

Le proposte del mese

3 Editoriale

Mangiare meglio, mangiare tutti

6 Fumetto

Vino vegano, stessa sbornia

di **Mark Thatcher**

7 Calendario vegoloso

Frutta, verdura e aromi di dicembre

56 Dolce Natale Veg

A Natale, il cioccolato è più buono: vegan ancora di più!

di **Fran Costigan**



12 Sofia Righetti

Io e Sofia

di **Valentina Sonzogni**

20 Stefano Boeri

Costruire mondi senza gerarchie

di **Leonardo Caffo**

23 Suoni animali

L'inquietante silenzio dei ragni

di **Vincenzo Santarcangelo**

24 Melanie Joy

Parlare con la forza della verità (seconda parte)

26 Paul Watson

Watson: «Salvare gli oceani, è quello che so fare meglio»

di **Raffaella Tolicetti**

30 Brendan Brazier

«La mia missione? Educare le persone a mangiare sano e restare in forma»

di **Maria Teresa Sirna**

37 Notizie

Dall'Italia

38 Beauty

Cosa c'è dietro a un cosmetico?

di **Maria Teresa Sirna**



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 tesoriera 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).



72 Veg Giornalismo

Perché amiamo i cani e i gatti, ma mangiamo i conigli? Inchiesta esclusiva di LAV e Animal Equality a cura di **Valentina Sonzogni**

40 In Ticino

Cucina vegan ad "alta quota" di **Franco Lombini e Mario Tadiello**

42 Martino Beria

Natale: spirito di unione e famiglia

47 Von Vegan

Dalla Germania di **Simone Buttazzi**

48 Viaggio a Milano

Il vero stile vegano italiano di **Yari Simone Prete**

54 Cucine d'Europa

Il meglio delle tradizioni europee sulla tavola di Natale di **Joan Rundo**

68 Attivisti culinari

Diventa anche tu attivista culinario di **Isa Chandra Moskowitz** con **Gabriella e Fabrizia Rutigliano e Barbara Solari**

70 Veg News

Dal mondo

71 Pareti di vetro

La leva di... Damocle di **Marinella Correggia**

76 Il giardino commestibile

Parlare selvatico: foraging, fitoalmurgia, andar per erbe di **Annalisa Malerba**

79 Liquido e vegano

Ma che cosa rende un vino naturale? di **Porthos**

82 Viaggio a Vienna

Ur-LeiVand tra tradizione e avanguardia di **Yari Simone Prete**

89 Piano B

Niente cerimonie, per carità: ammazzateci e basta di **Maurizio Scordino**

90 Salvati!

Un rifugio per loro... e per noi: il Rifugio Miletta di **Rita Ciatti**

96 Cucina selvatica

Un menu completo con i topinambur di **Annalisa Malerba**

98 L'altra copertina

Sprechi di **Riccardo Cecchetti**



MAURIZIO SCORDINO

Sociologo, esperto di comunicazione, dirige la rivista online *Identità* (www.identita.ceprosasti.it). Ha pubblicato *In Paradiso ad attenderci* (Sonda 2013), insieme al biblista Paolo De Benedetti.



RITA CIATTI

Attivista per i diritti animali, blogger, co-fondatrice della *Onlus Gallinae* in *Fabula* e co-ideatrice della campagna nazionale *NOmattatoio*, ha scritto di cinema, letteratura e antispecismo.



MARINELLA CORREGGIA

Giornalista, è autrice di libri e dossier, articoli, inchieste, progetti e campagne contro le guerre ai popoli e agli altri viventi.



PORTHOS

Sandro Sangiorgi e Matteo Gallelo si occupano di vino e cibo a partire da una rigorosa indipendenza di giudizio e una continua ricerca della naturalità nella produzione alimentare.



ANNALISA MALERBA
creatura selvatica, è esperta di permacoltura 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.

MELANIE JOY
psicologa sociale e docente di Psicologia e Sociologia, nel 2012 ha ricevuto l'Empty Cages Prize.



MASSIMO TETTAMANTI
ricercatore sull'alternativa scientifica alla sperimentazione animale.



MARIE LAFORÊT
è una cuoca vegana e l'autrice francese più nota di ricettari 100% vegetali.



VINCENZO SANTARCANGELO
dottore in filosofia della mente. Si occupa di percezione uditiva e di estetica musicale.