

Le proposte del mese

3 Editoriale

Cosa c'è di nuovo...

6 Fumetto

Verdure "spensierate"
di Mark Thatcher

7 Calendario vegoloso

Frutta, verdura e aromi di novembre

12 Paola Maugeri

Rosso Maugeri. Il colore di chi ama la vita
di Leonardo Caffo

20 Il futuro del cibo

Signore e signori, il pranzo è stampato
di Chloé Rutzerveld

24 Le stampanti a 3D di cibo

Foodini e le altre stampanti
3D delle meraviglie
di Maria Teresa Sima

68 Attivismo culinario

I dieci passi per diventare attivista culinario
di Isa Chandra Moskowitz
con Rosanna Gosamo e Carla Leni



26 Paul McCartney

L'impegno vegetariano di sir Paul e della sua famiglia
di Maria Teresa Sima

32 Melanie Joy

Parlare con la forza della verità (prima parte)

34 Cristiano Bonolo

Un dolce autunno, in cucina

39 Notizie

Dall'Italia

40 Neal D. Barnard

Tutti i vantaggi della dieta vegana
di Massimo Leopardi e Julia Ovchinnikova



Rubriche 8 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).

9 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).

10 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).

11 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).

46 **Liquido e Vegano**

C'è vino e vino!

di **Porthos**

49 **Veg News**

Dagli Stati Uniti

50 **Federica Gif**

Quel che piace, può anche far bene

di **Paola Costanzo**

54 **Viaggio in Monferrato**

Su e giù per le colline del Monferrato

di **Yari Simone Prete**

60 **Suoni animali**

La musica degli insetti

di **Vincenzo Santarcangelo**

61 **VegFamily**

Cucino come uno chef

di **Marie Laforêt**

65 **Piano B**

Attenti alle certificazioni veg

di **Massimo Tettamanti**

66 **Si può fare**

Rita e Andrea: il giorno

più bello é vegan!

di **Valentina Sonzogni**

77 **Von Vegan**

Dalla Germania

di **Simone Buttazzi**

78 **Viaggio a Sydney**

Un caleidoscopio di colori e sapori,

per una cucina fusion

di **Yari Simone Prete**

84 **Veg News**

Dal mondo

85 **Pareti di vetro**

Un realistico sguardo sull'India

di **Marinella Correggia**

87 **Il giardino commestibile**

A passo lieve sulla terra

di **Annalisa Malerba**

90 **Salvati!**

Un rifugio per loro... e per noi:

la Fattoria delle coccole

di **Valentina Sonzogni**

93 **La dispensa**

Nuovi prodotti scoperti al Sana

di **Pompea Gualano**

94 **Meglio crudo**

Con essiccatore e cacao

si creano superpiatti

di **Laurence Alemanno**

98 **L'altra copertina**

Degrado

di **Giorgio Sommacal**



MELANIE JOY

psicologa sociale e docente di Psicologia e Sociologia presso l'Università del Massachusetts, con Sonda ha pubblicato Perché amiamo i cani, mangiamo i maiali e indossiamo le mucche (2012) e Finalmente la liberazione animale! (2014); per il suo impegno di leader mondiale del movimento animalista nel 2012 ha ricevuto l'Empty Cages Prize.



MASSIMO TETTAMANTI

è un ricercatore da sempre impegnato sull'alternativa scientifica alla sperimentazione animale. Laureato in chimica, dottore di ricerca in scienze chimiche presso l'Università degli Studi di Milano, è fondatore del centro internazionale I-Care; autore di varie pubblicazioni scientifiche, per Sonda ha scritto, con Marina Berati, Diventa vegan in dieci mosse (2005).



MARIE LAFORÊT

è una cuoca vegana e l'autrice francese più nota di ricettari 100% vegetali, che nel corso degli anni sono diventati il punto di riferimento culinario dei lettori non solo vegan, ma cultori del cibo buono, bello e bio. Collabora spesso con esperti della nutrizione, come in Piccoli vegetariani golosi (Sonda 2015), in cui propone oltre 60 ricette da 0 a 6 anni per tutta la famiglia.



VINCENZO SANTARCANGELO

è dottore di ricerca in filosofia della mente. Si occupa di percezione uditiva e di estetica, soprattutto musicale. Dopo anni e anni di ascolti di musica elettronica e grazie alla glitch music (musica dello scarto, musica degli errori commessi dalle macchine) si è accorto che gli insetti - e tutti gli animali - fanno una musica bellissima, e lo ha studiato seriamente.

ANNALISA MALERBA

creatura selvatica, è esperta di permacultura vegan



YARI SIMONE PRETE

torinese, export manager nel settore alimentare e veg viaggiatore

VALENTINA SONZOGNI

storica dell'arte e dell'architettura, lavora al Castello di Rivoli



ISA CHANDRA MOSKOWITZ

è la cuoca vegan più famosa d'America, e una formidabile attivista.

Collaboratori

