

VivaBiH Newsletter

**Vaša mjesečna doza
veganstva**



**Veganizirajmo
Bosnu i Hercegovinu
zajedno!**

Istraživanje prehramenih navika građana i građanki Bosne i Hercegovine

Prvog oktobra, pokrenuli_e smo veliko istraživanje prehrambenih navika koje se sprovodi na području Bosne i Hercegovine. Nadamo se da ćemo po završetku istraživanja imati približan broj vegana i veganki u našoj državi, te imati jasniju sliku o prehrambenim navikama građana i građanki BiH. Ovi podaci će biti veoma korisni u našem radu na širenju broja veganskih proizvoda u BiH jer ćemo znati kolika je potražnja za istim i na kojim lokacijama.

Glavni dio ovog istraživanja je anketa koju smo osmislili_e, a koja se može popuniti na nekoliko načina - putem digitalnih promotera koje ćemo tokom sprovođenja istraživanja postaviti na mnoge lokacije u našoj državi, **ONLINE** iz udobnosti vašeg doma ili putem QR kodova koje smo postavili na city lightove u mnogim gradovima širom BiH, tako da anketu možete popuniti i dok šetate.



Za koji god način da se odlučite, bit ćemo jako zahvalni_e za popunjavanje ankete. U znak zahvalnosti pripremili_e smo i vrijedne nagrade za vas:

Više informacija možete pronaći [OVDJE](#).

ANKETU POPUNI I NAGRADU OSVOJI! 1.10.2021. - 2.04.2022.

180x
VEGANER
Burger/Wrap



SOKOVNIK



5x
BIONA
Poklon paket



TROPIC
Poklon paketi



BLENDER



Istraživanje podržali:



Projekat "Zeleni tanjir"

Mjesec oktobar je za Udruženje vegana i veganki BiH bio vrlo intenzivan iz razloga što smo počeli_e aktivno raditi na našem projektu uvođenja veganskih opcija u ugostiteljske objekte pod nazivom "Zeleni tanjir". Ovaj projekat pokrenuli_e smo u saradnji sa Danirom Šabić, osnivačicom "Danni's Little Kitchen" i Vladimirom Grabovcem, direktorom kompanije "Biona".

U ugostiteljskim objektima širom BiH koji su pristali na saradnju i prepoznali važnost veganskih obroka na svojim menijima, održali_e smo radionice na kojima su naši edukatorica i edukator pokazali kuharima i kuharicama kako na jednostavan način mogu veganizirati svoj meni. Uspješno smo održali_e šest radionica u septembru i oktobru.

PROJEKAT
"Zeleni tanjir"



**Danira
Šabić**

*Danni's
Little
Kitchen*



EDUKATORICA



PROJEKAT
"Zeleni tanjir"



**Vladimir
Grabovac**

*Direktor
kompanije
"Biona"*



EDUKATOR



Dva ugostiteljska objekta u Sarajevu (Aščinica Bosančica i restoran Sendi), te jedan objekat u Banja Luci (Kodiak) su već uveli_e nove veganske opcije (u Kodiaku veganske obroke možete naručiti od 08.11.2021). Sigurni_e smo da se nećete pokajati ako odete na bilo koje od ovih mjesta i naručite nešto s njihovih novih veganskih menija. Također, pratite naše društvene mreže jer ćemo uskoro objaviti i ostale ugostiteljske objekte na kojima smo uspješno uveli nove veganske opcije.

Ukoliko niste iz navedenih gradova, ne brinite. Projekat "Zeleni tanjir" ne završava ovdje, ovo je projekat koji ćemo nastaviti raditi i u budućnosti, tako da ćemo sigurno doći i u vaš grad.



RESTORAN SENDI

NOVO U PONUDI

VEGANSKI BURGER

PROJEKAT "Zeleni tanjir"



RADIONICA U RESTORANU SENDI



PROJEKAT "Zeleni tanjir"



RADIONICE U BANJA LUCI



PROJEKAT "Zeleni tanjir"



VEGANSKI MENI

RIŽOTO TARHANA

PARADAJZ SUPA ČUFTE

WOK KLJUKUŠA

PROJEKAT "Zeleni tanjir"



RADIONICE U BANJA LUCI



PROJEKAT "Zeleni tanjir"



RADIONICE U BANJA LUCI



PROJEKAT "Zeleni tanjir"



Poziv ugostiteljskim objektima u Bosni i Hercegovini

Ukoliko i vi želite da dođemo u vaš objekat i zajedno s vama radimo BESPLATNO na uvođenju veganskih opcija za vaše menije, možete nam se javiti putem e-mail adresa info@vivabih.org i/ili azra@vivabih.org.

Sigurno ste svjesni_e činjenice da potražnja za veganskim proizvodima u našoj državi **stalno raste**, te ste sigurno i vi dobijali mnoge upite o istim u svojim ugostiteljskim objektima.

Budite dio pozitivnih promjena!

VEGANSKI FOTO IZAZOV #mojzelenitanjir

Povodom Svjetskog dana veganstva, VivaBiH pokreće online kampanju #MojZeleniTanjir, koja za cilj ima promoviranje veganske ishrane, a koju gradite upravo vi kroz svoj doprinos.

Kampanja #MojZeleniTanjir je VEGANSKI FOTO IZAZOV koji traje cijeli mjesec novembar, mjesec veganstva, a sastoji se od fotografija zelenih tj. veganskih tanjira naših pratitelja i pratiteljica.

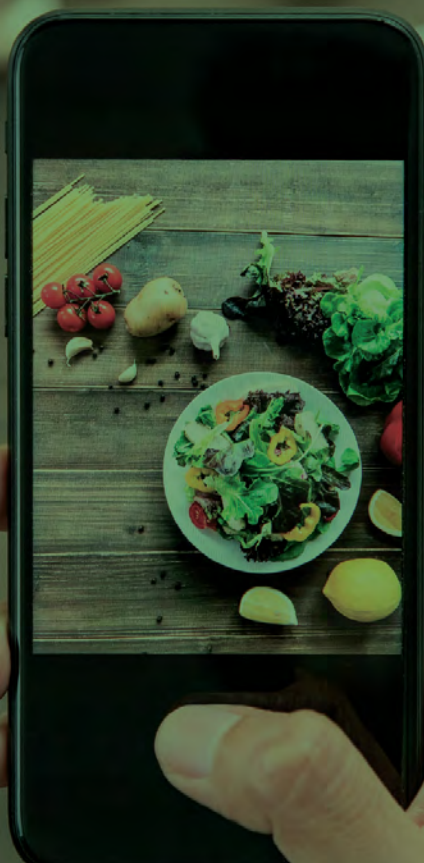
Cilj naše kampanje #MojZeleniTanjir, kao i pravila učešća, možete pročitati [OVDJE](#).

Radujemo se vašim zelenim tanjirima.

VEGANSKI
FOTO IZAZOV
#MojZeleniTanjir

01.11.-30.11.2021.

UČESTVUJ I TI!



TRI
NAJBOLJE
FOTOGRAFIJE
NAGRAĐUJEMO!

Druženje veganki i vegana u Sarajevu

Vjerujemo da i vama jako nedostaju druženja veganki i vegana, te smo odlučili_e uljepšati ove tmurne jesenje dane i organizovati druženje u Ananda Yoga Centru u Sarajevu 27.11.2021. godine.

Smatramo ovo idealnim načinom da proslavimo novembar, mjesec veganstva.

Na ovom zabavnom, ali i edukativnom druženju, imat ćete priliku čuti zanimljive činjenice o veganstvu od našeg direktora Ajdina Arnautovića, pogledati film "Seaspiracy", uživati u zabavnom kvizu i osvojiti vrijedne nagrade.

Za sve učesnike i učesnice ovog događaja pripremili_e smo slatke poklon pakete. Također, naši prijatelji i prijateljice iz kompanije "Biona" pripremit će za vas prekusne veganske zalogaje koje možete besplatno degustirati.

Vidimo se u Ananda Yoga centru 27.11.2021. na adresi Valtera Perića 2.

Za sve ostale detalje o događaju, pratite naše društvene mreže.

Rižoto od bundeve:

Sastojci:

300 g riže
600 g očišćene bundeve
30 g margarina
120 g luka
60 ml maslinovog ulja
nekoliko listova kadulje
so i crni biber
2 Povrtna temeljca za jelo



Priprema:

Očišćenu bundevu narežite na veće komade, stavite u lim za pečenje i pecite u pećnici prethodno zagrijanoj na 180 °C 10 – 15 minuta.

U 1,2 l kipuće vode stavite povrtni temeljac i pustite da kratko prokuha. U manjoj posudi na zagrijane 2 žlice maslinovog ulja popecite sitnije narezanu polovicu bundeve i pirjajte nekoliko minuta.

Nakon toga bundevu prelijte s malo povrtnog temeljca tek toliko da prekrije bundevu. Kuhajte 10-ak minuta na laganoj vatri, pa dobro usitnite štapnim mikserom.

U široj tavi na preostalom maslinovom ulju popržite sitno narezani luk do zlatnožute boje. Dodajte na kockice narezan ostatak bundeve, začinite soli i paprom i pirjajte uz miješanje oko 5 minuta. Dodajte rižu i nastavite miješati dok se riža ne zastakli. Podlijte s malo povrtnog temeljca i lagano pirjajte uz miješanje dok riža ne upije svu tekućinu. Postupak ponavljajte dok ne potrošite sav temeljac. Kao zadnje dodajte pire od bundeve, po potrebi posolite i popaprite, kratko promiješajte i ugasite.

Umiješajte margarin, nasjeckanu kadulju i pustite da odstojinekoliko minuta.

Izvor: coolinarika

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](https://www.facebook.com/VivaBiH)



[@vivabih](https://www.instagram.com/vivabih)