

Le proposte del mese



18 **Elisabetta Xsavar**

La verità, la sofferenza e la bellezza sono nude
di Paola Costanzo

12 **Sam Simon**

A chi maltratta gli animali dico: «Ciucciatevi il calzino!». L'eredità di Sam Simon, il papà dei Simpson

di Maria Teresa Sirna

17 **L'infografica**

Quando li mangiamo sono ancora "cuccioli"
di Viva!

24 **Chiara Collizzoli**

Era come Auschwitz, ma i nazisti eravamo noi
di Valentina Sonzogni

29 **Notizie**

Dall'Italia

30 **Luciano Proietti**

Bambini sani, bambini vegani: è la loro natura
di Federica Giordani

34 **Mattatoi di ieri e di oggi**

Oltre lo sguardo, dietro la parete
di Stef Bettini e Valentina Sonzogni

38 **Per stare bene**

Disintossicarsi dopo l'abbuffata delle feste
di Paola Costanzo

40 **Passione castagna**

Resistere alle castagne? È impossibile!
di Linda Louis

3 **Editoriale**

Cosa c'è di nuovo...

6 **Fumetto**

Il dolore per una perla
di Mark Thatcher

7 **Calendario vegoloso**

Frutta, verdura e aromi di gennaio



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 AYNDÉ HOWELL e ZOË EISENBERG Howell è uno chef vegano che lavora a Los Angeles e scrive abitualmente sul *New York Times*, *Essence*, *VegNews* e altre riviste. Eisenberg è una scrittrice ed editor focalizzata sul cibo, gli appuntamenti e l'amore. Ha scritto sull' *Huffington Post* su *Shape.com*, su *Laika* e *XOJane.com*. Il suo blog si chiama thelustyvegan.com.



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).

44 Fashion

Vestire cruelty-free si può, si deve e ormai è anche facile!

di Ariella Martino

48 Von Vegan

Dalla Germania

di Simone Buttazzi

49 Raffaella Ferroni

Cosmetici e detersivi cruelty-free

di Valentina Sonzogni

59 Attivisti culinari

Diventa anche tu attivista culinario

di Isa Chandra Moskowitz con Stefano Momentè e Anna Cascone

66 Veg News

Dal mondo

67 Veg giornalismo

«Contro tutte le guerre»

di Marinella Correggia

68 Crudo d'inverno

Anche d'inverno mangiamo crudo!

di Sara Cargnello

72 L'infografica

Come conservare il cibo fresco più a lungo

76 Cioccolato vegan

A grande richiesta... gli éclair!

di Fran Costigan

78 Liquido e vegano

L'abbinamento del mese

di Porthos



52 Viaggio in Valsugana

La valle incantata

di Yari Simone Prete

80 Viaggio a Bruxelles

Tra birra e cioccolato, pita e hummus

di Yari Simone Prete

85 I migliori

I 50 nominati (10 per ogni categoria)

88 Il giardino commestibile

Il topinambur è come un piccolo girasole

di Annalisa Malerba

92 Salvati!

Un rifugio per loro... e per noi: il Santuario di Animal SOS

di Rita Ciatti

90 Cucina selvatica

Un menu completo con la borsa del pastore

di Annalisa Malerba

99 L'altra copertina

Basta carne

di Riccardo Cecchetti



ANNALISA MALERBA
creatura selvatica, è esperta di permacoltura vegan.

YARI SIMONE PRETE
torinese, export manager nel settore alimentare e veg viaggiatore.



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.



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.



RITA CIATTI
Attivista per i diritti animali, blogger, co-fondatrice della Onlus Gallinae in Fabula



MARINELLA CORREGGIA
Giornalista, impegnata in progetti contro le guerre ai popoli e agli altri viventi.



FEDERICA GIORDANI
Fondatrice e direttrice di *Vegolosi.it*, è giornalista e videomaker. Laureata in Filosofia Medievale, ha scoperto che molto di quello che ha studiato ha collegamenti fortissimi con la questione etica, e animalista. Vegana per motivi etici, la sua frase totem è di Stanley Kubrick: «*Either you care, or you don't*».



STEF BETTINI
Attivista. Si occupa di inchieste sul maltrattamento di animali. È stato tra i coordinatori del network AIP e tra i fondatori del Coordinamento "Fermare Green Hill". Nel 2011 ha cofondato Animal Equality in Italia, dove è rimasto fino alle fine del 2015. Attualmente collabora con diverse organizzazioni come LAV e testate nazionali come *Servizio Pubblico*.



PORTHOS
Sandro Sangiorgi e Matteo Gallelo si occupano di vino e cibo, naturalità nella produzione alimentare.



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