

VivaBiH Newsletter

Ljetno izdanje 2021

**Vaša koktel doza
veganstva**

**Veganizirajmo
Bosnu i Hercegovinu
zajedno!**



Nadamo se da ste ovo ljeto uspjeli_e ispuniti dobrim raspoloženjem i lijepim uspomenama. Iako je ljeto vrijeme odmora, u našoj organizaciji se radilo punim kapacitetom. U nastavku možete pročitati čime smo se to bavili_e ovog ljeta, a na kraju vas častimo sa par recepata za koje smo sigurni_e da će vam se dopasti i da ćete uživati u njima.



Obilježavanje svjetskih dana

Obilježili smo par važnih datuma kada je u pitanju veganstvo. Ispod možete pročitati koji su to datumi i na koji način smo ih obilježili_e:



SVJETSKI DAN ZAŠTITE OKOLIŠA

05.06.2021.

Zaštita okoliša se usko veže za veganstvo. Uzgoj životinja koje se uzgajaju radi ljudske hrane iziskuje enormne količine hrane, te uzrokuje ispuštanje štetnih gasova. Milijarda kilograma đubriva fabrički uzgojenih životinja se koristi za đubrenje usjeva koji potom završe u vodenim tokovima, zajedno sa lijekovima i bakterijama kojima se ove životinje tretiraju (Dungan, 2010), zagađujući vodene puteve. UN-ov Međuvladin panel o klimatskim promjenama (2019.), naglašava prelazak na biljnu prehranu kao glavnu priliku za ograničavanje emisije stakleničkih gasova (Klimatske promjene i zemljište: posebno izvješće IPCC-a, 2019.). Oxfordska studija, Poore & Nemeck, 2018 također naglašava prelaz na biljnu ishranu kao jedno od održivih rješenja.

Kao pojedinci i pojedinke, pored svih drugih ekoloških mjera koje možemo svaki dan birati i mijenjati, neka i održiv način ishrane koji uključuje prelazak na veganstvo bude jedan od načina individualne borbe za bolju i zeleniju budućnost naših potomaka!

Naša ishrana = naša budućnost!



SVJETSKI DAN BILJNOG MLIJEKA

22.08.2021.

Povodom Svjetskog dana biljnog mlijeka, odlučili smo počastiti građane i građanke Sarajeva kafom s biljnim mlijekom na četiri lokacije u Sarajevu (Vatra, Manolo, Dialog i La Delicia). Cilj je bio promocija biljnog mlijeka u Sarajevu. Željeli smo približiti građanima i građankama ideju kafe s biljnim mlijekom jer to zaista nije uobičajeno u BiH, te je kafu s biljnim mlijekom inače moguće popiti na samo par lokacija.



U narednom periodu ćemo aktivno raditi na tome da se to promijeni jer je biljno mlijeko već postalo trend, te se nadamo da ćemo ga uspjeti popularizirati i u našoj državi.

Također, s obzirom na to da je biljno mlijeko moguće napraviti kod kuće sa vrlo malo sastojaka i laganom procedurom, održali_e smo i live radionicu na kojoj je Danira Šabić pripremala zobeno, indijsko, te bademovo mlijeko. Ukoliko ste propustili_e ovu veoma korisnu radionicu, istu možete pogledati na našoj Facebook stranici.

**LIVE “Napravi svoje biljno mlijeko”
možete pogledati [OVDJE](#).**



Danira Šabić

Napravi svoje biljno mlijeko
sa Danni's Little Kitchen

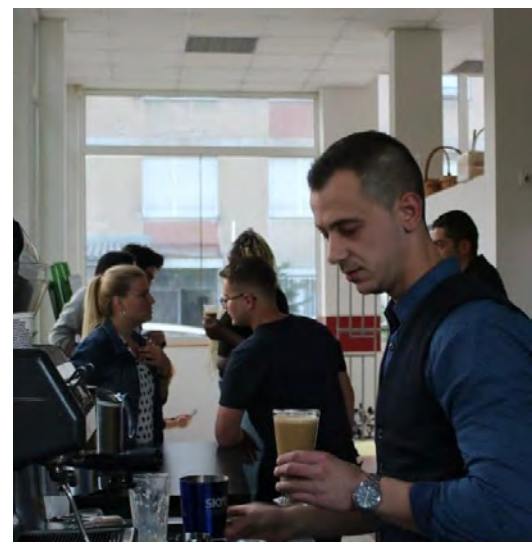
26. 8. 2021.
19:00 h



EDUKATIVNO DRUŽENJE U BIONI

09.09.2021.

Finalni događaj u sklopu ovog dana održali_e smo u prostorijama partnerske firme Biona. Kawa nam je omogućila svoju kafu, a Biona sojino mlijeko što se pokazalo kao idealna kombinacija za preukusni cappuccino. Događaj je upotpunila prezentacija od naše Tajne Klisure koja nam je objasnila benefite biljnog mlijeka. Nadamo se da će i ugostitelji_ce prepoznati sve veću popularnost i potražnju za ovakvim kafama, te da ćemo u narednom periodu imati mogućnost popiti kafu s biljnim mlijekom u mnogim ugostiteljskim objektima širom Bosne i Hercegovine.



Online aktivnosti



Razotkrivanje mesne industrije u BiH - video na engleskom jeziku

U junu smo pripremili_e i video koji razotkriva mesnu industriju u Bosni i Hercegovini na engleskom jeziku. Smatramo jako važnim dizanje svijesti građana i građanki Bosne i Hercegovine na ovu temu kako bismo napokon pokazali_e da je mesna industrija u BiH, kao i bilo gdje drugdje na svijetu, okrutna i brutalna.

**The video that you are
about to watch was filmed
in Bosnian-Herzegovinian
meat industry.**

Video možete pogledati [OVDJE](#).

Ovim putem vas pozivamo da podijelite ovaj video na svojim društvenim mrežama i pomognete nam osvijestiti što više osoba.

VivaBiH LIVE #1

Kao organizacija koja promiče veganstvo i prava životinja, konstantno se trudimo da obezbjedimo zanimljive sadržaje putem kojih ćete se bolje upoznati s konceptom veganstva.

VivaBiH LIVE je novi projekat koji okuplja goste koji će govoriti o mnogim aspektima veganstva.

Prvi VivaBiH LIVE je održan u četvrtak, 15.7., a prvi gost je bio izvršni direktor VivaBiH, Ajdin Arnautović.

Ajdin je pričao o razlozima za veganstvo, te odgovarao na sva postavljena pitanja vezana za razne aspekte veganstva koja su pristizala u naš inbox, kao i na pitanja tokom live prenosa.

Uključite se i vi u organizaciju VivaBiH LIVE!

Koje teme smatrate važnim kada je u pitanju veganstvo ili koje su to teme o kojima želite više znati? Ukoliko želite dati svoj doprinos na ovaj način, javite se putem naših društvenih mreža ili na e-mail adresi info@vivabih.org



Kampanje



Uvodimo nove veganske opcije u vaše gradove!

Udruženje VivaBiH trenutno radi na projektu izmjene i veganiziranja postojećih menija u restoranima, pubovima i picerijama u BiH. Kako bismo ostvarili naš cilj i povećali ponudu jela koja su veganska, pogodna osobama alergičnim na jaja ili mlijeko, te osobama koje poste, potrebna nam je i vaša pomoć.

Kako bismo formirali bazu podataka restorana/pubova/picerija u Bosni i Hercegovini na osnovu koje ćemo graditi ovaj projekat, potrebno nam je da popunite kratku **ANKETU**.

Samo zajedničkim radom i trudom možemo dovesti do promjena!



**POMOZITE NAM DA UVEDEMO
NOVE VEGANSKE
OPCIJE U VAŠE GRADOVE**

Bilbordi u Banja Luci

Kao što već znate, u prethodnim mjesecima, Udruženje VivaBiH je organizovalo javnu kampanju protiv karnizma u Sarajevu i Tuzli. U junu smo ovu kampanju organizovali_e i u Banja Luci jer se ista pokazala vrlo uspješna u drugim gradovima. Smatramo da je jako važno podizati svijest o karnizmu jer je to jedini način borbe protiv okova istog.

O ovoj kampanji je pisao i portal Civilis.ba, te im se ovim putem zahvaljujemo na pruženom prostoru i prepoznavanju važnosti ove teme. U ovom članku možete pročitati izjave članova i članica našeg udruženja o tome zašto je ova kampanja važna svakom od nas.

Više detalja o ovoj kampanji možete pronaći na našoj [web stranici](#).



Kampanja “Anonimna majka”

Početak jula pokrenuta je javna kampanja pod nazivom “Anonimna majka”.

Kampanja se sastoji od više vizuala koji prikazuju ličnu, emotivnu poruku majki životinja koje se svakodnevno pate i mučene su unutar raznih industrija koje izrabljuju životinje zarad hrane.

Cilj je dizati svijest o emotivnoj patnji koju majke životinja, posebno sisara, proživljavaju svaki put kada se njihovo dijete odvoji od njih kako bi bilo iskorišteno za proizvodnju hrane za ljude.

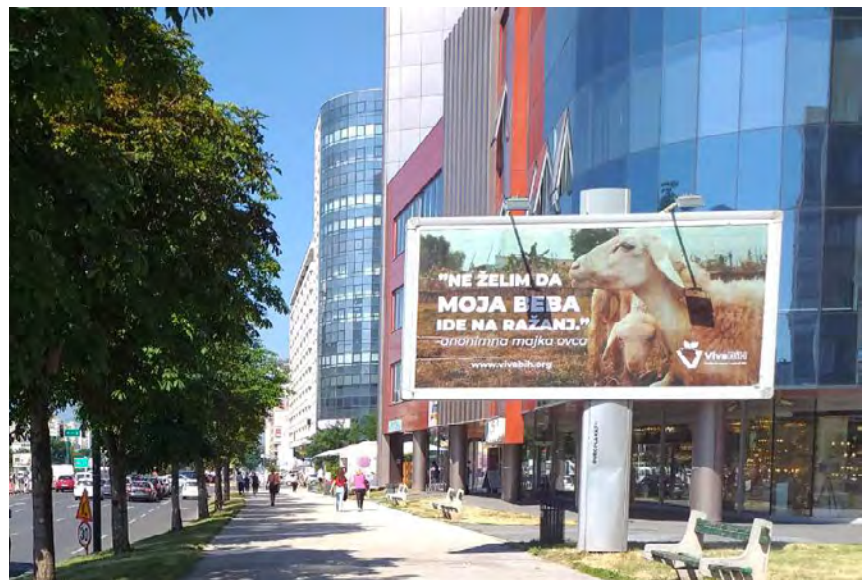
Bilbord koji prikazuje janje s majkom sa natpis “NE ŽELIM DA MOJA BEBA IDE NA RAŽANJ” je prvi u nizu bilborda ove tematike. U cijeloj Bosni i Hercegovini je običaj da se za bilo koji praznik, rođendan, položen ispit itd. brutalno zakolje ova životinja.



Ljudima je jako teško prihvatiti činjenicu da je janje zaista nečije dijete tj. nečija beba. Ovom kampanjom dali smo glas jednoj majci koja osjeća i zna za šta uzgajaju nju i njenu bebu i približili smo ljudima njenu patnju koja je stvarna koliko je patnja bilo koje ljudske majke koja izgubi svoje dijete.

Kampanja je uključivala 24 bilborda, te 4 LED bilborda širom Bosne i Hercegovine (Sarajevo, Tuzla, Banja Luka, Jablanica i Mostar).

Više o samoj kampanji pročitajte [**OVDJE!**](#)



Od 7. jula, kada je kampanja zvanično počela, primili smo dosta poruka podrške i iskrenih čestitki, ali i poruke pune mržnje, te smo optuženi za širenje islamofobije iako navedeni bilbordi targetiraju ražanj, te se ni na koji način ne vežu za bilo koji vjerski blagdan.

Kao odgovor na ove dezinformacije, objavili smo članak u kojem možete pročitati zašto je naša kampanja važna, te sve o razlozima pokretanja iste.

Cijeli tekst možete pročitajte [**OVDJE!**](#)

Druženja



VEGANSKO LJETO NA VILSU

Nakon online događaja i druženja, tradicionalno tj. uživo okupljanje uz dobru vegansku hranu i muziku, održano je 8. jula u Carlsberg Beer Garden-u.

Partner događaja je bila firma Vegapčić koja je obezbijedila veliki broj besplatnih veganskih ćevapa i burgera.

Svi prisutni_e su imali_e priliku probati veganske ćevape i burgere, a tokom degustacije, članovi i članice našeg udruženja su odgovarali_e na sva pitanja o razlozima za veganstvo i benefitima ovog načina života.

Za ugodnu atmosferu su se pobrinuli Dženita i Olmo, te svojom muziku upotpunili događaj.

Nadamo se da ćemo i u budućnosti organizovati slična druženja jer rnu ona jako vana za povezivanje vegana i veganki u Bosni i Hercegovini.



Usavršavanje naših članova_ica



SENTIENT MEDIA FELLOWSHIP

U našoj organizaciji njeujemo konstantni napredak i učenje, stoga koristimo svaku priliku da steknemo nova znanja na polju aktivizma i zagovaranja za prava životinja, a u toku proteklih mjeseci naš Ajdin Arnautović i naša Vildana Hrnjić su bili stipendisti Sentient Media Social Media Fellowship programa.

Pored višemjesečnih online edukacija, Vildana i Ajdin su radili sa grupom volontera_ki na kampanji protiv mlijeka koja je dio globalne kampanje koja je organizovana u septembru. Više o programu i kampanji pročitajte **OVDJE**.

SOCIAL MEDIA FELLOWSHIP:

TEAM LEADERS



Saradnje



Vegan Fest BBI centar (17.07.2021.)

Naše partnersko udruženje, EcoVegAnimals (EVA) organizovalo je 2. Vegan Fest 17. Jula ispred BBI centra u Sarajevu. Prisutni_e su imali_e priliku naučiti dosta novog o veganstvu, probati nova jela, naučiti pripremati vegansku hranu, gledati filmove, te slušati jako zanimljiva predavanja.

Kao partneri ovog festivala, s našim promotivnim štandom učestvovali_e smo u aktivističkom kutku ovogodišnjeg Vegan Festa gdje smo odgovarali_e na pitanja o veganstvu ili našem udruženju, te se družili_e sa svim učesnicima i učesnicama festivala. U sklopu filmskog kutka smo prikazali film "Seaspiracy" te održali_e i kratko predavanje o našem udruženju za sve prisutne.

Također, izvršni direktor našeg udruženja, Ajdin Arnautović, te koordinatorica edukacijskog programa, Berina Vrhovac, održali su prezentacije o nekim od aspekata veganstva. Ajdin je govorio o veganstvu i gladi, dok je Berina predstavljala veganstvo i važnost istog za okoliš.

Hvala vam što ste učestvovali_e u ovom festivalu, te se nadamo da se vidimo i dogodine.



Edukativna akcija sa Ecoveganimals

11. augusta organizovali_e smo edukativnu radionicu na Vilsonovom šetalištu koja se ticala transporta živih životinja tj. zabrane transporta istih. Ovakve akcije redovno organizuje PETA, te su jako važne kako bi se digla svijest o brutalnosti transporta životinja i doprinijele inicijativama širom Evrope s krajnjim ciljem zabrane transporta tj. izvoza živih životinja na nivou Evropske Unije.

Naime, životinje se prevoze u krajnje nehumanim uslovima, te mnoge i umiru tokom transporta. Smatramo da građani i građanke BiH nisu dovoljno upućeni_e u ovu temu, te se uvijek trudimo razgovarati o ovim temama. Tokom razgovora s prolaznicima_cama to smo i potvrdili_e, ali smo zaista sretni što smo imali dosta zainteresovanih za razgovor na ovu temu.



16. PitchWise festival ženske umjetnosti i aktivizma (09.09.2021.)

Prijateljice iz Fondacije CURE su nas ove godine pozvale da damo svoj doprinos ovogodišnjem PitchWise festivalu. Tokom festivala, održao se kutak s internacionalnom kuhinjom na kojem su učestvovale osobe iz raznih krajeva Bosne i Hercegovine, te iz Indije i Sirije. Mi smo pozvani_e da pripremimo veganske specijalitete i na taj način promoviramo ovaj način ishrane posjetiteljima_cama ovogodišnjeg festivala. Članovi i članice našeg udruženja su ovim povodom pripremili_e veganske pite i kolače, kao i ukusne zalogajčiće za sve prisutne. Jako smo zadovoljni_e reakcijama prisutnih, te se nadamo sličnim saradnjama i u budućnosti.



Recepti

Tokom ljeta smo pripremali_e dosta brzih, laganih, ali ipak zdravih veganskih obroka, a kraj ljeta ne znači da trebamo prestati jesti ovakvu hranu i opustiti se kada je vani hladno. Ispod smo vam pripremili_e dva divna recepta koja su savršena sva godišnja doba, jedan zdravi i brzi smoothie, te lagani osvježavajući kolač od limuna. Prijatno!



Zdravi smoothie:

Sastojci:

2 zrele banane

1 manja šaka dobro opranog špinata

Polovina limete

Između 20 i 50 gr svježeg celera

1/2 čaše vode (ili više po potrebi)

PRIPREMA:

U blenderu smiksajte sve sastojke. Sami sebi prilagodite okus da vam bude dobar. Za početak stavite više banane, manje špinata dok se naviknete na okus. Kad izmiksate smoothie, probajte ga, pa ako mislite da možete podnijeti više špinata i još uvijek uživati u okusu, dodajte još malo i ponovno izblendajte.

Također, kupujte one banane koje su na sniženju.

Bolje da ih se pojedete nego da se bace, ipak je netko radio za njih. A i odmah dobivate zrele banane za smoothie.



Osvježavajući kolač od limuna:

Sastojci:

200 g smeđeg šećera

125 g margarina (po mogućnosti nehidrogenizirani)

1 prašak za pecivo

1 vanilin šećer

1 kašika domaćeg jabučnog sirćeta

1 kašiku soka od neprskanog limuna ili limun arome

300 g brašna za dizano tijesto

oko 400 ml zobenog mlijeka

Glazura:

2-3 kašike soka od neprskanog limuna

250 g šećera u prahu

Priprema:

Ručnim mikserom pomiješajte sve sastojke.

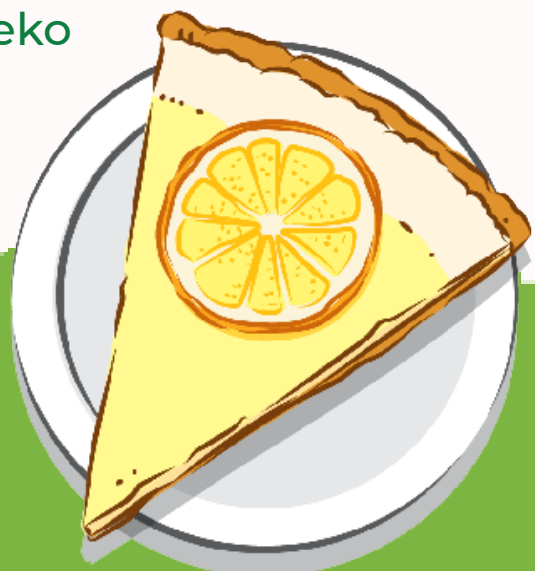
Dodajte brašno i miješajte dalje.

Kad su svi sastojci dobro pomiješani, polako dodajte zobeno mlijeko dok ne dobijete gustu smjesu za kolač.

Kalup premažite margarinom i posipajte brašnom. Ulijte smjesu i ubacite kalup u prethodno zagrijanu pećnicu.

Pecite 35 do 45 minuta (ovisno o kalupu) na 175°C.

Pomiješajte sastojke za glazuru viljuškom dok ne dobijete vrlo gustu masu. Razmažite preko ohlađenog kolača i ostavite da se stvrdne.



**Dodatne ideje za recepte,
možete pronaći
[OVDJE.](#)**

**PRATITE NAŠE AKTIVNOSTI
NA NAŠOJ WEB STRANICI
I DRUŠTVENIM MREŽAMA!**



VivaBiH

Udruženje vegana i veganki BiH



+387 (0)33 834 001



www.vivabih.org



info@vivabih.org



@VivaBiH



@vivabih