

Lieve deelnemers aan de **één maand Vegan** sangha avond van 4 juni,

Hier is zoals beloofd informatie die we van Brenda Waldekker hebben gekregen. En nog wat extra informatie van ons!

Brenda schrijft:

Nogmaals hartelijk dank dat ik deze avond mocht bijwonen en mocht vertellen over het veganisme. Wat een mooie groep mensen bij elkaar. Ik vond het heel fijn om te zien dat iedereen zo enthousiast was en zich openstelt voor een veganistische levensstijl.

Zoals beloofd een heel aantal handige links met tips, recepten en informatie. Mochten jullie nog specifieke vragen hebben dan kan dat via de VeganChallenge, of via ons contactformulier: <https://www.veganisme.org/contact/>

Heel veel succes deze maand! Ik ben heel benieuwd wie er na deze maand een nieuw pad in

slaan. 

Warme groeten,
Brenda

Hier zijn drie een waardevolle links:

www.veganisme.nl

Een site vol informatie over alles rond een veganistische leefstijl. Heb je nog niet zo'n idee van de 'scope' van deze manier van leven ga dan vooral kijken op de site en het zal je vragen beantwoorden. Heldere uitleg op een duidelijke site. Thema's als vegan cosmetica tot vegan keurmerk en welke producten een prijs hebben ontvangen maar ook over de noodzakelijke voedingsstoffen die we nodig hebben als veganist.

Voor recepten is deze site niet zo geschikt maar er zijn vele blogs met hele lekkere veganistische recepten. Watertandend lekker is <https://www.pickuplimes.com/recipe-index> met mooie foto's. Deze site is wel in het Engels.

En deze met recepten in het Nederlands: <https://www.dehippevegetarier.nl/gezond-eetpatroon/vegan/>

Je kunt zoals brenda al zei lid worden van de Nederlandse Vereniging voor Veganisme om het werk wat ze doen te ondersteunen. Of een eenmalige donatie doen. Het BCA zet de toon en doneert 50 euro!

De WhatsApp groep voor het uitwisselen van tips, het stellen van vragen en het aanmoedigen van elkaar. Laat het aan Manigarbha weten als je mee wilt doen: 06-17006273

En tenslotte: Vegan gehakt van de vegetarische slager, tip van Manigarbha! zie de foto

tot de 11e juni als we gaan kijken en luisteren naar Jayavajri en Pauline.

Kijk ook in de agenda op de website bij 25 juni en geef je op zodra je weet of je komt proeven van de veganistische hapjes. In verband met de inkoop kun je je opgeven tm 23 juni.

hartelijke groetjes van Manigarbha, Viryamani, Parina en Arthamitra