

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

TerraNuova

TerraNuova

N° 423 FEBBRAIO 2026

Un buon sonno per i bambini



*Come aiutarli a dormire meglio
per sostenere crescita, apprendimento e sviluppo*

MENU DELLA SALUTE
Combatti l'influenza a tavola

SOLARE A TERRA
Stop alla speculazione!

BIOPIRATERIA
La minaccia dei semi "digitali"

MAGICA LIGURIA
Trekking Albenga-Allassio

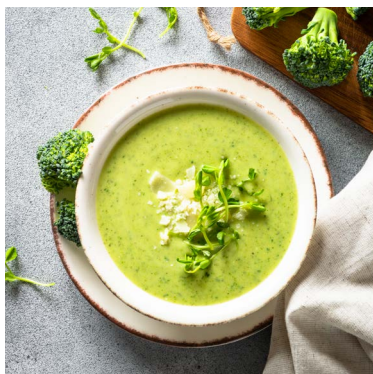
FITOEMBRIOTERAPIA
Salute da gemme e germogli

CREDITI DI CARBONIO
Sekem: esempio di buon uso

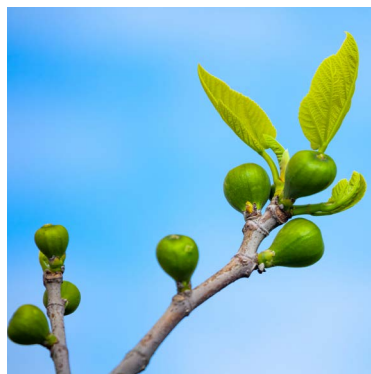




10 *In primo piano*



22 *Ricette*



30 *Salute*

8 Tanto per cominciare
Storia della mia voce
Arianna Porcelli Safonov

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

10 In primo piano
***Il bimbo non dorme?
Ecco come fare***
Claudia Benatti

22 Ricette
***Il menu della salute
Combatti influenza e
raffreddore a tavola!***
Cristina Fusi

30 Salute
***Fitoembrioterapia,
la salute grazie a gemme
e germogli***
Claudia Benatti
"RigenerarSi"
***Per ritrovare la pienezza
dell'esistenza***
Beatrice Salvemini

Distribuisce Terra Nuova!

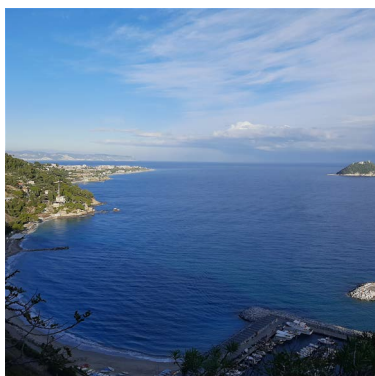


Lavori in un centro di alimenta-
zione naturale? Una bottega del
mondo? Hai un punto vendita o
un'attività in sintonia con i nostri
valori?

Potrai usufruire di interessanti vantaggi di
visibilità e promozione

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

40 Ecoturismo
Liguria
***Trekking sull'antica
Via Iulia Augusta***
Franco Voglino,
Annalisa Porporato



40 *Ecoturismo*



53 *Esperienze*



72 *Ambiente*

53 *Esperienze*
***Quando i crediti
di carbonio supportano
la transizione***
Claudia Benatti

66 *Biologico*
***Il furto legalizzato della
biodiversità contadina***
Francesco Panié

72 *Ambiente*
***Fotovoltaico a terra
Porre un freno alla
speculazione che erode
il suolo***
Linda Maggiori

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

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

100 *Spunti di vista*
La fisica della libertà
Carlo Triarico

Rubriche

20 *Il punto biodinamico*
Carlo Triarico, presidente
dell'Associazione per l'Agricoltura
Biodinamica

50 *L'Almanacco di Terra Nuova*
Il rimedio del mese del mese:
viola tricolor e viola odorata

70 *Forum agroecologia*
Franco Ferroni, responsabile
agricoltura e biodiversità
di Wwf Italia

71 *Coltiviamo la diversità*
News e aggiornamenti dalla Rete
Semi Rurali

90 *L'Ecocircuito di Terra Nuova*
Scopriamo le econovità e le realtà
che diffondono una «ecologia della
mente»

Contributi speciali



Adam Blanning

Specializzato in medicina antroposofica di famiglia, è corresponsabile della Sezione Medica del Goetheanum ed è autore di *Bambini che dormono bene. Come favorire un buon sonno per la crescita e l'apprendimento fin dai primi anni.*



Cristina Fusi

Diplomata al Kushi Institute, dal 1994 si occupa di cucina naturale, macrobiotica mediterranea e vegana; tiene regolarmente corsi di cucina e di formazione. Nei suoi seminari lavora sull'aspetto energetico del cibo e sulla sua trasformazione.



Helmy Abouleish

Figlio del fondatore di Sekem, Ibrahim Abouleish. Helmy guida il progetto-comunità, che è un esempio di imprenditoria sociale e transizione agroecologica pressoché unico nel panorama mondiale.



Massimo Mazzer

Fisico e dirigente di ricerca presso il Cnr-Imem (Istituto dei Materiali per l'Elettronica e il Magnetismo) di Parma. Si occupa di fotovoltaico e del suo impatto sul consumo di suolo.



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
-15% di sconto	-22% di sconto	-36% di sconto
€ 27,99 invece di € 32,88	€ 43 invece di € 55,00	€ 70 invece di € 110,00
<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)**



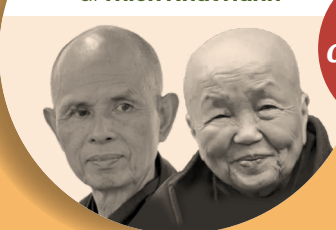
**Sconti e convenzioni
nel mondo eco-bio**
scopri tutte le realtà convenzionate:
www.terranuovalibri.it/scontoabbonati



**2 annunci gratuiti
sulla rivista**
vedi pagina 82 per i dettagli



Sister Chan Khong
L'incredibile storia
della più stretta collaboratrice
di **Thich Nhat Hanh**



**in
omaggio**

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

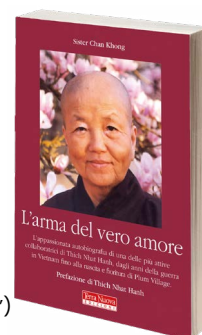
Compila e invia con copia del versamento: posta, fax 055 5390109 oppure abbonamenti@terranuova.it

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 2018

Nicholas Bawtree

direttore editoriale



Abitare il mondo reale

C'è una notizia che rischia di passare sotto traccia, ma che in realtà dice molto del tempo in cui viviamo: dal 1° gennaio 2026 la Danimarca ha smesso di consegnare la posta tradizionale. Niente più lettere, cartoline, buste infilate nelle cassette. Solo pacchi. Tutto il resto è affidato alla comunicazione digitale. Può sembrare un dettaglio, quasi folkloristico, e invece è un segnale potente: un altro pezzo di mondo analogico viene archiviato, senza un vero dibattito pubblico. La digitalizzazione promette velocità, efficienza, comodità. E in parte le mantiene. Ma il prezzo che stiamo pagando è sempre più alto e sempre meno visibile. Ogni servizio "solo online" ci lega a piattaforme private, a dispositivi costosi da aggiornare, a sistemi di sicurezza sempre più complessi (chi di noi non ha perso ore – o la pazienza – dietro a password dimenticate, codici temporanei, accessi bloccati?).

Nel frattempo scompaiono presidi che non erano solo servizi, ma occasioni di relazione. Abbiamo perso i telefoni pubblici e poi quelli fissi, la scrittura a mano è diventata marginale anche a scuola, il contante viene scoraggiato, la posta tradizionale abbandonata. Le edicole chiudono, la musica si "noleggia" in streaming (con compensi irrisori per gli artisti) e parlare con una persona vera a un call center è diventata un'impresa. Ricordo ancora quando chiamavo direttamente la stazione della mia città per conoscere gli orari dei treni: dall'altra parte rispondeva una voce umana, reale, competente.

Oggi persino servizi che dovrebbero essere diritti sono spesso accessibili solo tramite identità digitali, app, prenotazioni online. Certificati, pratiche previdenziali, biglietti per musei: o sei dentro il sistema, o resti fuori. È una forma di esclusione silenziosa che riguarda tutti noi, un incasellamento progressivo che orienta la società in una direzione unica e poco discussa.

Non è la prima volta che ci troviamo di fronte a "virate" imposte dall'alto - e poi entrate subdolamente giorno dopo giorno nella "consuetudine" o accettate con rassegnazione.

Con l'avvento dell'automobile abbiamo smantellato reti ferroviarie locali e tramvie, salvo poi accorgerci, dopo decenni, di quanto fossero preziose e tentare faticosamente di ricostruirle. Anche i sistemi analogici hanno limiti e difetti, certo. Ma conservano una qualità fondamentale: mantengono ritmi umani, creano contatto, lasciano spazio alla relazione.

Non a caso, mentre si chiude l'era della lettera cartacea, si apre oggi un altro fronte decisivo: la difesa dell'identità umana nell'epoca dell'intelligenza artificiale. Proprio la Danimarca (pensate al paradosso) ha avanzato una proposta di legge per tutelare un "copyright umano", capace di proteggere le persone dall'uso non autorizzato della propria immagine e della propria voce. Un segnale che ci avverte: il rischio non è solo perdere strumenti, ma perdere il controllo sulla nostra presenza nel mondo.

La questione, allora, non è rifiutare la tecnologia, ma non subirla. Riscoprire l'analogico può essere un gesto sorprendentemente sovversivo: scriversi lettere a mano, pagare in contanti, chiedere un menu cartaceo, comprare un giornale in edicola, incontrarsi dal vivo. Non per nostalgia, ma per scelta. Difendere ciò che resta dell'analogico è oggi un atto politico quotidiano, alla portata di tutti.

Nei prossimi numeri vogliamo approfondire questi temi, e per questo invitiamo lettrici e lettori a partecipare attivamente: scriveteci, raccontateci le vostre difficoltà, le vostre scelte, le vostre idee, le vostre domande. Anche – perché no – con una lettera.

Terra Nuova, via del Ponte di Mezzo 1, 50127 Firenze
lettori@terranuova.it



l'eco del mese

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

Incontriamoci a Malpensa Benessere

L'8 febbraio, a Busto Arsizio (Varese), la dottoressa Silvia Petruzzelli, autrice del best seller *Questa non me la mangio*, sarà alla manifestazione Malpensa Benessere dove terrà un incontro, alle ore 16.00, dal titolo "La dieta della longevità in salute". Modera il direttore di Terra Nuova, Nicholas Bawtree. L'incon-

tro si tiene alla Sala 400 all'interno di Malpensa Fiere (primo piano), via XI Settembre 16.

Per saperne di più sulla manifestazione:
www.malpensafiere.it/malpensa-benessere

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

31 gennaio - 1 febbraio e 7-8 febbraio

Festival dell'Oriente (Rimini)
 Evento dedicato alla magia dell'Oriente

7-8 febbraio

Malpensa Benessere (MalpensaFiere)
 Appuntamento dedicato a discipline olistiche, wellness e prodotti naturali

14-15 febbraio

NaturalExpo (ForlìFiera)
 Proposte e prodotti innovativi per il benessere al naturale

14-15 e 21-22 febbraio

Festival dell'Oriente (Brixia forum, Brescia)

Evento dedicato alla magia dell'Oriente

18-20 febbraio

My Plant & Garden (Fiera Milano - Rho)
 La più importante manifestazione professionale dell'orto-florovivaismo

22-24 febbraio

Sana Food (BolognaFiere)
 Salone internazionale B2B del biologico e del naturale

28 febbraio - 1° marzo

Mantra (Modena)
 Spettacoli, conferenze e stand shopping dedicati al benessere orientale

Incontra gli autori di Terra Nuova

4, 11, 18 e 25 febbraio, online

Il veterinario omeopata Stefano Catlinelli, autore di *Amici fino in fondo e Vite connesse*, tiene il corso online "Accompagnamento al fine vita degli animali, per concludere con amore ciò che con amore è iniziato". Dalle ore 20.00 alle ore 22.00. Info e iscrizioni: www.armonieanimali.com/prodotto/amici-fino-in-fondo

5 febbraio, Roma

La dottoressa Elena Benigni, autrice di *Medicina placentare*, presenta il suo libro alle ore 21.00 alla Libreria Eli, viale Somalia 50.

7 febbraio, Primolano (Vicenza)

Michela Trevisan, autrice di *Svezzamento secondo natura e Liberi da allergie e intolleranze*, tiene un corso sulla preparazione del pane con la pasta madre. Dalle ore 16.00 alle ore 19.00. Info e iscrizioni: tel 366 4878681 (WhatsApp).

16 febbraio, online

Secondo incontro del ciclo "Comprendere il Metodo Bates" con Giorgio Ferrario, autore di *Vedere senza sforzo*. Dalle ore 21.00 alle ore 22.00. Info e iscrizioni: <https://store.redefinevision.com/corso-metodo-bates-comprendere-i-concetti-del-metodo>

18 febbraio, Rho (Milano)

Mara Zambelli, autrice di *Fiori bio, tiene l'incontro pubblico "Come coltivare e utilizzare fiori biologici, sostenibili e locali"* nella sala convegni del padiglione 12, all'interno della manifestazione My Plant & Garden, presso il quartiere fieristico in S.S. Sempione 28. Dalle ore 16.30 alle 18.00.

28 febbraio e 1 marzo, Pioppe di Salvaro (Bologna)

Andrea Magnolini, autore di *Fare cesti*, tiene un corso di cesteria per funghi. Info e iscrizioni: www.passileggerisullaterra.it





Il bimbo non dorme? *Ecco come fare*

Per garantire un buon sonno, dai primi mesi fino all'adolescenza, è importante stabilire ritmi regolari e seguire pratiche che allentino l'ansia e disinneschino gli stimoli eccessivi. Ce lo spiega il dottor Adam Blanning, che studia da anni questo tema





Vi capita di trovarvi in difficoltà al momento di mettere a dormire vostro figlio?

La sera si alza la tensione perché il piccolo non si quieta, non vuole andare a letto o accampa mille richieste per rimandare l'attimo in cui la luce della cameretta si spegne?

I dati dicono che il problema è diffuso: il 20-30% dei bambini sotto i due anni e il 15% di quelli oltre i due presentano qualche disturbo del sonno. E anche negli adolescenti la mancanza dell'adeguato riposo notturno è in aumento, soprattutto per l'uso serale dei dispositivi digitali.

Il dottor Adam Blanning studia da tempo questa problematica e nella sua lunga esperienza ha appro-

spetti della crescita e dello sviluppo», spiega il dottor Blanning. «Il sonno è il momento in cui possiamo distogliere l'attenzione dal mondo esterno e dedicare le nostre energie al mondo interiore, a tutti i processi silenziosi che ci mantengono sani e che ci consentono di mantenere il giusto ritmo e un'adeguata regolarità. Dormire bene è importante anche per la formazione della memoria. Quando dormiamo possiamo "riportare a noi" ciò che è accaduto durante il giorno, che si tratti del cibo che abbiamo mangiato, delle informazioni che abbiamo assimilato o delle esperienze sociali ed emotive che abbiamo vissuto, e questo è vitale per l'apprendimento e lo sviluppo.»

I bambini più piccoli hanno bisogno di dormire di più, «anzi molto di più», prosegue Blanning. «I neonati trascorrono la maggior parte del loro tempo alternando sonno e veglia. Poiché il mondo è così nuovo per loro, con così tante impressioni ed esperienze mai fatte prima, riescono ad assimilarne solo una piccola parte alla volta, poi hanno bisogno di poppare e dormire. Comunque, spesso sottovalutiamo la quantità di sonno di cui i bambini hanno bisogno a tutte le età. Ad esempio, tra i 6 e i 12 anni, nove ore sono il minimo e di solito a questa età si sentono meglio con più riposo; dovremmo semplicemente fare una prova e vedere come reagiscono.»

Favorire il rilassamento

«A un livello più profondo, imparare a calmarsi e a tranquillizzarsi

Quando dormiamo possiamo "riportare a noi" ciò che è accaduto durante il giorno, e questo è vitale per l'apprendimento e lo sviluppo.

fondito lo studio della correlazione tra sonno e sano sviluppo infantile. Blanning è specializzato in medicina antroposofica di famiglia, è coreponsabile della Sezione Medica del Goetheanum¹ ed è autore di *Bambini che dormono bene*.

Come favorire un buon sonno per la crescita e l'apprendimento fin dai primi anni.

Le funzioni del sonno

«Aiutare i bambini a dormire a sufficienza è importante per molti



Bambini che dormono bene

Favorire un buon sonno per la crescita e l'apprendimento fin dai primi anni
Adam Blanning



prima di dormire sta diventando per i bambini sempre più importante», spiega ancora Blanning. «Ed è qui che chi se ne prende cura può fare molto. Il mondo esterno sovrastimola, quindi aiutare i piccoli a ridurre l'ansia consente loro di concentrarsi adeguatamente sui compiti, rafforza la resilienza e li aiuta a trovare un maggiore senso di benessere. E tutto funziona meglio se si segue uno schema. Per far sì che i bambini imparino che è ora di rilassarsi per predisporre al son-

Per far sì che i bambini imparino che è ora di rilassarsi per predisporre al sonno, occorre ripetere determinate fasi che facciano loro intendere che ci si prepara ad andare a letto.



no, occorre ripetere determinate fasi che facciano loro intendere che si può iniziare a rallentare e che ci si prepara ad andare a letto. Alcuni si lamenteranno, ma la loro fisiologia interna (legata alla crescita, alla digestione, alla memoria, al riposo e al recupero) ama le transizioni prevedibili.» Un altro aspetto importante di questo processo per arrivare alla quiete deriva dall'imparare a osservare come i bambini si orientano con diverse esperienze





In primo piano

