

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

TerraNuova

TerraNuova

N° 431 NOVEMBRE 2026

La longevità *si impara*

*Cibo, relazioni, movimento e incanto
per vivere più a lungo e in salute*

CLIMA ESTREMO
Adattarsi è necessario
e sta già accadendo

SORRIDI E RESPIRA
Con le piante
che "ripuliscono" l'aria

OLTRE & ALTROVE
Storie, articoli e letture
che allargano la mente

FARE CON LE MANI
Dall'uncinetto alla cucina
la manualità che cura

I RIMEDI DELLA NONNA
C'erano una volta decotti
e tisane. E ci sono ancora!

IL LATO OSCURO
Se il servizio è gratis
la merce in vendita sei tu

MENSILE - € 5,00



P.1.23/10/2026

Il tuo lascito farà una bella fine.

another place

Prima di arrivare alla fine del tuo viaggio, ricordati che lo zaino che hai sulle spalle è pieno di cose che non potrai portare con te.

Decidi oggi a chi affidarle. Con un Lascito all'Unione Buddhista Italiana, avrai la certezza che i progetti in difesa dell'ambiente, degli animali, per la cura dei più fragili, in supporto delle comunità buddhiste in giro per il mondo, andranno avanti anche nel tuo nome. Il tuo gesto non si perderà e non farà perdere te lungo il sentiero della vita.

È una promessa.

Vai sul nostro sito e ti spiegheremo come fare.

unionebuddhistaitaliana.it

Lasciti



Unione
Buddhista
Italiana

di Viola Carmilla



Il pianeta se la caverà, e noi?

Il clima che cambia pone il problema di come adattarci a nuovi scenari, ma resta anche l'urgenza di trasformare profondamente società e sistema produttivo

Quando ero bambina, i pomodori nell'orto di casa, sulla costa meridionale della Toscana, crescevano rigogliosi, con un'eccezione: le piante all'ombra degli alberi erano meno floride e produttive. Oggi, quando torno nella casa della mia infanzia, trovo una situazione ribaltata: gli alberi sono cresciuti e ombreggiano parte dell'orto, ma sono le piante in ombra ad apparire più vitali, mentre quelle in pieno sole tendono a seccare presto, anche prima di aver maturato i frutti.

Spostandoci di un po' di chilometri a est, sulla costa marchigiana, l'ultima estate ha lasciato segni ancora visibili: da un lato alberi e arbusti seccati per il caldo e la siccità, dall'altro edifici e auto danneggiati dagli enormi chicchi di grandine caduti a fine luglio. Non sono i singoli eventi estremi a fare la differenza, spiegano i climatologi, ma la loro ricorrenza e il fatto che alcuni, come le ondate di calore, interessano grandissime aree geografiche.

Che il clima stia cambiando è ormai una realtà riconosciuta, possiamo discutere sul come, il quanto e il perché. Ma che stia cambiando è un fatto. E con il clima cambiano gli ecosistemi, portando all'estinzione una quantità di specie animali e vegetali, rendendo a volte l'ambiente inabitabile anche per gli esseri umani. È il momento di arrendersi? Tutt'altro.

Ce lo ricordano i tanti giovani, di cui abbiamo raccolto le testimonianze, che continuano a scendere in piazza e a mettere in gioco se stessi per rivendicare un diritto tanto semplice quanto spesso trascurato: il diritto alla sopravvivenza su questo pianeta. Ma ce lo confermano anche esperti e scienziati: la crisi climatica ci fa sentire l'urgenza di ridisegnare la società, il sistema economico e produttivo, i nostri livelli di inquinamento e di consumo. Una transizione che non può pesare solo sui singoli ma che deve coinvolgere governi, industrie e grandi aziende.

L'imperativo è ora adattarci: imparare a convivere con la nuova realtà, tutelare gli ecosistemi, conoscere e prevenire le criticità, continuando però a lavorare per contenere la crisi climatica, scegliendo una forma di adattamento che sia trasformativa, perché non c'è soluzione senza una trasformazione sistemica e capillare. Dobbiamo farlo, con il massimo impegno possibile, superando divisioni e conflitti, raccogliendo le tante esperienze e voci capaci di contribuire al cambiamento, come abbiamo fatto negli articoli di questo numero e come sempre cerchiamo di fare su «Terra Nuova». Dobbiamo farlo per noi, ma anche e soprattutto per i nostri figli e nipoti. Perché comunque il pianeta se la caverà, siamo noi a dover decidere se vogliamo (e potremo) continuare a esserne parte.



18 **“Sopravvivere”
sul Pianeta?**
*È il momento di
modificare il nostro
stile di vita*



32 **Sapienze antiche**
*Impacchi, tisane,
decotti e sulfumigi...
oggi come ieri,
funzionano ancora!*



42 **Bellezza
fai da te**
*Crema naturale
fatta in casa?
Ecco come si fa*

18 In primo piano
Clima estremo
*Adattarsi e cambiare
si può e si deve*
di Viola Carmilla

26 Ricette
Fermentare in casa
Senza spendere una fortuna
di Marco Fortunato

32 Salute
I rimedi della nonna
Per stare bene e guarire prima
di Beatrice Salvemini

36 Benessere
Yoga Therapy
*Ritrovare energia
al proprio ritmo*
di Illef Sebai

42 Ecosmesi
Una pelle senza età
Naturalmente e senza sprechi
di Katia Laudicella

46 Ecoturismo
Voglia di safari?
*Se proprio volete,
rispettate la vita*
di Valentina D'Amora

55 Agricoltura
**Chi sta uccidendo
l'agricoltura contadina?**
di Francesco Panì

60 Verde in casa
Sorridi e respira
*Con le piante che
“ripuliscono” l'aria*
di Francesco Beldi

64 Insieme
Uccelli in città
Aiutiamoli con il cibo giusto
di Alexis Myriel

68 Stili di vita
**I segreti di una vita
lunga e in salute**
di Beatrice Salvemini

74 Crescere
Mense bio a scuola
Una strada in salita
di Rita Cantalino



Certificato PEFC

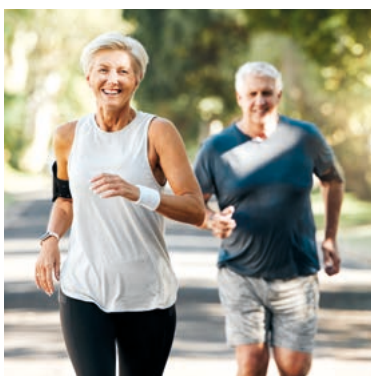
Questo prodotto è realizzato con materia prima da foreste gestite in maniera sostenibile e da fonti controllate

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.



55 **SOS agricoltura**
Tempi durissimi per le piccole aziende. Serve un cambiamento



68 **Vivere a lungo e bene**
Una guida per nutrire nel tempo corpo e spirito

Rubriche

6 Km Zero

Verdure, frutta e odori di novembre
 a cura di Viola Zorzi

10 L'eco del mese

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

12 Agroecologia

di Franco Ferroni
L'agricoltura che cura l'ambiente

12 Mondo animale

di Margherita Carretti
Nello stesso luogo, mondi diversi

13 Erbe selvatiche

di Dafne Chanaz
Sorprendente ramolaccio

14 Alimentazione

di Isabella Vendrame
Cosa nascondono le marmellate industriali

15 Buone notizie

Valdarno, il biodistretto che crea comunità

16 Buoni & bio

Fagioli cannellini decorticati BIO
Crema tahin & pistacchi

51 L'Almanacco di Terra Nuova

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

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



77 Oltre & altrove

Idee, storie, pratiche e letture per allargare la mente

78 STORIE

di Claudia Benatti
Il dono di Pietro
In barca a vela con ragazzi autistici e Down

82 PRATICHE

di Rita Cantalino
Fare con le mani
"salva" corpo e cervello

86 NUOVE STRADE

di Illef Sebai
Il letargo negato
Accogliamo il bisogno di rallentare

88 RECENSIONI

a cura di Viola Carmilla
Narrativa & Poesia

91 NOTIZIE SCOMPARSE

Ammalarsi... in ospedale

92 RECENSIONI

Saggistica & Varia

94 LIBRERIE

INDIPENDENTI
 a cura di Marta Valota

96 RECENSIONI

Bambini & fumetti

99 IL LATO OSCURO

di Michele Bottari
Se "è gratis", il prodotto sei tu

100 RECENSIONI

Altri nutrimenti
Arte, video, musica, spettacoli e non solo...

La nostra scelta di verdure, frutta e odori di stagione disponibili in Italia

Verdura



BIETOLE



BROCCOLI



CAROTE



CAVOLFIORI



CAVOLINI DI BRUXELLES



FINOCCHI



INDIVIA



LATTUGA RICCIA



PATATE



PORRI



RADICCHIO



SCALOGNI



SEDANO RAPA



SPINACI



ZUCCHE

Frutta



ARANCE



CACHI



CASTAGNE



CLEMENTINE



MANDORLE



MELAGRANE



MELE



NOCI



PERE



UVA

Odori



ALLORO



GINEPRO



ROSMARINO



SALVIA



TIMO