

Dimanche 19 octobre 2014
à 11h30

Picnic végétalien Randonnée

Sentier proche du Gakoéta

Rendez-vous au fronton du centre ville d'Ixassou,
nous irons ensuite ensemble au lieu du picnic / rando.

Chacun-e apporte un plat sucré ou salé **végétalien** (sans viande, poisson, crustacé, lait -donc ni beurre ni fromage-, oeuf, miel, graisse animale, gélatine) et le met en commun.

Suivi d'une petite rando niveau facile: 2h30 max aller-retour et commentée sur la biodiversité en Pays Basque ainsi qu'un conte sur les animaux et la nature.

Pensez à venir avec votre matériel de picnic et de marche (assiette, couverts, chaussures adaptées à la marche conseillées, etc.).

Tout le monde est le-la bienvenue vegan ou sympathisant-e-s (hors xénophobes, identitaires, sexistes, lesbo/trans/homophobes...).

En cas de pluie, nous contacter.

Idées de recettes

veganwiz.fr

cuisinez-vegetalien.net



Renseignements

contact@veganpaysbasque.org

06.95.12.76.21

www.veganpaysbasque.org

2014ko urriaren 19a, igandea
11:30etan

Piknik Beganoa ibilaldia

Gakoeta ondoko bidexka

Hitzordua Itsasuko plazan
gero, elkarrekin joanen gara piknik/ibilaldi lekura.

Bakoitzak plater **begano** azukratu edo gazi bat ekartzen du (haragia, arraina, esnea -ondorioz gurina eta gasna-, arraultzak, eztia, animale urina eta gelatina ezin dira erabili) eta denekin partekatzen du.

Ondotik, ibilaldi txiki eta erraz bat egingen dugu : 02:30ko iraupena gehienez, joan-etorria egiteko. Euskal Herriko bioaniztasunari buruzko iruzkinak eta **animale eta naturari buruzko** ipuinak entzungo ditugu.

Ez ahantz piknikarako eta ibilaldirako materiala ekartzea (platera, mahaikoak, ibilaldirako zapata egokiak aholkatzen ditugu, etab.).

Denak ongi etorriak zarete, begano izan ala aldekoak izanik ere (xenofobo, identitario, sexista, lesbo/trans/homofoboak... izan ezik).

Euria egiten badu, gurekin kontaktuan ezarri.

Errezeta ideiak

veganwiz.fr

cuisinez-vegetalien.net



Informazioa

contact@veganpaysbasque.org

06.95.12.76.21

www.veganpaysbasque.org