

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

TerraNuova

# TerraNuova

N° 427 GIUGNO 2026



## Quando la protesta incontra la speranza

*A tu per tu con Julia Butterfly Hill*

**FAI PACE CON IL FRIGO**  
Non sempre la fame  
è davvero fame

**ECOTURISMO**  
In Calabria sul  
"Sentiero dell'Inglese"

**IL GIUSTO PREZZO DEL CIBO**  
Quanto costa davvero  
la qualità?

**L'ULTIMA FORMA**  
Nuove regole:  
formaggi tipici a rischio

**RIVOLUZIONE APERITIVO**  
Da snack a nutrimento  
etico e salutare

**ALLARME ANTIBIOTICI**  
I danni si vedono,  
anche dopo otto anni

60427  
MENSILE - € 5,00



771122 1178007

P. I. 27/05/2026

Distributore: Press Distribution Stampa e Multimedia S.r.l.

# IL TUO 5X1000 MI FA VOLARE

Foto di Paola Tarozzi



*Lo scorso anno la Lipu ha monitorato e censito oltre 200 coppie di **fratino**. E ha salvato decine di migliaia di altri uccelli in tutta Italia.*

## Hai mai notato quanto siano belli e fragili gli uccelli dei nostri cieli?

Questi animali meravigliosi ci chiedono aiuto e noi siamo qui per loro. Dal 1965 la Lipu si dedica con passione alla **protezione degli uccelli**, alla **conservazione della biodiversità** e alla **promozione della cultura ecologica**. Crediamo fermamente che amare e rispettare la terra sia fondamentale. **La natura è un delicato intreccio di armonie preziose e per proteggerla ogni azione conta.**

**Fai volare la speranza, scegli la Lipu per il tuo 5x1000!**

Nella dichiarazione dei redditi inserisci la tua firma e il nostro codice fiscale alla voce sostegno degli enti del terzo settore.

**CODICE FISCALE**

**80032350482**

**Un piccolo gesto per te, un grande aiuto per gli uccelli e la natura.**  
**Grazie!** Scopri di più su: [www.lipu.it/5x1000](http://www.lipu.it/5x1000)



Nicholas Bawtree

direttore editoriale



## Il prezzo siamo noi

*C'è una domanda che non compare mai sullo scontrino: quanto vale davvero ciò che compriamo? Non quanto costa. Quanto vale.*

**I**l prezzo è un numero. Il valore è una relazione. E nel cibo questa differenza è diventata evidente: tutti diciamo di voler pagare il giusto prezzo, ma pochi sono disposti – o in grado – di farlo davvero. Non per cinismo, spesso, ma perché abbiamo perso gli strumenti per riconoscerlo, per distinguere tra ciò che costa poco e ciò che vale poco.

Per anni ci siamo abituati a un'idea distorta: che il prezzo più basso sia una conquista, che risparmiare sia sempre un bene, che l'efficienza coincida con la compressione dei costi. Ma ogni prezzo basso nasconde una domanda rimossa: chi sta pagando la differenza? Se un alimento costa troppo poco, qualcuno lungo la filiera sta rinunciando a qualcosa: reddito, diritti, qualità, tempo, futuro. E spesso a pagarne il prezzo sono anche la terra, l'acqua, la biodiversità.

Abbiamo lasciato che il mercato decidesse il prezzo, ma il mercato non sa riconoscere il valore. Sa solo misurare la convenienza. Così il cibo è diventato una merce qualsiasi, il cui prezzo si forma lontano dai campi, dalle stagioni, dalle mani che lo producono. In questo passaggio abbiamo perso la capacità di vedere ciò che non è scritto sull'etichetta: il lavoro invisibile, la fertilità del suolo, il tempo lungo della natura, la cura necessaria per produrre senza distruggere.

Recuperare il senso del giusto prezzo non è solo una questione economica, ma culturale. Significa tornare a chiederci che cosa stiamo sostenendo quando compriamo qualcosa. Non solo quanto risparmiamo, ma quale mondo contribuiamo a costruire, ogni giorno, attraverso gesti che ci sembrano banali.

Questo non vuol dire ignorare la realtà: sempre più persone fanno fatica ad arrivare a fine mese e il cibo pesa sempre di più sui bilanci familiari. Non si può chiedere a tutti di pagare di più in un sistema che rende molti sempre più poveri. Per questo il giusto prezzo è inseparabile dalla giustizia sociale: riguarda come distribuiamo il valore lungo la filiera, ma anche come distribuiamo reddito, opportunità e dignità nella società.

Eppure, dentro questo scenario, qualcosa possiamo fare. Possiamo rallentare, ridurre gli sprechi, sottrarci almeno in parte alla logica del prezzo come unico criterio. Possiamo scegliere filiere più corte, relazioni più dirette, contesti in cui il prezzo torna ad avere un volto. Perché il valore si comprende meglio quando ha una storia, quando nasce da una relazione, quando smette di essere anonimo.

Forse è da qui che bisogna ripartire: non dalla ricerca di una formula perfetta, ma dalla ricostruzione di legami che rendano il prezzo comprensibile, condiviso, discutibile. Perché il giusto prezzo non è un numero. È un processo. E, alla fine, la vera domanda non è quanto costa il cibo.

La vera domanda è: quanto siamo disposti a perdere, continuando a pagarlo troppo poco?



**12** **Il giusto prezzo del cibo**  
*Quanto vale quello che mangi? E la tua salute?*



**28** **Fai pace con il frigo!**  
*Il frigo lo sa se stai per fare una sciocchezza...*



**46** **Sul sentiero dell'Inglese**  
*In Calabria tra storie imperdibili e sapori antichi*

**12** In primo piano  
**Il giusto prezzo del cibo**  
*Tutti lo vogliono, pochi lo pagano*  
 di Francesco Paniè

**20** In primo piano  
**Mercosur**  
*L'accordo è operativo, ma la battaglia continua*  
 di Francesco Paniè

**22** Ricette  
**Rivoluzione aperitivo**  
*Da snack a nutrimento, etico e sostenibile*  
 di Elena Cattaneo

**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

**28** Corpo e mente  
**Fai pace con il frigo!**  
*Perché la fame non è sempre davvero fame*  
 di Sonia Vellere

**34** Alimentazione  
**L'ultima forma**  
*Chi ha paura del latte crudo?*  
 di Elena Tioli

**40** Salute  
**La terapia amniotica**  
*Lavorare sulle psicosi con il tocco, l'acqua e l'abbraccio*  
 di Claudia Benatti

**44** Nuove scoperte  
**Allarme antibiotici**  
*Anche dopo otto anni si vedono i danni*  
 a cura della Redazione

**46** Ecoturismo  
**In Calabria**  
*Sul sentiero dell'Inglese*  
 di Andrea Laurenzano

**55** Ecologia pratica  
**Nuova energia alla terra**  
*Cose da fare che tutti possono fare*  
 di Gherardo Biancofiore e Alessio Capezuoli

**62** Agricoltura  
**La via di Fukuoka**  
*Quando il sé germoglia nella terra*  
 di Ezio Maisto

**68** Agricoltura  
**Arriva il "Biocontrollo"**  
*Aumenta il rischio OGM*  
 di Francesco Paniè



**62** **La via di Fukuoka**  
*La terra ci insegna, se impariamo ad ascoltare*



**78** **Intervista a Julia Butterfly Hill**  
*Eco-attivismo: si vince con il cuore e con la mente*



**84** **Ecopoetry**  
*Voci e versi alla natura e a chi la difende*

**70** Biodinamica  
**Suolo e cibo più sani con l'agricoltura biodinamica**

**72** Esperienze  
**Il paradosso della lana Da risorsa a scarto costoso**  
di Valentina D'Amora

**78** Personaggi  
**La rabbia non basta Per cambiare il mondo servono cuore e creatività**  
Intervista di Nicholas Bawtree

**84** Nuovi paradigmi  
**Ecopoesia Voce alla natura e a chi la difende**  
di Viola Carmilla

## Rubriche

**7** Tanto per cominciare

*Mowgli, uno di noi*  
Arianna Porcelli Safonov

**10** L'eco del mese

*Notizie, idee e incontri per vivere l'ecologia tutto l'anno*

**18** Forum agroecologia

*Franco Ferroni, responsabile agricoltura e biodiversità Wwf Italia*

**33** Ecovillaggi.it

*News e attività dalle RIVE Rete Italiana Villaggi Ecologici*

**52** L'Almanacco di Terra Nuova

*Giugno, in giardino e nell'orto, più tutti gli appuntamenti da non perdere*  
a cura di Viola Zorzi

**67** Rete Semi Rurali

*Coltiviamo la diversità*

**71** Il punto biodinamico

*Scienza e ricerca dietro di noi*  
Carlo Triarico

**81** Volta la carta

*La fiaba: un linguaggio comune*  
Massimiliano Marchesini

**91** Pagine verdi

*Ogni mese i contatti e gli eventi dal mondo eco bio sostenibile*

**95** Ecocircuito

*Librerie/Trova Terra Nuova*

**98** Il segnalibro

*Libri, musica, video*

**100** Terra Nuova Libri

*Nuove letture di inizio estate*

**102** Spunti di vista

*L'arte della felicità*  
di Thich Nhat Hanh

---

# Contributi speciali

---



**Elena Cattaneo**

Nel suo progetto "Green Gourmet" intreccia cucina e sostenibilità, promuovendo un cibo che nutre corpo, ambiente e cultura.



**Sonia Vellere**

Accompagna percorsi di consapevolezza e benessere, unendo crescita personale e visione olistica della vita quotidiana.



**Maurizio Peciccia**

Ricercatore indipendente, esplora la terapia amniotica come via innovativa per stimolare rigenerazione ed equilibrio dell'organismo.



**Kutluhan Özdemir**

Custode di pratiche agricole naturali, diffonde un modello di coltivazione che segue i ritmi della terra e valorizza la biodiversità.



**Alessio Capezuoli**

Agronomo, unisce esperienza sul campo e visione agroecologica, promuovendo un'agricoltura biologica capace di generare reddito e sostenibilità.



**Julia Butterfly Hill**

Attivista simbolo della difesa delle foreste, ha vissuto per oltre due anni su una sequoia, trasformando la resistenza in azione.



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](http://www.negoziobio.info)) e le librerie indipendenti.

la satira di Arianna Porcelli Safonov



## Mowgli, uno di noi

**F**ino ai tredici anni ho passato gran parte del mio tempo libero sugli alberi, soprattutto ciliegi, che sono perfetti per la sussistenza di un adolescente e non solo. Credo sia stata colpa del “Libro della giungla”, se sono diventata una mowgliana.

Tra l'altro pare che Mowgli sia esistito davvero e ben due volte: nel primo caso, si chiamava Dina Sanichar, ma il nome gli venne dato dopo che fu trovato nel 1799, all'età di circa sei anni, nelle foreste dell'India nord-occidentale. Sanichar camminava a quattro zampe, mangiava carne cruda e non ha mai imparato a parlare, mostrando comportamenti animali. Poco più di trent'anni dopo, nei boschi dell'Aveyron, nella Francia del sud, viene avvistato un altro giovane completamente nudo di cui non si conosceva l'identità ma stavolta viene chiamato col banale nome di Victor. La cronaca dice che il povero Victor si avvicina a una fattoria in cerca di cibo e viene catturato al terzo tentativo perché le prime due riesce a scappare. Come dargli torto.

Victor ha più o meno undici anni, è alto 1,36 m e non sa parlare, né camminare correttamente sulle gambe, mangia radici e frutti spontanei e ha tutti i tratti comportamentali degli animali selvatici, è diffidente nei confronti dell'uomo e reagisce con graffi e morsi ai tentativi di contatto. Come me, quando sono in ferie, insomma.

I dottori francesi decidono di “addomesticarlo” e, se leggiamo gli obiettivi del team di esperti, c'è da farsi venire i brividi:

1. inserire il ragazzo nella vita sociale;
2. risvegliarne la sensibilità nervosa;
3. aumentare i suoi rapporti con gli esseri circostanti;
4. farlo parlare.

Tutto ciò che chiunque oggi giorno abbia del buon senso, evita di fare.

Fortunatamente il team medico che si accanisce contro Victor ha poco successo e, a distanza di anni, questa storia vera ispira “Il libro della giungla”, ma anche tanti di noi che sognano una casa sull'albero.

Se decidete di vivere su un albero, vi consiglio un ciliegio o una mimosa. Entrambi crescono in fretta, hanno legni resistenti che però, al tatto del piede nudo, risultano quasi morbidi. Raggiungendo altezze interessanti in poco tempo, non solo potrete sfuggire alla società ma osservarla bene da lassù e farvi un'opinione pulita.

Da ragazzina, mi piaceva usare il ciliegio come torre d'avvistamento e sapevo per prima quando arrivava il postino o qualche amico indesiderato ed essendo di origine ligure, ne avevo parecchi. Avevo una muscolatura stupenda a furia di fare su e giù per i rami e ho imparato la convivenza con gli animali che m'incontravano sulle cortecce, perché avevo capito che c'erano pure loro.

Insomma, vi raccomando caldamente, se avete un giardino, di non restarvene lì a guardare crescere gli alberi senza salirci sopra e non c'è bisogno di far costruire una casa sull'albero di queste lussuose, nonostante ce ne siano di bellissime, ad esempio quelle di Blue Forest. Dico proprio di approfittare dell'albero come si fa degli amici con la patente quando non abbiamo ancora diciott'anni. Dovrete solo stare attenti, a marzo, che i fiori della mimosa possano darvi fastidio al naso e a maggio, che non vi ritroviate in overdose di duroni anche se, avendolo vissuto sulla mia pelle, posso confermarvi che se avete i nervi saldi e un buon equilibrio, vomitare dalla cima di un grande albero è un'esperienza mistica oltre alla tecnica più utilizzata da Victor per tenere lontani il team di facilitatori francesi.

Seguitemi per altri consigli.

---

**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](http://www.ariannaporcellisafonov.com)

---