

Dobre Decyzje

otwarte
klatki

13

smacznych
i prostych
przepisów



Lato!



Dobre, bo sezonowe

Lato to najlepszy czas, żeby promować weganizm lub wypróbować dietę roślinną na sobie – stoiska na bazarach uginają się od łubianek pełnych truskawek, skrzyń pełnych warzyw, pojawiają się grzyby i owoce leśne. W dodatku są tak pyszne, że ciężko im się oprzeć, a znajdujące się w nich rekordowe ilości wartości odżywczych sprawiają, że nasze rodzime superfoods możemy jeść właściwie bez umiaru.

Niekoniecznie surowe lub w koktajlu.

W lecie kupimy najsmaczniejsze i najdojrzalsze pomidory, których mnogość odmian przyprawia o zawrót głowy. Wybierzcie swoją ulubioną odmianę i przygotujcie proponowany przez nas hiszpański chłodnik - **gazpacho**.

Pamiętajcie, żeby poza chłodnikiem ugotować garnek tracycyjnej zupy pomidorowej. Zawarty w pomidorach likopen – jeden z najsilniejszych przeciwutleniaczy – uwalnia się pod wpływem obróbki termicznej, a więc przetwory mają go więcej niż surowe pomidory! Podobnie jest z jagodami – te gotowane są zdrowsze niż surowe, wcinajcie więc **jagodzianki** bez wyrzutów sumienia.

Wiele osób darzy letnie smaki ogromnym sentymentem – wakacje u babci z pewnością przypomni **ryż na mleku**, nic też nie stoi na przeszkodzie, żeby ukochane **knedle** przygotować w wersji wegańskiej. Z kolei w upalne dni z pewnością chętnie sięgniecie po lekkie, wytrawne dania – **polenta, sałatka z młodych warzyw, tarta z kurka**

mi i pieczony kalafior polecają się na obiad, kolację lub garden party u znajomych.

Weganizm to nie asceza, a lato jest najlepszym okresem, żeby się o tym przekonać. Czasem bogactwo sezonowych warzyw i owoców czasami przytłacza – po prostu klęska urodzaju!

Dlatego ułatwiamy wam życie i oddajemy w wasze ręce zestaw **13 przepisów**, dzięki którym w pełni wykorzystacie potencjał sezonowych produktów.

Miłego gotowania i pieczenia!

Weganizm w podróży

Podróżując autostopem w czasach, kiedy na stacjach benzynowych nie było nawet Oreo, nauczyłam się stosować survivalową zasadę 5P. Przetłumaczona na polski brzmi więcej tak: **„Prawidłowe przygotowanie powiększa prawdopodobieństwo przetrwania”**. Pamiętanie o tej zasadzie zmniejsza ryzyko nieprzyjemnych zaskoczeń kulinarnych w wegańskiej podróży. Przynajmniej dopóki stacje benzynowe na całym świecie nie wprowadzą wegańskich hot-dogów.



Gdziekolwiek wybieramy się na dłużej, z reguły sprawdzamy wcześniej mnóstwo rzeczy: gdzie można się zatrzymać na nocleg, co warto zwiedzić, jakie dokumenty trzeba ze sobą zabrać. Sprawdzamy rozkłady pociągów, ceny samolotów i przeglądamy atlasy drogowe. W skali wszystkich niezbędnych przygotowań do podróży przeznaczenie części z nich na ogarnięcie kwestii żywienia nie wydaje się ogromnym problemem.

Po pierwsze: planuj

Już przed podróżą warto rozeznac się w okolicy, znaleźć informacje i dokonać wyborów, które ułatwią nam wegańskie podróżowanie.

Jeśli podróżujesz po Polsce, sprawdź koniecznie listę restauracji należących do [kampanii Roślinijemy](#) na naszej stronie internetowej. Poszukaj wegańskich grup lokalnych w mediach społecznościowych. Ich członkowie często mają najlepsze rozeznanie w tym, gdzie warto zjeść. Czasem doradzą także, gdzie się zatrzymać i co

zwiedzić.

Jeśli jedziesz za granicę, zajrzyj koniecznie na [happycow.net](#). Warto zajrzeć też na [Veggie-Hotels](#) - znajdziesz tam listę hoteli z wegańskim wyżywieniem z całego świata. Może w docelowym miejscu trafisz na hotel, który spełni Twoje wegańskie potrzeby.

Wiedząc, że będziesz miał/a dostęp do kuchni i możliwość gotowania, sprawdź lokalizacje targów warzywnych i lokalną ofertę wegańskich produktów.

Jadąc w odleglejsze regiony świata, warto zdobyć trochę wiedzy o kulturze. Czytając blogi podróżujących wegan dowiesz się, że w Rumunii „postne” jedzenie jest wegańskie, a w Japonii musisz się liczyć z obecnością sosu rybnego w wegetariańskich daniach. Poczytaj o tradycyjnych, regionalnych potrawach. Prawie każda kultura ma w swoim tradycyjnym menu jakieś interesujące opcje roślinne - albo przynajmniej posiłki łatwe do „zroślinienia”. Koniecznie dowiedz się, jak nazywają się one i ich składniki. Sprawdź też w słowniku określenia produktów, których na pewno chcesz uniknąć.

Przygotuj się

Niezależnie od tego, czy czekają Cię posiłki w hotelu, czy kuchnia polowa, warto zadbać o możliwość zjedzenia czegoś na własną rękę. Warto zawsze mieć przy sobie przekąski: **owoce, suszone owoce i orzechy, wafle, batony**.



Szczelnie zamykane pojemniki na jedzenie, poczciwe śniadaniówki czy termosy zawsze przyjdą z pomocą (pasuje do nich świetny łyżkowidelec „spork”). Płócienne torby zajmują mało miejsca w bagażu, a przydają się przy konieczności zabrania na wycieczkę większej ilości prowiantu lub

zrobienia większych zakupów na lokalnym targu.

Jeśli wiesz, że w miejscu pobytu będzie dostęp do kuchni, warto zabrać ulubione mieszanki przypraw. Mając w bagażu miks kurkumy, płatków drożdżowych i czarnej soli, do zrobienia tofucznicy potrzebujesz już tylko patelni i tofu. Nie musisz za to kupować wszystkich przypraw na lokalnym rynku, w zagranicznych cenach.

Jeśli wiesz, że nie będzie zbyt wiele czasu ani miejsca na gotowanie, przygotuj „instant” opcje. Niektóre dania można przygotować z pomocą samego wrzątku, i nie musi to być zupka chińska. Porcja owsianki z orzechami, owocami i mlekiem w proszku, kuskus z suszonymi pomidorami albo mix à la „zupa miso” z makaronem ryżowym, pastą miso i pokrojonym wędzonym tofu, to wszystko wystarczy wrzucić do miski i zalać na parę minut wrzątkiem.

Pamiętaj o komunikacji!

Zarówno dla udanego wyjazdu obfitego w bogate doznania, jak i dla promowania pozytywnego wizerunku weganizmu niezbędna jest komunikacja. Na początek możesz znaleźć lokalną wegańską

społeczność, albo przynajmniej „przewodnika” przez portale takie jak [Couchsurfing](#), [Vegvisits](#) czy [Vegan Buddy](#). Zadbaj też o komunikację z ludźmi, którzy najprawdopodobniej będą odpowiedzialni za Twoje wyżywienie. Napisz lub zadzwoń do hotelu i zapytaj, czy wiedzą, czym jest wegańska dieta, podając listę niespożywanych składników i przykłady potraw. Jeśli wiesz o lokalnej stołówce lub interesującej restauracji, nie zaszkodzi zrobić tego samego.

Swoje rozmówki podróżnicze wzbogać o hasła dotyczące produktów pochodzenia zwierzęcego oraz wegańskich. Pomoże Ci to uniknąć zaskoczenia. Pomocny może tu być [Vegan Passport](#), czyli kieszonkowa książeczka z szczegółowymi informacjami o wegańskim jadłospisie, tłumaczona na 73 języki. W ten sposób masz klucz do porozumienia z 95% świata. Ciekawy słownik znajdziesz też na <http://www.ivu.org/phrases/>

Z pomocą przyjdą Ci też aplikacje mobilne: **Vcard** na iPhone oraz **Happycow** i **Vegguide** na Androida.





Gazpacho

SKŁADNIKI (NA 6-8 PORCJI):

- › 1,5 kg dojrzałych pomidorów
- › 2 średnie ogórki gruntowe
- › mała czerwona papryka
- › mała czerwona cebula
- › 2 ząbki czosnku
- › 5 łyżek oliwy z oliwek
- › 2 łyżki octu z czerwonego wina
- › pół łyżeczki cukru
- › sól, pieprz
- › do podania: rzodkiewka, papryka, ogórek (drobno pokrojone)

WYKONANIE:

Pomidory delikatnie naciąć, zalać wrzątkiem, zostawić na dwie minuty. Po tym czasie odcedzić je i przenieść do miski z zimną wodą. Obrać ze skórek, pokroić w mniejsze kawałki i umieścić w kielichu blendera. Dodać obrane ogórki, paprykę pozbawioną gniazda nasiennego, cebulę, czosnek, oliwę i ocet. Całość zmiksować, doprawić do smaku solą, pieprzem i octem. Schłodzić przez minimum 3h.

Przed podaniem posypać dodatkami, można również dodać kostkę lodu.



Bruschetta

SKŁADNIKI (NA 2 PORCJE):

- › 4 kromki dobrego pszennego pieczywa
- › kilka pomidorów
- › pęczek bazylii
- › ząbek czosnku
- › sól gruboziarnista
- › oliwa z oliwek

WYKONANIE:

W piekarniku rozgrzanym do 220°C upiec chleb - po ok. 3-4 minuty z obu stron.

Pomidory pokroić w kostkę, wymieszać z posiekaną bazylią. Grzanki polać oliwą z oliwek, posmarować przeciętym na pół ząbkiem czosnku, obłożyć pomidorami i posypać solą. Jeść od razu.



Panzanella

SKŁADNIKI (NA 5-6 PORCJI):

- › 4-5 grubych kromek czerstwego pieczywa
- › 5-6 dużych pomidorów
- › 1 średnia czerwona cebula
- › duży pęczek bazylii
- › trzy liście jarmużu
- › dwie brzoskwinie
- › oliwa z oliwek
- › 4 łyżki białego octu winnego
- › sól, pieprz

WYKONANIE:

Chleb porwać na mniejsze kawałki, zalać trzema łyżkami oliwy, obsypać solą i dobrze wymieszać. Rozłożyć równomiernie na dużej blasze. Piec w piekarniku nagrzanym do 180°C przez 15 minut, co jakiś czas mieszając, aby opiekl się równomiernie.

Pomidory i brzoskwinie pokroić w grubą kostkę, cebulę posiekać w cienkie piórka, jarmuż i bazylię posiekać. Wszystko przełożyć do dużej miski, dodać ocet i cztery łyżki oliwy. Dobrze wymieszać. Dodać grzanki i ponownie dobrze wymieszać. Odstawić na 10-15 minut i podawać.



Polenta z pieczonymi warzywami

SKŁADNIKI (NA 3-4 PORCJE):

- › 1 szklanka polenty (kaszy kukurydzianej)
- › 2 szklanki bulionu warzywnego lub wody
- › 1,5 szklanki mleka migdałowego
- › ząbek czosnku
- › kilka gałązek oregano, tymianku i rozmarynu
- › skórka otarta z jednej małej cytryny
- › kilka młodych marchewek
- › kiść pomidorów koktajlowych
- › kilka młodych czerwonych cebulek

WYKONANIE:

W garnku zagotować mleko z wodą, ziołami, skórką, roztartym czosnkiem i solą. Do gotującego się mleka wsypać kaszę, mieszając energicznie, aby nie powstały grudki i ponownie zagotować. Następnie zmniejszyć płomień palnika i gotować polentę przez ok. 30-40 minut (można również użyć polenty ekspresowej, co skróci czas gotowania do kilku minut).

W międzyczasie w piekarniku rozgrzanym do 250°C upiec warzywa, uprzednio posmarowane oliwą i posypane solą.

Gorącą polentę podawać z upieczonymi warzywami.



Pieczony kalafior z tahiną

SKŁADNIKI (NA 2 PORCJE):

- › główka kalafiora średniej wielkości
- › oliwa z oliwek
- › sól
- › 3 łyżki tahiny
- › 1 łyżka soku z cytryny
- › mały ząbek czosnku
- › kilka łyżek gorącej wody
- › pół pęczka natki pietruszki
- › nasiona z połowy granatu

WYKONANIE:

Piekarnik rozgrzać do 220°C. Kalafior podzielić na różyczki, każdą część dokładnie posmarować oliwą i obsypać solą. Piec przez ok. 20-25 minut, do zarumienienia.

W międzyczasie przygotować sos. Tahinę wymieszać z sokiem z cytryny, dodać przeciśnięty przez praskę ząbek czosnku i dużą szczyptę soli. Następnie dolewać ciepłą wodę, cały czas mieszając, do uzyskania odpowiedniej konsystencji.

Upieczony kalafior podawać od razu po wyjęciu z piekarnika z posiekaną natką, nasionami granatu i sosem z tahiny.



Sałatka z młodych warzyw

SKŁADNIKI (NA 2 PORCJE):

- › garść fasolki szparagowej
- › garść groszku cukrowego
- › garść bobu
- › 5-6 młodych marchewek
- › 3-4 duże rzodkiewki
- › 5-6 małych młodych ziemniaków
- › mała garść liści rukoli
- › mały pęczek koperku
- › 1 łyżeczka ostrej musztardy
- › 1 łyżka soku z cytryny
- › 4 łyżki oliwy z oliwek
- › sól, pieprz

WYKONANIE:

Obraną marchewkę posmarować oliwą i upiec w 220°C do miękkości, zajmie to ok. 10-15 minut. Ziemniaki, fasolkę, groszek i bób ugotować do miękkości. Rzodkiewkę pokroić w plastry. Bób obrać. Wszystkie warzywa wymieszać. Przygotować sos. Połączyć musztardę z sokiem z cytryny, szczyptą soli i pieprzu. Następnie, cały czas mieszając, cienkim strumieniem wlewać oliwę. Do gotowego sosu dodać drobno posiekany koperek. Wymieszać z sałatką.



Tarta z kurkami

SKŁADNIKI (NA 3-4 PORCJE):

CIASTO:

- › 150 g mąki pszennej
- › 1,5 łyżki mleka roślinnego
- › 100 g margaryny roślinnej, schłodzonej
- › ½ łyżki cukru pudru
- › ½ łyżeczki soli

FARSZ:

- › 300 g kurek
- › 1 duża młoda cebula
- › 150 ml śmietany roślinnej
- › 2 łyżki mąki z ciecierzycy
- › ¼ łyżeczki soli jajecznej
- › gałka muszkatołowa
- › sól, pieprz
- › tymianek
- › oliwa z oliwek

WYKONANIE:

Mąkę wymieszać z solą i cukrem. Dodać mleko i pokrojoną w drobną kostkę margarynę. Ciasto można wyrobić mikserem albo ręcznie. Najważniejsze jest to, aby jak najmniej je ogrzać - dzięki temu będzie kruche. Ręczne wyrabianie ciasta zacząć od posiekania mąki z margaryną nożem, do czasu aż suche składniki połączą się z tłuszczem. Następnie szybko zagnieść ciasto rękoma, uformować kulę, owinąć folią spożywczą i odłożyć do lodówki na 20-30 minut.

W międzyczasie przygotować nadzienie. Na oliwie zeszklić drobno posiekaną cebulę, dodać oczyszczone kurki, delikatnie posolić i podsmażyć przez 5-7 minut. Odstawić do przestudzenia. Do miski wlać śmietankę, dodać sól jajeczną, sól, pieprz, gałkę muszkatołową i mąkę z ciecierzycy. Dobrze połączyć, tak, aby nie było grudek. Do mieszaniny dodać podsmażone kurki i listki obrane z kilku gałązek tymianku. Wymieszać i doprawić do smaku solą i pieprzem.

Ciasto wyjąć z lodówki rozwałkować, przenieść do formy o średnicy 20 cm, ponakłuwać widelcem. Obciążyć suchymi ziarnami fasoli/ciecierzycy. Podpiekać w 200°C przez 10 minut, po czym zdjąć obciążenie i podpiekać jeszcze 7 minut. Ciasto wyjąć z piekarnika, nałożyć farsz. Piec przez 20-30 minut, do zarumienienia i całkowitego ścięcia nadzienia.

Podawać na gorąco lub w temperaturze pokojowej.



Spring rollsy

SKŁADNIKI (NA 10 SZTUK):

- › 10 arkuszy papieru ryżowego
 - › 1 czerwona papryka
 - › 2 ogórki
 - › 2 marchewki
 - › 1 awokado
 - › ½ paczki cienkiego makaronu ryżowego
 - › duża garść liści kolendry i mięty
 - › 3-4 małe cebule dymki
 - › kostka tofu
 - › 2-3 łyżki sosu sojowego
- NA SOS:
- › ¼ szklanki masła orzechowego
 - › 2 łyżki sosu sojowego
 - › 2 łyżki soku z limonki
 - › 2 łyżki brązowego cukru
 - › łyżka ostrego sosu, np. sriracha

WYKONANIE:

Tofu pokrojone w słupki o grubości 0,5 cm wrzucić na dobrze rozgrzany olej. Smażyć przez kilka minut, aż kawałki tofu zarumienią się ze wszystkich stron. Zmniejszyć gaz pod patelnią, zalać tofu sosem sojowym. Smażyć jeszcze przez chwilę, potrząsając patelnią, aby sos sojowy pokrył wszystkie kawałki tofu. Makaron zalać wrzątkiem i odstawić na 10 minut. Po tym czasie odcedzić i przelać zimną wodą.

Marchewki, ogórki i paprykę pokroić w cienkie słupki. Dymki posiekać, awokado pokroić w paski i skropić sokiem z cytryny.

Wszystkie składniki sosu dobrze wymieszać, rozcieńczyć sos kilkoma łyżkami gorącej wody.

Płaty papieru ryżowego po kolei delikatnie moczyć w letniej wodzie. Na rozłożonym na płaskiej powierzchni papierze ułożyć małą porcję makaronu, następnie warzywa, awokado, tofu i zioła. Jeden bok papieru zawinąć na nadzienie, dwa przeciwległe boki złożyć do środka a następnie zwinąć jak roladę. Podawać z sosem.



Knedle ze śliwkami

SKŁADNIKI (NA 15-20 SZTUK):

- › 600 g ugotowanych ziemniaków, najlepiej dnia poprzedniego
- › 200-250 g mąki pszennej + trochę do podsiania
- › 2 łyżki mąki ziemniaczanej
- › 15-20 śliwek, podobnej wielkości
- › ½ łyżeczki soli
- › do podania: jogurt, śmietanka sojowa, cukier

WYKONANIE:

Ziemniaki przecisnąć przez praskę lub przepuścić przez maszynkę do mielenia. Dodać mąkę ziemniaczaną i część mąki pszennej. Zacząć zagniatą ciasto, w razie potrzeby dosypując mąki pszennej. Ostateczna ilość dodanej mąki zależy od wilgotności ziemniaków. Ciasto nie powinno kleić się do rąk i powinno być elastyczne. Gotowe ciasto podzielić na 15-20 kawałków. Z każdego uformować placek, na jego środku kłaść wydrylowaną śliwkę. Do środka śliwki można wsypać pół łyżeczki cukru. Dokładnie skleić brzegi ciasta i uformować kulkę. W ten sposób postąpić ze wszystkimi kawałkami ciasta. W dużym garnku zagotować wodę z dodatkiem soli. Partiami wrzucać knedle na wrzątek i gotować pod przykryciem do momentu kiedy wypłyną na wierzch. Wtedy zdjąć przykrywkę i gotować jeszcze przez ok. 3-4 minuty.

Podawać z cukrem i jogurtem lub śmietanką.



Ryż na mleku z truskawkami

SKŁADNIKI (NA 2-3 PORCJE): WYKONANIE:

- › 200 g ryżu, najlepiej
- › okrągłego, np. arborio
- › 1 l mleka sojowego
- › laska wanilii
- › 2-3 łyżki cukru
- › 0,5-1 kg truskawek

Ryż wsypać do garnka, dodać szklankę mleka i zagotować. Gdy zacznie wrzeć, zmniejszyć ogień i gotować do momentu aż ryż wchłonie całe mleko. Dodać następną szklankę mleka. Z ostatnią porcją mleka dodać nasiona wydłubane z laski wanilii i cukier. Gotować do miękkości. Gotowy ryż wymieszać z łyżką oleju kokosowego.

Odszypułkowane truskawki zgnieść widelcem lub zblendować na gładką masę.

Gorący ryż podawać z zimnymi truskawkami.



Jagodzianki

SKŁADNIKI (NA 8 SZTUK):

- › 250 g mąki pszennej
- › 1 łyżeczka suszonych drożdży lub 10 g świeżych*
- › 50 g cukru
- › szczypta soli
- › 60 g oleju kokosowego lub innego roślinnego
- › 150 ml mleka roślinnego
- › ¾ litra jagód
- › 2-3 łyżki cukru
- › łyżka mąki ziemniaczanej
- › pół szklanki cukru pudru
- › sok z połowy cytryny

WYKONANIE:

Do garnka wlać mleko, dodać olej i podgrzać do całkowitego roztopienia oleju. Zostawić do przestygnięcia - płyn powinien być letni. W misce wymieszać mąkę, drożdże*, cukier i szczyptę soli. Dodać przestudzoną mieszaninę oleju i mleka. Wyrobić gładkie i elastyczne ciasto, w razie czego podsypując delikatnie mąką. Ciasto zostawić pod przykryciem do wyrośnięcia na ok. 1-1,5 godziny, powinno podwoić objętość.

W międzyczasie jagody wymieszać z 2-3 łyżkami cukru i łyżką mąki ziemniaczanej. Przygotować lukier - cukier puder rozetrzeć z sokiem z cytryny.

Wyrośnięte ciasto podzielić na 8 równych części. Z każdej części formować placuszki, na środek którego nakładać jagody. Dobrze skleić brzegi, uformować podłużne bułki, ułożyć na blasze wyłożonej papierem do pieczenia.

Jagodzianki ponownie zostawić do wyrośnięcia na 20 minut. W tym czasie rozgrzać piekarnik do 180°C. Dwie łyżki mleka sojowego wymieszać z łyżką syropu z agawy i tak przygotowaną mieszaniną posmarować wyrośnięte jagodzianki przed włożeniem do piekarnika.

Piec przez 15-20 minut, do zarumienienia. Wyjąć z piekarnika i zostawić do wystudzenia. Jagodowe nadzienie będzie bardzo gorące po wyjęciu z piekarnika. Wystudzone jagodzianki polukrować.

*ze świeżych drożdży należy zrobić



Owsiane crumble z owocami

SKŁADNIKI (NA 6-8 PORCJI):

- › 3 szklanki płatków owsianych
- › ½ szklanki oleju kokosowego
- › nasiona z laski wanilii
- › 1 szklanka ulubionych orzechów
- › 2 łyżki soku z pomarańczy
- › 6 łyżek syropu klonowego
- › 600-800 g owoców: brzoskwinie, jeżyny, jagody, maliny, czereśnie, truskawki, poziomki

WYKONANIE:

Półwę płatków owsianych zmiksować z olejem kokosowym. Dodać pozostałe 1,5 szklanki płatków, posiekane orzechy, syrop klonowy, sok i wanilię. Dokładnie wymieszać.

W naczyniu żaroodpornym umieścić owoce, całość równomiernie pokryć kruszonką.

Piec w 190°C przez 20-25 minut, do zarumienienia. Podawać gorące z odrobiną bitej śmietany, jogurtu lub lodami waniliowymi.



Lody na patyku

SKŁADNIKI (NA 8-12 SZTUK):

- › 1 szklanka malin
- › 1 duży lub 2 małe owoce mango
- › 400 ml mleka kokosowego
- › sok z 1 dużej cytryny
- › $\frac{3}{4}$ szklanki syropu z agawy/ syropu klonowego

WYKONANIE:

Maliny zmiksować z 250 ml mleka, sokiem z połowy cytryny i $\frac{1}{2}$ szklanki syropu z agawy. Masę można przetrzeć przez sito, aby pozbyć się pestek. Wlać ją do $\frac{3}{4}$ wysokości foremek i włożyć do zamrażalnika. Mango zmiksować z pozostałym mlekiem i sokiem z cytryny oraz $\frac{1}{4}$ szklanki syropu. Masę wylać na wstępnie zamrożoną warstwę malinową. Zostawić w zamrażalniku na kilka godzin, aż całkowicie zamarzną.



Stowarzyszenie Otwarte Klatki

ul. Fredry 5/3A

61-701 Poznań

numer konta: 81 2030 0045 1110 0000 0257 1960

tytuł przelewu: DAROWIZNA

Celem Stowarzyszenia Otwarte Klatki jest zapobieganie cierpieniu zwierząt poprzez wprowadzanie systemowych zmian społecznych, dokumentowanie warunków chowu przemysłowego oraz edukację promującą pozytywne postawy wobec zwierząt.

otwarteklatki.pl

weganizmteraz.pl

jakonetoznosza.pl

