

Il primo mensile italiano di ecologia e del vivere naturale • dal 1977

TerraNuova

TerraNuova

N° 412 FEBBRAIO 2025

Il vino *che fa bene all'Italia*

*Crescono le aziende biologiche e biodinamiche:
il vino di fronte alla sfida della sostenibilità*

DIETA LOW FODMAP
Un aiuto per l'intestino irritabile

DIALOGO DELLE VOCI
Armonizzare il conflitto interiore

MONTI DELLA LUNA
Ciaspolata per tutti!

AGRICOLTURA BIO
Il miglioramento genetico
evolutivo

BIO GOURMET
Zuppe, creme e vellutate

MAURIZIO PALLANTE
«Solo una nuova spiritualità
ci può salvare»





10 *In primo piano*



20 *Alimentazione e salute*



26 *Ricette*

8 Tanto per cominciare
Orologio di Google
Arianna Porcelli Safonov

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

Distribuisce 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

10 In primo piano
Il vino che fa bene all'Italia
Gabriele Bindi

20 Alimentazione e salute
Intestino irritabile: un aiuto dalla dieta low FODMAP
Beatrice Salvemini

26 Ricette
Zuppe, creme e vellutate: il comfort food dell'inverno
Francesca Luise

32 Benessere
Dialogo delle voci: armonizzare i tanti sé dentro di noi
Beatrice Salvemini

36 Viaggi
Patagonia, nella Terra del Fuoco a contatto con i Mapuche
Jenny Roncaglia e Simona Luci

42 Ecoturismo
Con le ciaspole su per i Monti della Luna
Franco Voglino e Annalisa Porporato

53 Agricoltura
Il miglioramento genetico evolutivo
a cura della redazione

62 Esperienze
Come costruire infrastrutture ecologiche
Alessio Capezuoli



42 *Ecoturismo*



53 *Agricoltura*



68 *Nuovi paradigmi*

68 Nuovi Paradigmi
*Paradossi e follie
del mercato globale.
È tempo di dire basta!*
Alexis Myriel

78 Attivismo
*Fermate la guerra:
si estende il boicottaggio
a Israele*
Alexis Myriel

82 Decrescita
*Solo una nuova spiritualità
ci può salvare*
Gabriele Bindi

94 Il Segnalibro
Libri, teatro e video
a cura di Alessandra Denaro

96 Terra Nuova Libri
*Il catalogo dell'inverno
di Terra Nuova*

100 Spunti di vista
La libertà è naturale
Étienne De La Boétie

ERRATA CORRIGE

Nella ricetta «Crema al cioccolato e granella di pistacchi» apparsa sul numero di dicembre 2024, pag. 28, la quantità di cacao da utilizzare è pari a tre cucchiari di cacao amaro, da unire agli ingredienti secchi.

Rubriche

50 L'Almanacco di Terra Nuova
Il rimedio del mese: la menta

57 Il punto biodinamico
Carlo Triarico, presidente
dell'Associazione Agricoltura
Biodinamica

61 Ecovillaggi.it
News e aggiornamenti dal mondo
degli ecovillaggi

66 Coltiviamo la diversità
News e appuntamenti dalla Rete
Semi Rurali

71 Forum agroecologia
Franco Ferroni, responsabile
agricoltura e biodiversità
del Wwf Italia

92 L'ecocircuito di Terra Nuova
Scopriamo le econovità e le realtà
che diffondono una «ecologia della
mente»

Terra Nuova n. 412(201) febbraio 2025
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 P. iva 05373080489
tel 055 3215729 - fax 055 5390109

Chiusura del numero: 10 gennaio 2025

REDAZIONE (info@terranuova.it)

Direttore responsabile: Nicholas Bawtree

Consiglio di redazione:

Mimmo Tringale, Claudia Benatti, Gabriele Bindi, Alessandra Denaro

Hanno collaborato a questo numero:

Gabriele Bindi, Claudia Benatti, Alessio Capezzuoli, Alessandra Denaro, Simona Luci, Francesca Luise, Arianna Porcelli Safonov, Annalisa Porporato, Jenny Roncaglia, Franco Voglino

Editing: Alessandra Denaro
(segreteria@terranuova.it)

Progetto grafico: Loris Reginato

Impaginazione: Daniela Annetta,

Loris Reginato, Sabrina Scrobogna

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

UFF. STAMPA: ufficiostampa@terranuova.it

PUBBLICITÀ e piccoli annunci

(055 3215729 int. 3) Sergio Tonon

pr@terranuova.it (pubblicità)

annunci@terranuova.it (piccoli annunci)

Ignazio Presti (347 1365754)

igpresti@gmail.com

Francesca Maggi (349 4510434)

francescamaggi@terranuova.it

FIERE ED EVENTI

Sabrina Scotti 055 3215729 int. 2

fiere@terranuova.it

ORDINI RIVISTA E LIBRI

Privati: (055 3215729 int. 1)

Valentina Claudi - libri@terranuova.it

Punti vendita: (055 3215729 int. 2)

Sabrina Scotti - distribuzione@terranuova.it

AMMINISTRAZIONE (tel 055 3215729 int. 5)

Caterina Salamone

caterinasalamone@terranuova.it

La rivista è disponibile nei punti vendita del circuito www.negoziobio.info, nelle fiere di settore, in edicola e per abbonamento.

Esercente dell'impresa editoriale esclusivamente per l'edicola:

Sprea S.p.A.



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

Contributi speciali



Giancarlo Gariglio

Curatore della *Guida Slow Wine* di *Slow Food* dal 2010 e primo segretario nazionale di *Federazione italiana vignaioli indipendenti*.



Helena Norberg-Hodge

Scrittrice, regista e attivista per la difesa dell'ambiente e delle culture locali. Ha fondato e dirige *Local Futures* e l'*International Alliance for Localization*.



Edy Salvadori

Psicologa clinica, counselor e mediatrice familiare. È presidente dell'*Associazione Voice Dialogue Italia*.



Maurizio Pallante

Saggista e scrittore, si occupa di politica energetica e tecnologie ambientali. Tra i fondatori del *Movimento per la decrescita felice*.



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.

Sostieni il *cambiamento*



Scegli l'abbonamento più adatto a te

Digitale	Carta	Biennale
€ 27,99	€ 43	€ 70
<i>la rivista sempre a portata di mano</i>	<i>e il digitale te lo regaliamo noi</i>	<i>e il digitale te lo regaliamo noi</i>

Queste e tante altre opzioni su www.terranovalibri.it/abbonamenti

I vantaggi per chi si abbona

- 
Versione digitale inclusa con pdf scaricabile e accesso all'archivio storico
- 
Spedizioni gratuite per tutti gli acquisti su www.terranuovalibri.it
- 
Un libro omaggio (vedi sotto)
- 
Sconti e convenzioni nel mondo eco-bio scopri tutte le realtà convenzionate: www.terranuovalibri.it/scontoabbonati
- 
2 annunci gratuiti sulla rivista vedi pagina 86 per i dettagli



CEDOLA PER L'ABBONAMENTO (CARTACEO PIÙ VERSIONE DIGITALE IN OMAGGIO)

- Annuale** (per me o regalo): € 43
- Biennale**: € 70
- Annuale regalo** (se io sono abbonato): € 38
- Annuale + Annuale regalo**: € 72
- Annuale estero**: € 100 (in Europa); € 120 (resto del mondo)
- Annuale sostenitore**: € 100

Per la lettura in digitale (omaggio) della rivista in abbonamento scopri i dettagli su www.terranuovalibri.it/letturadigitale

FORMA DI PAGAMENTO Ho effettuato il pagamento (allego qui la ricevuta):

- sul c/c postale n° 69343903
- tramite bonifico bancario anticipato (IBAN IT07R0501802800000011459930 causale "Abbonamento")

Intestati a: Editrice Aam Terra Nuova srl, via Ponte di Mezzo 1, 50127 Firenze

NOTA: il pagamento tramite carta di credito è possibile unicamente sottoscrivendo l'abbonamento online su www.terranuovalibri.it/abbonamenti

Compila e invia con copia del versamento: posta, fax 055 5390109 oppure abbonamenti@terranuova.it

nome _____ cognome _____
 via _____ n° _____ cap _____ loc. _____ prov. _____
 tel _____ email* _____ p.iva o Cod.Fisc. _____

Dati per l'abbonamento in regalo

nome _____ cognome _____
 via _____ n° _____ cap _____ loc. _____ prov. _____
 tel _____ email* _____

* campo obbligatorio per leggere la versione digitale / **Contatti:** Tel 055 3215729 int.1 - abbonamenti@terranuova.it



Febbraio 2025

in
omaggio

Nicholas Bawtree

direttore responsabile



Tutti i meriti del vino

Il vino può piacere o non piacere, ma ha dei meriti indiscutibili, che ognuno dovrebbe poter riconoscere.

Il primo merito è quello di portare alla ribalta la territorialità, insieme alla fantasia e alla maestria del vignaiolo. Basta sfogliare l'ultima edizione della guida *Slow Wine 2025* per rendersi conto di quanta importanza abbiano le peculiarità regionali, con i diversi microclimi, le strutture geologiche, i lieviti indigeni, le tradizioni e le conoscenze artigianali, tutto quanto concorre alla fedele espressione dell'annata e del terroir.

Non ci avviciniamo al vino per fingerci intenditori, sfoderare il francese e qualche altra sofisticeria.

Il terroir è un sostantivo difficilmente traducibile che vorremmo prendere in prestito dal mondo del vino ed estendere a tutto il cibo. Abbraccia le caratteristiche minerali del suolo, la microbiologia, il microclima, e l'interazione con gli esseri umani. Dentro a un buon bicchiere oggi si guarda a tutto questo. Perché allora non guardare anche dentro al piatto, al pane, complemento liturgico del vino, e a tutti i prodotti agricoli?

Il secondo insegnamento riguarda la qualità e l'originalità, al di là delle etichette, perché è risaputo: il vino di qualità ha personalità e rifugge dall'omologazione. Ebbene, ricordiamoci che anche il cibo non deve solo riempire la pancia, ma nutrire, migliorare la nostra salute, ampliare le nostre conoscenze, arricchire la vita. Compost, letame, sovesci sono diventati patrimonio comune per una sempre più ampia platea di viticoltori, anche di quelli che un tempo irridevano il biologico e che oggi si affidano a una visione più profonda e armonica del fare agricoltura, creando un ecosistema

più complesso, capace di rispondere meglio ai cambiamenti climatici. La qualità oggi è una direzione da seguire, anche solo per restare in piedi, e riguarda tutti i prodotti dell'azienda agricola. È una vera fortuna che le nostre campagne siano presidiate da una nuova schiera di agricoltori decisi a puntare sulla qualità, andando oltre alla vecchia idea delle grandi produzioni e delle monoculture.

Infine c'è un terzo elemento, forse il più importante. Il buon vino, così come il buon cibo, lo si riconosce quando è spogliato da tutte le sofisticazioni e gli artifici. Servirà pure un certo allenamento, una ricchezza percettiva e grammaticale, per riuscire a cogliere sentori, sfumature e altri valori organolettici, ma c'è un qualcosa di più profondo che possiamo cogliere in fondo al bicchiere: la verità. In vino veritas, per l'appunto. La verità va anche saputa cercare, ed è questo l'insegnamento più elevato che ci viene oggi da un nuovo modo di approcciarci alla tavola, a partire dal vino.

Nell'estetica odierna acquista sempre più valore il prodotto autentico, in cui il lavoro in cantina si svolge in continuità con il lavoro in vigna e in cui si può riconoscere la mano e, perché no, anche il volto dell'agricoltore. E qui, in questo riconoscersi, sta oggi la sfida, per riportare anche sulle nostre tavole un po' di quella verità e ridare senso a uno dei gesti più importanti della nostra vita: mangiare e bere con piacere e attenzione.



l'eco del mese

NOTIZIE, IDEE, EVENTI PER VIVERE L'ECOLOGIA TUTTO L'ANNO

Terra Nuova alla radio



Prosegue la collaborazione con *Radio Antenna Uno* di Torino, che ospita le voci di Terra Nuova nell'ambito della trasmissione *Alziamo le vibrazioni*.

- giorno 11, la dottoressa Sofia Di Benedetto ci parla dell'importanza dell'alimentazione per affrontare l'endometriosi e la sindrome dell'ovaio policistico;
- giorno 18, la dottoressa Elisa Cardinali ci parla della dieta Low Food Map;
- giorno 25, la dottoressa Edy Salvadori ci accompagna nella scoperta della tecnica del dialogo delle voci per il riequilibrio psicofisico.

Gli ospiti e gli appuntamenti di febbraio sono:

- giorno 4, Nicholas Bawtree, direttore di Terra Nuova, presenta il numero della rivista;

Seguite la diretta con gli ospiti di Terra Nuova alle 18.00 sulle frequenze FM 104.7 e 104.6 o in streaming su www.antennaunoradio.com

Slow Wine Fair a Bologna

Dal 23 al 25 febbraio a *BolognaFiere* torna *Slow Wine Fair*, manifestazione che riunisce vignaioli e vigneron, appassionati e operatori del settore per parlare di vino buono, pulito e giusto.

Per info: <https://slowwinefair.slowfood.it>



Eco-fiere del mese *Vieni a trovarci allo stand di Terra Nuova!*

1-2 e 8-9 febbraio

Festival dell'Oriente (Fiera di Rimini)

Rassegna di arte, cultura e folklore orientale

15-16 e 22-23 febbraio

Festival dell'Oriente (Brescia Brixia forum)

Rassegna di arte, cultura e folklore orientale

23-25 febbraio

Sana Food (BolognaFiere)

Evento sulla sana alimentazione per l'Horeca e il retail specializzato

Incontra gli autori di Terra Nuova

5, 12, 19 e 26 febbraio, online

Martin Halsey, esperto di macrobiotica e nutrizione e autore di *Cucina che cura* e *Dimagrire con la Italian Rice Diet*, terrà quattro incontri su Zoom. Il 5 parlerà di tiroide e paratiroide, il 12 il tema sarà «Manuale per la salute del pancreas», il 19 esercitazione pratica di diagnosi (riservata agli abbonati a *La Sana Gola*), il 26 parlerà di psoriasi e artrite psoriasica. Tutti gli incontri si tengono alle ore 20.30, al costo di 20 euro. A tutti i partecipanti verrà inviata

la registrazione. Per iscriversi: www.lasanagola.com/eventi

15 febbraio, Milano **Giorgio Ferrario**, autore di *Vedere senza sforzo*, incontra il pubblico e firma le copie del suo libro presso la libreria Mondadori, via Marghera 41, alle 18.00.

21 febbraio, Firenze **Francesco Paniè** e **Stefano Mori** presentano il loro libro *Perché fermare i nuovi OGM?* In piazza Tasso a Firenze, al mercato contadino, alle ore 17.00 L'iniziativa è del Co-

ordinamento di resistenza contadina **Jerome Larozze**.

21 febbraio, Mogliano Veneto (Treviso) La dottoressa **Michela Trevisan**, autrice di *Manuale dei cibi fermentati* e *Liberi da intolleranze e allergie* tiene un incontro dal titolo «Intolleranze, ma esistono davvero?» dalle 20.30 alle 22.30. Presso il Centro comunitario **Don Giorgio**, via Ronzinel-la 176.

Per iscrizioni: Wapp tel 366 4878681

Il vino





che fa bene all'Italia



Crescono le aziende di produzione biologica e biodinamica nel nostro paese, che sono anche più apprezzate all'estero. Il vino di fronte alla sfida della sostenibilità, tra crisi dei consumi e nuove prospettive per il packaging.

L'agricoltore biodinamico ha la responsabilità di creare un paesaggio agrario sano, funzionale e produttivo.





Il vino per le nostre campagne è un'ancora di salvezza, perché permette a molte aziende agricole di restare in piedi, produrre cibo e continuare a presidiare i territori contro il degrado e l'abbandono. Da diversi anni funziona da traino per l'intero settore, per un fatto molto semplice: può essere assai più remunerativo rispetto alla coltivazione di ortaggi, frutta o cereali, o all'allevamento di animali. Per molte piccole realtà virtuose è una sorta di volano che aiuta a radicare la propria appartenenza al territorio e mette in gioco la creatività dell'agricoltore, richiamando l'attenzione sulle produzioni di qualità. C'è solo un piccolo problema da considerare: in Italia i consumi continuano a scendere e sempre più aziende hanno bisogno di sbocchi nel mercato estero. Secondo l'osservatorio *Nomisma Wine Monitor*, negli ultimi vent'anni, il consumo di vino in Italia è sceso dai 29,3 milioni di ettolitri nel 2003 a 21,8 milioni nel 2023.

In virtù di questa flessione dovremmo registrare un miglioramento complessivo dello stato di salute degli italiani, ma non è di questo che vogliamo parlare, anche perché questo riscontro è tutto da verificare. E cosa dire della salute delle nostre campagne? Il vino può fare bene al nostro paese, a patto che la viticoltura rimanga rispettosa dell'ambiente e non si trasformi in una forma di monocultura che uccide la biodiversità, modifica l'assetto dei paesaggi e avvelena l'aria, la terra e le acque sotterranee. Nelle aree più vocate, l'espansione incontrollata dei vigneti a scapito di altre colture, dei boschi e delle aree naturali non fa certo bene

all'ambiente e in alcune aree ha un impatto ambientale elevato. Per questa serie di motivi ha sempre più senso parlare di viticoltura biologica e biodinamica, due pratiche di gestione più complesse, che affiancano alla vite altre coltivazioni, utilizzando le risorse ambientali in modo decisamente più sostenibile.

Non si tratta solo di fare a meno di date sostanze: nel loro approccio più autentico, biologico e biodinamico presuppongono l'esistenza di un *organismo agricolo* basato sulla policoltura e la biodiversità. Oggi possono contare su un sostegno più sostanzioso da parte dei consumatori esigenti, che sono animati da una maggiore attenzione per uno stile di vita sano e naturale, aspetto non sempre ben conciliabile con il consumo di vino. Sta di fatto che, secondo i dati di *FederBio*, il numero di vigneti biologici negli ultimi dieci anni è cresciuto del 145%, e le produzioni di vini bio hanno registrato un incremento del 110%. «Con 136 mila ettari di vigneti coltivati con metodo biologico, quasi 30 mila operatori dedicati e un'incidenza di oltre il 20% sul totale della viticoltura nazionale, l'Italia si conferma tra i leader mondiali nella produzione di vino bio» ha commentato la presidente di *FederBio* Maria Grazia Mammuccini. «Le etichette biologiche e biodinamiche italiane sono particolarmente apprezzate, perché uniscono il valore dell'identità territoriale delle denominazioni d'origine a quello della sostenibilità data dalla certificazione biologica, fondamentale per la tutela della fertilità del suolo, della biodiversità e per il contrasto al cambiamento climatico».