

VivaBiH Newsletter

**Vaša mjesečna doza
veganstva**



**Veganizirajmo
Bosnu i Hercegovinu
zajedno!**



**SRETNA
NOVA
GODINA!**



**Dragi i drage,
Udruženje VivaBiH vam želi sretnu i
uspješnu 2022. godinu.**

Nadamo se da ste se uspješno odmorili tokom ovog prazničnog perioda i da ste napunili baterije za nove lične, ali i poslovne pobjede u narednoj godini.

ZELENI TANJIR

Projekat “Zeleni tanjir” smo nastavili_e i u decembru, te smo održali_e dvije radionice u Sarajevu i Bijeljini. Veganske kobasice sada možete naći u Bijeljini u “Samo kobaje”. Ukoliko ste iz Bijeljine, pozivamo vas da obavezno svratite do ovog urbanog novog objekta i probate ove veganske kobasice, sigurni_e smo da se nećete pokajati i da će to postati lokacija koju često posjećujete.

U januaru pravimo kratku pauzu od radionica, ali vas nove veganske opcije na raznim lokacijama u BiH očekuju već od februara.

Ukoliko imate prijedloge ugostiteljskih objekata u kojima biste voljeli imati više zdravih i veganskih opcija, slobodno nam pišite na e-mail ili nam se javite putem neke od naših društvenih mreža.



Bilbord kampanja “Anonimna majka svinja”

Kao što ste sigurno već upoznati_e, ove godine smo pokrenuli_e kampanju pod nazivom “Anonimna majka” čiji je cilj “dati glas” životinjama koje se svakodnevno ubijaju i muče na području Bosne i Hercegovine. Kampanju smo pokrenuli_e bilbordima na kojima je ovca, a sada, od 8. decembra, na 25 lokacija širom Bosne i Hercegovine možete vidjeti bilborde na kojima su svinja i njeno mladunče koje poručuje da želi da su i naredni Božić zajedno.

Kampanju čini ukupno 25 bilbord, LED i city light lokacija širom BiH.

Svi_e se tokom cijele godine radujemo zimi i zimskim blagdanima. Međutim, naše su blagdanske trpeze koje su bogate hranom i dekoracijama, nastale na ne baš veselo i prazničan način.



Ova kampanja ima za cilj podići svijest građana_ki o važnosti veganstva kao jedinog načina zaustavljanja bespotrebne patnje životinja zarad kratkog užitka. Više o kampanji možete saznati na [OVOM LINKU.](#)

Gostovanje u emisiji “Dileme”

19. decembra su naš izvršni direktor Ajdin Arnautović i koordinatorica edukacionog programa Berina Vrhovac pozvani da gostuju u emisiji “Dileme” na BHRT-u na temu “Zašto i kako postati vegan/veganka?” zajedno s Danirom Šabić i Maidom Terzić. U emisiji su razgovarali o benefitima veganstva za okoliš i zdravlje, kao i o etičkom aspektu veganstva. Također su dali savjete o samom prelasku na veganski način života osvrnuvši se na svoje lične razloge. Z zadovoljstvo nam je vidjeti kako se na ovu temu sve više razgovara u javnom prostoru, te se nadamo da će se ovaj pozitivni trend nastaviti i intenzivirati.

Ukoliko niste stigli_e pogledati ovu epizodu emisije, istu možete pogledati na [OVOM LINKU](#).



VegOdluka '22

Ove godine ponovo pokrećemo naš mjesečni plan prehrane pod nazivom "VegOdluka". U vrijeme kada svi_e donosimo mnoge novogodišnje odluke, smatramo da je jako važno uvrstiti i prelazak na veganstvo kao najpozitivniju promjenu koju možete uraditi za sebe, sva živa bića na ovoj planeti, kao i samu planetu.

Program VegOdluka je namijenjen osobama koje nisu sigurne kako da pređu na vegansku ishranu jer se ranije nisu susretale s istom, ali i za vegane i veganke kojima su potrebne ideje za pripremu obroka ili se žele početi hraniti zdravije.

Kao i prošle godine, ovaj plan i program prehrane je potpuno besplatan za sve.

Više o našem programu VegOdluka možete pročitati [OVDJE](#).



VegOdluka '22

Mjesečni plan ishrane
za januar!

3 obroka dnevno, 31 dan

POTPUNO BESPLATNO!

Prijavite se
Vrijeme je za VegOdluku



Pripremili_e smo mnoštvo novog sadržaja u sklopu programa VegOdluka. Osim što će Tajna Klisura i Danira Šabić održati nekoliko online radionica na kojima ćemo zajedno pripremati jela ovog programa prehrane, možete se pridružiti i našim treninzima putem Facebook i Instagram Live-a sa Markom Samardžijom i Ivanom Martinec iz Summarum Fitnessa.

Iako su prijave zatvorene, dajemo priliku prijavljenima na naš mjesečni newsletter da se uključe u ovogodišnju VegOdluku u slučaju da niste upratili_e objave na našim društvenim mrežama ili se jednostavno niste stigli_e prijaviti.

[PRISTUPITE FACEBOOK GRUPI VegOdluka22](#)

i tu ćete pronaći sve potrebne informacije vezano za ovaj plan prehrane.



Poziv na popunjavanje ankete

Kao što sigurno već znate, u toku je naše istraživanje prehrambenih navika u Bosni i Hercegovini.

Ključni dio ovog istraživanja je anketa kojoj možete pristupiti putem [OVOG LINKA](#).

Ukoliko već niste, molimo vas da istu popunite, pomognete nam u dobijanju što tačnijeg prikaza prehrambenih navika građana i građanki Bosne i Hercegovine, te dobijete priliku izvući neku od vrijednih nagrada koje smo pripremili_e za vas.

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:



VivaBiH mjesečni recept

Veganska sarma

Ovaj mjesec izdvojili_e smo jedan od recepata s ovogodišnje VegOdluke za koji smatramo da je jako zanimljiv.

Sigurni_e smo da ćete uživati u ovoj veganskoj sarmici.



Izvor: VegOdluka

Sastojci:

250 g riže (srednje okruglo zrno)
50 g sojinih ljuspica
2 kašičice soli
1/2 kašičice bibera
1/2 kašičice sušenog bosiljka
1 kašičica kurkume
1 velika mrkva
16 listova kiselog kupusa
3 kašike crvene paprike
200 ml sosa od paradajza
1 kašičica soli
Prstohvat kumina
Peršun za dekoraciju
2 litra vode
2 kašike ulja



Priprema:

- U velikoj posudi pomiješati rižu sa sojinim mrvicama (ljuspicama), sitno nasjeckanom mrkvom i začinima (crvena paprika, kurkuma ili mješavina za kari, so, biber, bosiljak).
- Pripremiti listove kiselog kupusa za sarmu. Zaviti sarme.
- Na zagrijanom ulju propržiti kumin (ili kim) dok ne počne otpuštati intenzivan miris i ne potamni. Dodati sos od paradajza. Promiješati i dodati začine (kurkuma ili mješavina za curry, crvena paprika i sol i po želji čili ili papar). Pažljivo položiti sarme i dodati vodu. Kuhati na umjerenj temperaturi 45 minuta. Poslužiti sa sitno nasjeckanim peršunom.

**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)