

SOBOTA, 31. AVGUST, OD 10.00 DO 21.00
LJUBLJANA, POGAČARJEV TRG



2024 VEGA**FEST**

VEGANSKI FESTIVAL
TRAJNOSTNEGA NAČINA ŽIVLJENJA


THRIVE
GRANTS



SLOVENSKO VEGANSKO DRUŠTVO
vegan.si

UTRINKI IZ PREJŠNJIH VEGAFESTOV



DOGAJANJE NA ODRU:

- **10:15 - 10:45 Jutranja joga**
David Lah, učitelj pri Joga Tiho Pero, nas bo pripravil na aktiven dan z nekaj vajami za začetnike.
 - **11:00 - 11:30**
Veganska kulinarika na odru #1
Naučili se bomo priprave 2 hitrih in okusnih veganskih jedi v 15 minutah s strani kar 2 znanih kulinarličnih avtoric receptov.
 - **11:45 - 12:15 Akrojoga**
Maja Dokl bo v akrobatskem duetu prikazala zanimive elemente akrojoge in nam popestrila dan.
 - **12:30 - 13:15**
rock koncert Lucka kuhna
Učiteljji Waldorfske šole v Ljubljani nas bodo tokrat šolali o punk rocku preko energičnega koncerta.
 - **13:30 - 14:00 Naj jed Vegafesta**
Kulinarično podkovani žiranti bodo preizkusili jedi Vegafesta in izbrali najboljšo.
 - **14:30 - 15:30 rap koncert lfeel**
Dragan Šurlan (lfeel) bo z rimo dal močan glas živalim ter z nami glasno zapel 'Love My Vegan Life'.
 - **15:30 - 16:00 Cage Challenge**
Po rap koncertu bo mogoče sodelovati v izzivu s kletko, se postaviti v kožo živali in prejeti nagrado.
 - **16:30 - 17:00**
Okrogla miza Zaščita živali v Sloveniji
Predstavili bomo novonastalo Zvezo za živali in imeli okroglo mizo o pravicah živali.
 - **17:30 - 18:00 Capoeira nastop**
Skupina Senzala nam bo predstavila brazilsko plesno borilno veščino, ki izhaja iz boja za svobodo.
 - **18:30 - 19:00**
Veganska kulinarika na odru #2
Naučili se bomo priprave 2 hitrih in okusnih veganskih slaščic v 15 minutah s strani kar 2 znanih kulinarličnih avtoric receptov.
 - **19:30 - 20:00 Plank Challenge**
Na odru se bomo lahko preizkusili v skupinskem planku z nasveti osebne tengerke Maje Bertoncelj. Zmagovalca čaka nagrada!
- 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.



2024 VEGAFEST



Dobrodošli na Vegafestu, največjem slovenskem festivalu veganstva in trajnostnega načina življenja, ki tokrat slavi že dvanajsto obletnico! Pogačarjev trg v Ljubljani bo v soboto, 31. avgusta 2024, 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 slovenske kmetije.

Ves dan bo na odru Vegafesta potekal zanimiv program, v katerem se boste pripravili na razgiban dan z vodeno jogo, se naučili skuhati nove veganske jedi, spremljali akrobatske in druge športne nastope, poslušali nastop skupine Lucka kuhna in novi album raperja Ifeel-a, sodelovali v 'Cage Challenge' in 'Plank Challenge', poslušali zanimivo okroglo mizo na temo etike in preizkusili naj jedi Vegafesta. Poleg tega vas bodo na Vegafestu pričakali še bogat srečelov, virtualna resničnost, 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 twelfth anniversary of Vegafest, the largest Slovenian festival of veganism and sustainable way of life. On Saturday, August 31st 2024, 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 Slovenian farms.

Throughout the day, an interesting program will take place on the Vegafest stage. We will start the day with guided yoga, learn to cook new vegan dishes, watch acrobatic and other sport performances, listen to a performance by the band Lucka kuhna and the new album by rapper Ifeel, participate in 'Cage Challenge' and 'Plank Challenge', listen to an interesting round table discussion on ethics, and taste the best dishes of Vegafest. Additionally, Vegafest will feature an exciting rich raffle, virtual reality show, the 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.

VEGANSTVO: GIBANJE ZA BOLJŠI SVET



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. Gre za hitro rastoče gibanje, ki poudarja etičen odnos do živali, skrb za okolje in zdravje.

Vegani se prehranjujemo s ugodnimi in lahko dostopnimi živali, kot so žita, stročnice, zelenjava, sadje, gobe, oreščki in semena. Zahvaljujoč inovacijam v živilski industriji lahko uživamo v veganskih izdelkih, ki omogočajo pripravo jedi, ki smo jih imeli od nekdaj radi. Veganska skrupoznost nam s kreativnimi recepti odpira vrata v svet novih okusov.

Vse več restavracij in trgovin ponuja veganske izbire, kar nam še dodatno olajša prehod na vegansko prehranjevanje. Veganstvo ne pomeni odrekanja, temveč odkrivanje bogate palete novih okusov.



Zdravje in dobro počutje

Rastlinska prehrana je bogata s hranili, ki prispevajo k zmanjšanju tveganja za številne kronične bolezni. Je polna vitaminov, mineralov, vlaknin in antioksidantov, ki krepijo naše zdravje.

Prijazno do okolja

Veganska prehrana je bistveno bolj prijazna do okolja, saj zmanjšuje naš ogljični odtis in porabo naravnih virov. S podporo trajnostnega kmetijstva in zmanjšanjem emisij toplogrednih plinov prispevamo k ohranjanju našega planeta tudi za prihodnje generacije.

Pridružite se gibanju

Spoznajte življenjski slog, ki združuje znanost in etiko v gibanje za boljši svet. Veganstvo je pot do bolj zdravega, sočutnega in trajnostnega načina življenja kjer ljubezen do živali in narave oblikuje prihodnost, ki si jo vsi želimo.

**IMATE RADI ŽIVALI?
PREMISLITE ŠE ENKRAT.**



Veliko nas trdi, da imamo radi živali. Toda ta trditev je vsakodnevno na preizkušnji, ko izbiramo, kaj bomo postavili na svoj krožnik. Kar za nas predstavlja trenutek užitka, za živali na farmah, hlevih in klavnica pomeni trpljenje in prezgodnjo smrt. Življenje je največji dar, ki ga lahko ima kdorkoli od nas, vključno z živalmi.

Predstavlja si, da žival, ki se je rodila v ujetništvu, nikoli ni okusila svobode in je živela le zato, da bi nekoč postala del našega obroka. Njeno življenje je minilo v strahu in bolečini, brez možnosti izbire.

Imamo izbiro.

Lahko se odločimo za pot, ki ne vključuje trpljenja drugih čutečih bitij. Namesto da slepo sledimo prevladujočim navadam, lahko ozaveštimo svoje odločitve in se odločimo za manjše spremembe. V trgovini preprosto posežemo po izdelkih z druge police.

Bodimo zaščitniki.

Postanimo zaščitniki tistih, ki ne morejo govoriti zase, tistih, ki smo jih v otroštvu imenovali 'prijatelji'. S svojimi dejanji pokažimo, da naša ljubezen do živali ni le prazna beseda, temveč resnična zaveza k bolj sočutnemu svetu.



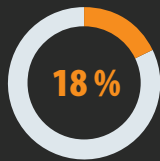
**SLOVENIJA ZARADI NAČINA
PREHRANJEVANJA NE MORE
BITI SAMOOSKRBNA**

Rejne živali v Sloveniji pojedjo kar 2-krat toliko žit kot ljudje. Čeprav bi lahko pridelali več kot dovolj žit za ljudi, moramo zaradi živinoreje veliko žit za prehrano in krmo še uvažati.

Če bi hipotetično vsi Slovenci postali vegani, bi se v Sloveniji sprostila površina,

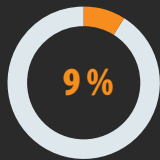
na kateri se pridelala **340.000 ton** žit. Na tej površini bi lahko gojili stročnice, sadje, zelenjavo, žita... za ljudi. Poleg tega pa bi nam ostali še pašniki, farme in travinje, ki bi se jih lahko tudi pogozdovalo.

KIS, 2022



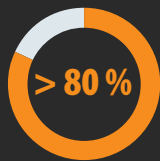
V SLOVENSKEM PREHRANSKEM KROŽNIKU JE PRIPOROČENIH OKOLI **18 %** ŽIVIL ŽIVALSKEGA IZVORA

Hlastan Ribič in sod., 2009



V TRAJNOSTNEM PREHRANSKEM KROŽNIKU JE PRIPOROČENIH OKOLI **9 %** ŽIVIL ŽIVALSKEGA IZVORA

EAT, 2019; Health Canada, 2019



VEČ KOT **80 %** KMETIJSKIH SUBVENCIJ GRE ZA ŽIVILA ŽIVALSKEGA IZVORA

Kortleve in sod., 2024



Letos smo izdali novo zgibanko 'Pojedli bomo planet!' o vplivu prehrane na okolje, ki si jo lahko priskrbiš na Vegafestu!

PREVENTIVA PRED BOLEZNIMI SODOBNEGA SVETA

Negativni učinki uživanja živalskih izdelkov vplivajo ne le na živali in planet, temveč tudi na naše zdravje. Veganska prehrana pa prinaša številne zdravstvene koristi:

Nižje tveganje za srčno-žilne bolezni

Vegani imajo nižje vrednosti LDL holesterola in krvnega tlaka, kar zmanjšuje tveganje za bolezni srca in ožilja. Prehrana, bogata s sadjem, zelenjavo, polnozrnatimi žitaricami in oreščki, pomaga ohranjati zdravo srce.

Boljša telesna teža in manjša pojavnost debelosti

Veganska prehrana običajno vsebuje manj kalorij in več vlaknin, kar pomaga pri vzdrževanju zdrave telesne teže. Študije kažejo, da imajo vegani nižji indeks telesne mase (ITM) kot vsejedci.

Nižje tveganje za sladkorno bolezen tipa 2

Rastlinska prehrana lahko izboljša občutljivost na inzulin in pomaga pri nadzoru ravni sladkorja v krvi, kar zmanjšuje tveganje za sladkorno bolezen tipa 2.

Nižje tveganje za nekatere vrste raka

Veganska prehrana lahko zmanjša tveganje za določene vrste raka, kot so rak debelega črevesa, dojke in prostate. Rastlinska hrana je bogata z antioksidanti in vlakninami, ki ščitijo pred rakavimi obolenji.

Boljša prebava in zdravo črevesje

Veganska prehrana je bogata z vlakninami, kar izboljša prebavo in spodbuja zdravo črevesno mikrobioto ter preprečuje zaprtje.

Pridružite se gibanju za boljše zdravje

Svetovne prehranske organizacije potrjujejo primernost veganske prehrane za vse starostne skupine. Prijavite se na naš Veganski izziv in naredite prve korake k bolj zdravemu načinu življenja!



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: izziv.si

VEČ KOT MLEKO



KAKO PRIPRAVIM RASTLINSKO MLEKO V 5 MINUTAH?

Čez noč namoči 1 skodelico oreščkov (lešniki, mandlji, indijski oreščki, orehi, pistacije) ali pa uporabi 100 g kokosove moke ali ovsenih kosmičev (brez namakanja).

1. Oreščke zjutraj odcedi in zmešaj v mešalniku s 4 skodelicami vode, ¼ žličke sladkorja (ali 4 datlji brez koščic), ščeptom soli in ščeptom vanilije v prahu.
2. Mešanico precedi skozi gazo ali mrežico za pranje občutljivega perila.
3. Rastlinsko mleko prelij v steklenico in hrani v hladilniku do 3 dni.
4. Oreščkovo pulpo porabi v kosmičih, pecivu, omaki ali smutiju.



KAKO PRIPRAVIM VEGANSKI JOGURT?

Rastlinskemu mleku dodaš probiotične kulture ali žličko rastlinskega jogurta in slediš navodilom za pripravo domačega jogurta.



KAKO PRIPRAVIM VEGANSKO SMETANO ZA KUHANJE?

1. Razkuhaj 1 skodelico belega ali rjavega riža.
2. Odcejenemu rižu dodaj ščepek muškatego oreščka ter sol in poper po okusu.
3. S paličnim mešalnikom zmešaj v gladko maso ob dodajanju vode, vse do željene konsistence smetane. Hrani v hladilniku do 3 dni.

KAJ LAHKO PIJEM NAMESTO KRAVJEGA MLEKA?

- sojino mleko
- ovseno mleko
- mandljevo mleko
- lešnikovo mleko
- orehovo mleko
- kokosovo mleko
- mleko iz indijskih oreščkov
- arašidovo mleko
- pistacijevno mleko
- konopljinno mleko
- laneno mleko
- chia mleko
- mleko iz sončničnih semen
- mleko iz bučnih semen
- grahovo mleko
- kvinojino mleko
- amarantovo mleko
- ajdovo mleko
- proseno mleko
- ječmenovo mleko
- riževo mleko
- in še mnoge druge vrste rastlinskega mleka...

**Ful imaš
izbire!**



KAKO PRIPRAVIM MANDLJEVO SKUTO?



1. Mandljeve lističe (200 g) čez noč namoči in zjutraj dobro sperj.
2. V mešalniku jih zmešaj v gladko maso skupaj z žličko soli in 600 ml vode.
3. Zmes prelij v lonec za kuhanje, jo zavri in takoj ob zavretju odstavi.
4. Vroči zmesi dodaj 6-8 žlic limoninega soka in blago premešaj s kuhalnico.
5. Pusti 1 uro, da se ohladi in nato prelij v vrečko za odcejanje.
6. Postavi na cedilo in pusti v hladilniku 6-8 ur.
7. Mandljevo skuto uporabi za pripravo veganskih različic skutine torte, gratiniranih palačink, sirovega bureka, skutinega zavitka, potratne potice, skutinih štrukljev, njokov...

KAKO PRIPRAVIM VEGANSKE SIRE?

Vegansko sirovo polivko za pico lahko pripraviš iz indijskih oreščkov, tapiokine moke in prehranskega kvasa.

Veganski sirni namaz lahko pripraviš iz navadnega ali dimljenega tofuja, limoninega soka in svežih zelišč.

Veganske sire lahko pripraviš iz indijskih oreščkov ali čičerikine moke s pomočjo sestavin kot so agar agar, tapiokina moka ali različni škrobi, kokosovega olja in prehranskega kvasa (za sirni okus). Lahko so fermentirani ali



nefermentirani. Veganski kuharski mojstri pripravljajo tudi veganske sire s plemenitimi plesnimi.

KAKO PRIPRAVIM BANANIN SLADOLED?

1. Zamrzni 4 zrele banane, narezane na tanke rezine.
2. Dodaj 4 žlice rastlinskega mleka in zmešaj v mešalniku v gladko maso.
3. Po želji dodaj vanilijo in jagodičevje (sadni okus) ali kakav in arašidovo maslo (čokoladni okus). Pojej, preden se stopi. ;)



ZAKAJ VEGANI NE JESTE MLEKA IN MLEČNIH IZDELKOV?

- ne želimo po nepotrebnem povzročati trpljenja in smrti živali
- ker krave mlekariče vsako leto oplodijo za zadostno mlečnost
- ker so telički moškega spola odvzeti takoj po rojstvu in poslani v zakol
- ker rastlinsko mleko ne vsebuje antibiotikov, hormonov, gnojia in krvi (za razliko od živalskega)
- ker je 68% svetovne populacije intolerantne na laktozo, kar kaže na to, da nismo telički
- mleko ni potrebno za zdravo življenje ljudi



Domače proteinske ploščice

Avtorica: Tjaša Ribič // Going Plant /

Čas priprave: 20 minut / Količina: za 8-10 ploščic

Sestavine

- Suhe sestavine:
- 50 g ovsenih kosmičev
- 100 g čokoladne tsampe
- 55 g veganskih proteinov (okus: čokolada)
- ½ žličke soli
- 90 g veganske čokolade za peko
- 40 g praženih arašidov

Mokre sestavine

- 150 g mandljevega ali arašidovega masla
- 105 ml mandljevega mleka
- 40 g datljevega sirupa

Priprava:

Ovsene kosmiče zmiksamo v gladko moko. Polovico arašidov in čokolade nasekljamo na manjše koščke, polovico pa prihranimo. V večji posodi nasekljanim sestavinam dodamo vse ostale suhe sestavine in premešamo. V manjši posodi zmešamo vse mokre sestavine ter maso nato vmešamo v suhe sestavine. Na začetku uporabimo spatulo, nato pa maso pregnetemo z rokami, da se vse sestavine lepo povežejo. Med mešanjem maso poskusimo, da določimo, če je dovolj sladka. Maso predevamo v manjši pekač in jo dobro potlačimo. Po vrhu dodamo preostalo polovico arašidov in jih potisnemo v maso. Pekač postavimo v hladilnik za 1-2 ure. Ko se ploščice strdijo, jih 'zig zag' prelijemo s stopljeno vegansko čokolado in narežemo na poljubne kose.

Lečina omleta s poljubnim nadevom

Avtorica: Maja Hrovat //

Vegan.si / Čas priprave: 20-30 minut (+ namakanje) /

Količina: za 4 osebe

Sestavine za omleto

- 200 g rdeče leče (namočiti)
- 250 ml vode (omleta) – 300 ml vode (palačinke)
- 1 žlica prehranskega kvasa (lahko izpustimo)
- 1 žlička jabolčnega kisa
- 1 žlička sode bikarbone
- 1/2 žličke soli
- rastlinsko olje za peko
- nadev in polivke po izbiri

Nadev po izbiri:

- Poljubna pražena zelenjava (kodrolistnati ohrovt, bučke, paprika) ali gobe
- Poljubna sveža zelenjava (ribano korenje, špinaca, avokado, paradižnik, kalčki)



Poljubni preliv in namazi:

- Veganska jogurtova polivka (sojin jogurt, limonin sok, sol, koper, meta, poper, voda)
- Tahini polivka (tahini ali mleti praženi sezam, limonin sok, sol, voda)
- Krema iz indijskih oreščkov (namočeni indijski oreščki ali sončnična semena, sok in pulpa limete, sol, poper, voda)
- Arašidova polivka (sojina smetana za kuhanje, arašidovo maslo, sojina omaka, rdeča paprika in česen v prahu, voda)

Priprava:

Lečo čez noč namočimo v vodi (ali 20 minut v vroči vodi). Zjutraj jo odcedimo in v blenderju zmešamo skupaj z vodo in soljo v gladko maso, podobno masi za palačinke ali šmorn. Lahko spečemo tanjše palačinke in vanje naknadno zavijemo zelenjavo ali pa naredimo debelejšo omleto in vanjo že pred peko vmešamo na majhne koščke nasekljano zelenjavo. Pečemo glede na debelino palačinke ali omlete – tanko palačinko po 2 minuti na vsaki strani (odkrito), debelo omleto pa tudi do 10 minut na vsaki strani (pokrito s pokrovko). Nadevamo, pomažemo in prelijem s poljubno kombinacijo zelenjave in dodatkov.

Arašidov curry s čičeriko in sladkim krompirjem

Avtorica: Eva Sušin // Eva-licious /

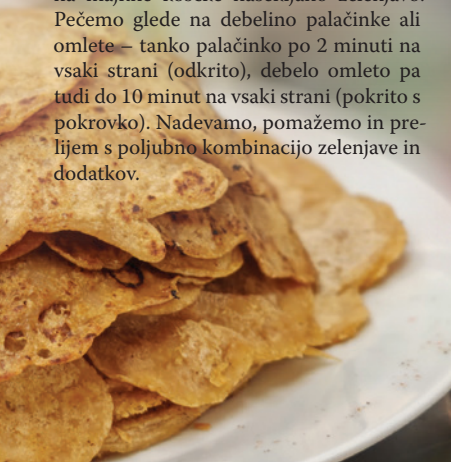
Čas priprave: 30 minut / Količina: za 2 osebi

Sestavine

- 2 čebuli
- 2-3 stroki česna
- 2 žličke curryja v prahu
- 1 žlička kumina
- 500 ml zelenjavne jušne osnove
- 400 g konzerva nasekljanega paradižnika
- 500 g sladkega krompirja
- 1 žlica arašidovega masla
- 400 g konzerva kuhane čičerike
- 1 pest špinače
- nasekljani arašidi
- nasekljan koriander ali peteršilj
- sol
- 2 krljla limete ali limone
- prilož: kuhan riž

Priprava

Sladek krompir olupimo in narežemo na kose. Čebulo in česen sesekljamo. V večji ponvi popražimo čebulo, po želji z oljem ali brez. Dodamo česen, curry in kumin, ter popražimo, da zadiši. Vmešamo jušno osnovo, sladek krompir, sesekljane paradižnike in arašidovo maslo. Pokrijemo in kuhamo 10-15 minut, da se sladek krompir zmečča. Vmešamo še vse ostale sestavine in pokuhamo toliko časa, da se vse segreje. Postrežemo s kuhanim rižem in pokapamo z limetinim ali limoninim rokom.



Rezanci iz bučk z bazilikinim pestom

Avtorica: Jelena Cvetković Šarkanović // Bite with Zest / Čas priprave: 10 minut / Količina: za 2 osebi

Sestavine:

- 3 majhne bučke
- 1 pest sveže bazilike
- 100 g kuhane čičerike
- 1 strok česna
- 1 pest pinjol
- 3 žlice olivnega olja
- 2 žlici kvasnih kosmičev
- kapre (po okusu)
- 3 žlice kuhane koruze
- 10 svežih češnjevih paradižnikov
- sol
- poper

Priprava:

S spiralnim rezalnikom naredimo špagete iz bučk (lahko tudi z navadnim rezalnikom za zelenjavo naredimo tanke rezine, ki jih nato narežemo na rezance). Iz čičerke, česna, bazilike, pinjol, kvasnih kosmičev, olivnega olja, soli in popra naredimo pesto. Vse sestavine damo v kuhinjski robot in jih zmešamo do gladkega. Bučkine rezance prelijemo s pestom, premešamo in dodamo kuhano koruzo, kapre in svež češnjevi paradižnik. Pesto je enako okusen tudi na klasičnih testeninah brez jajc.



Veganski grški kormos

Avtorici: Tajda in Tamara Šrot // The Vegan Harmony / Čas priprave: 15 minut / Količina: 12 kosov

Sestavine:

- 80 g veganskih piškotov
- 380 g kokosovega mleka
- 100 g temne čokolade
- 45 g kokosovega sladkorja
- 40 g koruznega škroba

Priprava:

V lonec damo kokosovo mleko, kokosov sladkor in koruzni škrob ter zavremo. Ko vsebina zavre, dodamo na koščke nadrobljeno čokolado in ves čas mešamo, da se stopi. Zmanjšamo ogenj in kuhamo približno 3 minute, da se zgosti, nato odstavimo. Piškote nadrobimo na manjše kose in jih stresemo v kuhano čokoladno kremo ter malce premešamo. Mešanico zlijemo v pekač obdan s papirjem za peko in damo v hladilnik ter pustimo nekaj ur, da se strdi. Narežemo na koščke in postrežemo.



Jabolčne mini pite

Avtorica: Nina Bavdek // Veganchilla/

Čas priprave: 60 minut + peka/

Količina: 12 kosov

Sestavine - nadev:

- 400 g naribanih jabolk
- 3 ml limoninega soka
- 1/4 žličke cimeta
- 30 g rjavega sladkorja (pri kislih jabolkih malo več)
- 20 g vanilijevega sladkorja

Sestavine - testo:

- 200 g pirine polnozrnatke moke
- 100 g ovsenih kosmičev
- 50 g rjavega sladkorja
- 10 g vanilijevega sladkorja
- 100 ml ovsenega napitka
- 110 g kokosovega olja

Sestavine - crumble:

- 30 g pirine polnozrnatke moke
- 30 g ovsenih kosmičev
- 30 g mletih mandljev
- 20 g kokosovega olja
- 20 g rjavega sladkorja

Priprava:

Kokosovo olje stopimo v vodni kopeli in nato zmešamo skupaj vse sestavine za testo. Z rokami oblikujemo 12 enakih kroglic in jih položimo na namaščen in pomokan pekač za muffine. S prsti oblikujemo skodelice. Skodelice postavimo v hladilnik in pripravimo nadev in crumble. Naribamo jabolka, jim primešamo ostale sestavine za nadev in nadevamo skodelice. Na koncu zmešamo še vse sestavine za zgornji del mini pit in drobljeno testo ('crumble') potresemo po vrhu nadeva. Pečemo v predhodno ogreti pečici 30 minut pri 160°C.



Active zone

ZA AKTIVEN ŽIVLJENSKI SLOG PO VEGANSKO



**BREZ
DODANEGA
SLADKORJA**

**VIR
VLAKNIN**

**VIR
VLAKNIN
VIR
PROTEINOV**



Z NIZKO VSEBNOSTJO MAŠČOB

Posežite po široki paleti veganskih izdelkov, ki so na voljo v Mercatorju. Odslej tudi novi liniji vafljev z nizko vsebnostjo maščob in presnih krogljic Active Zone, bogatim virom vlaknin.



Mercator
moj najboljši sosed



Violife

100% Dairy Free

BREZ
KONZERVANSOV,
GSO, OREŠČKOV,
ALERGENOV, SOJE
ALI TOFUJA

NAJDETE NAS
V MERCATORJU,
TUŠU, HOFERJU
IN TRGOVINAH Z
ZDRAVO
PREHRANO



PAŠEMO V
VSAKO JED,
OD JUH DO
SLADIC,
PRIGRIZKI PA
Z NAMI
POSTANEJO
HIT.





www.prema.si



Fari's

Homemade, Fresh & Tasty Fast-food Vegan Paradise



Miklošičeva cesta 34
040 825 533

Adamič-Lundrovo nabrežje 3
040 824 543

oglasna vsebina

KUPI 2 DOBIŠ 3

GRATIS



Velja od 31.09 do 07.10

GESLO: VEGAFEST 2024

VELJA LE ZA VEGANSKO PONUDBO

MEGA ACTION

Valid in both location
from 10:00 - 00:00

- Adamič-Lundrovo nabrežje
- Miklošičeva cesta 34

BUY 2 GET 3

GRATIS




Valid from 31.09 till 07.10

PASSWORD: VEGAFEST 2024

FOR VEGAN OFFER ONLY

RAZNOLIKO, OKUSNO, VEGANSKO.

V TRGOVINAH **SPAR** 

IN **INTERSPAR** 

NAJDETE BOGAT IZBOR VEGANSKIH
IZDELKOV ZNANIH IN LASTNIH
BLAGOVNIH ZNAMK.



PREKLOPI NA NAŠE ZNAMKE

JA, ITAK

SPAR SLOVENIJA d.o.o. Ljubljana, Letališka cesta 26 www.spar.si



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

V-LABEL SLOVENIJA

www.v-label.si





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

Inštitut KON-CERT Maribor izvaja
tudi letne kontrole in predoglede
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

Inštitut KON-CERT Maribor,
Vinarska ulica 14, 2000 Maribor

Telefon: 02-228-49-52
www.kon-cert.si



O DRUŠTVU IN NJEGOVIH PROJEKTIH

Slovensko vegansko društvo, ustanovljeno leta 2012, je **društvo v javnem interesu, ki deluje na podlagi nepridobitnih načel ter z veliko podporo predanih prostovoljcev**. Naše poslanstvo je nudenje pomoči in podpore veganom ter vsem, ki želijo postati del te skupnosti.

V letih našega delovanja smo člani Slovenskega veganskega društva izvedli številne uspešne in odmevne projekte. Izdajamo spletne in tiskane publikacije, ki pokrivajo teme o veganstvu, pravicah živali, veganski prehrani, okolju ter ponujamo obsežne zbirke receptov. Na naši spletni strani www.vegan.si objavljamo sezname veganskih restavracij in trgovin, aktualne novice, dogodke, strokovne

članke ter ideje in nasvete, kako “veganizirati” svoje življenje. Poudarjamo tudi, zakaj je veganstvo ena najpomembnejših odločitev, ki jih posameznik lahko sprejme.

Med našimi največjimi projekti izstopa Veganski izziv, spletni program, v katerem je do zdaj sodelovalo že več kot 18.000 ljudi. Več o Veganskem izzivu si lahko preberete na prejšnjih straneh brošure. Poleg tega organiziramo številne dogodke, predavanja, delavnice in miroljubne shode po vsej Sloveniji, kjer obiskovalce seznanjamo s prednostmi veganskega načina življenja.

KAJ LAHKO VI NAREDITE ŽE DANES?

Postanite vegan

Najhitrejši, najučinkovitejši in hkrati preprost način za prispevek k pravičnejšemu svetu je, da postanete vegan. Veganstvo pomeni živeti v skladu z lastnimi (in družbenimi) etičnimi vrednotami. Vsak dan s svojimi odločitvami prispevate k preprečevanju izkoriščanja živali. Ne le, da boste s tem reševali življenja, temveč boste tudi ozaveščali druge in postali zgled v svoji skupnosti.

Posvojite žival

Ko brezdomni živali ponudite hrano, dom in lju-bezen, ji s tem drastično izboljšate življenje in hkrati pridobite zvestega družabnika. V mnogih primerih jo s tem rešite gotove smrti. Če živali ne morete sprejeti v svoj dom zaradi prostorskih ali finančnih omejitev, jo lahko posvojite na daljavo in jo obiskujete v bližnjem zavetišču.

Bodite aktivni

Sodelujte na shodih, delite letake, pomagajte pri akcijah ali od lokalnih oblasti zahtevajte spremembe zakonodaje na področju pravic živali, zdravstva in ekologije. Organizirajte degustacijo veganskih jedi, filmsko projekcijo ali predavanje. V restavracijah in lokalih povprašajte po veganskih možnostih. Pišite spletni blog in delite veganske recepte ter izkušnje.

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

Namenite del dohodnine ali donirajte sredstva, ki nam omogočajo organizacijo dogodkov, izdajo literature in druge aktivnosti, povezane s pravicami živali, zdravim načinom življenja in varstvom okolja.

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 PODPORNICI



Bakina Tajna



RAZSTAVLJAVCI

Abi Falafel

Ajurvita

Amon & Anis

Bakina Tajna

Biodobro ekološka kmetija

Biogetta

Biolu

Bite With Zest

Chiika sladoleđ

Chizo na Mizo!

Cukrdoza

Dalidaš

Dolce S vita

Dom na Uršlji gori

drobTinka

Društvo Hrtji Svet Slovenije

Društvo projekt transparentnosti živalskih obratov

Društvo Sosedje Gozda

Društvo za osvoboditev živali in njihove pravice

Društvo za zaščito živali Ljubljana

Društvo za zaščito živali Pomurja

Prijateljki životinja (Animal Friends Croatia)

Crusty Kuhna

EkoGaia

Ekološka kmetija Ajda

Fržek

Grashka

La Mousse Goose

MaQfino

Mimy

Nuzest Slovenija

PiranArt

Podobe

Prema

Sayve

Spletna trgovina Zemljica

Sunwarrior

Slaščice Peggy

Valsoia

Veganchilla - Nina Bavdek

Veganika

Vege & Dobro

Vegesnek

Veni Vegi Vici

Terrapy

The Amaze concept

Zelena japka

ORGANIZATOR:
SLOVENSKO VEGANSKO DRUŠTVO
vegan.si