

# 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

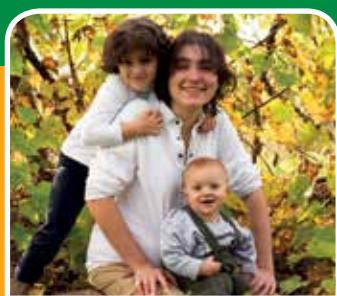
## 98 **L'altra copertina**

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