



In copertina: disegno di Federico Zenoni
I crediti relativi alle immagini utilizzate su Terra Nuova sono consultabili su: www.terranuova.it/credits

- 6 **L'ECO DEL MESE**
Notizie, idee, eventi per vivere l'ecologia tutto l'anno
- 7 **TANTO PER COMINCIARE**
Il potentissimo click
ARIANNA PORCELLI SAFONOV
- 8 **IN PRIMO PIANO**
Le insidie delle bevande energetiche
Perché numerosi studi scientifici invitano alla massima prudenza nel consumo di energy drink
ALESSANDRA GUATTERI
- 18 **VOCI DAL TERRITORIO**
Sarà in Italia il forum delle lobby private dell'acqua?
ROSARIO LEMBO
- 20 **ENERGIA**
Risparmiamo energia e fermiamo tutte le guerre
GABRIELE BINDI
- 22 **RICETTE**
Legumi: un tuffo nel mondo antico
Roveja, ceci neri, cicerchia e zolfini riportano in tavola il gusto delle vecchie varietà di legumi, deliziose anche agli inizi della stagione calda
FRANCESCA LUISE

28 **SALUTE**
Istruzioni per uno smart working felice
Dalla luce alla sedia giusta, spunti per migliorare la vivibilità del lavoro da casa
FRANCESCA BELLUOMINI

34 **ECOTESSUTI**
La ragazza che salva gli oceani
Dalla crisi alla rinascita: la storia di Sidney che oggi salva i mari e offre lavoro a otto persone
BARBARA CHIODI



36 **ECOCOSMESI**
Lo sport ci fa belli
Crema sport a confronto
ALESSANDRA MIRAGLIA



42 **VIAGGI**
Camperizzo un furgone e mollo tutto!
Come trasformare un furgone in un van per viaggiare, lavorare in smart o cambiare vita
MARIO CATANIA

L'ALMANACCO di TERRA NUOVA
APRILE
Il rimedio del mese
Il limone
SYLVIE HAMPIKIAN



53 **BIOEDILIZIA**
Le rinnovabili su misura
Primo appuntamento di una rubrica mensile sui temi della casa ecologica
EGIDIO RAIMONDI

58 **CIBO RIBELLE**
SoulFood: un'agroforesta a Milano per ridare vita ai terreni abbandonati
MARIO CATANIA

Il prossimo numero
sarà in edicola e nei negozi bio dal 26 aprile!

61 **MONDO BIO**
Il Bio è legge
MARIA GRAZIA MAMMUCINI



62 **AGRICOLTURA**
Caro Parisi, venga a scoprire la biodinamica!
Pubblichiamo la lettera aperta di Giacomo Sartori scritta al premio Nobel Parisi dopo l'esclusione della biodinamica dalla legge sul biologico



66 **L'INTERVISTA**
Istruzioni per rigenerare la società
L'intervista a Giannozzo Pucci
GABRIELE BINDI

68 **IL PUNTO BIODINAMICO**
Cibo biodinamico: un'assicurazione sulla vita
CARLO TRIARICO



72 **ESPERIENZE**
Una casa di donne per rinascere
L'impegno della Casa delle Donne di Amatrice dopo il sisma
GIUDITTA PELLEGRINI

77 **ECOVILLAGGI.IT**
News e appuntamenti dalla Rete italiana villaggi ecologici
FRANCESCA MASTRACCI



78 **SOCIETÀ**
«La pandemia finirà quando diremo che è finita»
Secondo Peter Doshi e David Robertson la caccia allo «zero casi» non è la via d'uscita
ALEXIS MYRIEL



80 **RICERCA INTERIORE**
Tornare alla mente incontaminata
Gli insegnamenti di Orgyen Chowang Rinpoche per liberarci dalla negatività

83 **Pv PAGINE VERDI**
TUTTI I CONTATTI E GLI EVENTI DEL MONDO ECO-BIO-SOSTENIBILE

89 **L'ECO-CIRCUITO DI TERRA NUOVA**
Uno spazio dedicato alle realtà che distribuiscono Terra Nuova, ognuna con una storia da raccontare!

93 **TERRA NUOVA DEI LETTORI**
Il mito della caverna di Platone

94 **SEGNALIBRO**
Libri, teatro, video
A CURA DI ALESSANDRA DENARO

100 **SPUNTI DI VISTA**
Domande e ancora domande
MASSIMO ANGELINI

Quella che tieni in mano non è una rivista qualunque
È stampata su carta **STEINBEIS SILK 100% RICICLATA** ed è prodotta interamente con carta da macero, con una produzione sostenibile e rispettosa delle risorse naturali.
La carta è certificata dal marchio **Der Blaue Engel** (l'Angelo Blu) rilasciato dal Ministero dell'Ambiente tedesco.
Ecolabel UE è il marchio di qualità ecologica dell'Unione Europea che contraddistingue prodotti e servizi caratterizzati da un ridotto impatto ambientale durante l'intero ciclo di vita.