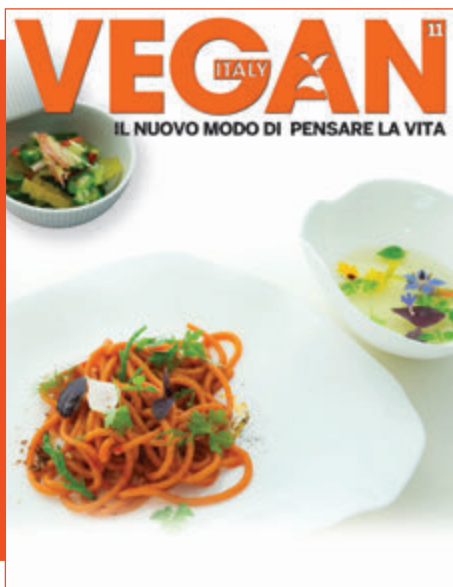


# Le proposte del mese



**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.



**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**

## 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**

## 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*.



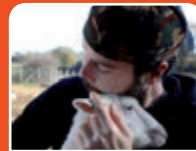
**ANNALISA MALERBA**  
Creatura selvatica, è esperta di permacultura vegan.



**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.