

ZeGeVege

A diver in a black wetsuit and fins is shown underwater, arms outstretched, against a dark blue background with light rays filtering through the water.

veganmania

Festival
održivog
življenja
2023.

**BIRAJMO
VEGANSKO ZA
SPAS MORA I
PLANETA**



Program Festivala

Petak, 1. 9.

17:00 – 17:15 Nikolina Plenar

Jeličić – Zašto nije etično konzumirati meso, mlijeko i jaja

17:30 – 17:45 Dominica Firšt – Kravice ne žive kao kraljice

18:30 – 18:45 Petra Boić Petrač (WWF Adria) – Što sve kao pojedinci možemo učiniti da smanjimo ekološki dug

19:00 – 19:15 Eduard Beg – Biljna hrana – hrana budućnosti

19:30 – 19:45 Nikola Bosak (Utočište sunčani bregec) – Mjesto pod suncem za sve

Potpore

Potpору 15. ZeGeVege festivalu održivog življenja dali su: Grad Zagreb, Ministarstvo turizma i sporta, Hrvatska agencija za poljoprivredu i hranu, Hrvatska gospodarska komora i Ured Predsjednika.

Subota, 2. 9.

10:00 – 11:30 Socijalna zadruga Humana Nova – Reciklaža tekstila za djecu i roditelje (radionica)

12:00 – 12:15 mag. nutr. Maja Ljubas (Nutriom) – Kako stvoriti zdrave navike od malih nogu
12:30 – 12:45 Lidija Lijić (Sea Shepherd) – Birajmo vegansko za spas mora

13:00 – 13:15 dr. sc. Suzana Marjanić – O životinjama kao subjektima istraživanja u antropologiji životinja

13:00 – 13:45 Petra Andrić (Greenpeace) – Okončajmo plastično doba!

14:00 – 14:15 dipl. ing. biol. Dubravko Dender (Biom) – Urbana bioraznolikosti i kako svatko od nas tome može pridonijeti

14:30 – 14:45 univ. bacc. biol. Nikolina Kanjer (Cruelty Free Girl) – Kako biti *cruelty-free* u okrutnome svijetu

15:00 – 15:15 Matej Smolić (Udruga Pobjede) – Super je prijaviti se na Super Izazov
15:30 – 15:45 Ivana Martinec i Marko Samardžija (Summarum fitness) – Primjenjivi savjeti za zdrav i fit veganski život

Kako pomoći i životinjama i Prijateljima životinja?

Biti borac za prava životinja i održivo življenje nije nimalo lak životni odabir. Kada smo prije 22 godine osnovali udrugu, bilo nas je malo, ali imali smo volju i upornost da stvorimo pozitivne promjene. **Naš rad, brojne akcije, peticije i druge aktivnosti utjecali su na podizanje svijesti, a velik broj zakonskih promjena za životinje rezultat je iscrpljujućeg angažmana naših članova.**

Molimo vas da podržite naš neprofitni rad za opće dobro:

- uplatite godišnju članarinu od 16 eura na IBAN HR9424020061500072878, ostvarite razne popuste
- donirajte uslugu, robu ili novac
- ako ste obrt ili tvrtka, postanite pravni član
- odaberite neki od artikala s porukama
- predbilježite se na *newsletter* Animalist
- odaberite neki od artikala s porukama
- volontirajte i širite informacije o našem radu.

Dijelite s nama uspjehe, stvarajte s nama povijesne promjene, spašavajte s nama živote. Saznajte više na **www.prijatelji-zivotinja.hr**.

Odaberite odlične proizvode i usluge koji nam pomažu:

- Od svakog proizvoda Nutmaz 100 % Lješnjak i Nutmaz Choco 0,13 eura ide Prijateljima životinja.
- Od svakog prodanog primjerka knjige „Te divne životinje” i „Kako postati vegan” 0,66 eura ide Prijateljima životinja.
- Od svakog pakiranja Čevapčića Vegefino 0,20 eura ide Prijateljima životinja.
- Od svake Annapurnine Stelline kobasice 0,13 eura ide Prijateljima životinja.
- 10 % od ukupnog mjesečnog profita Summarum Fitnessa ide Prijateljima životinja.

Lidija Lijić poziva sve da izaberu vegansko za spas mora

Za Lidiju Lijić nedovoljno je reći da je svestrana. Arhitektica i ronilica na dah, koja se bavi i fotografijom, sportskim penjanjem, alpinizmom i avijatičarstvom, voditeljica hrvatskog ogranka organizacije Sea Shepherd Conservation Society, Guinnessova rekorderka s najvećim zaronom na svijetu, u zaronu ispod leda i najvišem zaronu u Himalaji, svjetska i europska prvakinja u ronjenju na dah, sada je i zaštitno lice 15. ZeGeVege festivala.

Kao direktorica Sea Shepherd Hrvatska, svjetske organizacije za zaštitu i očuvanje mora i oceana koja se već 40 godina aktivno bori za opstanak ugroženih vrsta i očuvanje ribljeg svijeta, Lidija Lijić će na ZeGeVegeu 2. rujna 2023. u 12:30 sati objasniti kako odabirom veganskog načina života svaki pojedinac može odigrati veliku ulogu u zaustavljanju odumiranja mnogih vrsta i spašavanju mora i planeta.

Prema svjetskoj organizaciji za zaštitu prirode WWF, zbog zagađenja, uništavanja staništa i nemilosrdnog lova, Zemlja je izgubila čak polovinu divljih životinja u posljednjih 40 godina. Uzgoj životinja radi mesa, jaja i mlijeka iznimno loše utječe na cjelokupno zdravlje planeta, a posljedice se očituju u klimatskim

promjenama, globalnom zatopljenju, odumiranju šuma, gubitku bioraznolikost itd. Čak ni sav svjetski promet ne djeluje toliko devastirajuće na okoliš kao uzgoj životinja za hranu. No naši oceani i mora, odnosno bića koja žive u njima, suočeni su s najstrašnijom prijetnjom. **U posljednjih 50 godina ribolovom je istrijebljeno 90 posto velikih ribljih populacija. Ribolov pustoši svjetska mora i oceane te dovodi u pitanje opstanak raznih morskih organizama i vegetacije bez kojih je život u moru narušen i pred izumiranjem. Bogata bioraznolikost mora i rijeka od iznimne je važnosti za zdravo funkcioniranje prirodnih procesa koji se odvijaju u morima i slatkovodnim vodama, a koji itekako utječu i na život čovjeka.**

Golemu ulogu u uništavanju okoliša i života u moru ima i koćarenje, koje osiromašuje riblja podvodna naselja, odstranjuje morsku travu, devastira koraljne grebene i staništa, ispušta istu količinu ugljičnog dioksida kao cijela zrakoplovna industrija, uzrokuje kiselost mora, utječe na globalno zatopljenje, zagađuje planet i svakodnevno ubija stotine tisuća morskih životinja od kojih su mnoge ugrožene i pred izumiranjem. Prema istraživanju Zajedničkog istraživačkog centra (JRC) Europske komisije, u Sredozemlju je u posljednjih 50 godina izgubljeno 41 % morskih sisavaca i 34 % ukupne količine ribe. Od toga su najveći gubici zabilježeni upravo u Jadranskom moru s gubitkom od čak 50 %.



„Tijekom gotovo dva desetljeća, koliko profesionalno ronim, svjedočim tome koliko se podmorje progresivno osiromašuje. Malo je reći da je stanje života u oceanu kritično. Premalo se priča o tome koji su uzroci toga, a još manje spominje onaj glavni: uzgoj životinja radi hrane i pretjerani izlov riba. Ako nastavimo ovako, do 2050. godine više neće biti riba u morima i oceanima. Vrijeme je da se probudimo, educiramo, osvijestimo i započnemo s promjenama. Vrijeme je da odaberemo vegansko za spas mora, šuma i cijeloga planeta.“



Studenti su željni veganskih obroka!

Svakim danom sve je više studenata koji su vegani, a raste i broj onih koji iz različitih razloga smanjuju konzumaciju mesa, mlijeka i jaja. Oni će, bez obzira na prehrambene navike, kada god mogu radije odabrati zdraviji, veganski obrok. No činjenica je da su studenti vegani češće gladni nego siti budući da u studentskim restoranima nema za njih opcija, a od priloga, salata i juha ne mogu živjeti.

Dok, primjerice, u Berlinu studentski restorani postaju potpuno veganski kako bi studentima ukazali na nužnost promjene prehrane zbog klimatskih promjena, u Hrvatskoj je čista suprotnost. Ovdje se na studente vegane gleda kao na studente drugog reda. Zato smo zagrebačkom Studentskom centru i nadležnom ministarstvu poslali savjete za kuhare, recepte i druge korisne materijale, uz zamolbu da i nas i studente vegane uključe u planiranje i izradu novih jelovnika.

Problem nedostatka veganskih obroka prisutan je i u drugim javnim ustanovama, pa tako i u vrtićima i školama gdje djeca često i gladuju.

„Sadašnja ponuda vrlo je loša jer obroci nisu dovoljno ukusni ili su pak, unatoč dobroj namjeri, i oni potencijalno veganski napravljeni na neveganski način – npr. sojine odreske pohaju s jajima, a u variva od povrća stavlja se slanina. Danas na tržištu postoje zaista ukusni i kvalitetni biljni proizvodi poput odrezaka, sireva, kobasica i sl., no mi studenti bili bismo zadovoljni i s pohanim šampinjonima s restanim krumpirom, tjesteninom s umakom od leće i mnogim drugim tradicionalnim i zasitnim biljnim jelima“, Hana Družak, studentica Medicinskog fakulteta u Zagrebu.

Potpisi peticiju za uvođenje veganskih obroka u javne institucije!



99Biram
osviješteno...
živim održivo!66



Provjeren
kvaliteta već
dugi niz
godina.



Moj dm App
dm.hr



TU SAM ČOVJEK
TU KUPIJEM



VEGAN

V-Label – ključ sigurnosti i uspjeha

Vjerujemo da ste u trgovini naišli na proizvode sa žuto-zelenom oznakom „vegan”. **Takvi proizvodi namijenjeni su veganima, vegetarijancima, entuzijastima zdrave prehrane, kao i svima ostalima, neovisno o načinu prehrane.**

Proizvodi s oznakom V-Label ulijevaju povjerenje i privlačni su upravo zbog jamstva da su isključivo biljnoga podrijetla. Trenutačno, u svijetu više od 4300 tvrtki i više od 50 000 proizvoda nosi ovu oznaku.

Veganska oznaka V-Label dodjeljuje se u Europi već više od 30 godina proizvodima koji ne sadrže sastojke životinjskog podrijetla.

Proizvođačima pomaže tako što njihove proizvode čini prepoznatljivima i kupci će rado odabirati upravo njihove proizvode. Udruga Prijatelji Životinja je zastupnik oznake V-Label u Hrvatskoj, a neki od ponosnih nositelja ovog certifikata su: **Spar, dm, Zvijezda, Podravka, Kraš, Franck, Anamaria Company, Vindija, Annapurna, Sana delikatese, Pan-pek, Vegfino** i brojni drugi.

Ostale proizvođače s oznakom V-Label potražite na **www.prijatelji-zivotinja.hr**, a ako sami imate proizvod bez sastojaka životinjskog podrijetla i voljeli biste ga označiti oznakom V-Label, pišite nam.

[illegible]



Autorica: Adri Mrniaux

Priprema i stiliziranje hrane, fotografija:
Lana Komušanac i Goran Galović

Piroške s tofuom i sojinim jogurtom

Sastojci: 120 – 130 g svježeg tofua, 4 – 5 žlica sojina jogurta, 1 žličica octa ili malo limunova soka, ½ žličice soli, 400 g lisnatog tijesta, na vrh žličice kurkume, 2 – 3 žlice biljnog mlijeka, malo brašna, 1 žličica ulja

Priprema: Upalite pećnicu na 230 °C. U zdjelu izmrvite prstima tofu na sitno i pomiješajte ga sa sojinim jogurtom, soli i octom ili limunom. Sve lagano izmiksajte štapnim mikserom, no nije nužno ako je tofu dobro izmrvljen prstima. Podijelite tijesto na tri dijela i svaki dio posebno razvaljajte u pravokutnik. Svaki pravokutnik namažite smjesom od tofua i zarolajte u palačinku. Kraj palačinke lagano namočite vodom da se bolje zalijepi kako se pri pečenju ne bi odmotale. Svaku palačinku prerežite na tri dijela i slažite na papir za pečenje koji je prethodno namazan uljem. U posebnoj posudi pomiješajte malo mlijeka, brašna i kurkume. Tom smjesom premažite svaku pirošku te posipajte s malo sezama, lana ili kima. Pecite 15 – 20 minuta. Kada se piroške ispeku, ostavite ih otprilike 30 minuta da malo odstoje i da se ohlade.

Mafini s kakaom

Sastojci: 340 g brašna T-850, 2 žličice sode bikarbone, 200 ml agavina sirupa, 200 ml suncokretova ulja, 350 ml sojina mlijeka, 2 žlice kakaa, bobičasto voće

Priprema: Zagrijte pećnicu na 180 °C. Sve sastojke izmiješajte mikserom. Zatim napunite kalupe za mafine do pola, stavite ih u zagrijanu pećnicu i pecite 25 – 30 minuta. Ukrasite ih prema želji preljevom od čokolade ili veganskim šlagom, džemom, bobičastim i drugim voćem i sl.

Mafini od čokolade i banane

Sastojci: 400 g mljevenih oraha, 100 g glatkog brašna, 1 žličica sode bikarbone, 4 žlice agavina sirupa, 2 male banane zgnječene vilicom, komadići tamne čokolade, 1 dl vode

Priprema: Pećnicu zagrijte na 170 °C. Brašno pomiješajte sa sodom bikarbonom, a zatim umiješajte mljevene orahe, agavin sirup i banane. Na kraju dodajte vodu i komadiće čokolade. Dobivenom smjesom napunite kalup za mafine i pecite 20 minuta u pećnici.



Priprema i stiliziranje hrane, fotografija:
Lana Komušanac i Goran Galović



Novinar upoznaje brojlere

„ Skoro me oborio na tlo jaki miris izmeta i amonijaka. Oči su me pekle, pluća također. Nisam mogao niti gledati niti disati kako treba. Sigurno je trideset tisuća kokoši tiho sjedilo na podu ispred mene. Nisu se pomicale, nisu kokodakale. Tišina je bila stravična. Bilo je to gotovo kao da gledam u kipove, a ne žive kokoši. Bile su u skoro potpunom mraku, a najgore od svega bilo mi je kada sam shvatio da tako provode svaku minutu unutar svojih šest tjedana života, dok ih ne ubiju.”

Ovo je svjedočanstvo novinara Michaela Spectera nakon posjeta farmi kokoši. **Te kokoši koje nazivaju „brojleri” zbog genetičke modifikacije i prehrane rastu toliko brzo da, kada bi se to stavilo u kontekst ljudskog razvoja, novorođenče od oko 3 kg bi kroz dva mjeseca doseglo težinu od 272 kg.** Često njihove noge ne mogu podnijeti težinu neprirodnoga tijela, zbog čega klanje dočekaju nepokretne i izranjavane.

To su životinje koje su uzgojene da pate cijeli život. Doživljavaju golemu bol samo od života u vlastitim tijelima, a sve za dobrobit korporacija koje profitiraju od mesa koje proizvode.

Ako u ovome prepoznajete zlostavljanje životinja, najizravniji način na koji im možete pomoći jest prestati jesti meso i jaja.

Prijavi se na Vege izazov na www.veganopolis.net!

Svinja ili šunka?

Većina ljudi veseli se punom stolu. No samo neki pomišljaju na to **kako su i uz koju cijenu na njihov stol došli odresci**, naresci i šunke. Možete li zamisliti koliku su silnu patnju prošle životinje kroz cijeli svoj bijedan život u uskom mračnom prostoru industrijskih farmi, hranjene hormonima i antibioticima, bez mogućnosti kretanja i druženja, tek da bi postale užitak za nečije nepce?

U farmskom uzgoju, majke svinje provedu svoje živote zarobljene na mokrim betonskim podovima pokrivenima izmetom. Kada su dovoljno stare za rađanje, umjetno ih oplode i zatvore tijekom cijele trudnoće u kaveze koji su premali da se u njima okrenu ili udobno legnu.

Nakon što rode, presele ih u kaveze sa sitnim dodatnim betonskim dijelom na kojemu mogu hraniti prašičiće. Iako bi u

prirodi prašičići ostali sa svojim majkama nekoliko mjeseci, u uzgoju ih odvajaju od majki nakon manje od mjesec dana kako bi završili u klaonicama kao odojci ili nastavili živjeti agoniju uzgoja.

Majke su ponovno oplodene te se krug prisilnog razmnožavanja i zatočeništva nastavlja. Zato što im nedostaju prašičići i zato što ne mogu raditi ništa osim zuriti u šipke ispred sebe, majke svinje često polude, neurotično žvačući šipke svojega kaveza, a nakon tri ili četiri godine, njihova iscrpljena tijela završavaju u klaonicama...

Uz veganske zamjene za mesne proizvode ni najveći obožavatelji mesa ne moraju se odreći okusa na koje su naviknuli od djetinjstva, dok se istodobno mogu odreći običaja mučenja i klanja životinja. **Zato pozivamo sve ljubitelje mesnih jela da, umjesto proizvoda nastalih od zaklanih svinja, iskušaju ukusne biljne zamjene za meso, kobasice, salame, pa čak i mast i čvarke.** Pritom se ne moramo bojati trihineloze, svinjske kuge, salmonele i kolesterola.



slatko?



SPAR 
veggie

linija veganskih proizvoda

slano? VEGANO!



*slika su simbolične

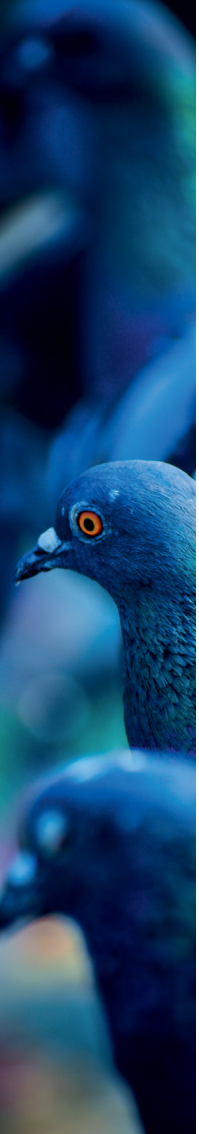
Ekskluzivno na prodajnim mjestima

SPAR



INTERSPAR





Suživot s divljim životinjama u gradovima

Velik broj divljih životinja živi u gradovima – od golubova i vrabaca preko svraka i vrana do divljih pataka, lisica, ježeva, svinja i labudova. **Zato je važna edukacija o tome kako živjeti u mirnoj koegzistenciji s divljim životinjama jer upravo su ljudi utjecali na nastajanje staništa životinja gradnjom zgrada i trgovačkih centara ili rušenjem drveća.**

Vrane su inteligentne i društvene ptice koje često grade gnijezda u gradskim i prigradskim područjima. Nažalost, njihova prisutnost ponekad se može smatrati smetnjom, osobito kada grade svoja gnijezda u blizini zgrada ili drugdje gdje ljudi često borave ili prolaze. Prisutnost vrana i ostalih divljih životinja u naseljima i u blizini naseljenih mjesta najčešće je prouzročena ljudskim faktorom – ostavljanjem smeća, hrane i sl., kao i stalnim uništavanjem i oduzimanjem životinjama njihovih prirodnih staništa. Ako se zatvaraju kante za smeće, onda imaju manje dostupnu hranu, pa i to u konačnici utječe na njihov broj.

Važno je znati da divlje životinje nisu opasne za ljude i ne treba ih se bojati ako im se ne prilazi. One napadaju ljude samo u iznimnim situacijama, ako su ugrožene one ili netko iz njihova jata. Rijetko, događa se da pogriješe i napadnu prolaznike jer npr. misle da su oni ubili njihove ptice, a zapravo ih je pojela mačka. Primjerice, sporadični napadi

vrana samo su upozorenja koja se manifestiraju obiljetanjem ptice vrlo blizu čovjekove glave. Stoga napadi o kojima mediji ponekad izvještavaju nisu pravi napadi zbog kojih osoba može biti ozbiljno povrijeđena. Vrana se samo zna zaletjeti prema čovjeku kako bi zaštitila svoje mlado koje je u blizini. Ako vam se dogodi tako nešto, važno je ostati smiren, ne paničariti ili se bojati jer se tek tada osoba nehotice može ozlijediti bježeći od nje. Potrebno je dići ruke iznad glave i smireno nastaviti dalje svojim putem.

Mnogi se neopravdano boje divljih životinja i zbog bjesnoće. Posljednji slučaj bjesnoće u Hrvatskoj zabilježen je u veljači 2014. godine, a Ministarstvo poljoprivrede još 2021. godine objavilo je priopćenje u kojem ističe da je Hrvatskoj dodijeljen status zemlje slobodne od infekcije virusom bjesnoće.

Iako se divlje životinje ponekad mogu smatrati smetnjom, važno je zapamtiti da **trebamo živjeti u skladu i miru s prirodom i svim njezinim stanovnicima jer i oni imaju pravo na život kao i mi.**



Bioraznolikost nestaje zbog mesne industrije

Brojna istraživanja provedena posljednjih godina otkrivaju da bi uskoro moglo nestati čak 40 posto vodozemaca, 25 posto sisavaca i 13 posto ptica. Ovim poražavajućim statistikama pridružili su se podaci o statusu gmazova, proizašli iz 15-godišnje studije objavljene u britanskom časopisu „Nature”. Uvid u brojke otkriva nam da je 21 posto gmazova u trenutačnoj opasnosti od nestanka.

Istraživanja otkrivaju i uzroke nestanka bioraznolikosti, odnosno potvrđuju da je ono što jedemo izravno povezano sa sudbinom životinjskih vrsta. Deseci milijarda

krava koje se uzgajaju radi hamburgera i mliječnih proizvoda, kokoši koje se uzgajaju radi jaja i svinja koje se uzgajaju radi mesa uzrokuju nenadoknadive štete prirodi. Naime, svaki uzgoj životinja zahtijeva ogromne resurse, zemlju, vodu, naftu te proizvodi emisije štetnih plinova više od cjelokupnog svjetskog prometa, a sve to oduzima ili zagađuje prostor prijeko potreban divljim životinjama.

No štetu koju uzrokuje uzgoj životinja lako je eliminirati jer se svi životinjski proizvodi mogu zamijeniti biljnim proizvodima, koji imaju znatno manji utjecaj na okoliš, a istodobno takvom prehranom možemo i poboljšati naše zdravlje.

Pozivamo sve da se zauzmu za opstanak životinjskih vrsta kojima prijeti izumiranje i razmisle o prelasku na veganstvo.



Zašto je važno zadržati zabranu urbanog pčelarstva?

Velika je zablude da pčele proizvode med za ljudsku prehranu. **Pčele proizvode med isključivo kako bi imale dovoljno hrane i kako bi preživjele tijekom zime.** Med je njihova glavna hrana i izvor energije i one vrijedno rade kako bi se prehranile medom. Iako se na prvi pogled čini da je med biljna namirnica jer nastaje oprašivanjem cvijeća i ostalih biljaka, med je zapravo namirnica životinjskog podrijetla jer nastaje iskorištavanjem pčela. No nije u pitanju samo to. S pravom se smatra da se pčele iskorištavaju proizvodeći velike količine meda za masovnu proizvodnju, pa stoga vegani ne konzumiraju med.

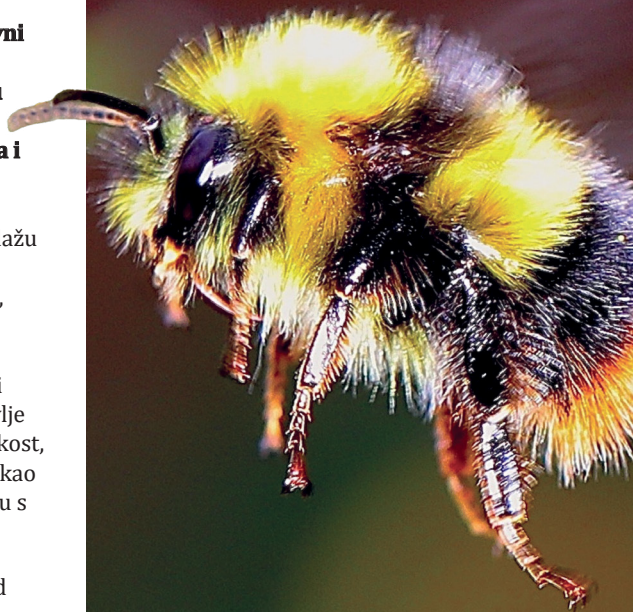
Oprašivanje oko 90 posto biljnih vrsta i 75 posto poljoprivrednih usjeva u svijetu ovisi o pčelama i drugim oprašivačima, a u našem su podneblju najvažniji oprašivači kukci, ponajprije divlje pčele, koje se razlikuju od onih medonosnih. Otprilike jedna od 10 vrsta pčela u Europi suočava se s izumiranjem, pri čemu su posebno ugrožene upravo divlje solitarne pčele, koje imaju ključnu ulogu u oprašivanju voćaka i drugih kultiviranih biljaka i u očuvanju biološke raznolikosti. Naime, dok medonosna pčela može posjetiti

do 2000 cvjetova na dan, solitarne pčele posjete do čak 5600 cvjetova na dan! Unatoč tome, divlje solitarne pčele ugrožene su i to zato što je većina inicijativa fokusirana na medonosne pčele.

Urbano pčelarenje kratkoročno povećava broj pčela samo do razine na kojoj košnice postaju konkurencija za hranu jedna drugoj. Razlog tomu mali je broj divljih livada i divljeg cvijeća u gradovima, a koji su glavni izvor hrane za pčele i druge oprašivače. Dakle, glavni uzrok opadanju broja pčela u svijetu je uzgoj monokultura i nedostatak raznolikosti raslinja, a ne manjak pčelara i košnica.

Iz tih i mnogih drugih razloga mnogi se zalažu za to da ostane na snazi vrlo opravdana zabrana uzgoja pčela u gradovima te da se, umjesto urbanog pčelarstva, u gradskim vrtovima i na drugim zelenim površinama poveća broj sadnica biljaka koje oprašivači vole. Tako se u urbane sredine privlače divlje pčele i drugi oprašivači, što stvara raznolikost, a sadnja drveća, grmlja i cvjetnog raslinja, kao i umjerena košnja livada, pomaže i suživotu s malim pticama, vranama i kucima.

Podrži pčele ne jedući njihov med. Neki od zaslađivača biljnog podrijetla su: javorov sirup, agavin sirup, sirup od datulje, slad žitarica (rižin ili ječmeni slad), šećer od repe ili šećerne trske, kokosov šećer, brezin šećer...





Kravice ne žive kao kraljice

Još od djetinjstva uče nas u vrtićima i kod kuće da krave „daju” mlijeko. To uopće nije istina. Baš kao što ženke psa proizvode mlijeko za štence ili ženke mačaka za mačiće, ista je svrha i kravljega mlijeka – nahraniti tele. **Bez djeteta nema ni majčina mlijeka, a cijela mliječna industrija temelji se na iskorištavanju njihova reproduktivna sustava i majčinstva.**

Početkom godine javno smo prozvali jednu od najvećih hrvatskih prehrambenih industrija, odnosno brend Kravica Kraljica, koji javnosti priča bajke o tome da njihove krave žive kao kraljice. **Istina o kravama je brutalna i tužna, baš kao što je brutalna i tužna cijela mliječna industrija.** Neosporno je da svaka mliječna farma kravama oduzima djecu kako bi mogla uzimati njezino mlijeko te da pritom iznimno pate i krave i telad. Neosporno je i da mliječna industrija ubija krave nakon što odsluže svoj „proizvodni vijek” od prosječno četiri i pol godine, kao i muške teliće koji ne mogu davati mlijeko. Takav tretman nije nimalo „kraljevski”, slažete li se?

Oni nisu izuzetak u zavaravajućem marketinškom prikazu sretnih kravica, već je takvo obmanjujuće oglašavanje vrlo čest odabir među mljekarskim brendovima. Upravo takvo oglašavanje dovelo je do toga da **čak 68,4 % građana Hrvatske ne zna da krave na mliječnim farmama proizvode mlijeko zato što su rodile.** Odgovore dobivene istraživanjem koje smo proveli prošle godine potvrdila je i anketa snimljena na ulicama Zagreba. Većina sugovornika misli da je normalna pojava da krave imaju mlijeko ili da uvijek imaju mlijeko, bez obzira na to jesu li rodile ili ne. Neki su izjavili da organizam krava tako funkcionira i da one ne mogu ne proizvoditi mlijeko jer je to dio njihova ciklusa.



73,4 % građana ne zna niti da je uobičajena praksa u proizvodnji mlijeka uzeti tele od majke odmah nakon rođenja! I tu informaciju vješto prikriva mliječna industrija kojoj su krave ništa drugo nego biološki strojevi za dobivanje abnormalno velikih količina mlijeka. No **92,1 % ispitanika ne podržava praksu odvajanja teleta od majki isti dan kada su rođeni**, što dokazuje da bi javnost češće posezala za biljnim mlijekom kada bi znala što su uobičajene prakse u industriji mlijeka i da krave na farmama nitko ne tretira kao kraljice, unatoč natpisima na ambalaži i lažnim prikazima sretnih kravica.

Svaka mama voli svoje dijete i svako dijete voli svoju mamu, neovisno kojoj rasi ili vrsti pripadaju. Pozivamo sve da upravo zato razmisle o majkama kravama i njihovoj sudbini,

pomognu im i odaberu neka od raznih vrsta biljnih mlijeka i sireva koji su dostupni na tržištu ili se mogu napraviti kod kuće.

Svi koji kažu „zbogom” mliječnim životinjskim proizvodima mogu odigrati stvarnu i ozbiljnu ulogu u stvaranju boljšeg svijeta za sva bića, odnosno svijeta u kojemu se majkama ne oduzimaju djeca i gdje nečiji život ne završava nasilno i s istekom njegova proizvodnog roka.

85,1 % ispitanika smatra da je zavaravajuće da se mliječni proizvodi reklamiraju prikazom krava koje su sretno ili žive kao kraljice, ako tako u stvarnosti ne žive!

Više o tome gdje je Kravica kraljica saznaj na www.trazisekraljica.net





Trikovi u veganskoj kuhinji

Vegansko jelo vrlo je lako prilagoditi tako da se samo izostavi životinjski sastojak te zamijeni biljnom okusnom zamjenom. **Na našem tržištu mogu se naći: razni veganski sirevi, majoneze, salame, biljna mlijeka, šlag, vrhnja za kuhanje, jogurti, margarin i itd.**

Osim navedenoga, kao zamjena za sir često se u raznim receptima koristi tofu, koji je dostupan u svim supermarketima i trgovinama zdrave hrane. Postoji više varijanti tofua: dimljeni, tofu s raznim začinima, mekši, tvrdi i „obični” koji se u raznim receptima koristi umjesto svježeg kraljev sira. Sejtan je vrlo zahvalna namirnica koja, uz pravilnu pripremu, svojim izgledom i okusom može zadovoljiti i one najkritičnije „mesolupce”.

Prilikom posluživanja jela treba paziti da se, prema potrebi, dodaju dodatne masnoće. Dobar primjer je **pizza**. Uz mnoštvo povrća, sol, dodatnu masnoću i npr. sjemenke suncokreta ili sezama, svi će poželjati pizzu i bez sira (iako se može dodati i veganski sir). Postoji zablude da vegani ne jedu jako začinjeno ili ljuto, pa se nerijetko dogodi da veganska hrana ostane nezačinjena i neukusna, na što treba pripaziti.

Vegansku ponudu mogu činiti potpuno nova jela, ali isto tako može biti jednostavna, jeftina i ukusna biljna varijanta svih mesnih jela u postojećoj ponudi.

Najbolji primjer kako lako prilagoditi neko jelo za vegane je **bolonjeze** koji se, osim posluživanja uz tjesteninu, može koristiti i kao punjenje za lazanje ili musaku. Veganski bolonjeze može se napraviti od sojinih ljuspica, smeđe ili crvene leće, mrvljenog tofua ili sejtana, pa čak i od gljiva ili graha. Ista baza može se, uz dodatak prosa ili riže, koristiti i kao punjenje za tradicionalna hrvatska jela poput sarme ili punjenih paprika ili se može, uz dodatak zobenih pahuljica i brašna, od nje napraviti smjesa za burgere.

Što se tiče zamjene za **jaja**, često se jedno jaje u receptu gdje se koristi 1 – 2 jaja može jednostavno preskočiti, osobito za kruh i peciva. Postoje razne druge zamjene za jaje u receptima gdje je to potrebno.

Kod priprema velike većine obroka, **mlijeko** se može zamijeniti i najjeftinijom opcijom, tj. vodom (npr. pire od krumpira, palačinke,

deserti...). Kao zamjena za **šlag** koristi se tučeno kokosovo mlijeko ili biljni šlag. Pri kupnji vrhnja i šlaga treba pripaziti: čest je slučaj da je na ambalaži istaknuto da je proizvod na biljnoj osnovi, ali se u sastojcima nalazi mlijeko u prahu ili mliječna bjelanjčevina kazein. Pri izradi slastica treba imati na umu da je gotovo svaka tamna čokolada veganska.

Ako na nekom kupovnom proizvodu piše da može sadržavati mlijeko i jaja u tragovima, riječ je i dalje o veganskoj namirnici. To znači da se u istom pogonu proizvode proizvodi s navedenim sastojcima, ali mora postojati upozorenje na ambalaži zbog alergičara.

Kada se na proizvodu nalazi oznaka **V-Label**, možete biti 100 % sigurni da je proizvod veganski.





Kome prijaviti zlostavljanje životinja?

U slučaju da svjedočite zanemarivanju životinje (prehrana, neprikladan smještaj, stalno držanje na lancu i lanac urezan u meso, vidljivo bolesna životinja, sumnja da životinja nije čipirana i cijepljena protiv bjesnoće, napuštanje životinje, nezbrinjavanje potomstva i sl.), možete joj pomoći slanjem prijave komunalnom redarstvu i nadležnoj veterinarskoj inspekciji. **U prijavi trebate navesti što više detalja koji upućuju na kršenje Zakona o zaštiti životinja i priložiti što više dokaza koji mogu poslužiti u svrhu dokazivanja navoda iz prijave** (fotografije ili videosnimke, iskazi svjedoka, obdukcijski nalaz, veterinarska dokumentacija).

Kontakte komunalnog redarstva potražite na internetskim stranicama grada u kojemu živite, odnosno čije komunalno redarstvo je mjesno nadležno za slučaj

koji prijavljujete. **Komunalno redarstvo** obavlja nadzor nad provedbom odredaba Odluke o uvjetima i načinu držanja kućnih ljubimaca i načinu postupanja s napuštenim i izgubljenim životinjama. Takve Odluke propisane su za svaki grad posebno i mogu se pronaći na internetskim stranicama gradova. Prijave **veterinarskoj inspekciji pri Državnom inspektoratu** upućuju se putem *online* obrasca na *web*-stranici: dirh.gov.hr ili putem *e-maila* na: online-prijave@dirh.hr. Veterinarskoj inspekciji upućuje se i bilo koje drugo kršenje Zakona o zaštiti životinja poput loših uvjeta u trgovinama za prodaju kućnih ljubimaca, klanja svinja bez prethodnog omamljivanja, neprikladnog držanja tzv. domaćih životinja i tako dalje.

Važno: anonimne prijave uglavnom se ne razmatraju. Ako želite ostati anonimni jer mislite da bi osoba koju prijavljujete mogla ugroziti vašu sigurnost, u potpisanoj prijavi nadležnoj instituciji naglasite da želite ostati anonimni prema prijavljenom. Tako komunalno redarstvo/inspekcija može kontaktirati vas kao svjedoka, ali prijavljenoj osobi neće dati vaše podatke. Ako se radi o psu i ako postoji sumnja da nije cijepljen protiv bjesnoće i/ili mikročipiran (što je zakonska obaveza svakog skrbnika psa), svakako treba i to naglasiti, a na kraju svake prijave treba zatražiti povratnu informaciju o poduzetom.

WEB SHOP PRIJATELJI ŽIVOTINJA



shop.prijatelji-zivotinja.hr

Kupovinom artikala putem *web-shopa* Prijatelja životinja izravno podržavate naš rad! Otisnuti na *Fair Wear* majicama, napravljenima od 100 % organskog pamuka, motivi su kreacija našeg tima, ali i u suradnji s našim cijenjenim suradnicima i suradnicama. **Istaknite se i jasno poručite svima da ste za prava životinja!**

ISKORISTI
DAR
PRIRODE!


DAR



Organizator:

Tisak:

Generalni sponzor:

Sponzori izlagači:



Pokrovitelj:

Sponzori:

Glavni medijski pokrovitelj:



Medijski pokrovitelji:

Prijatelji Festivala:



INKI DINKI
bio&bio

Izlagači:

AWT International

Azil Dumovec

Bormax dekorateri

Dinin kutak

Falafel, etc.

Flafi pelene

Ghreistory j.d.o.o.

Greenpeace

Mayantu

OAZA

OPG Andreja Petrović

OPG Brolich

OPG Dario Podedulić

OPG Držanić-Ljutomania

OPG Grivičić (Aurelia

Natura)

OPG Hukavec

Opj Jakopović- Kuća

magične trave

OPG Kalić Zvonimir

OPG Knežević

OPG Lidija Galjar- Gala

Natura

OPG Rossi

OPG Sinković

OPG Mklec Tomislav

Piterija Zvrk

Planetopija

Nada Kannenberg -

RINGANA Partner

SMID

Socijalna zadruga

Humana Nova

Trinitario fab

Udruga osoba s

invaliditetom "Bolje

sutra" grada Koprivnice

Udruga Pobjede

Udurga Ayurvedom do

zdravlja

Utočište sunčani bregec

Udruga Sattva

Sana Delikatese

Ekipa kombucha

Vegefino

Thai Thai streetfood

SOS Cat

Pink pig

Prijatelji životinja

Mreža za zaštitu životinja

Avemed

OPG Ivkica Đumljan

OPG Picek

WWF Adria

Nutmaz

Annapurna

Kreativni brlog

Slovensko vegansko

društvo

Vindija

Plodovi.hr

Pomogli i:

Vegefino

Sana delikatese

Soyarnica

Kraš

Boom box

Annapurna

Encian

Tvornica zdrave hrane



About AFC and the 15th ZeGeVege Festival

ZeGeVege Festival is organized by **Animal Friends Croatia (AFC)**, an animal rights and protection organization founded in 2001 with the mission of abolishing any form of animal exploitation. The festival is focused on promoting vegan lifestyle as an ethical, ecological and healthy way of living, offering products such as vegan food, vegan cosmetics and other products that are not tested on animals, vegan footwear and much more.

In almost two decades of hard work, AFC has carried out hundreds of activities focused on animal suffering in the food and entertainment industry, laboratories, fur farms and in the hunting and fishing, and educated the public about abandoning and abusing companion animals. For more information please visit: www.animal-friends-croatia.org.

