



Le immagini utilizzate nella rivista, ove non diversamente specificato, provengono da istockphoto.com

**6 TANTO PER COMINCIARE**  
Il potere della busta

ARIANNA PORCELLI SAFONOV



**7 L'ECO DEL MESE**  
Notizie, idee, eventi per vivere l'ecologia tutto l'anno

**8 SPECIALE**  
Gli usi rivoluzionari della canapa

MARIO CATANIA

La cannabis terapeutica in Italia  
Chi segna il passo e chi rimane indietro: la situazione in Europa  
Canapa, buona da mangiare

GABRIELE BINDI

**17 IL PUNTO BIODINAMICO**  
A Roma il 37° convegno internazionale di biodinamica

CARLO TRIARICO, PRESIDENTE DELL'ASSOCIAZIONE PER L'AGRICOLTURA BIODINAMICA

**18 SLOW FOOD**  
La viticoltura come strumento per incidere sulla crisi climatica

FEDERICO VARAZI, VICEPRESIDENTE SLOW FOOD ITALIA

**22 MONDO BIO**  
Allevamenti sostenibili: una direzione necessaria

MARIA GRAZIA MAMMUCCINI, PRESIDENTE FEDERBIO

**24 SPECIALE**  
I benefici cosmetici della canapa

ALESSANDRA MIRAGLIA



**28 RICETTE**  
Zuppe, minestre e vellutate

FRANCESCA LUISE

**33 LE RICETTE DI FRANCO BERRINO**  
Piccoli calzoni gialli  
Piadina arrotolata

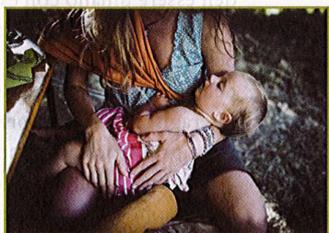
FRANCO BERRINO

**36 RICICLO**  
Cibo da asporto a rifiuti zero

Le startup che stanno provando a rivoluzionare il mercato del takeaway  
LINDA MAGGIORI

**38 SALUTE**  
Qi gong al femminile

La pratica che migliora il benessere delle donne a tutte le età  
BEATRICE SALVEMINI



**40 MATERNITÀ**  
Riscoprire l'intimità della nascita

Alcune considerazioni importanti per scegliere consapevolmente  
ALEXIS MYRIEL

**44 ESPERIENZE**  
Dal Guatemala all'Africa, la permacultura ridà vita ai luoghi

A CURA DELLA REDAZIONE



**53 ESPERIENZE**  
Fiori slow: la filosofia del fiore etico ed ecosostenibile

STEFANIA DI PIETRO

**Il prossimo numero**  
sarà in edicola e nei negozi bio dal 24 febbraio!

**56 SOCIETÀ**  
Multinazionali: la fotografia del loro strapotere

A CURA DELLA REDAZIONE

**60 RICERCA INTERIORE**  
Dang Nghiem: dal trauma si può guarire

Superare il dolore e la ferita di un abuso con gli insegnamenti di Thich Nhat Hanh

**64 ARTE**  
Il sacro militante nelle opere di Octavia di Monaco

GIUDITTA PELLEGRINI



**68 TEATRO**  
Teatro e bicicletta si incontrano

Gli spettacoli sostenibili della compagnia «Teatro ad arte»  
LINDA MAGGIORI

**70 ECOVILLAGGI.IT**  
News e appuntamenti dalla Rete italiana villaggi ecologici

CRISTINA DIANA BARGU

**72 ATTIVISMO**  
I rischi dell'obbligo digitale

Gli effetti della tecnologia imposta in ogni ambito della vita



**74 REPORTAGE**  
Amazzonia: storie e volti della resistenza

Le storie di chi lotta per il diritto all'acqua a costo della vita  
NICOLA ZOLIN  
E PALOMA DUPONT DE DINECHIN

Intervista a Sonia Guajajara  
NICOLA ZOLIN  
E PALOMA DUPONT DE DINECHIN



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

**94 IL SEGNALIBRO**  
A CURA DI ALESSANDRA DENARO

**100 SPUNTI DI VISTA**  
Il respiro

STEFANO LUCARELLI

**Quella che tieni in mano non è una rivista qualunque**

È stata stampata su **carta certificata PEFC**, proveniente da piantumazioni a riforestazione programmata e perciò gestite in maniera sostenibile.

Terra Nuova si trova nel primo gruppo dei 14 «Editori amici delle foreste» di *Greenpeace* e contribuisce a un'economia solidale promuovendo circuiti alternativi di distribuzione come quello dei negozi bio ([www.negoziobio.info](http://www.negoziobio.info)) e delle librerie indipendenti.

