



**10** *In primo piano*



**22** *Ricette*



**30** *Salute*

**8** Tanto per cominciare  
**Storia della mia voce**  
Arianna Porcelli Safonov

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

**10** In primo piano  
**Il bimbo non dorme? Ecco come fare**  
Claudia Benatti

**22** Ricette  
**Il menu della salute Combatti influenza e raffreddore a tavola!**  
Cristina Fusi

**30** Salute  
**Fitoembrioterapia, la salute grazie a gemme e germogli**  
Claudia Benatti  
**"Rigenerarsi"**  
**Per ritrovare la pienezza dell'esistenza**  
Beatrice Salvemini

**40** Ecoturismo  
**Liguria**  
**Trekking sull'antica Via Iulia Augusta**  
Franco Voglino, Annalisa Porporato

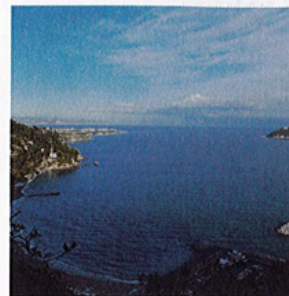
**Distribuisce Terra Nuova!**



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

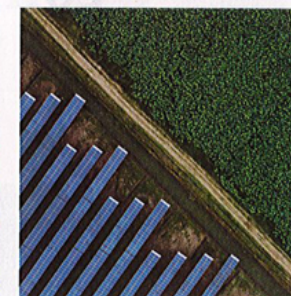
Info: 055 3215729 int. 2  
distribuzione@terranuova.it



**40** *Ecoturismo*



**53** *Esperienze*



**72** *Ambiente*

**53** Esperienze  
**Quando i crediti di carbonio supportano la transizione**  
Claudia Benatti

**66** Biologico  
**Il furto legalizzato della biodiversità contadina**  
Francesco Panié

**72** Ambiente  
**Fotovoltaico a terra**  
**Porre un freno alla speculazione che erode il suolo**  
Linda Maggiori

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

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

**100** Spunti di vista  
**La fisica della libertà**  
Carlo Triarico

**Rubriche**

**20** Il punto biodinamico  
Carlo Triarico, presidente dell'Associazione per l'Agricoltura Biodinamica

**50** L'Almanacco di Terra Nuova  
Il rimedio del mese del mese: viola tricolor e viola odorata

**70** Forum agroecologia  
Franco Ferroni, responsabile agricoltura e biodiversità di Wwf Italia

**71** Coltiviamo la diversità  
News e aggiornamenti dalla Rete Semi Rurali

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