

Le proposte del mese



IN COPERTINA: Richard Melville Hall, meglio conosciuto come Moby: il geniale «Piccolo idiota» dei diritti animali (foto Melissa Danis).

Rubriche

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 Buoni propositi

Cominciamo il 2017 con il piede giusto
di Bianca Phillips

14 Moby

Musicista geniale, scrittore e ristoratore; vegano etico e politico: da conoscere e ascoltare
di Maria Teresa Sirna

20 Dall'Italia

News dal «Belpaese»
in collaborazione con Vegolosi.it



21 Mamme veg a New York
Central Park: seconda tappa del nostro tour mondiale alla scoperta delle mamme veg!
di Annika Lundkvist

29 Dalla Germania

Scenari e tendenze dall'inviato Simone Buttazzi

30 Nafsika Antipas

Affascinante e compassionevole, negli Stati Uniti, il suo programma televisivo parla solo di veganismo
intervista di Maria Teresa Sirna

34 L'infografica

Proteine, calcio, ferro; omega-3, vitamina D: un po' di risposte sull'alimentazione veg

38 Dalla Francia

Sorrisi d'oltralpe dall'inviata Roberta Cecchetto

39 Diritti e doveri

Mamma vegana, papà onnivoro. E i figli?
di Carlo Prisco

40 Viaggio a Orvieto

Benvenuti nella città dorata di Yari Simone Prete

44 Guardaroba veg

Non si vive di solo pane! Ecco allora come fare la rivoluzione anche nell'armadio
di Carolina Godinho Moxon

46 Secondo me

Le parole per (NON) dirlo di Roberto Marchesini

47 Dall'Olanda

Il diario veg dall'inviata Azzurra Puricelli

48 Natalie Dean

Le nuove frontiere della moda in «pelle» di Beyond Skin
intervista di Maria Teresa Sirna

52 Angela Davis

Il coming out vegan e l'antispecismo militante di un'icona vivente del movimento anticapitalistico internazionale
di Jos Hochschartner



54 Dal Mondo

In collaborazione con *Vegan Lifestyle Magazine*

55 Pensando a John Berger

«Il progresso visto da dietro» di **Leonardo Caffo**

56 Viaggio a Budapest

Alla scoperta della «Nuova Europa»
di **Jan Claus di Blasio**



63 Pareti di vetro

Maiali di tutto il mondo di **Marinella Correggia**

64 Il tè in cucina

Alla scoperta di un ingrediente delizioso
e inaspettato di **Yari Simone Prete**

67 Il dito nella piaga

Il cuore della palma di **Maurizio Scordino**

68 Mappa veg: Torino

Tutti i posti dove mangiare, 100% vegetale!

70 I magnifici 12!

I 12 locali vegani più «originali» del Paese,
dove un aperitivo, un pranzo o una cena,
sono davvero una sorpresa di **Martina Donati**

78 Marie Laforêt

Vi presentiamo la veg generation chef regina
di Francia (con tre ricette al bacio!)

83 I Migliori 2016

Li avete votati, e noi li celebriamo!

84 Il giardino commestibile

Quattro ricette selvatiche e spontanee come
le fusa di un gatto di strada di **Annalisa Malerba**

89 Scuola di cucina

«La Classica» di **Eduardo Ferrante**

92 Attivisti culinari

Sayaka Conti: vegan per caso... e per sempre

99 L'immagine in versi

«Pena... Capitale» di **Vincent & Revers**



Collaboratori



LUCIANA BARONI

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



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.



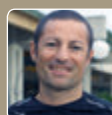
MARINELLA CORREGGIA

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.



ANNIKA LUNDKVIST

Fotografa, scrittrice e giornalista, si occupa di maternità, cibo, viaggi, magazine ed editoria.



ANNALISA MALERBA

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



ROBERTO MARCHESINI

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



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.



CARLO PRISCO

Avvocato civilista, filosofo del diritto. Ha pubblicato testi di riferimento sui diritti degli animali.



AZZURRA PURICELLI

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



ANTONELLA SAGONE

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



MAURIZIO SCORDINO

Sociologo. Si occupa di immigrazione e diritti degli animali. Dirige la rivista on line *Identità*.



VINCENT & REVERS

Vincent Piccolo e «Silvia» Revers Lab: lui scrive, lei disegna, insieme creano. In nome della Vita.