

TerraNuova

N° 402 MARZO 2024

Vivere senza confini

*Il furgone camperizzato
ci offre la possibilità
di una vita più libera.
Guida alla scelta
e all'autocostruzione*

RICETTE
Fermentati vegetali fatti in casa

ANTIGINNASTICA
Imparare ad abitare
il proprio corpo

DDL ECOPROTESTE
A rischio il diritto di manifestare

AMICI A 4 ZAMPE
Costellazioni familiari e fine vita

HIMALAYA
Un trekking sul tetto del mondo

BIOLOGICO
Alla scoperta dei vini alchemici



12 *In primo piano*



24 *Ricette*



32 *L'opinione*

8 Tanto per cominciare
Tenero è il gazebo
Arianna Porcelli Safonov

9 L'Eco del mese
Notizie, idee, eventi per vivere l'ecologia tutto l'anno

Distribuisce 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

12 In primo piano
Vivere senza confini
Gabriele Bindi

24 Ricette
Fermentati vegetali fatti in casa
Francesca Luise

32 L'opinione
Ddl eco-proteste: a rischio il diritto di manifestare
Gianluca Vitale

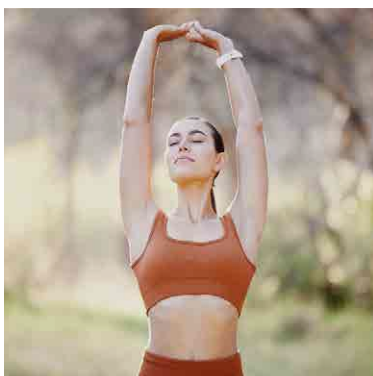
36 Salute
Antiginnastica®: imparare ad abitare il proprio corpo
Beatrice Salvemini

44 Ecoturismo
Himalaya: camminare sul tetto del mondo
Federica Nova

53 Agricoltura
Creare comunità con l'Agricoltura Organica Rigenerativa
Gabriele Bindi

60 Agricoltura
La scoperta dei vini alchemici
Gabriele Bindi

64 Amici a 4 zampe
Concludere con amore ciò che con amore è iniziato
Beatrice Salvemini



36 *Salute*



40 *Ecoturismo*



53 *Esperienze*

70 *Attualità*
Al servizio della guerra
Linda Maggiori

86 *Ecocircuito di Terra Nuova*
Scopriamo le econovità e le realtà che diffondono una «ecologia della mente»

90 *Il Segnalibro*
Libri, teatro e video
a cura di Alessandra Denaro

92 *Terra Nuova Libri*
Il catalogo d'inverno di Terra Nuova

100 *Spunti di vista*
Maschile e femminile: una lettura psicosofica
Benedetto Tangocci
e Patrizia Scanu

Rubriche

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

50 *L'Almanacco di Terra Nuova*
rimedio del mese: il carciofo

55 *Mondo bio*
Maria Grazia Mammuccini, presidente
FederBio

58 *Coltiviamo la diversità*
News e aggiornamenti dalla Rete
Semi Rurali

89 *Ecovillaggi.it*
News e aggiornamenti dal
mondo degli ecovillaggi

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 febbraio 2024

REDAZIONE (info@terranuova.it)

Direttore responsabile: Nicholas Bawtree
Consiglio di redazione:

Mimmo Tringale, Claudia Benatti, Gabriele Bindi, Alessandra Denaro

Hanno collaborato a questo numero:

Nicholas Bawtree, Gabriele Bindi, Claudia Benatti, Marie Bertherat, Stefano Cattinelli, Alessandra Denaro, Francesca Luise, Linda Maggiori, Anna Morera, Federica Nova, Arianna Porcelli Safonov, Carlo Triarico, Gianluca Vitale

Editing: Alessandra Denaro
(segreteria@terranuova.it)

Progetto grafico: Loris Reginato

Impaginazione: Daniela Annetta,
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)

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 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 Scotti - distribuzione@terranuova.it

AMMINISTRAZIONE (tel 055 3215729 int. 5)

Caterina Salamone

caterinasalamone@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



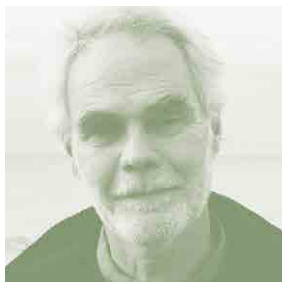
Anna Morera

Laureata in Biologia vegetale ed ecologia, diplomata in Agricoltura Organica Rigenerativa e Permacultura applicata. È docente, progettista e facilitatrice in Permacultura.



Filippo Artini

Viticoltore ed enologo. Fondatore dell'azienda vitivinicola Malerba, nel Valdarno.



Stefano Cattinelli

Medico veterinario esperto in omeopatia e Costellazioni familiari sistemiche con gli animali.



Marie Bertherat

Figlia di Thérèse Bertherat, fisioterapista francese che quarant'anni fa mise a punto il metodo dell'Antiginnastica®, oggi porta avanti l'eredità della madre.



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**
-  **Spedizioni gratuite 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 78 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



Marzo 2024

Nicholas Bawtree

direttore responsabile



Il capro espiatorio delle proteste

È piuttosto facile per tutti i commedianti della politica trovare nelle istituzioni europee un facile bersaglio dei propri insuccessi. Se il «ce lo chiede l'Europa» è stata la formula magica per sdoganare politiche fiscali assai scomode, in vista delle prossime elezioni comunitarie, il clima sembra essere radicalmente cambiato. Nell'immaginario populista, l'Unione europea è sempre foriera di regole ingiuste e odiose costrizioni. E le politiche verdi sono il diavolo con le corna.

Mentre chiudiamo questo numero della rivista imperversa la sacrosanta protesta degli agricoltori su Bruxelles, decisi a difendere la dignità di quello che una volta si chiamava «settore primario». Una dignità calpestata a più riprese dalla ferocia dei mercati finanziari e dal peso soffocante della burocrazia, che rendono difficile la vita per chi coltiva.

Nella narrazione collettiva il capro espiatorio finisce per essere l'Europa con le sue politiche verdi. L'Europa che impone l'obbligo delle rotazioni colturali, già in uso in agricoltura biologica, e quello di destinare una minima quota (4%) ad aree naturali.

Ora, è chiaro che di motivi per contestare le politiche agricole europee ce ne sarebbero eccome: basti pensare che l'80% dei fondi viene assegnato al 20% delle aziende agricole più grandi, incentivando nuove forme di latifondismo. Ma se il Parlamento europeo poteva aver guadagnato un minimo di fiducia e di slancio ideale, era proprio per essere riuscito a fissare degli obiettivi climatici e a promuovere l'agroecologia, grazie

all'approvazione della strategia Farm to Fork, che nel clamore delle proteste si vorrebbe rovesciare. Quale occasione migliore per i grandi potentati economici e le lobby dell'agroindustria, sempre abili nel fare lo sgambetto a chi vorrebbe costruire un altro modello di agricoltura! E così, la marcia dei trattori, che ricordiamo è nata in Germania per protestare contro il taglio delle agevolazioni per il gasolio, ne esce sfigurata, avvelenata da una propaganda un po' facilona, che fa il gioco delle grandi multinazionali, e che di fatto difende la libertà di inquinare ciò che abbiamo di più prezioso: la terra. Una logica che trova porte aperte nei palazzi della Commissione europea, che già aveva mostrato cenni di cedimento, con la scelta di rinnovare l'uso del glifosato per altri dieci anni, o la liberalizzazione dei nuovi organismi geneticamente modificati (Ngt).

In vista delle prossime elezioni europee vogliamo lanciare un appello di realismo. Invece che prendere di mira le politiche ambientali, sarebbe meglio fare i conti con la realtà. E coalizzarsi per combattere il vero «nemico». Ad aver fallito non sono le politiche ambientali, ma un intero sistema agroalimentare, che mette gli agricoltori in condizioni di dipendenza non solo dalle fonti fossili, dai pesticidi e dalle speculazioni dei signori del cibo, ma anche dai sussidi della stessa Unione europea.



l'eco del mese

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

Incontriamoci a Fa' la cosa giusta!

Quest'anno *Fa' la cosa giusta!*, che si tiene dal 22 al 24 marzo, a Milano, presso l'*Allianz MiCo* (padiglioni 3 e 4), ha come tema «Rendere visibile l'essenziale». Ci saranno nove sezioni tematiche e ci saremo anche noi di Terra Nuova, con i nostri libri e la rivista: ci trovate allo stand FA1, padiglione 4.



Linda Maggiori, autrice di *Mamme ribelli*, sarà in fiera il 23 marzo alle 14.00 per un incontro pubblico.

Sabato 23 marzo, dalle 14.00 alle 15.00, la nostra autrice Linda Maggiori sarà allo Spazio Editori intervenendo con l'incontro dal titolo «Mamme ribelli. Le donne che in Italia lottano per la salute di tutti». Per l'occasione presenterà anche il suo libro *Mamme ribelli*. Modera l'incontro il direttore di Terra Nuova, Nicholas Bawtree. Tra gli altri appuntamenti si

confermano la *Fiera dei Grandi Cammini* e *SFIDE - La scuola di tutti*, oltre settanta appuntamenti che offrono formazione certificata a insegnanti, personale scolastico e genitori. Ci saranno incontri culturali, laboratori, mostre fotografiche, degustazioni e spettacoli.



Per consultare il programma e acquistare il biglietto: www.falacosagiusta.org

Terra Nuova alla radio



Prosegue la collaborazione con Radio Antenna Uno di Torino, che ospita le voci di Terra Nuova nell'ambito della trasmissione «*Alziamo le vibrazioni*».

Gli ospiti di marzo saranno:

- giorno 5: Filippo Artini parlerà della produzione e delle qualità dei vini alchemici;
- giorno 12: il dottor Stefano Cattinelli, che parlerà di come accompagnare i nostri animali nel fine vita con l'aiuto delle Costellazioni Familiari Sistemiche;
- giorno 19: la chef Francesca Luise spiegherà come preparare in casa i fermentati, con ricette e consigli preziosi;
- giorno 26: Silvia Petruzzelli ci metterà in guardia dai falsi miti e dalle leggende non corrette che circolano spesso sul cibo.

Seguite la diretta con gli ospiti di Terra Nuova dalle 18.00 alle frequenze FM 104.7 e 104.6 o in streaming su www.antennaunoradio.com

Conferenza contadina per la convergenza agroecologica e sociale

Dall'1 al 3 marzo, alla Città dell'Altra Economia di Roma (largo Dino Frisullo), si tiene la «Conferenza contadina per la convergenza agroecologica e sociale», un momento di confronto organizzato dal Collettivo per una convergenza agroecologica e so-

ziale nato nella primavera del 2023 sull'esperienza della manifestazione «Convergere per insorgere» di Bologna.

Qui il programma completo:

www.cambiareilcampo.noblogs.org

ERRATA CORRIGE

• Nell'articolo *Arte ed ecologia: il ruolo della relazione*, apparso sullo scorso numero di gennaio, la foto a pagina 76 è del fotografo milanese Giovanni Hänninen. Ci scusiamo per l'errore di omissione.

• Il libro dal titolo *Rivolte in scatola*, di Francesca Palazzi Arduini, segnalato nella rubrica «Il Segnalibro» del numero di febbraio, pagina 94, costa 14,00 euro e non 24,00. Ci scusiamo per il refuso.



Eco-fiere del mese Vieni a trovarci allo stand di Terra Nuova

1 - 3 marzo Apimell, Seminari e Buon Vivere (Piacenza Expo)
In rassegna il mondo del miele, del

giardino, dell'orto e delle tipicità agroalimentari.

2-3 e 9-10 marzo (Rimini), 16-17 e 23-24 marzo (Torino) Festival dell'Oriente
Kermesse dedicata al folklore

orientale e alle discipline olistiche.

22 - 24 marzo Fa' La Cosa Giusta! (Milano, Allianz MiCo)
Fiera nazionale del consumo critico e degli stili di vita sostenibili.

Incontra gli autori di Terra Nuova

6, 13 e 20 marzo online; 9 marzo a Desio (Monza Brianza) Martin Halsey, esperto di nutrizione e macrobiotica e autore di *Cucina che cura, Come difendersi dai virus e Dimagrire con la Italian Rice Diet*, tiene tre webinar tematici su Zoom: giorno 6 «Dieta macrobiotica per gli atleti rispetto ai lavoratori sedentari e agli studenti»; giorno 13 «Soluzione macrobiotica per emorroidi, ragadi e fistole anali»; il 20 «Soluzione macrobiotica al Parkinson e alla sclerosi multipla; dieta, rimedi speciali, trattamenti esterni ed esercizi». Orario: 20.30. Per iscrizioni: tel 348 5800869 www.lasanagola.com/eventi info@lasanagola.com

Halsey sarà poi a Desio il 9 febbraio, dalle 10.00 alle 12.00, per l'incontro in presenza «Peso forma: come perdere peso e rafforzare la salute», alla Casa delle Donne, via Lampugnani 80.

Info e iscrizioni: tel 333 6028331 casadelledonnedesio@gmail.com

7 e 14 marzo, online

Il dottor Stefano Cattinelli, veterinario omeopata e autore di *Amici fino in fondo*, Vite connesse e L'ultimo dono, tiene una formazione dal titolo «Amici fino in fondo. Accom-

pagnamento al fine vita degli animali per concludere con amore ciò che, con amore, è iniziato». Il 7 e il 14 marzo ci sono gli ultimi due appuntamenti online, dalle 20.00 alle 22.00.

Info e iscrizioni: tel 353 4164251 www.armonieanimali.com segreteria@armonieanimali.com

9 e 10 marzo, Trevignano (Roma) Dafne Chanaz, autrice di *Il prato è in tavola*, tiene un corso per il riconoscimento, la raccolta e l'utilizzo delle piante selvatiche commestibili. Il corso si svolge a Trevignano, a circa quaranta minuti a Nord di Roma. Ogni appuntamento di raccolta esplorerà un'area diversa del territorio.

Info e prenotazioni: tel 349 3922564 info@accademiadelleartierboristiche.it

12 marzo, Formigine (Modena)

Chiara Manzini, co-autrice di *Il sigillo. Un viaggio di trasformazione*, terrà una lettura e laboratorio di disegno emozionale per bambini sul tema della fiaba illustrata. Ore 17.00, presso la biblioteca dei ragazzi Matilda, via Sant'Antonio.

Ingresso libero

16 e 17 marzo, Osoppo (Udine) Andrea Magnolini, autore di *Forni in terra cruda*, tiene un corso di auto-costruzione di forni in terra cruda.

Info e iscrizioni: www.passileggerisullaterra.it

22 marzo, Marmirolo

(Reggio Emilia) Chiara Manzini, Monica Forghieri e Clelia Colombini, autrici de *Il Sigillo*. Un viaggio di trasformazione presentano il libro presso l'Associazione Grembo di Terra, in via Cantù 10/1. Alle ore 21.00. Ingresso libero.

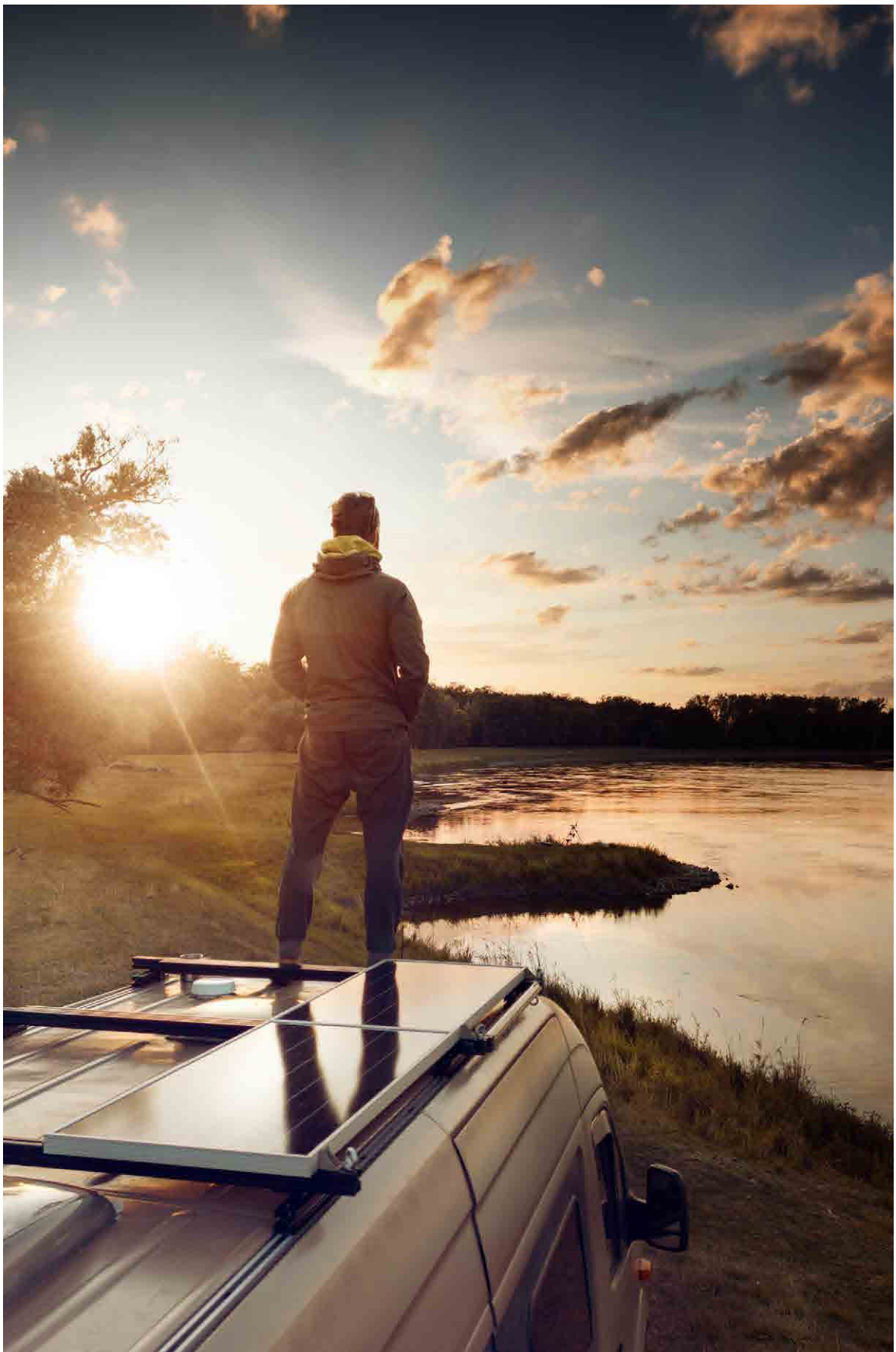
23 marzo, tra Verona e Modena Valentina Armani, co-autrice di *Vite connesse*, organizza la seconda edizione del percorso esperienziale di formazione per facilitatori sistemici per persone e animali, rivolto ai professionisti che operano con gli animali. Il percorso è riconosciuto da As.C.O.N.

Info e iscrizioni: www.nagualeanimali.com

24 marzo, Pioppe di Salvaro

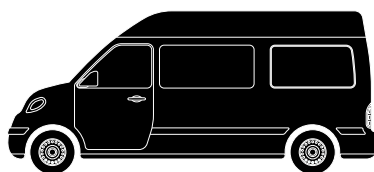
(Bologna) Andrea Magnolini, autore di *Fare cesti*, tiene un corso di cesteria. Info e iscrizioni:

www.passileggerisullaterra.it

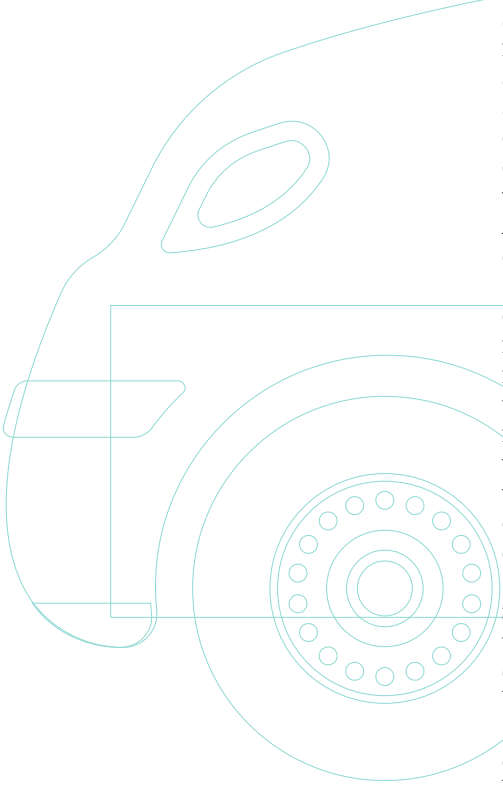




Vivere senza confini



Voglia di sentirsi liberi di viaggiare, ma anche di fuggire dalla vita stanziale per darsi al nomadismo: il furgone camperizzato è il mezzo che più di ogni altro rappresenta il sogno di una vita spensierata e libera dalle zavorre del quotidiano. Un sogno realizzabile anche con l'autocostruzione.



Sarà la voglia di viaggiare dove o quando si vuole, senza confini di spazio e di tempo, o magari il desiderio di una vita meno monotona e più avventurosa, fatto sta che il van sta guadagnando sempre più terreno e successo rispetto a tutti gli altri mezzi motorizzati, che in questo periodo, quanto a vendite, non se la passano granché bene. Rispetto ai suoi fratelli maggiori, come il camper mansardato e il *motor-home*, il van è un mezzo più agile e minimalista, attrezzato per offrire i servizi essenziali e macinare chilometri in modo più spigliato tra le curve della vita. Difficile dare una definizione precisa del van: in questa categoria di solito si fanno rientrare impropriamente anche dei veicoli compatti, le auto multispazio o i monovolume, fino ad arrivare ai van veri e propri, gli automezzi furgonati, chiamati anche camper puri, dotati di spazio e comfort superiori, con misure che vanno dai 540 ai 630 cm.

Abbiamo imparato a conoscere questo mezzo sulle nostre strade soprattutto grazie ai turisti nordeuropei, che sembrano preferire spesso queste mini case sulle ruote alle comode sistemazioni in albergo. Ma anche gli italiani riscoprono questa modalità di viaggio antica quanto il mondo, votata all'autosufficienza e a un certo grado di flessibilità e spirito di adattamento. Infatti, secondo lo studio *Enit - Agenzia nazionale del turismo*, negli ultimi due anni un italiano su due ha optato per week-end nella natura, e i viaggi di libertà legati all'outdoor diventano sempre più attraenti per le fasce dai 35 ai 54 anni, facendo crescere la spesa per l'acquisto e il noleggio di questi mezzi di trasporto. Maggiore flessibilità, contatto con la

natura, libertà da posti e orari fissi, semplicità e autosufficienza sono il motore di questo cambiamento. Ma a influire maggiormente su questo cambio di prospettiva c'è stato uno spartiacque ancora più decisivo: il confinamento del lockdown e il progressivo isolamento sociale durante il Covid, che hanno portato molti di noi a rivedere i capisaldi della nostra vita e a riflettere sul vero senso del viaggiare. Si sono avvicinate a camper, van e *roulotte* nuove fasce di popolazione, animate dalla voglia di autodeterminazione, libertà e fuga dalla vita ordinaria. Sì, perché al di là delle vacanze c'è chi su mezzi di questo tipo ha deciso di viverci, spostandosi di paese in paese, continuando a lavorare in modalità *smart working*. Una prospettiva di vita suggestiva, anche se non priva di difficoltà e inconvenienti. Ecco che il van è diventato il nuovo oggetto del desiderio per molti ecologisti e liberi pensatori.

L'orientamento di base

In termini semplici, il van è un veicolo compatto su ruote che si guida con la patente B. È dotato di un vano abitativo ma, a differenza della *roulotte*, non necessita di un veicolo trainante, e a differenza dei camper più mastodontici è un monoscocca. Esistono anche van più piccoli già attrezzati, sulla scia del mitico *Volkswagen Transporter* o *California*, emblema di una generazione di hippy e viaggiatori *on the road*, ma i cui modelli più recenti, disponibili anche in versione elettrica, hanno un costo a dire poco proibitivo, sopra i 70 mila euro. Le proposte di altri marchi automobilistici sono meno sofisticate e più economiche, con una spesa che supera comunque sempre i 40 mila per l'acquisto



In primo piano





del nuovo. A conti fatti sono una sorta di «pulmino», in cui non è presente un wc fisso e non è possibile mantenere una posizione in piedi al suo interno, per una spesa comunque consistente.

Il livello superiore, in termini di dimensioni e di abitabilità, è il van sull'impianto del furgone, la soluzione privilegiata «all-in-one» per le vacanze mobili e un minimo di vivibilità degli spazi interni. In questa categoria esistono tre tipologie di furgone base: lo standard è sui 6 metri, ma c'è anche il più maneggevole, e gettonatissimo, 540 cm, e ci sono modelli maxi di 630 cm.

A contendersi il mercato sono decine e decine di allestitori in Europa,

che acquistano la base del furgone dalla casa automobilistica, generalmente *Fiat* o *Citroën*, ma anche *Peugeot* o *Ford*, isolando portelloni e porte e dotandolo poi di finestre e impiantistica, per andare a creare un'area complessiva divisa in tre spazi: *dinette* con cucina, vano bagno e spazio notte, con un letto matrimoniale, solitamente disposto in modo trasversale, nell'area posteriore.

Questo mezzo mantiene inalterata la carrozzeria e la meccanica di base del furgone. Rispetto ai camper di taglia più grande offre un'abitabilità interna ridotta all'osso, potendo ospitare generalmente dalle due alle quattro persone a bordo, a seconda dell'allestimento, e per-

mettendo la posizione in piedi, ma non senza qualche rinuncia a spazi e comodità. Il vantaggio più evidente, però, rispetto alle altre tipologie di «casa mobile» è la maneggevolezza che rende possibile il suo uso nella vita di tutti i giorni, anche per andare al lavoro e per tutti gli spostamenti quotidiani. È infatti equiparabile in tutto e per tutto all'uso di un'automobile, per via delle dimensioni ridotte, con la possibilità di parcheggiare in modo piuttosto facile, e i consumi tutto sommato ancora accettabili. Trattandosi di fatto di un furgone, anche i pezzi di ricambio della meccanica e dell'abitacolo sono facilmente reperibili.

Ma viaggiare in camper è una soluzione ecologica? Questo non si può dire, perché il van camperizzato richiede energia e, come tutti i veicoli, inquina. Alimentato generalmente con un motore diesel, il furgone che fa da involucro a questa casa itinerante si deve sobbarcare un peso di circa tre tonnellate, con un consumo medio che difficilmente supera i 9/10 km con un litro, per i modelli più recenti. Anche se può montare pannelli fotovoltaici, il consumo energetico, per il riscaldamento, è comunque da considerare come un costo a parte.

L'acquisto di un van

Negli anni 2021 e 2022 la domanda di camper e van preallestiti è stata superiore all'offerta, le consegne sono risultate sempre tardive e, di conseguenza, i prezzi sono saliti alle stelle, complice anche l'inflazione e l'aumento dei costi delle materie prime. Dopo l'euforia post Covid è arrivato un forte contraccolpo, soprattutto nei paesi in cui i cittadini hanno una capacità di spesa inferiore. I risultati del mo-



nitoraggio della *European caravan federation*, riferito ai primi 9 mesi del 2023, ci parlano di 76 mila immatricolazioni in Germania, 19 mila in Francia e solo 4 mila in Italia. I prezzi di acquisto del nuovo per questa categoria sono effettivamente molto alti, con cifre che vanno mediamente dai 50 mila euro in su. Alcuni rivenditori commercializzano veicoli utilizzati per il noleggio, con ancora pochi chilometri sulle spalle, ma i costi non scendono di molto, perché abbiamo a che fare con qualcosa destinato a durare nel tempo. Bisogna optare per un mezzo di oltre 10 anni per ottenere un prezzo inferiore ai 30 mila euro e bisogna riuscire a spulciare bene tra gli annunci, e fare diverse visite presso i concessionari o i venditori privati. La scelta dell'usato richiede una competenza di base e deve essere fatta controllando i possibili difetti della meccanica e degli allestimenti, tra cui la tenuta delle guarnizioni e degli impianti. Per chi ha meno disponibilità finanziaria rimane la possibilità di orientarsi su veicoli ancora più vecchi, che spesso conservano però tutto il loro fascino vintage. Oppure si può decidere di acquistare un furgone usato facendolo poi camperizzare da un'azienda specializzata, con costi che variano a seconda della grandezza del van, delle dotazioni e della personalizzazione che si vuole ottenere. L'alternativa per chi ha disposizione tempo, voglia e una certa manualità, come vedremo, è quella del fai da te, senza dimenticare l'obbligo di un'omologazione del mezzo. Si può partire da un budget molto basso ed equipaggiare il veicolo con lo stretto indispensabile (bastano un materasso, un frigorifero e un fornello da

campeggio) oppure spendere di più e trasformarlo in una vera e propria casa su quattro ruote con cui una famiglia potrebbe partire in vacanza.

Ma prima di cominciare la camperizzazione, è bene mettere nero su bianco i propri bisogni in merito. Si è spesso tentati di cercare di riprodurre lo stesso livello di comfort di cui beneficiamo quotidianamente, ma questo forse non è l'approccio migliore. Capiamoci bene, un minimo di comfort è importante, ma è davvero fondamentale una doccia interna se si utilizza il camper solo in estate? Un letto fisso è davvero la scelta migliore per un furgone di pic-



Negli anni 2021 e 2022 la domanda di camper e van preallestiti è stata superiore all'offerta.

Le consegne sono risultate sempre tardive e, di conseguenza, i prezzi sono saliti alle stelle, complice anche l'inflazione e l'aumento dei costi delle materie prime.

cole dimensioni? Il riscaldamento è una priorità? È bene porsi a monte tutte queste domande e darsi il tempo per compilare una lista esaustiva dei propri bisogni e raffinarli con una buona dose di riflessione. In questo modo si sarà sicuri delle scelte fatte per tutto il corso dei lavori e si sarà in grado di valutare meglio le fasi, dall'elaborazione del progetto alla scelta degli attrezzi e dei materiali.

Chi se lo è fatto da sé

Léa e Paul sono una giovane coppia francese che ama viaggiare nei luoghi più remoti. Dopo aver esplorato alcuni paesi europei e una parte del Canada zaino in spalla, hanno deciso di percorre-



Léa e Paul, autori del manuale Come camperizzare il van senza spendere una fortuna (Terra Nuova Edizioni), con Marcelino, il furgone camperizzato che hanno realizzato da soli.

hanno chiamato il loro furgone, ricavato da un *Citroën Jumper* rosso vivo, Marcelino.

«Siamo convinti che rispettare la natura e l'ambiente sia essenziale per apprezzare davvero la vita in un furgone e, dal momento che ci è sembrato normale adeguare la camperizzazione al nostro modo di pensare, Marcelino è stato progettato e costruito per rispondere a norme il più possibile ecologiche» proseguono i due ragazzi francesi. «Quando abbiamo cominciato a camperizzare Marcelino, le fonti di informazione di cui disponevamo erano assai scarse. In altre parole, abbiamo dovuto affrontare un vero e proprio rompicapo per capire dove e come iniziare i lavori. Abbiamo letto, studiato e fatto controlli incrociati per vederci più chiaro: video, tutorial, libri, gruppi sui social media e così via. Una volta terminata la camperizzazione, abbiamo deciso di aprire un blog per permettere ai futuri camperizzatori di trovare risposte alle loro

re i passi della *vanlife* e, a partire dall'estate del 2022, sono diventati pertanto nomadi a tempo pieno. «Oggi viaggiamo e viviamo tutto l'anno sul nostro furgone camperizzato» raccontano. Ma il percorso ha richiesto pazienza e perseveranza.

«Galvanizzati da questa decisione, ci eravamo lanciati alla ricerca di veicoli camperizzati su diversi siti. Ma il nostro entusiasmo si è presto esaurito: prezzi esorbitanti, sistemazioni che non corrispondevano ai nostri bisogni... Dopo svariate settimane di ricerche intensive, eravamo ormai senza speranza: nessun furgone camperizzato ci soddisfaceva. È nata in quel pre-

«Siamo convinti che rispettare la natura e l'ambiente sia essenziale per apprezzare davvero la vita in un furgone e Marcelino è stato progettato e costruito per rispondere a norme il più possibile ecologiche».

ciso momento l'idea di costruire la nostra casa mobile. Capiamoci, camperizzare un furgone non è una cosa che si fa in un paio di giorni... Ma, dopo svariati mesi di lavoro, oggi finalmente il nostro progetto si è concretizzato». Nella grande famiglia dei vanlifer si suole dare un nome al proprio compagno di strada. E Lena e Paul

innumerevoli domande. Da qui è nata poi l'idea di un libro, appena pubblicato da Terra Nuova, organizzato come una guida intesa a fornire tutte le chiavi necessarie a progettare il proprio veicolo». «Trasformare un furgone o un'utilitaria in un camper è come costruire una casa» commentano i due autori. «Che sia per una scelta



di vita o per un uso occasionale, è comunque bene rifletterci bene su. Prima di avanzare a testa bassa e di sporcarsi le mani è bene prendersi del tempo per pianificare, organizzare, soppesare pro e contro, valutare desideri e bisogni reali e prevedere ogni fase del lavoro di camperizzazione».

I primi passi per camperizzare

Per chi vuole iniziare da zero con l'autocostruzione, il primo passo è la scelta della base di telaio (*chassis*) su cui allestire il proprio van. E qui entrano in gioco le diverse motorizzazioni, il cambio, i freni, il comfort di guida e altre caratteristiche di base, per non parlare della conformazione delle varie strumentazioni nella cabina di guida e dell'intera carrozzeria. Tra i furgonati di medie dimensioni il *Fiat Ducato* rimane leader indiscusso del mercato per queste trasformazioni, seguito dal *Citroën Jumper*. Come abbiamo già detto è sempre possibile optare anche per un mezzo più piccolo, i furgoni nelle categorie che vanno da L1-h1 a L2-h1. Sono ormai numerosi i forum e i siti utili che permettono di imparare a mantenere veicoli pieni di fascino come il *Volkswagen T3* o un vecchio *Mercedes*. Tuttavia, attenzione: questi modelli sono molto ricercati e il loro prezzo resta elevato. Spesso utilizzati dai vanlifer, hanno il vantaggio di poter andare ovunque e di passare sotto le sbarre di altezza dei parcheggi o di poter accedere ai parcheggi sotterranei delle città. L'inconveniente principale è lo spazio a disposizione: se il tetto non è rialzabile, non si riesce a stare in piedi all'interno, e si potrebbe rimpiangere facilmente una doccia e un bagno fisso, che

qui non trovano spazio.

I mezzi furgonati, pur con dimensioni ancora contenute, con 2 metri di larghezza e altrettanti di altezza, permettono invece di soggiornare più comodamente all'interno e di poter stare in piedi. Questo modello è ricercato da tutti coloro che desiderano un veicolo a tre posti sul libretto di circolazione. E si possono anche modificare le sedute facendo sì che ruotino per guadagnare spazio e praticità quotidiana. Si possono ottenere mezzi omologati per quattro per-

Come orientarsi verso l'autonomia energetica su ruote

La totale autonomia energetica, utilizzando fonti rinnovabili, per chi viaggia su ruote rimane una chimera. Il van è un mezzo alimentato principalmente a gasolio e i modelli elettrici stentano a trovare affermazione sul mercato, per via dei costi e dell'autonomia di esercizio limitata. Gli impianti di riscaldamento e alcuni elettrodomestici richiedono inoltre delle fonti energetiche diverse, come il gas o lo stesso gasolio.

L'installazione di pannelli fotovoltaici e di batterie supplementari può tuttavia dare un bel contributo supplementare per gli elettrodomestici, che sono alimentati da un circuito separato rispetto al motore. Se si viaggia in camper principalmente nei mesi caldi e non si utilizzano in maniera prolungata gli apparecchi elettrici, un impianto da 80-100 W potrebbe essere sufficiente.



sone a sedere e addirittura quattro posti letto con il tetto rialzato.

Le misure superiori ai 6 metri di lunghezza, come già accennato, permettono una camperizzazione più comoda, adatta, ad esempio, alle famiglie numerose. Ma attenzione: una taglia maggiore implica più spazio camperizzabile, e quindi un peso maggiore. Il peso totale di questi veicoli a terra è di massimo 3,5 tonnellate, ed è bene tenerlo a mente durante tutte le fasi della camperizzazione.

Se si opta per un veicolo d'occasione, qualunque sia il modello e/o la marca, bisognerà comunque prestare attenzione all'anno di immatricolazione e alle restrizioni di tipo ambientale in vigore nel-

le città. I furgoni più recenti con motori Euro 5 o Euro 6: hanno il vantaggio di essere più affidabili, ma è più difficile ripararli da sé.

Il bagno

Veniamo ora ad alcuni dei dettagli costruttivi più importanti, a partire dall'elemento che fa del furgone una vera e propria casa autonoma. Di mezzi sulle ruote per dormire, più o meno comodamente, ne esistono di tutte le misure, con i letti che si posizionano in senso longitudinale e trasversale. Ciò che segna uno scatto evidente tra un pulmino da trasporto e un autentico van camperizzato sono soprattutto il bagno, la doccia e l'impiantistica. Tutto dipende

dall'uso che si fa del veicolo camperizzato. Alcuni si accontentano dei bagni pubblici e della natura; altri ritengono il gabinetto indispensabile. Al giorno d'oggi ne esistono molti sul mercato: wc chimici fissi o mobili, gabinetti a secco e a combustione. Ricordiamo che, rispetto a una casa, il van non è allacciato ad alcun sistema fognario: bisogna quindi trovare sempre un punto autorizzato di scarico per le acque grigie (lavandino e doccia) e le acque nere (wc). «Quando abbiamo cominciato la nostra avventura di camperizzazione abbiamo installato un gabinetto portatile posizionandolo al riparo dagli sguardi all'interno di un cassetto in grado di sostenere





Come camperizzare il Van senza spendere una fortuna

Una guida ricca di esempi pratici per allestire un furgone e mettersi in viaggio

di Lea Regior e Paul Weissbeck



In primo piano

Wc a secco: caratteristiche e funzionamento

È un modello più ecologico rispetto al bagno chimico e non richiede l'uso dei disgreganti. È perfetto per fermarsi al di fuori delle aree attrezzate e consente di essere autonomi per più giorni, senza rilasciare cattivi odori.

Al suo interno, questo wc contiene due secchi: uno per il materiale solido e uno per i liquidi. Per il materiale solido, basta aggiungere dopo ogni utilizzo il «compost» fornito. Per quanto riguarda i liquidi, un imbuto con guarnizione garantisce una tenuta perfetta. I due secchi si possono rimuovere individualmente, svuotare separatamente e pulire con facilità. Il sacco che contiene il materiale solido deve essere gettato nell'indifferenziato. L'urina può invece essere versata senza problemi in gabinetti collegati alle fogne. Diluita, può anche essere versata in natura, dove agisce come concime. Una volta svuotati i secchi, basta pulirli con un detersivo universale naturale composto da una miscela di acido citrico, bicarbonato di sodio, olio essenziale di lavanda e acqua.

fino a 90 kg» scrivono Paul e Lena. «Viaggiando in Francia non abbiamo incontrato particolari difficoltà per svuotarlo, né per reperire i prodotti ecologici necessari, con enzimi naturali. Malauratamente, all'inizio del nostro giro dell'Europa sono cominciate le difficoltà: è assai difficile trovare aree in cui poter svuotare il gabinetto; non tutti i campeggi dispongono di aree per lo svuotamento delle acque nere ed è difficile reperire prodotti ecologici per il loro trattamento. Ecco che ci siamo dovuti arrendere all'idea di sostituire il nostro wc chimico con un gabinetto a secco che non rilascia cattivi odori».



TECNO
CANAPA
BIOEDILIZIA

la casa naturale respirà

soluzioni per l'involucro in **canapa e calce**



COMFORT
ABITATIVO



DUREVOLE



ECOSOSTENIBILE



IGNIFUGO



ISOLAMENTO
TERMICO



FONOASSORBENTE





SENINI

Numero Verde
800 - 172553

www.tecnocanapa-bioedilizia.it

