

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

TerraNuova

TerraNuova

N° 428 LUGLIO-AGOSTO 2026

In vacanza con Fido



*Divertirsi in sicurezza
anche in alta montagna*

CHE PESCI PRENDI?
Incubo microplastiche
(ma possiamo difenderci)

ECOTURISMO
A passeggio in Italia
nello spazio e nel... tempo

YURTA!
Anima mongola
per un "altro" abitare

RICETTE
Erbe aromatiche
regine dell'estate

FOTBIOMODULAZIONE
Luce che guarisce,
rigenera, ripara

YOGA D'ESTATE
Tredici asana per
sciogliere ogni tensione

MENSILE - € 5,00



60428

SI 771122 1178007

P.L. 26/06/2026 - CONTO DEPOSITO

Distribuzione Presso: D Distribuzione Stampa e Multimedia S.r.l.

E se ti dicessero che i tuoi soldi alimentano la speculazione edilizia?

Hai sempre fatto scelte coerenti con i tuoi valori. Sempre dalla parte dell'ambiente, contro le guerre, a favore di comunità vive e spazi condivisi. E se scoprissi che mentre tu ti impegnavi ogni giorno, i tuoi risparmi venivano usati dalla tua banca per finanziare proprio ciò che stavi combattendo? Combustibili fossili, armi, speculazioni edilizie.

Con Banca Etica questo non può succedere. I tuoi soldi daranno credito esclusivamente a progetti con un impatto positivo per le persone e l'ambiente.

**Fai pace con i tuoi soldi.
Scegli Banca Etica.**

 **bancaetica**

[bancaetica.it](https://www.bancaetica.it)

Nicholas Bawtree

direttore editoriale



Sotto la superficie

C'è un momento, nei giorni al mare, d'estate, che fin da piccolo mi è sembrato quasi un'iniziazione...

Succede quando per la prima volta si indossa una maschera e si immerge il viso nell'acqua. Fino a un attimo prima c'è una superficie luminosa, abbagliante, quasi astratta. Poi, all'improvviso, compare un altro mondo. Una parete di roccia ricamata da alghe, un banco di minuscoli pesci argentati che si muove come un unico organismo, un granchio che fa capolino dalla sua tana, giochi di luce che nessun artista saprebbe riprodurre.

Niente è cambiato. Eppure tutto è cambiato.

Quel mondo era lì anche prima. Semplicemente non lo vedevamo. Da bambini ci sembrava una magia. Forse perché non avevamo ancora imparato a considerare normale il mistero.

Ricordo la sensazione di essere ospite in una dimensione immensamente più vasta di me. Una dimensione che non aveva bisogno della mia presenza per esistere. E ogni volta che riaffioravo, portavo con me una specie di nostalgia. Non la nostalgia di un luogo lontano, ma di uno sguardo. Perché bastava togliersi la maschera e il mare tornava a essere soltanto mare. Con il tempo ci succede la stessa cosa quasi ovunque. Attraversiamo il mondo come se fosse composto da oggetti separati, eventi isolati, frammenti senza legami apparenti. Eppure basta poco per accorgersi che sotto la superficie continua a esistere altro. Molto altro. Dietro un pesce che arriva sulla tavola non ci sono soltanto tecniche di pesca, allevamenti, etichette o certificazioni. C'è un mare intero. Ci sono correnti, migrazioni, catene invisibili di relazioni. C'è una storia che ci precede e che continuerà dopo di noi.

Conoscere tutto questo è importante.

Informarsi è importante.

Anche scegliere con attenzione ciò che mettiamo nel piatto ha un valore profondo. Ma la consapevolezza più duratura forse nasce quando la conoscenza incontra lo stupore.

Perché quando ci meravigliamo davvero di qualcosa, il modo in cui ci relazioniamo a quella cosa cambia radicalmente. Non abbiamo più bisogno di ricordarci continuamente che dovremmo averne cura. La cura diventa una conseguenza naturale dello sguardo. Chi ha osservato sott'acqua un piccolo ecosistema pulsare di vita sa di cosa parlo. Per qualche istante cade l'illusione di essere separati dal resto. Non siamo spettatori. Siamo parte della stessa trama.

Forse l'ecologia più autentica nasce esattamente qui. Prima ancora delle regole, delle statistiche, delle certificazioni e perfino delle scelte. Nasce da un incontro. Da quel silenzioso spostamento del cuore che avviene quando riconosciamo la bellezza del mondo e comprendiamo, senza bisogno di molte parole, che gli apparteniamo. L'estate, con la sua luce generosa, ci offre ancora questa possibilità.

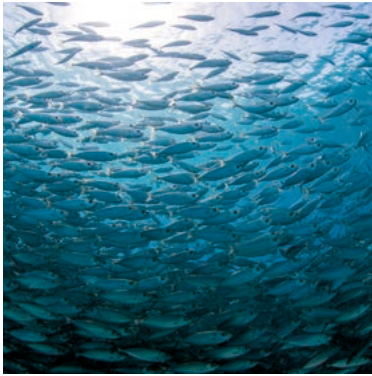
Abbassare il viso sull'acqua.

Guardare.

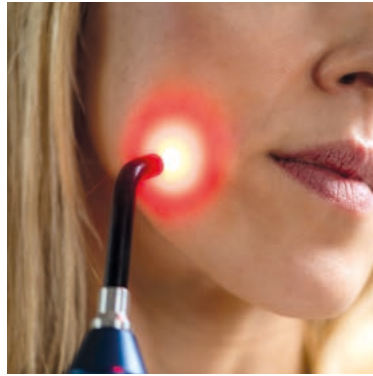
Ricordare.

E magari tornare a riva portando con noi non tanto una lezione, quanto un'emozione. Perché è difficile restare indifferenti a ciò che si è imparato ad amare.

Ed è difficile amare davvero ciò che non si è mai visto.



12 In primo piano
*Non ci sono
più i pesci
(e la pesca)
di una volta!*



28 Salute
*Fotobiomodulazione:
usare la luce
(anche endovena)
per curare*



32 Benessere
*Approfitta
dell'estate
per sciogliere
lo stress*

12 In primo piano
Che pesci prendi?
Conoscere per potere scegliere
Linda Maggiori

20 Ricette
Leggerezza d'estate
*Vitalità e idratazione
nel piatto*
Isabella Vendrame

24 Ricette
Erbe aromatiche
Regine dell'estate
Luca e Riccardo Di Piazza

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@terrannuova.it

28 Salute
Fotobiomodulazione
*Luce che guarisce,
rigenera, ripara*
Claudia Benatti

32 Benessere
Yoga contro lo stress
*Tredici asana per sciogliere
ogni tensione*
a cura della Redazione

38 Ecocosmesi
Sapore di sale...
Ma non sui capelli!
Dafne Chanaz

42 Ecoturismo
Valle d'Aosta
*Alla scoperta del parco
naturale di Mont Avic*
Marta Valota

48 Ecoturismo
In Abruzzo
*Terre Carricine: a passeggio,
nello spazio e nel... tempo*
Marta Valota

55 Insieme
In montagna con il cane
Divertirsi in sicurezza
Claudia Benatti

60 Orto e giardino
Più tempo alla vita
*Equilibrio e benessere
con i ritmi della natura*
Mimmo Tringale

68 Ecologia pratica
Yurta!
*Anima mongola
per un "altro" abitare*
Daniel Tarozzi

72 Crescere
La Scuola Steiner Waldorf
*Una strada
per una nuova umanità*
a cura della Redazione

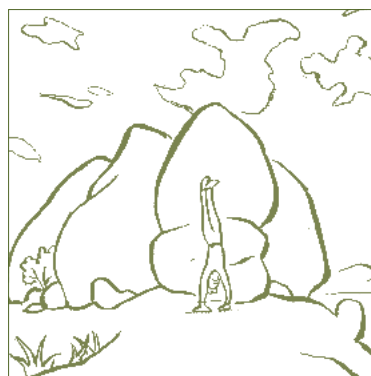
76 In famiglia
Pannolini lavabili
*Una scelta antica
che guarda al futuro*
Linda Maggiori



55 **Insieme**
*In montagna
con il cane:
cose da fare
e da non fare*



76 **In famiglia**
*Pannolini
lavabili:
ecosostenibili
e convenienti*



86 **Pratiche**
*Per ritrovare
la gioia
nel momento
presente*

80 **Personaggi**
Manuela Sadun Paggi
*“Pace, il primo passo
parta da ciascuno di noi”*
a cura della Redazione

82 **Nuovi paradigmi**
La mente senza mente
*Lo Zen e l'arte
del “cuore vuoto”*
Marcello Rotondo

86 **Pratiche**
**Sorridere
in consapevolezza**
*La lezione
di Thich Nhat Hanh*
a cura della Redazione

90 **Cibo per la mente**
10 libri per l'estate
di Tommaso Gurrieri

Rubriche

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

19 **Forum agroecologia**
*Ecosistemi e persone,
una sola salute*
Franco Ferroni, responsabile
agricoltura e biodiversità Wwf Italia

51 **L'Almanacco di Terra Nuova**
*Luglio e agosto in giardino
e nell'orto, più tutti gli appuntamenti
da non perdere*
a cura di Viola Zorzi

65 **Il punto biodinamico**
Molto più che “semplici” verdure
Carlo Triarico

66 **Ecovillaggi.it**
*News e appuntamenti dalle RIVE
Rete Italiana Villaggi Ecologici*

71 **Volta la carta**
*Meno computer e più libri
per gli studenti svedesi*
a cura di
Massimiliano Marchesini
Due Emme Pack

94 **Ecocircuito**
Librerie / Trova Terra Nuova

98 **Segnalibro**
Libri, riviste, musica, video
a cura di Viola Carmilla

100 **Terra Nuova Libri**
*Nuove letture
per il cuore dell'estate*

102 **Spunti di vista**
La lezione della rugiada
di Kutluhan Özdemir

Contributi speciali



Antonella Donato

Presidente dell'Associazione Pescatori Feluche dello Stretto; ha un'attività di pesca insieme alla sorella nel messinese, in Sicilia.



Daniele Bellesi

Vicepresidente dell'associazione *Un tempio per la pace* di Firenze, grafico dell'*Atlante delle guerre e dei conflitti del mondo*.



Francesco Scagliotti

Professionista cinofilo, esperto in dog-trekking e consulente nella relazione uomo-animale. Esperto di zooantropologia, vive in Valle D'Aosta.



Dafne Chanaz

Divulgatrice delle tradizioni contadine, docente universitaria, autrice di *Il prato è in tavola* e *Fare in casa cosmetici naturali* (Terra Nuova edizioni).



Linda Maggiori

Giornalista e attivista. È autrice di *Alberi: fermiamo la mattanza* e *Mamme ribelli* (Terra Nuova edizioni).



Silvio Greco

Biologo marino, esperto in gestione sostenibile delle risorse ittiche e docente di scienze gastronomiche all'Università di Pollenzo.



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.