina la impermeabilitat transpirable amb el cotó biològic de color. Ideal per al bolquer ajustable de bambú i altres absorbents.



Protector impermeable de Llana

Producte 100% natural que es renta només una vegada al mes. Es fa servir tot l'any perquè és fresc i càlid al mateix temps.



Protector Weenee

Per a pares realment compromesos amb el medi ambient. A casa es fan servir amb absorbents rentables i de passeig, amb bolquers compostables sense deixar residus.



És fàcil ser conseqüents amb els nostres valors.

BEBÉS ECOLÓGICOS Tel. 950 135 700

www.bebesecologicos.com info@besesecologicos.com

a new lifestyle



LÍDERS EN PRODUCTES FRESCOS:

Carns al tall, fruites i verdures, làctics, formatges i derivats, congelats, pans, proteïnes vegetals

**bio
SPACE**

MENJAR PREPARAT: Plats precuinats

EL SUPER-BIO: Tot tipus d'aliments envasats · Higiene i cosmètica biològica per a adults i nens · Discos, llibres i papereria · Roba i calçat per a adults i nens · Estris de cuina · Objectes de regal i decoració

COMPLEMENTES DIETÈTICS

BELLESA: Perruqueria, estètica i massatges

ACTIVITATS: loga, pilates i cursos de cuina

C/ València 186
EIXAMPLE
08011 Barcelona
Tel. 93 453 15 73
Fax 93 451 67 08

+ info: <http://www.bioespacio.com> · e-mail: info@bioespacio.com

HORARI: de 9h a 21h · Dissabtes de 8h a 15h

BioCultura

fira de productes
ecològics
i consum
responsable

Barcelona 2009
del 7 al 10 de maig
Palau Sant Jordi. Montjuïc

Alimentació ecològica · Cosmètica certificada
Roba i calçat · Medi ambient · Bioconstrucció
Energies renovables · Teràpies complementàries
Més de 200 activitats · Mamaterra, festival ecològic de la infància

www.biocultura.org

Organitza
Associació
Vida Sana



Generalitat
de Catalunya