

Dal 1977, il primo mensile italiano di ecologia e del vivere naturale

TerraNuova

TerraNuova

N° 425 APRILE 2026

AGOPUNTURA *per le emozioni*

*L'alleato che non ti aspetti
contro ansia, depressione,
insonnia e burnout*

ELETTROCOLTURA
I segreti dell'agricoltura
vibrazionale

ECOTURISMO
In Austria, tra vette,
grotte e castelli

CARGO BIKE
La comodità su due
(o tre) ruote

IGOR SIBALDI
Esercizi di
anticonformismo

PRIMAVERA NEL PIATTO
Facciamo il pieno
di sapori e colori

PONTREMOLI
Una nuova casa
per i nomadi digitali

60425
P.I. 27/03/2026



9 771122 1178007

FA' CHE IL CIBO SIA LA TUA MEDICINA

cit. Ippocrate

Solo da una Terra sana nasce un cibo che genera vitalità e salute.
L'agricoltura biodinamica e biologica contribuisce alla salute per
l'uomo e per la Terra, cura la fertilità del suolo e la biodiversità,
rispetta il lavoro dell'agricoltore e la sua salute.



**conosci il vero prezzo del cibo?
vai su [naturasi.it](https://www.naturasi.it)**

naturasi
negozi e aziende agricole bio

Nicholas Bawtree

direttore editoriale



Esercizi di anticonformismo

Ci sono gesti semplici che stanno lentamente scomparendo dalla nostra vita quotidiana. Camminare senza una meta precisa. Guardarsi negli occhi mentre si parla. Leggere con calma un libro. Prendersi il tempo per trovare le parole giuste per esprimere ciò che sentiamo davvero.

Non sono solo abitudini dimenticate. Sono anche piccoli atti di libertà.

Viviamo in un'epoca che sembra muoversi in direzione opposta: velocità, un flusso ininterrotto di informazioni, attenzione frammentata. Tutto deve essere immediato, rapido, disponibile. E così rischiamo di perdere proprio ciò che ci rende più umani: la capacità di fermarci, riflettere, dare un nome alle cose e alle emozioni che attraversano la nostra vita.

È una questione che riguarda anche il mondo dell'ecologia. Parliamo spesso di cambiamento – nei consumi, nell'agricoltura, nella produzione energetica – ma raramente ci chiediamo quale trasformazione interiore renda davvero possibile quel cambiamento.

In questo numero abbiamo intervistato lo scrittore e studioso Igor Sibaldi, che ci propone una riflessione provocatoria, esortandoci a non essere “stupidi”; ma non nel senso in cui di solito intendiamo questa parola. “Stupido”, ricorda Sibaldi, deriva dal latino “stupeo”: restare fermi, bloccati. In questo senso la stupidità non è mancanza di intelligenza, ma piuttosto rinuncia a esplorare, ad andare oltre ciò che è già stabilito. E forse è proprio questo uno dei rischi della nostra epoca: adattarci troppo facilmente. Accettare parole, abitudini e comportamenti che tutti usano senza più domandarci che cosa significhino davvero.

Per uscire da questa condizione non servono necessariamente gesti clamorosi. Servono piuttosto piccoli esercizi di anticonformismo quotidiano: coltivare

la profondità invece della fretta, ampliare il nostro vocabolario, interessarci più al senso delle cose che alle mode del momento. Ma soprattutto – suggerisce Sibaldi – dovremmo recuperare una parola quasi dimenticata: “volere”.

Volere non è scegliere tra alternative già predisposte da altri. Non è neppure desiderare ciò che vediamo negli altri o ciò che la pubblicità ci suggerisce di desiderare. Il volere autentico nasce quando sentiamo che qualcosa non basta più e ci muoviamo verso un altrove che ancora non conosciamo.

Se ci pensiamo bene, è una questione profondamente ecologica.

Il rischio più grande, oggi, è che anche l'ecologia venga lentamente assorbita dalle logiche di mercato. Che diventi una semplice opzione di consumo: un prodotto sugli scaffali accanto agli altri, con un'etichetta un po' più verde. Ma l'ecologia, nella sua radice più profonda, è tutt'altro. È una trasformazione culturale, prima ancora che tecnologica. Riguarda il nostro modo di abitare il tempo, di stare nelle relazioni, di guardare il mondo.

Per questo il cambiamento ecologico nasce spesso da scelte molto concrete e quotidiane: recuperare attenzione, profondità, presenza. Tutte qualità che non si comprano e non si vendono, ma che possono cambiare radicalmente il nostro modo di vivere.

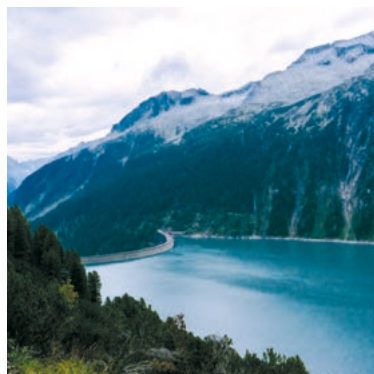
Perché ogni cambiamento autentico comincia proprio da qui: dal tornare, semplicemente, a essere umani.



20 **Sapori & colori**
*Con la primavera
 anche la tavola
 si riempie di mille,
 salutari colori*



30 **In bicicletta!**
*Cargo, pieghevoli,
 elettriche: le bici
 sono sempre più
 versatili*



40 **Ecoturismo**
*Benvenuti in
 Austria, dove il
 paesaggio regala
 emozioni uniche*

12 **In primo piano**
**Ansia,
 depressione, burnout**
Un aiuto dall'agopuntura
 Claudia Benatti

20 **Ricette**
Primavera nel piatto
**Il risveglio del corpo
 parte dai colori**
 Isabella Vendrame

Diffondi Terra Nuova!



*Lavori in un centro
 di alimentazione naturale?
 Una bottega del mondo?
 Hai un punto vendita o un'attività
 in sintonia con i nostri valori?*

*Potrai usufruire di interessanti vantaggi
 di visibilità e promozione*

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

26 **Ambiente**
Amici alberi
**Come mobilitarsi
 contro tagli e potature
 indiscriminate**
 Linda Maggiori

30 **Mobilità**
In bicicletta!
**Quando la comodità
 viaggia su due (o tre) ruote**
 Linda Maggiori

38 **Ecoturismo**
La legge sui cammini
**«Non si faccia dei
 cammini un marketing
 del territorio»**
 Alexis Myriel

40 **Ecoturismo**
In Austria
**Alla scoperta di vette,
 grotte e castelli**
 Marta Ravanetti

46 **Spettacoli**
O Thiasos
**Quando teatro
 e natura si fondono**
 Claudia Benatti

55 **Agricoltura**
Elettrocultura
**I segreti dell'agricoltura
 vibrazionale**
 Valerio Pignatta

66 **Esperienze**
Santi Paduli
**Il paesaggio come
 responsabilità collettiva**
 Daniel Tarozzi



70 **Nuove strade**
Pontremoli: un borgo che vuole essere "casa" per i nomadi digitali



74 **Igor Sibaldi**
Un'intervista per riflettere sulla "stupidità" e per tornare a "volere"



80 **Oltre il denaro**
Il buddhismo ci ricorda che il vero benessere non sarà mai nelle merci

70 **Esperienze**
Pontremoli
Il borgo dove i nomadi digitali mettono radici
Ezio Maisto

74 **Nuovi paradigmi**
Imparare a volere
Esercizi di anticonformismo
Nicholas Bawtree

80 **Economia**
Oltre la crescita
Il vero benessere secondo il buddhismo
Viola Carmilla

Rubriche

7 Tanto per cominciare
A favore delle adozioni
Arianna Porcelli Safonov

10 L'eco del mese
Notizie, idee e incontri per vivere l'ecologia tutto l'anno

28 Il punto biodinamico
Fenomenologia della potatura
Carlo Triarico

29 Ecovillaggi.it
News e attività dalle RIVE: Rete Italiana Villaggi Ecologici

52 L'Almanacco di Terra Nuova
Aprile, in giardino e nell'orto, più tutti gli appuntamenti da non perdere

60 Forum agroecologia
Una strategia nazionale per la transizione agroecologica
Franco Ferroni

63 Biodinamica
Come ottenere la certificazione
La scuola di scienze della natura

65 Rete Semi Rurali
Coltiviamo la biodiversità

85 Volta la carta
Il paradosso sulla carta da riciclare

88 Pagine verdi
Ogni mese i contatti e gli eventi dal mondo eco bio sostenibile

96 Il segnalibro
Libri, musica, video
a cura di Viola Carmilla

98 Terra Nuova Libri
Nuove letture di primavera

102 Spunti di vista
La logica della forza
Raffaele Crocco

Contributi speciali



Franco Cracolici

Medico e agopuntore, dirige la Scuola di Agopuntura Tradizionale della città di Firenze ed è tra i principali promotori dell'agopuntura in Italia.



Luca Gianotti

Scrittore, guida ambientale e camminatore, è tra i fondatori della *Compagnia dei Cammini* e ideatore del *deep walking* (cammino profondo).



Sista Bramini

Regista, autrice e attrice, è cofondatrice della compagnia *O Thiasos TeatroNatura* e ideatrice del "TeatroNatura", che intreccia arte scenica, mito e paesaggio.



Gilles Mattiola

Studia permacultura ed elettrocultura tra Italia e Francia e insegna coltivazione vibrazionale, integrando saperi agricoli tradizionali.



Igor Sibaldi

Scrittore, divulgatore, filologo e studioso di teologia. È autore di numerosi saggi e conferenziere internazionale.



Diana Petech

Musicologa e traduttrice, è praticante zen nella tradizione di Thich Nhat Hanh e conduce ritiri e seminari di consapevolezza.



Certificato PEFC

Questo prodotto è realizzato con materia prima da foreste gestite in maniera sostenibile e da fonti controllate

Questa rivista è stampata su carta **PRIMA SILK** certificata **PEFC™**.
Terra Nuova si trova nel primo gruppo dei 14 «**Editori amici delle foreste**»
di Greenpeace e contribuisce a un'**economia solidale** promuovendo circuiti alternativi come i negozi bio
(www.negoziobio.info) e le librerie indipendenti.

la satira di Arianna Porcelli Safonov



A favore delle adozioni

Se siete fra quelli che vorrebbero tanto adottare un animale ma desistono perché non sono disposti a cedergli il posto sul divano bianco o il proprio poco tempo libero, provate un attimo a riflettere se, al posto di un animale, lo Stato vi obbligasse ad adottare un uomo single di sessant'anni.

Immaginate se spuntasse un programma statale che, in base a un certo reddito, stabilisca che dovete tenere in casa, in stallo, un bergamasco in recupero dall'alcolismo, una signora di Barletta molto loquace, un adolescente di Macerata con poca voglia di farsi docce. Se pensate che l'incolumità della vostra dimora possa essere messa a repentaglio dalla presenza di un quadrupede, nella vostra prossima meditazione, visualizzate questa possibilità di ritrovarvi fra le mura bipedi molto meno addomesticabili.

Potrebbero bastare già un paio di vostri conoscenti di quelli giusti a farvi cambiare idea riguardo gli animali domestici in casa, non credete?!

Il vostro gatto resterà astemio per sempre; con ciò non voglio prendermi la responsabilità di dire che non potrà mai essere un tipo violento perché si sa, i gatti, come tutte le creature intelligenti, a un certo punto perdono le staffe (ma se non vi piacciono i rapporti paritari, potrete prendervi un labrador perché sarà sempre meglio di uno studente di Scienze della comunicazione fuori corso).

Il vostro gatto riuscirebbe a centrare la lettiera, al contrario dell'alcolista obbligatorio. E se l'alcolista fosse donna?! Meglio quattro maremmani per casa!

Al cane bastano dieci minuti al parco, alla fidanzata sobria in bagno occorrono due ore, a quella ubriaca cinque, se includiamo anche la ricerca della maniglia per uscire. Gli ubriachi agiscono perlopiù in gruppo, lanciandosi in risse, mentre i gatti odiano tutti indistintamente con classe.

Gatti: dormono di giorno ed escono di notte.

Alcolisti: una volta insediati in casa, non escono per settimane.

Per il cane ci siete sempre e solo voi, per l'alcolista statale ci sarebbero tantissimi voi che si sdoppiano e che non gli vogliono bene.

Il gatto vi scalda il letto gratis, il vostro inquilino di Stato vi consumerebbe la dispensa davanti alla TV accesa a tutto volume e per tutta la notte.

Il gatto potrà imporre qualche giusta punizione nei vostri confronti, dando una smossa alla terra nei vasi o scrostando la tappezzeria con le unghie, d'accordo; ma vogliamo mettere questi dispettucci a confronto con l'inquilina di Stato che vomita nel lavandino o litiga col portiere?

Il cane vi porta la pallina, il guinzaglio e il giornale, l'inquilino di Stato, un paio di amici con la fedina penale sporca.

Spero vi siate convinti ad accogliere un animale nella vostra casa oggi stesso e a considerare soprattutto che spesso i governi trovano il modo di rendere obbligatorie cose terribili che si erano sempre pensate irrealizzabili.

Perciò occupate tutti gli spazi liberi in casa. E fatelo in fretta.

Arianna Porcelli Safonov è performer di monologhi di satira e critica al costume sociale. Laureata in Storia del costume, ha scritto due libri umoristici, *Fottuta Campagna* e *Storie di matti* (Fazi Editore). Dal 2018, collabora con l'Università di Pavia, con una docenza legata alle tecniche di improvvisazione applicate agli ambiti manageriali.

» www.ariannaporcellisafonov.com
