



## LOS 10 MUST HAVE DE BIOCULTURA BCN

### **ORGANICFIT Y FESTIVAL DE YOGA (SALA GAUDÍ)**

Jornadas dedicadas a los tres pilares específicos de la salud: ejercicio, alimentación eco-saludable y descanso, todas ellas englobadas en el concepto del movimiento orgánico. El círculo de una vida eco-saludable que empieza por el ejercicio físico y el movimiento... pasa por la alimentación y la nutrición y acaba en el cuidado de la mente; y, obviamente, sobre todo, no podemos olvidarnos del descanso. Se abordarán temas más específicos como es el de la contaminación ambiental, o cómo cuidar la microbiota; nutrición y actividad física y deportiva, etc. La programación está dirigida por Susanna Diracano y participarán en las ponencias: Endika Montiel, Nicolás Olea, Blanca Gómez y Néstor Sánchez de Regenera, Anna Nadal, Iván Ibáñez, Javier Butragueño, Mario Redondo, Laia Sánchez, Núria Martínez, Tatiana Jurado, Lucía Redondo, Florencia Fasanella, Nuria Roura, Alejandro Pérez. Y en el espacio dedicado al ejercicio físico estarán Annita Smiles y Álex Quesada. Pero, por si todo esto fuera poco, también podremos disfrutar del Festival de Yoga SoulYogui, con profesores como César Caldera, Alicia Beltrán, Germán Jurado, Laura Tamajón, Shadya, y con Vero Noli Vinyaki, acompañada a la música en directo de Emanuel Nalini. Viernes, sábado y domingo de feria.

### **SHOWCOOKING. CUANDO LA GASTRONOMÍA ECOLÓGICA LLEGA AL HOGAR (ESPACIO SHOWCOOKING)**

Alimentarnos bien y disfrutar de una buena mesa. De eso se trata. Desde siempre, el showcooking ecogastronómico es una de las actividades más exitosas de BioCultura. Desde la mañana hasta el cierre de la feria. Durante los 4 días de BioCultura. Habrá propuestas para todos los gustos, dietas y gourmets. También catas de productos. Alimentación sana, sabrosa y ecológica, poniendo en valor la agricultura, la ganadería y los productos de mar, todo de proximidad y ecológico certificado. Conoce a quién produce lo que te comes...

### **SHOWROOM ECOESTÉTICA. QUE NO TE DEN GATO POR LIEBRE (ESPACIO SHOWROOM)**

La cosmética ecocertificada va a más. Y BioCultura es un buen ejemplo de ello. En el showroom de EcoEstética encontrará un ecosistema plenamente dedicado al mundo de la cosmética sin parabenos, sin ftalatos, sin dioxinas, etc. Jornadas formativas y talleres con propuestas muy diversas, desde cómo evitar tóxicos, protectores solares realmente naturales, elaboración de fitoextractos, perfumes, microbioma y enfermedades, cosmética erótica, maquillaje, aromaterapia... Además, aprenderás a leer las etiquetas y evitar así el greenwashing. Los cuatro días de feria, de la mañana al cierre.

### **SITOPÍA. CAROLYN STEEL (SÁBADO, 16H. SALA 2)**

El lema de BioCultura de hogaño es: "Sitopía" (del griego sitos -alimento- y tópos -lugar-). Ha sido la escritora Carolyn Steel la que ha puesto el concepto en el mapa. O de cómo los alimentos pueden transformar el mundo, hacia la regeneración o hacia la degeneración. A escala global, y después de casi 2'5 millones de años, la

humanidad no ha sido capaz de resolver el asunto de la comida. Hoy, las estanterías de los supermercados están abarrotadas de pseudoalimentos, pero el sistema que las llena está en crisis. En nuestro planeta finito y sobrecalentado, nuestra manera de comer nos ha atrapado en un torbellino de autodestrucción del cual no hay salida fácil; y para empeorar las cosas, se nos da bastante mal gestionar la comida que producimos. Según la OMS y la FAO, los agricultores de todo el mundo aportan el equivalente a 2.800 calorías de comida por persona, más que suficiente para mantenernos, si existiera un sistema de producción y distribución ideal. Sin embargo, unos 850 millones de personas pasan hambre y más de la mitad de esa cifra padece sobrepeso o es obesa. La ponencia de Carolyn Steel nos ayudará a entender muchas cosas... y de cómo la agroecología puede ayudarnos a solventar algunos de los problemas a los que nos enfrentamos.

### **JORNADA TERAPIAS NATURALES. OTRAS FORMAS DE SANAR, DE VER LA ENFERMEDAD Y DE ENFRENTARSE AL MUNDO MODERNO. SALA 5. SÁBADO 11 DE MAYO.**

Cada día vivimos como si fuera una maratón. No pensamos que, a veces, tenemos que pararnos para poder disfrutar de nosotros mismos, quiénes somos y de dónde venimos. Vivimos en una sociedad donde expresar una emoción es más difícil que comprar cualquier cosa. El estrés al que nos somete la modernidad, la mala alimentación, la vida sin perspectivas, la polución... nos conducen a multitud de patologías. Reflexología, aceites esenciales, osteopatía, fangoterapia, biomagnetismo, acupuntura, shiatsu, etc. Serán algunas de las charlas y talleres que nos acercarán a formas de sabiduría, de vida, de medicina... que nos pueden ayudar a mantener la salud y la cordura en un mundo cada vez más enfermo.

### **JORNADA CASA NATURAL Y SALUDABLE. LIMPIEZA Y ARMONÍA EN EL HOGAR. SALA 4. SÁBADO 11 Y DOMINGO 12.**

Construcción de casas y edificios con materiales nobles, bioclimatismo y energías renovables, arquitectura de impacto nulo, modos regenerativos, gestión adecuada del agua, lucha contra la contaminación electromagnética. En colaboración con diversas entidades y EcoHabitar. Para entender que muchas de las patologías que padecemos tienen que ver con los lugares que habitamos, en los que trabajamos, en los que estudiamos... Y de cómo podemos resolver esos problemas... y recobrar la armonía.

### **“AUTO-SUFÍ-CIENCIA” MÚSICA Y LITERATURA DESDE LA PERIFERIA. CON BURRUEZO & NUR CAMERATA + MERCÈ DIAGO. VIERNES 10 DEMAYO. SALA 2. 18.30H**

Espectáculo que une música y literatura con bellas canciones y emocionantes lecturas dramatizadas. Basado en la novela de Pedro Burruero “Auto-Sufí-Ciencia. Una historia de gnósticos, gitanos, irredentos y otros periféricos”. El acto estará dividido en tres partes. En la primera, Mercè Diago (la editora literaria de la novela) y su autor charlarán sobre los diferentes personajes que aparecen en la novela, sus peripecias, su gnosticismo, los orígenes del flamenco, su postura ante los peligros de la exposición a productos químicos y temáticas adyacentes a la singular historia que protagoniza la trama. En definitiva, hablarán sobre esa “utopía sufi” que es “Auto-Sufí-Ciencia”, según indican algunos críticos y lectores. En la segunda parte, concierto de Burruero y su grupo, para dar paso, en la tercera parte, a una tertulia con el público asistente. Y, para cerrar, una pieza más... muy vinculada a la novela, que, de alguna forma, resume toda la obra.

Música: Berna Jones, violín; Robert Santamaría, qanun; y Pedro Burruero, voz, mondol y percusiones. Moderación: Mercè Diago.

### **FESTIVAL INFANTIL MAMATERRA. APRENDER JUGANDO. ESPACIO MAMATERRA. SÁBADO 11 Y DOMINGO 12.**

Pasárselo bien jugando siempre ha sido y es la mejor manera de aprender. Por eso en BioCultura nunca faltan los talleres infantiles. Habrá de todo, desde talleres de cocina y de pan con levadura madre, hasta aprender a reciclar bien, pintacaras divertido con maquillaje ecológico, fabricación de macetas con semillas eco, huerto “bio”, e incluso taller de yoga. Si vienes a BioCultura con niños y en familia, atento a la programación de MamaTerra. Que tus hijos disfruten tanto como tú.

### **CONFERENCIAS Y DEBATES**

Temas de interés actual relacionados con la salud, el medio ambiente, la producción ecológica, las finanzas éticas, el bienestar... llenarán las salas de la feria... Para público general y también para profesionales de los diferentes sectores de la feria. A destacar las masterclass de Nicolás Olea, investigador, y uno de los mayores expertos a nivel mundial en lo que se refiere a los contaminantes químicos en el medio ambiente y en nuestra salud. Como

novedad, en esta ocasión, también expondrá cómo afectan los contaminantes a nuestros animales de compañía. También habrá gimcanas con obsequios, sorteos de cestos de productos ecológicos, y un montón más de sorpresas... Ah, y un espacio de masajes y terapias naturales en directo, con técnicas como la acupuntura, quiromasaje, shiatsu, hobido, reflexología podal, osteopatía, reflexología, ventosas, piedras volcánicas...

### **300 EXPOSITORES**

Aprovecha para conocer en directo a los productores y fabricantes, terapeutas, artesanos... que trabajan día a día por acercarnos lo mejor de su producción. Es importante saber quiénes están detrás de aquello que consumimos, es vital para tomar consciencia, saber valorar, y respetar nuestras formas de vida y economía.

## **ELS DEU MUST HAVE DE BIOCULTURA**

**1. ORGANICFIT I FESTIVAL DE IOGA (SALA GAUDÍ)** Jornades dedicades als tres pilars específics de la salut: exercici, alimentació eco-saludable i descans, totes elles englobades en el concepte del moviment orgànic. El cercle d'una vida eco-saludable que comença per l'exercici físic i el moviment... passa per l'alimentació i la nutrició i acaba en la cura de la ment; i, òbviament, sobretot, no podem oblidar-nos del descans. S'abordaran temes més específics com és el de la contaminació ambiental, o com cuidar la microbiota; nutrició i activitat física i esportiva, etc. La programació és dirigida per Susanna Diracano i participaran en les ponències: Endika Montiel, Nicolás Olea, Blanca Gómez i Néstor Sánchez de Regenera, Anna Nadal, Iván Ibáñez, Javier Butragueño, Mario Redondo, Laia Sánchez, Núria Martínez, Tatiana Jurado, Lucía Rodó, Florència Fasanella, Nuria Roura, Alejandro Pérez. I en l'espai dedicat a l'exercici físic estaran Annita Smiles i Àlex Quesada. Però, per si tot això fos poc, també podrem gaudir del Festival de Ioga SoulYogui, amb professors com César Caldera, Alicia Beltrán, Germán Jurado, Laura Tamajón, Shadya, i amb Vero Noli Vinyaki, acompanyada a la música en directe de Emanuel Nalini. Divendres, dissabte i diumenge de fira.

**2. SHOWCOOKING. QUAN LA GASTRONOMIA ECOLÒGICA ARRIBA A LA LLAR (ESPAI SHOWCOOKING)** Alimentar-nos bé i gaudir d'una bona taula. D'això es tracta. Des de sempre, el showcooking ecogastronòmic és una de les activitats més reeixides de BioCultura. Des del matí fins al tancament de la fira. Durant els 4 dies de BioCultura. Hi haurà proposades per a tots els gustos, dietes i gurmets. També tastos de productes. Alimentació sana, saborosa i ecològica, realçant l'agricultura, la ramaderia i els productes de mar, tot de proximitat i ecològic certificat. Coneix a qui produeix el que et menges...

**3. SHOWROOM ECOESTÈTICA. QUE NO ET DONIN GAT PER LLEBRE (ESPAI SHOWROOM)** La cosmètica ecocertificada va a més. I BioCultura és un bon exemple d'això. En el showroom de EcoEstÈtica trobarà un ecosistema plenament dedicat al món de la cosmètica sense parabens, sense ftalats, sense dioxines, etc. Jornades formatives i tallers amb propostes molt diverses, des de com evitar tòxics, protectors solars realment naturals, elaboració de fitoextractes, perfums, microbioma i malalties, cosmètica eròtica, maquillatge, aromateràpia... A més, aprendràs a llegir les etiquetes i evitar així el greenwashing. Els quatre dies de fira, del matí al tancament.

**4. SITOPIA. CAROLYN STEEL (DISSABTE, 16H. SALA 2)** El lema de BioCultura d'enguany és: "Sitopía" (del grec sitos -aliment- i tópos -lloc-). Ha estat l'escriptora Carolyn Steel la que ha posat el concepte en el mapa. O de com els aliments poden transformar el món, cap a la regeneració o cap a la degeneració. A escala global, i després de gairebé 2'5 milions d'anys, la humanitat no ha estat capaç de resoldre l'assumpte del menjar. Avui, les prestatgeries dels supermercats estan abarrotades de pseudoaliments, però el sistema que les omple està en crisi. En el nostre planeta finit i sobreescalfat, la nostra manera de menjar ens ha atrapat en un remolí d'autodestrucció del qual no hi ha sortida fàcil; i per a empitjorar les coses, se'ns dona bastant malament gestionar el menjar que produïm. Segons l'OMS i la FAO, els agricultors de tot el món aporten l'equivalent a 2.800 calories de menjar per persona, més que suficient per a mantenir-nos, si existís un sistema de producció i distribució ideal. No obstant això, uns 850 milions de persones passen fam i més de la meitat d'aquesta xifra pateix sobrepès o és obesa. La ponència de Carolyn Steel ens ajudarà a entendre moltes coses... i de com l'agroecologia pot dejunar-nos a solucionar alguns dels

problemes als quals ens enfrontem.

**5. JORNADA TERÀPIES NATURALS. ALTRES MANERES DE SANAR, DE VEURE LA MALALTIA I D'ENFRONTAR-SE AL MÓN MODERN. SALA 5. DISSABTE 11 DE MAIG.** Cada dia vivim com si fos una marató. No pensem que, a vegades, hem de parar-nos per a poder gaudir de nosaltres mateixos, qui som i d'on venim. Vivim en una societat on expressar una emoció és més difícil que comprar qualsevol cosa. L'estrès al qual ens sotmet la modernitat, la mala alimentació, la vida sense perspectives, la pol·lució... ens condueixen a multitud de patologies. Reflexologia, olis essencials, osteopatia, fangoteràpia, biomagnetisme, acupuntura, shiatsu, etc. Seran algunes de les xerrades i tallers que ens acostaran a formes de saviesa, de vida, de medicina... que ens poden ajudar a mantenir la salut i el seny en un món cada vegada més malalt.

**6. JORNADA CASA NATURAL I SALUDABLE. NETEJA I HARMONIA EN LA LLAR. SALA 4. DISSABTE 11 I DIUMENGE 12.** Construcció de cases i edificis amb materials nobles, bioclimatisme i energies renovables, arquitectura d'impacte nul, modes regeneratius, gestió adequada de l'aigua, lluita contra la contaminació electromagnètica. En col·laboració amb diverses entitats i EcoHabitar. Per a entendre que moltes de les patologies que patim tenen a veure amb els llocs que habitem, en els quals treballem, en els quals estudiem... I de com podem resoldre aquests problemes... i recobrar l'harmonia.

**7. "ACTE-SUFÍ-CIÈNCIA" MÚSICA I LITERATURA DES DE LA PERIFÈRIA. AMB BURRUEZO & NUR CAMERATA + MERCÈ DIAGO. DIVENDRES 10 DE MAIG. SALA 2. 18.30H** Espectacle que uneix música i literatura amb belles cançons i emocionants lectures dramatitzades. Basat en la novel·la de Pedro Burruezo "Acte-Sufí-Ciència. Una història de gnòstics, gitanos, irredemptes i altres perifèrics". L'acte estarà dividit en tres parts. En la primera, Mercè Diago (l'editora literària de la novel·la) i el seu autor xerraran sobre els diferents personatges que apareixen en la novel·la, les seves peripècies, el seu gnosticisme, els orígens del flamenc, la seva postura davant els perills de l'exposició a productes químics i temàtiques adjacents a la singular història que protagonitza la trama. En definitiva, parlaran sobre aquesta "utopia sufí" que és "Acte-Sufí-Ciència", segons indiquen alguns crítics i lectors. En la segona part, concert de Burruezo i el seu grup, per a donar pas, en la tercera part, a una tertúlia amb el públic assistent. I, per a tancar, una peça més... molt vinculada a la novel·la, que, d'alguna forma, resumeix tota l'obra. Música: Berna Jones, violí; Robert Santamaría, qanun; i Pedro Burruezo, veu, mondol i percussions. Moderació: Mercè Diago.

**8. FESTIVAL INFANTIL MAMATERRA. APRENDRE JUGANT. ESPAI MAMATERRA. DISSABTE 11 I DIUMENGE 12.** Passar-s'ho bé jugant sempre ha estat i és la millor manera d'aprendre. Per això en BioCultura mai falten els tallers infantils. Hi haurà de tot, des de tallers de cuina i de pa amb llevat mare, fins a aprendre a reciclar bé, pintacares divertit amb maquillatge ecològic, fabricació de tests amb llavors eco, hort "bio", i fins i tot taller de ioga. Si vens a BioCultura amb nens i en família, atent a la programació de MamaTerra. Que els teus fills gaudeixin tant com tu.

**9. CONFERÈNCIES I DEBATS** Temes d'interès actual relacionats amb la salut, el medi ambient, la producció ecològica, les finances ètiques, el benestar... ompliran les sales de la fira... Per a públic general i també per a professionals dels diferents sectors de la fira. Cal destacar les masterclass de Nicolás Olea, investigador, i un dels majors experts en l'àmbit mundial pel que fa als contaminants químics en el medi ambient i en la nostra salut. Com a novetat, en aquesta ocasió, també exposarà com afecten els contaminants als nostres animals de companyia. També hi haurà gimcanes amb obsequis, sortejos de cistells de productes ecològics, i un munt més de sorpreses... Ah, i un espai de massatges i teràpies naturals en directe, amb tècniques com l'acupuntura, quiromassatge, shiatsu, hobo, reflexologia podal, osteopatia, reflexologia, ventoses, pedres volcàniques...

**10. SERAN 300 EXPOSITORS** Aprofita per a conèixer en directe als productors i fabricadors, terapeutes, artesans... que treballen dia a dia per acostar-nos el millor de la seva producció. És important saber qui estan darrere d'allò que consumim, és vital per a prendre consciència, saber valorar, i respectar les nostres formes de vida i economia.