

Prijatelji životinja pozivaju na degustaciju 'zelene' hrane na glavnom zagrebačkom trgu

Svjetski dan bez mesa (Meatout), pokrenut od organizacije Farm Animal Rights Movement (FARM), obilježava se prvoga dana proljeća još od 1985. godine diljem svijeta, simbolizirajući ponovno rođenje i obnovu prirode, kako bi se potrošačima pomoglo u razvitku zdravije te etički i ekološki prihvatljivije prehrane zasnovane na povrću, voću, mahunarkama i žitaricama.

U cilju upoznavanja građana s brojnim prednostima prehrane namirnicama bilnog podrijetla i širokom ponudom zdravih, bezmesnih jela i proizvoda, udruga Prijatelji životinja organizira VegeSajam zdrave hrane u subotu, 19. ožujka 2011., s početkom u 10 sati na Trgu bana Jelačića u Zagrebu.

Na VegeSajmu će biti prisutno deset izlagača s obiljem proizvoda od voća, povrća i mahunarki, a moći će se degustirati i vege-proizvodi poput seitana (pšeničnog mesa), tofua (sira od soje), salama, kobasica, burgera, slastica i mnogih drugih ukusnih bezmesnih jela.

Također, povodom Svjetskog dana bez mesa, Prijatelji životinja pripremili su on-line izdanje knjige 'Kako postati, biti i ostati vegetarijanac ili vegan' autorice Juliet Gellatley, čime je ova zanimljiva knjiga postala besplatna i svima dostupna na web stranici www.bit-vege.com.

VegeSajam se održava povodom Svjetskog dana bez mesa, a u sklopu edukativne kampanje Zeleni ponedjeljak koju Prijatelji životinja provode u suradnji s Gradom Zagrebom. Cilj kampanje Zeleni ponedjeljak je dizanje svijesti građana o utjecaju prehrane na zdravlje i pomoć u poboljšanju njihova zdravlja i očuvanja okoliša, prelaskom barem jedan dan u tjednu na prehranu namirnicama bilnog podrijetla. Kampanjom Zeleni ponedjeljak grad Zagreb postao je prvi hrvatski grad koji se pridružio ovoj svjetskoj kampanji.

Prema Svjetskoj zdravstvenoj organizaciji, 90 % hrvatske populacije konzumira manje voća i povrća od preporučene količine. Svaki drugi građanin umre od bolesti srca i krvnih žila, a te se bolesti u velikoj mjeri mogu spriječiti promjenom prehrambenih navika. Meso povećava razinu kolesterola, kao i rizik od nekih oblika raka, dijabetesa i pretilosti. Kroz kampanju Zeleni ponedjeljak građanima se pružaju informacije koje su potrebne da uključe zdrave promjene u svoju svakodnevnu prehranu, a građani preko web stranice www.zeleni-ponedjeljak.com mogu zatražiti i tjedno primanje zanimljivih 'zelenih' recepata.

Više informacija može se vidjeti na: www.prijatelji-zivotinja.hr.