

Terra Nuova

dal 1977

n° 378 · GENNAIO 2022



Vivere **SENZA** bollette

**e altri spunti pratici per sottrarsi
a un'economia insostenibile
e costruire una società più umana**

FOOD FOREST

**Come progettare
un giardino commestibile**

FRANCO BERRINO

**Mangiare bio
con 4 euro al giorno**

€ 5,00 Rivista in carta riciclata Steinbeis Silk - certificazione Fsc® - Der Blaue Engel, Ecolabel Ue



AROMATERAPIA

**Guida
agli oli
essenziali**



**Daniel Lamera:
IMPARARE L'ARTE DELL'ESSERE**



- **SALUTE** Il cibo «parla» al DNA
- **ECOTESSUTI** L'arte del riutilizzo
- **VENTOTENE** Isola di transizione
- **RICETTE** Cucinare gli pseudocereali
- **CAVALLI** Un approccio nonviolento
- **ECOTURISMO** Slow-travel sostenibile

Questo numero è stato chiuso
il 6 dicembre 2021

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:

Gabriele Bindi, Claudia Benatti, Franco Berrino,
Barbara Chiodi, Alessandra Denaro,
Sylvie Hampikian, Mimmo Tringale, Francesca Luise,
Maria Grazia Mammuccini, Francesca Mastracci,
Manlio Masucci, Alessandra Miraglia, Silvia Moro,
Egidio Raimondi, Marta Ravanetti, 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
caterinasalamone@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?

**Distribuisci
Terra Nuova!**

Potrai usufruire di interessanti
vantaggi di visibilità e promozione

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



I crediti relativi alle immagini utilizzate su Terra Nuova
sono consultabili su: www.terranuova.it/credits



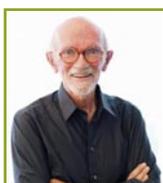
6 L'ECO DEL MESE
Notizie, idee, eventi
per vivere l'ecologia
tutto l'anno



9 ALIMENTAZIONE E SALUTE
Il cibo «parla» al DNA
Come gli alimenti influenzano
il nostro codice genetico
BEATRICE SALVEMINI



13 LA GUIDA NOMADE
Grani antichi nell'antico orto
dei monaci
GABRIELE BINDI



Quattro euro
al giorno
Perché non è
vero che il biologico
costa troppo
FRANCO BERRINO



16 RICETTE
Dall'amaranto
al grano saraceno:
guida agli «pseudocereali»
FRANCESCA LUISE

22 ECOCOSMESI
Aromaterapia
Una guida base per il benessere
di corpo e mente
ALESSANDRA MIRAGLIA



30 ECOTESSUTI
La seconda vita del tessile
Da scarto o rimanenza a nuovo modello
di business solidale
BARBARA CHIODI



34 ESPERIENZE
Ventotene, isola di transizione
La vocazione ecologica di un'isola
sulla via del cambiamento
MANLIO MASUCCI

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



40 ECOTURISMO
Progetto eremita
Slow travel e sostenibilità
MARTA RAVANETTI

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

45 NUOVI PARADIGMI
Una bussola per apprendere
l'arte del Saper Essere
Le basi e l'approccio educativo
My Life Design® di Daniel Lumera
GABRIELE BINDI

L'ALMANACCO
di TERRA NUOVA

GENNAIO
Il rimedio del mese
Il carrubo
SYLVIE HAMPIKIAN



53 DOSSIER
Vivere senza
bollette...

e tanti altri modi
per «uscire dalla griglia»
CLAUDIA BENATTI

56 IL PUNTO BIODINAMICO
Nei tempi più bui
«amor vincit omnia»
CARLO TRIARICO



69 AGRICOLTURA
Food forest:
il giardino commestibile
SAVIANA PARODI DELFINO

73 MONDO BIO
Nuova *Politica agricola comune*:
un'occasione mancata
MARIA GRAZIA MAMMUCCHINI



76 ANIMALI
Cavalli liberi per persone libere
GABRIELE BINDI



80 L'INTERVISTA
Arianna Porcelli Savonof
Fare satira in tempi difficili
GABRIELE BINDI

85 Pv PAGINE VERDI
TUTTI I CONTATTI E GLI EVENTI DEL
MONDO ECO-BIO-SOSTENIBILE

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

92 SEGNALIBRO
Libri, teatro, video
A CURA DI ALESSANDRA DENARO

100 SPUNTI DI VISTA
Supercaos 110%
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.

Il marchio **FSC® (Forest Stewardship Council®)**, creato per iniziativa
di numerose associazioni tra cui **Greenpeace**, assicura una gestione
forestale responsabile secondo rigorosi standard sociali, ambientali ed
economici.

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.



Terra Nuova

n. **378 (176) gennaio 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 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

ABBONAMENTI

(055 3215729 int. 1)
Valentina Claudi
abbonamenti@terranuova.it

Abbonamento Italia (11 numeri): € 38,00

Abbonamento biennale (22 numeri):
€ 65,00 (anziché 76,00)

Abbonato regala abbonamento:
€ 35,00 (anziché 38,00)

Rinnovo + abbonamento in regalo:
€ 68,00 (anziché 73,00)

ARRETRATI
dal numero 1 al 50 € 7,00
dal 51 in poi € 5,00

PREZZI VALIDI FINO AL 25 GENNAIO 2022

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,
nelle fiere di settore o per abbonamento.

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!



Verde. Sempre.

Terra Nuova

Via libera all'ecologia **totale**

Scegli l'abbonamento più adatto a te

CARTA

€ 38

e il digitale
te lo regaliamo
noi

DIGITALE

€ 27,99

la rivista
sempre a portata
di mano

REGALO

a partire da
€ 35

dona
un anno di
consapevolezza

Queste e tante altre opzioni su:
abbonamenti.terranuovalibri.it

PREZZI BLOCCATI FINO AL 25 GENNAIO

I **vantaggi** per chi si abbona:

- ✓ **spedizioni gratuite** **NOVITÀ**
per tutti gli acquisti su
www.terranuovalibri.it
- ✓ **un libro** in 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 pag. 82 per i dettagli



CEDOLA PER L'ABBONAMENTO (12 mesi, 11 numeri di Terra Nuova)

- Abbonamento annuale (o regalo 1 abbonamento): € 38 (Carta + Digitale)
- Abbonamento biennale: € 65 (Carta + Digitale)
- Sono abbonato e regalo 1 abbonamento annuale: € 35 (Carta + Digitale)
- Abbonamento + abbonamento regalo: € 68 (Carta + Digitale)
- Abbonamento annuale estero (Carta + Digitale): € 100 (in Europa); € 120 (resto del mondo)
- Abbonamento annuale sostenitore: € 100 (Carta + Digitale)

Se scarichi la APP i numeri del tuo abbonamento cartaceo potranno essere letti anche in digitale: tutti i dettagli su www.terranuovalibri.it/digitaleomaggio

FORMA DI PAGAMENTO - Ho versato l'importo:

- sul **c/c postale n° 69343903** intestato a: Editrice Aam Terra Nuova srl, via Ponte di Mezzo 1, 50127 Firenze di cui allego ricevuta specificando come causale del versamento: «Abbonamento»
- tramite bonifico bancario anticipato** (IBAN IT07R0501802800000011459930 con causale «Abbonamento») intestato a: Editrice Aam Terra Nuova srl, via Ponte di Mezzo 1, 50127 Firenze; di cui allego ricevuta

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

Dopo nove anni di prezzi bloccati nonostante la crescita costante delle spese di produzione di questa rivista, la recente impennata dei costi della carta ci ha portati a ritoccare il prezzo di copertina, che da questo numero sarà di 5 euro (il prezzo dell'abbonamento rimarrà ancora invariato fino al 25 gennaio).

È stata una decisione molto difficile da prendere, ma mi ha anche portato a riflettere su una cosa importante: la percezione di valore di quello a cui mi dedico ogni giorno con passione insieme ai miei colleghi e collaboratori. Già: quanto vale la rivista che tenete tra le mani? Ovviamente, come per molte cose, il valore è soggettivo.

«Molto interessante il vostro giornale» ha commentato una persona qualche anno fa, sfogliando una copia ad una fiera. «Peccato che costi così tanto». Ecco, bisognerebbe chiedersi perché una pubblicazione che, se si contano le parole, ha più o meno la lunghezza di un libro, dovrebbe costare una frazione di quest'ultimo. I motivi sono molteplici e si legano in maniera complessa alla storia dell'editoria periodica: i finanziamenti pubblici, la pubblicità, il controllo dei grandi gruppi finanziari sui media, il fenomeno del free press e, relativamente agli ultimi decenni, l'avvento di internet. Tutti fattori che nel tempo sono andati a formare un'idea comune su quanto si debba pagare un periodico, ovvero: poco, pochissimo, meglio ancora se niente (perché «tanto posso leggere le notizie su internet»).

Sappiamo tutti come l'industrializzazione del cibo ha aumentato la quantità dei prodotti alimentari, riducendone però le proprietà nutrizionali e, senza risolvere il problema della fame nel mondo, arrecando molti danni: allevamenti intensivi, ingiustizia sociale, semi brevettati, uso di sostanze tossiche e così via. Allo stesso modo la smaterializzazione della cultura ha portato improvvisamente alla diffusione di una quantità di informazioni senza precedenti, ma i «veleni verbali» sono ormai all'ordine del giorno e mai come adesso si assiste a un accentramento del potere nelle mani dei giganti del web. E così anche in questo campo si assiste a una generale riduzione delle proprietà nutrizionali di un «cibo per la mente» sempre più spesso fatto solo di titoli, slogan, meme e copia incolla che, proprio come gli alimenti industriali, ci rendono assuefatti e mai realmente sazi.

In questo contesto, la rivista cartacea svolge il ruolo insostituibile di *informazione bio*, dà valore e dignità a chi la «coltiva» senza utilizzare gli algoritmi del web e ci fa riscoprire il sapore antico di una lettura lenta e priva di distrazioni.

Oggi è più che mai necessario consolidare il rapporto tra chi produce informazione indipendente di qualità e chi ha cura della propria dieta mediatica. Terra Nuova, che non riceve finanziamenti pubblici, vuole rinnovare questa alleanza dando in primo luogo la parola ai lettori. A pagina 7, infatti, troverete un questionario che ci aiuterà a capire le vostre impressioni e accogliere le vostre proposte: saranno la nostra bussola per i numeri a venire.



PRESENTA



L'ECO DEL MESE

GENNAIO



dom 2



dom 9



mar 18



mar 25

n° 63 - Gennaio 2022

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

Gli autori di Terra Nuova anche alla radio

11 E 25 GEN Radio Antenna Uno Piemonte ospiterà il direttore di Terra Nuova e una delle nostre autrici della collana Terra Nuova dei Piccoli. Martedì 11 gennaio alle 11.15 Nicholas Bawtree presenterà agli ascoltatori il numero di gennaio, mentre il 25 gennaio, alla stessa ora, Martina Peri presenterà il suo albo illustrato per bambini dal titolo *Nonno, io ti riconosco*.

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

"alziamo le vibrazioni!"

in onda dal lunedì al sabato, dalle 10.00 alle 12.00

Il contenitore del benessere nel quale si fa palestra insieme per il corpo, la mente e l'anima, con il contributo di professionisti ed operatori dello stare bene.

Tutti i martedì, intervento in diretta radiofonica della Redazione di TERRA NUOVA con giornalisti, autori e ricercatori del Ben-Essere



La salute dello stomaco

12 GEN Il biologo Martin Halsey, direttore della scuola di cucina milanese «La Sana Gola», terrà un webinar dal titolo «Lo stomaco. Come risolvere problemi di acidità, reflusso, gonfiore e ansia». Per dettagli e iscrizioni scrivere a info@lasanagola.com o inviare un messaggio utilizzando Whatsapp al numero 348 5800869.

Martin Halsey è autore di diversi libri sulla salute, tra cui *Come difendersi dai virus* e *Cucina che cura*, ed è co-autore di *La mia cucina contro il cancro*.



ECO-FIERE DEL MESE
VENITE A TROVARCI ALLO STAND DI TERRA NUOVA!

5-9 GENNAIO
Tra sogno, magia e benessere
Pisa, Stazione Leopolda
Rassegna di arti per la salute, nutrizione etica e sostenibile, artigianato, cultura, tradizioni orientali

26-29 GENNAIO
Klimahouse Lario Fiere, Erba (Co)
Evento internazionale per il risanamento e l'efficienza



Il cibo ribelle sui Colli Bolognesi

15 GEN Incontriamo Gabriele Bindi, autore del libro *Il cibo ribelle*, presso l'azienda agricola biodinamica *Al di là del Fiume*, avamposto della *Guida Nomade* sui Colli Bolognesi, con strutture in bioedilizia, vigneti autoctoni, coltivazione di grani della tradizione, erbe officinali, ortaggi e frutti antichi. Una giornata dedicata al cibo vero, alla terra e alle sue risorse.

Info: Al di là del Fiume - Terra, Via S. Martino 10,
Loc. Ca di Cò, Marzabotto (BO),
tel 348 0153838 - danila@aldiladelfiume.it



TIENITI AGGIORNATO SUI NOSTRI EVENTI

Incontri con gli autori, approfondimenti su tematiche attuali, interviste, dirette sui social network e webinar: tutti gli eventi che Terra Nuova organizza vengono riportati sul nostro sito (www.terranuova.it) nella sezione «Agenda». E gli eventi sui social network vengono segnalati anche sulla nostra pagina Facebook (www.facebook.com/terranuovaedizioni) e sul profilo Instagram.

Non perderti le nostre proposte di contenuti su salute, benessere, attualità, educazione, agricoltura, crescita personale e molto altro ancora. E se vuoi far circolare l'ecologia del pensiero e dell'informazione, condividili e diffondi!

Il cibo «PARLA» al Dna



Oggi siamo in grado di spiegare come gli alimenti influenzano il nostro codice genetico, in negativo o in positivo, a seconda delle nostre scelte di vita, anche alimentari. Ecco perché è importante comprendere i meccanismi che possono garantirci un «destino» in salute.

di Beatrice Salvemini

«Siamo ciò che mangiamo»: ormai tutti conoscono questa affermazione e le evidenze scientifiche hanno appurato che è effettivamente così, il cibo che scegliamo di portare sulle nostre tavole può fare la differenza per la nostra salute e il nostro benessere. Ma forse pochi sanno «come» questo avviene, cioè la potente azione che gli alimenti, nella loro complessità, possono avere sul nostro patrimonio genetico. Si chiama «azione epigenetica», cioè la capacità che qualcosa dall'esterno possa influenzare l'espressione dei nostri geni per con-

durci in una direzione o in un'altra. Ad avere questa capacità non è solo il cibo che mangiamo, ma anche alcuni aspetti importanti delle nostre abitudini di vita.

A studiare da diversi anni questa tematica è la dottoressa Giorgia Gandolfi, naturopata, laureata in scienze dell'alimentazione e autrice del libro *I nostri geni non sono una condanna* (Terra Nuova Edizioni). E ha messo le sue competenze e conoscenze anche in un progetto che l'ha portata a curare la preparazione e la distribuzione di prodotti alimentari dall'elevato profilo salutistico; tie-

ne inoltre incontri, seminari, conferenze e corsi in materia di salute e cucina sana, abbinando la conoscenza degli aspetti delle medicine tradizionali e della fitoterapia con le più aggiornate evidenze scientifiche.

Dottoressa Gandolfi, cosa si conosce oggi dei meccanismi con cui l'alimentazione agisce e influisce sul nostro codice genetico e quindi sulla nostra salute?

«Ci nutriamo per ottenere dal cibo il carburante che serve al nostro organismo affinché siano garantite tutte le funzioni vitali, ma non è suf-

ficiente assumere le macromolecole costituite da zuccheri, proteine e grassi. Abbiamo anche bisogno, benché in minore quantità, di sostanze che ci forniscono supporti essenziali, come vitamine, minerali, enzimi, sostanze fitochimiche, che possiamo ottenere soprattutto dal cibo fresco; si tratta di indispensabili cofattori per le reazioni biochimiche che avvengono al ritmo di migliaia e migliaia al secondo nel nostro corpo. Sono appunto effetti epigenetici; queste sostanze, cioè, vanno a modulare particolari enzimi, che si chiamano Hdac, che regolano il modo in cui la doppia elica di Dna è superavvolta intorno agli istoni. In parole semplici, immaginate il Dna come un filo avvolto su se stesso nonché avvolto intorno a questi istoni, come fossero bobine. Finché è avvolto è silenziato, i geni non si esprimono; quando invece il Dna si srotola, si apre l'accesso ai nostri geni che, proprio grazie agli enzimi Hdac, possono ottenere le istruzioni per esprimersi. Il cibo ha l'effetto di regolare l'espressione e la produzione di questi enzimi. L'obiettivo di una sana alimentazione è quello di ottimizzare quanto di positivo abbiamo impresso nel nostro patrimonio genetico e di limitare invece la silenziosizzazione delle predisposizioni sfavorevoli che i nostri genitori ci hanno trasmesso. Il più importante mediatore dell'azione del cibo sui geni è il microbiota intestinale, cioè l'insieme della comunità microbica che vive nel nostro intestino e che è in grado di regolare la funzione degli enzimi in chiave epigenetica».

Al di là delle raccomandazioni generiche per una corretta e variata alimentazione, come possiamo concretamente modulare le nostre scelte alimentari per prevenire le patologie croniche che affliggono numeri così alti di persone?

«Le malattie cronico-degenerative e autoimmuni hanno in comune una condizione di infiammazione cronica di basso grado, che può essere causata non solo da abitudini alimentari errate ma anche da stili di vita poco sani. Spesso è indotta da un eccesso di peso corporeo, soprattutto

localizzato a livello addominale, benché anche soggetti magri possano essere infiammati. Va evitata l'esposizione a fattori che portano a questa eccessiva infiammazione prolungata, cioè mangiare in eccesso con un apporto calorico maggiore rispetto al dispendio che abbiamo e avere una vita troppo sedentaria. Riguardo all'alimentazione, vanno evitati il più possibile i carboidrati raffinati, sia sotto forma di zuccheri che come prodotti a base di farine raffinate, che alzano la glicemia e possono nel tempo generare disturbi nel me-

tabolismo degli zuccheri con insulinoresistenza. Questa situazione va anche a influire sulla quantità e la tipologia dei grassi nel sangue, quindi colesterolo e trigliceridi. Uno stato infiammatorio prolungato porta inoltre a danni vascolari e ad alterazione nella risposta immunitaria, con possibilità di insorgenza di malattie autoimmuni. Anche con le proteine animali non bisogna eccedere, poiché si rischia di alterare significativamente il microbiota intestinale in una direzione patogena e putrefattiva. Bene invece l'aumento



▲ Con le proteine animali non bisogna eccedere, poiché si rischia di alterare significativamente il microbiota intestinale in una direzione patogena e putrefattiva. Bene invece l'aumento del consumo di legumi, che sono proteine vegetali ricche di fibre.



▲ In linea di massima, è preferibile scegliere un'alimentazione biologica. Se si vuole comprare frutta, verdura o cereali e legumi integri ma convenzionali, è bene consumarli senza buccia perché è qui che si concentrano i residui chimici dei fitofarmaci.