

Terra Nuova

dal 1977

n° 382 · MAGGIO 2022



VITAMINA N

La sindrome da deficit di Natura è sempre più diffusa.
 Per questo è fondamentale assumere la giusta «dose»:
 ecco tante idee per iniziare subito!

Rivista in carta riciclata Steinbeis Silk - certificazione Der Blaue Engel, Ecolabel Ue

€ 5,00
 ISBN 88-6681-704-8
 9 788866 817048

TATUAGGI

Attenzione ai rischi



ALL'INTERNO: Cambiamo agricoltura! Il notiziario di Rete Semi Rurali

- **BIO** Guerra all'agroecologia
- **NOMOFOBIA** La paura di essere offline
- **RICETTE** Salse e salsine dal mondo
- **ATTIVISMO** Eolico e paesaggio
- **BIOEDILIZIA** Come isolare bene
- **ESPERIENZE** Le erbe spontanee

Questo numero è stato chiuso
l'8 aprile 2022

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:

Nicholas Bawtree, Gabriele Bindi, Claudia Benatti,
Mario Catania, Alessandra Denaro,
Sylvie Hampikian, Francesca Luise, Linda Maggiori,
Maria Grazia Mammuccini, Francesca Mastracci,
Alessandra Miraglia, Francesco Paniè,
Arianna Porcelli Safonov, Egidio Raimondi,
Igor Sibaldi, 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 Claudì
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



In copertina: disegno di Federico Zenoni
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

7 TANTO PER COMINCIARE
Storia dei miei integratori
ARIANNA PORCELLI SAFONOV



8 IN PRIMO PIANO
Guerra senza quartiere
all'agricoltura ecologica
Pandemia e guerra affossano le
politiche europee per l'agroecologia
FRANCESCO PANIÈ

10 IL PUNTO BIODINAMICO
In viaggio per il tour
«Progettiamo il futuro»
CARLO TRIARICO

12 MONDO BIODINAMICO
Il ruolo della transizione nella
crisi alimentare
MARIA GRAZIA MAMMUCCHINI

14 BENESSERE
Vitamina N
Come far fronte ai danni da deficit di
natura tornando a vivere gli spazi verdi,
anche urbani
BEATRICE SALVEMINI
Educazione e natura,
è ora di una riconnessione
Riflessioni sull'outdoor education con il
professor Giuseppe Barbiero



20 SALUTE
Nomofobia: la paura
di essere sconnessi
Focus su un fenomeno in crescita che si
accompagna a depressione e difficoltà
nelle relazioni
GABRIELE BINDI



24 ECOTURISMO
Vitamina N anche in vacanza!
I nostri consigli per vivere appieno
la natura in vacanza, in viaggio o
durante una scampagnata
MARIO CATANIA



28 RICETTE
Salse e salsine dal mondo
Cinque ricette tra le più gustose
in varianti veg
FRANCESCA LUISE



34 ECOCOSMESI
Tutti pazzi per i tattoo
Una moda sempre più diffusa,
che tuttavia non è esente da rischi
per la salute
ALESSANDRA MIRAGLIA

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

L'ALMANACCO
di TERRA NUOVA

MAGGIO
Il rimedio del mese
Il mirto
SYLVIE HAMPIKIAN



SUPPLEMENTO a centro giornale

il **NOTIZIARIO** di Rete Semi Rurali

In questo numero:
Cambiamo agricoltura!



61 ENERGIA
Più eolico? Non se minaccia gli ecosistemi!
Il paradosso di alcuni progetti italiani che vogliono implementare le energie sostenibili distruggendo foreste e biodiversità
LINDA MAGGIORI



66 BIOEDILIZIA
Un cappotto per tutte le stagioni
Isolamento termico dell'involucro: la strada maestra per ridurre i consumi e avere più comfort abitativo
EGIDIO RAIMONDI

Quella che tieni in mano non è una rivista qualunque

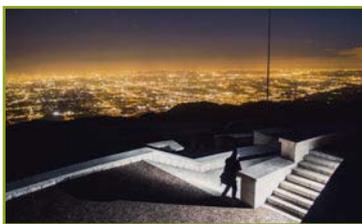
È stampata su carta **STEINBEIS SILK 100% RICICLATA** ed è prodotta interamente con carta da macero, con una produzione sostenibile e rispettosa delle risorse naturali.

La carta è certificata dal marchio **Der Blaue Engel** (l'Angelo Blu) rilasciato dal Ministero dell'Ambiente tedesco.

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.



70 ESPERIENZE
Le erbe spontanee ci parlano dai muretti
FRANCESCA DELLA GIOVAMPAOLA



74 NUOVI PARADIGMI
La rimozione del buio
Gli effetti dell'illuminazione pervasiva che cancella la notte portando scompensi al mondo animale e agli esseri umani
GABRIELE BINDI



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

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

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

94 SEGNALIBRO
Libri, musica, video
A CURA DI A. DENARO E M. CORREGGIA

100 SPUNTI DI VISTA
Chi perde in guerra
IGOR SIBALDI

Terra Nuova

n. **382 (180) maggio 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:

Spreea S.p.A.
Via Torino 51,
20063 Cernusco sul Naviglio (Milano)
tel 02924321 - P. iva 12770820152
Iscrizione camera commercio 00746350149
CdA: Luca Spreea (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): € 43,00

Abbonamento biennale (22 numeri):
€ 70,00 (anziché 86,00)

Abbonato regala abbonamento:
€ 38,00 (anziché 43,00)

Rinnovo + abbonamento in regalo:
€ 72,00 (anziché 76,00)

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
e nelle fiere di settore.

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

DIGITALE

€ 27,99

la rivista
sempre a portata
di mano

CARTA

€ 43

e il digitale
te lo regaliamo
noi

BIENNALE

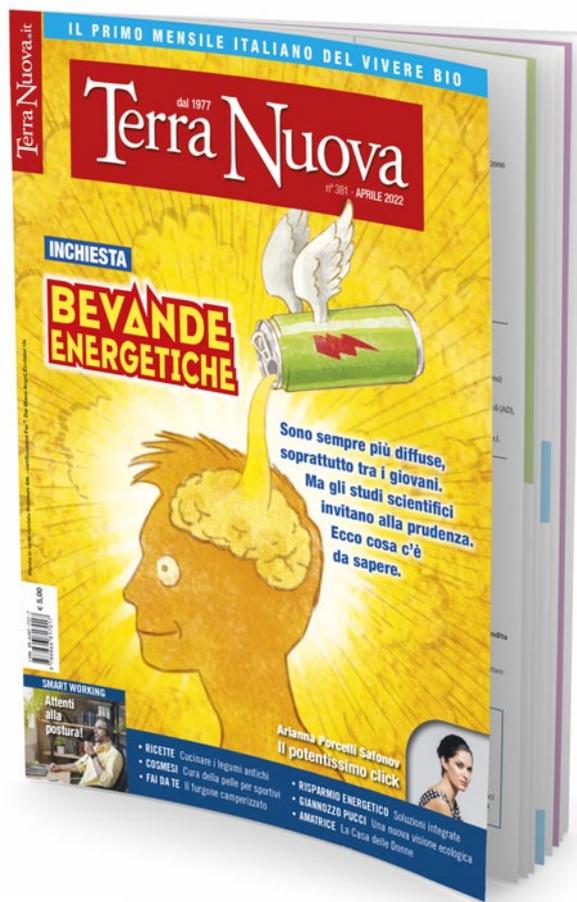
€ 70

e il digitale
te lo regaliamo
noi

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

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



IN OMAGGIO



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

- Abbonamento annuale (o regalo 1 abbonamento): € 43 (Carta + Digitale)
- Abbonamento biennale: € 70 (Carta + Digitale)
- Sono abbonato e regalo 1 abbonamento annuale: € 38 (Carta + Digitale)
- Abbonamento + abbonamento regalo: € 72 (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

«La resistenza passiva, se fosse adottata deliberatamente dalla volontà di una intera nazione con lo stesso coraggio e la stessa disciplina che oggi si manifesta nella guerra, potrebbe raggiungere una protezione di ciò che c'è di buono nella vita nazionale che eserciti e marine non potrebbero mai raggiungere, senza richiedere il coraggio, le perdite e l'immensa brutalità implicate nella guerra moderna»

– Bertrand Russell, 1915

«S

e ti ritrovi di fronte un russo che ammazza o violenta tua figlia, tu che fai? Gli metti un fiore nella canna del mitra?»: questo il commento di un mio amico dopo che pubblico la citazione di Russell sul mio profilo Facebook. Un commento che riassume la diffusa banalizzazione del concetto di pace. In pratica «il presupposto stesso di una vita in Terra derubricato a cialtroneria intellettuale», come ben descrive Luigi De Giacomo (*Rete Beni Comuni*). Il pacifismo è ridotto a semplice «non-azione» e chi lo professa è addirittura stigmatizzato con l'onta del disertore.

«Il racconto che prevale di questa guerra è di tipo geopolitico o militare. Pochissimo o nullo è stato lo spazio dato alla presenza di un movimento per la pace sia in Russia che in Ucraina» scrive il giornalista Raffaele Crocco nel suo ultimo libro *Ucraina 2022: la guerra delle vanità*. «In Ucraina sono stati documentati tentativi di resistenza civile non armata di chi si metteva senza armi davanti ai carri armati russi. Tentativo inutile? Forse, ma significativo della voglia di dare risposte senza uccidere, di resistere senza armarsi».

Crocco prosegue riportando i tanti casi di resistenza nonviolenta dei civili ucraini, che ad esempio hanno cambiato i cartelli stradali per ostacolare il transito dei carri armati, ma anche dei civili russi, con le massicce manifestazioni contro la guerra a cui sono seguiti in Russia almeno 13 mila arresti, tra cui molti minorenni.

Il Movimento per l'obiezione di coscienza russo raccoglie ogni singola azione per la pace e contro la guerra, sia essa individuale o collettiva: un «lungo elenco di scelte coraggiose*» scrive *Peacelink* «che testimoniano che l'opzione militare e armata non è mai l'unica, che sono in atto diverse azioni di lotta e di resistenza civile che dovrebbero essere maggiormente conosciute e diffuse dai media, oltre ad essere riconosciute e sostenute dai vari governi nazionali e dagli organismi internazionali, che finora hanno concentrato la loro attenzione quasi esclusivamente sulla difesa militarizzata e sugli ulteriori investimenti necessari per alimentarla e incrementarla».

La cosa di cui ha più bisogno in questo momento il movimento per la pace è di essere raccontato, in tutte le sue forme e in tutte le sue coraggiose messe in atto. Colleghi giornalisti, vi esorto a prestare ascolto.



* Tra le azioni più note: le dimissioni della direttrice del Teatro Statale di Mosca, Elena Kovalskaya, e del direttore del Teatro Bolshoi di Mosca, Tugan Sokhiev; la petizione dell'attivista Lev Ponomarev, sottoscritta da quasi 1.200.000 persone; la lettera aperta alla Federazione Russa della prestigiosa Università di Mosca MGIMO del Ministero degli Affari esteri.

PRESENTA



L'ECO DEL MESE

MAGGIO



lun 9



lun 16



dom 22



lun 30

n° 67 - Maggio 2022

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

La natura in festa!

28-29 MAG DOPO LA MAGIA DELLA SCORSA EDIZIONE, *Natura Bio*, la storica manifestazione del biologico e del benessere, torna per la sua edizione primaverile, il 28 e 29 maggio, presso la *Fattoria Centofiori*, area Polo Ambientale di Marzaglia, Modena. Due giorni dedicati alla salute e all'ecologia. Nelle due giornate si svolgeranno attività didattiche e dimostrative, laboratori per bambini e sessioni olistiche. Vi aspettano un'ottima gastronomia biologica e naturalmente le proposte dei nostri espositori del biologico e del naturale. In collaborazione con *Fattoria Centofiori*. Aperto a tutti e come sempre a ingresso libero.

Info: ecoversilia@gmail.com

Alla scoperta dell'agricoltura sinergica

TUTTO IL MESE È DAVVERO UN NUTRITO PROGRAMMA quello offerto dalla *Libera Scuola di Agricoltura Sinergica Emilia Hazelip*, che propone per tutto il mese dei corsi teorici e pratici di primo e secondo livello tenuti dagli insegnanti della scuola, che hanno curato il libro *Agricoltura sinergica* (Terra Nuova Edizioni). Nel dettaglio, ecco gli appuntamenti:

- **Corso teorico pratico di agricoltura sinergica PRIMO LIVELLO**
Docente: Erica Giordani
Dal 5 all'8 maggio a Schio (Vicenza)
Info: erica.giordani.75@gmail.com, tel 3464095130
- **Corso teorico pratico di agricoltura sinergica PRIMO LIVELLO**
Docente: Antonio De Falco
Dal 4 all'8 maggio al *Finocchio Verde* di Murazzano (Cuneo)
Info: aioigi@libero.it - Anna (referente) tel 348 8636045
- **Corso teorico pratico di agricoltura sinergica PRIMO LIVELLO**
Docente: Anna Fanton
Dal 6 al 9 maggio, presso il *Podere Natura*, Loc. Santa Fiora (Grosseto)
Info: sabamagdal983@gmail.com, tel 340 5393013 (Anna)
- **Corso teorico pratico di agricoltura sinergica SECONDO LIVELLO**
Docenti: Gabriel Didoni e Rafael Belincanta
Dal 5 all'8 maggio presso Strada di Montelabate (Perugia)
Info: Gabriel, tel 366 4656181 - Rafael, tel 389 8947967
belincanta@gmail.com



INCONTRA GLI AUTORI DI TERRA NUOVA

Catalogo completo su www.terranuovalibri.it

In riferimento a convegni e appuntamenti, consigliamo di verificare data, modalità e fattibilità con gli organizzatori dato che le norme sulle restrizioni cambiano di frequente.

4, 11, 18 E 25 MAGGIO - ONLINE

Martin Halsey (autore di *Cucina che cura*; *Come difendersi dai virus*; *Di-magrire*; *La Italian Rice Diet* e co-autore di *La mia cucina contro il cancro*) terrà quattro webinar nel mese di maggio. Questi i titoli e i temi degli incontri: giorno 4 «Conoscere il proprio corpo: cistifellea»; l'11 «Nutrizione macro: fake news dalla scienza e conseguenze a lungo termine»; il 18 «Il mondo del tè e le sue proprietà curative, con Lenny Jacobs»; il 25 «Focus salute: intestino tenue, anemia, assimilazione, gonfiore». Sarà possibile seguire su zoom dalle 20.30 alle 22.00.

Per info e iscrizioni: www.lasanagola.com/events/mese

Per consultare tutto il calendario:

www.lasanagola.com/wp-content/uploads/2022/03/Calendario-eventi-042022.pdf

21 E 22 MAGGIO, FRATRUCCIA DI GUARDEA (TERNI)

Paolo Ermani, co-autore di *Pensare come le montagne*, e Alessandro Ronca, autore di *Vivere senza bollette*, conducono il soggiorno esperienziale «Cambiare vita e lavoro. Istruzioni per l'uso». Presso il Parco dell'Energia Rinnovabile.

Per info e iscrizioni: www.per.umbria.it alla sezione Corsi.

21-22 MAGGIO, BERTINORO (FC)

Andrea Magnolini, autore di *Forni in terra cruda*, terrà un corso di autocostruzione di un forno in terra cruda.

Per informazioni e iscrizioni: www.passileggerisullaterra.it

26 MAGGIO, BOLOGNA

Erica Fierro, autrice di *101 segreti per acrobati esistenziali*, presenterà il suo libro presso *Terapeuticum Heliopolis*, via dei Lamponi 5, Bologna. Ore 20.30.

Per info e prenotazioni: tel 349 8682506

3, 17 E 31 MAGGIO - RADIO

Radio Antenna Uno, storica emittente radiofonica torinese, ospita le voci di Terra Nuova nell'ambito della trasmissione «Alziamo le vibrazioni», condotta, tra gli altri, da Carla Canapè. Seguite la diretta con gli ospiti di Terra Nuova alle 11.15. (frequenze FM 104.7 e 104.6 o in streaming www.antennaunoradio.com). Gli ospiti del mese sono: giorno 3 Nicholas Bawtree, direttore della rivista, che presenterà il numero di maggio; il 17 Martin Halsey, biologo ed esperto di nutrizione; il 31 Saviana Parodi che parlerà di food forest e permacultura integrale.



ECO-FIERE DEL MESE

VENITE A TROVARCI ALLO STAND DI TERRA NUOVA!

30 APRILE - 1° MAGGIO

Fa' La Cosa Giusta! Milano

La fiera nazionale del consumo critico e degli stili di vita sostenibili

30 APRILE - 1° MAGGIO

Parva Naturalia Modena

Fiera del biologico, degli artigiani e dei vivai

7 - 8 MAGGIO

Vegan Fest Ferrara

Festival vegano aperto a tutti

18 - 21 MAGGIO

Klima house Bolzano

Manifestazione sul risanamento e l'efficienza energetica

19 - 23 MAGGIO

Salone del libro Torino

Expo internazionale dell'editoria

20 - 22 MAGGIO

Didacta Firenze Fiera

sull'innovazione del mondo della scuola

21 - 22 MAGGIO

Benessere day Monza

Festival di mente, corpo e spirito

27 - 29 MAGGIO

Librexpo Livorno

Festival del libro

28 - 29 MAGGIO

Fiera del biologico di montagna Sondrio



VITAMINA N

Stare in natura è uno splendido modo per assumere la giusta dose di quella che possiamo chiamare «Vitamina N», come Natura, appunto. Ed è sempre possibile fare spazio a queste esperienze, anche nel quotidiano e in città.



▲ Frequentare insieme alla famiglia parchi e giardini urbani può fornire la preparazione mentale e fisica necessaria per poi cimentarsi in sfide più impegnative in natura.

di Beatrice Salvemini

Stare in natura fa bene, sia che si intenda un bosco di pini nella frescura o una cascata che anima una radura, sia la campagna a pochi passi dalla città oppure ciò che di verde e accogliente possiamo avere intorno a casa. Certo, non dappertutto si è nel «selvatico», ma senza dubbio gustarsi del tempo all'aperto fa un gran bene alla salute fisica e mentale.

Lo afferma da anni nei suoi libri, per esempio, Richard Louv, il cui libro più noto, *L'ultimo bambino nei boschi*, è ormai citatissimo quando si parla del grande bisogno di natura, soprattutto da parte dei giovani. Louv parla anche di quella che ha chiamato «vitamina N», cioè quella carica positiva che ci arriva quando la natura, appunto, può agire su di noi.

E nel suo libro *Vitamin N*, non ancora tradotto in italiano, parla proprio di strategie outdoor che riducono lo stress tossico e che consen-

tono di recuperare l'equilibrio interiore e il benessere, anche grazie all'aria carica di ioni negativi, molecole invisibili e inodore che inaliamo.

E se non c'è la possibilità di avere accesso a luoghi completamente naturali e selvatici, si può comunque agire su ciò che abbiamo intorno.

Luoghi verdi in città

Frequentare insieme alla famiglia parchi e giardini urbani può fornire la preparazione mentale e fisica necessaria per poi cimentarsi in sfide più impegnative in natura. Arrampicarsi su un albero, riconoscere erbe e piante, prendere dimestichezza con un laghetto e i suoi «abitanti», camminare per qualche chilometro nel verde: tutto questo può prepararci a «osare di più». Per non parlare dei picnic *old style*, seduti su un plaid steso sull'erba, mangiando e godendosi l'ambiente intorno, coronando l'uscita con un pisolino «verde» (na-

turalmente raccogliendo per bene i rifiuti, per non danneggiare un luogo dove possiamo sempre tornare).

In natura sulle lunghe distanze: i cammini

Anche in Italia, come nel resto d'Europa, hanno preso piede i cammini, veri e propri itinerari segnati con distanze anche molto importanti, che attraversano a volte anche più regioni, privilegiando i percorsi lontani da traffico e città. Anche i trekking, più o meno organizzati, consentono di scoprire luoghi in natura restandovi immersi per diversi giorni o settimane. Chi non se la sente di affrontare più giorni filati può anche scegliere distanze da coprire dal mattino alla sera, facendo ritorno a casa certamente ritemprati.

Notti sotto le stelle

Perché non regalarsi una notte sotto le stelle, in natura, magari con una

passaggiata alla luce della luna e poi una dormita in tenda? La mancanza di una luce artificiale può incoraggiarci a stare uniti, a seguire l'uno i passi dell'altro e ad assaporare la suggestione e l'intensità di momenti speciali. Se non ve la sentite di organizzarlo in autonomia, potreste sempre verificare le proposte dei gruppi escursionistici attivi nella vostra zona.

Con il camper

Può essere un buon compromesso che sta nel mezzo tra la tenda (magari impegnativa per alcuni) e il convenzionale hotel. Lo si può noleggiare e sperimentare così una vacanza, anche breve, in totale libertà.

Pianificate un campeggio con la famiglia

Coinvolgere i figli, anche i più piccini, nella pianificazione di una vacanza in campeggio può essere molto educativo, gratificante e motivante, un'emozione da condividere trasmettendo entusiasmo. Organizzate bene gli spazi e le responsabilità di ognuno, affinché sia un momento vissuto attivamente da tutti. Tenete presente che, oltre la tenda, si possono prendere in considerazione anche idee ancor più originali; provate a pensare magari a una yurta (ci sono strutture che le propongono e si possono anche affittare), a una capanna o a una... casa sull'albero.

Sport all'aperto, anche in giardino

È adatto per le persone di ogni età, basta calibrare il tipo di esercizio fisico, che può andare da semplici piegamenti al gioco con la palla, fino a discipline che uniscono al movimento anche il miglioramento della concentrazione, come il Tai chi o il Qi gong. Potete anche organizzare qualche ora di sport con gli amici o i familiari nei parchi cittadini, unendo il piacere della compagnia. Se nel vostro giardino avete degli alberi ad alto fusto, potete anche attaccare elastici o attrezzi che permettono di fare esercizi per migliorare l'equilibrio e rafforzare la muscolatura, preziosi anche per gli eventuali anziani di casa.

Escursioni a cavallo

In questa società frenetica, dove tutti si muovono più velocemente possibile utilizzando l'auto, perché non sperimentare qualche giorno sul cavallo? Ci sono numerose realtà in Italia che propongono escursioni di questo tipo, un modo perfetto di coniugare il benessere che ci dà stare all'aria aperta con la cura per questo animale così pieno di qualità.

E la bicicletta...

Qui la fantasia la fa da padrona. La bicicletta permette di andare pressoché dovunque, sia con le due ruote convenzionali che con una mountain bike. Molte piste ciclabili attraversano zone verdi, campagne,

aree naturali e se si usa la mountain bike si possono sfidare anche i più impervi sentieri di collina e montagna. Da soli o in compagnia. Regalarsi con regolarità momenti di immersione in natura abbinati all'esercizio fisico della pedalata può essere estremamente... vitaminizzante!

Ed è importante ricordare, come scrive anche Louv nel suo libro citando il poeta Gary Snyder, che la natura non è un luogo da visitare ma una casa. Per questo può fare veramente la differenza anche abituare i bambini fin da piccoli a stare all'aperto, immersi nel verde, nella vitamina N, appunto, con esperienze concrete di vita che rispettino l'ambiente. ●



▲ I trekking, più o meno organizzati, consentono di scoprire luoghi in natura restandovi immersi anche per diversi giorni o settimane.



▲ La mancanza di una luce artificiale può incoraggiarci a stare uniti, a seguire l'uno i passi dell'altro e ad assaporare la suggestione e l'intensità di momenti speciali.

Guarda in alto!

Il tuo viaggio **green**
da oggi è più leggero

Se ti abboni a **Terra Nuova**
SPEDIZIONI
GRATUITE SEMPRE
per l'ordine di libri
su www.terranoovalibri.it



Scopri come abbonarti su:
abbonamenti.terranoovalibri.it