

# Escola ESBIOSFERA

AGRICULTURA ECOLÒGICA-AUTOSUFICIÈNCIA-  
ECOLOGIA URBANA

## Programació cursos 2012



*Podem fer les coses nosaltres mateixos o pagar a altres persones per que ens ho facin. Són dos sistemes d'abastiment i ocupació que podríem denominar "sistema de suficiència" i "sistema d'organització". El primer tendeix a crear homes i dones independents; el segon suposa homes i dones integrats en una organització. Totes les comunitats practiquen una barreja de tots dos sistemes; on la interacció de l'un i de l'altre es realitza en diferents proporcions. En el món modern, durant els últims cent anys, s'ha produït un canvi enorme: de la suficiència a la organització. La conseqüència d'això és que les persones es tornen més dependents, no poden fer res sense l'ajuda dels altres. Depenen completament de gran organitzacions, màquines i robots, de ingressos cada vegada més grans. ¿Què ocorre en temps de crisis? ¿Proporciona l'Estat tot el necessari? Moltes queden atrapades a la xarxa de seguretat. Llavors pateixen i es desesperen. ¿Per què no poden ajudar-se a elles mateixes? En general, la resposta és evident: no saben com fer-ho. Mai ho han intentat, no saben per on començar. E.F. Schumacher*

**ESCOLA ESBIOSFERA**

C/Lluis Llibre 29, Cardedeu, Barcelona

[www.esbiosfera.cat](http://www.esbiosfera.cat)

[info@esbiosfera.cat](mailto:info@esbiosfera.cat)



## CURSOS I TALLERS DE L'ESCOLA ESBIOSFERA

### PROGRAMACIÓ PRIMAVERA-ESTIU 2012

*Sabem que el veritable benestar no depèn ni de l'acumulació de possessions materials ni de necessitats inventades, sinó de desenvolupar una manera de viure amb nous valors que integrin en harmonia la felicitat personal, la cohesió social i l'equilibri natural de la Terra.*

*Els valors que imperen en la mentalitat moderna: la competitivitat, l'expansió econòmica i l'afany de control, seguretat i certesa, han desconnectat la societat de la natura, fent-nos cada cop més egoistes, individualistes i poc tolerants.*

*El nou Projecte EsBiosfera que presentem vol convertir el "jo modern" en un jo respectuós per la Terra, solidari amb la comunitat i interessat per les conseqüències d'un estil de vida que disminueix les possibilitats de oferir un món millor per les properes generacions.*

*D'aquí que s'hagi creat l'Escola-taller d'agricultura ecològica, autosuficiència i ecologia urbana, per a promoure valors que han quedat relegats, i compartir inquietuds i bones pràctiques de transformació cap a una societat més solidària i sostenible.*





**Agricultura ecològica**  
agricultura ecològica  
**Autosuficiència**  
autosuficiència  
**Ecologia urbana**  
ecologia urbana

## ELS NOSTRES COL·LABORADORS



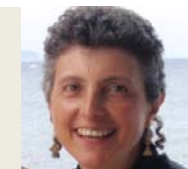
**Jordi Bonet**, apassionat per l'agricultura ecològica. Membre fundador de la cooperativa de consum Cardedeu Autosuficient. Tres anys d'experiència en agricultura convencional i ecològica. Subministrador de cistelles ecològiques a la cooperativa de consum. Actualment treballa d'inspector de medi ambient i en el seu temps lliure escriu relats, novel·la curta i juga amb la seva filla. Fundador de l'escola EsBiosfera i president de l'associació Cardedeu per un món millor.



**Gisela i Mark**, fa dos anys, van crear l'hort "Phoenix" a Cardedeu, i juntament amb l'"Hort de l'Etern", subministrem hortals de temporada al grup de consum "Cardedeu Autosuficient". En Mark va realitzar el curs "Disseny de Permacultura" a Anglaterra. 2 anys i mig d'experiència fent voluntariats en granges ecològiques d'Europa, sempre amb enfoc d'horticultura, autosuficiència i tècniques de Permacultura.



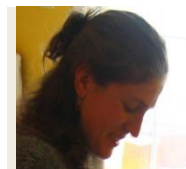
**Oscar Rodríguez**, Enginyer tècnic agrícola, en l'especialitat d'hortofructicultura i jardineria, i Postgrau en Gestió d'espais verds. En el camp laboral, ha treballat en els camps de la jardineria, l'arboricultura, la restauració ambiental, el paisatgisme i l'agricultura ecològica. Actualment treballa com a tècnic i assessor en diferents projectes d'agricultura ecològica, imparteix cursos i està començant el seu propi projecte a Can Pau Foguera, masia d'Olzinelles on, a més, hi viu.



**Àngela Romeu i Diaz**, tècnica Especialista en Jardineria, especialització en horticultura ornamental, tot i que li agrada més que li diguin Mestra Jardinera. S'inicia en la jardineria a l'Institut Municipal de Jardins, l'any 80. Paral·lelament va realitzar estudis a l'Escola de Jardineria i s'inicià com a professora de pràctiques de manteniment de jardins i de producció de plantes. Actualment imparteix classes pràctiques a alumnes de Cicles Formatius i Escola de Jardineria de Barcelona.



**Marta Roger**, ven productes de proximitat: carn de la seva granja, vi de petits viticultors, mel de productors locals, derivats làctics... tot obtingut directament de les seves explotacions on és produït, seleccionat amb cura perquè la qualitat dels productes sempre sigui òptima i així descobrir els gustos de la nostra terra. Aquest és el negoci familiar que ha seguit amb aquesta simpatia la Marta. Recentment dona vida a la seva parada del mercat de Cardedeu La Païssa.



**Eulàlia Martí**, Li agraden les coses bàsiques: la terra, un arbre, l'aire fresc, una abraçada, el pa. La vida simple, la felicitat en les petites coses, compartir, crear, aprendre. Actualment és l'elaboradora de pa ecològic de la cooperativa de consum Cardedeu Autosuficient.



**Marta Peregrina**, Ha treballat força anys al darrera dels telons confeccionant i vestint als actors i actrius dels teatres de Barcelona. Actualment ha fet una pausa a la seva vida per ser mare i ara re-empren l'ofici del tall i confecció dissenyant i donant vida a les seves pròpies creacions.



**Boris Bonnano**, es de Sicília i soci fundador de Trinakria Tours, empresa de turisme rural i sostenible en les illes mediterrànies (Sicília, Sardenya i Creta) on hi dedica tot el seu temps posant-li sempre passió i alegria. Ha estudiat marketing en Perugia i ha treballat molts anys en restauració (Itàlia, Irlanda, Escòcia y Catalunya). També ha treballat temporalment en una ONG com a coordinador europeu del depart. de Marketing Social.



**Gemma Velasco**, mare, enamorada de les coses senzilles, fidel als seus principis i sempre amb ganes de dur a terme noves iniciatives. Això l'ha dut a preservar el medi ambient i a conscienciar als més propers que cal canviar de vida de consum. Amb ganes de ser cada cop més autosuficient ha adquirit coneixements d'elaboració de pa, pasta, formatge, tofu i derivats. Cofundadora d'EsBiosfera i Cardedeu per un món millor.



**Clara Guimerà**, La seva experiència entorn a la cosmètica natural té els seus inicis a Mèxic on va cursar un Diplomate d'herbolària Maya relacionat amb la cosmètica. Des d'aquell any he anat elaborant productes de cosmètica, terapèutica i Higiene de manera artesanal.

Els coneixements que he anat adquirint són fruit de l'experiència pròpia o de persones properes. Ha participat en cursos de cosmètica a Cervera i a Barcelona.



**Fidela Frutos**, Arquitecta amb despatx propi. Experiència professional en l'àmbit de l'edificació pública i privada (estalvi energètic i aigua potable, ús de materials mínim impacte ambiental i reducció de residus a partir de la construcció en sec i deconstrucció d'edificis). És professora en el postgrau *Arquitectura Mediamiental i Urbanisme Sostenible*, organitzat per La Salle, URLL. Actualment és vicepresidenta de l'Agrupació d'Arquitectes *Arquitectura i Sostenibilitat*, AUS, del Col·legi Oficial d'Arquitectes.



## INICIACIÓ A HORTICULTURA ECOLÒGICA

### **Objectiu del curs:**

Formar-vos en el cultiu de l'hort ecològic des de la llavor fins a la recol·lecció de les hortalisses en el mateix camp de cultiu veient de forma pràctica les solucions als problemes que ens van sorgint i aprofundir en aquells temes que més us amoinin.

Amb una metodologia didàctica i participativa volem sembrar nous valors i crear talent hortícola en l'Hort de les Moreres, cultivant les vostres pròpies hortalisses durant tot un any i amb aquests coneixements obtinguts poder-los difondre a les generacions properes.

Es disposarà d'una aula de capacitat per a 25 persones on es realitzaran les classes teòriques i els tallers del curs, d'un espai on poder guardar les eines per treballar l'hort, d'un petit hivernacle per a fer planter, de sistema de rec gota a gota, de compost orgànic, etcètera

### **Quines opcions de cursos existeixen?**

Et presentem dues modalitats de cursos d'Iniciació a l'Horticultura Ecològica, tria el que més s'adeqüi a tu

### **Curs d'Horticultura Ecològica amb parcel·la individual de 40 m<sup>2</sup> (places limitades a 16)**

Classes teòriques i pràctiques: 13 dissabtes des del 18 de febrer fins al 17 de novembre + accés a la parcel·la individual per treballar-la. (veure calendari)

Els hortolans disposaran d'una parcel·la individual a l'hort d'Esbiosfera de 40 metres quadrats aproximadament per plantar les seves pròpies hortalisses a mida que el curs avanci.

Material Inclòs: Eines, llavors, substrat, planter i safates, encoixinat de palla, adobs, extractes repel·lents, motocultor, aigua i sistema de reg gota a gota.

Tots els detalls del curs els trobaràs en el [programa específic del curs](#).

### **Curs d'Horticultura Ecològica amb parcel·la compartida de 40 m<sup>2</sup> (places limitades a 20)**

Classes teòriques i pràctiques: 11 dissabtes des del 18 de febrer fins al 14 de juliol

Els hortolans compartiran una parcel·la de 40 m<sup>2</sup> amb la resta dels companys de curs per plantar les hortalisses a mida que avanci el curs i compartir els fruits amb els companys.

Material Inclòs: Eines, llavors, substrat, planter i safates, encoixinat de palla, adobs, extractes repel·lents, motocultor, aigua i sistema de reg gota a gota.

Tots els detalls del curs els trobaràs en el [programa específic del curs](#).



## HORTICULTURA ECOLÒGICA AVANÇADA

*Mentre cultivem la terra, anem cultivant a la vegada la nostra saviesa. Aprendre a observar les interaccions entre els diferents éssers que viuen a l'ecosistema-hort ens ajudarà a orientar les nostres actuacions per a portar-lo a l'equilibri ecològic. Tot i així, hem d'assumir que mai serem capaços d'entendre tot el que passa al tros de Gaia que cultivem. Un cop assimilats uns quants coneixements teòrics al curs d'iniciació, ara és el moment d'aprofundir en l'estudi de les diferents plantes, animals, fongs, etc. que habiten els nostres bancals, els seus cicles vitals, les condicions en que es desenvolupen, etc.; d'aprendre a entendre l'hort com un tot, com un únic organisme que busca l'equilibri... i d'actuar-hi amb humilitat i respecte, de la mateixa manera que ho fa un cuc, un pit-roig o una abella.*

### **Objectiu de curs:**

*Aprofundir en els coneixements sobre horticultura ecològica, en un curs dividit en diversos mòduls, on els participant poden escollir els que més els hi interessin o gaudir d'un descompte en cas de fer-los tots (-20%). Les persones interessades cal que tinguin coneixements bàsics horticultura ecològica. Es disposarà d'una aula de capacitat per a 25 persones on es realitzaran les classes teòriques i els tallers del curs, d'un espai on poder guardar les eines per treballar l'hort, d'un petit hivernacle per a fer planter, de sistema de rec gota a gota, de compost orgànic, etcètera. Aquest curs també disposa de l'opció de tenir una parcel·la individual associada, on els participants podran plantar les seves hortalisses i posar en pràctica els coneixements adquirits.*

*Amb una metodologia didàctica i participativa volem sembrar nous valors i crear talent hortícola en l'Hort de les Moreres, cultivant les vostres pròpies hortalisses durant tot un any i amb aquests coneixements obtinguts poder-los difondre a les generacions properes.*

### **De quins mòduls es compona el curs?**

**Mòdul 1:** *Cultius de primavera-estiu. Aprofundiment dels cultius de Solanàcies, cucurbitàcies, liliàcies...*

**Mòdul 2:** *Altres cultius hortícoles: Moniato, síndria, meló cigró, xicòria...*

**Mòdul 3:** *Plantes que curen plantes.*

**Mòdul 4:** *50 bitxos els nostre hort.*

**Mòdul 5:** *Bones pràctiques a l'hort.*

**Mòdul 6:** *Cultius de tardor-hivern. Quenopodiàcies, compostes, umbel·líferes...*

*Tots els detalls dels mòduls els trobaràs en el programa específic del curs.*



## TALLER DE PERMACULTURA

*Imaginem una concepció més sostenible de la nostra casa, del nostre hort, del nostre poble, de la nostra manera de viure.*

*Construir un entorn humà més sa i respectuós és possible*

*...si treballem amb la natura, i no contra ella;*

*...si observem i reflexionem, en lloc d'intervenir amb grans esforços;*

*...si considerem els sistemes amb totes les seves funcions i evolucions naturals, en comptes de fer-los produir unidireccionament.*

### **Objectiu del curs:**

*Ens endinsarem al món de la Permacultura i els seus principis, tot mostrant tècniques que tothom pot aplicar al seu propi entorn. Els cinc dies de curs tractaran les següents temes:*

1. Presentació. Introducció als conceptes bàsics.
2. Ètica i principis de la Permacultura.
3. Cicles de la Terra i l'aigua.
4. Permacultura aplicada a l'hort.
5. Permacultura al nostre entorn.
6. Disseny permacultural.
7. Sessió pràctica a un hort permacultural.

## L'HORT AL BALCÓ

*La terra no és tant sols el medi que ens sustenta, és una passió que ens corre per dins i esdevé un objectiu a la vida . Però com passa a les ciutats o als pobles, no tothom té accés a un tros de terra on cultivar, però sí que tot disposar d'una terrassa o balcó on pot cultivar hortalisses que faran les delícies d'unes esplèndides amanides.*

*En aquest curs de tres dies aprendrem:*

### **Objectiu del curs:**

1. Els principis de l'agricultura ecològica
  2. Materials per poder construir un petit hort (elecció de testos / taules de plantació), eines...
  3. Terra de cultiu i fertilització
  4. Tipus de plantes més idònies.
  5. Sembrar de les teves pròpies llavors.
  6. Combinacions d'espècies i remeis ecològics contra plagues.
- Visita a un hort de Cardedeu situat en el terrat l'un habitatge.*



## RECOL·LECCIÓ I CONSERVACIÓ DE LLAVORS

Obtenir les pròpies llavors és una tasca relativament fàcil i alhora molt útil i satisfactòria.

Fa el nostre hort més independent i autònom, i ens permet obtenir unes varietats d'hortalissa cada any més adaptades al seu entorn concret.

### Objectiu del curs:

En aquests tallers, aprendrem a seleccionar les plantes i fruits més adequats, a extreure'n les llavors i a emmagatzemar-les correctament. Descobrirem tot el ventall de les famílies d'hortalisses i l'aspecte inesperadament bell d'algunes de les plantes que se solen collir abans d'arribar a fer llavor.



## IDENTIFICA I APROFITA LES TEVES "MALES HERBES" I FLORS COMESTIBLES

A l'hort podem plantar moltes més varietats de fulles comestibles que no pas els enciams clàssics. A més, a l'hort tenim la tendència de considerar cada planta que no sigui hortalissa com a dolenta. No ha de ser necessàriament així. Ja sigui emprades com a adobs, per combatre plagues, per atreure fauna beneficiosa o inclosos en els plats, moltes plantes espontànies – ben gestionades – ens poden ser molt útils.

Veniu a fer una volta per l'hort i descobriu nous amics entre les anomenades "males herbes", i algunes flors que poden alegrar les nostres amanides.



## JARDINS SOSTENIBLES. DISSENY I ESPÈCIES PER ESTALVIAR AIGUA

Diuen algunes llengües que a Catalunya no sap ploure, doncs podem patir la més severa de les sequeres i a continuació ens ofeguem en trombes d'aigua i temporals que tot ho neguen. Això és el clima mediterrani, un clima imprevisible al qui hem girat l'esquena amb un munt de plantes avides d'aigua, mig tropicals, que mantenim amb costosos sistemes de reg. Dins d'aquest curs analitzem que és un jardí, els conceptes a través de la història, les funcions i usos, els materials que el componen. Hem tingut una etapa de diferenciació absoluta entre el jardí per al lleure i l'hort per al consum, i ara sembla que es retorna novament a un concepte de jardí global, en què estètica i ètica van de la mà. Analitzarem el jardí mediterrani, els seus condicionants climàtics i culturals i els seus elements característics i finalment durem a terme l'exercici de disseny del jardí per a la casa-terrassa-balcó de cada participant del curs.

### Objectiu del curs:

Definir el concepte de jardí. Analitzar la seva evolució al llarg de la història, els usos i estils.

1. Conèixer les característiques que determinen que un jardí sigui sostenible.
2. Estudiar els factors edàfics i climàtics que condicionen l'elecció de les espècies vegetals i l'estil del jardí.
3. Dissenyar un jardí a partir de l'observació de l'entorn, dels condicionants previs i dels objectius estètics i utilitaris dels seus usuaris.

El curs no pretén donar receptes, sinó aportar elements que provoquin la reflexió. A partir del coneixement i l'observació, anirem confegint un projecte personal, fruit del treball col·lectiu.





## ELABORACIÓ DE PA

**E**l pa ha estat, des de sempre, un aliment bàsic en la nostra societat i en cert punt, un aliment misteriós i captivador.

Farina, aigua i llevat són els tres ingredients bàsics de tota massa de pa, però només la proporció justa de cadascun d'ells condueix al pa que ens alimenta. ¿Què podria ser més satisfactori que elaborar el teu propi pa preparat amb les teves mans a la teva cuina, utilitzant els millors ingredients que trobar? L'interès en la qualitat i la seguretat dels aliments que consumim, i la preocupació pels additius, el greix, el sucre, la sal i la obesitat són objecte del curs de tres dies que es desenvoluparà en els següents tres tallers:



1. *Elaboració de pa amb llevat mare: La massa així fermentada planteja de vegades problemes, inclús a les cuineres més experimentades. No obstant, si es vol preparar un bon pa integral, no hi ha una altre opció: es necessari recorre a la massa mare. En el curs s'explicarà també a com preparar el vostre llevat mare.*
2. *Elaboració de pa amb llevat convencional amb tota classe de farines. Massa blanca i massa integral*
3. *Elaboració de pans dolços, "donuts sense forat" i massa d'oli.*

## COSMÈTICA NATURAL I TERAPÈUTICA

**L**a pell és la part del cos més exposada a l'exterior i té una funció doble: absorbir el que necessita i expulsar allò que ha d'eliminar. La pell ens dóna molta informació sobre les persones. Tot i que és molt important cuidar i tenir una bona salut interior (física i emocional) la podem complementar amb productes que aportin una dosis extra de benefici per a la pell.

La natura ens ofereix una infinitat de possibilitats per augmenta el benestar i la cura de la pell. Al llarg de la història s'ha arribat a tenir molt coneixement. És una repte personal acollir aquest coneixement tradicional, ancestral, que sovint la nostra societat oblida.

### Taller 1-TALLER XAROP I UNGÜENT D'HIVERN PER A TOTA LA FAMÍLIA

La proposta d'aquest taller és l'elaboració de productes que ens poden alleujar els malestars comuns de l'hivern i està centrat en el Sistema Respiratori.



En el taller elaborarem:

- Un Xarop expectorant i antimucolític a base d'una infusió concentrada de plantes i mel.
- Un Ungüent Pectoral per a afeccions del sistema respiratori a base d'olis vegetals macerats amb plantes, cera d'abelles i olis Essencials.
- Un Roll-on Oli Descongestionant de les vies Respiratòries.

Material que ha de portar l'Alumne: 2 pots de vidre o plàstic, un de 125 ml i un de 50 ml.





## Taller 2- PELL SANA: ELABORACIÓ DE COSMÈTICS PER A EMBARASSADES, NADONS I INFANTS

En aquets taller volem mostrar diferents productes que podem preparar a casa per a dones embarassades, posant una especial atenció a zones que experimenten grans canvis com la panxa i el pit. Quan ja tenim el nadó podem utilitzar productes suaus i naturals per a calmar irritacions, per a fer-li massatges i hidratar les zones de la pell resseca. Aquests productes també ens serviran quan el nadó vagi creixent.



Els productes que elaborarem en el taller són els següents:

- Un Oli per a les Estries a base d'olis vegetals.
- Una Crema suavitzant per a la pell dels nadons i els infants a base de Karité i olis vegetals macerats en plantes.
- Un talc per a les irritacions (especialment les dels bolquers) a base d'argila blanca i calèndula

Material que ha de portar l'Alumne: 3 pots de vidre o plàstic, dos de 50 ml i un de 100 ml.

## Taller 3 -POMADES I GELS: ALIATS EN ELS MALESTARS DEL DIA A DIA

Podem elaborar molts productes per a alleujar els malestars quotidians. En aquest taller proposem 3 productes, un per a calmar irritacions, picades d'insecte i èczemes de la pell, un altre per a aportar descans i lleugeresa al sistema circulatori perifèric (especialment les cames) i un altre específic en desinflamar la musculatura i les articulacions ja sigui en una circumstància puntual com un cop o per a molèsties més cronificades.



La idea és que sobre una base de crema o gel HI podem afegir olis i tintures amb propietats específiques, segons els malestars que volem tractar.

Els productes que elaborarem són:

- Una pomada calmant per a les irritacions de la pell, a base de cera, olis vegetals, tintures i olis Essencials.
- Un Gel per a la Circulació a base de gel d'Aloe Vera, olis vegetals, tintures i olis Essencials.
- Un Gel Antiinflamatori per a la musculatura i les articulacions a base de gel d'Aloe Vera, olis vegetals, tintures i olis Essencials.

Material que ha de portar l'Alumne: 2 pots o envasos de vidre o plàstic, un de 100 ml i un de 50 ml.

## Taller 4- GEMOTERÀPIA. LA RIQUESA DE LES ARGILES

A la terra hi trobem argiles de color verd, blanc, vermell, rosa, violeta, marró, ocre etcètera.

L'Argila és la pròpia terra fina i assecada de manera que guarda molts nutrients i propietats.

Ens poden aportar molts beneficis utilitzant-les manera adequada per a netejar la pell, aportar-li nutrients i com a vehicle per a aplicar-nos olis medicinals i tintures.

Aquesta és la idea del taller: donar diferents opcions d'emprar les argiles. Per tant, el taller serà molt pràctic en l'elaboració i en la mostra de com aplicar l'argila en forma de mascareta, cataplasma o crema.

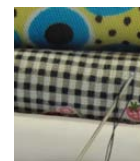


Elaborarem:

- Una mascareta facial amb Argila Blanca o Argila Roja (a escollir per cada persona). Ens la posarem i retirarem en el taller



- Un cataplasma d'Argila Verda. Aplicarem el cataplasma en zones adolorides de la musculatura o en alguna articulació, i el retirarem en el taller.
- Una crema a base d'olis vegetals i argila blanca per a pells molt delicades i per a netejar impureses.



Material que ha de portar l'Alumne: 1 pot o envàs de vidre o plàstic de 50 ml.

### Taller 5- OLIS PER A FER MASSATGES AMB ELS 5 SENTITS

Els olis perfumats s'han utilitzat al llarg de la història. En el taller farem d'alquimistes amb productes vegetals per a obtenir olis perfumats amb diferents propietats per a fer massatges.

La proposta també és treballar amb diferents textures i olors per tal que els massatges siguin divertits, terapèutics i alimentin l'ànima amb els cinc sentits.

La proposta d'aquest taller és l'elaboració de:

- Oli de Massatge Relaxant a base d'olis vegetals i olis Essencials.
- Oli de Cafè Anticelulític a base d'olis vegetals i cafè orgànic mòlt.
- Barra de massatge sòlida a base d'olis vegetals, ceres, mantegues i olis Essencials



Material que ha de portar l'Alumne: 2 pots o envasos de vidre o plàstic, un de 100 ml i un de 50 ml.

### Taller 6- PRODUCTES CASOLANS PER A LA HIGIENE

Avui en dia qui no té a casa un desodorant, un dentífric o un suavitzant per al cabell? Tots aquests productes els podem elaborar nosaltres mateixos amb productes naturals. És una garantia de saber exactament els ingredients que porten i les propietats que tenen.

Troblem una àmplia gama relacionada amb els productes de higiene, la proposta d'aquest taller és elaborar-los a casa i ser creatius a l'hora d'emprar-los.



Els productes que elaborarem en el taller són:

- Un Desodorant líquid amb vaporitzador a base d'infusió de calèndula i olis Essencials.
- Un dentífric a base d'hidrolat de menta, tintures i olis Essencials
- Una Crema suavitzant per als cabells a base d'olis vegetals, cera i olis Essencials.

Material que ha de portar l'Alumne: 2 pots o envasos de vidre o plàstic, un de 100 ml i un de 50 ml. I un vaporitzador de 50ml

## FES-TE UNA FALDILLA O UN PANTALÓ

**A** través de la confecció d'una faldilla o d'un pantaló aprendrem a fer un patró base, a transformar-lo al nostre gust i a cosir embastes, repunts, plecs, pines i vores. Curs inicial adreçat a dones i homes que volen aprendre petites nocions de costura cap a una autosuficiència.

Classes:



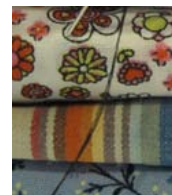
1ª Nocions de cosits bàsics: vores, embastes, repunts, cremalleres, botons, traus...a mà i a màquina

2ª Patró base de la faldilla o de pantaló amb les teves mides i el teu gust

3ª Tallatge de la tela en base a aquest patró

4ª Muntatge i primeres costures

5ª Els acabats.



#### Material a portar per part de l'alumne/a:

- 2 metres de roba (que se-  
rà confeccionada)
- Agulles de cap i de cosir
- Tisores
- Un regle
- 1 troca de fil d'embastar
- 1 troca de fil del color de  
la tela amb què es treballarà

#### Material que aporta la tallerista:

- Paper d'embalatge per fer el patró
- Guixos per cada un dels participants
- Màquina de cosir portàtil
- Fils, botons, cremalleres
- Retalls de teles

El curs exigeix pocs participants perquè un cop explicada la primera indicació, cadascú assoleix un ritme diferent i per tant cal una atenció individualitzada. Places limitades a 7 participants.

## TALLER D'ELABORACIÓ DE FORMATGES

**E**n aquest curs d'introducció de derivats làctics aprendràs a reconèixer els diferents tipus de formatges que hom pot elaborar artesanalment. Els primitius éssers humans van resoldre amb la fabricació del formatge el problema plantejat per a la conservació de la llet, ja que es tracta d'un producte que, fermentat o no, és resultat de la coagulació.

Trobem diferents varietats de formatges segons l'origen de la llet, l'agent que es fa servir per a precipitar la caseïna i els diferents procediments de curat i tractament.

Durada de cada classe. 3 hores. Classe 1 a la seu de l'escola, classes 2-5 a la granja La Païssa de Cardedeu.

Classe 1. Teoria amb degustació (frescs, de coagulació làctica, de coagulació enzimàtiques i de coagulació mixta)

Classe 2. Els formatges frescs (iogurt, mató, quallada i formatge fresc)

Classe 3. Quallada enzimàtica

Classe 4. Quallades mixtes i àcides

Classe 5. Quallades mixtes o enzimàtiques

Amb aquests i d'altres coneixements podreu gaudir d'un deliciós taller.





## PASTA FRESCA FETA A CASA

**E**l millor: fer-se la pasta fresca a casa. Pren-te un xic de temps, és fàcil i l'esforç val la pena. En ninguna cuina ha de mancar la pasta fresca com no manca mai la pasta seca. I es que, generalment, s'ignora el fet de fer-se-la un mateix. La pasta es pot colorejar i aromatitzar donant un toc de distinció en els nostres plats.

En l'activitat d'aquest curs elaborarem pasta fresca, que courem i tastarem tots plegats. I per acompanyar la pasta també ens farem la nostra pròpia salsa pesto a partir de l'alfàbrega i alls de hort, oli d'oliva ecològic i pinyons de Catalunya.



## ELABORACIÓ DE TOFU I BEGUDES VEGETALS

El tofu és la quallada de la llet de soja, un producte molt popular entre l'alimentació vegetariana ja que se'l considera un substitut de la carn per la seva riquesa en proteïnes d'alta qualitat (conté els 10 aminoàcids essencials, baix en calories, no conté colesterol, té més calci i minerals que la carn, sense antibiòtics ni hormones, i molt adequat per dones en període de menopausa). El seu aspecte és molt semblant al formatge fresc però el seu gust i la seva textura són ben diferents. L'elaboració a casa no és complexa, només calen uns ingredients bàsics que poden comprar-se a les botigues de productes ecològics o dietètics, un xic de paciència, un polsim d'amor i ganes de tastar el que un mateix pot produir.





## HABITABILITAT, CAP UNA ARQUITECTURA MÉS SOSTENIBLE

### CAP A UNA ARQUITECTURA SOSTENIBLE: CONSTRUIR UN HÀBITAT MÉS SALUDABLE

#### CLASSE 1 :

**Durada :** 2-3 hores

**Temàtica :** Els impactes ambientals de la construcció i les repercussions en la salut humana i ambiental. L'acció humana sobre l'hàbitat i les repercussions geoestratègiques

Primer impacte: el consum energètic

Segon impacte: el consum de l'aigua

Tercer impacte: la producció de residus i la repercussió en el medi natural

Quart Impacte: l'obtenció dels recursos naturals i la sobreexplotació del medi natural

Cinquè impacte: les emissions de gasos d'efecte hivernacle i el canvi climàtic

Sisè impacte: la síndrome de l'edifici malalt i l'impacte en la salut humana (alteracions físiques i psíquiques)

#### CLASSE 2:

**Durada :** 2 +2 hores

**Temàtica :** Paràmetres ambientals que podem aplicar en l'edificació per millorar els nivells de confort i minvar els impactes ambientals

Primer paràmetre: millorar el confort psicològic individual i col·lectiu

Segon paràmetre: millorar l'estalvi energètic i el confort tèrmic i lumínic

Tercer paràmetre: minimitzar els residus de l'edificació

Quart paràmetre: estalviar aigua potable durant l'ús de l'edifici

Cinquè paràmetre: utilitzar materials constructius amb menys impactes per a la salut humana i planetària.

Sisè paràmetre: incrementar la biodiversitat en l'edificació

Exemples d'edificis i la resolució dels paràmetres ambientals

#### CLASSE 3:

**Durada :** 2 hores

**Temàtica :** Com puc aplicar aquests paràmetres al meu habitatge? Problemes i solucions

Primera millora: solucions per incrementar l'aïllament tèrmic de les façanes, les finestres, les cobertes i els terres.

Segona millora: canviar el sistema de climatització (calo- fred) per sistemes més eficients i més respectuosos.

Tercera millora: implementar sistemes d'estalvi d'aigua

Quarta millora: implementar sistemes solars que incrementin la llum solar



HORTICULTURA ECOLÒGICA	Reserva de plaça a partir de 15/12/11	DATES	HORARI	PREUS	Inscripcions fins a
	Iniciació a l'horticultura ecològica (11/13 sessions)	18-25/2, 10-31/3, 14-21/4 5-26/5, 2 i 30/6, 14/7 + 2 dissabtes de tardor (per als de parcel·la pròpia)	Matins de 9:30 a 12:30	350 €, parcel·la pròpia <b>(-50% aturats)</b> 90 €, parcel·la comuna	04/2/2012
	Horticultura ecològica avançada (6 mòduls) (17 sessions):	Veure mòduls a continuació		200 € curs complet	14/4/2012
	Mòdul 1: Cultius de primavera-estiu	28/4, 5 i 26/5/2012	Matins de 11h a 15h	50 €	14/4/2012
	Mòdul 2: Altres cultius hortícoles	10-17-19/5/2012	19:00 a 21:30 dijous 10:00 a 13:00 dissabte	30 €	26/4/2012
	Mòdul 3: Plantes que curen plantes.	12/5/2012	9:30 a 13:30	15 €	1/5/2012
	Mòdul 4: 50 bitxos els nostre hort.	5-9-12-16/6/2012	19:00 a 21:30 dimarts 10:00 a 13:30 dissabte	80 €	20/5/2012
	Mòdul 5: Bones pràctiques a l'hort.	7 i 21/7/2012	10:00 a 14:00	25 €	23/6/2012
	Mòdul 6: Cultius de tardor-hivern	14/7, 1 i 8/9/2012	11h a 14h dissabtes juliol 10h a 14h dissabtes set.	50 €	1/7/2012
	Taller de Permacultura (5 sessions)	1-8-15-22-23/6/2012	19h a 21h divendres, 10h a 13h dissabtes	70 €	27/3/2012
	L'hort al balcó	12-19-21/4/2012	19:30 a 21:30 dijous, 10h a 12h dissabte	48 €	29/3/2012
	Conservació i recol·lecció de llavors	15 i 22/5/2012	19h a 21h	25 €	19/4/2012
	Jardins sostenibles. Disseny i espècies	24 i 31/5 i 7/6/2012	19h a 21:30	45 €	10/5/2012
Identifica i aprofita les "males herbes" i les flors comestibles	18/6/2012	18 h a 20 h	15 €	15/6/2012	

AUTOSUFICIÈNCIA	Reserva de plaça a partir de 15/12/11	DATES	HORARI	PREUS	Inscripcions fins a
	Fem formatge (5 sessions)	1 <sup>a</sup> ed: 3-10-17-24- 26/3/2012 2 <sup>a</sup> ed: 8-15-21-28- 31/5/2012	17h a 20h	95 €	27/2/2012
	Elaboració de pa	15-22-29/3/2012 i 14-21-28/6/2012	19h a 21:30 19h a 21:30	48 € (-50% aturats)	8/3/2012
	Fes-te una faldilla o un pantaló (5 sessions)	5-12-19-26/3 i 2/4/2012	18h a 20h	52 € (-50% aturats)	9/4/2012
	Cosmètica natural (6 tallers) (6 sessions)	Veure tallers a continuació:	11h a 14h	180 € (curs complet)	14/4/2012
	Taller 1: Xarop i ungüent d'hivern	17/3/2012	11h a 14h	30€ + 5€ per elaboració	10/3/2012
	Taller 2: Cosmètica natural per embaras- sades, nadons i infants	24/3/2012	11h a 14h	30€ + 6€ per elaboració	7/4/2012
	Taller 3: Pomades i gels	31/3/2012	11h a 14h	30€ + 5€ per elaboració	15/4/2012
	Taller 4: La riquesa de les argiles	21/5/2012	11h a 14h	30€ + 3€ per elaboració	25/5/2012
	Taller 5: Olis per a fer massatges	26/5/2012	11h a 14h	30€ + 6€ per elaboració	17/3/2012
	Taller 6: Productes casolans per la higiene	30/6/2012	11h a 14h	30€ + 6€ per elaboració	24/6/2012
	Taller de pasta fresca i pesto	23/6/2012	9:30 a 14:00	15 €	21/6/2012
Elaboració de tofu i begudes vegetals	26/4 i 3/5/2012	19h a 21:30	24 €	23/4/2012	

ECOLOGIA URBANA	<i>Reserva de plaça a partir de 15/12/11</i>	DATES	HORARI	PREUS	<i>Inscripcions fins a</i>
	<i>Habitabilitat, cap a una arquitectura més sostenible (4 sessions)</i>	<i>6-13-20-27/3/2012</i>	<i>19h a 21h</i>	<i>52 €</i>	<i>20/2/2012</i>