



**10** In primo piano



**20** Alimentazione e salute



**26** Ricette



**42** Ecoturismo



**53** Agricoltura



**68** Nuovi paradigmi

**8** Tanto per cominciare  
**Orologio di Google**  
Arianna Porcelli Safonov

**9** 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  
**Il vino che fa bene all'Italia**  
Gabriele Bindi

**20** Alimentazione e salute  
**Intestino irritabile: un aiuto dalla dieta low FODMAP**  
Beatrice Salvemini

**26** Ricette  
**Zuppe, creme e vellutate: il comfort food dell'inverno**  
Francesca Luise

**32** Benessere  
**Dialogo delle voci: armonizzare i tanti sé dentro di noi**  
Beatrice Salvemini

**36** Viaggi  
**Patagonia, nella Terra del Fuoco a contatto con i Mapuche**  
Jenny Rancaglia e Simona Luci

**42** Ecoturismo  
**Con le ciaspole su per i Monti della Luna**  
Franco Voglino e Annalisa Porporato

**53** Agricoltura  
**Il miglioramento genetico evolutivo**  
a cura della redazione

**62** Esperienze  
**Come costruire infrastrutture ecologiche**  
Alessio Capezzuoli

**68** Nuovi Paradigmi  
**Paradossi e follie del mercato globale. È tempo di dire basta!**  
Alexis Myriel

**78** Attivismo  
**Fermate la guerra: si estende il boicottaggio a Israele**  
Alexis Myriel

**82** Decrescita  
**Solo una nuova spiritualità ci può salvare**  
Gabriele Bindi

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

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

**100** Spunti di vista  
**La libertà è naturale**  
Étienne De La Boétie

**ERRATA CORRIGE**

Nella ricetta «Crema al cioccolato e granella di pistacchi» apparsa sul numero di dicembre 2024, pag. 28, la quantità di cacao da utilizzare è pari a tre cucchiaini di cacao amaro, da unire agli ingredienti secchi.

**Rubriche**

**50** L'Almanacco di Terra Nuova  
Il rimedio del mese: la menta

**57** Il punto biodinamico  
Carlo Tricarico, presidente dell'Associazione Agricoltura Biodinamica

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

**66** Coltiviamo la diversità  
News e appuntamenti dalla Rete Semi Rurali

**71** Forum agroecologia  
Franco Ferroni, responsabile agricoltura e biodiversità del Wwf Italia

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