

TerraNuova

N° 395 LUGLIO AGOSTO 2023

Crea la tua *mini foresta*



*Alla scoperta del metodo che trasforma l'asfalto in ecosistemi
e abbassa le temperature*

Come portare in vacanza
i nostri amici a quattro zampe

Ricette per l'estate:
spazio alle antiche varietà



Dossier

Le 5 rivoluzioni del cibo
sano per tutti

Daniel Lumera
28 respiri per cambiare vita

Agricoltura: la Sicilia
apre ai frutti tropicali



10 *In primo piano*



22 *Agricoltura*



30 *Ricette*

8 Tanto per cominciare

Letti viaggianti per essere più buoni

Arianna Porcelli Safonov

22 *Agricoltura*

Esotico siciliano: l'isola si apre a inaspettate coltivazioni

Salvatore Di Mauro

42 *Ecoturismo*

In vacanza con Fido
a cura della redazione

9 *L'Eco del mese*

Notizie, idee, eventi per vivere l'ecologia tutto l'anno

30 *Ricette*

Le verdure dell'estate: spazio alle varietà antiche!

Francesca Luise

53 *Dossier*

Da industriale a naturale. Le 5 rivoluzioni del cibo sano per tutti

a cura del Centro Nuovo Modello di Sviluppo

10 *In primo piano*

Crea la tua mini foresta
a cura della redazione

38 *Salute*

Bioreconnecting, il respiro consapevole che cambia la vita

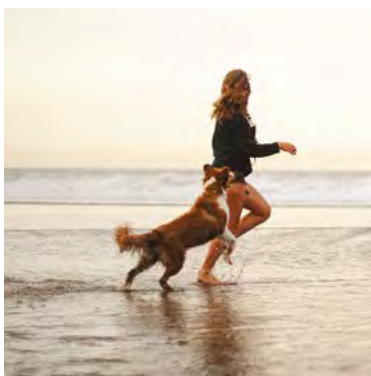
a cura della redazione

68 *Bioedilizia*

Ceramica industriale: una produzione impattante
Linda Maggiori



38 Salute



42 Ecoturismo



68 Ambiente

74 Giornalismo a fumetti

Caretta caretta
Franco Sacchetti

78 Spiritualità

Il Cammino Aperto: la via per riconoscere la non-dualità
Alexis Myriel

90 Ecocircuito di Terra Nuova

Negoziò, econovità e librerie amiche di Terra Nuova

94 Segnalibro

Libri, teatro, video
Alessandra Denaro

96 Terra Nuova Libri
Il catalogo dell'estate di Terra Nuova

100 Spunti di vista

Ogni cosa (non) è illuminata
Gabriele Bindi

Rubriche

13 Mondo bio

Maria Grazia Mammuccini, presidente Federbio

16 Il punto biodinamico

Carlo Triarico, presidente dell'Associazione per l'Agricoltura Biodinamica

21 Slow Food

Raoul Tiraboschi, vice-presidente Slow Food Italia

48 ecovillaggi.it

Rete italiana villaggi ecologici

50 L'Almanacco di Terra Nuova

Il rimedio del mese di luglio: l'alloro
Il rimedio del mese di agosto: l'altea

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

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: 12 giugno 2023

REDAZIONE (info@terranuova.it)

Direttore responsabile: Nicholas Bawtree

Consiglio di redazione: Nicholas Bawtree, Mimmo Tringale, Claudia Benatti, Gabriele Bindi, Alessandra Denaro

Hanno collaborato a questo numero:

Nicholas Bawtree, Gabriele Bindi, Claudia Benatti, Rachele Bernardini, Alessandra Denaro, Salvatore Di Mauro, Rosario Floriddia, Francesco Gesualdi, Maurizio Gioli, Francesca Luise, Linda Maggiori, Maria Grazia Mammuccini, Simone Puggelli, Franco Sacchetti, Arianna Porcelli Safonov, Cristiano Terreni, Raoul Tiraboschi, Carlo Triarico, Teresa Rosato, Ada Rossi

Editing: Alessandra Denaro
(segreteria@terranuova.it)

Progetto grafico: Loris Reginato

Impaginazione: Loris Reginato, Sabrina Scrobogna, Yoge comunicazione sensibile

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. 5) Sergio Tonon
pr@terranuova.it (pubblicità)
annunci@terranuova.it (piccoli annunci)
Maria Pia Tinaglia (347 3648161)
promozione@terranuova.it
skype: [mariapiatinaglia](https://www.skype.com/name/mariapiatinaglia)
Ignazio Presti (347 1365754) -
igipresti@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. 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
Olga Bossa - olgabossa@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)

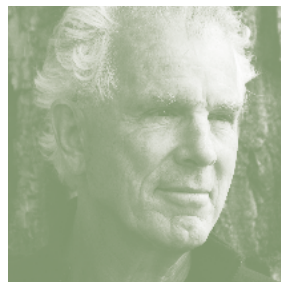
Distribuzione in edicola: Press-Di
Distribuzione stampa e multimedia s.r.l.
20090 Segrate

Contributi speciali



Daniel Lumera

Biologo naturalista, docente, scrittore e riferimento internazionale nelle scienze del benessere e nella meditazione.



Elias Amidon

Direttore spirituale dell'ordine mistico iniziatico e comunità di servizio The SufiWay, è guida spirituale e scrittore.



Alessandra Ferrari

Responsabile della Lega anti vivisezione (Lav) per l'area «Animali Familiari».



Francesco Gesualdi

Attivista e saggista italiano, coordina il Centro Nuovo Modello di Sviluppo (www.cnms.it) e ha curato il dossier «Da industriale a naturale - le 5 rivoluzioni del cibo sano per tutti».



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

Novità

-  **Versione digitale inclusa con pdf scaricabile e accesso all'archivio storico**
-  **Spedizione gratuita 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



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



**in
omaggio**

Luglio-Agosto 2023

Nicholas Bawtree

direttore responsabile



La via del bosco

Tra il dire e il fare c'è di mezzo il mare. Ma ci sono anche laghi, montagne, colline, e soprattutto foreste, da attraversare e conoscere. Il nostro paese ci offre ancora generose porzioni di aree boschive, che abbiamo la fortuna di poter esplorare e incontrare per le vacanze estive, ma che abbiamo anche l'obbligo di tutelare e incentivare.

Questo già lo sappiamo, direte voi. Già, quando si enunciano i buoni propositi rispetto alla natura e gli esseri viventi rischiamo di rimanere vaghi e persino elusivi. Ecco che è venuto il momento di andare alla radice, attraversare il bosco. Quanti di noi conoscono davvero il valore delle nostre foreste? Quanti ne conoscono le meraviglie e le difficoltà?

Le foreste ci regalano ossigeno, acqua, humus e fertilità, legna, frutti. Purtroppo le foreste italiane sono in gran parte degradate, vuoi per il progressivo abbandono, vuoi per le scelte avventate del passato, con l'immissione di poche specie arboree o monoculture, diventate oggi troppo suscettibili alle patologie o troppo fragili di fronte a quegli incendi che ogni estate, regolarmente, divampano con ferocia distruttiva, mandando in fumo tonnellate di carbonio.

In questo numero vi parliamo della possibilità di creare mini foreste, oasi di biodiversità e resilienza, frutto di scelte botaniche accurate, secondo l'approccio del botanico giapponese Miyawaki.

È una piccola grande rivoluzione, applicabile in ogni contesto, anche il più deteriorato, nelle aree industriali o in mezzo ai palazzi. Un modo per cambiare prospettiva, per passare dal dire al fare. Il metodo sta prendendo piede anche in Italia e ci offre la possibilità di combattere la siccità, migliorare la qualità dell'aria e del suolo, dare riparo alla fauna selvatica, frenare le ondate di calore in città.

Ma c'è un altro valore aggiunto che non possiamo trascurare: una foresta in salute non è un insieme di alberi messi in fila; è prima di tutto una comunità, basata su sinergie nascoste, fitte interrelazioni tra funghi e batteri, scambi mutualistici, che possiamo solo prendere come esempio, per costruire un altro modo di convivere e relazionarci tra esseri umani. Non è un caso che le mini foreste in Italia abbiano preso piede proprio attorno a istituti scolastici, cooperative sociali, orti di quartiere: le piante non solo crescono, ma ci insegnano che la vita anzitutto è collaborazione.

Buone vacanze e buone letture... magari all'ombra di un albero!



l'eco del mese

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

Tignano Festival, cultura e spettacolo

Dal 22 giugno al 16 luglio ci sarà una kermesse di spettacolo e cultura al Castello di Tignano, frazione di Barberino Tavarnelle (Firenze). Tra gli ospiti anche Daniel Lumera (25 giugno) e Helena Norberg Hodge (30 giugno, le verrà anche conferito il *Premio per l'ambiente* 2023), che per Terra Nuova hanno scritto *Il sentiero dei 7 valori* e *L'economia della felicità*. Terra Nuova è mediapartner dell'evento. Lumera parlerà del suo nuovo libro, mentre verrà proiettato alla presenza della Norberg Hodge il documentario dal titolo omonimo al suo libro. Tra gli altri ospiti ci saranno anche l'attrice Tiziana Giuliani, Uto Ughi e Bruno Canino, Federico Sirianni; il 14 luglio è previsto un dibattito sul caso di Julian Assange.

Programma completo: www.tignano.it



Eco-fiere del mese

Vieni a trovarci allo stand di Terra Nuova

1 - 2 luglio Festival nazionale dello Sciamanesimo (Bosco Eremo Locatelli - Corbetta, Mi)

Espositori e operatori di tutto il mondo, in un magico bosco

2 - 9 luglio Vacanza associazione stile macrobiotico (Vallio Terme - Bs)
Periodo di relax seguendo

l'alimentazione macrobiotica

15 - 16 luglio Fanano Gaia Festival (Fanano - Mo)

Evento su moda, esperienze, benessere e sostenibilità

15 - 16 luglio Festival alla Fattoria Cento Fiori (Polo ambientale di Marzaglia, Mo)

Musica, spettacoli, cultura ed ecologia per adulti e bambini

22 - 23 luglio Festival del letame

(Serramazzone, Mo)

Dedicato al fertilizzante naturale per eccellenza: lo sterco

12 - 13 agosto Festa della luna (Salaia di Arcidosso - Gr)

Laboratori, conferenze, spettacoli, meditazioni e giochi per bimbi

29 - 31 agosto La notte verde

(Castiglione d'Otranto - Le)
Manifestazione dedicata ad agricoltura, utopie e comunità

Incontra gli autori di Terra Nuova

1 e 2 luglio, Frattuccia di Guardea (Terni) Paolo Ermani e Alessandro Ronca, autori del libro *L'orto autoirrigante*, terranno un corso di due giorni per insegnare il funzionamento e la realizzazione degli orti autoirriganti. Info: tel 0744 988050 - www.per.umbria.it - scrivi@per.umbria.it

1-2 e 15-16 luglio, Tarzo (Trevise) e Pagnò (Cuneo)

Andrea Magnolini, autore di *Forni in terra cruda*, terrà due corsi di due giorni ciascuno per insegnare l'autocostruzione di un forno in terra cruda. Info e iscrizioni: www.passileggerisullaterra.it

4, 11, 18 e 25 luglio, in radio La storica emittente radiofonica torinese, ospita le voci di Terra Nuova nella trasmissione «Alziamo le vibrazioni», condotta da Claudia Vittone e Carla Canapè.

Seguite la diretta alle 19.10 - frequenze FM 104.7 e 104.6 o in streaming www.antennanoradio.com. Gli ospiti di questo mese sono: martedì 4 luglio Gabriele Bindi, che parlerà delle mini-foreste con il metodo Miyawaki; martedì 11, Michael Wenger, che approfondirà il percorso spirituale «Il Cammino Aperto»; martedì 18, Paolo Ermani, co-autore di *L'orto autoirrigante*, che spiegherà come funziona e si realizza la tecnica descritta nel libro; martedì 25, Verena Schmid, autrice di *Mamma da grande*, ostetrica di grande esperienza parlerà di come affrontare la maternità che dopo i 35 anni.

5, 12, 19 e 26 luglio, online Martin Halsey, autore di *Cucina che cura*, *Dimagrire con la Italian Rice Diet* e *Come difendersi dai virus*, terrà alcuni webinar su alimentazione e salute. Il 5 luglio il tema è «Digitoppressione per

trattare: tosse e altri disturbi respiratori» insieme a Michael Rossoff; il 12 luglio «Difendersi a tavola: come non soccombere durante le vacanze estive» (evento gratuito); il 19 luglio «Scegliere i migliori utensili in cucina: coltelli, pentole, manutenzione e rischi di prodotti tossici» insieme ad Angela Prange; il 26 luglio «Le 5 trasformazioni ci insegnano gli alimenti più dannosi quando insorgono problemi di salute». Ore 20.30 su Zoom. Info e iscrizioni: www.lasanagola.com

16 luglio, Monzambano (Mantova) Stefano Cattinelli, veterinario omeopata, autore di *Amici fino in fondo* e *Vite connesse*, terrà il seminario «Costellazioni Anima-li» presso l'agriturismo olistico Atman. Orario: 9.30-18.30. Info e iscrizioni: 353 4164251- segreteria@armonieanimali.com





Crea la tua *mini foresta*

Si sta diffondendo anche in Italia il metodo delle «mini-forest», o «Tiny Forest», ideato dal botanico giapponese Miyawaki. Si tratta di un approccio semplice e alla portata di tutti, utile per rigenerare gli ambienti naturali e mitigare i cambiamenti climatici. Una piccola rivoluzione, replicabile in ogni luogo.

La storia dell'uomo che piantava alberi, descritta da Jean Giono, era quella



La mini-forest di Bulu, in Camerun, subito dopo la messa a dimora a marzo del 2020. In poco più di un anno è diventata una foresta rigogliosa.

di un pastore che reagì alla sofferenza e alla solitudine. Con grande umiltà seminò ogni giorno centinaia di ghiande, regalando nuova vegetazione a un brullo paesaggio del Sud della Francia. La storia di Akira Miyawaki, botanico giapponese ed esperto di ecologia vegetale, forse è un po' più prosaica, ma di certo non meno ambiziosa. Con il suo metodo innovativo, che prevede di piantare non singoli alberi, ma foreste, si è fatto conoscere in tutto il mondo come specialista nel ripristino della vegetazione naturale di terreni degradati, lanciando progetti di riforestazione con governi, città, scuole e università. Nel corso della sua vita, Miyawaki ha collaborato con istituzioni e grandi industrie piantando attorno alle fabbriche, alle acciaierie, agli impianti di depurazione delle acque, ai centri commerciali e alle centrali elettriche ciò che chiamava «foreste di protezione ambientale».

«La mia speranza è che tutti i giapponesi piantino piccoli alberelli con le proprie mani per

proteggere le proprie vite e quelle dei loro cari, e per preservare la rigogliosa vegetazione del Giappone. Desidero diffondere le tecniche e i risultati di questa riforestazione ecologica in tutto il mondo» scriveva nel 2014, qualche anno prima di concludere la sua vita terrena, all'età di 93 anni.

Il metodo Miyawaki

Miyawaki sviluppò il metodo di rigenerazione forestale che porta il suo nome negli anni '70, in un'epoca in cui il rapido sviluppo postbellico del Giappone stava mostrando i suoi lati negativi, sotto forma di inquinamento e deforestazione. Il giovane scienziato comprese qualcosa che non è necessariamente ovvio: gli esseri umani dipendono da ecosistemi funzionanti per il proprio benessere e per la propria sopravvivenza. «È la vegetazione, in particolar modo le foreste composte da livelli multipli e complessi di alberi di specie diverse, a controllare un'ampia gamma di processi e condizioni ambientali» scrisse nel suo libro del 2006, *The healing power of forests*, assieme all'ecologo americano Elgene Owen Box.

Il metodo elaborato dal botanico giapponese consiste nella messa a dimora di diverse specie autoctone, non solo arboree, ma anche arbustive, per andare a imitare le dinamiche naturali di una vera foresta, dove ogni spazio disponibile viene colonizzato da una specie adatta. Questa tecnica, sperimentata con successo in più di tremila mini-forest in tutto il mondo, garantisce una maggiore velocità di accrescimento delle piante, biodiversità, stabilità, resilienza, tutte caratteristiche necessarie per affrontare la sfida dei cambiamenti climatici, della siccità e il degrado dei suoli, che condizionano ne-



cessariamente il nostro presente e il nostro futuro.

Ce ne spiega il funzionamento il dottor Vito Emanuele Cambria, ricercatore del dipartimento di *Biologica ambientale* della Sapienza di Roma, e referente scientifico del progetto «Tiny Forest» per la *Società botanica italiana*. «In natura» spiega Cambria «un suolo nudo può impiegare dei secoli per diventare bosco maturo, attraverso tutti gli stadi successionali ecologici, dalle piante pioniere alle specie successive, agli arbusti e infine agli alberi. Il metodo Miyawaki va ad accelerare questi processi, utilizzando le specie dell'ultimo stadio che, nel nostro caso, a Roma e dintorni, sono le essenze tipiche della fascia costiera e dell'appennino centrale».



Akira Miyawaki (1928-2021) è il botanico giapponese che ha ideato il metodo delle mini-forest.

Le foreste di oggi son deboli

Piantare alberi, a qualsiasi latitudine, va sempre bene. Anzi, è un'attività encomiabile. Ma pian-

tare una foresta è un qualcosa di molto più complesso e richiede un diverso grado di attenzione e professionalità. I nostri territori, purtroppo, sono costellati di boschi fragili, che sul piano ecosistemico hanno ben poco da offrire. Si è trattato in larga misura di veri e propri errori nell'attività di forestazione, avvenuta, soprattutto nel Dopoguerra, in modo spesso frettoloso e poco accorto.

Gli alberi si piantano per molte ragioni: per produrre dei beni come legno, frutta, olio o gomma; per decorare e ombreggiare i giardini, le strade e i parchi; per ostacolare il vento, fermare l'erosione o sequestrare carbonio. Ciascun impiego determina le specie che vengono scelte e il modo in cui vengono piantate.

Mondo bio

Siccità e tutela delle acque

Mariagrazia Mammuccini, presidente Federbio.



La siccità è un fenomeno che si aggrava di anno in anno, a causa dell'impatto della crisi climatica, e che sta toccando il record negativo con devastanti conseguenze ambientali ed economiche. Il 30% di pioggia in meno tra gennaio e febbraio, in particolare nel Centro Nord, e temperature di 1,44 gradi sopra la media storica (dati Cnr) hanno ridotto al minimo il livello di laghi e fiumi creando non poche criticità alle aziende agricole per le quali le disponibilità idriche sono essenziali. L'acqua è una risorsa limitata e il futuro dell'agricoltura dell'Ue dipende da quanto gli agricoltori la usino in maniera efficiente e sostenibile. Ma l'agricoltura, basata su un modello intensivo di produzione, è sia vittima che causa della scarsità d'acqua considerato che è il principale consumatore delle risorse idriche destinate all'irrigazione.

Per favorire l'uso sostenibile dell'acqua la Commissione europea ha riconosciuto il ruolo dell'agricoltura biologica che tende ad avere un minor impatto ambientale utilizzando varietà locali adatte alle specificità del clima e del terreno, riducendo il fabbisogno idrico e tutelando la qualità delle acque visto che non fa uso di concimi e pesticidi di sintesi chimica.

Ma il punto chiave resta anche in questo caso la cura della fertilità del suolo che nei terreni coltivati in bio riduce il fabbisogno di acqua. I suoli coltivati in biologico e biodinamico, secondo un'elaborazione dei dati dell'Istituto di ricerca per l'agricoltura biologica (FiBL), sono in grado di trattenere fino a 55% in più di acqua rispetto a quelli coltivati in convenzionale, grazie alla maggiore percentuale di humus presente. Se a questi aspetti propri del bio si uniscono appropriate sistemazioni idrauliche, pratiche di riutilizzo e le innovazioni tecnologiche dell'agricoltura digitale si possono sicuramente fare enormi passi in avanti per tutelare una risorsa sempre più preziosa.