

# VEGANUARY - UN MESE VEGANO PER UN FUTURO SOSTENIBILE

Selezione bibliografica per adulti

## SAGGISTICA

### Alimentazione vegetale

[Goggi, Silvia, et al. La salute è servita : l'alimentazione vegetale come strumento di cura e prevenzione. Rizzoli, 2023.](#)

[Perego, Carlotta. Cucina botanica : vegetale, buona e consapevole. Gribaudo, 2020.](#)

[Cardinali, Elisa. La dieta vegetariana e vegana per chi fa sport. Terra Nuova, 2017.](#)

### Cucina vegetale

[Perego, Carlotta. Cucina botanica : vegetale, facile, veloce. Gribaudo, 2021.](#)

[Perego, Carlotta. Vegetale insieme : le ricette di cucina botanica da condividere. Gribaudo, 2022.](#)

[Beria, Martino. Vegano gourmand : 100 ricette originali, consigli nutrizionali e tante proposte per autoprodurre, riutilizzare gli avanzi, fare la spesa. Gribaudo, 2015.](#)

[Gorzelana, Jolanta. Vegan è chic : oltre 200 ricette vegane semplici, deliziose, salutari e sofisticate. Newton Compton, 2016.](#)

[Moretti, Marzia, et al. Il grande libro della cucina vegetale : ricette sane e sostenibili. Gribaudo, 2022.](#)

[Bonolo, Cristiano, et al. Vegolosi : impara a cucinare golosi piatti vegani e vegetariani. Gribaudo, 2014.](#)

[Barbero, Elena. La cucina etica : oltre 700 ricette vegan per buongustai e golosi rispettosi degli animali e dell'ambiente. Sonda, 2003.](#)

[Leni, Carla. La cucina della capra : comfort food vegetale. EIFIS, 2015.](#)

[Savorelli, Alice. Burger veg. Red, 2016.](#)

[Marcuccio, Manuel. Il mio Natale e' vegan! : 5 menu' per le feste approvati da Babbo Natale. Eifis, 2017.](#)

[Bonolo, Cristiano, et al. Dolci vegolosi : piccolo manuale di pasticceria vegana : tutte le basi e tante facili ricette. Gribaudo, 2015.](#)

[Boscarello, Pasquale. Il grande libro della pasticceria naturale : per soddisfare la voglia di dolce con ingredienti vegetali, bio e salutari. Terra nuova, 2015.](#)

[Savorelli, Alice. Gelati e sorbetti vegan : 90 ricette senza latte e senza zucchero raffinato. Terra Nuova, 2016.](#)

[Pocard, Delphine. Puro cacao : 50 ricette 100% veg per riscoprire il vero cioccolato. Red, 2016.](#)

### **Tutela degli animali non umani e antispecismo**

[Tonutti, Sabrina. Diritti animali : storia e antropologia di un movimento. Forum, 2007.](#)

[Guazzaloca, Giulia. Primo: non maltrattare : storia della protezione degli animali in Italia. Laterza, 2018.](#)

[Singer, Peter, et al. Liberazione animale : il manifesto di un movimento diffuso in tutto il mondo. Il Saggiatore, 2010.](#)

[Foer, Jonathan Safran, et al. Se niente importa : perché mangiamo gli animali? Guanda, 2016.](#)

[Joy, Melanie. Perché amiamo i cani, mangiamo i maiali e indossiamo le mucche : un'introduzione al carnismo e un processo alla cultura della carne e alla sua industria. Sonda, 2012.](#)

[Antispecismo : per una nuova etica della convivenza. Oltre la specie, 2009.](#)

[Fragano, Adriano. Proposte per un manifesto antispecista : teoria, strategia, etica e utopia per una nuova societa libera. NFC, 2015.](#)

[Regan, Tom. Gabbie vuote : la sfida dei diritti animali. 2. ed. ampliata, Sonda, 2009.](#)

[Masson, J. Moussaieff, et al. Il maiale che cantava alla luna : la vita emotiva degli animali da fattoria. Il saggiatore, 2009.](#)

[Pollan, Michael, et al. Il dilemma dell'onnivoro. Adelphi, 2008.](#)

[Derrida, Jacques, et al. L' animale che dunque sono. Jaca book, 2006.](#)

[Guadagnucci, Lorenzo. Restiamo animali : vivere vegan è una questione di giustizia. Terre di mezzo, 2012.](#)

[Plutarchus, et al. Del mangiare carne : trattati sugli animali. Adelphi, 2001.](#)

[Safina, Carl, et al. Al di là delle parole : che cosa provano e pensano gli animali. Adelphi, 2018.](#)

[Masson, J. Moussaieff, et al. Quando gli elefanti piangono : sentimenti ed emozioni nella vita degli animali. Baldini & Castoldi, 1996.](#)

[Bekoff, Marc, et al. La vita emozionale degli animali : un grande scienziato esplora la gioia, la tristezza e l'empatia negli animali. Perdisa, 2010.](#)

[Bonner, John Tyler, et al. La cultura degli animali. Bollati Boringhieri, 2016.](#)

[Bisconti, Michelangelo. Le culture degli altri animali : è Homo l'unico sapiens? Zanichelli, 2008.](#)

[Mainardi, Danilo. L'intelligenza degli animali. Cairo, 2009.](#)

[Waal, Frans .: de, et al. Siamo così intelligenti da capire l'intelligenza degli animali?](#)

[Raffaello Cortina, 2016.](#)

[D'Amico, Margherita. La pelle dell'orso : dalla parte degli animali. Nuova ed, Bompiani, 2012.](#)

[Patterson, Charles, et al. Un' eterna Treblinka : il massacro degli animali e l'Olocausto.](#)

## **Tutela dell'ambiente**

[Foer, Jonathan Safran, et al. Possiamo salvare il mondo, prima di cena : perché il clima siamo noi. Guanda, 2019.](#)

[Mason, Jim. Un mondo sbagliato : storia della distruzione della natura, degli animali e dell'umanità. Sonda, 2007.](#)

[Rifkin, Jeremy, et al. Ecocidio : ascesa e caduta della cultura della carne. Oscar Mondadori, 2002.](#)

[Masson, J. Moussaieff, et al. Chi c'è nel tuo piatto? : tutta la verità su quello che mangi. Cairo, 2009.](#)

## **NARRATIVA**

[Coetzee, J. M., et al. La vita degli animali. Adelphi.](#)

[Coetzee, J. M., et al. Terre al crepuscolo. Einaudi, 2003.](#)

[Faber, Michel. Sotto la pelle. Einaudi, 2004.](#)

[Unferth, Deb Olin, et al. Capannone n. 8. SUR, 2021.](#)

[Ozeki, Ruth L., et al. Carne. Einaudi, 1998.](#)

[Tokarczuk, Olga, et al. Guida il tuo carro sulle ossa dei morti. Bompiani, 2020.](#)

[Atwood, Margaret, et al. L'ultimo degli uomini. Ponte alle Grazie, 2003. \[MaddAddam #1\]](#)

[Atwood, Margaret, et al. L'anno del diluvio. Ponte alle Grazie, 2010. \[MaddAddam #2\]](#)

[Atwood, Margaret, et al. L'altro inizio. Ponte alle Grazie, 2014. \[MaddAddam #3\]](#)

[Raymond, Midge, et al. L'ultimo continente. Marsilio, 2017.](#)

[Colegate, Isabel, et al. La battuta di caccia : \[romanzo\]. BEAT, 2015.](#)

[Murata, Sayaka, et al. La ragazza del convenience store. E/O, 2021.](#)

[Evans, Nicholas, et al. Insieme con i lupi. Rizzoli, 1998.](#)