

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

TerraNuova

TerraNuova

N° 393 MAGGIO 2023



Viaggiare fuori dagli schemi

*Come riconquistare la libertà di viaggiare sfuggendo
all'omologazione dei giganti del turismo online*

**Ricette: le primizie
di maggio in tavola**

**Borracce, come scegliere
quella giusta**

**Cupole geodetiche:
vivere in una sfera**

**«Spazi urbani di biodiversità»
supplemento di Rete Semi Rurali**

**Caos clima: i segreti dei
vignaioli biodinamici**

**Grandi eventi in natura:
diciamo basta!**

MENSILE - N°393 - € 5,00



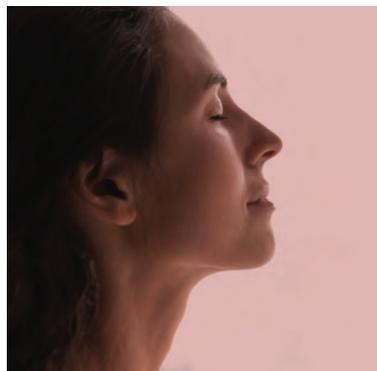
9 788866 818229 >



10 *Speciale ecoturismo*



30 *Ricette*



38 *Salute*

8 Tanto per cominciare

Crioterapia for dummies
Arianna Porcelli Safonov

9 L'Eco del mese

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

10 Speciale ecoturismo

Viaggiare fuori dagli schemi
Gabriele Bindi

26 Prodotti a confronto

Borracce, l'arte di portare l'acqua
Dario Scacciavento

30 Ricette

Maggio, a tavola tutto cambia
Francesca Luise

38 Salute

Rieducare il respiro per ritrovare il benessere
Beatrice Salvemini

41 Il notiziario

Coltiviamo la diversità
a cura di Rete Semi Rurali

61 Agricoltura

Vino e cambiamenti climatici: la risposta della biodinamica
Gabriele Bindi

70 Bioedilizia

Vivere in una sfera
Gabriele Bindi



61 *Agricoltura*



70 *Bioedilizia*



74 *Ambiente*

74 *Ambiente*

**Grandi eventi in natura:
è tempo di dire basta!**

Linda Maggiori

82 *Attualità*

In corsa verso il riarmo

Jessica Ognibeni

84 *Pagine verdi*

**I contatti e gli eventi del
mondo eco bio
sostenibile**

91 *Ecocircuito di Terra Nuova*

**Negoziobio.info
Econovità**

94 *Segnalibro*

Libri, teatro e video

di Alessandra Denaro

96 *I libri di Terra Nuova*

**Il Catalogo
Primavera - Estate**

100 *Spunti di vista*

**Il digitale e il lusso
dell'analogico**

Gabriele Bindi

Rubriche

50 *L'Almanacco di Terra Nuova*
Il rimedio del mese: l'alchemilla

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

67 *Mondo bio*
Maria Grazia Mammuccini,
presidente Federbio

50 *Slow Food*
Roberta Billitteri,
vicepresidente Slow Food

81 *ecovillaggi.it*
Rete italiana villaggi ecologici

Distribuisci 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

Terra Nuova n. 393 (182) maggio 2023
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 P. iva 05373080489
tel 055 3215729 - fax 055 5390109

Chiusura del numero: 12 aprile 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:

Gabriele Bindi, Claudia Benatti, Roberta Billitteri, Alessandra Denaro, Francesca Luise, Linda Maggiori, Maria Grazia Mammuccini, Yoshi Mari, Alessandra Miraglia, Arianna Porcelli Safonov, Laura Ruggiero, Carlo Triarico

Editing: Alessandra Denaro
(segreteria@terranuova.it)

Progetto grafico: Loris Reginato

Impaginazione: Loris Reginato, Sabrina Scrobogna

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: 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. 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 Burrelli 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



Roberta Billitteri

Vice presidente nazionale di Slow Food Italia, si occupa di agricoltura nell'area delle Madonie, in Sicilia.



Adriano Zago

Agronomo ed enologo esperto di viticoltura e agricoltura biodinamica, si occupa di consulenza e formazione a livello internazionale.



Fiamma Ferraro

Medico chirurgo e di medicina generale, complementare e integrata, è specializzata nel metodo Buteyko per la rieducazione del respiro.



Riccardo Bocci

Agronomo, divulgatore e formatore nel campo della biodiversità, è attualmente direttore tecnico di Rete Semi Rurali.



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 84 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

Maggio 2023

Nicholas Bawtree

direttore responsabile



Chiamare ore pasti

Sono nato in uno dei primi agriturismi d'Italia, fondato alla fine degli anni '60 quando ancora la parola «agriturismo» non esisteva. E negli anni ho potuto osservare i cambiamenti negli ospiti, che si intrecciavano con i cambiamenti della mia crescita.

Parlo di un posto molto rustico. Quando ero piccolo, la casa colonica era senza riscaldamento centralizzato. Aveva un caminetto, un solo bagno e un arredamento assai spartano, per quanto non mancassero i libri (una passione di famiglia).

Ma gli ospiti arrivavano numerosi tutto l'anno, felicissimi anche d'inverno delle loro camere gelide, facendo la fila davanti al bagno con la carta igienica in mano. Mi ricordo ancora che la prenotazione consisteva in: 1) una telefonata («chiamare ore pasti») per chiedere informazioni, 2) una telefonata per prenotare. Dopodiché te li vedevi arrivare nel giorno prefissato.

Poi le cose sono cambiate. Da un certo momento in poi se non c'era il bagno privato non veniva più nessuno, così abbiamo ristrutturato, ritrovandoci con camere molto più piccole ma al passo coi tempi. Tuttavia, nonostante le tante migliorie introdotte (sì, incluso il riscaldamento), iniziavano ad esserci persone che non sembravano mai contente di fronte all'aspetto comunque semplice e alla buona che il posto conservava, insieme all'abitudine di mangiare tutti allo stesso tavolo.

«Lo sa, qualche anno fa questa casa era un po' una catapecchia» cercò di sdrammatizzare mia mamma di fronte a una signora che mostrava chiari segni di insoddisfazione. «Per quanto mi riguarda, resta ancora una catapecchia» fu la sua proverbiale risposta.

Poi sono arrivati internet e il cellulare, e le cose sono cambiate ancora. Le due telefonate necessarie per prenotare sono state sostituite da interminabili scambi di email, seguiti da chiamate su chiamate da parte di chi non riesce, alla prima, a trovare la strada per arrivare. E poi la spada di Damocle delle recensioni online (chissà cosa avrebbe scritto oggi quella signora...), l'impegno di essere sui social e, più recentemente, le prenotazioni tramite le grandi piattaforme web, dove se non rispondi a un'email nel giro di mezz'ora rischi di perdere il cliente. Il quale, da parte sua, si ritrova dentro un meccanismo di prenotazioni per il giorno dopo o il giorno stesso, brevi o brevissime, per solo una notte.

Insomma, così come tanti altri settori anche l'ospitalità è stata in qualche modo inghiottita dagli strumenti ansiogeni che ormai governano la nostra vita. La buona notizia è che anche in questo caso le alternative non mancano, e sono sempre di più le persone che cercano di viaggiare fuori dagli schemi, come scoprirete in questo numero. A volte, basta fare una telefonata.



l'eco del mese

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

72 ore di Biodiversità



Dal 20 al 22 maggio a Scandicci (Fi) torna il festival «72 ore di Biodiversità», una tre giorni dedicata all'agricoltura, all'alimentazione, alla sostenibilità, alla cultura e alla socialità. L'evento sarà articolato in numerose iniziative, tra cui laboratori, attività didattiche, dibattiti, presentazioni di libri, un grande mercato di prodotti biologici e artigianali, e concerti.
Per il programma: www.rsr.bio/72ore

Mutualismo e autoproduzioni

Il 20 e 21 Maggio si terrà un evento dedicato ai temi dell'autoproduzione agricola, dell'ambiente e del mutualismo alla Casa del Popolo di Solaio - Pietrasanta (Lu). Un'occasione per partecipare a incontri, presentazioni e laboratori, nonché per ascoltare storie interessanti e godere di buona musica e cibo genuino in un'atmosfera conviviale e accogliente.
Per info: [Fb Casa del Popolo di Solaio](https://fb.com/CasaDelPopoloDiSolaio)

Webinar su energia pulita e rinnovabile

La Rete Salus organizza per il 26 maggio alle 17.30 il webinar dal titolo «Energia pulita e rinnovabile per una società lungimirante: la prospettiva olistica delle comunità sostenibili e autosufficienti». L'iscrizione è gratuita. Info sul sito di Terra Nuova al link: shorturl.at/crxA8

Eco fiere del mese

Vieni a trovarci allo stand di Terra Nuova

28 aprile - 1 maggio Officinaria Belgioioso (Pv)
Fiera del Bio

29 aprile - 1 maggio Festival dell'oriente (Roma)
Kermesse dedicata al folklore orientale

6 maggio Educare alla felicità (Pontedera)
Workshop/seminario dedicato ai genitori

6 - 7 maggio Vegan Festival (Ferrara)
Festival vegano aperto a tutti

14 maggio Insieme per la terra e il cibo (Cortellazzo di Jesolo, Ve)
Una domenica in azienda agricola bio presso Azienda agricola Cascine Orsine

20 - 21 e 27 - 28 maggio Festival dell'oriente (Milano)
Kermesse dedicata al folklore orientale

21 maggio Insieme per la terra e il cibo (Cortellazzo di Jesolo, Ve)
Una domenica in azienda agricola bio presso Azienda agricola San Michele

26 - 28 maggio Eirenfest (Roma)
Festival del libro per la pace

28 maggio Insieme per la terra e il cibo (Roma)
Una domenica in azienda agricola bio presso Azienda Agricola Boccea

Incontra gli autori di Terra Nuova

Dal 3 al 31 maggio, online Martin Halsey, esperto di nutrizione e macrobiotica e autore di Cucina che cura, Dimagrire con la Italian Rice Diet e Come difendersi dai virus, terrà alcuni webinar su alimentazione e osteoporosi, depressione, digiuno ecc. Ore 20.30, su zoom.
Info su www.lasanagola.com/events/mese

Dal 6 al 21 maggio, Roma e Brescia La Libera Scuola di Agricoltura Sinergica «Emilia Hazelip», che ha curato il libro Agricoltura sinergica, terrà due corsi di primo livello su questa pratica agricola. Per info sul corso a Roma: anaortosinergico@gmail.com, Rafael Tel.389 894 7967. Per info sul corso a Brescia: erica.permacultura@gmail.com, Tel.346 4095130.

10 e 12 maggio, Firenze e Padova Clara Scropetta presenterà la nuova edizione del suo libro Accanto alla madre il 10 maggio

alle ore 18 presso il ristorante Fonderia, via della Fonderia 61 a Firenze (ingresso libero); il 12 maggio alle ore 18 presso Casa Mater a Trebaseleghe in provincia di Padova (su iscrizione, info al tel 340 7226898).

13 e 14 maggio, Grizzana Morandi (Bologna) Andrea Magnolini, autore di Forni in terra cruda, terrà un corso di autocostruzione di forni in terra cruda che si terrà a Pioppe di Salvaro, frazione di Grizzana Morandi.
Per info e iscrizioni: tel 347 2237427 - a.magnolini@gmail.com

21 maggio, Trevignano (Roma) Dafne Chanaz, autrice di Il prato e in tavola, prosegue nei moduli del corso sulle piante commestibili d'Italia. Il 21 maggio ci saranno insegnamenti in campo per la raccolta delle erbe



dei fiori commestibili e preparazioni in cucina. Orario: dalle ore 10.00-15.00.
Per info e prenotazioni: tel 349 3922564, info@accademiedelleartierboristiche.it

20 e 21 maggio, Frattuccia di Guardea (Terni) Il 20 e 21 maggio Alessandro Ronca e Paolo Ermani, autori del libro L'orto autoirrigante, terranno un corso pratico di autosufficienza alimentare domestica con gli orti autoirriganti. Presso il Parco dell'Energia Rinnovabile. Per info e iscrizioni: tel 0744 1901085
www.per.umbria.it
scrivi@per.umbria.it







Viaggiare fuori dagli schemi

Dal viaggio senza aereo e senza auto alla ricerca degli alloggi giusti e di rotte insolite, ecco come riconquistare la libertà di viaggiare sfuggendo all'omologazione dei giganti del turismo online, che appiattiscono l'esperienza del viaggio e lo riducono a mero turismo di massa a buon mercato.

A un certo punto arriva il momento di decidere per le nostre vacanze. Una volta fissati i giorni di ferie, definiamo la meta e stabiliamo i compagni di viaggio. Ecco che ci ritroviamo a scegliere l'alloggio. Se un tempo ci affidavamo sempre e solo alle agenzie, oggi ci tuffiamo su internet e diamo il via a una lunga ricerca per strappare il prezzo migliore, la stanza più comoda o il panorama più bello. Internet è una sorta di autostrada a più corsie che ci porta dritti alla meta. In fondo basta solo un click per prenotare un volo oltreoceano, un safari in Africa o una suite

pali motori di ricerca per la prenotazione online ci sottraiamo a tutta una serie di passaggi che, a pensarci bene, fanno la felicità del viaggio stesso.

Nell'apparente libertà di internet, infatti, sacrificiamo le relazioni umane, i nostri valori e un po' dell'istinto del viaggiatore. Il punto centrale è che non riusciamo a figurarci un mondo diverso da quello che visualizziamo su *Booking* o le altre piattaforme. Ma la cosa peggiore è che alla fine anche il mondo reale diventa a immagine e somiglianza di Google. Con le nostre vacanze non abbiamo solo un impac-



a Parigi, ma qual è il costo reale di questo veloce automatismo? Quando ci inoltriamo in cerca di una certa destinazione, inevitabilmente *Google* inizia a dialogare con noi (a volte parla solo lui!). Ci presenta il prodotto su misura e ce lo sbatte in faccia sullo schermo nei momenti meno opportuni. Ma consegnandoci ai princi-

to considerevole sull'ambiente, ma cambiamo le sorti del nostro tessuto sociale e dell'urbanistica. Gli appartamenti finiscono per assomigliarsi tutti. E anche i paesaggi e le città stesse sembrano che si mettano il trucco per avvicinarsi sempre più all'oggetto del desiderio. Benvenuti a Disneyland!



Il fenomeno era già stato intuito quasi trent'anni fa dal sociologo americano George Ritzer: la *McDonaldizzazione* della società. L'industria del turismo ripropone le logiche del fast-food in termini di efficienza, standardizzazione, prevedibilità. Ma se il viaggio è prevedibile che razza di viaggio è?

Siamo complici della gentrificazione

Ciò che dobbiamo riaffermare a gran voce è l'esperienza, che ci riporta alla dimensione propria del viaggio. Nella lingua tedesca il grado di parentela tra il fare esperienza (*Erfahrung*) e il viaggiare (*fahren*) è ancora molto evidente. Ma ormai sembra che ci sia ben poco tempo per riflettere e per arginare le neoplasie del turismo di massa. Il decorso della malattia è già noto: si comincia dai negozi di souvenir e dai ristoranti che spazzano via le piccole botteghe di alimentari e i bar di quartiere, poi si prosegue con l'inevitabile processo di «gentrificazione», con l'andirivieni di affitti e compravendite immobiliari. L'arrivo della rete internet in questo senso è stato malefico, perché ha favorito la cessione senza controllo di alloggi privati ai turisti, causando un veloce innalzamento dei prezzi, che rendono difficile la vita a chi quei luoghi li abita, come gli studenti o i lavoratori fuorisede. La gentrificazione in fondo è questo: la progressiva estromissione dai quartieri più in voga delle perso-

ne meno abbienti. I centri cittadini diventano degli hotel a cielo aperto, attornati di boutique e locali alla moda. Ecco che, prenotando il nostro viaggio online, con il nostro inconsapevole click, anche quando scartiamo volutamente ostelli e piccoli alberghi, potremmo vanificare gli sforzi di chi oggi lotta per il diritto alla casa. In alcune città turistiche, come ad esempio Venezia, anche le autorità locali sono corse ai ripari introducendo tasse anche per i visitatori che prenotano attraverso portali come Booking. In altre città europee, tra cui Amsterdam, Barcellona, Berlino e Parigi, i residenti hanno organizzato accese proteste e manifestazioni contro *Airbnb*, che rende il mercato degli affitti sempre più difficile. Nel 2014, quasi in simultanea, le municipalità di Berlino e di Barcellona hanno introdotto leggi che limitano la possibilità di affittare le case tramite questo portale. Con queste regole gli appartamenti possono essere affittati solo per un massimo di due mesi all'anno, e solo se i proprietari vivono anche nell'appartamento. Nel 2016, Airbnb aveva lanciato una causa legale contro la città di Berlino, affermando che le nuove regole violano la legge sulla libertà economica e sulla protezione dei dati. Ma la causa è stata respinta dal tribunale tedesco, con una chiara motivazione: tali regole sono legittime, servono per proteggere il mercato dell'affitto e combattere la gentrificazione. Nella città catalana, intanto, è stato imposto a tutti i proprietari di immobili che intendono affittare anche

l'obbligo di acquisire una licenza turistica rilasciata dal comune. Tuttavia le persone continuano a violare queste regole e affittano a chi vogliono. Il turismo, quando dilaga, è come un'alluvione, può fare danni ed è difficile da arginare. E così anche una piattaforma nata per favorire gli scambi in modo orizzontale, senza intermediazioni, finisce per inimicarsi buona parte delle comunità residenti. E noi, cosa possiamo fare? Il consiglio più ovvio sarebbe quello di riabilitare hotel, ostelli o bed and breakfast autorizzati, che offrono un'opzione legale ed etica di alloggio, cercando magari qualche garanzia ecologica in più. L'altra possibilità è quella di evitare i quartieri più turistici e concentrarsi su quelli meno frequentati per sostenere le attività locali e non contribuire alla gentrificazione dei quartieri più vulnerabili. »