TerraNuova

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

TerraNuova

Nº 430 OTTOBRE 2026



Questa è la manna!

Abbiamo incontrato Giulio Gelardi, l'ultimo Maestro siciliano che la produce

COLESTEROLO
L'amico-nemico da conoscere meglio

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

IL PANE A VAPORE
Una "nuvola" profumata di gusto e leggerezza

OTTOBRE IN GIARDINO
Radici e bulbi per i fiori di domani

IN CONSAPEVOLEZZA
Scintille di saggezza dal maestro Thich Nhat Hanh

IN PRIMO PIANO
Data center in Italia: l'IA che si mangia la terra

MENSILE - € 5,00
60430
9 771122 178007
P.I. 25/09/2026
Distributore Press Di Distribuzione Stampa e Multimedia S.r.l.

SE PAGHI UN PREZZO DEL CIBO TROPPO BASSO, QUALCUNO LO PAGA PER TE

Un prezzo troppo basso spesso nasconde un costo invisibile: suolo sfruttato, biodiversità compromessa, sfruttamento delle persone, risorse naturali consumate senza rispetto.
L'agricoltore è il primo custode del pianeta: sostenere oggi il suo lavoro significa proteggere la terra, l'acqua e gli ecosistemi per il futuro.

conosci il vero prezzo del cibo?
vai su naturasi.it

naturasi
negozi e aziende agricole bio

Editoriale

Claudia Benatti



Una sola anima

Terra e territori: suolo, aria, acqua e popoli respirano all'unisono, e quando uno degli elementi si ammala, anche gli altri boccheggiano, sperando in un futuro possibile

Oggi più che mai è per noi vitale risanare quel cordone ombelicale che lega l'uomo al pianeta su cui abita e a cui deve la sua esistenza. Il riscatto lo si può trovare nell'impegno sociale ed ecologico che sfida i poteri-ombra di una terra aspra e dura come la Calabria, coltivando in agroecologia terre confiscate alle mafie in cui riportare vita, legalità, diritti e rispetto del suolo. È il caso della cooperativa Della Terra Contadinanza Necessaria, a cui diamo voce in questo numero della rivista. O nei custodi di una tradizione antica delle Madonie, quella della frassinicoltura e della raccolta della manna, con pratiche millenarie che si prendono cura delle piante che donano questo tesoro.

Un percorso di consapevolezza lo si può scegliere anche mobilitandosi per contrastare l'avanzata velocissima dei data center, con cui Big Tech si mangerà letteralmente migliaia di chilometri quadrati di territori, con impatti devastanti su ambiente e salute dei cittadini. Per questo abbiamo raggiunto coloro che in Italia sono in prima linea su questo fronte.

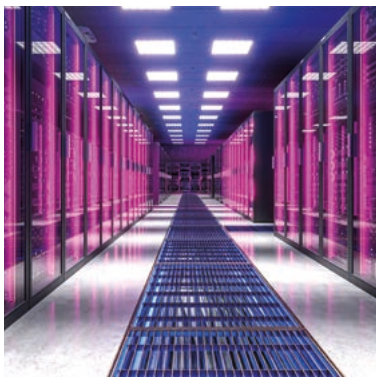
Senza dimenticare i giovani, spesso disorientati al pensiero di un futuro su un pianeta soffocato dalle leggi del profitto. E qui abbiamo dato spazio alle testimonianze dei ragazzi che, grazie a una cooperativa sociale ligure, sperimentano il contatto diretto con la natura, in percorsi educativi che restituiscono loro la speranza. Di qui al "bagno di foresta" il passo è breve, proprio perché c'è una logica di benessere reale nell'incontro con la natura vera, selvatica, lontano dagli artifizi che le mettono il giogo. E la scienza ha fornito evidenze sui benefici che gli alberi possono avere sulle persone; basta avvicinarsi a loro con rinnovato rispetto, attivando l'empatia e l'ascolto interiore di cui possiamo essere ancora capaci. A ognuno il suo albero, dunque; e il senso di stupore e benessere che se ne trae può veramente cambiare le nostre giornate e la nostra prospettiva.

Infine, per rinsaldare (e/o riscoprire) la nostra capacità di ascoltare la natura nel silenzio e, per chi lo desidera, nella preghiera e nella meditazione, proponiamo una visita ai monasteri che in Italia accolgono ospiti esterni, un articolo che ne affianca qui anche altri su salute e benessere. Sì, anche questo può essere un modo per riallacciarsi a ciò che ci sta intorno, pacificando le belligeranze quotidiane e facendoci aprire occhi e cuore.

Dunque, buona lettura,
e soprattutto buona via a tutti!

TerraNuova

n. 430 - Ottobre 2026







18 Il "problema" dell'IA
Data center in Italia: ma a chi conviene?

36 La natura cura
Dai "bagni di foresta" ai giardini bioenergetici, come ci aiutano gli alberi?

46 Un altro tipo di vacanza
Una pausa in monastero, via dallo stress

18 In primo piano
Data center
L'IA che mangia la terra
di Linda Maggiori

26 Ricette
Il pane a vapore
Una "nuvola" di gusto e salute
di Laura Castoldi

32 Salute
Colesterolo
L'amico-nemico da conoscere meglio
di Beatrice Salvemini

36 Benessere
Medicina forestale
Il potere terapeutico degli alberi
di Viola Carmilla

42 Ecocosmesi
Un massaggio profumato
Per un autunno "no stress"
di Katia Laudicella

46 Ecoturismo
Benvenuto silenzio
Una pausa in monastero
di Viola Carmilla

55 Agricoltura
Cooperativa "Della Terra"
Il riscatto agroecologico della Calabria
di Claudia Benatti

60 Verde in casa
Ottobre in giardino
Dai fiori di oggi i profumi di domani
di Mara Zambelli

64 Insieme
Cani & gatti
Denti e alito perfetti
di Beatrice Salvemini

68 Stili di vita
Curare un bosco
Per curare anche te
di Valentina D'Amora

72 Crescere
Viva la noia!
Dieci idee per tenere i più piccoli lontani dagli schermi
di Valentina D'Amora

PEFC
PEFC/18-31-379

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.*



60 **Verde in casa**
Semi, tuberi e bulbi... ecco cosa fare in giardino a ottobre



72 **Bambini lontani dagli schermi**
Recuperiamo il "tempo vuoto" che serve per crescere

Rubriche

6 Km Zero
Verdure, frutta e odori di ottobre
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
Chiudere i cicli della natura

12 Mondo animale
di Margherita Carretti
I vissuti dietro i comportamenti

13 Erbe selvatiche
di Dafne Chanaz
La Calendula arvensis

14 Alimentazione
di Elisa Cardinali
Tofu: come scegliere il migliore

15 Altre medicine
Verso l'Albo degli osteopati
Una garanzia per tutti

16 Prodotti
Azym Original Sottolestelle
Bulgur di grano antico Valdibella

51 L'Almanacco di Terra Nuova
Ottobre 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 Marta Valota
Professione 'ntaccaluòro
L'ultimo Maestro della manna in Sicilia

83 PRATICHE
Concentrazione e consapevolezza
La lezione di Thich Nhat Hanh

86 NUOVE STRADE
di Ilef Sebai
Il corpo lo sa
Impariamo ad ascoltarlo

88 RECENSIONI
a cura di Viola Carmilla
Narrativa & Poesia

91 NOTIZIE SCOMPARSE
di Alexis Myriel
Glifosato e nascite premature

92 RECENSIONI
Saggistica & Varia

94 LIBRERIE INDIPENDENTI
a cura di Marta Valota

96 RECENSIONI
Bambini & fumetti

99 IL LATO OSCURO
di Michele Bottari
Le "ombre" dell'euro digitale

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

Km Zero OTTOBRE

a cura di Viola Zorzi

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

Verdura


BIETOLE


CAROTE


CAVOLFIORI


CICORIA


CIPOLLE


FINOCCHI


LATTUGA


PEPERONI


PORRI


RADICCHIO


RAPE


RUCOLA


SEDANO


SPINACI


ZUCCHE

Frutta


CACHI


CASTAGNE


FICHI


LIMONI


MANDORLE


MELAGRANE


MELE


NOCCIOLE


PERE


UVA

Odori


ALLORO


MAGGIORANA


PREZZEMOLO


SALVIA


TIMO