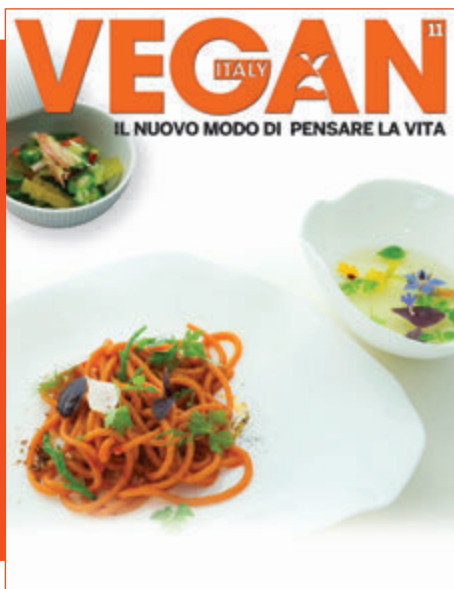


Le proposte del mese



IN COPERTINA:
Rosso, di Antonio Zaccardi, vincitore di *The Vegetarian Chance*, e (in alto a sinistra) **Caponata cruda**, di Okuda Masayuki, premiato per la "sostenibilità".
 Elaborazione grafica di Davide Mazzucchi su foto di Yoshie Nishikawa.

3 **Editoriale**

6 **Questo mese in cucina**

7 **Calendario Vegoloso**

8 **Mangia che ti passa**

a cura di Luciana Baroni

9 **Veg trainer**

a cura di Maurizio Falasconi

10 **Affetti collaterali**

a cura di Antonella Sagone

11 **La cura**

a cura di Michela Pettorali

18 **The Vegetarian Chance**

Conferenze, incontri, chef stellati: tutto ma proprio tutto sulla terza edizione del nostro concorso di cucina vegetariana

di Antonio Monaco e Maria Teresa Sirna

26 **Viaggio nei Castelli Romani**

A sud est di Roma per la più classica delle gite "fuori porta" declinata in chiave veg

di Jan Claus di Blasio



12 **Susanna Penco**

Scienza ed etica nelle parole Susanna, biologa, ricercatrice, malata di sclerosi multipla e innamorata della vita; di tutta la vita e della vita di tutti
intervista di Antonio Monaco

31 **Dall'Italia**

News dal "Belpaese" in collaborazione con *Vegolosi.it*

32 **Michael Greger**

I segreti della longevità: intervista al vulcanico autore del metodo *NutritionFacts*, che promette di farci vivere a lungo e in buona salute

intervista di Maria Teresa Sirna

36 **Licia Calia**

Veg Generation Chef: la cucina della gioia e dell'impegno

41 **Proteine vegane**

Da Tel Aviv, le imperdibili infografiche di **Miki Mottes**

42 **Abbandoni estivi**

È ora di dire «Basta»

di **Stef Bettini e Valentina Sonzogni**

45 **Pareti di vetro**

Caccia al tapiro (e ai suoi amici)

di **Marinella Correggia**

46 **Tofu, seitan e palazzi**

Baci da Senigallia, il comune che diventa veg friendly

di **Gianluca Felicetti**

47 **La Lola si è stufata**

In collaborazione con PETA, un imperdibile fumetto per grandi e piccini (e anche per le mucche)



61 **Von Vegan**

News dalla Germania

dal nostro inviato **Simone Buttazzi**

62 **Senza glutine**

Cinque ricette per cinque sapori di **Felicia Sguazzi**



67 Veg Fashion

Vegan Life: gli alchimisti della moda
intervista di **Antonio Monaco**

68 Viaggio a Catania e Taormina

Alla scoperta di una Sicilia inaspettata in compagnia
di **Yari Simone Prete**

73 Una pianta di finocchio è per sempre!

Il giardino commestibile di **Annalisa Malerba**

76 Pomodori: i re dell'estate

Rossi, gialli, verdi e persino neri: alla scoperta del pomodoro
con **Linda Louis**



80 Scuola di cucina

Passo per passo, la torta di nocciole langarola
dallo chef **Eduardo Ferrante**

83 Dal Mondo

In collaborazione con *Vegan Lifestyle Magazine*

84 Luciana Baroni

Niente errori e basta con i pregiudizi. Gli esperti della *Rete Famiglia Veg* sono pronti a rispondere a ogni dubbio sull'alimentazione vegetariana e vegana

86 Viaggio in Costa Azzurra

Tra arte e mondanità, la "costa" vista
da **Yari Simone Prete**



92 iAnimal

Viaggio virtuale nell'industria dell'orrore
di **Vincenzo Perrone**

94 I Migliori: si ricomincia!

Tornano i Migliori di *Vegan Italy*: partecipate tutti!

97 La dispensa

Integratori alimentari tra business e salute

98 Secondo me

Non parlateci di pietà di **Roberto Marchesini**

99 L'immagine in versi

Nuovi mondi e nuovi sogni da **Veg Poeta & Revers Lab**



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



MAURIZIO FALASCONI
Tecnico federale, personal trainer, membro del comitato scientifico e coordinatore del comitato sportivo di AssoVegan.



ANTONELLA SAGONE
Psicologa. Crede nelle potenzialità dell'essere umano e nella possibilità di cambiare il mondo, in meglio.



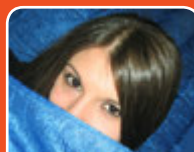
LUCIANA BARONI
Medico chirurgo. Presidente della Società Scientifica di Nutrizione Vegetariana (SSNV). Ha messo a punto le linee guida del *PiattoVeg*.



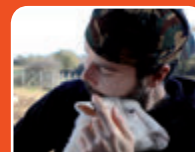
ANNALISA MALERBA
Creatura selvatica, è esperta di permacultura vegan.



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



MARIA TERESA SIRNA
Redattrice e traduttrice, acuta intervistatrice; innamorata del Giappone, dei libri e dei suoi gatti Neko e Muffin.



STEF BETTINI
Attivista. È stato tra i fondatori di "Fermare Green Hill" e *Animal Equality Italia*. Coordina le investigazioni della LAV.



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



JAN CLAUS DI BLASIO
Italo-olandese, laureato in archeologia e sostenibilità, grande viaggiatore, scrittore, vegano e curioso di tutto.



GIANLUCA FELICETTI
Presidente della LAV, Lega Anti Vivisezione. Coordinatore dell'Intergruppo Parlamentare Animali.



MICHELA PETTORALI
Veterinaria e attivista antispecista. Lavora presso il Centro Veterinario Gianicolense, a Roma, cofondatrice della Onlus Gallinae in Fabula.