

# 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**

