

Le proposte del mese

3  **Editoriale**

6  **Questo mese in cucina**

7  **Calendario Vegoloso**

Frutta, verdura e aromi di aprile

9  **Voci vegane**

La "gente" e i diritti animali **di Tom Regan**

12  **Simone Reyes**

«Il tempo della liberazione animale è arrivato»
di Maria Teresa Sirna

18  **Mara di Noia**

Naturale e vegetale: cibo fresco anche per loro

24  **Luca Mercalli**

Il futuro val bene una pizza! **di Ilaria Beretta**

27  **Notizie**

Dall'Italia

28  **Luca André**

Quando l'anima sogna, il cibo diventa Amore

38  **Mireia Blanch**

Una zampata ben assestata all'industria della pelle
di Maria Teresa Sirna

43  **Tofu, Seitan & Palazzi**

Iniziative vegan nelle carceri d'Italia e d'Europa
di Gianluca Felicetti

44  **Vegan Social Club**

Occhi vegan sul mondo

46  **Il gioco dell'O.Ca**

Moni Ovadia e Leonardo Caffo
a confronto su umanità, etica, animali

50  **Natura a rischio**

Guerra in Siria ed effetti collaterali **di Maria Teresa Sirna**



34  **Street food**
Il burger che viene dall'acqua

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).



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).



52 **Viaggio sul Lago di Garda**

Mediterraneo alpino **di Yari Prete**

57 **Von Vegan**

Dalla Germania **di Simone Buttazzi**

58 **Veg Giornalismo**

Cibo per animali: di cosa parliamo

di Stef Bettini e Valentina Sonzogni

60 **Tess Masters**

Il frullatore della salute: consigli e ricette

68 **Pensando a John Berger**

La vita a Venezia **di Leonardo Caffo**

69 **Attivisti culinari**

Diventa anche tu attivista culinario:

Lucia Valentina Nonna e Francesca Bresciani

77 **Il giardino commestibile**

Alla ricerca delle erbe spontanee **di Annalisa Malerba**

80 **Veg News**

Dal Mondo

81 **Pareti di vetro**

Mille miliardi di morti mute **di Marinella Correggia**

82 **Culture e spiritualità**

«Il precetto è non uccidere» **di Paola Tavella**

85 **La ricetta per Fido**

Frilaki friends cookies, biscotti per cani **di Felicia Sguazzi**

86 **Viaggio a Santiago e a Valparaiso**

La poesia abita ancora qui! **di Eduardo Ferrante**

92 **Comfort food**

«La luce arriva in tavola e disegna i miei piatti»

di Carla Leni

97 **I migliori**

Un modo per conoscersi e... riconoscersi

98 **Secondo me**

Dire «voi animali» è contro natura? **di Roberto Marchesini**

99 **Questi pazzi, pazzi vegan**

Io sono vegan **di Manuel Negro**

Megan the vegan **di Mark Thatcher**



ROBERTO MARCHESINI
Etologo e filosofo, direttore di SIUA, scrive di bioetica, diritti animali, pedagogia e scienze cognitive.



MANUEL NEGRO
Autore nella trasmissione Striscia la notizia, conduttore radiotelevisivo, formatore e insegnante di scrittura comica, testimonial SIAE.



ILARIA BERETTA
Autrice radiotelevisiva della Rai, inviata per la cultura della Radio Svizzera Italiana, co-fondatrice del sito www.paginevegan.it e scrittrice.



GIANLUCA FELICETTI
Presidente della LAV, Lega AntiVivisezione, coordinatore dell'Intergruppo Parlamentare Animali.



ANNALISA MALERBA
Creatura selvatica, è esperta di permacoltura vegan.



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



TOM REGAN
Filosofo statunitense, è riconosciuto come il leader mondiale del movimento per i diritti animali.



STEF BETTINI
Attivista, svolge inchieste per testate nazionali come *Servizio Pubblico*; è stato co-fondatore di "Fermare Green Hill" e *Animal Equality*.



VALENTINA SONZOGNI
Storica dell'arte, si occupa di studi animali ed è presidente della Onlus Gallinae in Fabula.



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.