

Le proposte del mese



IN COPERTINA:
Cecilia Granata,
foto di Luca Boveri.

3 Editoriale

6 Questo mese in cucina

7 Verdura, frutta e aromi di stagione

8 Cibo e salute

a cura di Luciana Baroni

9 Veg trainer

a cura di Maurizio Falasconi

10 Le nostre emozioni

a cura di Antonella Sagone

11 Animali in famiglia

a cura di Michela Pettorali

12 Cecilia Granata

Tra pennelli e fornelli: la doppia vita di un'artista e tatuatrice veg **intervista di Maria Teresa Sirna**

20 Luciana Baroni

«Sono la nonna di Gioele, un bambino vegano» **intervista di Antonio Monaco**

25 Dall'Italia

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

26 Neal Barnard

L'alimentazione è l'arma migliore contro il diabete (e non solo)

30 Dalla Francia

Vegani d'oltralpe **dall'inviata Roberta Cecchetto**

31 Pareti di vetro

I legumi sono importanti (anche per i diritti degli animali) **di Marinella Correggia**

32 Viva i macachi!

Il salvataggio dei macachi di Modena ci dice che vincere si può, insieme **di Vincenzo Perrone**

34 L'Italia del cioccolato

Da Torino a Modica, passando per Milano, Venezia, Firenze, Perugia, Roma e Napoli: viaggio nell'Italia del cioccolato **di Yari Simone Prete**



40 Dagli USA

Notizie a stelle & strisce in collaborazione con *Vegan Lifestyle Magazine*

41 Dall'Olanda

Il diario veg **dall'inviata Azzurra Puricelli**

42 Fashion d'autunno

Moda e bellezza per imperdibili coccole etiche **di Maria Teresa Sirna**

Rubriche

44 Veg Comix

Satirici, graffianti, senza peli sulla lingua: ecco a voi la nuova generazione di vignettisti antispecisti **di Maria Teresa Sirna**



50 Mitico Madagascar

Dai cantastorie animalisti al Festival delle Balene: viaggio nella terra della biodiversità estrema **di Jan Claus Di Blasio**

55 Dalla Germania

Scenari e tendenze **dall'inviato Simone Buttazzi**

56 Il futuro è elettrico!

Silenziose, pulite, ecosostenibili: vi presentiamo le auto di domani **di Maria Teresa Sirna**

59 **Pensando a John Berger**

«Da qui a lì, qualsiasi cosa sia» di **Leonardo Caffo**

60 **Dal Mondo**

In collaborazione con *Vegan Lifestyle Magazine*

61 **Il fascino del selvatico**

Il giardino commestibile di **Annalisa Malerba**

64 **La dispensa**

I nostri consigli tra scaffali e shop on line

65 **Secondo me**

«Abbiamo un problema, è ora di affrontarlo»
di **Roberto Marchesini**



66 **Viaggio a Madrid**

La movida diventa vegana di **Yari Simone Prete**

72 **Mappa veg: Bologna**

Dove mangiare nel capoluogo emiliano

74 **I Migliori 2016**

Fatevi avanti! È ora di votare!

76 **La dieta mediterranea**

Tra mito e realtà, nient'altro che la verità
di **Giuseppe Coco**

80 **Bibite al cacao crudo**

Cioccolato da bere: elisir di felicità
di **Laurence Alemanno**

84 **La regina dei cereali**

Avena: un jolly in tavola di **Lucia Valentina Nonna**

90 **Cibi antinfiammatori**

Mangiare etico per vivere in salute
di **Rosanna Gosamo**

94 **Scuola di cucina**

Passo per passo, il cannolo di kebab
di **Eduardo Ferrante**

99 **L'immagine in versi**

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



Collaboratori



LUCIANA BARONI

Presidente della *Società Scientifica di Nutrizione Vegetariana (SSNV)*. Ideatrice del *PiattoVeg*.



NEAL BARNARD

Professore di medicina, autore di numerosi best seller internazionali. *Empty Cages Prize* 2013.



SIMONE BUTTAZZI

Traduttore, attivista LGBT. Vive in Germania e delle cose che contano non gli sfugge mai niente.



LEONARDO CAFFO

Filosofo e scrittore. Autore (tra le altre cose) di *Il maiale non fa la rivoluzione*, Sonda 2013.



ROBERTA CECCHETTO

Appassionata di scrittura, danza e cucina, vive in Francia e lavora per una fondazione ambientalista.



GIUSEPPE COCO

Esperto di Diet-Etica Tibetana, fisioterapista, consulente, scrittore. Cura il blog *ilpastogentile*.



MARINELLA CORREGGIA

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



JAN CLAUDI DI BLASIO

Italo-olandese, laureato in archeologia e sostenibilità, viaggiatore, scrittore, vegano e curioso di tutto.



MAURIZIO FALASCONI

Tecnico federale, membro del comitato scientifico e coordinatore del comitato sportivo di *AssoVegan*.



EDUARDO FERRANTE

Ideatore del sito *Vivirvegan.it*, è executive chef presso *L'Orto già Salsamentario* di Torino.



ROSANNA GOSAMO

Diplomata in *Plant-Based Nutrition*, lifestyle coach; cura i siti: *megliocrudo.it* e *samammamosa.it*



ANNALISA MALERBA

Creatura selvatica e solare, è la nostra esperta di permacultura vegan.



ROBERTO MARCHESINI

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



LUCIA VALENTINA NONNA

Autrice del foodblog *La Balenavolante*, collabora con alcune riviste di lifestyle.



MICHELA PETTORALI

Veterinaria presso il Centro Gianicolense a Roma; cofondatrice della Onlus *Gallinae in Fabula*.



YARI SIMONE PRETE

Torinese, export manager nel settore alimentare. Appassionato (e attento) veg viaggiatore.



AZZURRA PURICELLI

Attivista culinaria, vive e lavora in Olanda, da dove gestisce il suo blog, *azzurrablog.it.weebly.com*



ANTONELLA SAGONE

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

Questo mese in cucina

COLAZIONE, SPUNTINI, MERENDE & APERITIVI

92 Muesli antiossidante agli omega-3

 di Rosanna Gosamo

92 Frullato clorofilloso ai frutti di bosco

 di Rosanna Gosamo

CREME E CONDIMENTI

93 Mayòmega

 di Rosanna Gosamo

IL PANE

86 Panini rustici croccanti

 di Kathy Hester



37



77

LA TISANA

Tisana antifreddo
di Giuseppe Coco



94

STREET FOOD

Cannolo di kebab
di Eduardo Ferrante



87

IL PIATTO UNICO

87 Zuppa Tex-Mex di fagioli e avena

   di Kathy Hester

88 Avena saltata in padella con verdure

  di Kathy Hester

IL PRIMO

15 Risotto alla birra con radicchio e salsiccia vegetale

di Cecilia Granata

63 Zuppa bis fungina

di Annalisa Malerba

78 Orecchiette con broccoli *reloaded*

di Giuseppe Coco

DOLCI E DESSERT

16 Baci di dama

di Cecilia Granata

37 Rosette di cioccolato e pistacchio

di Silvia Voltolini e Fabrizio Trevisson

68 Churros

di Yari Simone Prete

80 Crostata con crumble di avena e mele

   di Kathy Hester

DRINK & COCKTAIL

81 Smoothie Shiva Shakti

 di Laurence Alemanno

82 Cioccolata bianca, lúcumma, nocciola e vaniglia

 di Laurence Alemanno

82 Smoothie all'arancia

 di Laurence Alemanno

83 Bibita cruda nello stile maya

 di Laurence Alemanno

82

