

# Le proposte del mese



IN COPERTINA:  
Ori Shavit  
e la sua Bella,  
che ha salvato  
da un «canile  
degli orrori»:  
ed è stato amore  
a prima vista!  
Foto di Revital  
Topiol.

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 Ori Shavit

«Vi racconto la mia Israele veg, tra buon cibo, sorrisi  
e voglia di vivere» intervista di Maria Teresa Sirna

17 Dall'Italia

News dal «Belpaese» in collaborazione con Vegolosi.it

18 Oliver Kyr

Come è nato *Citizen Animal*, il docufilm  
su **Trigueros del Valle**, il paese spagnolo  
dove gli animali sono «cittadini»  
intervista di Simone Buttazzi

23 Diritti e doveri

Prodotti vegani che vegani non sono?  
Per la legge, è un reato di Carlo Prisco

24 Veggie 2017

Dall'educazione all'economia, ecco  
gli obiettivi per una politica vegana in Francia  
di Roberta Cecchetto



27 Dalla Germania

Scenari e tendenze dall'inviato Simone Buttazzi

28 Dalla Scozia con amore

La bellissima storia di Lynn Jolly,  
che ha salvato un toro e darà vita a un santuario  
intervista di Annika Lundkvist

32 Neal Barnard

Il dottore delle star diventa una rockstar  
e ci racconta il suo primo album di Maria Teresa Sirna

34 Beauty

Solari etici: salviamo la pelle... di tutti!  
di Tatiana Ricca

36 Fashion

Borse chic, senza choc di Silvia Scantamburlo

39 Dalla Francia

Sorrisi d'oltralpe dall'inviata Roberta Cecchetto

40 Viaggio a Berlino

Con Londra, è la capitale veg d'Europa,  
ed è impossibile non farsi conquistare!  
di Yari Simone Prete

47 Pensando a John Berger

Interpretare senza costrizioni di Leonardo Caffo

48 Il silenzio  
degli innocenti

Spietato, violento, spesso  
fuorilegge: inchiesta sul  
traffico internazionale  
di animali di Macri Puricelli



16/02/2017 02:37

54 Viaggio in Serbia

Belgrado e Novi Sad: i Balcani che rinascono  
di Jan Claus Di Blasio

59 Il dito nella piaga

I due piatti della bilancia di Maurizio Scordino

## 60 Transizione veg

Palitana, «città vegetariana», dove gli animali sono protetti... o forse no di **Maria Teresa Sirna**

## 63 Pareti di vetro

India: il dibattito sulla carne di **Marinella Correggia**

## 64 La guerra dei pets

Londra 1944: il più grande massacro animale della storia di **Maria Teresa Sirna**

## 67 Dal Mondo

In collaborazione con *Vegan Lifestyle Magazine*

## 68 La Starch Solution

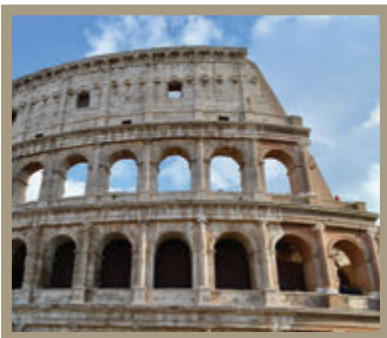
Per dimagrire con gusto di **Barbara Sbrocca**

## 71 Secondo me

La strategia dell'altruismo di **Roberto Marchesini**

## 72 Salvi e felici

La storia di **Camillo**, la capra che finalmente può vivere libera di **Francesco Cortonesi**



## 74 Viaggio a Roma

Torniamo per la terza volta nella *Città Eterna*, e le sorprese si moltiplicano! di **Yari Simone Prete**

## 79 Dall'Olanda

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

## 80 Riccardo Gualtieri

A Firenze, la pasticceria di un vero combattente intervista di **Giuseppe Coco**

## 84 Attivisti culinari

**Michela Zonta**: quando buono fa rima con bello

## 89 Scuola di cucina

Torta al muesli con crema di limone e fragole di **Eduardo Ferrante**

## 92 Il giardino commestibile

Il pane degli Esseni: le ricette inedite di **Annalisa Malerba**

## 96 Un appello alle religioni

Riscopriamo il potere del racconto di **Antonio Monaco**

## 97 Una biblioteca per gli animali

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

## 99 L'immagine in versi

«Dove tutto ha senso» 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.



**MARINELLA CORREGGIA**

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



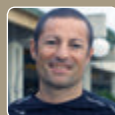
**FRANCESCO CORTONESI**

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



**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*.



**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 vegana.



**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*



**TATIANA RICCA & SILVIA SCANTAMBURLO**

Appassionate e promotrici di moda, bellezza e stile di vita vegan.



**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.

# Questo mese in cucina



## IL PANE DEGLI ESSENI

di Annalisa Malerba

92  
Pane  
esseno  
piccantino



94  
Pane  
esseno  
di fine  
inverno



94  
Pane  
esseno  
da  
colazione



## MERENDA & COLAZIONE

70 Muffin alle fragole con zenzero e spezie  
di Barbara Sbrocca



83 Biscottini sfiziosi  
di Riccardo Gualtieri

## L'ANTIPASTO

86 Piccola degustazione di formaggi veg  
di Michela Zonta



## IL PIATTO UNICO

15 Shakshouka di mais  
di Ori Shavit



87

70



## IL PRIMO PIATTO

57 Sarma  
di Nevena Veselinović



## IL SECONDO

42 Currywurst  
di Yari Simone Prete



87 Tempo di barbecue  
di Michela Zonta



## IL CONTORNO

76 Concia di zucchine  
di Yari Simone Prete



## DOLCI E DESSERT

58 Torta raw e gluten-free di amarene  
di Olivera Rosić



82 Crostata con frutta fresca  
di Riccardo Gualtieri



88 Dolce sentore d'estate  
di Michela Zonta



89 Torta al muesli con crema di limone e fragole  
di Eduardo Ferrante



88



81