TerraNuova

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

TerraNuova

N° 432 DICEMBRE 2026



In cucina con Chiara Pavan

Stagionalità e recupero degli scarti: le scelte di una Stella Verde Michelin

RICETTE
Il pranzo di Natale ai sapori del bosco

CRESCERE
Giochiamo nel bosco (anche d'inverno!)

OLTRE & ALTROVE
Storie, articoli e letture che allargano la mente

ORTO BIO
Raccolti super per tutti con il cassone bioattivo

ECOTURISMO
Scambiamoci casa! In vacanza risparmiando

ANARCHICI DIGITALI
"La tecnologia ci piace, la dipendenza no"

MENSILE - € 5,00
60432
9 771122 178007
P.I. 26/11/2026

Cibo per il corpo e l'anima

Alimenti naturali ed appropriati e molto di più per cani e gatti

Ingredienti pregiati e completamente naturali con una percentuale di carne monoproteica tra il 60% e 70%. Alimenti senza additivi nutrizionali aggiunti, privi di coloranti, aromi, conservanti e riempitivi.

PRINCIPI NUTRITIVI TOTALMENTE NATURALI
Nutrire in modo appropriato





follow us:

www.naturavetal.it

Naturavetal®
Well4Animal

primastudio.it

Editoriale

di Claudia Benatti



Riscopriamoci umani

Si avvicina quel tempo dell'anno che ha una suggestione tutta sua, una forza ancestrale che ancora ci appartiene. L'attesa del Natale può portare magie, permettiamoglielo

Prendete fiato; chiudete gli occhi; riappacificatevi con il tempo, non è tiranno se noi non gli consentiamo di esserlo.

Stiamo entrando in quel momento dell'anno che, chissà come e perché, si ammanta di una suggestione tutta sua, di una potenza che ci raggiunge dovunque, di un calore che ci avvolge come un abbraccio. L'attesa del Natale ha qualcosa di magico, qualcosa che è riuscito a sciogliere il cuore persino dell'arcigno Ebenezer Scrooge dickensiano. Ma non si tratta delle luci scintillanti dei centri commerciali, né dei seducenti (fasulli) pacchi colorati e infiocchettati che dalle vetrine dei negozi ci lanciano i loro ami.

Non lasciatevi ingannare. È qualcosa di più profondo, che nemmeno il consumismo più sfrenato e la delirante corsa agli acquisti degli ultimi anni ha saputo e potuto scalzare. È qualcosa che, ancora, serbiamo nel cuore; amore "in potenza", sempre pronto a germogliare ma che, in un oggi frenetico e implacabile, dimentichiamo troppo spesso di "annaffiare".

Le giornate sempre più corte, il buio e freddo "esterni" ci fanno desiderare e ci portano a cercare il tepore interiore, domestico, quello dell'anima e del focolare. Ed è in quello "spazio" che possiamo riscoprirci umani, coltivare le relazioni con amici e familiari, condividere la tavola facendone occasione di vicinanza, donare tempo e pensieri, scambiarci sorrisi, costruire fiducia, avvicinarci all'altro e lasciarci avvicinare dall'altro.

Il dono diventa un gesto consapevole, prima immaginato, poi sentito e quindi compiuto; non è più un'incombenza da sbrigare per rispondere all'appello. È così che recupera il suo vero e più profondo significato.

Possono succedere magie, che lasciano il segno nella nostra vita. Possiamo scoprirci inclini al perdono e alla gentilezza: non opponiamo resistenza. La breccia si allarga, lasciate che sia così. E fate sì che sia proprio ciò che scorgete in questo magico periodo sospeso a guidarvi per tutto il resto dell'anno.

TerraNuova

n. 432 - Dicembre 2026







18 Cucina sostenibile
Chef Chiara Pavan racconta come si può fare

26 Buon appetito!
Dai funghi alle castagne, un menu tutto vegetale per la tavola delle feste

55 Pensando al futuro
Agricoltori per scelta, per il bene del Pianeta

18 In primo piano
Cucina ambientale
Mangiare pensando al futuro
di Claudia Benatti

26 Ricette
Il pranzo di Natale
Ai sapori del bosco
di Marco Fortunato

34 Salute
Influenza e raffreddore
Curiamoli con le terapie dolci
di Alexis Myriel

38 Benessere
L'arte che cura
La scienza conferma: la bellezza fa bene
di Viola Carmilla

42 Ecocosmesi
Sapone fai da te
Per un Natale profumato
di Katia Laudicella

46 Ecoturismo
Scambiamoci casa!
In vacanza risparmiando
di Linda Maggiori

55 Agricoltura
Tornare alla terra
Giovani che hanno scelto di "sporcarsi" le mani
di Valentina D'Amora

60 Verde in casa
Orto bio
Ecco i segreti di una resa super
di Alessio Capezzuoli

64 Insieme
Tartarughe in giardino
Prepariamoci all'inverno
di Beatrice Salvemini

68 Stili di vita
Anarchici digitali
Usare la tecnologia senza subirla
di Valentina D'Amora

72 Crescere
Giochiamo nel bosco
(anche d'inverno!)
di Beatrice Salvemini

PEFC
PEFC/18-31-379

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.*



68 **Liberi di essere**
Sfuggire alla "schiavitù dell'online" è possibile



72 **Un mondo da amare**
Esplorare i boschi è un piacere per grandi e piccoli

Rubriche

6 Km Zero
Verdure, frutta e odori di dicembre
a cura di Viola Zorzi

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

12 Agroecologia
di Franco Ferroni
Biodiversità: la sfida del 10%

12 Mondo animale
di Margherita Carretti
Il "contagio emotivo" esiste!

13 Erbe selvatiche
di Dafne Chanaz
Il gustoso raponzolo

14 Alimentazione
di Elisa Cardinali
Miele di Manuka
Come sceglierlo, cosa cercare

15 Altre medicine
di Alexis Myriel
Tumore al polmone
L'omeopatia aiuta i pazienti

16 Buoni & bio
Miele di castagno
Marmellata di clementine

52 L'Almanacco di Terra Nuova
Dicembre in giardino e nell'orto, più tutti gli appuntamenti da non perdere
a cura di Viola Zorzi

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

77 Oltre & altrove

Idee, storie, pratiche e letture per allargare la mente

78 STORIE
di Francesco Paniè
Per la terra e i diritti
Alessandra Turco, contadina e attivista

82 PRATICHE
Lottare in consapevolezza
La lezione di Thich Nhat Hahn

86 NUOVE STRADE
di Ilef Sebai
L'arte di stare insieme
Vicini, ma a volte distanti

88 RECENSIONI
a cura di Viola Carmilla
Narrativa & Poesia

91 NOTIZIE SCOMPARSE
Avvelenato dai pesticidi

92 RECENSIONI
Saggistica & Varia

94 LIBRERIE INDIPENDENTI
a cura di Marta Valota

96 RECENSIONI
Bambini & fumetti

99 IL LATO OSCURO
di Michele Bottari
App IO: il dossier in tasca

100 RECENSIONI
Altri nutrimenti
Arte, video, musica, spettacoli e non solo...

Km Zero DICEMBRE

a cura di Viola Zorzi

La nostra scelta di verdure, frutta e odori di stagione disponibili in Italia

Verdura


CARDI


CAROTE


CAVOLFIORI


CIME DI RAPA


CIPOLLE


FINOCCHI


INDIVIE


PATATE DOLCI


PORRI


RADICCHI


RAPE


SCALOGNI


SEDANI


TARTUFI BIANCHI E NERI


VERZE

Frutta


ALCHECHENGI


ARANCE


CACHI


CLEMENTINE


KIWI


MELAGRANE


MELE


NOCCIOLE


NOCI


POMPELMI

Odori


PREZZEMOLO


ROSMARINO


SALVIA


SANTOREGGIA


TIMO