

SOBOTA, 26. AVGUST, OD 10.00 DO 21.00
LJUBLJANA, POGAČARJEV TRG



2023 VEGA**FEST**

VEGANSKI FESTIVAL
TRAJNOSTNEGA NAČINA ŽIVLJENJA



UTRINKI IZ PREJŠNJIH VEGAFESTOV



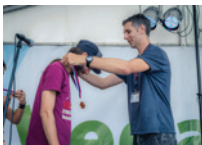
CELODNEVNI PROGRAM

DOGAJANJE NA ODRU:

- Dr. Melanie Joy, psihologinja, avtorica in mednarodna predavateljica
- Gverila, rock/funk - driven glasbena skupina
- Bečo in Nejč, Slo ex Yu rock zasedba
- David Lah - Joga Tiho Pero, certificiran učitelj sinergistične joga metode in hatha/vinyasa joga
- Okrogla miza z veganskimi športniki
- Okrogla miza z nutricionisti o veganski prehrani
- Kuharske delavnice
- Podelitev medalj: Tek za živali 2023

Natančen program bo objavljen na www.vegafest.si in FB dogodku v tednu pred festivalom. Spremljajte nas!

Skozi ves dan bodo na voljo tudi bogat **srečelov**, **razstava** "Kaj vegani sploh jedo?", točka **virtualne resničnosti**, **#fotookvirček**, prijavno mesto Veganskega izziva in **pasji kotichek** za štirinožne obiskovalce.





Dobrodošli na Vegafestu, največjem slovenskem festivalu veganstva in trajnostnega načina življenja, ki tokrat slavi že enajsto obletnico! Pogačarjev trg v Ljubljani bo v soboto, 26. avgusta 2023, obvezna destinacija za vse, ki vam je pomembno sožitje z živalmi in naravo.

Na festivalu se bodo predstavila podjetja z vegansko ponudbo, restavracije, ki vas bodo razvajale z veganskimi okusi, spoznali boste slovenska in tuja društva, organizacije za pomoč živalim ter lokalne ekološke kmetije.

Ves dan bo na odru Vegafesta potekal zanimiv program, pri katerem bo ključna točka intervju z Melanie Joy o slovenskem prevodu njene knjige Zakaj ljubimo pse, jemo puste in nosimo krave. Ta bo izšla na dan Vegafesta! Na odru bo zabavno-izobraževalni program z glasbenimi izvajalci, jogo, veganskimi športniki in nutricionisti ter drugimi aktivnostmi. Poleg tega vas bodo na Vegafestu pričakali še bogat srečelov, virtualna resniščina, razstava "Kaj vegani sploh jedo?" in mnogo drugega.

Namen festivala je predstaviti prednosti veganskega načina življenja in pomagati pri vzpostavljanju pozitivnega odnosa do živali, okolja in samega sebe. Želimo si boljšega sveta, odgovorne in ozaveščene družbe!

Še več informacij o festivalu in organizatorju najdete na www.vegafest.si in www.vegan.si.

Welcome to the eleventh anniversary of Vegafest, the largest Slovenian festival of veganism and sustainable way of life. On Saturday, August 26th 2023, Pogačar's Square in Ljubljana will be a must see for everyone who feels our coexistence with animals and nature is important.

The festival will present companies that offer vegan products and restaurants that will pamper you with vegan flavors. You will also discover different vegan societies, animal welfare organizations and local organic farms.

There will be no shortage of interesting attractions, since there will also be a lot of happening on our stage, with the main attraction being Q&A with Melanie Joy about her book Why We Love Dogs, Eat Pigs, and Wear Cows. On the day of event, Slovenian version of Melanie Joy's book will be released! The Vegafest stage will have an entertainment & educational program with musicians, yoga teacher, vegan athletes & nutritionists and other diverse activities throughout the day. In addition, Vegafest will also hold an exciting raffle, virtual reality show, an exhibition titled »What do vegans even eat?«, and much more.

The purpose of the festival is to present the advantages of a vegan way of life and to help establish a positive attitude towards animals, the environment and oneself. We want a better world with a responsible and informed society!

More information about the festival and the organizer can be found at www.vegafest.si and www.vegan.si.

KAJ JE VEGANSTVO?



Veganstvo je filozofija in način življenja, ki stremi k izključitvi vseh oblik izkoriščanja in trpinčenja živali za namene pridelave hrane, drugih življenjskih potrebščin (oblačila, obutev, kozmetika, čistila) in zabave. Ljudje se za veganski način življenja odločijo iz najrazličnejših razlogov, med katerimi prevladujejo predvsem skrb za živali, okoljevarstvo in izboljšanje lastnega počutja ter zdravja.

Tak način življenja mogoče na prvi pogled resda deluje kot veliko odrekanje, vendar je

resnica ravno obratna. Odkrije se nove svetove in kulinarične eksplozije okusov, za katere pred tem nismo vedeli, da obstajajo.

Veganstvo hkrati spodbuja razvoj in uporabo alternativ, ki predstavljajo pomemben korak pri zaščiti našega planeta in preventivi številnih bolezni. Čeprav je zaradi nerazgledanosti in predsodkov sicer še vedno stigmatizirano, pridobiva na vedno večjem odobravanju tako s strani laične kot tudi znanstvene skupnosti.



IZKORIŠČANJE ČUTEČIH BITIJ? NE, HVALA!



Imaš rad živali? Veganstvo postavi to teorijo v prakso. Z zavestnim zavračanjem živalskih izdelkov preprečujemo smrt in trpljenje živali. Tega si zagotovo v nobenem primeru ne želijo in ne zaslužijo. Njihove agonije si ne more zamisliti nihče izmed nas. Niti v najhujši nočni mori.

V človeškem svetu odvzem svobode (zapor) predstavlja kazen za slaba in zločinska dejanja. S kaznovanjem takšnih dejanj človeška družba ostaja civilizirana in sposobna sobivanja. Ko pa človek odvzame svobodo ali celo življenje nedolžnemu čutečemu bitju, v trenutku zagreši dejanje, ki ga sicer sam obsoja in kaznuje. Torej, če je zločinec za zapahi, je to njegova kazen. Toda zakaj je istočasno za zapahi in usmrčenih na milijarde nedolžnih čutečih bitij, ki niso nikomur storile žalega?

Takšna in podobna vprašanja človeka ženejo k premisleku in ponovnemu ocenjevanju vsega, kar je trenutno "normalno". Namesto slepega sledenja prevladujoči ideologiji raje pogledamo naše navade in na podlagi racionalnosti naredimo nekaj manjših sprememb. Na koncu ugotovimo, da v trgovini le sežemo po izdelkih z druge police. Tako postanemo zaščitniki tistih, ki si sami ne morejo pomagati in smo jih v otroštvu vedno imeli za 'prijatelje'.



POLETNA NEURJA? NE, HVALA!

Podnebne spremembe, ki jih iz leta v leto čutimo vedno bolj, so posledica človeškega egoističnega ravnanja. Zaradi želje po udobju in užitku odvezamo prihodnost lastnim otrokom.

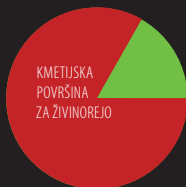
Ker lahko posameznik na globalno trgovino, transport in energetiko vpliva le minimalno,

ostaja prehod na veganstvo še vedno eden najboljših in najhitrejših načinov za zmanjševanje negativnih vplivov na okolje. Samo veganstvo ne bo rešilo planeta, je pa veganstvo poleg ukinitve rabe fosilnih goriv za izhod iz podnebne krize neizbežen korak. Spremembo lahko naredite že danes!

Ne verjamete? Pa pogledjmo nekaj dejstev:



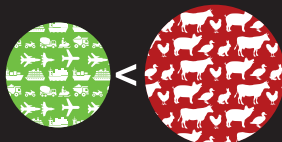
100 g beljakovin iz govedine zahteva 25 x več površin kot 100 g beljakovin iz stročnic (Science, 2018).



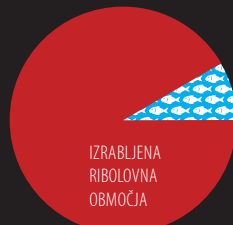
Živinoreja na globalnem nivoju zavzema 83 % kmetijskih površin (Science, 2018)!



70 % amazonskega pragozda izsekajo zaradi živinoreje (pašniki, soja in žito za živino)(UN).



Živinoreja na globalnem nivoju povzroča bistveno več toplogrednih izpustov (ogljikov dioksid, didušikov oksid in metan)
kot vsa prometna infrastruktura skupaj (FAO, 2013).



Zadnjih 10 let globalna prireja rib v ribogojnicah presega globalni ulov prostoživečih rib, saj so ribolovna območja v 90 % že tako močno izrabljena (Our World in Data, 2021).

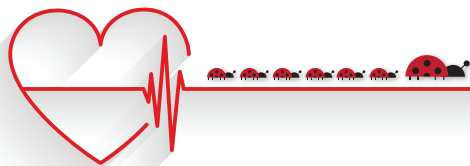
VISOK KRVNI SLADKOR, HOLESTEROL IN RAKAVA OBOLENJA? NE, HVALA!

Negativni učinki uporabe in prehranjevanja z živalskimi izdelki pa se ne nanašajo samo na živali in planet, temveč imajo resne in zaskrbljujoče učinke tudi na naše zdravje.

Med ljudmi velja splošno prepričanje, da se s staranjem pojavijo številne bolezni. To je do določene mere sicer res, vendar lahko s prehrano naredimo zelo pomembno razliko. Z rastlinsko-bazirano (vegansko) prehrano bistveno zmanjšamo tveganja za srčno-žilne bolezni, sladkorno bolezen tipa 2, debelost in pogosta rakava obolenja. Hrana je namreč gorivo za naše telo, zato je njena kvaliteta ključna za pravilno delovanje našega organizma.

Živalski izdelki vsebujejo veliko škodljivih snovi (hmsko železo, holesterol, nasičene maščobe, ...), ki so pomemben dejavnik za pojav omenjenih bolezni. Rastlinsko-bazirana hrana pa je bogata z vlakninami in mikrohranili, ki ta tveganja bistveno zmanjšujejo. Številne svetovne prehranske organizacije so potrdile primernost veganske prehrane za vse starostne skupine, kar tudi ovrže zmotno prepričanje, da tak način prehranjevanja ni primeren za najmlajše.

Academy of Nutrition and Dietetics (AND),
Dietitians of Canada (DC),
Australian National Health and Medical
Research Council (NHMRC),
British Dietetic Association (BDA),
British Nutrition Foundation (BNF),
ISHN (Italian Society of Human Nutrition),
DGS (Direção-Geral da Saúde)



Ker pa nam prehranjevanje poleg preživetja in zdravja predstavlja tudi užitek, se lahko o okusnosti veganske prehrane prepričate tako, da poskusite poiskati vegana, ki bo trdil, da je pred spremembo jedel boljše. Pa vso srečo pri iskanju.





Dr. Melanie Joy, ki bo tokrat glavna gostja letošnjega Vegafesta, je psihologinja, ki je diplomirala na Harvardski univerzi, priznana govornica in avtorica sedmih knjižnih uspešnic.

Je avtorica nagrajene knjige **Zakaj ljubimo pse, jemo pujse in nosimo krave: Uvod v karnizem, ki v slovenščini izide ravno na dan Vegafesta!** To revolucionarno delo ponuja zanimiv vpogled v koncept karnizma, ki ga je prva poimenovala prav dr. Joy. Karnizem je sistem prepričanj, ki nas pogojuje, da jemo ene živali, po drugi strani pa nam niti na misel ne pride, da bi jedli druge.

Dr. Joy je osma dobitnica nagrade Ahimsa – ki sta jo prejela tudi Nelson Mandela in Dalajlama – za svoje delo na področju globalnega preprečevanja nasilja. Njene dosežke so predstavile mnoge medijske hiše po vsem svetu, vključno z BBC, ABC Australia, NPR in The New York Times. Poleg tega, da je ustanovna predsednica neprofitne organizacije Beyond Carnism, je izvajala usposabljanja in predavala v več kot 50 državah po svetu. Več informacij o njenem delu je na voljo na spletnem mestu: www.carnism.org.

Melanie boste lahko поблиže spoznali 26. avgusta na Pogačarjevem trgu. Pridite ob 10h zjutraj, da jo ujame!

LETO ZA SPREMEMBE: VEGANSKA PREHRANA V JAVNIH USTANOVAH

Šole in druge javne ustanove, ki nudijo hrano, so financirane s strani nas davkoplačevalcev, med katere spadamo tudi vegani. Ali ni potemtakem možnost izbire veganskega obroka pravica vsakega vegana?

Odločitev za veganstvo ni le kaprica, temveč racionalno etično prepričanje. Veganstvo je Svet Evrope, vodilna organizacija za spoštovanje človekovih pravic v Evropi, potrdil kot pomembno, resno in koherentno prepričanje. Po Ustavi Republike Slovenije nima nihče pravice vzgajati otrok na način, ki je nasproten vrednotam staršev. Zakon o varstvu pred diskriminacijo pa prepoveduje posredno in neposredno diskriminacijo, nadlegovanje in viktimizacijo.

Peticijo Slovenskega veganskega društva z naslovom 'Možnost izbire veganskega obroka v javnih ustanovah' je na portalu www.peticija.online od 13. maja 2022 do 1. marca 2023 podpisalo 5724 oseb, podprlo pa jo je tudi več kot 50 organizacij. V petek, 3. marca 2023, smo peticijo vložili v Državni zbor - na Komisijo za peticije, človekove pravice in enake možnosti.

Kaj sledi?

- Ker se naša peticija nanaša na različne javne ustanove, za katere so pristojna različna ministrstva, usklajenega odziva države na našo peticijo še ni, saj mora svoja stališča ustvariti veliko ministrstev.
- S strokovnimi prehranskimi nasveti in s kuharskimi delavnicami bomo pomagali javnim ustanovam, ki si želijo vpeljati veganske obroke.
- Zavzeli se bomo za vas tudi preko Evropske državljanske pobude za VEGANSKI OBROK (European Citizens' Initiative for VEGAN MEAL). Evropska državljanska pobuda je najmočnejši tip peticije na nivoju EU, podpisane pa na to temo zbira celotna EU.



VEGANSKI IZZIV!



BREZPLAČEN PROGRAM

30 dni te bo vsak dan v tvojem nabiralniku pričakala e-pošta z uporabnimi napotki, ki te bodo vodili skozi Veganski izziv. Prijaviš se lahko kadarkoli in z izzivom pričneš že naslednji dan. Pri izzivu ti bodo v pomoč tudi veganski mentorji.

VEČ KOT 100 RECEPTOV

Vsak dan bomo na tvoj elektronski naslov poslali jedilnik s preprostimi in okusnimi recepti za zajtrk, kosilo in večerjo. Naučil se boš pripravljati vse od juh do slavnostnih jedi in sladici.



NASVETI IN IDEJE

Svetovali ti bomo, kaj vključiti v vegansko shrambo, poslali sezname veganskih trgovin in restavracij, delili namige o ugodnih nakupih ter ti predstavili aktualne bloga, filme in strokovno literaturo.

Prijavi se na: www.izziv.si

SLOVENSKO VEGANSKO DRUŠTVO
vegan.si

TOFUJEVI POHANČKI Gašper Plankar | @gasperkuha

Sestavine

- 400 g tofuja
- 100 g indijskih oreščkov
- 2 žlici koruznega škroba
- 2 žlici kvasnih kosmičev
- 1/2 žličke soli
- 1/4 žličke popra
- 2 žlički paprike v prahu
- 1/2 žličke česna v prahu
- 125 ml mandljevega mleka
- polovica manjše limone, sok
- 60 g koruznega škroba

Pečico prižgemo na 200 °C in obložimo pekač s peki papirjem. Tofu dobro odcedimo in ga narežemo na kocke, velike približno

2,5 x 2,5 cm. V multipraktik dodamo indijske oreščke, koruzni škrob (2 žlici), kvasne kosmiče, sol, poper, papriko in česen v prahu. Vse skupaj dobro premešamo.

Nato vzamemo 2 manjši posodici. V prvo dodamo mandljevo mleko, limonin sok, premešamo in postavimo na stran. V drugo pa dodamo koruzni škrob (60 g). Tofu najprej povaljamo v koruznem škrobu, potem v mešanici mandljevega mleka in limoninega soka ter na



koncu v mešanici indijskih oreščkov in dodatkov. Pekač s tofujevimi pohančki postavimo v pečico za 15 minut. Nato jih obrnemo in jih pečemo še nadaljnjih 15 minut.

LEČINA OMLETA Gašper Plankar | @gasperkuha

Sestavine za omleto:

- 60 g rdeče leče
- 1 žlica tapiokinega škroba
- 1/4 žličke pecilnega praška
- 1/4 žličke črne himalajske soli
- 1/4 žličke popra
- 125-150 ml vode

Sestavine za nadev:

- 1/2 žličke italijanskih začimb
- 1/2 žličke česna v prahu
- sojina omaka
- olje
- zelenjava (npr. šitake, šparglji, cvetača, paradižnik in čebula)

V posodo blenderja ali kavnega mlinčka dodamo lečo in jo zmešamo v moko. V večjo posodo dodamo lečino moko, tapiokin škrob, pecilni prašek, črno himalajsko sol, poper in vse skupaj dobro premešamo. Nato dodamo še vodo in dobro premešamo. Na štedilniku segrejemo ponev, jo premažemo z oljem in dodamo



nekaj mase. Z žlico jo porazdelimo in jo pečemo okoli 1-3 minute. Nato lečino omleto obrnemo in jo pečemo še na drugi strani za okoli 1-3 minute.

Za pripravo zelenjavnega nadeva v posodi segrejemo nekaj olja. Nato dodamo narezano zelenjavo, italijanske začimbe, česen v prahu, sojino omako in pražimo nekaj minut. Lečino omleto prestavimo na krožnik, ji dodamo popraženo zelenjavo in jo prelijemo s poljubnim prelivom.

BUČNI CURRY S ČIČERIKO Nina Bavdek | @ninabavdek

Sestavine (4 osebe):

- 500 g hokaido buče
- 1 pločevinka čičerike (s tekočino)
- 1 velika čebula
- 3-4 stroki česna
- 1 rdeča paprika
- 2 srednje velika korenja
- 2 paradižnika
- 200 g špinače
- 1/2 žličke naribanega ingverja (opcijsko)
- 3 žlice paradižnikovega koncentrata
- 3 žlice svetle sojine omake
- 1 pločevinka polnomastnega kokosovega mleka
- 1 žlica rjavega sladkorja
- rastlinsko olje
- 1 žlička soli
- 1/2 žličke popra
- 1 žlica curryja v prahu
- 1/2 žličke mlete kumine
- 1/2 žličke kurkume
- 1/2 žličke dimljene paprike v prahu

Na kocke narežemo bučo, paradižnike, papriko, korenje in sesekljamo čebulo ter česen.

V velikem loncu na rastlinskem olju prepražimo čebulo, da se zmechča. Dodamo sol,

korenje, rdečo papriko, nariban ingver in nasekljan česen. Na hitro popražimo in dodamo paradižnik.

Ko se zelenjava zmechča, dodamo paradižnikov koncentrat s sojino omako, bučo, začimbe, sladkor in zalijemo s približno 7 dl vode, dodamo čičeriko s tekočino in pustimo, da zavre. Dodamo nasekljano špinačo in kokosovo mleko. Na srednjem ognju kuhamo približno pol ure.

Na koncu dodamo začimbe po okusu (npr. kajenski poper, čili omaka) in postrežemo. Curry lahko zgostimo tako, da s paličnim mešalnikom zmešamo nekaj omake ali dodamo žlico moke, zmešane v hladni vodi, in ponovno zavremo.



ZDRAVI SLIVOVCI CMOKI BREZ MOKE

Tajda in Tamara Šrot | @theveganharmony

Sestavine:

- 480 g krompirja (380 g olupljenega)
- 100 g pirinega zdroba
- 100 g ovsene moke
- 8 g koruznega škroba
- 10 g agavinega sirupa
- 3 slive (sveže ali zamrznjene)

Narezan krompir damo v lonec s hladno vodo, zavremo in na nižji temperaturi kuhamo dokler se krompir popolnoma ne zmehča. Ko je kuhan, odlijemo vodo in krompir dobro pretlačimo.

Počakamo, da se malce ohladi, nato pa dodamo agavin sirup, ovseno moko, pirino moko in koruzni škrob ter gnetemo, dokler ne dobimo enotne in kompaktne mase. Maso razdelimo na 6 enako velikih delov. Vsakega izmed teh delov malce pomokamo in oblikujemo v krog. Na sredino damo

polovico slive (+ žličko sladkorja) in previdno zapremo. Z rokami oblikujemo v kroglo in damo na pomokan krožnik. V večjem loncu zavremo vodo, vanjo položimo cmoke in znižamo na srednjo temperaturo, tako da voda še vedno vre. Kuhamo 10 do 15 minut, medtem pa pripravimo pražene drobtine in cimet, s katerimi lahko posujemo cmoke.



PANNA COTTA

Jasmina Drolc | @jasmina_drolc

Sestavine:

- 1 pločevinka kokosovega mleka (400 ml)
- 200 ml sojinega mleka
- 60 g sladkorja
- 1 vanilin sladkor
- 55 g jedilnega škroba (gustin)
- 2 žlici vanilijeve paste ali strok vanilije

Z metlico skupaj zmešamo 100 ml sojinega mleka in škrob. V kozici zmešamo kokosovo mleko, 100 ml sojinega mleka, sladkor in vanilije-

vo pasto. Če uporabimo strok, ga prerežemo na pol in odstranimo semena, ki jih dodamo v maso. Segrevamo na zmernem ognju, dokler ne zavre. Z metlico vmešamo zmes mleka in škroba ter z neprestanim mešanjem kuhamo približno 3 minute, dokler se masa ne zgosti. Panna Cotto nalijemo v kozarčke in pustimo, da se ohladi. Serviramo jo s sadnim prelivom.



ČOKOLADNI KROFKI Z LEŠNIKI IN BELO ČOKOLADO Tjaša Ribič | @goingplant

Sestavine (8 srednje velikih krofov):

- 127 g ovsene moke
- 25 g kakava
- ½ žličke pecilnega praška
- ½ žličke sode bikarbone
- dober ščepec soli
- 2 žlički mletih lanenih semen + 6 žlic vode
- 250 ml sojinega mleka + 1 žlica jabolčnega kisa
- 130 g lešnikovega masla
- 100 g trsnega/kokosovega sladkorja
- 1 žlička vanilijevega ekstrakta
- 1 žlica čokoladnih beljakovin

Nadev:

- 100-120 g temne čokolade (55-70%)
- 50 g veganske bele čokolade
- praženi lešniki

V prvi posodici zmešamo mleta lanena semena in vodo ter v drugi sojino mleko in jabolčni kis. V večji posodi zmešamo vse suhe sestavine. Dodamo še mokre sestavine in ponovno premešamo. Maso premetimo v namaščene modelčke za krofe. Pečemo v ogreti pečici na 180 °C za 25 minut (obojestransko pečenje, brez ventilacije). Ko so pečeni, počakamo vsaj 5-10 minut, da se ohladijo, in jih nato nežno vzamemo iz modelčka. Stopimo temno in belo čokolado ter z njo prelijemo krofe. Po želji posipamo s praženimi lešniki.



**Zagotavljamo ti,
da si lahko brez skrbi.
Tvoj EU veganski standard.**

oglasna vsebina

V-LABEL SLOVENIJA

www.v-label.si



oglasna vsebina

Izbran produkt leta

Plana
Plus



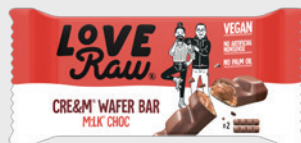
www.planaplus.si



VALSOIA®
100% PLANT-BASED



**POSKUSITE VSE NAŠE 100% NE-MLEČNE IZDELKE.
SMO TO, KAR JEMO.**



VEGAŃSKO.si
TVOJA VEGAŃSKA TRGOVINA



oglasna vsebina

NA SPLETU ALI V CENTRU LJUBLJANE



V Mariboru
(Ulica Štravhovich 23)



BUTIČNA VEGANSKA KAVARNA & SLAŠČIČARNA

Cuker je pravica!



TORTE PO NAROČILU

DROBNI CUKRI



SPECIALNI TOPLI IN HLADNI NAPITKI

SIGNATURE KAVICE



**OBSEŽNA DNEVNA PONUDBA BREZ DODANEGA
GLUTENA, OREŠČKOV ALI SLADKORJA**



FB: Kavarnica Cukrdoza
IG: kavarnica_cukrdoza
info@cukrdoza.si
www.cukrdoza.si





Ravnesje življenja
prema
www.prema.si





**CERTIFIKAT ZA VEGANSKE IZDELKE
po standardu inštituta KON-CERT
Maribor**

Inštitut KON-CERT Maribor izvaja
tudi letne kontrole in predogleda
obratov za certifikat V-label.



Certifikat potrjuje, da so živila ali neživilski proizvodi proizvedeni:

- brez surovin in drugih snovi živalskega izvora
- brez drugih proizvodov in pripomočkov pridobljenih od živali



O DRUŠTVU IN NJEGOVIH PROJEKTIH

Slovensko vegansko društvo je bilo ustanovljeno leta 2012 in je **društvo v javnem interesu, ki v glavni meri temelji na delu pridnih prostovoljcev in po nepridobitnih načelih**. Namen društva je pomoč ter podpora veganom in tistim, ki si to želijo postati.

Prostovoljci Slovenskega veganskega društva smo v letih obstoja izvedli številne pomembne in uspešne projekte. Izdajamo spletne in tiskane publikacije o veganstvu, pravicah živali, veganski prehrani, okolju in zbirke receptov. Na spletni strani www.vegan.si vodimo sezname veganskih resta-

uracij in trgovin, objavljamo aktualne novice, dogodke in strokovne članke, zbiramo ideje in namige, kako “veganizirati” svoje življenje in pišemo o razlogih, zakaj je veganstvo najpomembnejša odločitev, ki jo posameznik lahko sprejme. Eden naših največjih projektov je Veganski izziv, spletni program, ki se ga je do zdaj udeležilo že več kot 15.000 ljudi. Več o Veganskem izzivu si preberite na drugih straneh brošure. Organiziramo tudi različne dogodke, predavanja, delavnice in miroljubne shode po vseh Sloveniji, na katerih obiskovalce seznanjamo s prednostmi veganskega načina življenja.

KAJ LAHKO VI NAREDITE ŽE DANES?

Postanite vegan

Najenostavnejši, najhitrejši in hkrati zelo učinkovit način je, da se odločite postati vegan. Biti vegan pomeni živeti v skladu z lastnimi (in družbenimi) moralnimi vrednotami. Tako boste vsak dan prispevali k pravičnejšemu svetu in preprečevali nadaljnje izkoriščanje živali. Vse to z vsakdanjimi aktivnostmi, kot so prehranjevanje, izbira obleke in kozmetike. Ne le, da boste s svojimi dejanji prihranili življenja živali, ampak boste hkrati tudi ozaveščali druge in dajali dober zgled.

Posvojite žival

S tem ko brezdomni živali ponudite hrano, dom in pozornost, naredite veliko razliko za to žival, hkrati pa si pridobite simpatičnega družabnika. V mnogih primerih jo s tem rešite gotove smrti. Če nimate prostora, vam finančni položaj posvojitve ne omogoča ali zaradi katerega drugega razloga živali ne morete sprejeti v svoj dom, jo lahko posvojite na daljavo in jo hodite obiskovat v bližnje zavetišče.

Bodite aktivni

Udeležite se protestnega shoda, delite letake, pomagajte pri akcijah, od lokalnih oblasti zahtevajte spremembe zakonodaje na področju pravic živali, zdravstva in ekologije. Organizirajte degustacijo veganskih jedi, projekcijo filma ali predavanje. V restavracijah in lokalih sprašujte po veganskih izbirah. Pišite spletni blog in objavljajte veganske recepte.

Včlanite se v Slovensko vegansko društvo in pridobite kartico ugodnosti, s katero soustvarjate ponudbo veganskih izdelkov. Postanite prostovoljec in nam pomagajte pri izvajanju naših projektov. Javite se nam na: info@vegan.si.

Namenite nam del dohodnine ali donirajte sredstva, ki nam pomagajo pri organizaciji dogodkov, izdajanju literature ter pri drugih aktivnostih, povezanih s pravicami živali, z zdravim življenjem ter z okoljevarstvom.

Podatki za donacije

TRR: SI56 6100 0000 5496 464, odprt pri Delavski hranilnici

Prejemnik: Slovensko vegansko društvo,
Berčičeva 6a, 1000 Ljubljana
BIC/SWIFT: HDEL SI 22

Koda namena: CHAR

Namen: Donacija

Sklic: SI99



SPONZORJI IN PODPORNIKI

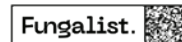


JAVNO PODJETJE
LJUBLJANSKA
PARKIRIŠČA
IN TRŽNICE



Bakina
Tajna

CORK.SI



VEG4 FAMILY



VEGANSKO.SI
PRVA VEGANSKA TRGOVINA



RESTAVRACIJA
MANDALA
BY RADHA GOVINDA



RAZSTAVLJAVCI

Abi Falafel
Bakina Tajna
Balkan VEGAN
Batasta
Bistro Maha
Biolu
Breakfast Club
Društvo HRTJI SVET Slovenije
Društvo AETP
Društvo za osvoboditev živali

Chika
CORK.SI
Ekološka kmetija Ajda
Fermentarnica
Fržek
Fungalist
Grashka
Kavarnica Cukrdoza
Kis in kvas
Knjiga Micka išče srečo

La Mousse Goose
Madres naravna kozmetika
Maharaja
MIMY
Moji štruklji Slovenije
Naturavit
Nature's Finest
Plana Plus
Prema d.o.o.
Prijatelji živalin

Restavracija Mandala
Slovejija
Super-hrana.si
Tavči Kuhna
TERRAPY
The Amaze concept
Veganika
Veganika
Vegansko.si
VegBrands.si

VegeSnek
Vege & Dobro
Veg4Family
Veni Vegi Vici
Zelena japka

ORGANIZATOR:
SLOVENSKO VEGANSKO DRUŠTVO
vegan.si