Posjetite 8. ZeGeVeGe Fest u Zagrebu, Trg bana J.Jelačića u petak, 4. i subotu, 5. rujna 2015. Provjerite zašto ZeGeVege festival svake godine pomiče granice, a broj sudionika stalno se povećava. Najmanje 40.000 posjetitelja i ove godine obići će naše izlagače zdrave hrane, ekoloških i drugih održivih proizvoda te kozmetike koja nije testirana na životinjama, iz Hrvatske i inozemstva na čak 90 štandova - deset više nego prošle godine. Budite i vi među njima jer na ZeGeVege festivalu očekuju vas brojne zanimljivosti.

Velik izbor izlagača na ZeGeVege festivalu, njih više od 90, upotpunjuje i štand udruge Prijatelji životinja. Pridružite nam se 4. i 5. rujna 2015. na Trgu bana Jelačića te kupnjom artikala potpomognite rad Udruge. Očekuje vas raznolik izbor majica za odrasle i djecu, platnenih torbi, knjiga, kuharica i pregača za prave vege majstore kuhinje. Svi posjetitelji štanda mogu se učlaniti u Udrugu i tako izravno pomoći njezinu djelovanju.

Kućno kompostiranje, veganska prehrana za sportaše, utjecaj prehrane na ekologiju, poboljšanje kvalitete života veganskom prehranom i razvijanjem zdravih i ekoloških navika, "uradi sam" energija, razotkrivanje mitova o mlijeku, aktivizam u praksi i širenje suosjećanja na

sve životinje samo su neke od tema radionica i predavanja na kojima će svatko moći naučiti kako primijeniti jednostavne spoznaje o održivom življenju i veganstvu u svojoj svakodnevici. Zanimljivi predavači, nutricionisti i stručnjaci iz određenih područja održat će atraktivna predavanja i stručna savjetovanja. Cjelokupni program Festivala može se naći na www.zegevege.com

Sigurni smo da će svatko pronaći nešto zanimljivo za sebe! Radionice kuhanja i pripremanja hrane! Posjetitelji ZeGeVege festivala, na zagrebačkome Trgu bana Jelačića 4. i 5. rujna 2015., na zanimljivim radionicama naučit će kako pohati bez jaja i pripremiti zdrave zelene sokove, sirove voćne lazanje i povrtne rolice, delikatesni falafel, palačinke bez jaja, ukusne namaze, bezmesne okruglice od tempeha, čokoladne kolačiće, razna jela od tofua i druga ukusna veganska jela. Pripremljena jela i napitke moći će odmah i degustirati. Popis svih radionica može se naći na www.zegevege.com.

Program predavanja i radionice o praktičnoj primjeni održivog življenja

Petak

Videoprojekcija: Melanie Joy – "Karnizam - Psihologija jedenja životinja"

Dr. Melanie Joy, socijalna psihologinja i profesorica te autorica knjige "Zašto volimo pse, jedemo svinje i nosimo krave: Uvod u karnizam", kroz svoj inovativni rad istražuje psihologiju karnizma. U svojem predavanju navodi da naša spremnost da jedemo životinje, i to samo neke, moguća je jedino ušutkavanjem onoga što znamo o njihovoj svijesti i sposobnosti osjećanja boli, kao i o nehumanom postupanju prema životinjama koje se provodi u čitavome svijetu radi zadovoljenja naših "potreba". Predavanje je poticajno za promišljanje vlastitih prehrambenih izbora te pruža suosjećajan pogled na naša razmišljanja o hrani. Jelena Tomašević – Zeleni sok - jednostavan i zdrav obrok za sve! (radionica) Nakon više od dvadeset godina managementa i stresa, Jelena Tomašević danas živi potpuno drukčije. Svoja pozitivna iskustva sa zelenim sokovima podijelit će na radionici koja će pomoći svima koji, unatoč dobroj volji i spretnosti u kuhinji, ne znaju uvijek kako pripremiti zelene sokove. Pridružite nam se na radionici i otkrijte kako jednostavno dobiti ukusan i zdrav obrok, kako izabrati prave namirnice i "pogoditi" dobar omjer zelenja, voća i dodataka: tzv. superhrane, suhog voća, samoniklog bilja ili tropskog voća.

Sandra Dobrić (Parkticipacija)

Kućno kompostiranje (radionica) Radionica o kompostiranju kao praktičnom rješenju za zbrinjavanje kuhinjskog biootpada u kućanstvima. Ostatci hrane i vrtnog biootpada na komunalnim deponijima zagađuju okoliš, dok njihovim pravilnim kompostiranjem dobivamo zdravu organsku prihranu za uzgoj biljaka. Biootpad nije smeće, već vrijedan resurs od kojeg možemo jednostavno sami proizvesti kvalitetan kompost za povrće i cvijeće na vlastitom balkonu, vrtu ili čak u stanu!

Tatjana Zajec – Alpinizam i veganska prehrana

Tatjana Zajec, dr. med. vet., ne samo da pomaže napuštenim i bolesnim životinjama nego i na zanimljiv način spaja sport i prehranu. Tijekom višegodišnjeg vegetarijanstva, a zatim i prelaska na vegansku prehranu, učila je kako na najbolji način povezati sport i svoju veliku ljubav - planinarenje, s izazovima veganske prehrane na neobičnim mjestima i krajevima svijeta. Danas je dovela do savršenstva poznavanje prirode i život u njoj s veganskom prehranom i spojila ih s trčanjem, sportskim penjanjem, planinarenjem i alpinizmom.

Nikolina Plenar – Kako pohati bez jaja (radionica)

Osim podizanja kolesterola u krvi, imaju li jaja zaista neku funkciju u ljudskoj prehrani? Na ovoj radionici naučit ćemo da jaja uopće nisu potrebna u mnogim jelima u koja ih uobičajeno stavljamo te čime ih sve možemo zamijeniti u jelima gdje se ona tradicionalno koriste. Nikolina Plenar pokazat će kako najobičnije svakodnevne namirnice poput krumpira, celera, luka ili jabuke pohanjem dobivaju potpuno novo ruho, a posjetitelji radionice moći će sve i degustirati.

Tamara Dabić (Makronova) – Odabir ekoloških i veganskih proizvoda

Osobna dobrobit i dobrobit za okoliš Odabir ekoloških proizvoda nije pitanje samo osobne dobrobiti nego i pitanje stava i načina življenja, posebice ako tome pridodamo i standard veganstva. Na ovom iscrpnom predavanju imate priliku saznati više o dobrobitima ekoloških i veganskih proizvoda za vaše osobno zdravlje te zdravlje okoliša, kako prepoznati ekološki

proizvod, kakvi su trendovi u Hrvatskoj i svijetu vezano uz ekološke proizvode te što je još važno osim ekoloških i veganskih izbora u kontekstu održivog načina življenja.

Marina Zrnić – Sirova hrana u praksi (radionica)

Danas sirova veganska prehrana, kao i "zdrava hrana" općenito, postaje sve popularnija i raširenija. No s druge strane, često se shvaća kao vrlo složena, skupa, nepraktična i nepristupačna. Ova radionica fokusira se upravo na praktičnost i održivost sirove hrane u našem podneblju te daje uvid kako iskoristiti namirnice koje svi možemo naći na tržnicama i u svojim vrtovima, na što jednostavniji i ukusniji način. Marina Zrnić, autorica popularne kuharice "Hvala, ne kuham", pripremit će voćne lazanje i povrtne rolice.

Aleksandra Hampamer – Zašto sam veganka

Aleksandra Hampamer dugogodišnja je veganka i aktivistica za prava životinja. Kao volonterka i voditeljica čakovečkog Skloništa za životinje svakodnevno svjedoči ranjivosti životinja te sposobnosti da osjećaju bol i da pate, ali i da se raduju, baš kao i ljudi. Vodi i udrugu Umjetnost davanja, a kroz nakladničku kuću Dvostruka duga d.o.o., koja izlaže na ZeGeVegeu, objavila je nekoliko knjiga s tematikom prava životinja. Napisala je i objavila vege-kuharicu te osmislila i pokrenula sa svojim kolegama brend Vegefino - proizvodnju gotove veganske hrane. Na predavanju će govoriti o svim izazovima s kojima se susreće kao osoba koja je svoj život posvetila zaštiti prirode, djece i životinja.

Doc. dr. sc. Dubravka Novotni – Ekološki otisak biljne prehrane

Ekološki otisak je mjera za količinu tla i vode utrošenih za svakodnevne životne potrebe. Prehrana je kritični dio tog otiska. Biljna prehrana koja se temelji na žitaricama, mahunarkama, povrću i voću najmanje pridonosi emisiji stakleničkih plinova. Mnoge su prednosti veganstva, a na ovome predavanju Dubravke Novotni, docentice na Prehrambeno-biotehnološkom fakultetu u Zagrebu, saznajte koliko takvom prehranom možete pridonijeti očuvanju Zemlje.

Centar za kulturu prehrane – Fini falafel (radionica)

Centar za kulturu prehrane kroz pripremu finog falafela najavljuje Školu vege kuhinje koja počinje 15. 10. 2015. u prostorijama Centra. Ideja Škole je kroz 10 tematskih radionica, u opuštenoj atmosferi, pod stručnim vodstvom, kuhanjem jela prema više od 40 recepata, naučiti kuharske tehnike i obradu namirnica biljnog podrijetla te kako zamijeniti namirnice životinjskog podrijetla i učinkovito planirati jelovnik, kupovinu i kuhanje. Polaznike čekaju i zanimljivi recepti, kreativan pristup kuhanju, kao i praktični savjeti i trikovi veganske kuhinje.

Dragan Šurlan – Kako poboljšati kvalitetu života veganskom prehranom, vježbanjem i zdravim navikama

Dragan Šurlan, psiholog, začetnik i trener programa Fitness Bootcamp u Hrvatskoj, kao i autor članaka o usvajanju zdravih navika i pametnom vježbanju, održat će radionicu o tome kako postići bolji osjećaj u tijelu i kako poboljšati zdravlje uz biljnu prehranu i vježbanje. Pričat će o jednostavnim, a važnim promjenama koje podižu kvalitetu života i grade bolji odnos s tijelom. Također, podijelit će ukusne veganske recepte i pokazati učinkovite vježbe koje se mogu napraviti bilo gdje i bilo kada.

Patrik Baboumian – Vegan Power

Kako biti snažan i izdržljiv te ostvariti najteža sportska dostignuća ispričat će Patrik Baboumian, najjači čovjek Njemačke. On je postigao i svjetski rekord u dizanju najtežeg tereta koji je čovjek ikada nosio, utega od 550 kilograma, što odgovara težini većeg konja. U svojem predavanju prenijet će osobno iskustvo da za snagu i izdržljivost nije potrebna prehrana namirnicama životinjskog podrijetla te poruku: "Go vegan and feel the power!"

Subota

Udruga Zeleni klik – Drukčiji pristup sijanju - izrada loptica sijačica (radionica)

Nedostaje vam cvijeća na zelenim površinama? Želite započeti uzgoj povrtnica na livadi, bez obrade tla? Isprobajte loptice sijačice! Izaberite sjeme, zamotajte ga u hranjivu kuglicu, bacite na odabranu zemljanu površinu i pustite prirodu da se pobrine za nastavak priče. Otkrijte koje sve mogućnosti pruža ovakva metoda i kako je nastala. Radionica je namijenjena odraslima i djeci, a sudionicima ostaju izrađene loptice sijačice.

Nikolina Plenar – Veganski doručak (radionica)

Nema pašteta, kajgana, salama i sireva? Pa što ti vegani uopće jedu za doručak? Saznajte na našoj jutarnjoj radionici - napravit ćemo ukusne namaze i razmazati ih po palačinkama (da, bez jaja i mlijeka! Uz to grickati fina pržena sitna peciva, a za one koji za doručak preferiraju slatko, skuhat ćemo posebnu zobenu kašicu sa suhim voćem, orašastim plodovima i mnogim drugim slasnim dodacima.

Mag. nutricionizma Ivana Šimić – Bjelančevine u veganskoj prehrani

Može li prehrana samo namirnicama biljnog podrijetla osigurati sve esencijalne aminokiseline? Unosim li dovoljno bjelančevina? Što je to kompletni protein? Kako kombinirati namirnice? Sve o biljnim bjelančevinama, njihovoj ulozi, najboljim biljnim izvorima, kombinacijama i iskoristivosti saznajte na predavanju nutricionistice Ivane Šimić.

Mihaela Devescovi – Sirovi čokoladni kolačići (radionica)

Mihaela Devescovi, glavna urednica portala sirovahrana.hr i autorica izvrsne kuharice "Sirova hrana", pokazat će kako napraviti najzdravije sirove slastice. Ova radionica ostavit će bez daha sve ljubitelje slatkoga. Jednostavno i brzo pripremite ukusne deserte koristeći prirodne sirove sastojke. Slastice su bez šećera, brašna, jaja i margarina ili maslaca, a iznenadit ćete se kako su ukusne.

Vedran Romac – Bijela laž - priča o mlijeku

Etika i načela koja govore o suosjećanju, slobodi, pravdi i ljubavi postala su samo izraz osobina koje su i dalje čovjekov potencijal, ali koje se na slici svijeta koji je čovjek stvorio uistinu vide samo u fragmentima. Najveće žrtve takvoga svijeta čovjek je maknuo od vlastitih očiju, gurnuo duboko u svoju sjenu i oko cijelog odnosa prema njima razvio mit koji se sastoji od slojeva stravičnih neistina. Ovo predavanje razotkriva najveći od svih mitova, priču koja se svakodnevno događa najdublje u našoj ljudskoj sjeni – mit o mlijeku. Poslušati ne znači samo informirati se, već učiniti bitan iskorak i prema životinjama o kojima govori, i prema samima sebi kao ljudskim bićima.

Irena Mikšić – Jela od tofua (radionica)

Tofu, sir od sojinog mlijeka, zdrav je i omiljen u prehrani jer sadrži puno bjelančevina, vitamina i minerala, pa je izvrsna hrana za svakoga. Iako mnogi vole tofu, često ne znaju kako ga ukusno i brzo pripremiti te u kojim ga sve jelima mogu koristiti. Učiteljica Irena Mikšić na ovoj radionici pokazat će kako pripremiti nekoliko jednostavnih, temeljnih jela od tofua i okare kao ostatka od proizvodnje tofua, a sva jela moći će se i degustirati.

Vladimira Vlatka Frketić (Makronova) – Veganske slastice od ekoloških i cjelovitih namirnica (radionica)

Učiteljica kuhanja Vladimira Vlatka Frketić, kroz primjer jednog recepta koji može dati čak tri deserta, pokazat će mnoge načine na koje se mogu pripremiti sjajne veganske slastice, a pritom udovoljiti izazovu da one budu i zdrave. Uz demonstraciju i degustaciju, provest će nas i kroz priču o prirodnim i veganskim zaslađivačima koji su prijatelji našeg organizma te kako možemo uz vegansku prehranu kvalitetno zadovoljiti potrebu za slatkim.

Centar za kulturu prehrane – Bezmesne okruglice od tempeha (radionica)

Centar za kulturu prehrane kroz pripremu okruglica od tempeha najavljuje Školu vege kuhinje koja počinje 15. 10. 2015. u prostorijama Centra. Ideja Škole je kroz 10 tematskih radionica, u opuštenoj atmosferi, pod stručnim vodstvom, kuhanjem jela prema više od 40 recepata, naučiti kuharske tehnike i obradu namirnica biljnog podrijetla te kako zamijeniti namirnice životinjskog podrijetla i učinkovito planirati jelovnik, kupovinu i kuhanje. Polaznike čekaju i zanimljivi recepti, kreativan pristup kuhanju, kao i praktični savjeti i trikovi veganske kuhinje.

Udruga Pobjede – Tko to rokče među 200 pasa?

Osječka Udruga Pobjede vodi sklonište koje je siguran dom za 200 pasa (i još poneke životinje drugih vrsta), sve do njihova udomljenja. Udruga i sklonište žestoki su protivnici usmrćivanja te, osim što su jedno od samo šest no kill skloništa u Hrvatskoj, sustavno zagovaraju politiku neusmrćivanja pasa, kao i općenito prava svih životinja. U ovom predavanju saznajte put jedne osobe od volonterke do veganke aktivistice! Kako nas psi uče solidarnosti, suosjećanju, društvenoj odgovornosti i aktivističkom pristupu te kako je Azil promijenio živote volontera/aktivista i tko su oni danas u odnosu na jučer.

"Uradi sam" energija

Misija Ivana Zokovića je učiniti svima dostupne blagodati 21. stoljeća, približiti neka tehnička rješenja i potaknuti ljude na njihovo učinkovito korištenje. "Uradi sam" kultura danas je, zahvaljujući internetu, popularnija nego ikada kroz "ljudski orijentiranu tehnologiju". Predavanje će obuhvatiti praktične primjere jednostavnih tehničkih rješenja koje svakodnevne aktivnosti čine održivijima i prihvatljivijima za okoliš, kao što su: solarni kolektori, visoko učinkovite peći na biomasu, proizvodnja bioplina od kuhinjskog otpada, solarno kuhalo, biodizel od otpadnog jestivog ulja, solarna pećnica.

Foto 2014.

www.zegevege.com
Prijatelji zivotinja

VEZANI SADRŽAJI

{loadposition related}