

ZECE VEGE

FESTIVAL ODRŽIVOG
ŽIVLJENJA

**OKUSI
KOJI PALE.
IZBORI KOJI
MIJENJAJU
SVIJET.**



Program Festivala

Petak, 4. 9.	Subota, 5. 9.	
14:30 – 14:45 Mirna Herman (Prava šapa) – Specizam i aktivizam 15:00 – 15:15 dr. sc. Suzana Marjančić – Mačke u slavenskim kulturama 15:30 – 15:45 Ana Špac – Tko kaže da nema vremena za veganstvo? 16:00 – 16:15 mag. nutr. Maja Ljubas – Važnost edukacije o biljnoj prehrani 16:30 – 16:45 Laura Huzjak – Istina o mliječnoj industriji: što se krije iza mlijeka i sira 17:00 – 17:15 dr. sc. Suzana Bedić, mag. phys. – Snaga uličnih akcija za životinje 17:30 – 17:45 Dora Sivka (Zelena Akcija) – Borba protiv megafarmi 18:00 – 18:30 Michele Borzoni – <i>Silent Spring</i> 19:00 nastup LeZbora 19:30 – 19:45 Dorian Matić – Feminizam bez granica vrste 20:00 – 20:15 Ahmed Labban – <i>Veganism is a Fight For a More Just World</i>	14:30 – 14:45 Kaja Kajfež – Borba za životinje kroz umjetnost 15:00 – 15:15 Radomir Ostojić – Razgovor koji povezuje 15:30 – 15:45 Aleksandra Šćepović – Zašto je zona komfora naš najveći neprijatelj 16:00 – 16:15 univ. bacc. biol. Nikolina Kanjer (<i>Cruelty Free Biologist</i>) – Znanost bez okrutnosti 16:30 – 16:45 Rea Polovina – Od želje do navike: kako prijeći na veganstvo 17:00 – 17:15 Ivana Mrčela – Umjetnost u službi aktivizma za životinje 17:30 – 17:45 Kristina Lučić Andrijančić – Organski vrt kao početak samoodrživog života 18:00 – 18:15 Dragan Šurlan – Zdrav, fit, vitalan nakon 40-e 18:30 – 18:45 Luka Savić i Suzana Bedić – Psi, mačke i veganska prehrana: mitovi, činjenice i znanost 19:00 – 19:15 Goran Pejaković – Kako kvalitetnom i svjesnom komunikacijom zagovarati prava životinja	19:30 – 19:45 Anni Ramms – <i>Activism for Animals Around the World</i> 20:00 – 20:15 David Ramms – <i>The Power of Social Media in Animal Rights Activism</i>
		Nedjelja, 6. 9. 10:00 – 10:15 Udruga Pobjede – Suosjećanje kao pokretač promjene 10:30 – 11:00 Luka Savić i osnivačica Sabanta Tamara Vučetić – Nova koža na biljnoj bazi: koliko smo zapravo napredovali? 11:15 – 11:30 Marina Milković – O sportu i veganstvu: osobno iskustvo aktivne veganke 11:45 – 12:00 Sandra Krsnik – Zabrana pridnenih koća 12:00 – 12:15 Mladen Ergić – Ekološka cijena naših tanjura

25 GODINA ZA ŽIVOTINJE

Već 25 godina borimo se za svijet u kojem se poštuje život i dobrobit svih životinja. Kada smo krenuli, bilo nas je malo, ali imali smo veliku želju mijenjati ono što se činilo nepromjenjivim. Danas, četvrt stoljeća poslije, iza nas stoje brojne kampanje, prosvjedi, peticije, edukacije i zakonske promjene kojima smo pomogli unaprijediti zaštitu životinja u Hrvatskoj.

Neki od naših najvećih uspjeha su zabrana uzgoja životinja za krzno, zabrana cirkusa s divljim životinjama, zabrana ubijanja životinja u skloništima, obavezno mikročipiranje pasa, napuštanje životinja kao kazneno djelo...

Podizali smo svijest o patnji životinja, poticali suosjećajni odnos prema njima te promovirali veganstvo i održiv način života. Ponosni smo na sve što smo postigli, ali znamo da je još mnogo toga ispred nas. Zato nastavljamo govoriti, djelovati i ustrajati – za životinje, prirodu i budućnost u kojoj će suosjećanje biti temelj naših odluka.

Hvala vam što ste dio naših 25 godina. Nastavimo zajedno stvarati promjene.

PODRŽITE NAŠ NEPROFITNI RAD ZA OPĆE DOBRO:

- **ISPUNITE PRIJAVNICU ZA ČLANSTVO (AKO VEĆ NISTE) I UPLATITE GODIŠNJU ČLANARINU OD 20 EURA NA IBAN [HR9424020061500072878](#) I OSTVARITE RAZNE POPUSTE**
- **DONIRAJTE USLUGU, ROBU ILI NOVAC**
- **AKO STE OBRT ILI TVRTKA, POSTANITE PRAVNI ČLAN**
- **PREDBILJEŽITE SE NA NEWSLETTER ANIMALIST**
- **VOLONTIRAJTE I BUDITE AKTIVISTI.**

ODABERITE ODLIČNE PROIZVODE I USLUGE KOJI NAM POMAŽU:

- **OD SVAKOG PRODAJNOG PRIMJERKA KNJIGE „TE DIVNE ŽIVOTINJE” I „KAKO POSTATI VEGAN” 0,66 EURA IDE PRIJATELJIMA ŽIVOTINJA.**
- **OD SVAKE ANNAPURNINE STELLINE KOBASICE 0,13 EURA IDE PRIJATELJIMA ŽIVOTINJA.**





MMA borac Ahmed Labban

Profesionalni MMA borac iz Pule Ahmed Labban zaštitno je lice I8. ZeGeVeGe festivala

održivog življenja. Svojim primjerom pokazuje da vrhunska snaga, izdržljivost i sportski uspjeh mogu ići ruku pod ruku sa suosjećanjem prema životinjama. Veganstvo je odabrao iz etičkih razloga vjerujući da prava snaga znači štiti najranjivije.

VEGANSTVO

JE BORBA ZA
PRAVEDNIJI SVIJET

Zašto je važno imati veganske opcije?



Fotografija i stiliziranje: Ana Mihalić Perica

Hrana je mnogo više od onoga što se nalazi na tanjuru. Naši svakodnevni izbori utječu na životinje, prirodu, klimu i naše zdravlje. Upravo zato restorani, hoteli, škole, vrtići, bolnice, studentske menze i druge javne institucije imaju važnu ulogu u stvaranju održivijeg prehrambenog sustava.

Proizvodnja hrane životinjskog podrijetla jedan je od najvećih uzroka emisija stakleničkih plinova, krčenja šuma, gubitka bioraznolikosti te velike potrošnje zemljišta i vode. Uvođenjem ukusnih i kvalitetnih biljnih obroka ugostiteljski objekti i javne institucije mogu aktivno pridonijeti smanjenju svojeg utjecaja na okoliš i biti dio rješenja za klimatske i ekološke izazove.

UPRAVO ZATO POZIVAMO GRADOVE, USTANOVE I DRUGE ORGANIZACIJE DA SE PRIKLJUČE MEĐUNARODNOJ INICIJATIVI **DEKLARACIJA O BILJNOJ HRANI (PLANT BASED TREATY) - DA POVEĆAJU DOSTUPNOST BILJNE HRANE KAO VAŽNOG KORAKA PREMA ODRŽIVIJUJ BUDUĆNOSTI.**

Istovremeno, svaki biljni obrok znači i manju potražnju za proizvodima životinjskog podrijetla te doprinosi smanjenju iskorištavanja i patnje životinja. Suosjećanje prema životinjama može

započeti upravo na našem tanjuru jer svakim obrokom biramo kakav prehrambeni sustav želimo podržavati.

Sve više osoba bira biljnu prehranu iz etičkih, zdravstvenih ili ekoloških razloga, a puno je i onih koji jednostavno žele češće jesti biljne obroke. Zato kvalitetna veganska jela nisu namijenjena samo veganima i vegetarijancima već svima. Uostalom, mnoga jela koja su prirodno veganska, poput pašte s umakom od rajčice, satarasha, humusa ili falafela, jedu svi, a ne samo vegani.

Posebno je važno da biljna opcija bude dostupna i djeci. Veganska djeca u vrtićima i školama ne bi smjela ostati bez odgovarajućeg obroka ili biti izdvojena zato što njihova obitelj bira vegansku prehranu.

Sočan biljni burger, aromatični curry, bogata tjestenina, kremasti rižoto ili neodoljiv desert mogu oduševiti svakoga, bez obzira na prehrambene navike. Veganska jela proširuju izbor na jelovniku i omogućuju da svi pronađu nešto za sebe.

Uvođenjem biljnih opcija restorani, hoteli i javne institucije pokazuju da prate suvremene prehrambene trendove, uvažavaju različite potrebe svojih gostiju i korisnika te razmišljaju dugoročno. Takav pristup donosi korist svima.

Probaj Vege izazov!



Samo 30 dana! Toliko je dovoljno da otkriješ koliko biljna prehrana može biti ukusna, raznolika i prijateljska prema životinjama i planetu.

Možda ćeš otkriti nove omiljene okuse, naučiti nešto novo o prehrani i pritom napraviti nešto dobro za sebe, životinje i okoliš.

Prijavi se besplatno i kreni u svoju malu, ali važnu promjenu, jer svaki zalogač čini razliku! **www.prijatelji-zivotinja.hr**

**SVAKODNEVNI RECEPTI I
IDEJE ZA JEDNOSTAVNA I
UKUSNA JELA**

**PRAKTIČNI SAVJETI KAKO
ZAMIJENITI ŽIVOTINJSKO
MESO, MLIJEKO I JAJA**

**INSPIRATIVNI ČLANCI I
CINJENICE KOJE ĆE TI
POMOĆI DA OSTANEŠ
MOTIVIRAN/A**

**OSIM ZA ŽIVOTINJE, STOČARSTVO
JE KOMA I ZA NAŠ PLANET!**

Uzgoj životinja za hranu troši goleme količine tla, vode i hrane, uzrokuje klimatske promjene i uništava oceane i šume. Stočarstvo utječe na klimatske promjene više nego sav promet ovoga svijeta, dok biljna prehrana koristi daleko manje resursa.

I ZATO ISPROBAJ VEGE IZAZOV!

**PROBAJ RECEPTE IZ
KUHARICE "BILJNA
MLIJEKA OSVAJAJU
SVIJET"**

Priprema i stiliziranje hrane:
Lana Komušanac
Foto: Goran Galović

**etičniji & fina
život & hrana**





Čobanac

Autor recepta: Nikina Prijazna vas
Fotografija i stiliziranje: Ana Mihalić Perica

Sastojci: 750 g sojinih komadića, 2 kg krumpira, 1,5 kg luka, 1 glavica češnjaka, 2 dl ulja, 100 g mljevene crvene paprike, 600 g svježih rajčica, 400 g svježe paprike (crvena, zelena), 250 g mrkve, ½ korijena celera, 10

ISPROBAJ OSTALE
RECEPTE IZ KUHARICE
"RJEVOLUCIJA MESA"

sušenih rajčica u ulju, začini: lovorov list, ružmarin, feferoni, sol, papar, kim, dimljena paprika (pažljivo s količinom), majčina dušica, mažuran, šaka sušenih gljiva, 2 dl crnog vina, 25 g 90 % tamne čokolade

Priprema: Luk narežite na manje kockice i istresite ga na ulje te lagano posolite. Pržite ga na blagoj vatri najmanje 30 minuta, a bilo bi još bolje 40 minuta. Dodajte crvenu papriku i promiješajte. Zatim dodajte cijeli korijen celera, svježe rajčice i paprike narezane na kockice, sjeckanu mrkvu, začine (osim timijana, koji dodajemo nakon dodavanja vina) te sitno sjeckane sušene gljive i sušene rajčice. Promiješajte i dodajte sojine komadiće te zalijte vodom, ali ne skroz do vrha. Ako treba, poslije možete dodati još vode. Kuhajte 30 minuta na blagoj vatri. Zatim dodajte vino i timijan. Kuhajte još 30 minuta i svako toliko promiješajte. U međuvremenu ogulite i narežite krumpir i nasjeckajte češnjak. Oboje dodajte u kotao i kuhajte dok se krumpir ne skuha. Izvadite korijen celera i dodajte tamnu čokoladu. Prije posluživanja preporučuje se da čobanac odstoji 20 minuta.

Čevapčići

Autorica recepta: Anita Petrović
Fotografija i stiliziranje: Ana Mihalić Perica

Sastojci: 1 šalica povrtnog temeljca ili vode, 1 šalica sitnih zobnih pahuljica, 2 – 3 žlice začina za *grill*, 1 žličica papra, 4 žlice sezamova ulja, tahinija ili maslaca od kikirikija, 4 žlice sojina umaka, 3 žlice slatkog rižinog, brašna (može i obično brašno, ali od slatkog rižinog brašna bude mnogo čvršća i bolja tekstura), 1,5 – 2 šalice pšeničnog glutena

Priprema: Sve sastojke dobro promiješajte i pustite 15 – 20 minuta da zobne pahuljice nabubre. Zatim postupno dodajte pšenični gluten dok se ne dobije tekstura koju je lagano oblikovati, a čvrsta je i zadržava oblik. Oblikujte čevapčice i pržite ih na ulju da porumene sa svih strana. Zatim podlijte vodom da budu pokriveni pa pustite da se sve lagano krčka poklopljeno tanjurom oko 45 minuta. U vodu dodajte malo soli i tekućeg dima, a za poseban okus super je dodati i malo kokosova mljeka. Ovakvo pripremljeni čevapčići mogu se peći na tavi i roštilju ili zamrznuti za buduću upotrebu.



Ideje za veganski roštilj: Napravite ražnjiće od čvrstog tofua, crvene i žute paprike, tikvice, luka, patlidžana, *cherry* rajčica, gljiva ili bilo kojeg drugog sastojka prema želji. Pripremite marinadu od sojina umaka, papra, mljevene paprike, češnjaka i drugih začina. Ražnjiće ostavite da se malo mariniraju pa ih zatim pecite na roštilju, vrućem ulju ili pohajte bez jaja. Uz povrće i vegansko meso, možete poslužiti i voće s roštilja!

DAR

ISKORISTI DAR PRIRODE!

PROIZVEDENO
U HRVATSKOJ

100%
PLANT
BASED



VEGAN

KVALITETA
Vindija

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 4800 tvrtki i više od 70 000 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. Mi (Priatelji životinja) smo zastupnik oznake V-Label u Hrvatskoj, a neki od ponosnih nositelja ovog certifikata su: Spar, dm, Zvijezda, Podravka, Kraš, Anamaria Company, Vindija, Sana delikatese, Pan-pek, Koestlin i brojni drugi.

Ako i sami imate proizvod bez sastojaka životinjskog podrijetla i voljeli biste ga označiti oznakom V-Label, javite nam se ispunjavanjem obrasca putem linka v-label.com/hr/zatrazite-certifikat.



VEGAN



VEGAN



VEGAN

A di su proteini?!?

Biljna prehrana može pružiti puno proteina, osobito kada je raznolika i uključuje mahunarke, soju, žitarice, orašaste plodove i sjemenke.

Među praktičnim i bogatim izvorima proteina posebno se ističu sejtan, tofu, sojine ljuspice, odresci i komadići, kao i biljna mesa i kobasice.

Preuzeto s NutritionFacts.org:

Protein se ne može promatrati odvojeno od ostalih sastojaka hrane. Općenito, biljni protein može osigurati zdravije hranjive tvari od životinjskog proteina. Još su 1950-ih istraživači utvrdili da je koronarna bolest srca bila gotovo nepoznata među stanovnicima Ugande, čiji je unos proteina gotovo u potpunosti dolazio iz biljnih izvora.

Sportaši na biljnoj prehrani

Biljna prehrana može odlično osigurati sve što je potrebno za trening, izgradnju mišića i oporavak – dovoljno ugljikohidrata za energiju, proteina za mišiće te vitamina, minerala i antioksidansa.

Prehrana bogata cjelovitim biljnim namirnicama pridonosi boljoj regeneraciji zahvaljujući velikom unosu antioksidansa i spojeva koji mogu pomoći u smanjenju kronične upale. Također može biti povezana s manjom tjelesnom masom i boljim zdravljem srca.

A ŠTO JE S MIŠIĆIMA?

U ISTRAŽIVANJIMA NA OSOBAMA KOJE SU TRENIRALE SNAGU NIJE PRONAĐENA ZNAČAJNA RAZLIKA U IZGRADNJI MIŠIĆA I POVEĆANJU SNAGE IZMEĐU VEGANSKE I PREHRANE KOJA UKLJUČUJE NAMIRNICE ŽIVOTINJSKOG PODRIJETLA. MNOGI SPORTAŠI NA VEGANSKOJ PREHRANI NAVODE BRŽI I LAKŠI OPORAVAK IZMEĐU TRENINGA, ŠTO JE VAŽNO ZA POSTIZANJE DOBRIH REZULTATA.

Konzumacija biljnih proteina može biti povezana s nižim rizikom od srčanih bolesti, dok unos životinjskih proteina može biti povezan s povećanim rizikom. Biljni proteini također se povezuju s nižim rizikom od raka u usporedbi sa životinjskim proteinima.

Istraživanja prehrane pronašla su moguće povezanosti prehrane bogate biljnim proteinima sa sljedećim koristima: manjim rizikom od alergija, manjim rizikom od raka mokraćnog mjehura, nižim krvnim tlakom, nižim BMI-jem i užim

opsegom struka, nižom razinom ukupnog kolesterola, boljom regulacijom fosfora kod osoba s kroničnom bubrežnom bolešću, manjim rizikom od Crohnove bolesti, manjim rizikom od raka endometrija, manjim rizikom od smrti od srčanih bolesti i raka, manjim rizikom od upalnih bolesti crijeva i ulceroznog kolitisa, duljim životnim vijekom, mogućim povoljnim učincima na psihičke poremećaje povezane s niskom razinom serotonina, boljim očuvanjem mišićne mase tijekom starenja i mogućim koristima za osobe s Parkinsonovom bolešću i sporijim napredovanjem raka prostate.



**PATRIK BABOUMIAN,
VEGAN, NAJJACI ČOVJEK
NJEMAGKE I SVJETSKI
REKORDER U DIZANJU
TESKIH TERETA**

Foto: Gerhard Michael, labudofoto.de

FREKVENCIJA PROMJENE

Glazba je oduvijek bila više od zabave. Nekad je glasna, nekad politična, nekad potpuno osobna, a ponekad vrlo jasno govori i o odnosu prema životinjama.

Među glazbenicima koji otvoreno podržavaju veganstvo i prava životinja su: Moby, Earth Crisis, Gojira, Rob Zombie, An Slua, Billie Eilish, Bryan Adams, Sia, Darko Rundek, Bernarda Bobovečki...

AS MUSICIANS AND PROUD LEFTISTS WE BELIEVE WE SHOULD BE PUSHING AGAINST OPPRESSION AS MUCH AS POSSIBLE. THAT MEANS SMASHING OUT FASCISM/ RACISM/SEXISM WHENEVER WE SEE IT.

BUT I FIND IT SO STRANGE THAT WHEN IT COMES TO ANIMAL LIBERATION THE MAJORITY OF ARTISTS ARE DEAD SILENT OR ARE CONTRIBUTORS TO THE MURDER AND ENSLAVEMENT OF BILLIONS OF OTHER EARTHLINGS. IT JUST SHOWS HOW MUCH SPECIESISM IS ENGRAINED INTO EVERYONE.

BUT NEVER BE AFRAID TO SAY SOMETHING AND FIGHT AGAINST ANIMAL CONSUMPTION EVEN IF IT MAKES SPICIEST UNCOMFORTABLE. WE NEED TO DO IT FOR THE ANIMALS, FOR OUR WELL BEING AND FOR EARTH CARE.

MIC MAG CANA IZ AN SLUA

Ovo je ljeto u Zagrebu An Slua, irski Oi! punk bend, gromoglasno poručio da je njihova glazba posvećena oslobodenju životinja svima koji se bore za životinje.

Za ovu priliku poslali su nam i svoju izravnu, beskompromisnu poruku za ZeGeVege, potpuno u njihovu stilu!

Ove godine imali smo priliku upoznati Mobyja i u backstageu prije koncerta. Jedna njegova rečenica ostala nam je posebno u sjećanju:

PRVO SAM AKTIVIST ZA ŽIVOTINJE, A ONDA GLAZBENIK!



„POSTOJI VELIKA REVOLUCIJA I POSTOJI MALA REVOLUCIJA. MALA REVOLUCIJA JE KADA SE LJUDI DIGNU NA NOGE, ISPUNE ULICE, BORE SE PROTIV ZLE VLASTI. POSTOJI VELIKA REVOLUCIJA, TO JE REVOLUCIJA U KOJOJ POBJEĐUJEMO SVOJE VLASTITE LOŠE NAVIKE. JEDNA OD TIH LOŠIH NAVIKA, KOJA VODI DO JAKO PUNO UŽASNIH BOLI I DESTRUKCIJE SVIJETA, TO JE NAVIKA DA JEDEMO PUNO MESA. KAŽE RIJESMA – AKO NE ŽELIŠ PATITI, NE MOŽEŠ NANOSITI PATNJU NIKOME TKO OSJEĆA BOL I NAGON ZA SAMOODRŽANJEM.“

DARKO RUNDEK

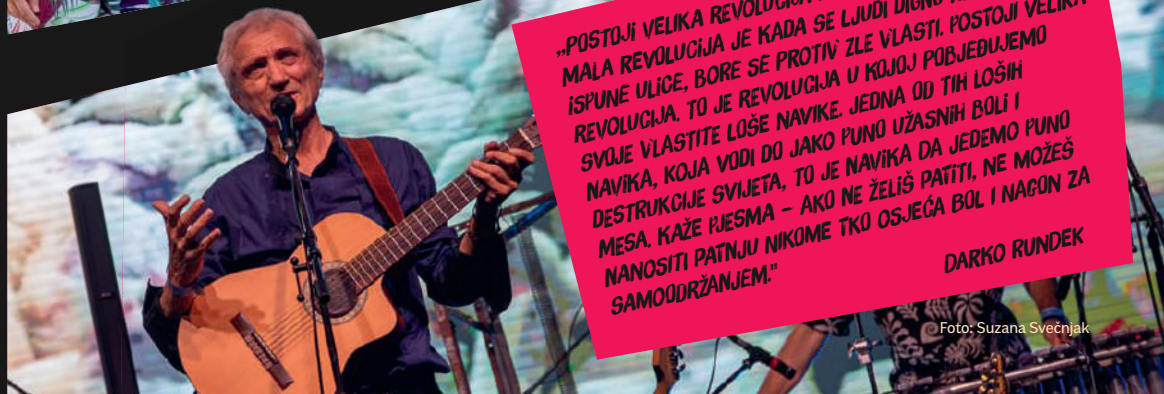


Foto: Nidze Lindahl PRFSTUDEN

Foto: Suzana Svečnjak

Majčino mlijeko je za bebe, sojino mlijeko za odraslog tebe

Životinjsko mlijeko i mliječni proizvodi nisu ni najmanje neophodni za zdravlje i čvrste kosti. Potrebne hranjive tvari dobivamo iz raznovrsne biljne prehrane - mahunarki, zelenog povrća, orašastih plodova, sjemenki, žitarica i obogaćenog biljnog mlijeka.

U uzgoju, krave iznova umjetno oploduju kako bi proizvodile mlijeko, a telad vrlo rano odvajaju od majki i odvoze u klaonicu ili intenzivni tov, dok mlijeko koje bi prirodno bilo namijenjeno njima odlazi u trgovine.



DANAS POSTOJI VELIK IZBOR
ETIČNOG MLJEKA: SOJINO,
ZOBENO, RIŽINO, BADEMOVO
I DRUGA BILJNA MLJEKA,
KAO I BILJNI JOGURTI, SIREVI
I VRHNJA. NE TREBA NAM
ŽIVOTINJSKO MLJEKO DA
BISMO UŽIVALI U MLJEČNIM
PROIZVODIMA.

SVAKI SISAVAC IMA
MLJEKO PRILAGOĐENO
SASTAVOM SVOJEM
POMLATKU I NE PIJE
GA U ODRASLOJ DOBI.



Svako jutro jedno jaje organizmu mit prodaje

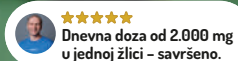
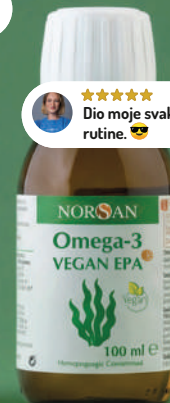
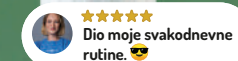
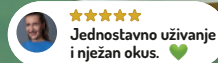
Redovita konzumacija jaja povezuje se s povećanim nakupljanjem aterosklerotskog plaka i većim rizikom za zdravlje srca i krvnih žila. Proteine, vitamine i minerale možemo dobiti iz raznovrsne biljne prehrane.

Iza svakog jajeta također stoji život kokoši koja ga je snijela. U intenzivnoj proizvodnji kokoši se uzgajaju tako da nesu velik broj jaja, što predstavlja veliko opterećenje za njihov organizam, dok im uvjeti držanja često ograničavaju kretanje i prirodno ponašanje. Muški pilići najčešće su neželjeni nusproizvod industrije pa ih ubijaju mljevenjem naživo ili plinom.

UMJESTO JAJA U KUHANJU I PEČENJU
MOŽEMO KORISTITI TOFU, BRAŠNO OD
SLANUTKA, LANENE I CHIA SJEMENKE
TE DRUGE BILJNE ZAMJENE.

NORSAN

VAŠ OMEGA-3 SPECIJALIST IZ NORVEŠKE



KVALITETA, KOJA UVJERAVA



Uvjerite se sami:
otkrijte našu raznolikost Omega-3 proizvoda.

Pronađite naš štand na ZeGeVege, 4. do 6. 9. 2026.



Norsan Adriatik d.o.o., Trčkov grič 20b, 1360 Vrhnika
Prehrambeni dodatak nije zamjena za uravnoteženu i raznoliku prehranu.

Jedini zatvor u kojem su **SVI ZATVORENICI NEVINI**

Zoološki vrtovi uče ljude da je prihvatljivo držati životinje u zatočeništvu, gdje se do ludila dosađuju i pate u skućenim prostorima, daleko od svojih prirodnih staništa.

Unatoč navodnoj brizi za životinje i percepciji šire javnosti, zoološki vrtovi više su „zbirke“ zanimljivih „primjeraka“ nego ustanova koja radi na zaštiti životinja i očuvanju bioraznolikosti.

Iako se smatra da educiraju ljude i rade na očuvanju vrsta, podbacuju i u jednom i u drugom. Zbog zatočeništva i reguliranog režima hranjenja i razmnožavanja, životinje u zoološkim vrtovima ne ponašaju se prirodno i teško je naučiti nešto o tome kako žive u svojem prirodnom okruženju. Osim toga, tvrdnja da ljudi mogu nešto naučiti gledajući zatočenu životinju ne dokazuje da je njezino zatočeništvo nužno za edukaciju niti da

VEĆINA ŽIVOTINJA KOJE SE DRŽE U NJIMA NISU UGROŽENE, A ONE KOJE I JESU NISU RAZMNOŽAVANE I PRIPREMANE DA IH SE VRATI U PRIRODU. UGROŽENE VRSTE SPASIT ČEMO SAMO I JEDINO AKO OČUVAMO NJIHOVA STANIŠTA I UKLONIMO RAZLOGE NJIHOVA UBIJANJA.

korist nadmašuje cijenu koju plaća životinja. Neprirodni uvjeti u kojima žive životinje u zoološkim vrtovima rezultiraju abnormalnim i samodestruktivnim ponašanjem koje se naziva zoohoza. Nijedna nastamba, bez obzira na to koliko je prostrana, ne može se usporediti sa slobodom divljine. Oduzeto im je sve što život čini vrijednim: sloboda i mogućnost biranja kako će provesti svoje živote, pa čak i kada ti životi nisu lagani. Veličanstvene životinje postaju blijede sjenke samih sebe.

Skupo mučenje životinja doživotnim zatočeništvom trebalo bi se mijenjati modernim atrakcijama koje ne uključuju životinje. Transformacija zoo-vrtova budućnost je koja će omogućiti ukidanje patnje životinja koje svoja mjesta u kavezima trebaju prepustiti modernim atrakcijama. Tehnologija danas pruža nevjerovatne mogućnosti poput virtualnog prikaza u stvarnom staništu životinja, prikaza životinja uživo u divljini putem satelitske veze, holograma i slično, a sve to bez troška za hranu, čišćenje i nastambe.

Ogroman novac koji gradovi nepotrebno ulažu u održavanje zooloških vrtova može biti usmjeren u zaštitu i pomoć životinjama, provedbu Zakona o zaštiti životinja, stvarnu edukaciju djece i za njihovu dobrobit ili može jednostavno biti ušteđen. Sve što treba je početi mijenjati zastarjeli i bezobziran odnos prema životinjama.

ŠTO VI MOŽETE UČINITI?

IZGRADITE JASAN STAV O ZOOLOŠKIM VRTOVIMA TE OPĆENITO O ZATOČAVANJU I ISKORIŠTAVANJU ŽIVOTINJA

NE POSJEĆUJTE ZOOLOŠKE VRTOVE, CIRKUSE, AKVARIJE I DUPINARIJE JER SE TIME FINANCIRA NJIHOVA PATNJA

SAZNAJTE VIŠE O DRUGIM NAČINIMA KAKO POMOĆI ŽIVOTINJAMA I MIJENJAJTE SVOJE NAVIKE KOJE SU POVEZANE S OKRUTNOŠĆU PREMA NJIMA

POTPISUJTE AKTUALNE PETICIJE NA WWW.PRIJATELJI-ZIVOTINJA.HR, PODRŽITE NAŠ RAD, DONIRAJTE I VOLONTIRAJTE



Kada profit postane važniji od života

Megafarme su veliki industrijski pogoni u kojima se na malom prostoru drži golem broj životinja radi proizvodnje mesa, jaja ili mlijeka. Što je više životinja, veće su i količine hrane, vode, otpada, otpadnih voda i emisija štetnih plinova. Uz farme se grade klaonice i drugi pogoni pa nastaje cijeli industrijski sustav koji znači još više iskorištavanja, patnje i ubijanja životinja te strašno opterećuje okoliš i lokalne zajednice.

Patnja u velikim brojka

Iako su živa bića koja osjećaju bol i žele živjeti, u industrijskom uzgoju životinje tretiraju kao proizvodne jedinice. Piliće za meso uzgajaju tako da vrlo brzo dosegnu veliku tjelesnu masu, što može uzrokovati bolne probleme s nogama i zglobovima te otežati hodanje. U velikim halama tisuće životinja ovise o ventilaciji i drugim tehničkim sustavima, pa kvar ili ekstremne temperature mogu istodobno ugroziti velik broj životinja.

Nakon uzgoja slijede hvatanje, prijevoz i klanje. U klaonicama piliće vješaju za noge na pokretnu traku i omamljuju prije klanja, no zbog mogućih pogrešaka pri omamljivanju neke životinje mogu ostati pri svijesti te im se vrat reže dok su još svjesne.

Cijena koju plaća okoliš

Megafarme proizvode goleme količine gnojiva i otpadnih voda koje je nemoguće zbrinuti bez velikog opterećenja okoliša. Tolike količine otpada ozbiljan su rizik za onečišćenje tla te površinskih i podzemnih voda. Amonijak i druge onečišćujuće tvari šire se iz farmi u zrak, dok velik broj kamiona dodatno povećava promet, buku i emisije.

Problem je još veći kada se na istom području planira više farmi, klaonice i pratećih pogona. Njihov ukupni utjecaj mora se promatrati zajedno, a ne kao utjecaj pojedinačnih projekata.

Hrvatska ugrožena intenzivnim uzgojem peradi

U Hrvatskoj se posljednjih godina planira velik broj povezanih projekata intenzivnog uzgoja, klanja i prerade peradi. Riječ je o najmanje 24 megaprojekta s ukupnim kapacitetom klaonice od oko 270 milijuna pilića godišnje. Dio projekata u međuvremenu je obustavljen, no borba protiv širenja industrijskog uzgoja nije završena.

UMJESTO SUSTAVA KOJI ŽIVOTINJE PRETVARA U ROBU I UNIŠTAVA PRIRODU, TREBAMO RAZVIJATI POLJOPRIVREDU KOJA PROIZVODI HRANU IZRAVNO ZA LJUDE TE ČUVA TLO, VODU I BIORAZNOLIKOST. BIRAJUĆI BILJNU HRANU, SMANJIVAMO POTRAŽNJU ZA UZGOJEM I KLANJEM ŽIVOTINJA. SVAKI IZBOR JE VAŽAN, ALI POTREBNE SU I POLITIČKE ODLUKE KOJE ĆE ŠTITITI ŽIVOTINJE, PRIRODU I LJUDE, A NE INTERESE INDUSTRIJE. POGLEDAJTE NAŠU IZLOŽBU KOJU SMO NAPRAVILI SA ZELENOM AKCIJOM: WWW.NE-MEGAFARMAMA.NET

Njegovo mjesto je divljina (a ne sofa)

Od 2015. tražimo uvođenje tzv. Pozitivne liste – popisa životinjskih vrsta koje se smiju držati kao kućni ljubimci, temeljenog na jasnim znanstvenim i etičkim kriterijima. Pozitivna lista bila je uvrštena u radnu verziju Zakona o zaštiti životinja 2017., no izbačena je iz konačnog teksta. Hrvatska tako i dalje nema odgovarajuću regulativu trgovine egzotičnim životinjama.

Pozitivna lista već je na snazi u više europskih država. Ona omogućava učinkovitu kontrolu trgovine, sprječava krijumčarenje i nelegalni uvoz te pridonosi zaštiti ljudi, životinja i okoliša.

U Hrvatskoj se i dalje u oglasnicima prodaju egzotične i divlje životinje, a pojedinci drže tigrove, pitone, klokane, majmune i druge divlje vrste. Problem nastaje kada se takva životinja razboli, kada je skrbnik više ne želi ili kada joj se ne mogu osigurati odgovarajući uvjeti. Hrvatska nema dovoljno utočišta ni veterinarima specijaliziranih za egzotične životinje, a mnoge životinje u zatočeništvu pate jer im ne možemo zadovoljiti njihove prirodne potrebe.

Potencijalno invazivne vrste mogu pobjeći i ugroziti domaće životinje i ekosustave, a postoji i rizik od prijenosa zoonoza. Životinje izložene stresu mogu napasti i ozlijediti svoje skrbnike ili druge životinje.

Zato već godinama zagovaramo uvođenje Pozitivne liste kao najučinkovitijeg načina reguliranja trgovine egzotičnim kućnim ljubimcima.

*ŽELIMO SUSTAV KOJI ĆE UNAPRIJED SPRIJEČITI
PATNJU ŽIVOTINJA, UMJESTO DA PROBLEME
POKUŠAVAMO RJEŠAVATI TEK KADA NASTANU.*

*UMJESTO KUPNJE EGZOTIČNIH ŽIVOTINJA RADIJE
UDOMI PSA ILI MAČKU. TAKO SPAŠAVAŠ ŽIVOT
UMJESTO DA PODRŽAVAŠ INDUSTRIJU TRGOVINE
ŽIVIM BIĆIMA.*



Zabranom pridnenih koća do oporavka Jadrana

Pridнено koćarenje jedna je od najrazornijih metoda ribolova jer teške mreže povlačene po morskom dnu uništavaju staništa i organizme koji ondje žive. Procjenjuje se da je između 50 i 80 % europskog kontinentalnog pojasa redovito izloženo pridnenom koćarenju, a među najpogođenijima su Jadransko, Sjeverno i zapadni dio Baltičkog mora. **Jadran je posebno teško pogođen jer koće zahvaćaju velik dio njegova dna.**

Koće uništavaju morsku travu, koraljne zajednice i druga važna staništa, osiromašuju riblje populacije te usputno hvataju i ubijaju velik broj drugih morskih životinja. Osim što izravno uništavaju morski život, narušavaju i sposobnost morskih ekosustava



da pohranjuju ugljik, čime dodatno pridonose klimatskim promjenama.

Prema istraživanju Zajedničkog istraživačkog centra Europske komisije, u Sredozemlju je tijekom posljednjih 50 godina izgubljeno 41 % morskih sisavaca i 34 % ukupne količine riba, a najveći gubici zabilježeni su upravo u Jadranu, gdje je količina ribe pala za 50 %.

Zato se zalažemo za zabranu pridnenih koća kako bismo omogućili oporavak Jadrana te zaštitili morska bića i njihova staništa. Ova destruktivna metoda ne ostavlja za sobom održivo more, već pustoš koju će buduće generacije teško moći obnoviti.

POGLEDAJTE FILMOVE SEASPIRACY, CONSPIRACY I CHRISTSPIRACY!

WWW.ZABRANIMO-KOCE.NET

Dosta je propusta institucija

Povodom tragičnih slučajeva zlostavljanja i zanemarivanja životinja organizirali smo prosvjed „Stop okrutnosti prema životinjama“. Slučajevi u udruzi AnimaDvor i kod Vele Učke, gdje su pronađene mrtve, izgladnjele i teško bolesne životinje, ponovno su pokazali ozbiljne propuste sustava.

Od nadležnih tijela, uključujući premijera RH, zatražili smo osnivanje Inspekcije za zaštitu životinja. Godinama upozoravamo da ovakvi slučajevi nisu iznenadni – iza njih stoje ignorirana upozorenja, neprovođenje zakona i prebacivanje odgovornosti.

Podnijeli smo i prijave veterinarskoj inspekciji zbog sumnje na višegodišnje propuste te pokrenuli inicijative za odgovornost nadležnih.

Tražimo hitnu reformu veterinarske inspekcije – da bude specijalizirana, brojnija, educiranija i učinkovitija u zaštiti životinja. Peticiju podrške možete potpisati na **www.prijatelji-zivotinja.hr**.

PROČITAJ PRIČU SA SELA NA
WWW.PRIJATELJI-ZIVOTINJA.HR

Pogled iz dječje perspektive

Priča sa sela autobiografska je slikoknjiga za mlade i odrasle Luke Omana, predsjednika naše udruge (Prijatelji životinja), nastala iz njegova sjećanja na događaje koje je doživio kao dvanaestogodišnjak tijekom boravka kod bake na selu.

Kroz dječju perspektivu i ilustracije Kaje Kajfež, knjiga otvara pitanje odnosa prema životinjama, empatije i naučenih obrazaca koje često prihvaćamo kao „normalne“.

Namijenjena je mladima od 12 godina, ali i odraslima, a poziva nas da ponovno poslušamo vlastiti osjećaj za suosjećanje i preispitamo ono što smo naučeni prihvaćati.

Organizatori



Tisak



Pokrovitelji

Ministarstvo zaštite okoliša i zelene tranzicije, Ministarstvo poljoprivrede, šumarstva i ribarstva, Odbor za zaštitu okoliša i prirode Hrvatskog sabora, Predsjednik Republike, Grad Zagreb



Ovaj je dokument izrađen uz financijsku podršku Grada Zagreba. Sadržaj ovoga dokumenta u isključivoj je odgovornosti Prijatelja životinja i ni pod kojim se uvjetima ne može smatrati kao odraz stajališta Grada Zagreba.

Sponzori



Prijatelji Festivala



Medijski pokrovitelji



Izlagači



Bormax dekorateri
Centar za egzotično voće

Domaća radinost Borka Plavšić
Domaća radinost Vilim Kudrna

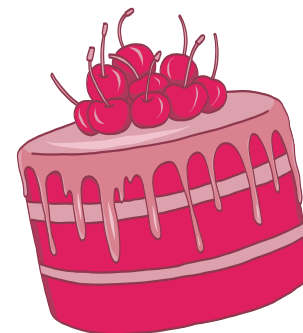
Falafel, etc.
fire & stone
Grashka Deli
Iris & Branimir Delicije
Lika Garden
Makam Naturkost

Meow me
Norsan Adriatik
OPG "Čudesna šuma"
OPG Diana Romić
OPG GoRa
OPG Hukavec Renata
OPG Kalić Zvonimir - Croaticanna
OPG Branko Kovačić
OPG Kranjčević
OPG Šantić Marijana
OPG Sinković Danijel
OPG Slatko moje zeleno
OPG Soparnik.eu
OPG Svarog
OPG Valen
OPG Zorko Mirjana
Prava šapa

Prijatelji životinja
Sabant
Sana Delikatese
Sklonište Dumovec
Slovensko vegansko društvo
Smid
SOS Cat
Thai Thai Street Food
Udruga Pobjede
Udruga Sattva
Vega-Farm Food Kft.
Vegehop
VEGGIE-HORN
Vindija
WWF Adria
i drugi...

Pomogao i

Encian
Zvijezda



Nutricionistica specijalizirana za vegansku prehranu

Mag. nutr. **Maja Ljubas**, nutricionistica i članica Hrvatskog društva nutricionista i dijetetičara, jedna je od prvih hrvatskih nutricionistica sa specijalizacijom za vegansku prehranu. Uz studij nutricionizma završila je i program Plant Based Nutrition Sveučilišta u Winchesteru te ima iskustvo rada s djecom, odraslima i trudnicama na biljnoj prehrani. Dostupna je medijima, institucijama i javnosti za stručne komentare, edukacije, savjetovanje te izradu preporuka za nutritivno kvalitetnu vegansku prehranu.



ZeGeVege s Ivanom Mrčelom

Ove godine udružili smo se s umjetnicom Ivanom Mrčelom, koja je osmislila ilustracije za Festival. Njezin stil donosi ZeGeVegeu novu energiju i vizualni zaokret.