



Είναι εύκολο να γίνω VEGAN?

1) Τι να φάω? Πού θα βρω συνταγές?

Μπορείτε ακόμη να απολαύσετε όλα τα αγαπημένα σας φαγητά, απλώς τώρα θα είναι σε VEGAN εκδοχή! Όπως επίσης και πολλές άλλες υπέροχες γεύσεις, χωρίς να συνεχίσετε να

στηρίζετε τη βιομηχανία βίας και κακοποίησης των ζώων! Θα βρείτε πολλές ιδέες για εύκολες & υπέροχες συνταγές στα παρακάτω μπλογκ:

- [Vegan και Νόστιμο](#)
- [Vegan Συνταγές](#)
- [Vegan In Athens](#)
- [Love is Vegan](#)

2) Από πού να ψωνίσω?

- Σε όλα τα μαγαζιά βιολογικών προϊόντων, μπορείτε να βρείτε πολλά προϊόντα βίγκαν όπως καπνιστό τόφου, φυτικά γάλατα, γιαούρτια & επιδόρπια σόγιας ή καρύδας, φυτικά τυριά, υποκατάστατα «κρέατος», παγωτά κλπ. Σε αυτά τα καταστήματα μπορείτε να βρείτε και πολλά **cruelty free καλλυντικά**. Ακόμα και στα περισσότερα συμβατικά σούπερ μάρκετ, μπορείτε πλέον να βρείτε πολλά βίγκαν προϊόντα.
- **Αθήνα:** [Bamboo Vegan](#), το πρώτο αποκλειστικά vegan market στην Ελλάδα, το οποίο λειτουργεί στα Εξάρχεια, όπου μπορείτε να ψωνίσετε τα πάντα ή να κάνετε παραγγελία
- **Λάρισα:** [Vegan Way](#) (Κάνει αποστολές σε όλη την Ελλάδα)
- **Κατερίνη:** **Amore bio** – τους βρίσκετε στο Facebook με το προφίλ [AmoreBio Katerinis](#).
- Για παραγγελίες από το ίντερνετ μπορείτε επίσης να βρείτε μια τεράστια γκάμα προϊόντων που πανεύκολα θα σας βοηθήσουν να αντικαταστήσετε τα ζωικά, εδώ: [www.veggie-shop24.com](#) & [Boutique Vegan](#) (τα οποία έρχονται στα χέρια σας μέσα σε 7-8 εργάσιμες ημέρες)
- [Καλλυντικά cruelty free](#)
- **Παπούτσια, ρούχα, αξεσουάρ κλπ:** Online platform [All Vegan All Good](#) & Ελληνικές μικρές επιχειρήσεις: [My Hugo Vegan](#) – [Calupi Handmade](#) - [Handmade Vegan Shoes](#)

3) Υπάρχουν vegan / vegan friendly εστιατόρια και ζαχαροπλαστεία?

Αθήνα

- [Τριβόλι](#)
- [Vegan Nation](#)
- [Lime Bistro](#)
- [Ζάχαρη & Αλάτι](#)
- [Peas](#)
- [MAMATIERRA](#) (Προσοχή! Μπορεί να έχει ζωικό τυρί τριμμένο κάποιο πιάτο και ζωικό γάλα ο καφές)
- [THE VEGAN FAIRIES](#)

- [ΓΗ](#) - ΠΡΟΣΟΧΗ κάποια γλυκά & smoothies περιέχουν μέλι και ο καφές μπορεί να έχει ζωικό γάλα αν δεν τονίσετε ότι θέλετε φυτικό
- [HEALTHY BITES](#) - ΠΡΟΣΟΧΗ: κάποια πιάτα & κάποια σάντουιτς περιέχουν γαλακτοκομικά
- [Το Πηνίο - Καφενείο](#) ΠΡΟΣΟΧΗ: κάποια πιάτα & κάποια σάντουιτς περιέχουν γαλακτοκομικά

Θεσσαλονίκη

- [Elephant in the room](#)
- [THE Saints STORES](#)
- [rOOTS](#) - ΠΡΟΣΟΧΗ: Κάποια πιάτα περιέχουν γαλακτοκομικά

Χανιά

- [Το Στάχυ](#) - ΠΡΟΣΟΧΗ: Κάποια πιάτα περιέχουν γαλακτοκομικά

4) Από ποιον διατροφολόγο μπορώ να πάρω επιστημονικές συμβουλές και καθοδήγηση για τη μετάβαση μου στη σωστή φυτοφαγική διατροφή?

- [ΣΟΦΙΑ ΚΑΝΕΛΛΟΥ](#) - Κιν.6940715140
- [ΔΗΜΗΤΡΑ ΜΑΚΡΥΓΙΑΝΝΗ](#) – Κιν. 6974956066
- [ΓΙΑΝΝΗΣ ΜΑΥΡΙΔΗΣ](#) – (Αθλητικός διαιτολόγος – διατροφολόγος) - Κιν. 6936848580

5) Πώς μπορώ να ενημερωθώ για την ηθική, τον VEGAN τρόπο ζωής και όχι μόνο?

Ντοκιμαντέρ & ομιλίες, με πολύ ενδιαφέροντα στοιχεία, τα περισσότερα εκ των οποίων μπορείτε να δείτε στο youtube, κάποια με ελληνικούς υπότιτλους, που θα σας βοηθήσουν να δείτε την πραγματική διάσταση των πραγμάτων:

ETHICS

- a. [Earthlings](#)
- b. [Land of hope and glory](#)
- c. [Live and let Live](#)

HEALTH

- d. [What the Health](#) (Πατήστε στο cc και θα σας δώσει επιλογή υποτίτλων)
- e. [Forks over Knives](#)

ENVIRONMENT

- f. [Cowspiracy](#)- & [Cowspiracy short version \(15mins\)](#)

PHILOSOPHY – PSYCHOLOGY – TALKS

- g. **GARY YOUROFSKY** - [Μια εξαιρετική ομιλία](#) που καταρρίπτει όλους τους μύθους
- h. **JAMES ASPEY**- [Συγκλονιστική ομιλία](#)
- i. **Dr MELANY JOY** – [Πέρα από τον Καρνισμό](#)
- j. **GARY FRANCIONE** - www.abolitionistapproach.com
- k. **CHALLENGE 22**: <http://www.challenge22.com/challenge22> (22 μέρες βίγκαν διατροφή με τη στήριξη εθελοντών (παροχή συνταγών, διατροφικών συμβουλών κλπ)
- l. [269 Greece](#)
- m. [How do I go vegan](#)
- n. [Vegan for life Greece](#)

ΤΟ ΝΑ ΕΙΣΑΙ VEGAN ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΘΥΣΙΑ, ΕΙΝΑΙ ΕΥΤΥΧΙΑ!

GO VEGAN, LIVE IN PEACE!!!!



Follow us on Facebook: [@ethosandempathy](https://www.facebook.com/ethosandempathy)

www.ethosandempathy.org