

GIUGNO 2024
MAGAZINE
SUMMER EDITION



PREPARATI
PER UN'ESTATE
DI GRANDE
TRASFORMAZIONE

RICETTE ESTIVE
LIFESTYLE / INFORMAZIONE



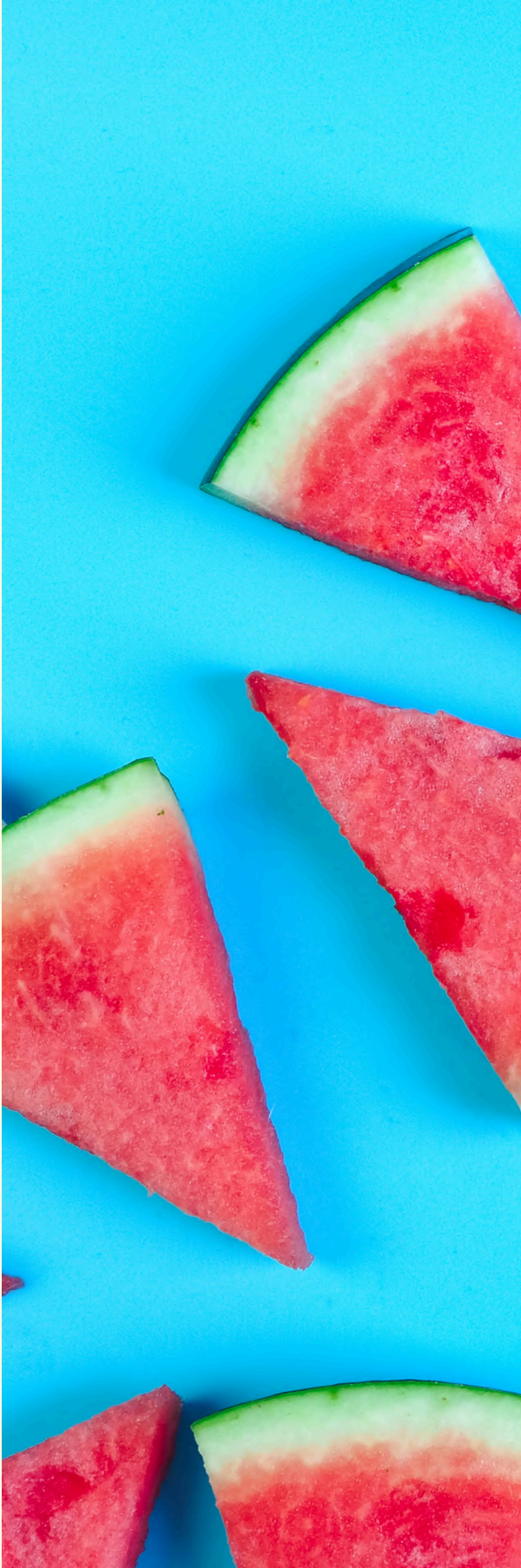
LA TRIBÙ DEI CHANGERS TI ASPETTA

INDICE DEI CONTENUTI

CHE TI TRASFORMA!
PER UN'ESTATE

TANTISSIMI
CONTENUTI





06. EDITORIALE

Perché un'estate
vegan può cambiare la
tua vita

09. AUTOPRODUZIONE

Giardinaggio e
Alimenti Coltivati in
Casa: l'orto estivo dei
changers

11. ECOSISTEMA

Gli animali non sono
giochi da spiaggia!

14. LETTURA

Cosa leggo
quest'estate? I libri
da portare sempre
con te

18. GUIDA ALLA SPESA

Fa caldo! 5 superfood
per fare il pieno di
energia

20. COSMESI

20. Crema solare?
Fughiamo tutti i dubbi

23. Vegan e cruelty free
significano la stessa
cosa?

- 28.** [CUCINA: LE RICETTE
DI VEGANOK](#)
- 29.** [Schiscetta per il mare: il
mio pranzo sotto
l'ombrellone](#)
- 31.** [Ricetta dello chef Boris
Scafati: frittata di patate](#)
- 32.** [Panino al salmone](#)
[Tacos vegan](#)
- 34.** [Pasta al pesto di rucola e
anacardi](#)
- 35.** [CLIMATE CHANGE](#)
[Perché fa così caldo?](#)
- 38.** [IL TEST](#)
[Che tipo di Changer sei?](#)
- 42.** [INFORMAZIONE](#)
- 42.** [Food For Profit: il
documentario che sta
facendo il giro dell'Europa](#)
- 45.** [Allevamento intensivo](#)
- 49.** [BUSINESS](#)
- 49.** [Storia di successo:
Pibiplast e la
certificazione VEG PACK](#)
- 52.** [Business vegan:
Osservatorio VEGANOK](#)

- 54.** [VIAGGI](#)
[Veg in vacanza? No
problem!](#)
- 60.** [WHAT THE FAQ](#)
[Domande alla redazione](#)
- 67.** [VEGANOK CHANGE
SUPPORTERS](#)
[I personaggi che
supportano l'iniziativa](#)



ABOUT



Be the change!

VEGANOK CHANGE magazine è la tua guida per un'estate vegan e piena di cambiamenti positivi. Esploriamo argomenti che vanno dal giardinaggio all'alimentazione, dallo sport alla cosmesi, offrendoti ispirazione

e supporto per uno stile di vita sostenibile. Con rubriche coinvolgenti e approfondite, recensioni e interviste, siamo qui per rendere la tua estate più salutare, etica e gustosa che mai.

PERCHÉ UN'ESTATE VEGAN PUÒ CAMBIARE LA TUA VITA

Care lettrici e cari lettori,

Con l'avvio di questa edizione estiva del nostro magazine, desidero introdurvi a un concetto rivoluzionario che abbiamo abbracciato con passione: **VEGANOK CHANGE**.

Questa iniziativa non è solo un invito a modificare la nostra dieta; è **un invito a trasformare il nostro intero approccio alla vita, al consumo e alla cura del mondo che ci circonda**. L'estate, con la sua abbondanza di verdure fresche, frutti golosi e giornate più lunghe, offre il contesto ideale per esplorare una vita vegan.

VEGANOK CHANGE è più di una scelta alimentare; è una celebrazione dell'interconnessione di tutte le forme viventi.

È una dichiarazione di rispetto e cura per il nostro pianeta, che sta affrontando sfide ambientali senza precedenti. Con ogni piatto

vegano che scegliamo, contribuiamo a ridurre il nostro impatto sul clima, a conservare risorse preziose come acqua e terra, e a proteggere le specie viventi che condividono questo mondo con noi.

Ma non si tratta solo di ciò che eliminiamo dalla nostra dieta; è anche una scoperta di nuovi sapori, nuove culture e nuove storie. È un viaggio che possiamo intraprendere insieme, come comunità, sostenendoci a vicenda con consigli, ricette e storie di successo.

Che siate vegani da anni o curiosi di fare i primi passi, c'è un posto per tutti nel movimento VEGANOK CHANGE. Questa non è solo una stagione di cambiamento; è l'inizio di una nuova vita più consapevole e più sostenibile.

Con entusiasmo e speranza,

Laura Serpilli
Direttrice



INNOVAZIONE E INCLUSIVITÀ

GRISBÌ VEGAN

*dal sapore unico e irresistibile
di Gianduia*



certificato



GRISBI.COM

AUTOPRODUZIONE



**GIARDINAGGIO
E ALIMENTI COLTIVATI IN CASA:
L'ORTO ESTIVO DEI CHANGERS**

Il tuo balcone può trasformarsi in un'oasi sostenibile! 🌱 ✨

Coltiva cibo fresco e nutriente direttamente a casa tua. Riduci il tuo impatto ambientale e goditi il vero sapore di verdure e erbe coltivate personalmente.

Perché un Orto Vegan?

Sostenibilità Ambientale

Dimentica le plastiche dei supermercati! Raccogli basilico e menta direttamente dal tuo spazio esterno.

Benefici per la Salute

Assapora pomodori e peperoni senza pesticidi, coltivati sotto il sole estivo, arricchendo ogni pasto con vitamine essenziali.

Educazione e Coinvolgimento

Un'attività educativa per tutta la famiglia, perfetta per insegnare l'importanza della sostenibilità e della nutrizione.



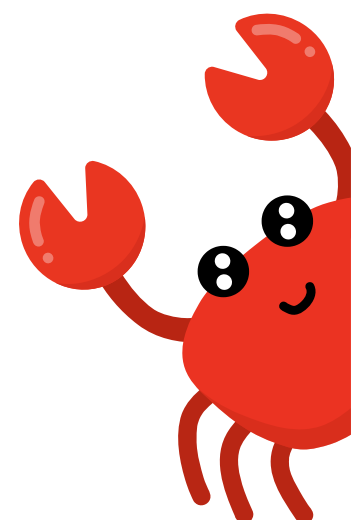
CLICCA QUI
E APPROFONDISCI



ECOSISTEMA



GLI ANIMALI
NON SONO
GIOCHI DA
SPIAGGIA



Cari CHANGERS,
riflettiamo sulla classica
scena estiva dei bambini
che giocano sulla
spiaggia.

Molti interagiscono con
stelle marine e meduse,
spesso con esiti fatali
per questi animali. Il
fascino della scoperta è
vitale per i giovani, ma
dobbiamo approcciare
con maggiore
consapevolezza la
nostra **responsabilità
verso gli animali
marini.**

Purtroppo, molti non
sopravvivono a causa
delle manipolazioni e del
tempo trascorso fuori
dal loro ambiente.
Questa mortalità è un
segnale di allarme che
non possiamo ignorare.

Come **educare i
bambini al rispetto del
mondo naturale?**

Attraverso libri,
documentari e guide sulla
fauna marina, possiamo
insegnare rispettando le
delicate vite marine.

È essenziale anche
ripensare il nostro
approccio agli **acquari** e
ai **parchi acquatici**, che
privano gli animali della
loro libertà. Invitiamo a
scegliere esperienze che
rispettino la vita e
l'ambiente naturale degli
animali.





Oltre il Biologico

Bevande Vegetali

*Con Cereali italiani da filiere controllate
senza Zuccheri, Oli e Additivi aggiunti*



salviafood.it

LETTURA

**COSA LEGGO
QUEST'ESTATE?**

**ECCO I LIBRI
DA PORTARE
SEMPRE CON TE**





Il libro esplora le implicazioni etiche, ambientali e di salute personale delle scelte alimentari moderne. **Pollan indaga le origini del cibo che consumiamo.** Si tratta di un testo chiave per chiunque sia interessato a comprendere meglio le complessità e i dilemmi legati alle scelte alimentari nel mondo contemporaneo.



Il libro introduce il "carnismo", ideologia che condiziona le persone a mangiare alcuni animali e amarne altri. **Melanie Joy esplora le contraddizioni del carnismo,** analizzando come queste norme vengano interiorizzate dalla società e offrendo spunti per scelte alimentari più consapevoli ed etiche.



Il libro offre un'analisi critica dell'industria alimentare basata sull'allevamento intensivo, che usa il 70% delle terre agricole coltivabili e genera significativi conflitti internazionali.

L'autrice evidenzia come il massiccio consumo di carne sia legato a crisi finanziarie ed ecologiche, spingendo i lettori a riflettere sulle implicazioni etiche delle loro scelte alimentari.



Il libro è il frutto di 6 anni di indagini, dialoghi con una vasta gamma di esperti, dai dipendenti di mattatoi e aziende agricole industriali, fino a filosofi dei diritti degli animali e ambientalisti, oltre che consumatori. Il libro offre **risposte incisive a molte delle domande scomode che l'industria della carne preferirebbe non affrontare.**



LA CERTIFICAZIONE INTERNAZIONALE CHE DEFINISCE LO STANDARD VEGAN NEL MONDO



CERTIFICA I TUOI PRODOTTI [QUI](#)

veganok.com

GUIDA ALLA SPESA

FA CALDO!
5 SUPERFOOD PER
FARE IL PIENO
DI ENERGIA



A smiling woman in a white lab coat is holding a blender. The blender is filled with a pink smoothie and green leafy vegetables. The background is a bright, clean kitchen setting.

CACAO CRUDO

SPIRULINA

MACA PERUVIANA

MANDORLE

BURRO DI COCCO



CLICCA QUI
E APPROFONDISCI

COSMESI

CREMA SOLARE?

FUGHIAMO TUTTI I DUBBI!

Proteggere la nostra pelle sotto il sole è davvero importante, ma come facciamo a capire qual è la protezione più adatta per noi?



Avrai sentito parlare di SPF... ma che cos'è? Si tratta della misura della quantità di luce UVB che le creme solari possono filtrare.

Più specificatamente, è una **misura del tempo che si può trascorrere sotto il sole senza scottarsi**.

In base al tuo tipo di pelle (Fototipo), potrai scegliere in modo più mirato la protezione solare e quindi l'SPF più adatto alle tue esigenze:



SCARICA
IL DECALOGO
DELLA
BIOCOSMESI



Fototipo 1: capelli biondi o rossi, pelle chiara e lattescente, lentiggini; in questo caso sarà importante preferire una crema con un SPF 50+

Fototipo 2: capelli biondi, pelle chiara, occhi azzurri o verdi. Sarà comunque importante preferire una protezione alta con SPF 50

Fototipo 3: capelli castani, pelle chiara o olivastro/mediterranea, occhi castani. In questo caso è adatta una protezione media con SPF 30

Fototipo 4: pelle olivastro, occhi scuri, capelli bruni.

Può essere quindi utile iniziare l'esposizione con una protezione media SPF 20.

Fototipo 5: pelle olivastro, occhi scuri, capelli neri. Per questo fototipo è sufficiente una protezione bassa, per esempio con SPF 10/15.

Fototipo 6: pelle scura, occhi scuri, capelli neri. Anche per questo fototipo è sufficiente una protezione bassa, ad esempio con SPF tra 6 e 10



CLICCA QUI
E APPROFONDISCI

VEGAN E CRUELTY FREE SIGNIFICANO LA STESSA COSA?

“Cruelty-free” indica che un prodotto non è stato testato sugli animali, ma non garantisce che sia privo di ingredienti di origine animale. Pertanto, un prodotto può essere cruelty-free ma non vegan se contiene ingredienti come il miele, la lanolina, ecc.

“Vegan” si riferisce a un prodotto che non contiene ingredienti di origine animale



e non implica necessariamente che non sia stato testato sugli animali. Questo significa che un prodotto può essere vegan ma non cruelty-free se, ad esempio, è coinvolto in procedure di test sugli animali.

Mentre "vegan" denota l'assenza di ingredienti animali, "cruelty-free" si focalizza sull'assenza di test sugli animali durante il processo di produzione del prodotto. Entrambi i termini sono importanti per i consumatori che desiderano fare scelte consapevoli rispetto al trattamento degli animali, ma indirizzano a due aspetti distinti della produzione e dei processi etici.

Sì ma io voglio che i prodotti che acquisto siano sia "vegan" che "cruelty free".



Per rispondere a questa necessità, **in Europa è stato redatto lo standard vegan europeo WVG** (World Vegan Group). Sottoscritto e stilato dalle più importanti organizzazioni vegan europee a Bruxelles, sotto il coordinamento dell'Organizzazione Non Governativa "SAFE – Safe Food Advocacy Europe", lo standard è frutto di un Board di lavoro composto dalle più importanti organizzazioni vegan d'Europa. **Questo standard assicura che un prodotto sia completamente libero da derivati animali e non testato sugli animali**, rendendo la sua etichettatura all'interno della Comunità Europea trasparente e affidabile.



Un esempio eccellente di certificazione che garantisce entrambi gli aspetti è **VEGANOK**. Questo standard non solo conferma che i prodotti sono 100% vegani, ma assicura anche che non siano stati testati sugli animali in nessuna fase del loro sviluppo. Prodotti con il marchio VEGANOK sono quindi una **scelta ideale** per i consumatori che desiderano sostenere pratiche completamente libere da crudeltà e sfruttamento animale.

Desideri diventare un CHANGER esperto in cosmesi?

Non perderti il nostro report!

**CLICCA SULL'ANTEPRIMA
QUI SOTTO**





Scotti

Venere

L'ORIGINALE ITALIANO



LE RICETTE ESTIVE DI VEGANOK



SCHISCETTA PER IL MARE

IL MIO PRANZO SOTTO L'OMBRELLONE

Tra un tuffo e una partita a racchette, si è fatta ora di pranzo!

Durante l'estate, quando il desiderio di freschezza e leggerezza si fa sentire, la schiscetta si trasforma: piatti freddi, insalate croccanti e frutta succosa diventano protagonisti, garantendo non solo una pausa gustosa ma anche un nutrimento sano.

Come comporre la tua schiscetta? Scoprilo leggendo quest'articolo dedicato a te!



CLICCA QUI
E APPROFONDISCI

SCHISCETTA 1

1. Verdure saltate con salsa di soia, limone e arachidi
2. Cous cous alle melanzane
3. Polpettine di ceci

SCHISCETTA 2

Non sottovalutare il potere di un panino o una piadina. Prendi, per esempio, una piadina con tofu strapazzato

SCHISCETTA 3

1. Tempeh in agrodolce
2. Patate alla greca
3. Insalata

CLICCA SULLE SINGOLE RICETTE PER LEGGERE IL PROCEDIMENTO

Ricetta dello chef **BORIS SCAFATI**

Docente della VEGANOK ACADEMY



FRITTATA DI PATATE VEGANOK

Ingredienti:

- 3 patate a pasta gialla di montagna
- 2 spicchi di aglio rosso di Sulmona
- 5/6 foglie di menta
- Olio evo
- Sale q.b.

**LEGGI IL
PROCEDIMENTO QUI!**



**CLICCA QUI
E APPROFONDISCI**

PANINO AL SALMONE VEGANOK



Ingredienti:

- Il tuo pane preferito
- Due carote medie
- Un avocado maturo
- Uno spalmabile vegano a tua scelta (o maionese vegana)
- Un cucchiaino di salsa di soia
- Un cucchiaino di olio evo
- Un cucchiaino di fumo liquido
- Un foglio di alga nori
- Un limone
- Rucola, a piacere



CLICCA QUI
E LEGGI IL
PROCEDIMENTO

TACOS VEGANOK

Una ricetta freschissima!

Ingredienti:

- 8 tacos di mais
- 100 g di mais
- 15 pomodorini (ma anche di più o di meno, a seconda della grandezza e del tipo scelto)
- 1 peperone
- una manciata di fagioli rossi
- 1 spicchio d'aglio
- 2 avocado
- 1 limone
- olio evo q.b.
- maionese vegan
- sale q.b.
- prezzemolo
- curry a piacere
- cipolle croccanti (facoltativo)



[CLICCA QUI](#)
[E LEGGI IL](#)
[PROCEDIMENTO](#)

PASTA AL PESTO DI RUCOLA E ANACARDI

Ingredienti per 4 persone:

360 gr di pasta

40 g di rucola

20 g di basilico

25 g di anacardi (o pinoli)

1 pezzettino di aglio (opzionale)

olio extravergine di oliva q.b.

sale q.b.

Per il condimento:

una manciata di pomodori secchi

olive taggiasche q.b.

una spolverata di formaggio

vegan grattugiato

qualche foglia di rucola

anacardi q.b.



[CLICCA QUI](#)
[E LEGGI IL](#)
[PROCEDIMENTO](#)

CLIMATE CHANGE



PERCHÉ FA COSÌ CALDO?

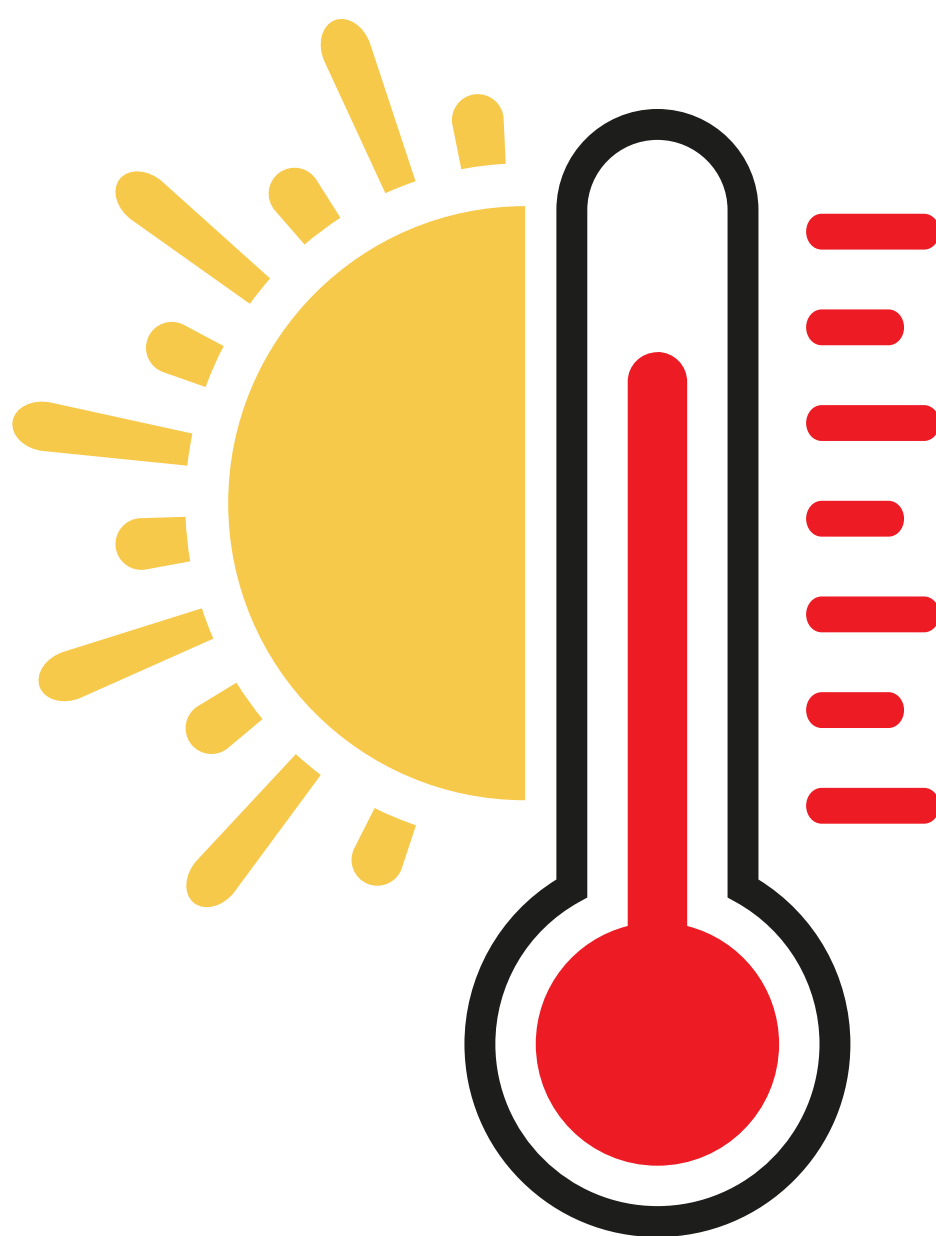
Il legame tra
alimentazione e
cambiamenti climatici

Ormai da diversi anni stiamo assistendo a inverni miti ed estati torride e gli esperti non hanno dubbi: la situazione non può che peggiorare.

Ma sapevi che tutto questo è legato in gran parte anche al nostro sistema alimentare?

Uno studio pubblicato sulla prestigiosa rivista PLOS Climate – ha evidenziato che eliminare gli allevamenti intensivi permetterebbe di abbattere del 68% le emissioni di gas inquinanti. Lo studio prospetta uno scenario in cui la diminuzione delle emissioni di metano e degli ossidi di azoto derivanti dagli allevamenti, insieme alla conversione di 800 miliardi

di tonnellate di anidride carbonica legata al ripristino della vegetazione, permetterebbe di evitare la catastrofe climatica.



“I bovini sono il principale contributore alle emissioni del settore, con circa 5 gigatonnellate di CO₂-eq, che rappresentano circa il 62% delle emissioni del settore. Suini, pollame, bufali e piccoli ruminanti hanno emissioni inferiori, tra il 7 e l’11% delle emissioni totali del settore”.



CLICCA QUI
E APPROFONDISCI

IL TEST

Che tipo di
CHANGER sei?

SCOPRILO QUI!

1. Quando vedi un piatto di verdure, cosa pensi?

A) "Dove è la carne?"

B) "Potrebbe essere un ottimo contorno!"

C) "Ecco il mio pranzo!"

2. Al supermercato, cosa finisce più spesso nel tuo carrello?

A) Carne, formaggio e qualche snack

B) Un mix di tutto, anche qualche prodotto vegano

C) Prodotti biologici, legumi, frutta e verdura

3. Come reagisci se in un ristorante il menu vegano è più gustoso di quello tradizionale?

A) Sospettoso e un po' confuso

B) Curioso e tentato di provare qualcosa

C) Già sai cosa ordinerai prima di entrare

4. Che impatto pensi abbia il tuo cibo sul pianeta?

- A) Non ci penso mai
- B) Ci penso talvolta, quando sento parlare di cambiamenti climatici
- C) È una delle mie principali preoccupazioni quando scelgo cosa mangiare

5. Un amico ti invita a una cena completamente vegana, la tua reazione?

- A) Porti una scusa per non partecipare
- B) Vai con un po' di scetticismo, ma aperto a nuove esperienze
- C) Non vedi l'ora di assaggiare tutto!

6. Il tuo spuntino preferito per un film è:

- A) Un pacchetto di patatine e una coca
- B) Popcorn con un pizzico di sale
- C) Popcorn con lievito alimentare e un frullato di frutta

7. Ti trovi davanti a una scelta di gelati: quale scegli?

- A) Gelato alla crema classico
- B) Sorbetto ai frutti di bosco
- C) Gelato vegano al cioccolato



MAGGIORANZA DI “A” IL CHANGER CAUTO

Sembra che tu preferisca ancora il tradizionale, ma ricorda, l'esplorazione non finisce mai! Il mondo vegan ha tanto da offrire, forse è tempo di dare una chance a nuovi sapori e abitudini!



MAGGIORANZA DI “B” IL CHANGER CURIOSO

Sei aperto a nuove esperienze e hai già fatto qualche passo nel mondo vegan. Continua a esplorare e sperimentare; potresti scoprire che il veganismo si adatta perfettamente al tuo stile di vita!



MAGGIORANZA DI “C” IL CHANGER PRO

Sei già un paladino del mondo vegan! Con una dieta ben consolidata e una forte consapevolezza ambientale, sei un modello da seguire. Continua a ispirare gli altri con le tue scelte consapevoli.

CHANGE your habit!

Qual è il piccolo grande cambiamento che puoi mettere in atto quest'estate da subito?

Passa al latte vegetale!

Farai bene a te stesso, agli animali e al pianeta!
Scopri i motivi per passare al latte vegetale: un piccolo cambiamento per un grande beneficio!

CLICCA SULL'ANTEPRIMA



INFORMAZIONE

**FOOD
FOR
PROFIT**

**Giulia
Innocenzi**



**Il documentario che sta
facendo il giro dell'Europa**

“Food for Profit” porta alla luce la complessa rete che lega insieme l’industria della carne, le influenti lobby e il potere politico all’interno dell’Unione Europea. Il focus della narrazione sono **i miliardi di euro che l’Europa destina agli allevamenti intensivi**, spesso al centro di controversie legate al maltrattamento degli animali, all’inquinamento ambientale e al rischio di future pandemie. Attraverso un viaggio investigativo che attraversa l’Europa, Giulia Innocenzi e Pablo D’Ambrosi, insieme a una squadra di investigatori sotto copertura, svelano **le realtà oscure dietro la produzione industriale di carne e formaggio.**

Il film documenta incontri con allevatori, multinazionali e politici, mostrando una realtà spesso nascosta agli occhi del pubblico.

“Food for Profit” non si limita a denunciare gli orrori degli allevamenti intensivi, ma affronta anche le problematiche ad essi collegati: dall’**inquinamento delle acque** e lo **sfruttamento dei lavoratori migranti** alla **perdita di biodiversità** e alla **resistenza agli antibiotici**. La squadra di esperti internazionali interpellata nel film fornisce una panoramica completa degli effetti devastanti di questo sistema.

PUEBLO UNIDO PRESENTA

FOOD FOR PROFIT

387 MILIARDI DI MOTIVI PER CUI NON VOGLIONO CHE TU VEDA QUESTO FILM

UN FILM DI
GIULIA INNOCENZI E PABLO D'AMBROSI



**Guarda la nostra
video intervista a
Giulia innocenzi**

Clicca qui

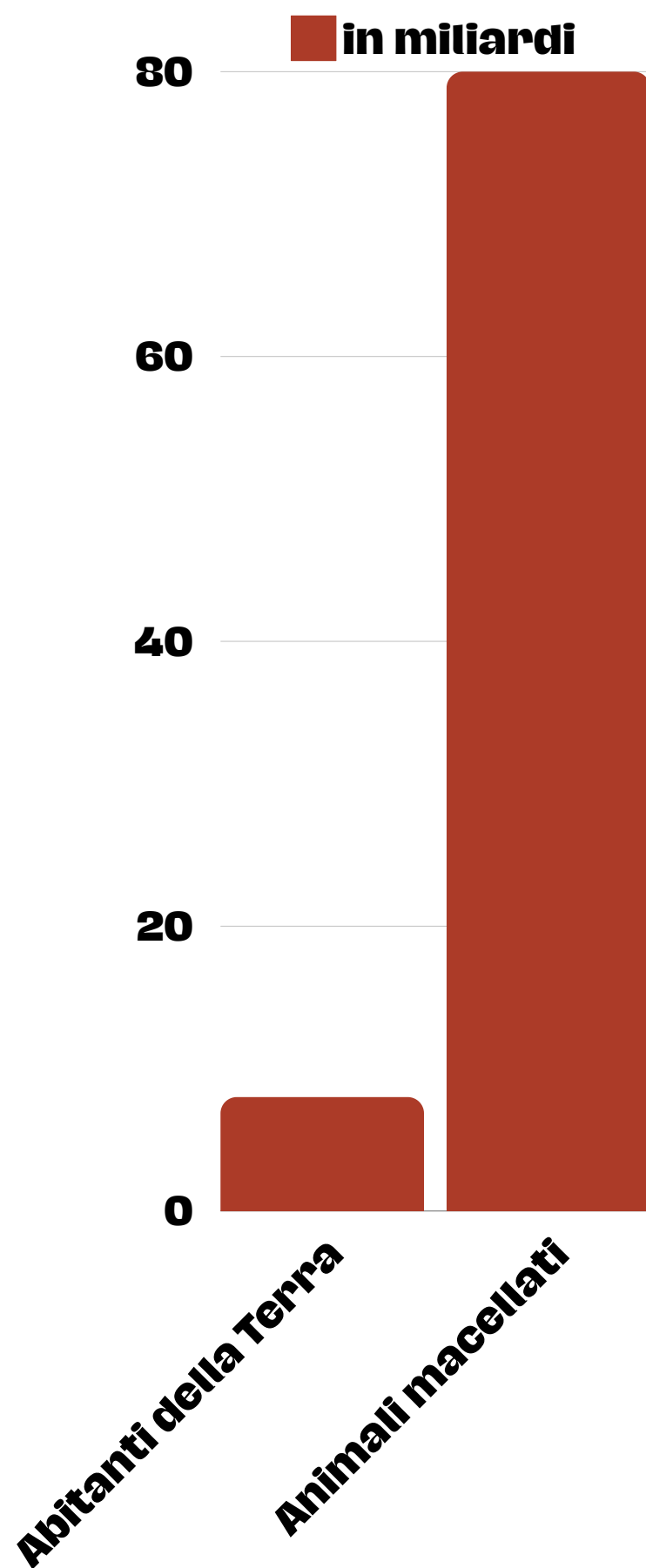




ALLEVAMENTO INTENSIVO

Uccidere 80 miliardi di
animali l'anno NON è
una necessità

Secondo dati dell'Organizzazione delle Nazioni Unite per l'alimentazione e l'agricoltura (FAO), **ogni anno vengono macellati circa 80 miliardi di animali terrestri**, principalmente pollame, seguiti da suini, ovini e bovini. **A questo si sommano i miliardi di pesci d'allevamento uccisi annualmente, con stime che variano tra i 51 e i 160 miliardi.** Le pratiche di allevamento intensivo e le condizioni spesso dolorose a cui questi animali sono esposti durante la loro vita e fino al momento della morte sono al centro di un dibattito approfondito sui loro diritti, un tema ampiamente discusso nei paesi industrializzati.



Ed essendo queste soltanto stime, il numero indicato dalla FAO è quasi certamente arrotondato per difetto: non viene tenuto conto, in questo calcolo, del numero di **animali uccisi in contesti e per consumi privati**, di quelli selvatici cacciati e uccisi per attività venatoria o consumo personale.

Non vengono nemmeno calcolati i **mammiferi marini e i pesci**, per esempio, allevati anch'essi - come il salmone - in contesti intensivi e fatti morire a tonnellate per il consumo umano. Ne muoiono in quantità così grandi, che il loro numero è difficile da stabilire semplicemente perché

non si riescono a contare. Infine, in questi 80 miliardi non sono conteggiati gli **animali che periscono durante il trasporto ai macelli, o muoiono all'interno degli allevamenti per le tremende condizioni igienico-sanitarie e di vita**, quelli che vengono uccisi perché deformati da dinamiche di crescita innaturali o semplicemente perché non utili ai fini commerciali.

Allevamenti intensivi: tutto quello che devi sapere.

LEGGI I REPORT DI VEGANOK

Parte 1



Parte 2

BUSINESS

STORIA DI SUCCESSO

PIBI PLAST



**Pibiplast si dimostra
pionere del settore
diventando la prima
azienda al mondo a
aderire allo standard
VEG-PACK.**

Fondata nel 1954 con l'obiettivo di rivoluzionare lo stampaggio a iniezione di materie plastiche per il packaging farmaceutico,

Pibiplast è ora un punto di riferimento nel settore cosmetico.

Oltre alla qualità e all'innovazione, l'azienda si impegna per un futuro sostenibile, adottando pratiche responsabili come l'uso di materiali riciclabili e riciclati.

Questo impegno verso la sostenibilità e l'utilizzo di materiali etici ed ecologici ha portato Pibiplast a essere **la prima azienda al mondo a richiedere la certificazione VEG-PACK** per tutte le materie prime utilizzate nei suoi packaging, comprese materie plastiche, masterbatches, colle e inchiostri.

La certificazione VEG-PACK, garantita da VEGANOK, è un simbolo di qualità e trasparenza. Ogni aspetto dell'imballaggio viene attentamente controllato e approvato.

Abbiamo intervistato Roberta Sironi, Chief Commercial & Marketing Officer di Pibiplast.

Ci svela in un'intervista esclusiva perché l'azienda ha scelto di certificare VEG-PACK i propri packaging, diventando un catalizzatore per il cambiamento positivo e sostenibile nell'industria della cosmesi.



**Leggi
l'intervista**

[Clicca qui](#)



La rivoluzione etica
del packaging

Scopri **QUI**
come la certificazione
VEG-PACK di VEGANOK
sta cambiando il mondo
degli imballaggi.





BUSINESS VEGAN

**Scarica il magazine
OSSERVATORIO
VEGANOK**

Scarica VEGANOK ECONOMY 2024: nuove frontiere nel business vegetale

[DOWNLOAD](#)



**L'Osservatorio
VEGANOK si dedica a
esplorare le
tendenze emergenti,
le dinamiche di
mercato e l'impatto
dei prodotti vegani
nel loro percorso**

verso un sempre
maggiore consolidamento.
Collaboriamo con aziende,
istituti di ricerca e
organizzazioni non profit
per promuovere pratiche
di produzione etiche,
sostenibili e innovative.

VIAGGI

A couple is seen from behind, hiking on a rocky mountain trail. The woman on the left wears a pink shirt, a tan cap, and a green backpack. The man on the right wears a teal shirt and a teal backpack. They are holding hands and looking out over a vast, hazy mountain range under a blue sky with light clouds. A large, bright pink rounded rectangle is overlaid on the lower half of the image, containing white text.

**Veg in vacanza?
No problem!**

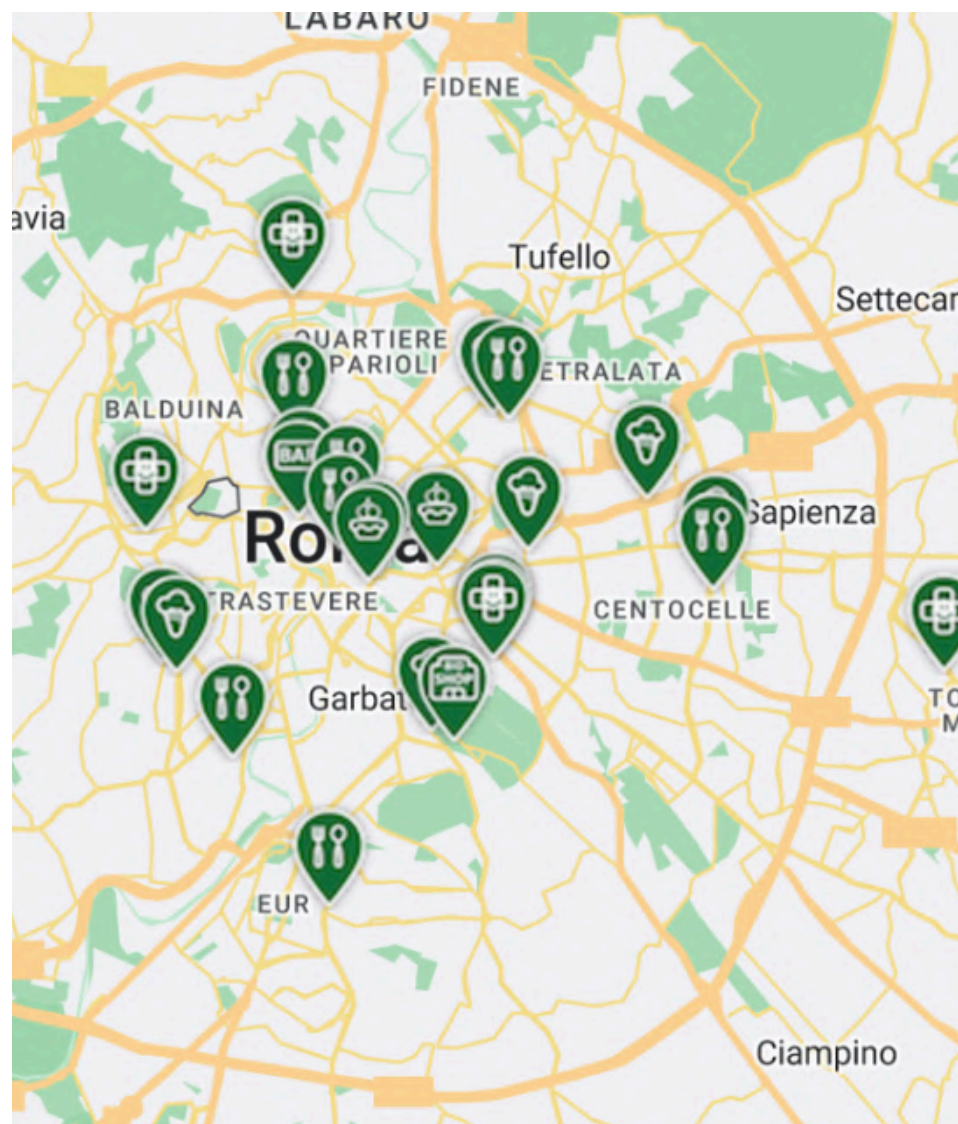
Benvenuti viaggiatori vegani! È arrivato il momento di pianificare la vostra prossima avventura, e sì, possiamo confermare che mangiare vegan in giro per il mondo è più che possibile, è incredibilmente gratificante!

Con un po' di pianificazione e un pizzico di spirito d'avventura, potete esplorare ogni angolo del pianeta senza rinunciare al vostro stile di vita vegano. Siete pronti a partire?

Preparatevi a godervi un viaggio ricco di sapori, scoperte e esperienze indimenticabili!

PRIMA DEL VIAGGIO

1. Ricerca Online: Usa risorse online come VEGANOK.COM per individuare ristoranti e negozi alimentari vegani nella tua destinazione. E non dimenticare i social media: Instagram e Facebook possono essere veri e propri scrigni di informazioni e consigli dai vegani locali.



2. Esplora le Tradizioni

Locali: Approfondisci le tradizioni alimentari del paese che stai per visitare. Sapere cosa aspettarti ti renderà più sicuro e preparato.

3. Comunica le Tue

Esigenze: Prima di partire, assicurati di informare la tua compagnia aerea e il tuo alloggio delle tue esigenze alimentari.

4. Preparati con

Snack: Non dimenticare di portare con te snack vegani per affrontare lunghi viaggi o emergenze culinarie. Frutta secca, barrette energetiche saranno i tuoi migliori amici durante il viaggio.

DURANTE IL VIAGGIO

1. Esplora la Cucina

Locale: Assaggia i piatti tipici del luogo e scopri le specialità vegane della regione. Molte cucine del mondo offrono piatti vegani deliziosi e autentici che ti sorprenderanno e delizieranno.

2. Sii Creativo e

Flessibile: Se ti trovi in situazioni in cui le opzioni vegane sono limitate, non avere paura di chiedere modifiche ai piatti esistenti o di creare combinazioni di contorni per soddisfare le tue esigenze. La flessibilità è la chiave per godersi appieno l'esperienza culinaria in viaggio.

3. Condividi le tue

Esperienze: Utilizza i social media per condividere le tue scoperte vegane e per connetterti con altri viaggiatori vegani. Potresti trovare nuovi amici, scoprire gemme nascoste e ricevere consigli preziosi dalla comunità.

4. Divertiti! Alla fine, il viaggio è un'avventura! Abbandonati alla scoperta, ridi dei piccoli imprevisti e lascia che ogni pasto sia una festa per il palato e per lo spirito!

METE VEGAN DA ESPLORARE

- Berlino (Germania)
- Londra (Regno unito)
- Lisbona (Portogallo)

- Amsterdam (Paesi Bassi)
- Italia:
 - Milano
 - Torino
 - Napoli
 - Roma
 - Palermo.
- In Italia fatti stupire anche dai piccoli paesi di provincia, dove potrai trovare anche ricette tradizionali inaspettatamente vegan!
- Chiang Mai (Thailandia)
- Phuket (Thailandia)
- Vancouver (Canada)
- Adelaide (Australia)

**Trova QUI la
struttura VEGANOK
perfetta per la tua
prossima vacanza
in Italia!**

CONSIGLI DI VIAGGIO
Come si dice
“Sono vegano”?

Soy vegano/a

I am vegan

Ich bin vegan

Je suis végétalien(ne)

Ik ben veganistisch

Sono vegano/a

Jag är vegan

Eu sou vegano

Я веган (Ya vegan)

我是纯素食者
(Wǒ shì chún sù shí zhě)

私はヴィーガンです
(Watashi wa vīgan desu)

나는 비건입니다
(Naneun bigeonimnida)

(Ana nabati) أنا نباتي

मैं शाकाहारी हूँ
(Main shakahari hoon)

Είμαι χορτοφάγος
(Ímai chortofágos)



BIODIZIONARIO APPROVED

LO STANDARD PIÙ USATO NEL SETTORE DELLA ECOCOSMESI E DETERGENZA

Controlla gratuitamente l'INCI dei tuoi
cosmetici su www.biodizionario.it

SCARICA ANCHE L'APP IOS O ANDROID

FAQ

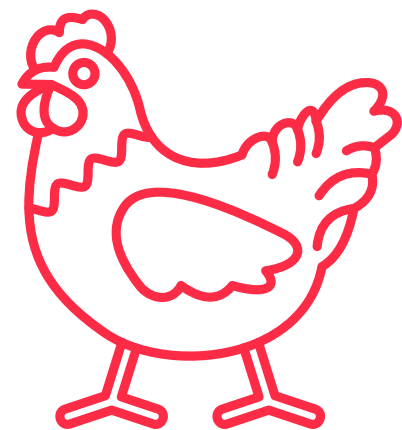
WHAT THE FAQ

In redazione ci arrivano tante domande da parte dei lettori sul mondo vegan e sulle questioni più complesse.

Ecco alcune delle domande più frequenti



Ok il latte, ma le uova di una gallina che razzola libera potreste anche mangiarle, no?



Capiamo la curiosità dietro questa domanda: se le galline vivono felici e libere, perché non potremmo mangiare le loro uova?

Molte persone considerano questa un'opzione più etica rispetto agli allevamenti intensivi. Tuttavia, per chi segue una filosofia vegana, la questione va un po' più in profondità.

Noi vegani scegliamo di non consumare prodotti animali non solo per le

condizioni in cui gli animali sono tenuti, ma anche perché crediamo che **non sia giusto usare gli animali a nostro vantaggio, in qualsiasi forma**. Questo include anche le galline che vivono liberamente e possono razzolare nel cortile.

Per i vegani, il punto non è quanto sia 'felice' l'animale, ma il principio di non vedere gli animali come una risorsa per gli umani.

Come si può rifiutare la carne quando ci sono persone nel mondo che muoiono di fame?



Questa domanda sottolinea una preoccupazione genuina per la **disuguaglianza alimentare che affligge il nostro pianeta**. La produzione di carne è notevolmente inefficace in termini di risorse: richiede enormi quantità di terreno, acqua e mangimi vegetali per produrre una quantità relativamente piccola di cibo. Infatti, se usassimo direttamente queste risorse per

coltivare cibo vegetale, potremmo ottenere molto più cibo. **Ad esempio, un pezzo di terreno che produce solo 100 calorie di carne potrebbe produrre fino a 2.230 calorie se utilizzato per coltivare vegetali**. Quindi, optando per una dieta plant-based, non solo stiamo facendo una scelta etica rispetto agli animali, ma stiamo anche contribuendo a un sistema alimentare più equo e sostenibile.

Se i terreni utilizzati per l'allevamento fossero destinati alla coltivazione di cibi vegetali, l'effetto potrebbe essere una drastica riduzione nell'uso delle risorse e un grande passo verso la lotta alla fame nel mondo. Questo approccio non solo migliora l'efficienza nella produzione di cibo ma aiuta anche a combattere la disuguaglianza alimentare, rendendolo un cambiamento significativo per migliorare la situazione di chi soffre di fame.



CLICCA QUI
E APPROFONDISCI

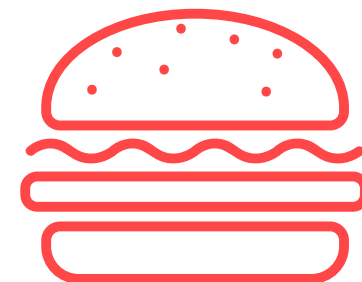


LE NOSTRE PASSATE

**UN'OFFERTA TRASPARENTE
COME LA NOSTRA FILIERA**



Perché i vegani usano i nomi di piatti o prodotti di origine animale?



La ragione principale è la **riconoscibilità**. Immagina di cercare un'alternativa vegana nel supermercato: etichette come 'lasagne vegane' ti aiutano immediatamente a capire di cosa si tratta, facilitando la scelta.

Questa strategia di denominazione aiuta non solo a **identificare facilmente i prodotti ma anche a legittimarli come valide alternative nel mercato**, spesso dominato da opzioni non vegane.

Utilizzare nomi familiari permette alle alternative vegane di inserirsi più facilmente nelle abitudini alimentari delle persone e di competere equamente sul mercato.

Inoltre, **i vegani non rifiutano i sapori familiari degli alimenti tradizionali**, ma piuttosto la sofferenza animale associata a quei prodotti.

Amano i sapori che ricordano, e quindi, alimenti che imitano quelli non vegani possono soddisfare il desiderio di gusti conosciuti senza compromettere i loro principi etici.

In breve, **i vegani usano nomi familiari per i loro piatti per facilitare la scelta, promuovere l'accettazione delle alternative plant-based e continuare a godere di sapori amati**, tutto mentre mantengono un impegno etico contro lo sfruttamento animale.

 **CLICCA QUI**
E APPROFONDISCI



Frullato PROTEICO





**IL MEGLIO DEL
MONDO VEGAN**

veganok.com



TERRE DI HOROS

L'ECCELLENZA
ITALIANA

Terre Alimentari a base
di olive taggiasche
affumicate con vero

ORO 23 CARATI

terredihoros.com



VEGANOK CHANGE SUPPORTERS



Scopri le **storie ispiratrici** dietro al progetto **Change!**
Clicca sulle foto e immergiti nelle **interviste** per scoprire cosa motiva anche loro a **fare la differenza!**



Scopri le **storie ispiratrici** dietro al progetto **Change!**
Clicca sulle foto e immergiti nelle **interviste** per scoprire cosa motiva anche loro a **fare la differenza!**



Scopri le **storie ispiratrici** dietro al progetto **Change!**
Clicca sulle foto e immergiti nelle **interviste** per scoprire cosa motiva anche loro a **fare la differenza!**

N°1 - Giugno 2024

• Testata •

VEGANOK CHANGE

• Sito web •

www.veganok.com

www.veganokchange.com

• Email di redazione e ufficio stampa •

change@veganok.com

• Editore e sede legale •

VEGANOK srl Società Benefit

Via Ghino Valenti, 12

00191 Roma Italia

• Direttrice responsabile •

Laura Serpilli

• Credit Images •

elements.envato.com, canva.com

• Copyright •

La riproduzione degli articoli e delle illustrazioni pubblicati dalla rivista, nonché la loro traduzione è riservata e non può avvenire senza espressa autorizzazione di VEGANOK Srl Società Benefit

• Registrazione •

Tribunale di Roma

n. 162/2020



CONTINUA A SEGUIRCI!
Il prossimo numero
di Ottobre sarà imperdibile!



GIUGNO 2024
MAGAZINE SUMMER EDITION
veganokchange.com

