

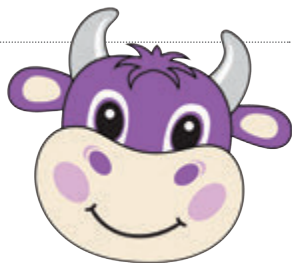
# Le proposte del mese



## IN COPERTINA:

La colomba bianca della pace, l'animale più amato da Tom Regan (elaborazione grafica di Davide Mazzucchi su foto istock: ©kirza; ©bebuntoon).

- 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** Eric Brent  
A tu per tu con il fondatore di **HappyCow**, la più grande community del Web, che raccoglie tutti i locali vegetariani e vegani del mondo
- 17** Dall'Italia  
News dal «Belpaese»  
in collaborazione con *Vegolosi.it*



- 18** Tom Regan  
Il nostro omaggio a uno dei padri fondatori del pensiero animalista e antispecista mondiale
- 21** Dalla Germania  
Scenari e tendenze dall'inviato **Simone Buttazzi**
- 22** Antonella Bellutti  
Da «vegatleta» biolimpionica a proprietaria felice della locanda *Itinerande*: la storia di una rivoluzione
- 26** Pensando a John Berger  
Il bello è ovunque sai cercarlo di **Leonardo Caffo**
- 27** Dalla Francia  
Sorrisi d'oltralpe dall'inviata **Roberta Cecchetto**
- 28** Capolinea per i circhi con gli animali  
In Europa, tanti Paesi li hanno proibiti. E in Italia? Ce lo racconta **Gaia Angelini**, responsabile dell'area Animali esotici della LAV
- 32** Secondo me  
Animali ed eutanasia di **Roberto Marchesini**
- 33** Pareti di vetro  
Numeri ammalati di inerzia di **Marinella Correggia**
- 34** Viaggiare vegan: istruzioni per l'uso  
Una guida per superare (quasi) ogni ostacolo e trasformare il nostro viaggio in un'esperienza indimenticabile di **Yari Simone Prete**
- 39** Grand Tour Europa  
Londra, Parigi, Amsterdam, Heidelberg, Firenze, Venezia, Roma: un Grand Tour in sette tappe tra i migliori locali vegan d'Europa di **Yari Simone Prete**
- 54** Dall'Olanda  
Il diario veg di **Azzurra Puricelli**
- 55** Diritti e doveri  
Discriminazioni economiche di **Carlo Prisco**
- 56** Viaggio a Chernobyl  
In Ucraina, sui luoghi del disastro nucleare: un viaggio per ricordarci di ricordare di **Christian Pettenello**
- 62** Ristoranti:  
come scegliere i migliori  
Breve guida per orientarsi tra *like* e *link* sul Web, e per imparare a premiare chi davvero se lo merita di **Yari Simone Prete**





# Collaboratori

## 65 Il dito nella piaga

La dieta del *diavolo* di **Maurizio Scordino**

## 66 Viaggio in Giappone

Alla scoperta dell'elaborazione giapponese della cucina buddista, la più antica 100% vegana di **Yari Simone Prete**

## 70 Salvi e felici

La storia del toro **Willy Banzai**, paladino della libertà di **Francesco Cortonesi**

## 72 Mauro Anzideo

Un'intervista tra presente e futuro con «MaurinoVeg»: un viaggiatore gastronomico nel tempo

## 78 Felicia Sguazzi

Bye-bye glutine: dall'antipasto al dolce, cinque ricette per cinque cereali gluten-free

## 84 Il giardino commestibile

La nocciolina americana, dall'orto alla tavola di **Annalisa Malerba**

## 87 Scuola di cucina

Amo la pizza di **Eduardo Ferrante**

**91 Tutti i viaggi di Vegan Italy**  
Tutte le mappe e le destinazioni, in Italia, in Europa e nel mondo, dei luoghi visitati dai nostri amici viaggiatori vegani nei primi 20 numeri di *Vegan Italy*

## 97 Una biblioteca per gli animali

Gli animali (e *Vegan Italy*) hanno bisogno proprio di te!

## 99 L'immagine in versi

«Che nessuno ci separi» di **Vincent & Revers**



**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.



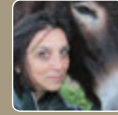
**LEONARDO CAFFO**

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.



**ANNALISA MALERBA**

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



**ROBERTO MARCHESINI**

Etologo e filosofo, direttore di *Sua*, 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*.



**FELICIA SGUAZZI**

Cuoca e foodblogger (*Le delizie di Feli*), autrice de *La forchetta dei 5 sapori* (Sonda, 2016).



**VINCENT & REVERS**

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

# Questo mese in cucina



53

## MERENDE & STUZZICHINI

**79** Cracker di saraceno con purea di finocchio e carote al timo



di Felicia Squazzi

**82** Spiedini tricolore su maionese di anacardi



di Felicia Squazzi

**86** Crema di arachidi (dolce o salata)

di Annalisa Malerba

## IL PIATTO UNICO

**41** Homity pie  
di Robin Swallow  
(Manna, Londra)



## IL PRIMO PIATTO

**53** Cannelloni ai carciofi  
di Alessandra Pezzuolo  
(So What!?, Roma)



**60** Bortsch di barbabietola rossa  
da [veganhome.it](http://veganhome.it)



**80** Rustica seduzione di riso rosso e asparagi



di Felicia Squazzi

## IL CONTORNO

**75** Melanzana #2  
di Mauro Anzideo



## IL SECONDO

**49** Melanzane in saor  
di Antonella Costantini  
(La Tecia Vegana, Venezia)



**50** Crespelle di cavolo nero e fagioli con pesto piccante di pomodori secchi  
di Sara Corbioli  
(Crepapelle, Firenze)



**81** Burger al cavolo riccio e zenzero



di Felicia Squazzi

## DOLCI E DESSERT

**42** Fraisier  
di Caroline Pivain  
(Gentle Gourmet, Parigi)



**45** Hollandse Appeltaart (Torta di mele olandese)  
di Maartje Borst (Koffie ende Koeck, Amsterdam)



**46** Schwarzwälder Kirschtorte (Torta Foresta Nera)



di Meike Stephan  
(Holy Kitchen, Heidelberg)

**83** Mini pudding di mais con ciliegie



di Felicia Squazzi

75



87

## LA PIZZA

Con verdure a piacere  
di Eduardo Ferrante



60

