

Questo numero è stato chiuso
l'8 aprile 2022

REDAZIONE (055 3215729 int. 4)
info@terranuova.it

Direttore responsabile: Nicholas Bawtree

Consiglio di redazione:
Nicholas Bawtree, Mimmo Tringale,
Claudia Benatti, Gabriele Bindi,
Alessandra Denaro
segreteria@terranuova.it

Hanno collaborato alla redazione
di questo numero:

Nicholas Bawtree, Gabriele Bindi, Claudia Benatti,
Mario Catania, Alessandra Denaro,
Sylvie Hampikian, Francesca Luise, Linda Maggiori,
Maria Grazia Mammuccini, Francesca Mastracci,
Alessandra Miraglia, Francesco Panie,
Arianna Porcelli Safonov, Egidio Raimondi,
Igor Sibaldi, Carlo Triarico.

Direzione grafica: Andrea Calvetti
grafica@terranuova.it

Editing e ricerca iconografica:
Alessandra Denaro

Impaginazione:
Andrea Calvetti, Sabrina Scrobogna

Stampa: Arti Grafiche Boccia S.p.A.
Via Tiberio Claudio Felice, 7 Salerno

Web (055 3215729 int. 717)
Sabrina Scrobogna - web@terranuova.it

UFFICIO STAMPA
ufficiostampa@terranuova.it

PUBBLICITÀ e piccoli annunci
(055 3215729 int. 5)

Sergio Tonon - pr@terranuova.it (pubblicità)
annunci@terranuova.it (piccoli annunci)

Maria Pia Tinaglia (347 3648161)
promozione@terranuova.it
skype: mariapia.tinaglia

Ignazio Presti (347 1365754) - igpresti@gmail.com

Francesca Maggi (349 4510434)
francescamaggi@terranuova.it

Francesco Dardis (330 321405)
francesco.dardis@alice.it - skype: francesco.dardis

FIERE ED EVENTI

Sabrina Burrelli Scotti
055 3215729 int. 3 - fiere@terranuova.it

ORDINI RIVISTA E LIBRI

Per negozi, librerie e altri punti vendita
055 3215729 int. 2
distribuzione@terranuova.it

Per privati (055 3215729 int. 1)
Valentina Claudi
libri@terranuova.it

AMMINISTRAZIONE (tel 055 3215729 int. 6)

Caterina Salamone@terranuova.it

Olga Bossa
olgabossa@terranuova.it



Lavori in un centro di
alimentazione naturale?
Una Bottega del Mondo?
Hai un punto vendita
o un'attività in sintonia
con la nostra testata?

**Distribuisce
Terra Nuova!**

Potrà usufruire di interessanti
vantaggi di visibilità e promozione

info: 055 3215729 int. 2
distribuzione@terranuova.it



IL PRIMO MENSILE ITALIANO DEL VIVERE BIO

Terra Nuova
dal 1977

VITAMINA N
La sindrome da deficit di Natura è sempre più diffusa.
Per questo è fondamentale assumere la giusta «dose»:
ecco tante idee per iniziare subito!

ATTUALITÀ: Cambiano approfitto il notiziario di Rete Semi Rurali

- BUIO: Come sopravvivere
- NORDAFRICA: La prova di nuova offerta
- BUCINE: Soste e salute del mondo
- ATTIVAZIONE: Escursi paesaggici
- BIOEDILIZIONE: Come ridurre i consumi
- ESPERIENZE: Un'isola sostenibile

In copertina: disegno di Federico Zenoni
I crediti relativi alle immagini utilizzate su Terra Nuova
sono consultabili su: www.terranuova.it/credits



6 L'ECO DEL MESE
Notizie, idee, eventi
per vivere l'ecologia
tutto l'anno

7 TANTO PER COMINCIARE
Storia dei miei integratori
ARIANNA PORCELLI SAFONOV



8 IN PRIMO PIANO
Guerra senza quartiere
all'agricoltura ecologica
Pandemia e guerra affossano le
politiche europee per l'agroecologia
FRANCESCO PANIE

10 IL PUNTO BIODINAMICO
In viaggio per il tour
«Progettiamo il futuro»
CARLO TRIARICO

12 MONDO BIODINAMICO
Il ruolo della transizione nella
crisi alimentare
MARIA GRAZIA MAMMUCCINI

14 BENESSERE
Vitamina N
Come far fronte ai danni da deficit di
natura tornando a vivere gli spazi verdi,
anche urbani
BEATRICE SALVEMINI
Educazione e natura,
è ora di una riconnessione
Reflessioni sull'outdoor education con il
professor Giuseppe Barbiero



20 SALUTE
Nomofobia: la paura
di essere sconnessi
Focus su un fenomeno in crescita che si
accompagna a depressione e difficoltà
nelle relazioni
GABRIELE BINDI



24 ECOTURISMO
Vitamina N anche in vacanza!
I nostri consigli per vivere appieno
la natura in vacanza, in viaggio o
durante una scampagnata
MARIO CATANIA



28 RICETTE
Salse e salsine dal mondo
Cinque ricette tra le più gustose
in varianti veg
FRANCESCA LUISE



34 ECOCOSMESI
Tutti pazzi per i tattoo
Una moda sempre più diffusa,
che tuttavia non è esente da rischi
per la salute
ALESSANDRA MIRAGLIA

Il prossimo numero
sarà in edicola e nei negozi bio dal **26 maggio!**

L'ALMANACCO
di TERRA NUOVA

MAGGIO
Il rimedio del mese
Il mirto
SYLVIE HAMPIKIAN

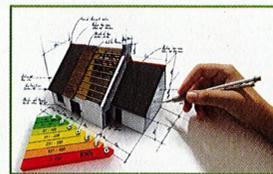


SUPPLEMENTO a centro giornale

NOTIZIARIO di Rete Semi Rurali
In questo numero:
Cambiamo agricoltura!



61 ENERGIA
Più eolico? Non se minaccia
gli ecosistemi!
Il paradosso di alcuni progetti italiani
che vogliono implementare le energie
sostenibili distruggendo foreste
e biodiversità
LINDA MAGGIORI



66 BIOEDILIZIA
Un cappotto per tutte le stagioni
Isolamento termico dell'involucro:
la strada maestra per ridurre i consumi
e avere più comfort abitativo
EGIDIO RAIMONDI

**Quella che tieni in mano
non è una rivista qualunque**

È stampata su carta **STEINBEIS SILK 100% RICICLATA** ed è prodotta
interamente con carta da macero, con una produzione sostenibile e ri-
spettosa delle risorse naturali.

La carta è certificata dal marchio **Der Blaue Engel** (l'Angelo Blu) rila-
sciato dal Ministero dell'Ambiente tedesco.

Ecolabel UE è il marchio di qualità ecologica dell'Unione Europea che
contraddistingue prodotti e servizi caratterizzati da un ridotto impatto
ambientale durante l'intero ciclo di vita.



70 ESPERIENZE
Le erbe spontanee
ci parlano dai muretti

FRANCESCA DELLA GIOVAMPAOLA



74 NUOVI PARADIGMI
La rimozione del buio
Gli effetti dell'illuminazione pervasiva
che cancella la notte portando
scompensi al mondo animale e agli
esseri umani
GABRIELE BINDI



81 ECOVILLAGGI.IT
News e appuntamenti dalla
Rete italiana villaggi ecologici
FRANCESCA MASTRACCI

83 PV PAGINE VERDI
TUTTI I CONTATTI E GLI EVENTI DEL
MONDO ECO-BIO-SOSTENIBILE

**90 L'ECO-CIRCUITO
DI TERRA NUOVA**
Uno spazio dedicato alle realtà
che distribuiscono Terra Nuova,
ognuna con una storia da raccontare!

94 SEGNALIBRO
Libri, musica, video
A CURA DI A. DENARO E M. CORREGGIA

100 SPUNTI DI VISTA
Chi perde in guerra
IGOR SIBALDI

Terra Nuova

n. 382 (180) maggio 2022
Reg. Tribunale di Firenze n. 4937 del 14/02/2000
ISSN: 1121-178X

PROPRIETÀ DELLA TESTATA
Editrice Aam Terra Nuova Srl
Via del Ponte di Mezzo 1, 50127 Firenze
tel 055 3215729 - fax 055 5390109
P.iva 05373080489

Orario ufficio abbonamenti:
lun-ven 9.00-13.30

Orario ufficio pubblicità:
lun-ven 9.30-12.30 / 14.30-16.30

Orario altri uffici:
lun-gio 9.00-13.30 / 14.30-17.00
ven 9.00-13.30

www.terranuova.it

CANALE EDICOLA
Esercente dell'impresa editoriale
esclusivamente per l'edicola:

Sprea EDITORI
Via Torino 51,
20063 Cernusco sul Naviglio (Milano)
tel 02924321 - P.iva 12770820152

Iscrizione camera commercio 00746350149
CdA: Luca Sprea (Presidente), Alessandro Agnoli (AD),
Maverick Greissing (Consigliere Delegato)

Distribuzione in edicola:
Press-Di Distribuzione stampa e multimedia s.r.l.
20090 Segrate

ABBONAMENTI

(055 3215729 int. 1)

Valentina Claudi
abbonamenti@terranuova.it

Abbonamento Italia (11 numeri): € 43,00

Abbonamento biennale (22 numeri):
€ 70,00 (anziché 86,00)

Abbonato regala abbonamento:
€ 38,00 (anziché 43,00)

Rinnovo + abbonamento in regalo:
€ 72,00 (anziché 76,00)

MODALITÀ DI PAGAMENTO

c/c postale, assegno bancario, contrassegno,
carta di credito, online su www.terranuova.it

Per i dettagli vedi il modulo a pag. 5

La rivista è disponibile anche nei punti vendita
del circuito www.negoziobio.info
e nelle fiere di settore.

LIBRI

I libri di Terra Nuova Edizioni si possono acquistare:

• in libreria e nei negozi del circuito
www.negoziobio.info

• online su www.terranuovalibri.it

Lo sapevi?

Terra Nuova è distribuito in oltre 1300
punti vendita in tutta Italia. Scopri
subito quello più vicino a te su
www.negoziobio.info.

Troverai ogni mese il nuovo numero
della rivista, insieme a tanti libri per
approfondire i temi trattati. Contribuisci
anche tu a creare una nuova economia
solidale e sostenibile!