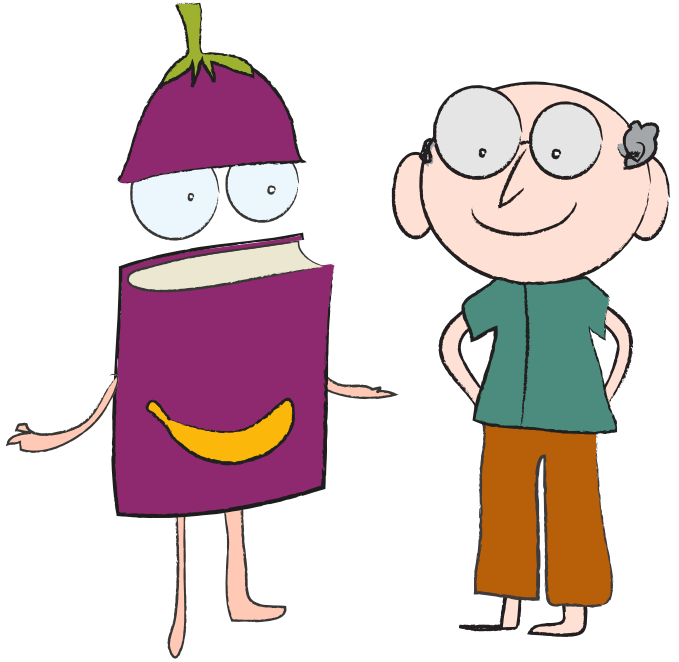
È più facile spezzare un atomo che un pregiudizio

Einstein



I VEGANI SONO ALIENI O VENGONO DAL FUTURO?

BIBLIOTECA VIVENTE

MERCATO METROPOLITANO - MILANO

CATALOGO DEI LIBRI

Leonardo | Il filosofo e gli animali

La filosofia dovrebbe sempre occuparsi dell'altro: ma allora perché per uno studente amante degli animali è così difficile avere a che fare con i filosofi? Perché la filosofia sembra occuparsi così poco degli animali non umani? La storia di un filosofo che ha fatto degli animali una ragione di vita per la ricerca della ragione.

Lidia | Il potere della forchetta

Un medico che crede davvero nella scienza, e vorrebbe prescrivere più golose ricette vegetali e meno ricette di farmaci... Questa la storia di Lidia, che in spagnolo significa battaglia e questa battaglia la si può combattere con una forchetta in mano, per aiutare se stessi e il pianeta.

Manuel | L'invenzione della tradizione

Autore di UNOcookbook, ricettario vegano dove la cucina scandisce i momenti sociali della vita. Ricette che fanno bene a noi, agli animali e al nostro pianeta! Il vegan che oggi ridisegna la tradizione della cucina italiana, così come "I vermicelli con lo pommodoro" nel 1839 risultarono un piatto "fusion" ante litteram tra Sudamerica e Asia.

Mara | A tavola con Mara

A tavola ci si rilassa. A tavola si scambiano idee, valori, storie. A tavola si sceglie e si cambia. A tavola si cresce. Mara fa tutto questo lanciando fiori, non c'è pericolo per nessuno. Per lei la cucina naturale vegan è un percorso di gioia.

Marina | A qualcuno piace crudo...

Dopo aver piegato numerose paia di mutande in uno dei Victoria's Secret di Los Angeles capisce che la biologia marina può aspettare. Allora scopre un nuovo mondo "profumato, colorato, senza sensi di colpa e crudo!".

Massimo | La gabbia vuota

C'era dentro un coniglio. Come quello di Alice aveva fretta di scappare. Massimo gli ha solo dato una mano. Come l'astice caduto dal banco del mercato. Tanti piccoli spezzoni di una vita alla ricerca della consapevolezza vegana e animalista.

Paola | La bambina dei cavalli

Nella Catania degli anni '80, intrisa di fritti allo strutto, una bambina si addormenta ogni sera nel suo letto, mentre fuori bruciano i cassonetti e i cavalli feriti nelle corse clandestine diventano polpette. Prima la scelta e poi la consapevolezza.

Valentina | La vocina

Allevata con il salame brianzolo, ancora le piace. Poi una scelta gioiosa e istintiva perché sentiva una stonatura come quando si suona una nota sbagliata: "ti piace, ma ti dispiace"?!... E una vocina dentro che sussurrava, sempre più forte. Ora segue il mantra della sua vita.

Viviana | Serpenti al supermercato

Salsiccia o serpente? Come spiegare ai figli le proprie scelte in un mondo di onnivori? Meglio rispettare i tempi di ciascuno, poi uno è diventato vegano in casa e vegetariano fuori, l'altra vuole essere pasticcerà, rigorosamente vegana.

Amit | Un vegano per casa
Dalla festa del quartiere dove affettava salame per tutti, al duro estremismo vegano per arrivare a una equilibrata e solida convinzione. E la convivenza con una famiglia onnivora.

Annamaria | Il secondo lo prendete dopo?
Psicologa e psicoterapeuta, ipnositerapista e grafoanalista: una vita di impegno, convegni e libri per difendere i diritti degli animali. A tavola vegana, al ristorante c'è sempre da spiegare....

Carla | Le papille etiche
Carla è una naporomana vegana che fa vincere l'etica sulle papille gustative. A Napoli il vegano è un alieno. "Davvero non mangi il babbà? La mozzarella, la sfogliatella, la caprese, e il ragù? Ma nemmeno le cozze? Quelle mica soffrono! E cosa mangi allora?!". Dopo i primi minuti di terrore e lo stupore del pizzaiolo, si scopre che la marinara, di fatto, è una pizza vegana!

Claudia | Mamma mi ascolti?
"Nella tua scuola ci sono stranieri?" "No mamma, solo bambini." Per Claudia ascoltare la figlia diventa una scuola di vita. Una figlia che, per amore degli animali, accompagna la famiglia verso il veganesimo. Claudia ci guida in un racconto di relazioni famigliari, fatte di ascolto e condivisione di valori.

Claudio e Andrea | Vegan Chronicles
Claudio e Andrea, un attore e un regista di 26 anni, stanchi dei soprusi e delle angherie da parte degli onnivori, decidono di connettere veganesimo e comico. Con Vegan Chronicles, web serie 100% cruelty free, si ride, tutto il resto... è soia.

Cristian | Amo le costolette d'agnello
"...ma certo che mi piacciono le costolette d'agnello! Anche il lesso e il salame di cinghiale!". La confessione di Cristian non contraddice la scelta per l'ambiente. Imprenditore, sportivo, papà e vegano, il racconto di una vita di consapevolezze e responsabilità senza imposizioni.

Domenico | La pallina da tennis
Una cosa grande così nel fegato che ti cambia la vita a 30 anni. Allora inizia una ricerca serena, ma determinata per stare meglio o non peggio: libri e film, storie di altri e consulti. Il vegan e l'Aloe, provando anche la digiunoterapia.

Felicia | I cento muffin
Celiachia + veganesimo: un cocktail esplosivo, per un cuoca vegana (vegetariana dalla nascita). Le imprese quotidiane di Felicia in famiglia, con gli amici o al MiVeg, quando ha gratificato il pubblico con muffin gluten-free.

Gianluca | La sostenibile leggerezza dell'essere vegano
Il coraggio delle proprie scelte alimentari e di vita in una famiglia non vegana, prima come figlio e poi come padre. Le difficoltà di trovare alternative negli anni '80 e '90 e la facilità di oggi: dal seitan alle scarpe, dai cosmetici al tofu. La necessità di affrontare i non vegani utilizzando anche i pranzi e le cene come occasioni di cambiamento.

Giuseppe | La mucca calorifero
A raccontarlo potrebbe far ridere, ma è proprio così. Bovini e ovini allevati intensivamente producono metano che contribuisce al surriscaldamento del pianeta. Giuseppe, veterinario, ma poi attore sceglie il palcoscenico per la sua battaglia animalista e alimentare.

Guenda e Fabio | L'arrosticino di seitan
Anche il veganesimo come ogni valore avvicina le persone e costruisce le famiglie. Dalla gravidanza allo svezzamento della piccola Olivia. "Guardateci e valutate voi!".

---

31 OTTOBRE 2015
PRIMA BIBLIOTECA VIVENTE
DEDICATA AL MONDO VEGAN

---

bibliotecavivente.org