



# ÍNDIX

---

|                                                                              |    |
|------------------------------------------------------------------------------|----|
| 01. Pròleg .....                                                             | 3  |
| 02. La verema del canvi: dones que cuiden la vinya i el planeta .....        | 5  |
| 03. Dones i boscos: guardians del patrimoni natural .....                    | 8  |
| 04. Del malbaratament a l'oportunitat: dones que reaprofiten la natura ..... | 11 |
| 05. Nadal de proximitat: la dona darrere els productes que celebrem .....    | 14 |
| 06. Regenerar per viure: dones que curen la terra .....                      | 17 |
| 07. Sembrar aigua: la gestió hídrica amb visió femenina .....                | 20 |



## PRÒLEG

**A**quest llibre és una collita d'històries vives. Un homenatge a les dones que han decidit arrelar, cuidar i transformar el món rural amb sensibilitat i coneixement. Elles són el present i el futur d'un territori que floreix amb valors, respecte i esperança. Cada capítol d'aquest llibre és una finestra oberta al paisatge humà i natural de Catalunya, on les dones no només treballen la terra —la viuen, la reinventen i l'estimen.

Hi ha paraules que només tenen sentit quan les dius amb les mans brutes de terra: sembrar, collir, esperar. La vida rural està feta d'aquests verbs antics, d'accions que demanen paciència i que, tot i semblar senzilles, sostenen el món des de fa segles.

A Catalunya, milers de dones han viscut —i viuen— aquesta relació íntima amb la terra. Algunes ho fan com a hereves d'un ofici; d'altres, com a pioneres d'una nova manera de viure i treballar. En totes, hi ha una mateixa essència: l'arrel. Una força discreta però persistent que les lliga a la natura i les empeny a cuidar-la.

Aquest llibre és un homenatge a elles, a les dones que arrelen. A les que han decidit no marxar, a les que han tornat després d'anys de ciutat, i a les que han descobert al camp una nova forma de llibertat. Les seves històries són diferents, però comparteixen un mateix fil: la convicció que el futur no es construeix només amb tecnologia o amb grans discursos, sinó amb gestos quotidians, amb el respecte per la terra i amb la voluntat de donar sentit al treball.

El món rural femení és ple de matisos. Hi conviuen tradició i innovació, solitud i comunitat, esforç i bellesa. Perquè el camp, vist des dels ulls d'una dona, no és només un espai productiu: és també un espai de vida, un territori on la feina i l'afecte es confonen. Quan una dona sembra, no només produeix aliments; produeix relació —amb la terra, amb el temps, amb la seva gent.

Aquest llibre recull dotze mirades, una per cada mes de l'any. Cada capítol és com una estació: hi ha moments de sembra i d'espera, de flor i de fruit, de repòs i de memòria. No són retrats tancats, sinó camins que es creuen. A través d'elles, coneixerem un mosaic de projectes, emocions i lluites compartides, totes arrelades en el mateix desig: fer créixer sense esgotar.

Potser el que més sorprèn d'aquestes dones és la seva serenitat. No competeixen amb ningú; simplement caminen, cada dia, rere el sol, amb la mirada posada en la terra. Entenen que el progrés no pot venir de la pressa, sinó de la cura. Que cada llavor és una promesa, i que no hi ha futur possible si la terra no pot respirar.

A elles, aquest llibre els dona veu i espai. A nosaltres, ens ofereix una lliçó: que arrelar no és quedar-se quiet, sinó aprendre a créixer des del lloc on som.



## LA VEREMA DEL CANVI: DONES QUE CUIDEN LA VINYA I EL PLANETA

**H**i ha alguna cosa gairebé sagrada en el moment de la verema. L'olor de raïm madur, la terra humida sota els peus, el so metàl·lic dels cubells que s'omplen. Cada any, quan torno a trepitjar vinyes, tinc la sensació que el temps s'alenteix i que la natura em recorda una veritat senzilla: **tot el que som depèn del que cultivem, i de com ho fem.**

Durant segles, la vinya ha estat un símbol de continuïtat, però també de desigualtat. Els noms dels grans vins catalans gairebé sempre han estat masculins; darrere d'aquelles etiquetes, però, hi havia mans femenines, sovint invisibles, que collien, seleccionaven, cuidaven. Avui, això està canviant. Lentament, però amb una força imparable. Les dones no només participen en la verema, **sinó que lideren la manera com s'entén el vi i la terra.**

He conegut dones que parlen de les vinyes com si fossin criatures. No és romanticisme: és coneixement, és respecte. Quan la Mireia Tarragó, de la Conca de Barberà, em va explicar que cada cep té un "caràcter" diferent, vaig entendre que per fer vi cal escoltar molt més del que sembla. "Hi ha ceps que només et donen fruit si els deixes respirar; d'altres, si els podes massa, s'enfaden", deia amb un somriure mig seriós. A la seva petita bodega, *Celler La Figuera*, treballa amb mínima intervenció, sense químics i amb una paciència gairebé maternal. "El vi necessita confiança — em va dir —. Si el forces, et torna el dolor."

Aquestes paraules se'm van quedar gravades. Potser perquè, d'alguna manera, **també parlen de nosaltres**, de com vivim, treballem i cuidem allò que estimem.

A l'Empordà, la Laura Masdeu va decidir fa deu anys abandonar el ritme industrial i apostar per un projecte de viticultura regenerativa. A la seva finca, entre oliveres i vinyes velles, hi planta cobertes vegetals per millorar el sòl, deixa créixer les herbes espontànies i observa el comportament dels insectes. Quan li pregunten si no té por de perdre producció, respon: "Prefereixo perdre raïm que perdre vida." I quan tastes el seu vi, ho entens: hi ha una energia que no s'explica amb paraules, una mena de sinceritat líquida.

Moltes d'aquestes dones no venen del món del vi per tradició, sinó per convicció. La Bàrbara, del Penedès, va estudiar biologia i va acabar enòloga perquè volia "fer parlar la terra sense traductors químics". M'explica que cada ampolla és un acte de memòria: "El vi recorda com ha estat tractada la vinya. Si ha patit, si ha estat ignorada, si l'han estimada." Em sembla una metàfora preciosa. Perquè potser també nosaltres, com la vinya, ens expresseu segons l'amor o la cura que rebem.

He de confessar que, quan observo aquestes dones treballar, sento una mena d'esperança profunda. Hi ha una coherència que em reconcilia amb el món. Elles no parlen de sostenibilitat com si fos un eslògan: **l'exerceixen cada dia**. Recullen l'aigua de pluja, reutilitzen ampolles, eviten motors innecessaris, fermenten amb llevats salvatges. I, sobretot, no separen mai la feina de la vida. La seva vinya és casa, família, paisatge i projecte tot alhora.

Una d'elles em va dir una frase que encara m'acompanya: "Quan cuido la vinya, també em cuido a mi. I quan respecto el sòl, respecto la meua pròpia història." Vaig pensar que això resumeix perfectament el que és la verema del canvi: un **acte d'autocura col·lectiva**, on cuidar la terra és també curar les ferides d'un passat que les va fer invisibles.

Però més enllà del simbolisme, hi ha un fet concret: les dones estan canviant el model econòmic del vi. A través de cooperatives, microcellers i iniciatives compartides, impulsen un teixit d'economia local que trenca amb la lògica globalitzada. En lloc de competir, es donen suport, comparteixen coneixements, comercialitzen plegades. A la Terra Alta, per exemple, el projecte Elles del Vi agrupa diverses elaboradores que promouen tastos solidaris i formació en enoturisme rural.

Aquest esperit col·lectiu em recorda molt al que passa en altres àmbits de la vida: quan les dones creen xarxes, **el territori floreix**. No perquè siguin “més sensibles”, sinó perquè entenen que la terra no és propietat, sinó relació. I això canvia tota la manera d'estar-hi.

Crec sincerament que la revolució que estan fent aquestes dones no es pot mesurar en hectàrees ni en litres, sinó en **consciència**. Ens estan ensenyant a mirar el camp com un organisme viu, on cada decisió té conseqüències. I potser aquesta és la seva gran aportació: tornar a donar sentit a paraules que havíem oblidat —respecte, mesura, equilibri.

Quan la verema acaba, les vinyes queden nues i el vent hi passa com si pentinés records. Llavors penso que, potser, aquest moment de calma és el que millor explica el seu treball: una paciència silenciosa, una fe que no busca resultats immediats, una humilitat que sap que **la terra sempre té l'última paraula**.

I, si em permeteu l'opinió personal, crec que la seva manera de fer és també una lliçó per a tots nosaltres. En un món que va massa de pressa, elles ens ensenyen a escoltar. En una època que premia el soroll, elles treballen en silenci. I en una societat que sovint confon valor amb rendiment, elles ens recorden que la veritable riquesa és allò que **no es pot comprar: la vida, la terra i el temps**.

**Reflexió:** *La verema del canvi no és només un moment de collita. És una actitud. És creure que cada gota compta, que cada gest pot regenerar. És fer del vi un llenguatge de futur —on cuidar la terra sigui, també, cuidar-nos els uns als altres.*



## DONES I BOSCOS: GUARDIANS DEL PATRIMONI NATURAL

Quan pensem en el món rural, sovint ens venen al cap camps, tractors, vinyes o ramats. Però hi ha un altre paisatge que respira silenci i que sosté bona part de la vida del territori: **el bosc**. A Catalunya, més del 60% del territori és forestal. I, encara que sovint no es vegi, hi ha dones que dediquen la seva vida a mantenir-lo viu, equilibrat i productiu.

Treballar al bosc mai no ha estat fàcil. És un ofici dur, físic, ple d'incerteses i de factors incontrolables: el foc, la sequera, les plagues, el mercat del suro o de la llenya. Però hi ha una generació de dones que hi ha trobat un espai de sentit. Dones que han après a llegir el llenguatge dels arbres i a convertir la seva cura en un projecte vital.

Una d'aquestes dones és la **Montse Albet**, de la zona del Montseny. Va començar com a tècnica forestal en una empresa on era l'única dona del grup. Recorda perfectament els primers dies: "Em miraven com si estigués fora de lloc. Però al bosc, si en tens cura, t'acaba acceptant." Amb els anys, va crear la seva pròpia empresa de gestió forestal sostenible. El seu equip treballa amb plans a llarg termini: reforesten zones cremades, mantenen camins i col·laboren amb escoles per ensenyar a infants d'on surten els recursos que fem servir cada dia.

Montse diu que la clau és entendre que **el bosc no és un espai salvatge que cal dominar**, sinó un ecosistema que necessita companyia i equilibri.

Si no s'hi actua amb responsabilitat, l'abandonament pot convertir-lo en un perill. “No cuidar-lo també és una forma de violència”, afirma. Les seves paraules tenen el pes d'algú que ha vist massa incendis i massa oblit.

A les Garrigues, la **Júlia Lloret** ha transformat una herència familiar —un tros de bosc d'alzina i pi— en un petit obrador de productes naturals: olis essencials, sabons i cosmètics a base d'herbes locals. “El bosc no només és fusta. És aromes, és salut, és identitat”, diu. Col·labora amb altres productores de la comarca i amb una cooperativa que recol·lecta plantes silvestres amb criteris ecològics. Cada producte té una història al darrere: una recol·lecció respectuosa, un procés artesanal i una economia de proximitat que dona vida a un entorn que molts donaven per perdut.

Aquest és el punt comú entre moltes dones del món forestal: **han canviat la relació amb el bosc**. Ja no el veuen només com una font d'extracció, sinó com un espai d'intercanvi. Treballen amb consciència ambiental, utilitzen tecnologies de seguiment de biodiversitat i fomenten activitats que generen valor sense degradar-lo: turisme responsable, tallers educatius, recollida d'herbes o mel ecològica.

També hi ha iniciatives com **Dones del Foc**, una associació de les Terres de l'Ebre formada per dones que han viscut de prop els incendis i que ara fan formació i divulgació sobre prevenció i gestió forestal. Van néixer després dels grans focs del 2019, quan moltes veïnes van organitzar-se per ajudar els bombers i recuperar les zones cremades. Ara fan xerrades a instituts i col·laboren amb ajuntaments per redissenar el paisatge amb criteris de resiliència. El seu missatge és clar: el bosc no és només natura, **és comunitat**.

El paper de les dones en la gestió forestal té, a més, una dimensió de futur. En un context d'emergència climàtica, cada decisió sobre el territori és també una decisió sobre el demà. Incorporar la mirada femenina vol dir tenir en compte la sostenibilitat, però també el temps i la cura. Dones com la Montse o la Júlia no treballen per fer més rendible el bosc, sinó per fer-lo **viure més anys**.

Com a observador, em crida molt l'atenció la seva manera d'organitzar-se. Són pràctiques, resolutives i alhora molt conscients del que volen transmetre. No es defineixen com a ecologistes ni com a emprenedores, sinó com a "gent del bosc". Això diu molt. No necessiten grans paraules perquè la seva feina ja parla per elles: un camí net, una alzina replantada, un riu amb marges vius.

També m'impresiona el seu vincle emocional amb el territori. Quan la Júlia explica com recull romaní o farigola, parla del soroll de les abelles i del vent que anuncia pluja. No és literatura: és la vida quotidiana. És aquest tipus de coneixement —natural, no acadèmic— el que sovint falta a les polítiques ambientals. Elles aporten una saviesa discreta però essencial: la del dia a dia al paisatge.

No és estrany que cada cop més institucions busquin integrar dones en projectes de custòdia forestal. Diversos programes de la Generalitat i d'entitats com el **Centre de la Propietat Forestal** ja promouen la presència femenina en tasques de gestió, innovació i recerca. Les dades comencen a canviar, però encara queda camí. Encara hi ha massa oficis forestals on una dona és una excepció, no una norma. Però, malgrat els obstacles, el moviment és imparable. Quan visites projectes com el **Bosc de les Dones** a la Garrotxa —una iniciativa que combina formació, teràpia i treball forestal per a dones del món rural—, t'adones que hi ha una nova generació que està posant arrels. Elles han entès que cuidar el bosc és cuidar-nos tots. Que l'aire que respirem, l'aigua que bevem i la pau que busquem depenen d'aquest equilibri que sovint ignorem.

Potser el futur dels nostres boscos no es decidirà en grans despatxos, sinó en petites decisions diàries com les que prenen aquestes dones: tallar només el necessari, plantar amb criteri, observar abans d'actuar. No hi ha cap heroisme en això, només **consciència**. Però potser és precisament aquesta senzillesa la que fa que el seu treball sigui tan valuós.

**Reflexió:** *Els boscos no necessiten màquines que els salvin, sinó persones que els entenguin. I, avui, moltes d'aquestes persones tenen veu de dona.*



## DEL MALBARATAMENT A L'OPORTUNITAT: DONES QUE REAPROFITEN LA NATURA

Quan parlem de sostenibilitat, sovint pensem en grans polítiques o en gestos urbans — però el canvi més profund comença, gairebé sempre, a peu de terra. I poques coses reflecteixen millor aquesta transformació silenciosa que el combat contra el **malbaratament alimentari**, un dels grans reptes del segle XXI.

A Catalunya, segons dades del **Departament d'Acció Climàtica, Alimentació i Agenda Rural, l'any 2024 es van malbaratar prop de 260.000 tones d'aliments**. Això equival a uns **63,6 kg per persona i any**, la major part dels quals es perden a les llars o en els primers trams de la cadena alimentària. Són xifres que ens haurien de fer pensar: darrere de cada fruita que es llença hi ha hores de treball, litres d'aigua, energia, i un trosset de paisatge. Però enmig d'aquesta realitat, hi ha dones que no es resignen. Que han fet del reaprofitament una filosofia de vida i d'empresa. No per moda, sinó per convicció.

### El valor del que sobra

A la comarca del Priorat, la **Roser Vallés** va començar el seu projecte “*Dolça Terra*” després d'un estiu de calor extrema en què bona part de la collita de préssecs no complia els estàndards comercials. Massa petits, massa madurs, massa irregulars. En lloc de veure-hi pèrdues, la Roser hi va veure una oportunitat: “Si la fruita ja ha fet el seu camí a l'arbre, no pot acabar al contenidor.”

Amb altres dones del poble van muntar un petit obrador on fan **melmelades, chutneys i compotes** a partir d'aquells fruits que no trobarien lloc al supermercat.

El seu lema —“*res es llença, tot es transforma*”— ha esdevingut també una manera de mirar el territori. Les seves melmelades no són només dolces: són **una reivindicació cultural**, una manera de dir que la imperfecció també és vida. Avui, els seus pots s'envien a cooperatives i botigues de productes de proximitat d'arreu de Catalunya.

### **Del rebost a la cosmètica natural**

**A** la Conca de Barberà, la **Carme Torras** va fer un pas més enllà. Després d'anys dedicant-se a l'agricultura ecològica, va començar a experimentar amb els excedents de fruita per crear **sabons i cosmètica natural**. Amb polpa de préssec, pell de poma o restes de raïm, elabora cremes i exfoliants naturals. “Tot el que surt de la terra pot tornar-hi — només cal saber escoltar-ho”, diu. El seu projecte, “*Essència Circular*”, combina artesanía, salut i sostenibilitat.

Gràcies al suport del programa **Leader Rural 2023**, la Carme va poder ampliar el seu taller i oferir tallers a altres dones de la zona. Avui, el seu petit espai és també un centre d'aprenentatge on s'ensenya a reaprofitar aliments, a conservar, a fer sabó, i a parlar del valor del temps i la paciència.

### **Economia circular, cultura viva**

**A**questes iniciatives no són casos aïllats. Formen part d'un moviment més ampli de **revalorització del producte local i d'economia circular femenina** que està creixent a tot el país. Des del col·lectiu “**Dones de la Terra**” a les Garrigues, fins a la cooperativa “**L'Era Viva**” al Penedès, moltes productores treballen per donar una segona vida als aliments, creant xarxes de suport mutu.

A més del benefici ambiental, hi ha un altre impacte que sovint passa desapercebut: **el social i emocional**.

Reaprofitar no és només evitar residus; és un acte de cura i de memòria. És reconèixer el valor del treball, de la terra, del temps invertit. Quan una dona transforma una caixa de pomes velles en un lot de melmelades o sabons, està tancant un cercle de sentit, una forma d'equilibri que ens recorda que l'agricultura no és només producció — és cultura.

## Una mirada personal

Quan visito aquests projectes, el que més em sorprèn no és la tècnica, sinó el relat. Totes aquestes dones parlen amb una serenitat que costa trobar a la ciutat. No tenen pressa. Quan expliquen com fan servir la fruita sobrant o les fulles seques per fer infusions, ho fan amb la mateixa cura amb què es parla d'alguna cosa sagrada.

Penso sovint que el malbaratament, més que un problema logístic, és un símptoma cultural: **hem deixat d'entendre el valor del que ens nodreix**. I potser és per això que, en el món rural, moltes dones estan tornant a posar-hi nom, gust i sentit. De fet, hi ha una frase que vaig sentir dir a la Roser Vallés que em va quedar gravada: "El que sobra d'un dia pot ser l'esperança de l'endemà."

## Reflexió final

Aquestes iniciatives ens ensenyen que l'economia circular no és una idea abstracta, sinó una manera de viure. Quan l'excedent es transforma en recurs, el que canvia no és només el producte, sinó la mirada.

En un món que tendeix a accelerar-ho tot, aquestes dones ens recorden el valor del ritme lent, de la transformació conscient, del respecte pel que tenim. I potser aquesta és la gran lliçó: **reaprofitar és estimar** — estimar la terra, el treball i la vida que hi batega dins.



## NADAL DE PROXIMITAT: LA DONA DARRERE ELS PRODUCTES QUE CELEBREM

Quan arriba el desembre, els pobles de Catalunya canvien de color. Els camps queden adormits sota la boira, les cases encenen la llenya i els mercats s'omplen d'olors que només existeixen en aquest temps: torrons, embotits, vi dolç, formatges curats, oli nou acabat de premsar. Nadal, al món rural, no és només una festa; és un moment de **reconeixement**. D'allò que la terra ha donat, d'allò que s'ha treballat, i també d'allò que compartim.

En aquest ritual col·lectiu, les dones hi tenen un paper clau — encara que sovint invisible. Són elles les que preparen, organitzen, transformen, decoren, cuinen i distribueixen. Però, cada vegada més, també són les que **lideren projectes agroalimentaris** que posen el segell de sostenibilitat a les festes.

Segons dades del **Departament d'Empresa i Treball (Informe d'Economia Social 2024)**, el **43 % dels nous projectes agroalimentaris de proximitat creats a Catalunya l'últim any estan liderats per dones**.

Un percentatge que creix especialment en sectors com el de les mermelades, els formatges, la pastisseria artesanal i el vi ecològic. És una dada que parla d'una revolució silenciosa: el Nadal ja no és només consum, sinó **consciència**.

## Darrere cada dolç, una història

**A** les terres de Lleida, la **Laura Pàmies** ha convertit una antiga masia familiar en un obrador de galetes i torrons amb ingredients locals. El seu projecte, Dolces Arrels, neix d'una idea senzilla: utilitzar només productes del territori. La mel prové d'un apicultor de la Segarra, les ametlles de les Garrigues, i la farina d'un petit molí del Pallars.

"Per mi, Nadal és tornar a l'origen — i l'origen és el gust de casa", diu. La Laura no ven als supermercats: aposta pels mercats locals, per la venda directa i pel contacte personal. Durant les setmanes prèvies a Nadal, la seva masia s'omple de voluntàries del poble que l'ajuden a preparar els lots. És, diu ella, "una manera de celebrar treballant juntes".

## El vi que acompanya els àpats

**A**l Penedès, la **Núria Clopés**, enòloga de formació i filla de pagesos, dirigeix un petit celler ecològic que ha recuperat vinyes abandonades. El seu vi blanc "Festa Major" i el cava "Nit de Llum" s'han convertit en habituals de molts àpats nadalencs locals.

El seu secret és el respecte absolut pel cicle natural: "El Nadal comença al febrer, quan preparem la terra; si ho fas bé, cada copa té gust d'any sencer." Núria treballa amb altres dones de la zona per oferir visites i tastos durant el desembre, i col·labora amb la **Xarxa de Celleres del Penedès** per promoure el turisme sostenible. Segons dades del **Consorci de Turisme de l'Alt Penedès**, aquest 2024 les activitats enoturístiques de petits cellers van créixer un **18 %** respecte a l'any anterior, en bona part gràcies a iniciatives femenines.

## De l'oliva a l'ampolla

**A** les Garrigues, l'**Eulàlia Bonet** coordina una cooperativa on una vintena de dones elaboren oli verge extra ecològic amb denominació d'origen. Són elles les que recullen, premsen i embotellen un oli que es ven com a "or verd" de Nadal.

Cada ampolla porta una etiqueta amb el nom de la collitadora, una manera de reivindicar la feina sovint amagada.

L'Eulàlia explica que “el Nadal és el moment de mostrar el fruit de tot l’any. L’oli és llum, és paciència, és el que ens alimenta quan tot sembla quiet.”

Les dades la donen suport: segons **l’Informe del sector oleícola català 2024**, les dones ja representen el **36 % dels càrrecs tècnics i de gestió en cooperatives d’oli, un rècord històric**.

## El sentit de celebrar

**Enmig d’aquesta xarxa de productes i històries hi ha un fil comú: la voluntat de donar sentit al Nadal.** De fugir del consum desmesurat i tornar al que és essencial. Comprar una ampolla d’oli de la comarca o un formatge fet a mà no és només un acte econòmic — és un gest cultural. És apostar per una economia que respecta la terra, pel temps lent, per la dignitat del treball manual.

Jo mateixa, cada any, intento fer aquest exercici: mirar què poso a taula i preguntar-me d’on ve. I sempre hi trobo una història. Una dona darrere del forn, una mà que ha collit les olives, una veu que ha decidit quedar-se al poble quan molts marxaven. Penso que aquest és el veritable esperit del Nadal rural: **reconèixer la vida que hi ha darrere de cada mossegada**.

## Reflexió final

**El Nadal pot ser llum o pot ser excés. Pot ser soroll o silenci. Però quan el vivim des del territori, amb productes de proximitat i respecte pel que tenim, es converteix en un acte d’amor.** Aquestes dones no només elaboren aliments: **creuen comunitat, memòria i continuïtat**. Ens recorden que celebrar també pot ser un acte sostenible, i que el millor regal, potser, és saber d’on ve el que compartim.

*El Nadal és temps de donar, sí — però també de tornar. Tornar a la terra, a les mans que ens alimenten, i a la senzillesa del que és autèntic.*



## REGENERAR PER VIURE: DONES QUE CUREN LA TERRA

**L**a terra, quan la mires de prop, sempre respira. Encara que sembli adormida, sota la superfície hi batega una vida que no s'atura. A cada tros, a cada pedra, hi ha la promesa d'un futur que només cal voler sembrar. I d'això, les dones del camp en saben molt: de cuidar, d'esperar, de tornar a començar.

Regenerar la terra no és només una tècnica agrícola; és una manera d'estimar. És voler que la vida continuï més enllà de nosaltres, que el que deixem sigui millor del que vam trobar. I potser per això tantes dones estan liderant aquest canvi, posant-hi cap, mans i cor.

### **De camps esgotats a espais plens de vida**

**A** la plana d'Urgell, la Neus Sorribas va decidir deixar enrere el model intensiu del seu pare i convertir les seves terres en un espai de regeneració. On abans hi havia monocultiu de blat, ara hi ha horts diversos, arbres fruiters i abelles que treballen entre les flors. "Al principi em deien que estava boja", riu. "Però ara venen a veure com ho faig."

La seva finca, *La Closa Viva*, s'ha convertit en un petit laboratori rural: compost fet a mà, rotacions naturals, llavors locals i reg amb aigua de pluja. No té grans màquines ni productes químics, però té una energia que es nota només d'arribar-hi: olor de terra bona, d'equilibri.

Neus diu que regenerar és com criar un fill: “Necessites paciència, afecte i saber que els resultats no són immediats, però arriben.”

## **Quan la cura es converteix en ofici**

**A** l’Empordà, la **Berta Fages** parla de la seva feina com si fos una conversa amb la terra. Té una petita explotació on cultiva lavanda, romaní i farigola amb mètodes regeneratius. No usa pesticides ni tractors grans, i treballa amb cavalls per llaurar el sòl sense compactar-lo.

“Cada any el camp em parla d’una manera diferent”, explica. “Hi ha anys que floreix amb força, d’altres que em diu que descansi. Jo només l’escolto.” Amb les seves flors fa olis essencials i sopes aromàtiques que ven a petits mercats. Però més enllà del producte, el que transmet és alegria. Quan la Berta parla, tot sembla més senzill, més possible. Té aquella energia que contagia, com si digués que regenerar no és un sacrifici, sinó una festa lenta.

## **El poder del petit canvi**

**M**oltes vegades associem la regeneració amb grans projectes o inversions, però en realitat comença amb gestos petits. Una dona que planta arbres on hi havia erms. Una altra que recupera una varietat de tomàquet local. Una altra que deixa de cremar restes i en fa compost.

El canvi no sempre es veu a ull nu, però es nota. En l’olor, en el so dels ocells, en la manera com el sòl s’esponja. És com si la terra agrais que algú la tornés a mirar amb respecte. A molts pobles de muntanya, hi ha dones que treballen colze a colze per recuperar bancals, netejar camins, replantar. No ho fan per nostàlgia, sinó perquè han entès que el futur també pot arrelar al passat.

## **Una alegria que s’encomana**

**H**i ha un detall bonic en totes aquestes històries: la seva alegria. No és una alegria superficial ni de postal.

És la serenor d'algú que sap que està fent el que toca. Quan parles amb aquestes dones, sents que la regeneració no és només ecològica — també és humana.

Potser la terra no necessitava tant que la salvéssim, sinó que la tornéssim a estimar. I aquestes dones ho estan fent: estimant-la amb treball, amb rialles, amb constància.

Jo sempre penso que si algun dia el camp es cura del tot, serà gràcies a aquesta manera femenina de fer les coses: fer-ho bé, fer-ho amb sentit, fer-ho amb amor.

## **Reflexió final**

**R**egenerar per viure és, al final, una actitud. Una manera d'entendre que la terra no és nostra, sinó que nosaltres som d'ella. Que cada llavor plantada amb consciència és una forma d'esperança.

I potser aquest és el missatge més alegre de tots: que encara hi som a temps. Que la vida, si la deixem fer, torna sola. I que la millor eina per regenerar-la és el somriure d'una dona que creu que tot pot tornar a florir.



## SEMBRAR AIGUA: LA GESTIÓ HÍDRICA AMB VISIÓ FEMENINA

**D**iuem que l'aigua és vida, però poques vegades ens aturem a pensar què vol dir, exactament, **donar vida**. Potser és cuidar perquè res no falti, fer lloc al que flueix, entendre que tot el que es dona torna d'una altra manera.

Això és el que fan moltes dones al món rural: **semmbrar aigua**. No pas amb galledes ni canals, sinó amb la paciència de qui coneix el ritme de la terra. De qui sap que un sol degoteig constant pot transformar un camp sec en un espai ple de futur.

### Quan l'aigua és saviesa

**A** les muntanyes del Solsonès, la **Marta Alsina** camina cada matí fins a una antiga bassa restaurada que alimenta el seu hort. El sistema de rec que fa servir és gairebé poètic: un conjunt de petites séquies fetes amb pedres i terra, dissenyades perquè l'aigua s'estengui lentament, sense pressa. "És com una conversa amb la muntanya", diu ella.

El seu projecte, *Horta de Fonts*, ha esdevingut un exemple de gestió regenerativa. No hi ha màquines, ni motors, ni pressa. Només el so constant de l'aigua i el cant dels ocells. Marta explica que, per a ella, "semmbrar aigua és semmbrar confiança". Quan la natura rep el que necessita, ho torna multiplicat.

## La memòria de l'aigua

**H**i ha una saviesa antiga en la manera com les dones han tractat l'aigua. Els pous familiars, les cisternes, els rentadors, els regadius comunals, etc. Tot això eren espais de treball, però també de trobada.

Al Priorat, la **Paula Ferré**, apicultora i melera, explica que recorda la seva àvia recollint l'aigua de pluja per rentar o regar. "Mai no en sobrava ni una gota", diu. Ara ella ha instal·lat un sistema similar per alimentar els abeuradors de les seves abelles i regar les plantes mel·líferes. "Quan parlo d'aigua, parlo d'equilibri — no de quantitat."

En el seu taller de mel, una part de les parets està decorada amb fotografies d'aiguats i rierols antics. "Perquè no ens oblidem d'on venim", diu amb un somriure.

## Dones que retenen la vida

**E**n molts projectes agraris liderats per dones, la gestió de l'aigua s'ha convertit en una filosofia: recollir, retenir, respectar. A les zones més seques, com les Garrigues o el Montsià, algunes productores han començat a practicar tècniques de permacultura que permeten guardar l'humitat al sòl. Altres han tornat a plantar arbres que protegeixen de l'erosió i mantenen la humitat.

La **Júlia Claramunt**, de *La Serra Verda*, explica que cada any planta una línia d'arbres de fulla caduca per fer d'ombra natural als seus cultius. "És una manera de regar sense aigua", diu entre rialles. I té raó: quan el sol no crema, el sòl respira millor.

Aquest tipus de coneixements no surten dels llibres, sinó de l'observació i de la intuïció. Són coneixements que passen de mares a filles, de veïnes a aprenentes, de camp en camp. Una xarxa invisible que manté viu el saber de l'aigua.

## Quan la gestió és una actitud

**L'**aigua no només s'ha de conservar: s'ha d'entendre. I potser aquí és on la visió femenina aporta més: **la mirada de la cura**. No es tracta d'imposar, sinó de cooperar amb la natura.

He visitat molts projectes on les dones parlen de l'aigua com d'una aliada. No és una cosa que es domina, sinó una companya amb qui cal negociar. Em fa pensar que si la humanitat hagués escoltat més aquest tipus de saviesa, potser avui parlaríem menys de sequera i més d'agraïment.

## Una aigua que també és emoció

**Q**uan observo aquestes històries, sempre m'adono d'una cosa: l'aigua no només rega camps; **rega persones**. Quan un hort reprèn vida, també ho fa qui el treballa. Hi ha alguna cosa d'internament curatiu en veure fluir un petit regueró després de mesos de sequedat. És com si la terra digués: "Encara hi som."

I potser, en el fons, això és el que simbolitza "semmbrar aigua": creure en la continuïtat, en la resiliència, en la possibilitat d'un demà.

## Reflexió final

**N**o podem fabricar l'aigua, però sí **aprendre a mereixe-la**. Les dones del món rural ens ensenyen que cuidar l'aigua és cuidar-nos a nosaltres mateixes. Que cada gota compta, cada gest importa, cada decisió deixa empremta.

Semmmbrar aigua és una manera d'estimar el futur — gota a gota, somriure a somriure. I, si ho penses bé, potser aquest és el miracle més senzill i més gran que tenim a l'abast.