

Letti per voi



I diritti della Terra

Sir Albert Howard
Introduzione di
Vandana Shiva
Slow Food Editore
Pagine 287
Prezzo 16,50€



Alle radici dell'agricoltura naturale.

Sir Albert Howard è stato un precursore lungimirante. Membro dell'Istituto di ricerca in agricoltura britannico e consigliere per l'agricoltura in India, ha elaborato per primo tecniche agrobiologiche tornate oggi fortemente in auge. Nel suo testamento agricolo (il titolo originale dell'opera è An Agricultural Testament), pubblicato in Gran Bretagna durante la Seconda Guerra Mondiale, ora tradotto in italiano con l'introduzione e su suggerimento di Vandana Shiva, **verifica e approfondisce i risultati del metodo di compostaggio da lui proposto nel 1931**. "Si può comprendere la natura della fertilità solo - scrive - se la si considera in relazione al ciclo della natura" In un momento storico in cui la guerra affliggeva il mondo e si ponevano le basi della Rivoluzione verde che convertì sostanze chimiche usate a scopi bellici in fertilizzanti, Howard colse per primo l'innaturale forzatura dei terreni a scopi produttivi. Un testo essenziale per chiunque sostenga e pratichi l'agroecologia.

La gentilezza è la forza delle donne

Lotte Jeffs
Corbaccio
Pagine 256
Prezzo 16€



Come affermarsi rimanendo se stesse: l'arte del soft power in tempi difficili.

Nell'epoca della televisione urlata e dei post sui social decisamente sfigurati o sboccati, riscoprire la gentilezza come qualità del carattere può essere davvero importante e rigenerante. Lotte Jeffs mostra tutte le piccole grandi cose che servono e continuano a servire per essere una gentildonna oggi, per emanare autorevolezza, senza bisogno di alzare la voce. **Delinea così una strategia chiara e vincente per navigare nella vita di tutti i giorni con fascino, attenzione, sicurezza, prudenza e controllo.** Ogni capitolo racconta aneddoti ed esempi personali e finisce con un elenco di "regole garbate" per muoversi in casa, online, con gli amici, in società, al lavoro e in famiglia. Utile ed ispirante.

In un mare di ulivi

Marina Fresca
Deriveapprodi
Pagine 144
Prezzo 13€



Due cinquantenni metropolitani acquistano un uliveto vicino a Roma. Voglia di natura, di fuga dallo smog e di produrre olio buono. Non sanno niente di agricoltura. Osservano frastornati l'impatto di una tradizione contadina cresciuta con la rivoluzione verde (trattori e carburanti; uso massiccio di concimi, pesticidi, diserbanti). Lentamente **imparano ad ascoltare gli alberi** e a rifiutare le offerte di chi gli suggerisce il diserbante, accorgendosi con gioia che il loro percorso si accompagna alla diffusione di una consapevolezza sociale e culturale per un'agricoltura buona, pulita, giusta. Un lungo percorso di autoformazione, pieno di errori, sperimentazioni e tanto lavoro manuale, ma ricco di incontri: è nell'uliveto che si intrecciano le storie di persone, animali, piante e si costruisce un'idea di futuro dove le relazioni tra chi a vario titolo è custode di biodiversità sono la risorsa per salvare il pianeta. Un bel libro che è insieme racconto letterario e biografico, un manuale per aspiranti ulivicoltori e candidati a una buona vita.

Del camminare e altre distrazioni

AA. VV.
Ediciclo Editore
Pagine 208
Prezzo 24€



Antologia per viandanti e sognatori.

Camminare in natura mi ha sempre aiutato a liberarmi la mente, a far sorgere buone idee e riflessioni giuste per quel momento. Quando non cammino mi piace leggere dell'ispirazione che altri hanno colto facendolo. Non si cammina solo per spostarsi da un luogo all'altro: **si cammina anche per poter guardare il mondo dalla vetta dei monti**, come Mark Twain, oppure per filosofeggiare, come Rousseau e Roberto Arlt. A volte una banale passeggiata permette di fare incontri che cambiano l'esistenza, come accade ai personaggi di Maupassant e Capuana, e in certe situazioni **l'erranza diventa addirittura uno stile di vita**, come nelle pagine di Verga e Mary Austin. Da Virginia Woolf a J.M. Barrie, da G.K. Chesterton a H.G. Wells, questi 14 racconti firmati dai più grandi autori della letteratura mondiale permettono di esplorare tutti i significati nascosti in una delle attività quotidiane che di solito compiamo senza pensarci: camminare.

Il cibo degli dei

Terence McKenna
Piano B
Pagine 370
Prezzo 16€



Una delle teorie più affascinanti e rivoluzionarie sulla nascita della coscienza e della cultura umana. I funghi e le piante psicoattive furono degli alleati che i primi uomini scoprirono e di cui si servirono per salire la scala evolutiva. Dai dimenticati altopiani africani, fino ai recessi della foresta amazzonica, **l'autore va alla ricerca dell'originale albero della conoscenza per ricostruire una storia dell'evoluzione dell'uomo basata sul primordiale rapporto che ci lega al regno vegetale. Il libro ideale per chi è appassionato di piante legate alla spiritualità.**

McKenna affronta inoltre il modo in cui il desiderio umano di nutrirsi del cibo degli dei diventi, nel mondo moderno, una piaga sociale: alcool, zucchero, caffè e tabacco, fino ai derivati dell'oppio e alla cocaina, hanno reso la nostra relazione con le piante psicoattive un problema che non avrà soluzione. Solo l'esplorazione del nostro originario rapporto con il regno vegetale permetterà di recuperare la via della comprensione sciamanica, del rispetto della natura e della consapevolezza di sé.

Una vita straordinaria con la mindfulness (e altre tecniche)

Max Furia
L'Età dell'Acquario
Pagine 216
Prezzo 16€



Questo è un libro pratico, veloce e pensato per essere usato, non solo letto. È dedicato a tutti coloro che hanno troppe cose da fare, troppa gente a cui dar retta, troppi pensieri. Alle mamme, ai papà, a chi il lavoro ce l'ha e a chi lo sta cercando, agli studenti; **è anche questo il bello della mindfulness: va bene per tutti.** Rende la vita più leggera: abbassa il volume delle chiacchiere mentali, rallenta il film dei pensieri e consente di prendere le distanze dalle emozioni distruttive. Max Furia fornisce in queste pagine indicazioni semplici e ricche di buon senso, delineando un percorso di 21 giorni facile da praticare e adatto a chiunque. Disponibili, tramite link e qrcode anche varie meditazioni audio che l'autore ha creato per praticare la mindfulness.