

Le proposte del mese



38 Viaggio a Londra

Crudelia non abita più qui
di Yari Simone Prete

3 Editoriale

Un nuovo modo di vivere e di pensare al cibo
di Antonio Monaco

6 Fumetto

Megan the Vegan
di Mark Thatcher

7 Calendario vegoloso

Frutta, verdura e aromi di ottobre

12 Si può fare

Il futuro della carne? È vegan
di Bill Gates

20 Isa Chandra Moskowitz

Parola d'ordine: semplicità
di Maria Teresa Sirna

28 Cucina d'autunno

È tempo di zucche e castagne
di Rino Benvenuto

32 Emily Deschanel

Adorabile Emily!
di Maria Teresa Sirna

37 Notizie

Dall'Italia

43 Von Vegan

Dalla Germania
di Simone Buttazzi



12 Mangia che ti passa

di LUCIANA BARONI
medico chirurgo, neurologa,
geriatra e gerontologa.
Presidente della Società
Scientifica di Nutrizione
Vegetariana (Ssnv),
associazione non-profit fondata
nel 2000. Cura e scrive articoli e
pubblicazioni su alimentazione,
salute e stile di vita. Ha
messo a punto le Linee guida
italiane per un'alimentazione
vegetariana nei volumi della
serie Il piatto veg (2015).



13 Rapporti vegani

di LEONARDO CAFFO
(Catania, 1988), filosofo e
scrittore. Vegano da molti
anni, ha imparato che proprio
dal cibo passano molte delle
più importanti relazioni
interpersonali. Ha pubblicato,
tra le altre cose, A come
Animale: voci per un bestiario
dei sentimenti (Bompiani,
2015). Con Sonda
Il maiale non fa la rivoluzione
(2013) e Il bosco interiore
(2015).



14 Affetti collaterali

di ANTONELLA SAGONE
psicologa, fin dagli anni '80
si interessa di maternità,
allattamento, alimentazione.
Vegana dal 2001, vive a
Roma, vicino al mare, con
due gatte, qualche ragno e
varie lucertole. Crede nelle
potenzialità dell'essere umano
e nella possibilità di cambiare
il mondo, in meglio. Con
Emanuela Barbero ha scritto
La cucina etica per mamma e
bambino (2013).



15 La cura

di MICHELA PETTORALI
(1974), laureata in Medicina
veterinaria a Pisa, lavora
presso il Centro Veterinario
Gianicolense a Roma. Attivista
antispecista, è cofondatrice
e tesoriere della Onlus Gallinae
in Fabula. Per la casa editrice
Mimesis ha curato, scrivendone
anche la postfazione, il testo
di Oscar Horta Una morale
per tutti gli animali al di là
dell'ecologia (2014).

44 **Attivismo culinario**

Diventare attivisti culinari: cosa vuol dire?

con Emanuela Barbero e Nives Arosio

52 **Umberto Veronesi**

Scienza e amore possono camminare insieme...

di Leonardo Caffo

54 **Forchetta e pennello**

Buono da guardare

di Valentina Sonzogni

58 **Scuola di cucina**

Come si prepara una mozzarella filante

di Grazia Cacciola

61 **Veg News**

Dagli Stati Uniti

62 **Mimi Kirk**

77 anni in perfetta forma

di Massimo Leopardi e Julia Ovchinnikova

64 **Cucina selvatica**

Un menu completo con la piantaggine

di Annalisa Malerba

70 **David Côté**

La scuola dove i sogni diventano realtà

di Antonio Monaco

75 **Cucina a colori**

Verdi armonie

di Valerio Costanza

78 **VegGiornalismo**

Un grido è un grido

di Marinella Correggia

80 **Cucina senza confini**

Antipasti dal mondo

di Yari Simone Prete

84 **VegFamily**

S.o.s. tata... vegana!

di Paola Costanzo

86 **Viaggio a Roma**

Roma golosa

di Yari Simone Prete

92 **La natura che non ti aspetti**

Il selfie l'ho fatto io

di Jasmin de Boo

94 **Cucina d'asporto**

Veggie burger, che passione

di Clea e Estérelle Payany

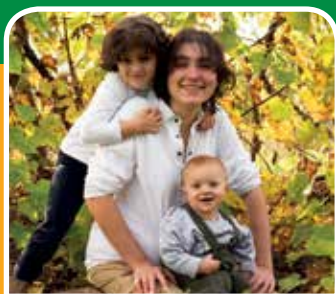
98 **L'altra copertina**

Migranti

di Giorgio Sommacal



FAI COME ISA è pubblicato in Italia dalle Edizioni Sonda.



ANNALISA MALERBA madre di due figli silvani, creatura selvatica e bibliofila. Da anni in cammino verso uno stile di vita che pesi il meno possibile sul Pianeta, grata e stupita a ogni passo. Ufficialmente è contadina e pensa prima o poi di coniugare questa professione con i suoi studi medici. Con Carla Leni ha pubblicato il volume *Erbe spontanee in tavola* (2014).



YARI SIMONE PRETE torinese, export manager nel settore alimentare. Appassionato di viaggi, trascorre buona parte dell'anno con la valigia in mano. Quando non è in giro si gode famiglia, amici e gatti. Vegan dal 2006, è stato fra gli organizzatori del Vegfestival di Torino, ha collaborato con *Agire Ora* ed è ha scritto con Valerio Costanza il libro *Il cucchiaino arcobaleno* (2013).



VALENTINA SONZOGNI storica dell'arte e dell'architettura, lavora al Castello di Rivoli Museo d'Arte Contemporanea (Rivoli-Torino) e dirige con Leonardo Caffo la rivista «Animot. L'altra filosofia». Con la Onlus Gallinae in Fabula si occupa della diffusione della cultura dell'animalità e di studi animali, in particolare dell'immagine degli animali nell'arte.



MARIA TERESA SIRNA redattrice e traduttrice per le Edizioni Sonda, «cresciuta a pane e libri». Ama la buona lettura e il cibo buono, anche se le sue capacità culinarie non si spingono oltre un'insalata mista. Fissata per il Giappone, cerca di convincere chiunque (anche la sua gatta Neko!) a leggere almeno una volta nella vita *Norwegian Wood* di Haruki Murakami.

Collaboratori