

# Le proposte del mese



IN COPERTINA:  
Jessica Matino Ndibe, mamma veg a Sidney, con la sua adorata Erika, pronte per spiccare il volo verso un mondo nuovo!  
Foto © Jessica Matino Ndibe

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 Alicia Silverstone

La mia vita gentile per un mondo migliore  
di **Maria Teresa Sirna**

17 Dall'Italia

News dal «Belpaese»  
in collaborazione con *Vegolosi.it*

18 Mamme veg in Australia

Da Sidney, quinta tappa alla scoperta delle mamme veg nel mondo  
di **Annika Lundkvist**

22 Martin Balluch

Intervista con il filosofo austriaco, provato ma non piegato da una vicenda giudiziaria durissima. Perché l'attivismo è un obbligo morale  
di **Simone Buttazzi**

27 Diritti e doveri

Quando il genitore vegano finisce sotto accusa  
di **Carlo Prisco**



28 Viaggio a Modena e Reggio nell'Emilia

Nell'Italia dell'arte, dell'ospitalità e del «buon cibo»  
di **Yari Simone Prete**

32 Il dito nella piaga

Senza uova nel paniere di **Maurizio Scordino**

33 Pensando a John Berger

Una questione di fortuna e coraggio di **Leonardo Caffo**

34 Michael Moss

Il giornalista premio Pulitzer ci svela la terribile realtà dietro la facciata asettica dello US Meat Animal Research Center di **Maria Teresa Sirna**

37 Dal Mondo

In collaborazione con *Vegan Lifestyle Magazine*

38 John McDougall

Finalmente in Italia la Starch Solution, la «rivoluzione degli amidi». Perché curarsi mangiando è possibile per tutti di **Barbara Sbrocca**

42 Robert Grillo

Dal best seller internazionale *Farm to Fable*, la metafora di Matrix nella lotta contro lo sfruttamento animale

46 Dalla Francia

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

47 Pareti di vetro

Via lattea bianco-sangue di **Marinella Correggia**

48 Viaggio a Tokyo

Tra tradizione e fantascienza, a spasso per la seconda metropoli veg del mondo  
di **Yari Simone Prete**



## 55 Dalla Germania

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

## 56 Vegetariani per... fiction!

Breve (e incompleta) rassegna  
dei personaggi vegetariani nei romanzi  
per bambini e ragazzi, da conoscere  
e amare di **Caterina Lazzari**

## 61 Secondo me

Il dilemma del dilemma di **Roberto Marchesini**

## 62 Post da Mosca

Breve viaggio (e tante foto) dalla nuova Mosca  
vegana di **Angela Carreras**

## 68 Salvi e felici

La Rete dei Santuari di Animali Liberi in Italia  
di **Francesco Cortonesi**

## 70 Onnivorismo di ritorno

La «pentita vegana» **Lierre Keith** dà letteralmente  
i numeri. E allora li diamo anche noi  
di **Maurizio Scordino**

## 74 Brunch di primavera

A casa (o su un prato), idee golose per sfiziosi  
stuzzichini di **Titti Alberti**

## 80 Mappe veg: Venezia

Tutti i posti (in laguna e non solo)  
dove mangiare, 100% veg!

## 81 Dagli USA

In collaborazione con *Vegan Lifestyle Magazine*

## 82 Scuola di cucina

Seitan ai porri e topinambur di **Eduardo Ferrante**

## 84 Davide Larise

Tra rigore e creatività, la cucina del veg generation  
chef del Joia di Milano

## 90 Magica aquafaba

Burro, uova e formaggi veg?  
La magia è nell'acqua di cottura dei legumi!  
di **Zsu Dever**

## 94 La dispensa

Prodotti al top e i più venduti negli shop on line

## 95 Il giardino commestibile

Il tarassaco, un amaro per tutte le stagioni  
di **Annalisa Malerba**

## 99 L'immagine in versi

«Matta-Toy» 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.



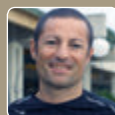
**MARINELLA CORREGGIA**

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



**FRANCESCO CORTONESI**

Insegnante e attivista. Coordinatore di *Essere Animali*, collabora con la Rete dei Santuari.



**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.



**CATERINA LAZZARI**

Autrice, insegnante, mamma veg. Lavora con i libri per ragazzi, l'arte e l'architettura.



**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 *Siuva*, 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.



**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.