



RICETTE
VEGANOK
d'autore



ACADEMY

MAGAZINE
AUTUMN EDITION

BENVENUTO
AUTUNNO!
SCOPRI IL POTERE
DEL **CAMBIAMENTO**
CONSAPEVOLE

RICETTE / LIFESTYLE / INFORMAZIONE



LA TRIBÙ DEI CHANGERS TI ASPETTA

QUESTO MAGAZINE È IN FORMATO

STRIPE

LA STRIPE È PENSATA PER IL TUO SMARTPHONE!

Scorri i contenuti
come fai sui social:
niente zoom, solo
**lettura fluida e
dinamica ovunque
ti trovi.**

Ottimizzato per il cellulare,
**il nostro magazine ti
offre un'esperienza
perfetta:** testi
e immagini sempre al posto
giusto, per una lettura
facile e piacevole.

stripestandard.com



INDICE DEI CONTENUTI

**GO VEGAN
GO VEGAN
GO VEGAN**



8

Editoriale

La tua guida per un Autunno vegan



12

Lifestyle e moda

Lo sai che finta pelle ed ecopelle non sono la stessa cosa?



16

Cosmesi

Glow up d'autunno con la beauty routine vegan



20

Docuvegan

Documentari che aprono gli occhi e la mente



26

Eventi

- Giornata mondiale degli animali
- World vegan day: scopri 3 ottimi motivi per diventare vegan



43

Enogastronomia

- L'Oktoberfest vegan a casa tua!
- Vino vegan: la vendemmia etica spiegata

Ricette VEGANOK d'autore

57

Risotto ai porcini con
crema di piselli

Pane alle noci e semi

Spiedini in padella

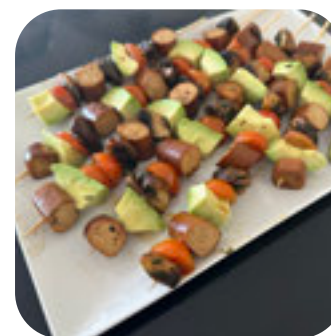
Gyoza alla zucca

Plumcake alla zucca

Profumo d'autunno

Panbrioche al cacao

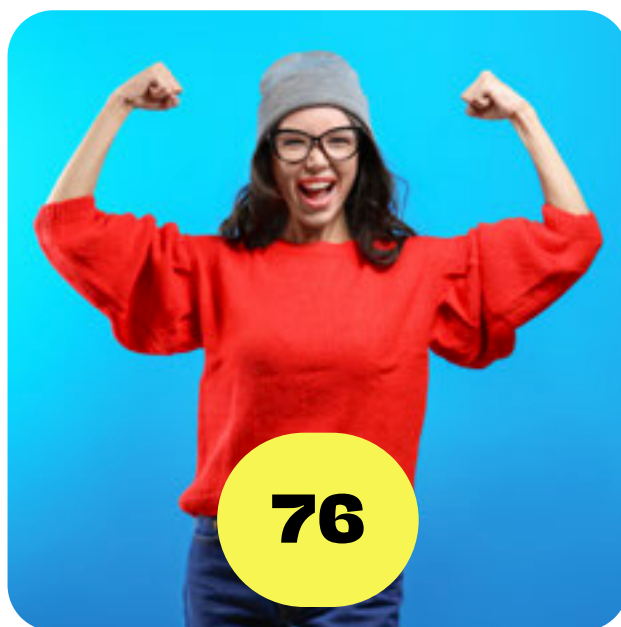
Autunno sulle Madonie



52

Il test

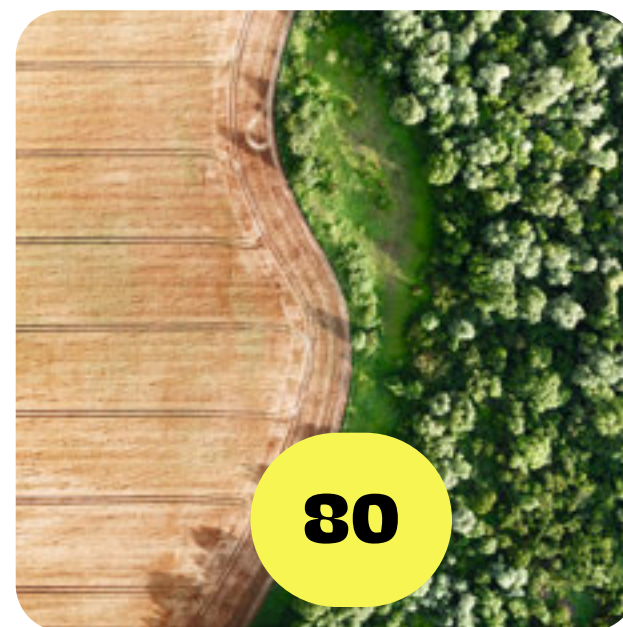
Siamo tutti un po' zucche... ma tu quale sei davvero?



76

Salute e Benessere

Rinforziamo il sistema immunitario



80

Osservatorio VEGANOK

Soia e deforestazione: l'impatto dell'industria animale



Voci del cambiamento

Maria Torresi: "Ho creato il primo violino vegan d'Italia"



Viaggi

Vegani in viaggio con Roberto Rossi



What the FAQ

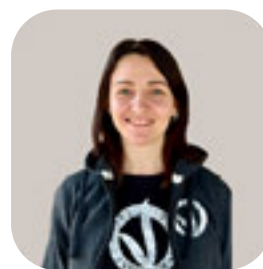
Rispondiamo alle tue domande



VEGANOK CHANGE Supporters

Scopri tutti i vip e i creator che ci sostengono

Buona lettura! La Redazione



ABOUT

VEGANOK CHANGE magazine è la tua guida per un autunno vegan, all'insegna di trasformazioni significative e sostenibilità. In questa edizione, esploriamo temi che spaziano dalla **cucina stagionale** alle **pratiche eco-compatibili**, dalla **moda etica** al **benessere personale**, offrendoti

ispirazione e supporto per approfondire uno stile di vita consapevole e rispettoso. Con **articoli, interviste e rubriche** siamo qui per accompagnarti in un'autunno più salubre, etico e ricco di sapori nuovi. Unisciti a noi per scoprire come **piccoli cambiamenti possono portare a grandi risultati nella tua vita e nell'ambiente che ti circonda.**



BENVENUTO A BORDO, CHANGER: LA TUA GUIDA PER UN AUTUNNO VEGAN



Care lettrici e cari lettori,

L'autunno porta con sé un ritmo nuovo, più riflessivo. La natura ci insegna a lasciar andare ciò che non serve, a **far spazio al cambiamento**, ed è proprio questo che ci invita a fare anche la vita quotidiana.

È il momento ideale per fermarsi e riflettere su come **le nostre scelte influenzano il mondo intorno a noi**.

In questo numero di VEGANOK CHANGE, esploreremo l'autunno attraverso una lente



che celebra la **connessione tra etica e stile di vita.**

Ti proponiamo una guida pratica per abbracciare le stagioni con maggiore consapevolezza: dalla moda sostenibile e cruelty-free, alla cosmesi vegan, fino alla cucina di stagione.

Le ricette che troverai esaltano la bellezza di ingredienti semplici e naturali, mostrando che **una vita vegana non è solo una scelta etica, ma anche un viaggio verso il benessere personale.**

Questa stagione ci invita a un'azione più profonda: non solo a consumare meno, ma a **vivere meglio, con intenzione** e rispetto verso noi stessi, gli altri e l'ambiente.



Attraverso le nostre scelte possiamo coltivare un futuro più equo e sostenibile. Non si tratta solo di cambiamenti drastici, ma di piccoli **passi che, messi insieme, possono fare una grande differenza.**

Ogni autunno, la natura si prepara a un nuovo ciclo di vita. Anche noi possiamo fare lo stesso: scegliere cosa lasciar andare e cosa coltivare.

L'invito di questo numero è a riflettere sulle nostre azioni quotidiane e a prendere consapevolezza del potere che abbiamo nel plasmare il nostro futuro e quello del mondo in cui viviamo.

Laura Serpili
Direttrice



UNA STORIA D'AMORE DAL 1925

LIFESTYLE E MODA



**LO SAI CHE
FINTA PELLE ED ECOPELLE
NON SONO LA STESSA COSA?
UNA È VEGAN, L'ALTRA NO!**

Ecopelle e finta pelle non sono la stessa cosa!

Spesso questi termini vengono confusi, ma indicano materiali molto diversi, sia per origine che per impatto ambientale.

L'ecopelle è un termine che può essere facilmente frainteso. A prima vista, potresti pensare che si tratti di un materiale completamente vegano e sostenibile, ma in realtà, **l'ecopelle deriva dalla pelle animale.**

La differenza rispetto alla pelle tradizionale sta nei metodi di lavorazione:

l'ecopelle viene trattata utilizzando processi e sostanze chimiche che riducono in minima parte l'impatto ambientale.

Tuttavia, è importante sottolineare che, **nonostante il nome "eco", l'ecopelle non è cruelty-free**, perché comunque richiede l'uso di pelle animale.



La finta pelle, spesso chiamata anche similpelle o pelle sintetica, è un materiale creato per imitare l'aspetto della pelle animale **senza utilizzare componenti di origine animale**. È realizzata principalmente da polimeri sintetici come il PVC o il poliuretano, che vengono applicati su un tessuto di supporto per creare un materiale che, a prima vista e al tatto, può sembrare molto simile alla pelle naturale.

Uno dei grandi vantaggi della finta pelle è che è completamente cruelty-free: **nessun animale viene sfruttato o ucciso per la sua produzione**. Questo la rende una scelta popolare tra chi segue uno stile di vita vegano o vuole evitare prodotti di origine animale. Inoltre, la finta pelle è spesso più economica rispetto alla pelle vera, rendendola accessibile a un pubblico più ampio.



CLICCA QUI
E APPROFONDISCI



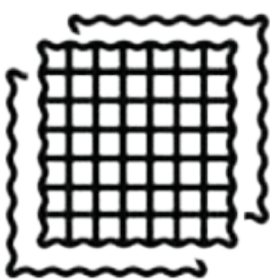
**CONOSCI I MATERIALI
DELLE TUE SCARPE:
GUIDA AI SIMBOLI**



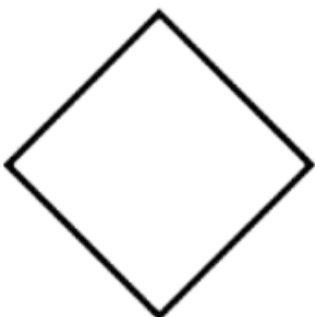
**CUOIO O VERA
PELLE**



**CUOIO RIVESTITO
O PELLE**



**TESSUTI
O FILATI**



**FINTA
PELLE**

COSMESI

GLOW UP D'AUTUNNO CON LA BEAUTY ROUTINE VEGAN

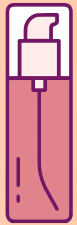
Il passaggio dall'estate all'autunno è il momento più critico per la tua pelle. Dopo aver dovuto fronteggiare gli stress dovuti a sole, salsedine e cloro, ecco che le temperature si abbassano, l'aria diventa più secca e il vento può risultare aggressivo. Per mantenere la pelle sana e luminosa, è essenziale adattare la skincare routine a queste nuove condizioni.



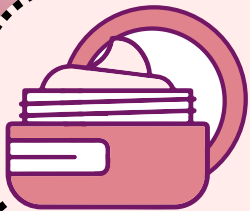
GLI STEP DA SEGUIRE



01_Detergere con delicatezza



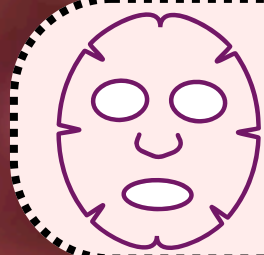
02_Esfoliare con moderazione



03_Idratare profondamente



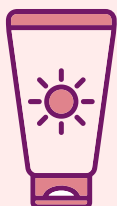
04_Applicare un siero



05_Applicare una maschera



06_Proteggere labbra e mani



07_Usare una crema solare

Oltre alla cura esterna,
**anche l'alimentazione
gioca un ruolo cruciale
nella salute della pelle.**

In autunno, assicurati di
includere nella tua dieta
vegana **alimenti ricchi
di omega-3 e omega-6,**
come noci, semi di lino e
avocado, che aiutano a
mantenere la pelle
idratata dall'interno.

Anche le **vitamine E e C,**
presenti in frutta secca,
agrumi e verdure a foglia
verde, sono fondamentali
per la **protezione dai
radicali liberi e per la
produzione di
collagene.**



CLICCA QUI
E APPROFONDISCI

KoBo vegan

Pasticceria | Gastronomia
Listini dedicati Ho.Re.Ca

Sano,
vegano!

kobovegan.com

SHOP
SEREGNO | MILANO

Desideri diventare un **CHANGER** esperto in cosmesi?

Non perderti il nostro report!

**CLICCA SULL'ANTEPRIMA
QUI SOTTO**



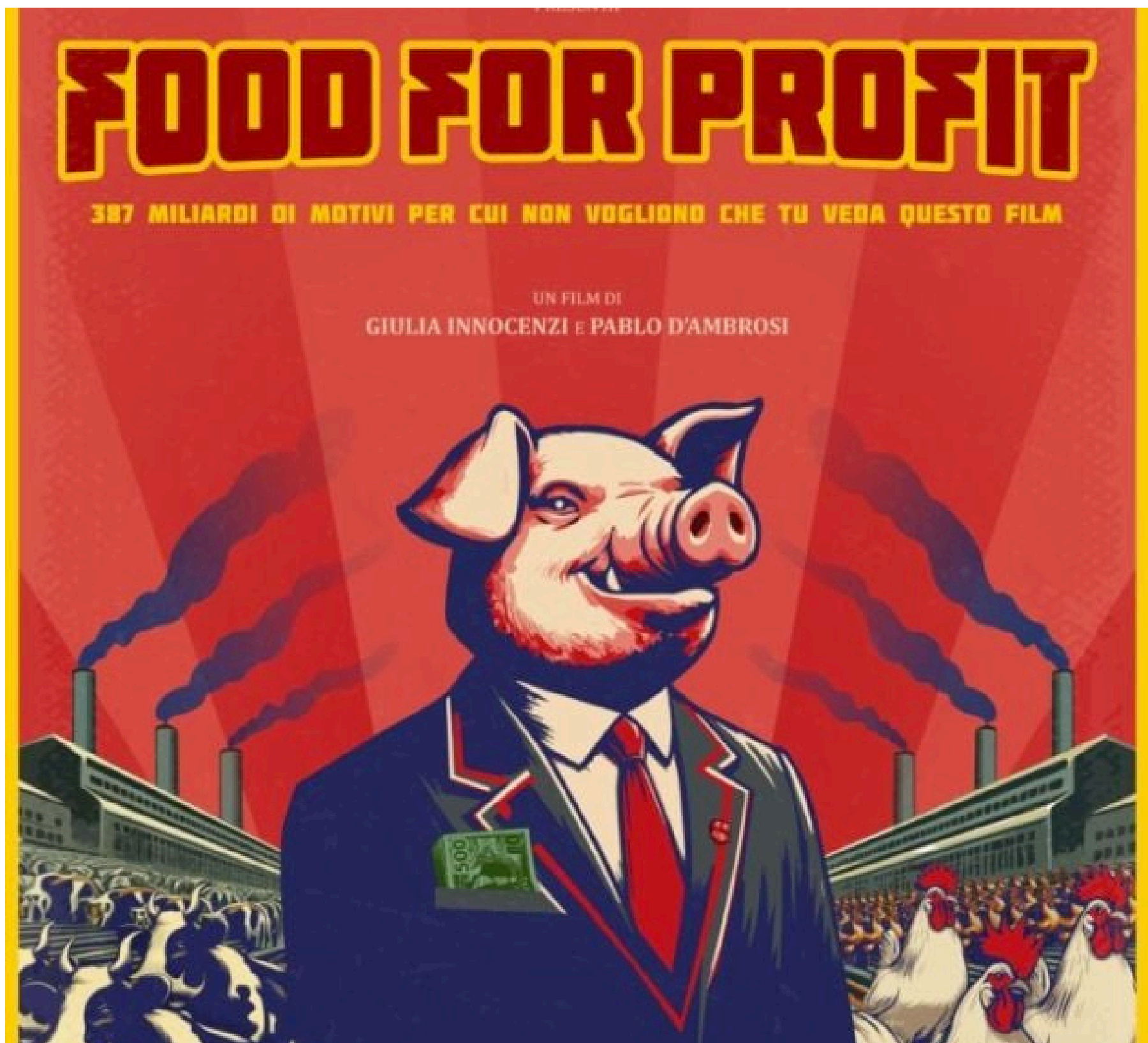
DOCUVEGAN

A woman with dark, curly hair is sitting on a light-colored sofa, looking at a laptop screen. She is wearing a dark green t-shirt. The scene is lit with warm, soft light, suggesting an indoor setting.

**COSA
GUARDO
QUESTO
AUTUNNO?**

**ECCO I DOCUMENTARI
CHE APRONO GLI OCCHI
E STIMOLANO LA MENTE**





Il documentario "Food for Profit" diretto da Giulia Innocenzi esplora il legame tra l'industria della carne e il potere politico nell'Unione Europea. Attraverso indagini investigative, il film svela come i fondi europei vengano usati per sostenere pratiche agricole intensive che contribuiscono a gravi problemi ambientali e di salute pubblica.

Il documentario "Sei ciò che mangi - Gemelli a confronto" disponibile su Netflix, mette in luce l'impatto significativo dell'alimentazione sulla salute attraverso un esperimento con gemelli monozigoti. Durante lo studio, ciascun gemello segue una dieta diversa per otto settimane, permettendo agli spettatori di osservare gli effetti diretti che diverse scelte alimentari possono avere sulla stessa base genetica. Questo documentario dimostra in modo efficace il potenziale trasformativo di un regime alimentare vegano.



Il documentario "Eating Our Way to Extinction"

esplora come il consumo di prodotti animali contribuisca alla distruzione ambientale. Narrato da Kate Winslet e supportato da Leonardo DiCaprio, il film utilizza ricerche scientifiche e immagini potenti per mostrare l'impatto devastante dell'agricoltura animale sul pianeta. L'obiettivo è spingere gli spettatori a considerare una dieta vegan come soluzione urgente per fermare la crisi ambientale. Il documentario è disponibile gratuitamente sul sito ufficiale del video.



ENERVIT

**THE
PROTEIN
DEAL**

**High
protein**

low sugar

gluten free

HIGH PROTEIN



NOW VEGAN

NEW



EVENTI



4 OTTOBRE 2024

GIORNATA MONDIALE DEGLI ANIMALI: MA QUALI?



La Giornata Mondiale degli Animali, istituita nel 1931, fu inizialmente creata per sensibilizzare sulla tutela delle specie a rischio estinzione. Col tempo, il suo obiettivo si è ampliato, abbracciando la **promozione dei diritti e del benessere di tutti gli animali.**

Tuttavia, l'attenzione mediatica e pubblica si concentra prevalentemente sugli animali domestici, come cani e gatti, che sono percepiti come membri della famiglia. Questa focalizzazione lascia in secondo piano la condizione di molti altri animali, in particolare quelli definiti "da reddito", sfruttati in maniera intensiva negli allevamenti per la

produzione di carne e derivati. Ogni anno, oltre 60 miliardi di animali sono allevati per il consumo umano, una pratica che la società considera naturale e necessaria.

Questa **distinzione tra animali "d'affezione" e "da reddito" non è solo linguistica, ma riflette una legittimazione delle diverse modalità di trattamento** riservate a ciascun gruppo. Mentre gli animali domestici godono di diritti crescenti e di una maggiore protezione legale, gli animali "da reddito" sono spesso trattati come semplici risorse da sfruttare, senza considerazione per il loro benessere.

PRODOTTO

VEGANO?

CERTIFICALO

VEGANOK!

CONTATTACI



La certificazione **INTERNAZIONALE**
che definisce lo standard VEGAN nel mondo



FOOD



COSMESI



DETERGENZA



ABBIGLIAMENTO



PACKAGING

veganok.com



2 NOVEMBRE 2024

WORLD VEGAN DAY



VEGAN PER ETICA

Animali macellati in un anno

Umani sulla Terra

Oltre 80 miliardi di animali vengono macellati ogni anno, un numero impressionante se confrontato con gli 8 miliardi di abitanti della Terra.

Questi animali, esseri senzienti in grado di provare dolore e paura, sono spesso vittime di condizioni crudeli negli allevamenti industriali.

Quanto vivono davvero? Natura vs. Allevamento

Una vita spezzata: la drammatica differenza tra natura e allevamento

I grafici qui sotto rappresentano in modo chiaro e visivo **la tragica disparità tra l'aspettativa di vita degli animali in natura e quella che viene loro concessa negli allevamenti intensivi.**

Mentre in natura un animale può vivere una vita lunga e soddisfacente, l'industria alimentare riduce drasticamente

questo tempo, spingendo gli animali a una morte prematura per massimizzare il profitto. Ad esempio, **un pollo da carne che in natura potrebbe vivere fino a 8 anni, viene macellato dopo appena 6 settimane di vita.** I maiali, con un'aspettativa di vita naturale di 15 anni, vengono uccisi a soli 6 mesi. Ancora più sconvolgente è la sorte dei **vitelli maschi, considerati uno "scarto"** dell'industria del latte, che vivono solo 2 giorni, rispetto ai 20 anni che potrebbero vivere in natura. Lo stesso accade per i **pulcini maschi** nell'industria avicola.

In allevamento



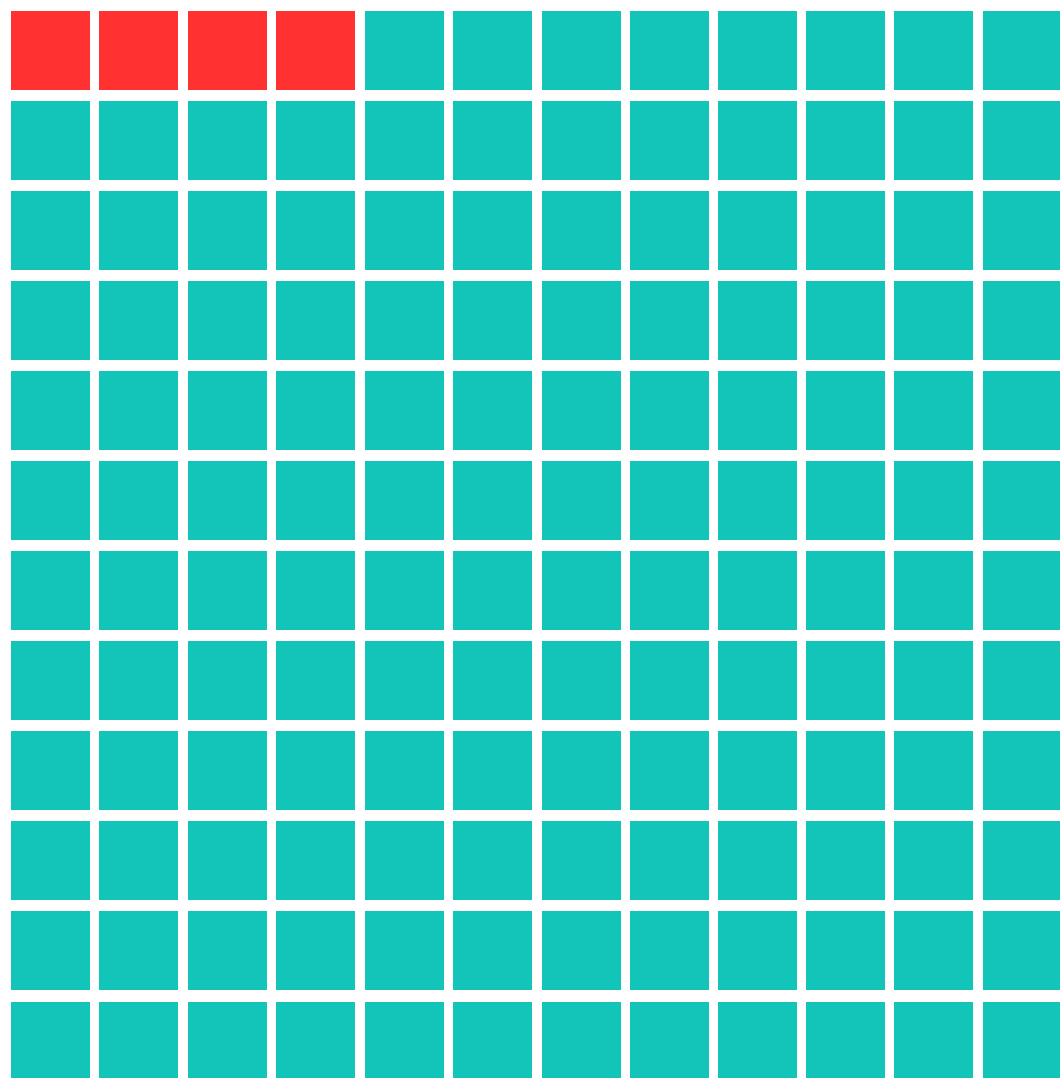
4 mesi

In natura

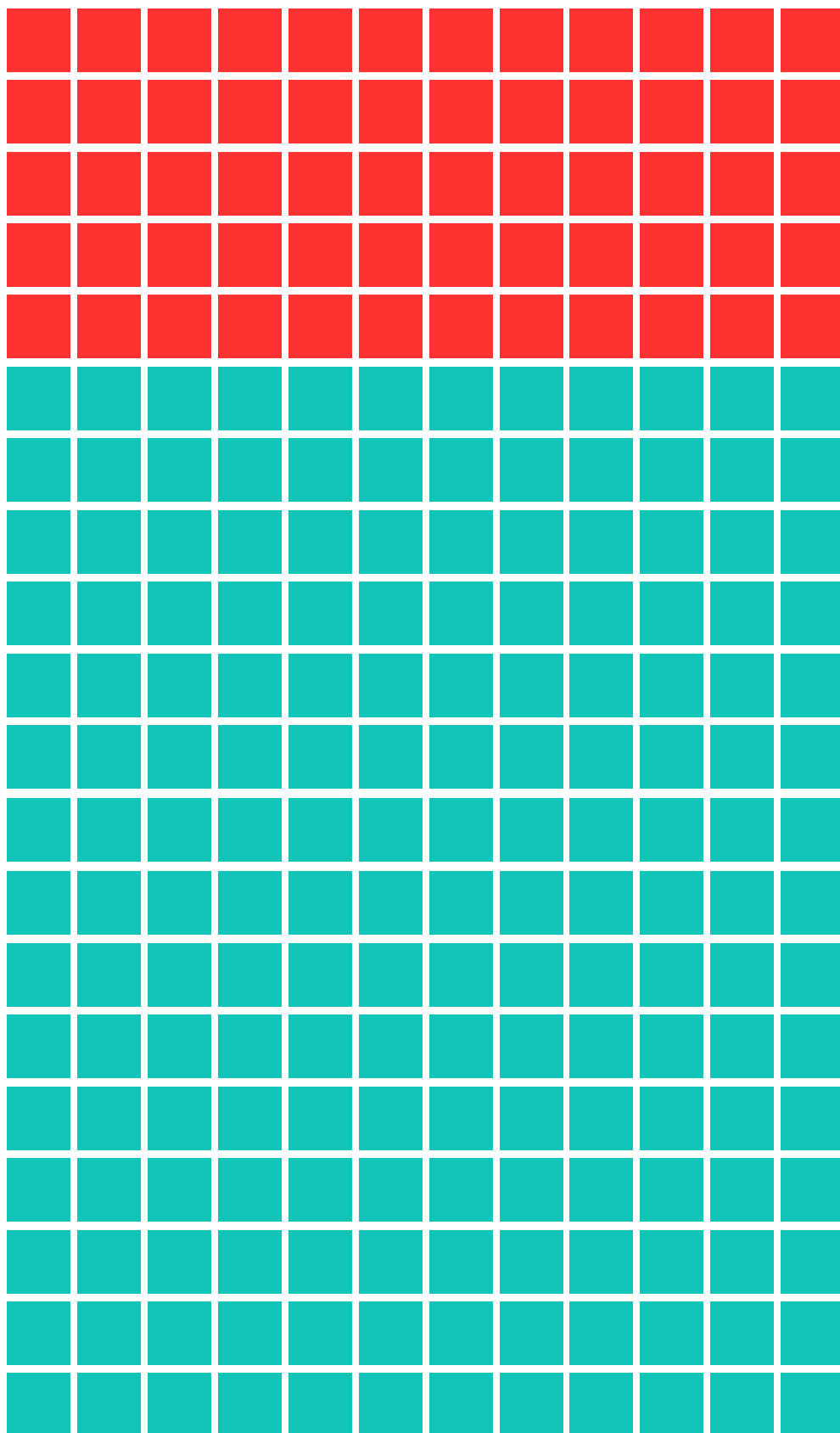


12 anni

Agnello



Mucca (industria del latte)



In allevamento



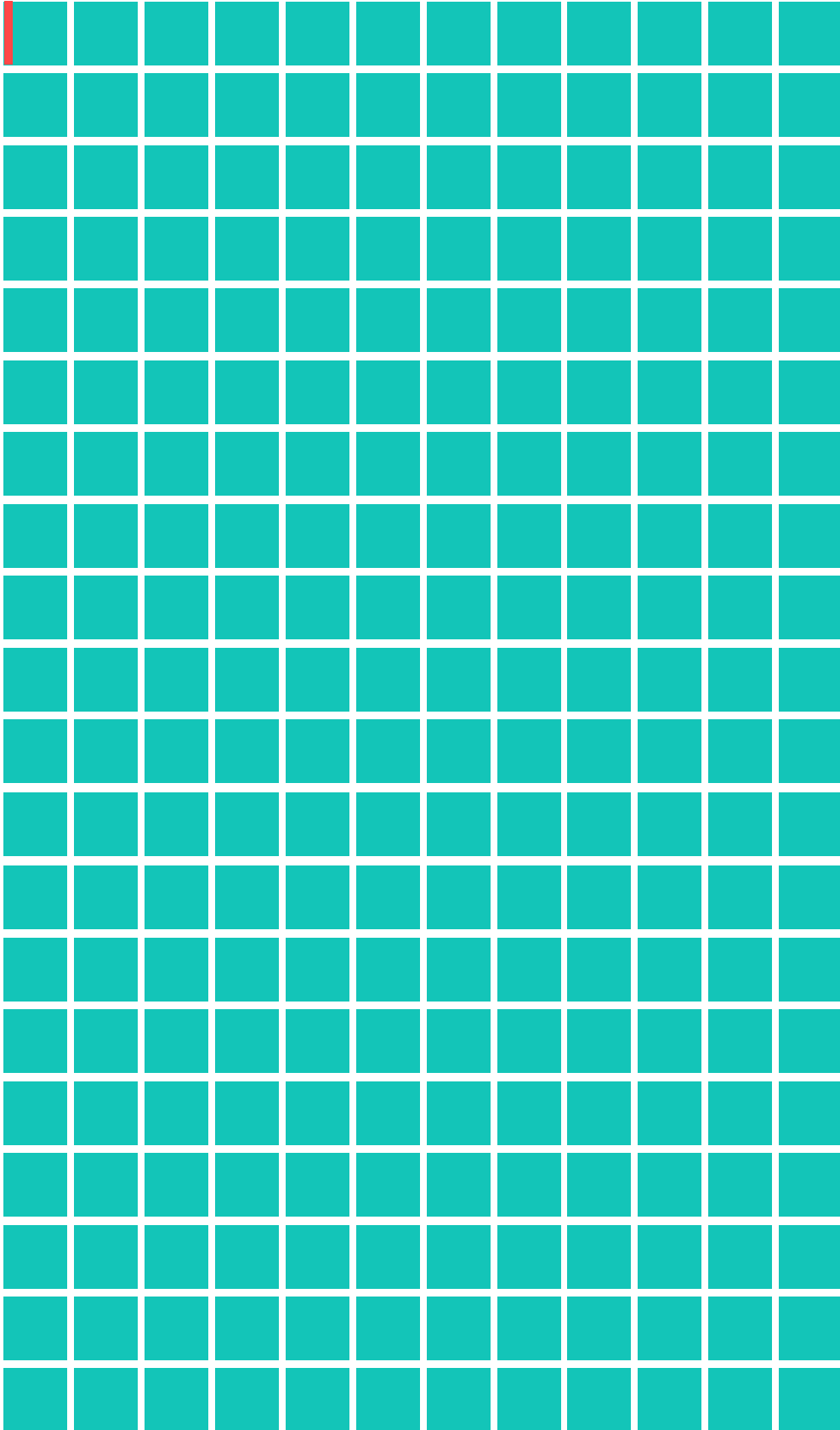
5 anni

In natura

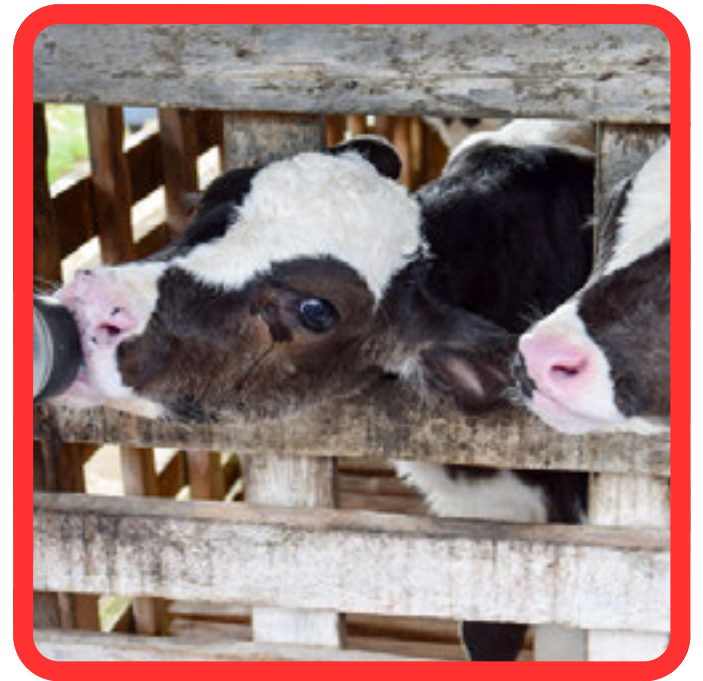


20 anni

Vitello (industria del latte)



In allevamento



2 giorni

In natura



20 anni

In allevamento



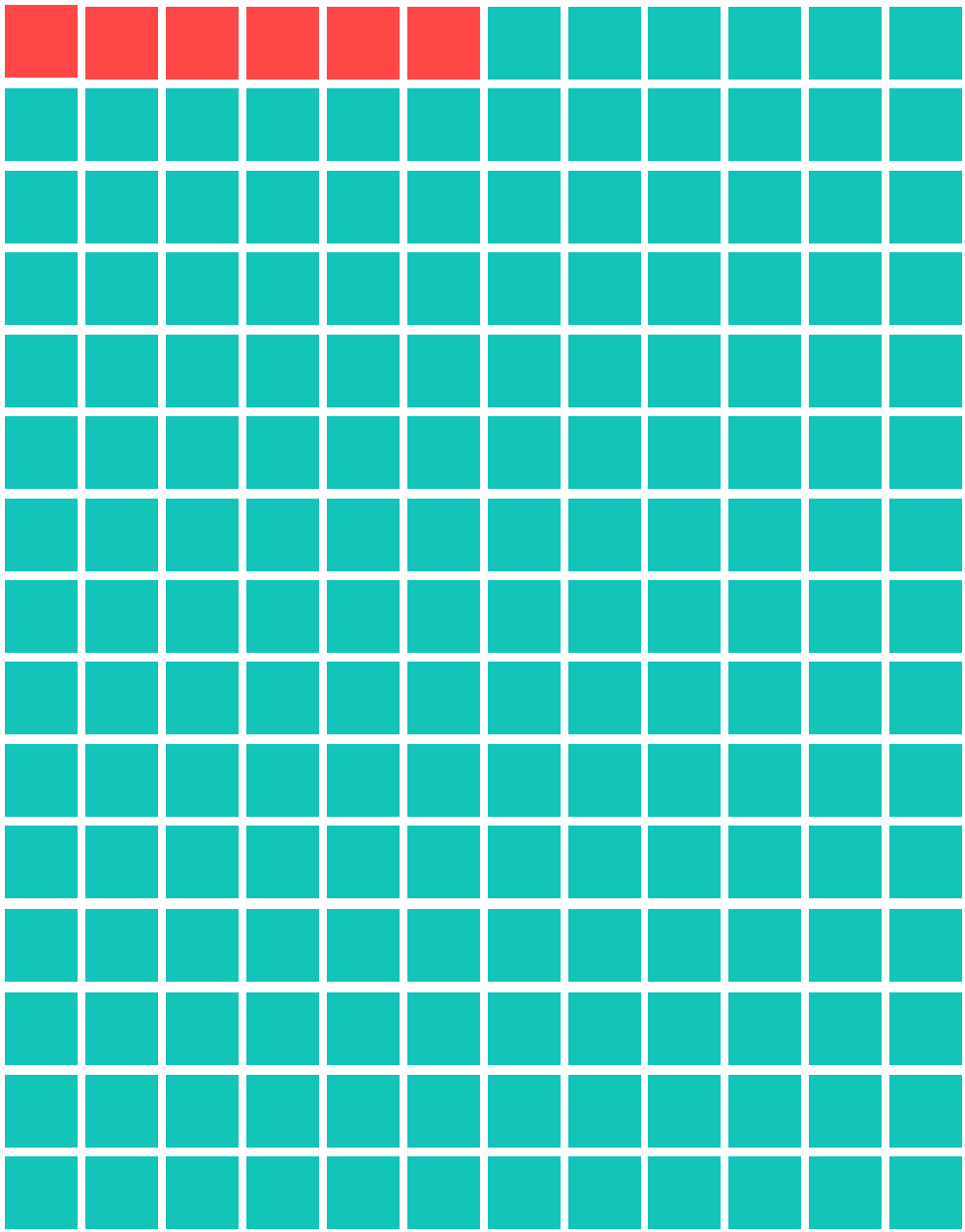
6 mesi

In natura

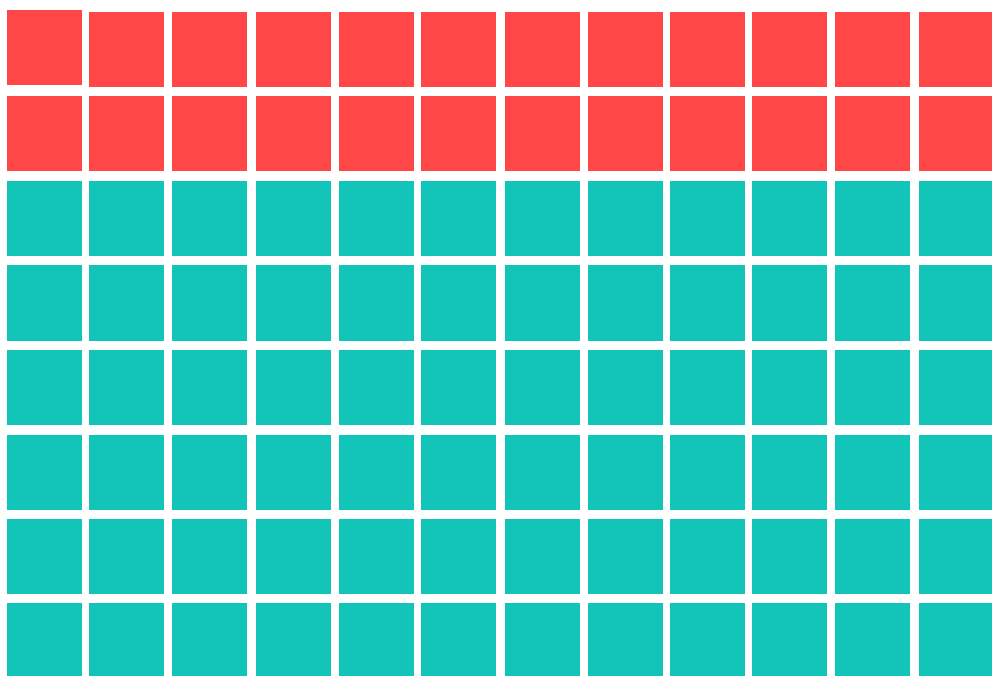


15 anni

Maiale



Gallina



In allevamento



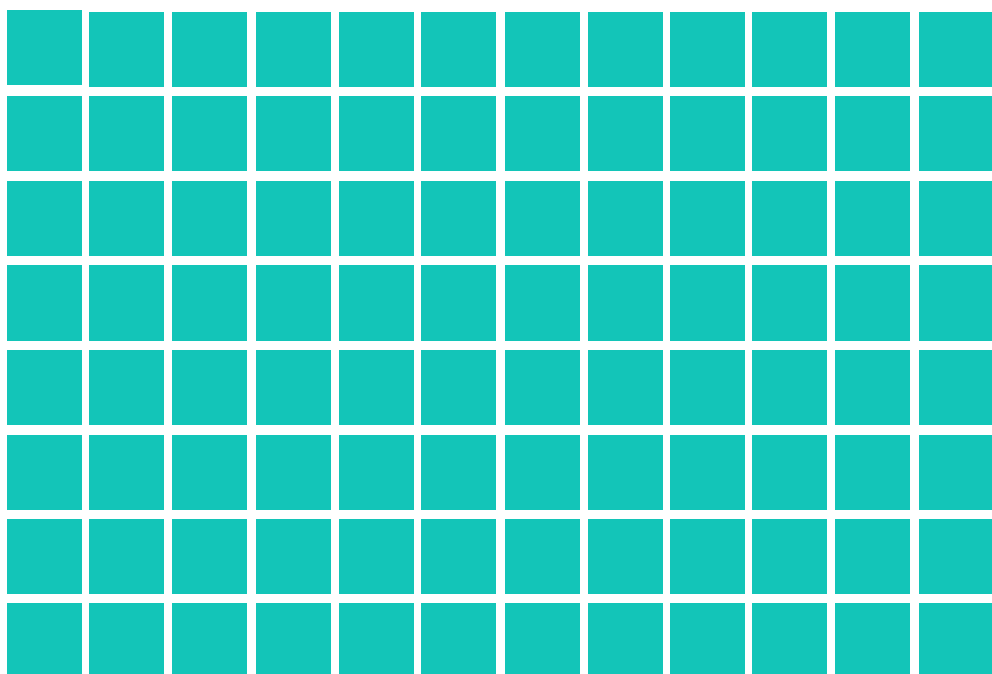
2 anni

In natura



8 anni

Pulcino maschio (industria avicola)



In allevamento



0 giorni

In natura



8 anni

VEGAN PER L'AMBIENTE

Quali sono i principali impatti ambientali dell'industria animale?

**EMISSIONI DI
GAS SERRA**

**USO DEL
SUOLO**

**CONSUMO
D'ACQUA**

**DEFORESTA
ZIONE**

**PERDITA DI
BIODIVERSITÀ**

**INQUINAMEN
TO DELLE
ACQUE**

**RESISTENZA
AGLI
ANTIBIOTICI**

**EROSIONE
DEL SUOLO**

**IMPRONTA
ECOLOGICA**

VEGAN PER LA SALUTE

FROM THE ACADEMY
Position Paper

Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Vegetarian Diets



ABSTRACT

It is the position of the Academy of Nutrition and Dietetics that vegetarian diets can provide health benefits in the prevention and treatment of certain health conditions, including atherosclerosis, type 2 diabetes, hypertension, and obesity. Well-designed vegetarian diets that may include fortified foods or supplements meet current nutrient recommendations and are appropriate for all stages of the life cycle, including pregnancy, lactation, infancy, childhood, and adolescence. Vegetarians must use special care to ensure adequate intake of vitamin B-12. Vegetarian diets are primarily plant-based, comprised of grains, legumes, nuts, seeds, vegetables, and fruit; do not include flesh foods (beef, pork, poultry and fowl, wild game, and fish); and may or may not include some animal products, such as dairy (milk and milk products), eggs, and processed foods that contain casein or whey. Although vegetarians may have a higher deficiency risk for some nutrients (eg, vitamin B-12) compared to nonvegetarians, nutritional deficiencies are not the main causes of mortality or morbidity in Western societies. Vegetarian diets are associated with a lower risk of ischemic heart disease, hypertension, type 2 diabetes, obesity, and some types of cancer; low-fat vegetarian diets, in combination with other healthy lifestyle factors, have been shown to be effective in the treatment of these diseases. Vegetarians have lower low-density lipoprotein, better serum glucose control, and lower oxidative stress. Low intake of foods containing saturated fat and cholesterol, and high intake of vegetables, fruits, whole grains, legumes, nuts and seeds, and soy products that are rich in fiber and phytochemicals are components of a vegetarian diet that contribute to reduction of chronic disease.

J Acad Nutr Diet. 2015;115:801-810.

POSITION STATEMENT

It is the position of the Academy of Nutrition and Dietetics that vegetarian diets may provide health benefits in the prevention and treatment of certain health conditions, including atherosclerosis, type 2 diabetes, hypertension, and obesity. Well-designed vegetarian diets that may include fortified foods or supplements meet current nutrient recommendations and are appropriate for all stages of the life cycle, including pregnancy, lactation, infancy, childhood, and adolescence. Vegetarians must use special care to ensure an adequate intake of vitamin B-12.

VEGETARIANISM, A GENERAL term given to plant-based diets, is inherently complex in eating style, food choice, and the motivation that leads one to choose a vegetarian lifestyle. Vegetarianism in the United States during the 16th through 18th centuries may have been born from social, political, and religious concerns—complete with spiritual roots, biblical prohibitions regarding eating meat, and heated philosophical, psychological, and medical debate.¹ Today, choosing to adopt a vegetarian diet may stem from a compassionate moral order to protect animals and our environment, enhance quality of life, prevent health complications, or promote self-management strategies to therapeutically treat disease. A well-designed,

plant-based eating pattern can be appropriate for these purposes and more as they deliver adequate nutrition to satisfy current recommendations. Yet, simply avoiding meat, dairy, or eggs does not guarantee adequate nutrition, and individuals who describe themselves as vegetarian may not be eating healthfully.

Vegetarian dietary patterns are quite diverse and variant due to food availability, region, age, gustatory reasons, and religious and cultural beliefs. They encompass a wide array of plant foods and food practices based on these factors and always begin with a plant-based foundation. Vegetarian diets are almost always comprised of plant foods, such as grains, legumes, nuts, seeds, vegetables, and fruit; animal products, such as flesh foods (beef, pork, poultry and fowl, wild game, and fish), dairy (milk and milk products) and eggs, along with processed foods that contain casein or whey, are

limited or eliminated. Interest in and commitment to a vegetarian diet may fluctuate throughout the life cycle, based on the previously mentioned factors as well as economics, moral concern for the environment, and ethical support for animal rights. Motivations for choosing a vegetarian diet are not static. In fact, vegetarian adults exhibit constant fluidity, as some have dropped their initial motivation, added new ones, and modified their beliefs over time. Of interest, vegetarian dietary patterns based on health may be more flexible than those based on religious or moral reasons.² Motivations influence dietary practices, which may impact nutrient intake. Although there is some risk for nutrient deficiencies in a vegetarian diet compared to nonvegetarian diets, there are tremendous advantages toward prevention of chronic health conditions by adhering to a vegetarian eating pattern.

2212-2672/Copyright © 2015 by the
Academy of Nutrition and Dietetics.
<http://dx.doi.org/10.1016/j.jand.2015.02.033>

© 2015 by the Academy of Nutrition and Dietetics.

JOURNAL OF THE ACADEMY OF NUTRITION AND DIETETICS 801

Cosa ci dice la Academy of Nutrition and Dietetics sulla dieta vegan?



È posizione dell'Academy of Nutrition and Dietetics che le diete vegetariane, inclusa quella vegana, opportunamente pianificate siano salutari, nutrizionalmente adeguate e possano offrire benefici per la salute nella prevenzione e nel trattamento di alcune malattie. Queste diete sono appropriate per tutte le fasi del ciclo di vita, inclusi gravidanza, allattamento, prima infanzia, infanzia, adolescenza, età adulta avanzata e per gli atleti.



INNOVAZIONE E INCLUSIVITÀ

GRISBÌ VEGAN

*dal sapore unico e irresistibile
di Gianduia*



certificato



GRISBI.COM

ENOOGASTRONOMIA

**OKTOBERFEST
A CASA TUA!**

**FESTEGGIA
CON UN BEL
BICCHIERE
DI BIRRA
VEGAN!**



L'Oktoberfest è una delle celebrazioni più iconiche al mondo, ma non c'è bisogno di volare a Monaco per vivere lo spirito di questa festa.

Con qualche accorgimento, puoi portare l'atmosfera dell'Oktoberfest direttamente nel tuo soggiorno, rendendo la tua casa il luogo ideale per festeggiare con amici e famiglia.

Che tu sia un amante della birra o semplicemente desideri una serata divertente, ecco cinque semplici modi per ricreare l'autentica esperienza bavarese con un tocco vegan.

5 Modi per Portare l'Atmosfera dell'Oktoberfest a Casa

1 Decorazioni Bavaresi:

Trasforma il tuo spazio con decorazioni in blu e bianco, i colori tradizionali bavaresi. Aggiungi bandierine, tovaglie a scacchi e luci soffuse per creare un ambiente festoso e accogliente.

2 Musica Tradizionale:

Prepara una playlist con musica bavarese, inclusi i classici dell'Oktoberfest, per animare l'atmosfera e far sentire tutti nel cuore di Monaco.

3 Cibo Tipico:

Accompagna le tue birre con snack vegan ispirati ai piatti tradizionali, come pretzel, bratwurst e schnitzel, tutti rigorosamente in versione cruelty-free.

4 Boccali di Birra:

Servi le tue birre in grandi boccali di vetro, proprio come si fa all'Oktoberfest, per un'esperienza autentica e conviviale.

5 Ambiente Accogliente:

Aggiungi luci soffuse e candele per ricreare l'atmosfera calda e accogliente delle tende bavaresi.

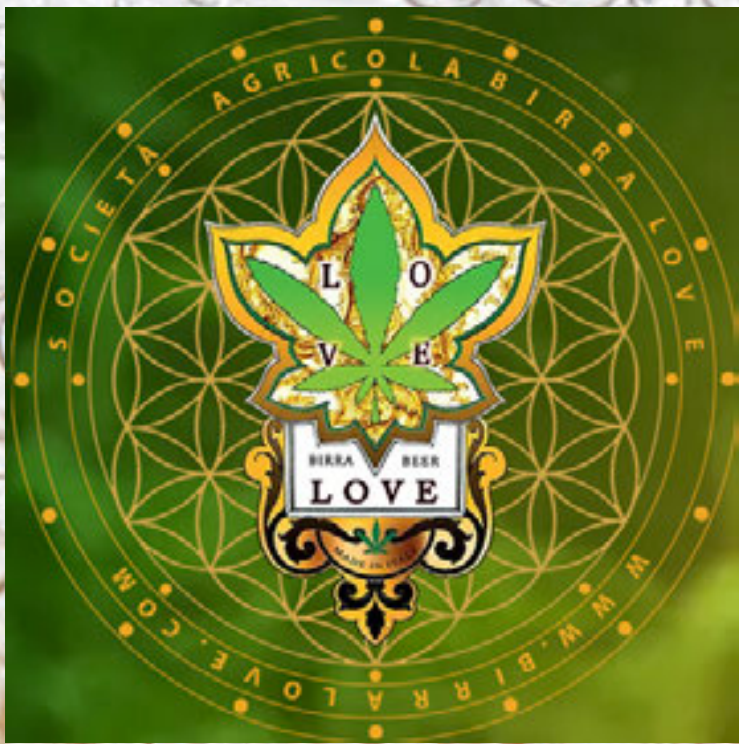


Le Migliori Birre Vegan

Ora che hai ricreato l'atmosfera perfetta, è il momento di scegliere le birre giuste per la tua festa.


Anche se l'Oktoberfest è tradizionalmente legato alle birre classiche, **esistono numerose opzioni vegan** che non sacrificano il gusto.

Ecco una selezione delle migliori birre vegan, ideali per brindare senza compromessi etici. Ogni marchio qui elencato è stato scelto per la sua qualità, rispetto per l'ambiente e, naturalmente, il suo delizioso sapore. Pronto a scoprire quale sarà la tua nuova birra preferita?





VINO VEGAN



PERCHÉ ABBIAMO BISOGNO DI UNA CERTIFICAZIONE VEGAN PER IL VINO?

LA VENDEMMIA ETICA SPIEGATA

Il marchio VEGANOK fa capolino su migliaia di prodotti della grande distribuzione, compreso il vino: una passione irrinunciabile per moltissime persone, ma anche un prodotto spessissimo non vegan, anche se 100% vegetale. Per rispondere a una delle domande più gettonate sulla nostra certificazione,

ti spieghiamo perché puoi trovare la certificazione VEGANOK anche sulla bottiglia del tuo vino preferito. Il motivo è legato al **metodo di chiarificazione** che un'azienda utilizza per diminuire l'intorbidamento proteico del vino che commercializza, così da **ottenere un prodotto più limpido** e, quindi, più appetibile.

Un processo che può essere effettuato per mezzo di coadiuvanti tecnologici di origine animale, tra i quali:

- **caseine;**
- **gelatine animali;**
- **sangue di bue;**

Ma attenzione: **questi non figurano in etichetta** perché, per legge, la definizione di “**coadiuvanti tecnologici**” fa riferimento a tutte le sostanze non destinate al consumo alimentare diretto, ma che possono essere presenti in un prodotto finito come residuo (e non parliamo, dunque, di additivi).

La produzione di vino vegan, invece, prevede **metodi di filtrazione alternativi** – per esempio attraverso bentonite o tramite decantazione naturale,

escludendo qualsiasi derivato animale – ed è questa la ragione per cui puoi trovare il marchio VEGANOK sull’etichetta di un vino. Semplice, no?



 [**CLICCA QUI**](#)
[**SCOPRI TUTTI I VINI**](#)
[**CERTIFICATI VEGANOK**](#)



MISURA[®]



CHANGE your habit!

Qual è il piccolo grande cambiamento che puoi mettere in atto 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



IL TEST

**SIAMO TUTTI UN PO' ZUCCHE, MA TU
QUALE SEI DAVVERO?**



L'autunno è finalmente arrivato, e con lui tutte le meravigliose zucche che colorano i nostri piatti e le nostre giornate!

Ma ti sei mai chiesto quale di queste deliziose zucche ti rappresenta di più? **Sei una Hokkaido** vivace e piena di energia o **una Butternut** dolce e confortante? O forse ti riconosci di più nella rassicurante **Delica**? Scopri con questo test quale tipo di zucca si nasconde dentro di te! Rispondi a 7 semplici domande e **troverai la tua anima autunnale... tutta da gustare!**

Pronto? Via!

1. Cosa preferisci fare in una giornata autunnale?

- A) Passeggiare in mezzo alla natura
- B) Preparare una zuppa calda
- C) Guardare un film sotto una coperta

2. Come affronti le sfide quotidiane?

- A) Con entusiasmo e spirito di avventura
- B) Con calma e metodo
- C) Un passo alla volta, senza stressarmi troppo

3. Che tipo di ricetta ti rappresenta di più?

- A) Un piatto colorato e creativo
- B) Un comfort food, semplice ma delizioso
- C) Qualcosa di dolce e confortante



4. Qual è il tuo stile di vita ideale?

- A) Dinamico, sempre alla ricerca di nuove esperienze
- B) Equilibrato, tra lavoro e momenti di relax
- C) Tranquillo, lontano dallo stress

5. Come ti piace passare il tempo libero?

- A) Scoprendo nuovi luoghi e attività
- B) Cucinando per amici e famiglia
- C) Concedendomi del tempo per me stesso

6. Se fossi una spezia, quale saresti?

- A) Paprika: vivace e intensa
- B) Cannella: dolce e rassicurante
- C) Noce moscata: calda e accogliente

7. Qual è il tuo approccio all'autunno?

- A) Lo vedo come un momento di rinascita e nuove sfide
- B) È una stagione che mi aiuta a riflettere e ricaricarmi
- C) Lo vivo come una coccola che mi regala serenità

MAGGIORANZA DI “A”

ZUCCA HOKKAIDO



Sei vivace, pieno di energia e sempre pronto a scoprire nuove avventure. Come la zucca Hokkaido, sei versatile e resistente. Piccola ma forte, la Hokkaido è conosciuta per il suo gusto deciso e la sua capacità di adattarsi a tanti piatti, proprio come te che trovi sempre nuovi modi di esprimerti e affrontare le sfide con entusiasmo.

MAGGIORANZA DI “B”

ZUCCA DELICA



Sei una persona equilibrata, rassicurante e che trova bellezza nella semplicità. La zucca Delica è apprezzata per la sua consistenza morbida e il sapore dolce, perfetta per i piatti che scaldano il cuore. Come questa zucca, porti conforto e sicurezza agli altri con la tua calma e il tuo spirito premuroso.

MAGGIORANZA DI “C”

ZUCCA BUTTERNUT



Sei dolce, pacifico e ami creare un ambiente di tranquillità. La zucca Butternut, con il suo sapore ricco e vellutato, è perfetta per chi cerca il comfort. Come questa zucca, anche tu emani serenità e sei sempre alla ricerca di momenti di pace e relax.

Yoga



RICETTE VEGANOK *d'autore*

AUTUNNO 2024

A CURA
DEGLI CHEF



ACADEMY





RISOTTO AI PORCINI CON CREMA DI PISELLI

di Chef Boris Scafati



PANE ALLE NOCI E SEMI

di Chef Sauro Martella



SPIEDINI IN PADELLA

di Chef Arianna Giorgetti



GYOZA ALLA ZUCCA

di Chef Tania D'Aniello



PLUMCAKE ALLA ZUCCA

di Chef Tania D'Aniello



PROFUMO D'AUTUNNO

di Chef Maria Luisa Lucherini



PAN BRIOCHE AL CACAO

di Chef Alessia Luisa



AUTUNNO SULLE MADONIE

di Chef Maurizio Valguarnera

RISOTTO AI PORCINI CON CREMA DI PISELLI

di Chef Boris Scafati

CHEFBORISSCAFATI.IT  @CHEF_BORIS_SCAFATI



RISOTTO AI PORCINI CON CREMA DI PISELLI

di Chef Boris Scafati

INGREDIENTI (PER 4):

- 320 g di riso Carnaroli
- 250 g di funghi porcini freschi (tagliati a fette)
- 200 g di piselli surgelati
- 1 spicchio d'aglio
- Brodo vegetale (circa 1L)
- Olio extravergine d'oliva (EVO)
- Sale e pepe q.b.
- Fiori edibili (fiordaliso) per guarnizione

PROCEDIMENTO:



[CLICCA QUI](#)



“

IL MIO PIATTO PREFERITO
È QUELLO CHE DEVO
ANCORA CREARE.

”

PANE ALLE NOCI E SEMI

di Chef Sauro Martella

📷 @SAUROMARTELLA



PANE ALLE NOCI E SEMI

di Chef Sauro Martella

INGREDIENTI:

LIEVITINO

- 70 g di farina 0 forte
- 2 g di lievito di birra fresco
- 50 g di acqua

IMPASTO

- 350 g di farina 0 forte
- 100 g di semola rimacinata
- 315 g + 30 g di acqua
- 10 g di sale
- 80 g di granella di noci
- 80 g di semi misti tostati
- Olio per ungere
- Semola per stendere

PROCEDIMENTO:



[CLICCA QUI](#)



“

CUCINARE PER GLI ALTRI
È IL PERCORSO
PIÙ LUMINOSO VERSO
LA NOSTRA DIVINITÀ.

”

SPIEDINI IN PADELLA

di Chef Arianna Giorgetti

ARIANNAVEGANACADEMY.STORE

 @LECREAZIONIVEGANEDIARIANNA



SPIEDINI IN PADELLA

di Chef Arianna Giorgetti

INGREDIENTI:

- 2 avocado
- 80 g di pomodorini ciliegino
- 6 funghi portobello
- 1 confezione di würstel di tofu (vegani)
- Prezzemolo tritato
- Sale e pepe
- Paprica e Spezie per BBQ
- Olio extra vergine d'oliva
- Stecchi lunghi per uso alimentare

PROCEDIMENTO:



[CLICCA QUI](#)



“

DIVENTA
LA MIGLIOR VERSIONE
DI TE STESSO.

”

GYOZA ALLA ZUCCA

di Chef Tania D'Aniello

 @TANIA_DANIELLO



GYOZA ALLA ZUCCA

di Chef Tania D'Aniello

INGREDIENTI:

PER LA PASTA

- 200 g di farina 0
- 100 g di acqua calda
- Un pizzico di sale

PER IL RIPIENO:

- 300 g di zucca cruda
- Mezzo porro
- Sale
- Prezzemolo
- Zenzero a piacere
- Olio evo

PROCEDIMENTO:



[CLICCA QUI](#)



“

LA CUCINA È L'ESPRESSIONE ARTISTICA IN CUI MI RIFUGIO; GLI INGREDIENTI SONO I MIEI COLORI CHE AMO ABBINARE E COMPORRE IN UN PIATTO BIANCO COME FOSSE UNA TELA PER UN PITTORE.

”

PLUMCAKE ALLA ZUCCA

di Chef Tania D'Aniello

 @TANIA_DANIELLO



PLUMCAKE ALLA ZUCCA

di Chef Tania D'Aniello

INGREDIENTI:

- 190 g di zucca cotta
- 250 g di farina T1
- 40 g di fecola di patate
- 150 g di zucchero di canna
- 100 g di bevanda soia
- 90 g di olio di semi
- 15 g di lievito per dolci
- 1 cucchiaino di cannella
- Un pizzico di sale

PROCEDIMENTO:



“

LA CUCINA È L'ESPRESSIONE ARTISTICA IN CUI MI RIFUGIO; GLI INGREDIENTI SONO I MIEI COLORI CHE AMO ABBINARE E COMPORRE IN UN PIATTO BIANCO COME FOSSE UNA TELA PER UN PITTORE.

”

PROFUMO D'AUTUNNO

di Chef Maria Luisa Lucherini

WWW.DOLCIVEGANI.COM  [@DOLCI.VEGANI](https://www.instagram.com/dolci.vegani)



PROFUMO D'AUTUNNO

di Chef Maria Luisa Lucherini

INGREDIENTI:

FLAN

- 200 g di acqua
- 120 g di zucca mantovana cotta
- 35 g di zucchero di canna
- 25 g di sciroppo d'acero
- 25 g di burro di cacao
- 25 g di amido di mais
- 10 g di pasta 100% nocciole
- 10 g di inulina a catena lunga
- 2,00 g di chicchi di caffè
- 1,20 g di agar agar in polvere
- Vaniglia mezzo baccello

PROCEDIMENTO:



[CLICCA QUI](#)



“

PERCHÉ TUTTI CI MERITIAMO
L'OPPORTUNITÀ DI MANGIARE
DEI DOLCI DA LECCARSI I BAFFI.

”

PAN BRICOHE AL CACAO

di Chef Alessia Luisa

VEGANPASTRYCLUB.COM  @ALESSIA_VEGAN_PASTRICHEF



PAN BRIOCHE AL CACAO

di Chef Alessia Luisa

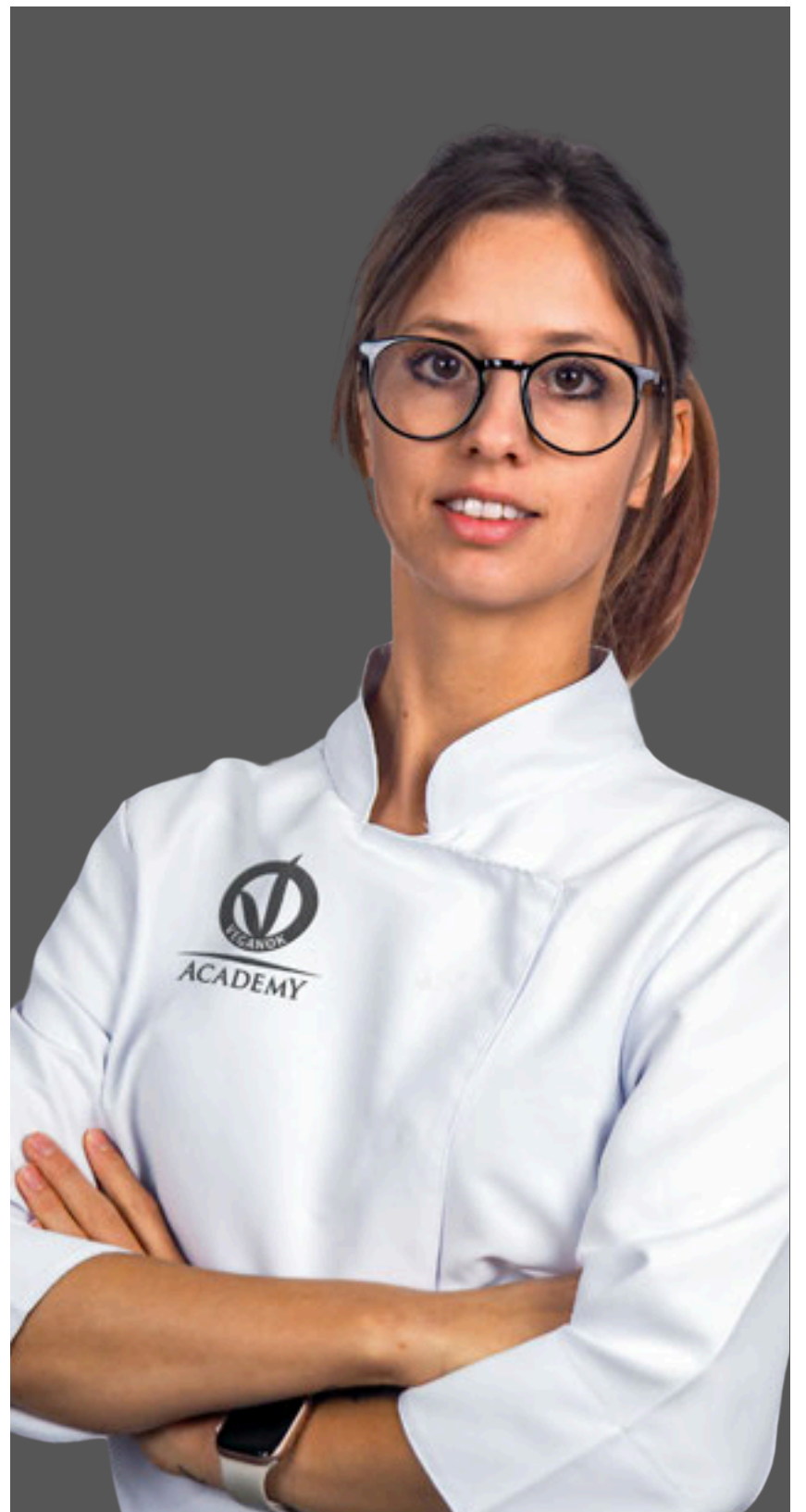
INGREDIENTI:

- 315 g di farina 0
- 5 g di lievito secco o 15 g fresco
- 200 g di latte vegetale
- 80 g di zucchero semolato
- 24 g di cacao amaro in polvere
- 5 g di sale
- 70 g di margarina in panetto 80% grassi
- Latte vegetale q.b. per spennellare

PROCEDIMENTO:



[CLICCA QUI](#)



“

LA PASTICCERIA VEGANA NON È RINUNCIA MA SCOPERTA: DI NUOVI INGREDIENTI, SAPORI E TECNICHE DI LAVORAZIONE.

”

AUTUNNO SULLE MADONIE

di Chef Maurizio Valguarnera

GELATOFFICINALE.IT



AUTUNNO SULLE MADONIE

di Chef Maurizio Valguarnera

INGREDIENTI:

- 342 g di bevanda di mandorla pizzuta d'Avola
- 180 g di zucchero di canna bio
- 20 g di destrosio
- 35 g di glucosio disidratato
- 3 g di neutro (farina di semi di carruba bio)
- 420 g di polpa di zucca
- 2 ml di idrolato di rosmarino di altura delle Madonie
- Zucca candita alla francese e Granella di nocciole bio delle Madonie

PROCEDIMENTO:



[CLICCA QUI](#)



“ LA MIA FILOSOFIA È LA BIOFILIA, REALIZZARE CIBI ETICI E SOSTENIBILI RISPETTANDO IL PIANETA E CELEBRANDO LA PUREZZA DEGLI INGREDIENTI NATURALI. ”



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

SALUTE E BENESSERE



**RINFORZIAMO
IL SISTEMA
IMMUNITARIO**

Il sistema immunitario è la nostra prima linea di difesa contro malattie e infezioni, e **una dieta vegana equilibrata può svolgere un ruolo chiave** nel suo rafforzamento. Ricca di antiossidanti, vitamine e fibre, l'alimentazione a base vegetale contribuisce a proteggere le cellule, **ridurre le infiammazioni e prevenire malattie croniche.**

Gli **antiossidanti**, come i **polifenoli**, proteggono le cellule immunitarie dai danni ossidativi causati dai radicali liberi. Le **vitamine C ed E**, presenti in abbondanza in frutta e verdura, stimolano la produzione di globuli bianchi e aiutano a **mantenere le difese immunitarie attive.**

Le **fibre**, un altro elemento cruciale della dieta vegana, favoriscono la salute intestinale, supportando il microbiota, il quale gioca



Dottor Michele Riefoli

un ruolo fondamentale nel modulare la risposta immunitaria.

La dieta vegana, rispetto a quella onnivora, contiene **meno grassi saturi**, che sono associati a infiammazioni croniche e malattie cardiovascolari. Una dieta vegana varia e ben bilanciata può fornire tutti i nutrienti necessari per sostenere un sistema immunitario forte, garantendo una protezione efficace contro infezioni e malattie.

Per massimizzare i benefici, **è essenziale pianificare attentamente l'alimentazione** per evitare carenze di nutrienti come vitamina B12, vitamina D e omega-3, indispensabili per una buona funzione immunitaria.

Infine, **un microbiota intestinale equilibrato**, favorito da un'alimentazione ricca di fibre vegetali, rafforza ulteriormente il sistema immunitario





La rivoluzione etica
del packaging

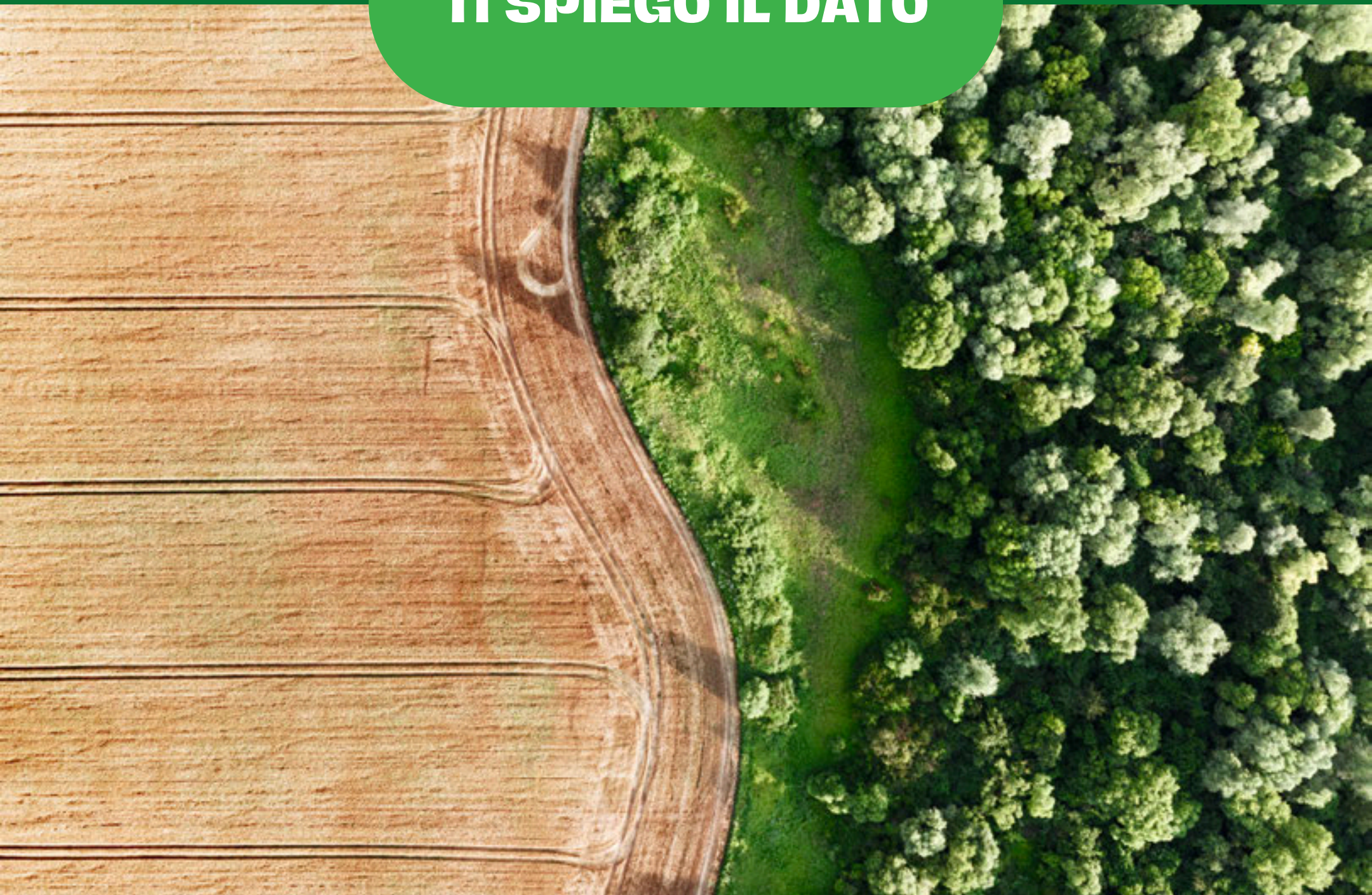
Scopri **QUI**
come la certificazione
VEG-PACK di VEGANOK
sta cambiando il mondo
degli imballaggi.





OSSERVATORIO VEGANOK

TI SPIEGO IL DATO



**SOIA E DEFORESTAZIONE:
L'IMPATTO DELL'INDUSTRIA ANIMALE**

La soia è uno degli alimenti più versatili e ampiamente coltivati a livello globale, fondamentale per numerosi settori, dall'alimentazione umana all'industria animale.

Tuttavia, dietro la sua crescente domanda si nasconde una realtà preoccupante: **l'uso massiccio della soia per l'alimentazione animale** sta contribuendo in modo significativo alla **deforestazione**, specialmente in regioni ecologicamente sensibili come l'Amazzonia.

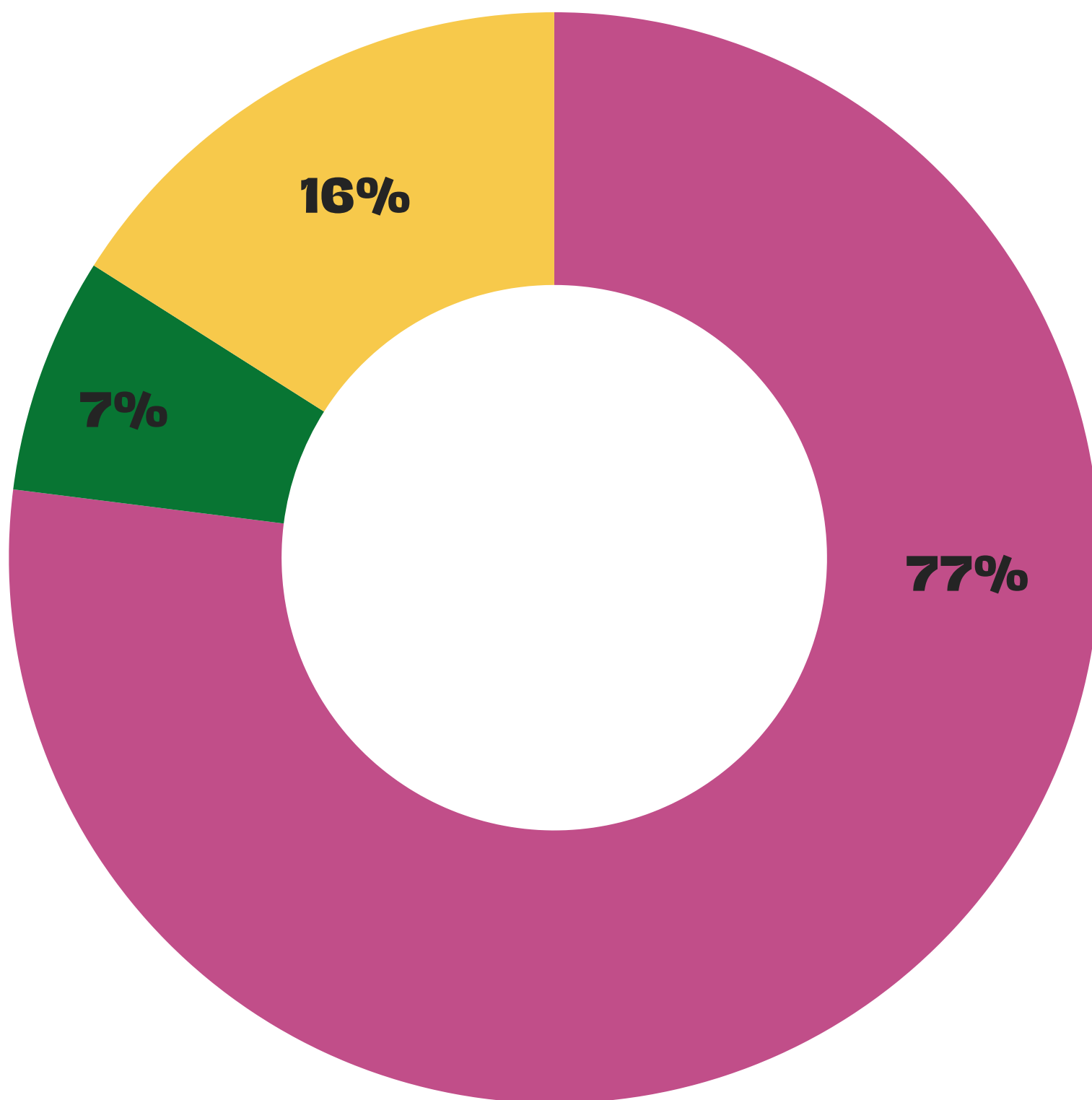
In questa sezione di "Ti spiego il dato", analizziamo i dati più recenti sull'uso della soia e il suo impatto ambientale.

Il Consumo Globale di Soia: Alimentazione Animale vs. Umana

La soia prodotta a livello globale è principalmente destinata all'alimentazione animale. Secondo i dati raccolti, **circa il 77% della soia mondiale viene utilizzata come mangime per il bestiame**, mentre solo il 7% è destinata al consumo umano diretto, come tofu, latte di soia e altri prodotti vegetali. Questa distribuzione evidenzia un paradosso significativo nel nostro sistema alimentare: **la maggior parte della soia coltivata non nutre direttamente le persone**, ma piuttosto gli animali destinati alla produzione di carne e latticini.

Distribuzione del consumo di soia

- Soia usata come mangime
- Soia per consumo umano diretto
- Biocarburanti e usi industriali



La crescente domanda di soia per l'alimentazione animale ha portato all'**espansione delle coltivazioni agricole, spesso a scapito delle foreste pluviali.**

L'Amazzonia, una delle regioni più ricche di biodiversità del mondo, è particolarmente minacciata dalla deforestazione per fare spazio a nuove piantagioni di soia.

La perdita di foreste non solo **riduce l'habitat naturale di innumerevoli specie,** ma contribuisce anche alle emissioni di gas serra, aggravando il cambiamento climatico.

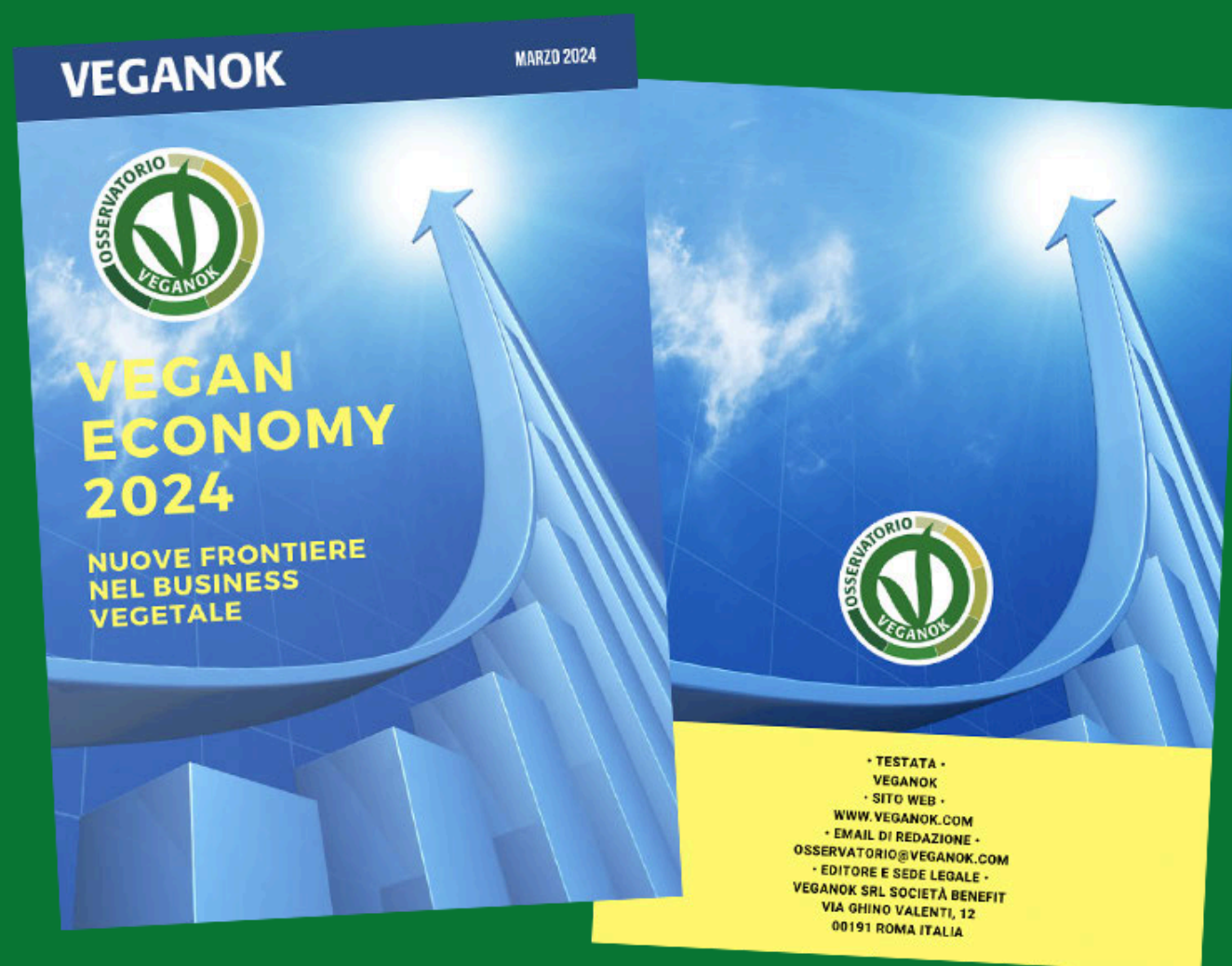
Il paradosso della Soia: Efficienza e Sostenibilità

Esiste un paradosso intrinseco nell'uso della soia per l'alimentazione animale. La produzione di proteine vegetali direttamente destinate al consumo umano è molto più efficiente e sostenibile rispetto all'uso della soia per produrre carne.

La conversione delle proteine vegetali in carne comporta una significativa perdita di risorse, come acqua e terra, oltre a un aumento delle emissioni di gas serra.

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.

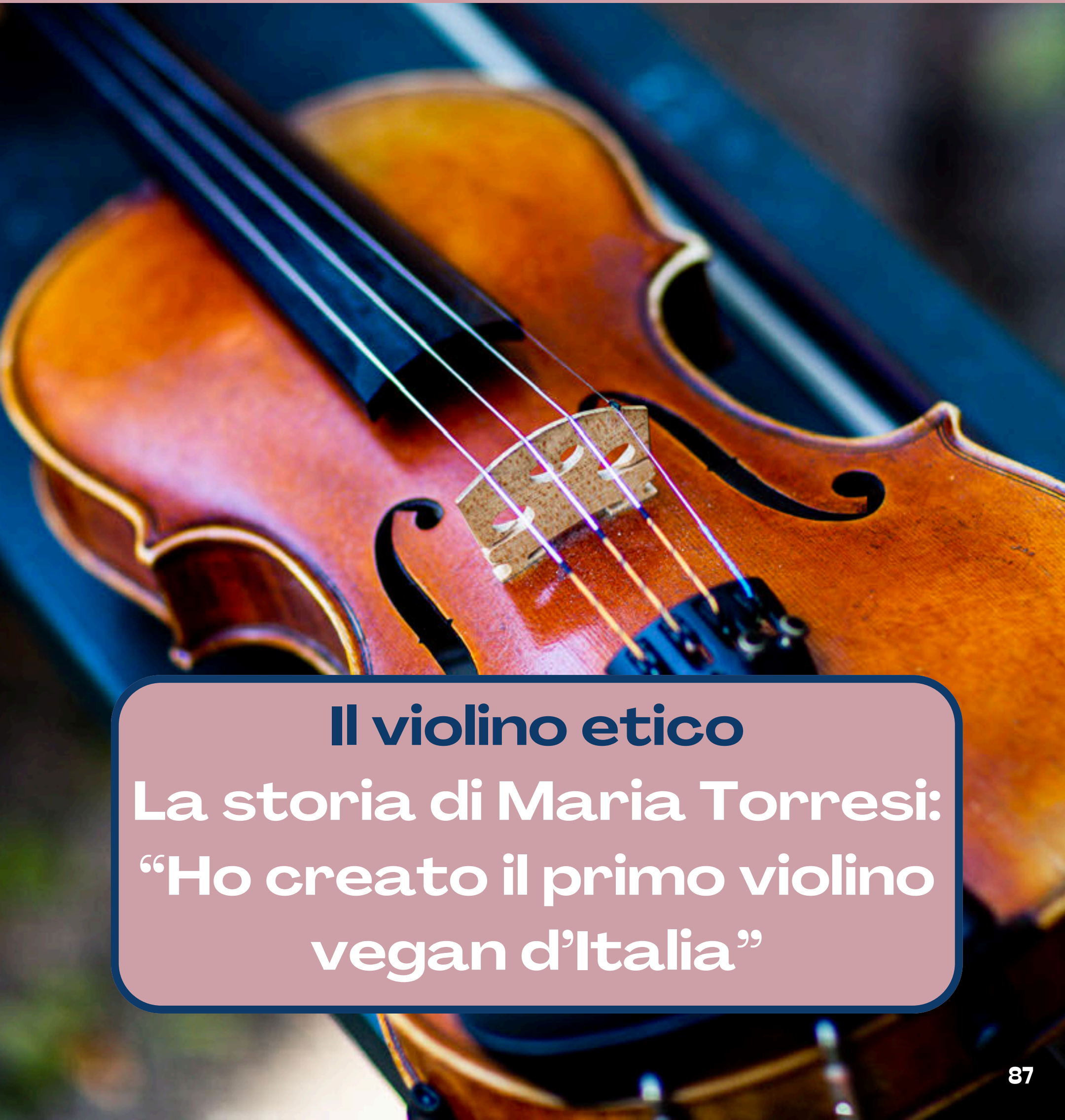
Winni's

Naturel

Per un mondo più pulito.



VOCI DEL CAMBIAMENTO



Il violino etico

**La storia di Maria Torresi:
“Ho creato il primo violino
vegan d’Italia”**



A soli 23 anni, Maria Torresi ha già segnato una **svolta nel mondo della liuteria**, un settore tradizionalmente legato all'uso di materiali di origine animale. Vegana e antispecista dal 2020, Maria ha scelto di non scendere a compromessi e di seguire **un percorso che fonde la sua passione per la musica con i suoi principi etici.**

Insieme al suo compagno, ha trasformato un sogno nato quasi per caso in una vera e propria missione: **creare strumenti musicali cruelty-free.** Oggi Maria è **la prima liutaia in Italia a realizzare violini vegani**, un traguardo che riflette la sua dedizione, il suo spirito innovativo e il suo desiderio di costruire un mondo più giusto per gli animali.

Ecco un estratto della sua storia

1. Maria, come è nata la tua passione per la liuteria e cosa ti ha portato a decidere di intraprendere questo percorso professionale?

Io e il mio ragazzo nel 2019 abbiamo voluto provare a costruire una chitarra elettrica, avendo pochi attrezzi e appena un tavolino nel garage di casa mia. La chitarra funzionava, non era stupenda ma comunque era un lavoro riuscito! Così ne abbiamo costruite altre 3 e ho capito che quella sarebbe stata la nostra strada. Ho convinto Francesco e a settembre 2021 siamo partiti dalla provincia di Salerno per andare a studiare a Sesto Fiorentino.

2. La tua storia di studio e creazione del primo violino vegano in Italia è unica e può ispirare altri a seguire percorsi simili. Quali sono stati i momenti chiave del tuo percorso?

Sicuramente per me era certo che non avrei usato prodotti di derivazione animale, **in quanto vegana e antispecista** non avrei potuto utilizzare colla d'ossa o cocciniglia. I momenti più singolari sono stati sicuramente quando, insieme ai miei insegnanti, **abbiamo dovuto trovare alternative valide per sostituire ossa, pelle e vernici varie**. All'inizio alcuni cercavano di convincermi a usare i materiali tradizionali, ma alla fine sono stati molto comprensivi e mi hanno dato spunti interessanti.



Vuoi leggere l'intervista completa e scoprire come Maria sta rivoluzionando il mondo della liuteria vegan?

Leggila sul nostro sito

 [**CLICCA QUI
E APPROFONDISCI**](#)

VIAGGI



Vegani in viaggio con **Roberto Rossi**

Viaggiare è un'occasione per **scoprire nuovi luoghi** e, per i vegani, anche per **mettere in pratica i propri valori**, affrontando sfide come trovare alloggi e ristoranti compatibili. Tuttavia, questo rende l'esperienza ancora più arricchente, non solo a livello geografico, ma anche culturale e culinario.

In questo contesto, **Roberto Rossi** è una figura di riferimento. **Blogger, fotografo e travel influencer**, Roberto ha fatto del veganismo e dei viaggi la sua missione, dimostrando che **si può esplorare il mondo senza compromessi etici**.



Roberto Rossi **Vegani in viaggio**

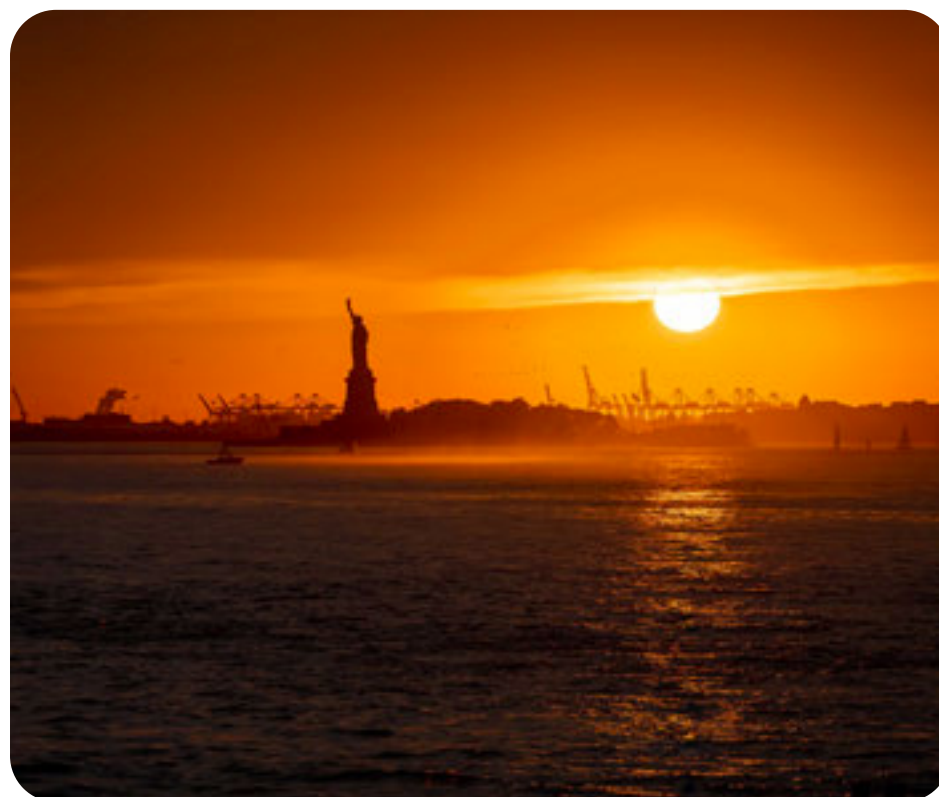
Attraverso il sito **Vegani in Viaggio**, condivide consigli e racconta le sue avventure di viaggio sostenibili.

Di seguito un piccolissimo estratto dell'intervista a Roberto Rossi

La tua storia di viaggiatore è affascinante e unica. Come è nata la tua passione per i viaggi e cosa ti ha spinto a esplorare il mondo attraverso una prospettiva vegana?

Fin da piccolo ho sviluppato una passione per i viaggi e le culture lontane. Questa curiosità è cresciuta nel tempo, portandomi a collaborare con un tour operator e a esplorare il mondo con un'attenzione particolare verso uno stile di vita vegano.

Foto di Roberto Rossi



Una meta imperdibile per un viaggiatore vegan?

Consiglio sicuramente paesi asiatici come Thailandia e Vietnam, ma anche il nord Europa e l'Argentina, che mi ha sorpreso per i cambiamenti in atto.

Cosa consigli ai vegani che stanno pianificando il loro primo viaggio?

Portate con voi snack proteici e organizzatevi per evitare difficoltà. Il sorriso e la collaborazione sono essenziali per spiegare le vostre necessità, anche nei paesi meno preparati come l'Uzbekistan, dove ho avuto comunque esperienze positive.





Foto di Roberto Rossi

**Continua a leggere
l'intervista cliccando
qui**



**CLICCA QUI
E APPROFONDISCI**

TERRE DI HOROS

L'ECCELLENZA
ITALIANA

Terre Alimentari a base
di olive taggiasche
affumicate con vero

ORO 23 CARATI

terredihoros.com



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

Non ti pare sia sbagliato imporre la scelta vegan anche ai bambini?



Quando discutiamo sull'introduzione di una dieta vegana per i bambini, è essenziale ricordare che **tutti i genitori, in un certo senso, 'impongono' la propria scelta alimentare ai propri figli, sia essa onnivora, vegetariana o vegana.** La vera questione non è tanto quale dieta si scelga di seguire, quanto la responsabilità con cui questa scelta viene gestita. Il punto focale dovrebbe essere la qualità

dell'alimentazione e l'attenzione alla salute del bambino, non solo la tipologia di dieta. La letteratura scientifica ci conferma che **una dieta vegana può essere completamente adeguata in tutte le fasi della vita,** compreso lo svezzamento, purché sia attentamente pianificata e monitorata.

L'American Academy of Nutrition and Dietetics conferma che le diete

plant-based, se ben strutturate, sono salutari e nutrizionalmente adeguate anche durante l'infanzia.

È quindi cruciale che i genitori lavorino a stretto contatto con pediatri e nutrizionisti per garantire che la dieta scelta—sia essa vegana o onnivora—soddisfi tutte le **esigenze nutrizionali del bambino**. L'intervento di questi professionisti è fondamentale per evitare carenze nutrizionali e per assicurare che il bambino cresca in salute.

Integrare principi di responsabilità, attenzione e cura nella scelta alimentare, quindi, è indispensabile. Questo approccio non solo supporta lo sviluppo fisico del bambino ma anche

l'educazione a un rispetto più ampio che abbraccia la salute umana, il benessere animale e la sostenibilità ambientale. Adottare una dieta vegana per i bambini, quindi, non è un'imposizione arbitraria, ma può essere **una decisione consapevole e responsabile,** riflettendo un impegno verso un futuro più giusto e sostenibile per tutti.



Ho capito che tu sei vegano, ma io potrò mangiare quello che mi pare?



Capisco che il desiderio di mangiare quello che si preferisce sia percepito come una libera scelta. Tuttavia, è fondamentale considerare che **ogni scelta che facciamo può avere implicazioni significative non solo per noi stessi ma anche per gli altri** – siano essi animali, persone o l'ambiente circostante. È vero, tecnicamente mangiare carne è una decisione personale, ma

non è esente da conseguenze. Proprio come non considereremmo moralmente accettabili azioni come appiccare un incendio o fare del male ad altri esseri umani, **dobbiamo riflettere sulle implicazioni etiche di consumare prodotti animali**. Queste scelte influenzano direttamente la vita di altri esseri senzienti e l'ambiente, e come tali, trascendono la

semplice scelta personale per toccare questioni di responsabilità collettiva.

Inoltre, la società ci guida a riflettere su quali scelte siano eticamente valide.

Mentre alcune azioni sono accettate perché considerate giuste, altre sono criticate o addirittura punite perché ritenute dannose.

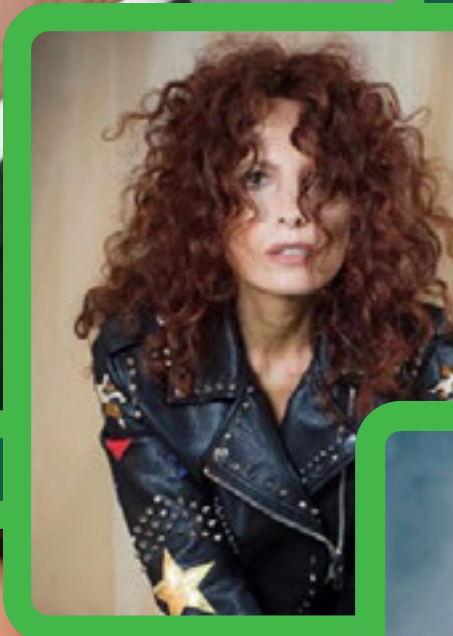
L'industria della carne, ad esempio, nasconde spesso le realtà della sofferenza animale e dell'impatto ambientale per mantenere una facciata accettabile di normalità.

Quando discutiamo di **'normale, naturale e necessario'** – i tre pilastri spesso citati per difendere il consumo di carne –

dobbiamo anche ammettere che molte scelte alimentari sono dettate più dal piacere personale che dalla necessità. Mentre il piacere può sembrare un diritto, non può giustificare le azioni che hanno un impatto negativo significativo su altri esseri viventi e sul pianeta.

Concludendo, optare per uno stile di vita che non contribuisca allo sfruttamento degli animali e all'inquinamento del nostro pianeta **non è solo una questione di gusto, ma un imperativo morale che abbiamo il dovere di considerare seriamente.** Questo non è solo per il bene degli animali, ma per il futuro sostenibile di tutti noi.

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°2 - Ottobre 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 Dicembre sarà imperdibile!



OTTOBRE 2024
MAGAZINE AUTUMN EDITION
veganokchange.com

