

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

TerraNuova

TerraNuova

N° 426 MAGGIO 2026

Alle terme *(libere e gratuite)*

*Alla scoperta delle sorgenti
termali italiane, un tesoro naturale
da conoscere e custodire*

FIORI IN CUCINA
Profumata magia
di primavera

AUTISMO
I benefici dell'educazione
in natura

KINESIOLOGIA
Il benessere
che non ti aspetti

ASINI, CAVALLI, UMANI
Per un nuovo modo
di vivere insieme

IL CASO ALBANESE
La causa contro
il governo Usa

INSERTO OMAGGIO
«Il notiziario di
Rete Semi Rurali»

Periodico bimestrale gratuito #426 Anno XV Maggio 2026
COLTIVIAMO LA DIVERSITÀ
Rete Semi Rurali
il NOTIZIARIO di

12 ANNI DI TRATTATO FAO
(ITPGIFA)

Il fillamento dei
negozianti
Un accesso equo alla
biodiversità agricola
Diritti degli
Agricoltori
Il volontariato
Cultura



MONILE - € 5,00



P. I. 24/04/2026

Distribuzione: Presso il Distributore Stampa e Multimedi S.p.A.

Mosqueta's®

la 1^a Rosa Mosqueta **BIO**



Cosmetici BIO
con Rosa Mosqueta del Cile



Nicholas Bawtree

direttore editoriale



Ciò che ci tiene insieme

Ci sono numeri di «Terra Nuova» che si leggono come un invito a rallentare, a cambiare sguardo. Questo è uno di quelli.

Si parte dalle terme naturali, dalle acque che affiorano dal sottosuolo e ci ricordano quanto il benessere possa essere semplice, essenziale, non mediato. Ma anche quanto sia fragile: ciò che appare come un dono accessibile a tutti esiste grazie a equilibri delicati, che chiedono rispetto, attenzione, limite. Lo stesso vale per i paesaggi attraversati negli itinerari di ecoturismo sul Garda, dove il tempo si dilata e il viaggio diventa occasione per incontrare territori coltivati con cura, storie radicate, pratiche agricole che tengono insieme qualità e responsabilità.

Dalle acque alla terra, e poi al corpo. Le pagine dedicate al benessere e alla salute ci riportano a una visione che non separa, che tiene insieme alimentazione, emozioni, stili di vita. La menopausa, ad esempio, non è raccontata come una perdita, ma come una trasformazione possibile; e anche approcci meno convenzionali ci invitano a considerare la persona nella sua interezza, prima ancora dei sintomi.

In cucina, intanto, la primavera si fa sentire in modo inaspettato. I fiori – sambuco, magnolia, ibisco – entrano nei piatti e cambiano prospettiva: non più elementi decorativi o promesse di frutti futuri, ma espressioni compiute, concentrate, da accogliere nella loro pienezza. È un piccolo spostamento di sguardo, ma non secondario.

Anche ripensare il rapporto con gli altri esseri viventi può trasformarci. Nell'incontro con cavalli e asini si può abbracciare una visione che mette da parte il controllo per lasciare spazio all'ascolto, alla relazione, alla reciprocità. Non è solo una questione di benessere animale: è una diversa idea di convivenza.

Lo stesso vale per l'educazione. Le esperienze in natura, sempre più diffuse anche in contesti complessi, mostrano come apprendere possa significare muoversi, esplorare, entrare in contatto con ambienti vivi, capaci di accogliere e includere, senza forzare.

Poi lo sguardo si allarga. Le pagine di attualità riportano tensioni e contraddizioni del presente: diritti messi alla prova, equilibri geopolitici instabili, scelte economiche che incidono profondamente sulle vite delle persone e sulla salute dei territori. Anche qui, ciò che accade lontano non è mai davvero distante.

Ed è proprio a questo punto che il tema dei semi emerge con tutta la sua forza. L'allegato di questo numero, il Notiziario di Rete Semi Rurali, ci porta dentro questioni decisive: la biodiversità agricola, l'accesso alle risorse genetiche, i diritti degli agricoltori. Temi spesso relegati ai margini del dibattito pubblico, ma in realtà centrali per il futuro del cibo e delle comunità.

La collaborazione con Rete Semi Rurali nasce da questa consapevolezza condivisa: che custodire la diversità, in agricoltura come nella società, non è un gesto nostalgico, ma un atto profondamente contemporaneo.

E necessario.



12 **Terme in natura**
*Da nord a sud,
le terme libere
italiane, un dono
per tutti*



26 **Fiori in cucina**
*Sambuco, ibisco
e magnolia: nuovi
sapori da portare
in tavola*



32 **Menopausa**
*Come trasformare
questa fase
della vita in
una rinascita*

12 Ecoturismo
Terme in natura
Un tesoro, libero e gratuito
Linda Maggiori

20 Ecoturismo
Sul Garda
Vini e oli BIO
a cura della Redazione

24 Intelligenza artificiale
Data center e "isole di calore"
Cresce l'allarme nel mondo

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@terranuova.it

26 Ricette
Fiori in cucina
**Profumata magia
di primavera**
Alessia Fantini

32 Benessere
Menopausa
La Psicoalimentazione®
**per una nuova
consapevolezza di sé**
Beatrice Salvemini

36 Salute
Kinesiologia
**Quando il benessere passa
(anche) dai muscoli**
Claudia Benatti

43 INSERTO SPECIALE
**Il notiziario
di Rete Semi Rurali**



63 Amici animali
Asini, cavalli, umani
**Un nuovo modo di pensare
la relazione**
Valerio Pignatta



63 **Asini, cavalli, umani**
Per un rapporto che è anche una reciproca cura



72 **Senza paura**
In Calabria, rete GAEL sposa agricoltura bio, etica e legalità



76 **Autismo**
Cresce, anche in Italia, l'attenzione all'apprendimento all'aperto

72 Esperienze
Senza paura
GAEL: contro le mafie
Daniel Tarozzi

76 Nuova pedagogia
Autismo
Tanti i benefici dell'educazione in natura
Claudia Benatti

84 Attualità
Il caso Albanese
La causa al governo Usa contro le sanzioni
Fausto Gianelli

88 Attualità
Difesa non armata
Si può firmare la proposta di legge
Francesco Vignarca

Rubriche

7 Tanto per cominciare
Posologia del diario segreto
Arianna Porcelli Safonov

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

22 Forum agroecologia
Salvare gli impollinatori: priorità inderogabile
Franco Ferroni

52 L'Almanacco di Terra Nuova
Maggio in giardino e nell'orto, più tutti gli appuntamenti da non perdere
a cura di Viola Zorzi

68 Il punto biodinamico
Il valore della relazione uomo-equidi
Carlo Triarico

83 Volta la carta
La transizione ecologica della carta
Massimiliano Marchesini

91 Pagine verdi
Ogni mese i contatti e gli eventi dal mondo eco bio sostenibile

98 Il segnalibro
Libri, musica, video
a cura di Viola Carmilla

100 Terra Nuova Libri
Nuove letture di primavera

102 Spunti di vista
Mercosur, la Von Der Leyen scavalca l'Europarlamento

Contributi speciali



Luca Castrichella

Kinesiologo specializzato e naturopata, docente di kinesiologia specializzata e presidente di Aksi, Associazione Italiana di Kinesiologia Specializzata.



Alessia Fantini

Cuoca, micologa e docente di cucina vegetale. Integra erbe spontanee, fiori edibili e fermentazione in una ricerca gastronomica attenta alla stagionalità e alla sostenibilità.



Valentina Mauriello

Medico veterinario, ricercatrice indipendente e divulgatrice. Si occupa di medicina integrata, relazioni interspecifiche e benessere animale, con particolare attenzione a cavalli e asini.



Stefania Donzelli

Ricercatrice indipendente e accompagnatrice del bosco, lavora tra Milano e la Brianza come formatrice specializzata in educazione all'aperto e inclusione.



Fausto Gianelli

Avvocato, membro di Giuristi Democratici ed ELDH (European Association of Lawyers for Democracy and World Human Rights), attivo nella difesa dei diritti umani anche in ambito internazionale.



Francesco Vignarca

Coordinatore delle campagne della Rete Italiana Pace e Disarmo, esperto di spese militari e commercio di armi, attivo anche nelle campagne per il disarmo nucleare.



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.

INDICAZIONI PER LO SMALTIMENTO



la satira di Arianna Porcelli Safonov



Posologia del diario segreto

I professori Hubbs e Brand, due famosi terapeuti americani, nel 2005 hanno pubblicato un report coi mille benefici connessi alla stesura di un diario segreto, in età adulta.

Il journaling rappresenta un vero e proprio “specchio di carta” che consente di esplorare e ordinare pensieri e sentimenti in profondità. Scriverne uno con costanza può ridurre i sintomi legati allo stress cronico, facilita la digestione delle nostre emozioni, favorisce una maggiore capacità riflessiva e illumina gli angoli nascosti della nostra psiche. Insomma, un vero e proprio hard-disk esterno di ciò che abbiamo dentro, ma attenzione: guai a rileggerlo!

Perché se abbiamo avuto una qualche minima evoluzione nella nostra vita, non c'è pagina del nostro passato che non ci ricordi che razza di coglioni siamo stati. Il diario riletto è il cantico dei nostri rimpianti, bisogna quindi considerarlo come un'operazione di auto-terapia usa e getta che ci aiuta nell'immediato presente ma che può devastare il futuro.

Non c'è niente di peggio che rivederci mentre raccontiamo i nostri giorni passati, quel tempo che tutti ci avevano detto essere la parte migliore della nostra vita e noi, invece che fare la Storia, abbiamo fatto diverse, monumentali cazzate.

Poi, mi spiace contraddire gli studi accademici, ma se guardiamo ai personaggi celebri che hanno tenuto diari, possiamo renderci conto di quanto, ancora una volta, la psicoterapia può essere fallibile.

Vediamo...

Anna Frank: il suo Diario sarà anche il più famoso al mondo, certo non ha avuto il disagio di doverlo rileggere ma non è andata benone.

Franz Kafka: scrive diari fra 1910-1923, non lo ricordiamo come un tipo allegro. Muore di tubercolosi, forse perché mangiava insetti.

Virginia Woolf: i volumi dei suoi Diari coprono gran parte della sua vita e del processo creativo e chissà che non ne abbia riletto qualche pagina, visto che un bel giorno, si è riempita le tasche di sassi e ha fatto una gita al fiume.

Lewis Carroll: famoso per aver tenuto diari dettagliati sulla sua vita quotidiana e sulla sua conclamata pedofilia.

Jack Kerouac: cirrosi epatica.

Marie Curie: la famosa chimica polacca ha tenuto diari di laboratorio e personali. Sia i diari che la sua tomba sono ancora oggi radioattivi.

Beethoven: anche lui ha scritto diari per tutta la vita, ma basta dare un'occhiata ai suoi ritratti per intuire che, non solo non fosse un uomo sereno ma che da Vittorio Sgarbi a Riccardo Muti, ha creato una corrente di uomini molto vanitosi che cercano di imitarlo.

Kurt Cobain: i suoi diari, pubblicati postumi, offrono uno spaccato di come si sia spaccato.

Oscar Wilde: sposò una donna ma venne comunque condannato a due anni di carcere e lavori forzati per omosessualità. Hard-disk evidentemente difettoso.

Wilde è anche noto per la sua citazione: “Non viaggio mai senza il mio diario. Uno dovrebbe sempre avere qualcosa di sensazionale da leggere in treno”. Ahia.

Arianna Porcelli Safonov è performer di monologhi di satira e critica al costume sociale. Laureata in Storia del costume, ha scritto due libri umoristici, *Fottuta Campagna* e *Storie di matti* (Fazi Editore). Dal 2018, collabora con l'Università di Pavia, con una docenza legata alle tecniche di improvvisazione applicate agli ambiti manageriali.

» www.ariannaporcellisafonov.com
