

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

TerraNuova

# TerraNuova

N° 408 OTTOBRE 2024

## Integratori «fuorilegge»

*Le specie botaniche nel mirino dell'Unione europea*



**RICETTE**  
Secondi piatti crudisti

**SOMATIC EXPERIENCING**  
Per guarire dai traumi

**AGRICOLTURA NO-TILL**  
Coltivare rispettando il terreno

**MEDITAZIONE VISIVA**  
Come vedere senza sforzo

**TRATTURI**  
Le vie verdi del Sud

**GITE SCOLASTICHE**  
Le alternative in montagna



MENSILE - N. 408 - € 5,00

9 788866 819615 >



**10** *In primo piano*



**22** *Ricette*



**30** *Salute*

**5** Tanto per cominciare  
**Quelli del  
«Mi fai un favore?»**  
Arianna Porcelli Safonov

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

**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

**10** In primo piano  
**Integratori «fuorilegge»:  
le specie botaniche  
nel mirino dell'Unione  
europea**  
Alexis Myriel

**22** Ricette  
**Secondi piatti crudisti**  
Francesca Luise

**30** Salute  
**Meditazione visiva:  
allenare la mente  
per una vista più nitida**  
Alexis Myriel

**36** Benessere  
**Somatic Experiencing,  
una via per guarire  
dai traumi**  
Beatrice Salvemini

**42** Ecoturismo  
**Tratturi,  
le vie verdi del Sud**  
Giuliana Lomazzi

**53** Agricoltura  
**Agricoltura No-Till:  
tutto un altro modo di  
coltivare**  
Gabriele Bindi



**36** *Benessere*



**42** *Ecoturismo*



**53** *Agricoltura*

**66** Nuovi paradigmi  
*Terreni: recuperare  
la fertilità  
con l'agricoltura sintropica*  
Gabriele Bindi

**72** Scuola  
*Gite scolastiche invernali:  
divertenti, educative  
e sostenibili*  
Linda Maggiori

**81** Energia  
*Nucleare, il governo  
tira dritto*  
a cura della redazione

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

**96** Terra Nuova Libri  
*Il catalogo dell'autunno di  
Terra Nuova*

**100** Spunti di vista  
*Realizzare il mistero*  
Francis Pring-Mill

## Rubriche

**50** L'Almanacco di Terra Nuova  
Il rimedio del mese di settembre:  
il lino

**62** Il Punto Biodinamico  
Carlo Triarico,  
presidente dell'associazione  
per l'Agricoltura Biodinamica

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

**92** L'ecocircuito di Terra Nuova  
Scopriamo le econovità e le realtà  
che diffondono una «ecologia della  
mente»

Terra Nuova n. 408(197) ottobre 2024  
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 settembre 2024**

**REDAZIONE** ([info@terranuova.it](mailto:info@terranuova.it))

**Direttore responsabile:** Nicholas Bawtree  
**Consiglio di redazione:**

Mimmo Tringale, Claudia Benatti, Gabriele Bindi, Alessandra Denaro

**Hanno collaborato a questo numero:**

Gabriele Bindi, Claudia Benatti, Alessandra Denaro, Giuliana Lomazzi, Francesca Luise, Linda Maggiori, Arianna Porcelli Safonov

**Editing:** Alessandra Denaro  
([segreteria@terranuova.it](mailto: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](mailto:ufficiostampa@terranuova.it)

**PUBBLICITÀ e piccoli annunci**

(055 3215729 int. 3) Sergio Tonon

[pr@terranuova.it](mailto:pr@terranuova.it) (pubblicità)

[annunci@terranuova.it](mailto:annunci@terranuova.it) (piccoli annunci)

Ignazio Presti (347 1365754)

[igpresti@gmail.com](mailto:igpresti@gmail.com)

Francesca Maggi (349 4510434)

[francescamaggi@terranuova.it](mailto:francescamaggi@terranuova.it)

**FIERE ED EVENTI**

Sabrina Scotti 055 3215729 int. 2

[fiere@terranuova.it](mailto:fiere@terranuova.it)

**ORDINI RIVISTA E LIBRI**

Privati: (055 3215729 int. 1)

Valentina Claudi - [libri@terranuova.it](mailto:libri@terranuova.it)

Punti vendita: (055 3215729 int. 2)

Sabrina Scotti - [distribuzione@terranuova.it](mailto:distribuzione@terranuova.it)

**AMMINISTRAZIONE** (tel 055 3215729 int. 5)

Caterina Salamone

[caterinasalamone@terranuova.it](mailto:caterinasalamone@terranuova.it)

**La rivista è disponibile nei punti vendita del circuito [www.negoziobio.info](http://www.negoziobio.info), nelle fiere di settore, in edicola e per abbonamento.**

**Esercente dell'impresa editoriale esclusivamente per l'edicola:**

Spred S.p.A.

Via Torino 51,

20063 Cernusco sul Naviglio (Milano)

tel 02924321 -

P. iva 12770820152

Iscrizione camera commercio

00746350149

CdA: Luca Spred (Presidente),

Alessandro Agnoli (AD), Maverick Greissing

(Consigliere Delegato)

**Distribuzione in edicola:** Press-Di

Distribuzione stampa e multimedia s.r.l.

20090 Segrate



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.

# Contributi speciali



**Marinella Trovato**

Presidente della Società italiana di scienze applicate alle piante officinali e ai prodotti per la salute, e segretaria generale di Assoerbe.



**Giorgio Ferrario**

Insegnante di metodo Bates, fondatore e direttore della Scuola Bates Italia.



**Elisabetta Ugolotti**

Presidente di Somatic Experiencing Italia.



**Felipe Pasini e Dayana Andrade**

Ricercatori brasiliani e autori del documentario *Life in Sintropy* sull'agricoltura sintropica.



**Nicholas Bawtree**

direttore responsabile



## Natura vietata

**I**n un'epoca in cui la riscoperta del rapporto tra uomo e natura si fa sempre più urgente, le recenti decisioni dell'Unione europea in merito all'utilizzo dei principi attivi delle piante negli integratori alimentari potrebbero segnare una svolta decisiva, e potenzialmente dannosa, nel nostro accesso ai rimedi naturali.

La Commissione europea ha intenzione di procedere con la forte limitazione, o il divieto, dell'utilizzo di specie botaniche contenenti derivati idrossiantraceni (o antrachinoni), utilizzati per il benessere intestinale. Ha già adottato un regolamento che vieta l'utilizzo di aloe emodina, emodina e foglie di specie di aloe negli integratori alimentari e ha messo «sotto osservazione» derivati di cascara, frangola, senna e rabarbaro, annunciando una decisione definitiva entro il 2025.

Questa stretta normativa, basata su studi ritenuti da molti insufficienti e inadeguati, rischia di mettere al bando piante di uso comune, provocando reazioni accese da parte di esperti e produttori.

L'adozione di un approccio tanto restrittivo solleva numerosi interrogativi: si tratta di una misura necessaria per tutelare la salute pubblica o di una strategia per ridurre la scelta di prodotti e soluzioni naturali?

Il cuore del dibattito non riguarda solo la sicurezza di alcune molecole presenti nelle piante, ma il criterio stesso con cui queste vengono analizzate. L'isolamento di singoli composti e la loro valutazione decontestualizzata rispetto alle miscele complesse di cui fanno parte ignora millenni di utilizzo sinergico

di queste sostanze. Le piante non sono mai state solo «contenitori» di singoli principi attivi, ma organismi complessi le cui componenti interagiscono tra loro in maniera integrata. E questo gioca un ruolo fondamentale nei loro effetti complessivi sul corpo umano.

Mentre Efsa e la Commissione europea sembrano proseguire sulla strada delle restrizioni, il mondo scientifico e produttivo risponde con studi che dimostrano la sicurezza di questi rimedi tradizionali. La domanda che sorge spontanea è: perché queste evidenze vengono ignorate?

Questa vicenda si inserisce in un più ampio quadro di crescente controllo sul mercato dei rimedi naturali, in cui rischiano di essere colpite anche altre specie botaniche di uso comune, come finocchio e curcuma. Se non vi sarà un cambio di rotta, nel 2025 potremmo trovarci di fronte a severe limitazioni nell'utilizzo delle piante negli integratori, sacrificando conoscenze millenarie sull'altare di un approccio miope e restrittivo.

È fondamentale che questa crisi diventi un'opportunità per aprire un dialogo trasparente tra mondo scientifico, istituzioni e cittadini, affinché si salvaguardi il diritto di scegliere approcci naturali per il nostro benessere.

A handwritten signature in black ink that reads "Nicholas Bawtree". The signature is fluid and cursive, written in a professional style.



# l'eco del mese

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

## Festa del Bio a Bologna



Sabato 19 ottobre, a Bologna, torna la *Festa del Bio*, l'evento organizzato da *FederBio* in collaborazione con *Slow Food Italia*. La location dell'evento sarà Palazzo Re Enzo, in pieno centro storico. Sarà presente anche il direttore di Terra Nuova, Nicholas Bawtree, che farà parte della giuria dei contest che verranno presentati.

Terra Nuova è mediapartner dell'evento.

Il programma aggiornato su: [www.festadelbio.it](http://www.festadelbio.it)

## 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 ottobre sono:

- giorno 1, Nicholas Bawtree, direttore di Terra Nuova, presenta il numero di ottobre della rivista;
- giorno 8, Marinella Trovato, presidente di Siste e Segretario di Assoerbe, informerà sulle scelte della Ue che mettono a rischio gli integratori alimentari (trovate l'articolo su questo numero a pag. 10);
- giorno 15, Giorgio Ferrario parlerà della pratica della meditazione visiva (articolo a pag. 30);
- giorno 22, Felipe Pasini presenta il suo libro *Vivere in sintropia*;
- giorno 29 il nostro direttore presenterà il numero di novembre della rivista.



Seguite la diretta con gli ospiti di Terra Nuova tra le 18.10 e le 18.40, alle frequenze FM 104.7 e 104.6 o in streaming su [www.antennaunoradio.com](http://www.antennaunoradio.com)

## Facilitare la condivisione, seminario di Mag2

Il 26 ottobre Mag2 organizza il seminario *Facilitare la condivisione*, dalle 10.00 alle 13.00, presso la propria sede in via Angera 3 a Milano, condotto da Elena Hogan e Marta Scalvi.

Per informazioni: tel 02 6696355 - [www.mag2.it](http://www.mag2.it) - [info@mag2.it](mailto:info@mag2.it)

---

## Plenaria di permacultura

---

Dall'11 al 13 ottobre, al Giardino della Gioia, a Torre Mileto (Foggia) si tiene la *Plenaria di permacultura*, appuntamento organizzato dall'*Accademia italiana di permacultura*.

Per il programma aggiornato vai su: [www.permacultura.it](http://www.permacultura.it)

---

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

### 11 - 13 ottobre

Plenaria di Permacultura (Giardino della Gioia - Torre Mileto - Fg)  
*Incontri per approfondire i temi della progettazione in permacultura*

### 12 - 13 ottobre

Animali in fiera (Fiera di Forlì)  
*Evento dedicato ad agricoltura, zootecnia, pesca*

### 18 - 20 ottobre

Fa' la cosa giusta! (Trento Expo)  
*Fiera del bio e del commercio equo-solidale*

### 19 ottobre

Festa del Bio (Bologna - Palazzo Re Enzo)  
*Il mondo del biologico in un clima festoso e conviviale*

### 19 - 20 e 25 - 27 ottobre

Festival dell'Oriente (Carrara - Ms)  
*Rassegna di arte, cultura e folklore orientale*

### 25 - 27 ottobre

AltroCioccolato (Città di Castello - Pg)  
*Fiera del commercio equo e progetti di economia solidale*

### 26 - 27 ottobre

MiVeg (Milano - East End Studios)  
*Festival Vegan del buon cibo sostenibile*

## Incontra gli autori di Terra Nuova

**2, 9 e 30 ottobre, online** Martin Halsey, autore di *Come difendersi dai virus e altri libri*, tiene tre webinar. Il 2 parlerà del metodo per fare autodiagnosi; il 9 il tema è «Liberarsi dal muco ed evitare gli alimenti che lo creano»; il 30 «Autodiagnosi e dieta d'autunno: impariamo ad applicarla». Dalle 20.30 alle 22.00 su Zoom. Per iscriversi: [www.lasanagola.com/eventi](http://www.lasanagola.com/eventi)

**11 ottobre, Firenze** Francis Pring-Mill, master e dottorato a Oxford, sarà l'ospite d'eccezione per parlare del tema del suo libro, *In armonia con il Tao*, alla libreria Libraccio, via De' Cerretani. Alle ore 18.00.

**12 ottobre, Pozzuoli (Napoli)** Valentina Armani, co-autrice di *Vite connesse*, tiene un corso per Facilitatori sistemici per persone e animali (riconosciuto da As.C.O.N.), alla sua terza edizione. Info e iscrizioni: [www.nagualeanimali.com/formazione](http://www.nagualeanimali.com/formazione)

**13, 19, 20, 26 e 31 ottobre, Firenze, Carrara e Brescia** Gloria Germani, autrice di *Tiziano Terzani contro la*

*guerra*, presenta il suo libro in diversi eventi. Il 13 alle ore 18.00 a Villa Le Montanine, via Volterrana, a Chiesanuova (Firenze) nell'ambito dell'evento «Tiziano Terzano Vs tecno-uomo 2030» insieme a Maurizio Martucci; il 19, dalle 15.00 alle 19.00, è alla Fondazione Est Ovest, via del Guarlone a Firenze, con l'evento «Un altro mondo è urgente»; il 20 è al Festival dell'Oriente a Carrara, negli spazi di Carrara Fiere in viale Galilei 133, alle ore 15.00; il 31 alle 21.00 è presente alla libreria Muratori in via Bremola 20 a Capriolo, in provincia di Brescia.

**16 ottobre, online** Mercoledì 16 ottobre alle ore 21.00 webinar con Erica Bassani dal titolo *Donne che esplorano il divino*. Alla scoperta delle maestre spirituali del nostro tempo. Conduce Nicholas Bawtree, direttore di Terra Nuova. Per iscrizioni: [www.terranuovalibri.it/webinar16ottobre](http://www.terranuovalibri.it/webinar16ottobre)

**17-20 ottobre, Veglie (Lecce) e Rieti** La scuola Emilia Hazelip di Agricoltura Sinergica tiene un corso di primo livello sulle pratiche di agri-

coltura sinergica alla Masseria Carracci di Veglie. Info e iscrizioni: [sabina.urro@gmail.com](mailto:sabina.urro@gmail.com). Altro corso di primo livello si tiene all'azienda agricola Terre dei Ragazzi, in località Coste della Madonna Scandriglia, in provincia di Rieti. Info e iscrizioni: [terredeiragazzi@gmail.com](mailto:terredeiragazzi@gmail.com)

**19 ottobre, Grassina (Firenze)** Francesco Paniè, co-autore di *Perché fermare i nuovi Ogm*, presenta il libro *alla Casa del Popolo di Grassina*, piazza Umberto I, 13, alle ore 17.00.

**22 ottobre, online** La dottoressa Silvia Petruzzelli, autrice di *Questa non me la mangio*, tiene un webinar gratuito dal titolo «Piatto sano: come abbinare i cibi per una dieta sana». Organizzato da SalviaFood. Ore 20.15. Qui per registrarsi e ricevere il link: <https://register.gotowebinar.com/register/6024801893547980382>

**28 ottobre, Carrara** Alessandra Chiarini, co-autrice del libro *Psicografia*. Un ponte tra psicologia e spiritualità, presenterà il volume e tratterà il tema al Festival dell'Oriente alle ore 16.00, al quartiere fieristico CarraraFiere, viale Galilei.





---

In primo piano

*Alexis Myriel*

---

# Integratori «fuorilegge»: *le specie botaniche nel mirino dell'Unione europea*

*In un contesto di crescenti restrizioni normative, la Commissione europea ha già posto i primi divieti, e ne sta predisponendo altri, all'uso di alcune specie botaniche presenti negli integratori alimentari, sollevando dubbi e critiche da parte di esperti e produttori del settore.*

*Una «lista nera» di piante potrebbe presto limitare ulteriormente l'accesso a rimedi naturali di largo uso.*