

# ZER DA BEGANISMOA? ¿QUÉ ES EL VEGANISMO?



Animaliak errespetua nerezi duten horrelakoak dira utilizatza da beganismos. Horregatik, animaliak erabitzea suposatzen duen edozetarazterea daskar.

Guzti honen atzean arrazoi etikoa dago.

Animalia guztiak sufritu eta disfrazatzeko galtzen berdinak ditugula jakinda da inquietus de gizakiek ez diren animaliak gure onurakera erabilteera. Gure biziak errespetatzaileak izan daitezten behar dugu, es fríteko eta gure biziak gozatzeko interes amankomuna baitugu.

Horregatik, elikaduran, beraren gorputzak (haragi eta arrain eufemismoez aguzagaten direnak), esnekaletan arrautzak eta ezta baxtertzen dira.

Eta ondorengo hauek, berriz, kontsumitutu:

- Banaziak
- Onddoak
- Frutak
- Frutu lehor eta haziak
- Zerealak
- Lekaleak

Eta biziak gainerako aldeidian ere berdin egiten da. Aropan, eteiko eta noboraren garbitasun-erako erabiltsuen diren produktuetan eta aisiaidat eta kuskizunetan ere animaliak erabilitzeari uzten da.

*El veganismo es entender que los animales son individuos que merecen respeto. Por eso, rechaza cualquier cosa que conlleve el uso de animales.*

*De todos esto hay una razón ética.*

*Como todos los animales tenemos la capacidad de sentir, se impone respetarlos y no causarles daño para beneficio humano. Cada vida merece ser respetada ya que tenemos en común el interés de no sufrir y disfrutar de nuestras vidas.*

*Por eso, en la alimentación, se rechazan tanto sus cuerpos (más conocidos por los eufemismos carne y pescado), los huevos y la miel.*

*A cambio, se consumen los siguientes alimentos:*

- Verduras
- Hongos
- Frutas
- Frutos secos y semillas
- Cereales
- Legumbres

*Y en el resto de aspectos de la vida se hace lo mismo: en la ropa, en los productos de limpieza del hogar y aseo personal se deja de consumir productos de origen animal. También en el tiempo libre se dejan de utilizar y acudir a espectáculos con animales.*

*Erau!*

## 1 LANDARE (Beganoa)

Eskaintza %100 vegetala duen jatekera. Eguneko menua dute. Restaurante con oferta 100% vegetal. Tiene menú del día.

Trueba, 4. 943 288 988  
[www.landarevegan.com](http://www.landarevegan.com)

## 2 GREEN BREAK TAKE AWAY (Beganoa)

Hamburguesas, ensaladas, saltixtxak, plater konbinatuak eta eguneko menua eskaintzen dute. Ofrecen hamburguesas, ensaladas, salchichas, platos combinados y menú del día.

Namika, 20. 843 98 59 98

## 3 GARRAXI

Plater konbinatuak, hamburguesas, durumak, pasta, ensaladas y etabean menua dute. Tienen platos combinados, hamburguesas, durums, pasta, ensaladas y menú del día.

Tejeria, 9. 943 275 269

## 4 KM-0

Razioak, hamburguesak, durumak, menuan eta karta zabalak dute. Tienen raciones, hamburguesas, durums, menus y una amplia carta.

Mandasko dutea, 35. 943 561 751  
[www.veganvegetariankm0.com](http://www.veganvegetariankm0.com)

## 5 KAXILDA

Eguneko menuan aukera %100 vegetala dute. En el menú de día tienen oferta 100% vegetal.

Arroka, 2. 942 571 987

## 6 CARAVANSERAI CAFÉ

Hamburguesak eta plater konbinatuak dituzte. Tienen hamburguesas y platos combinados.

San Bartolome, 1. 943 47 54 18.

## 7 U27

Pasta edo arroza barazkiekin eta tofu egindako hamburguesak dituzte. Tienen pasta y arroz con verduras y hamburguesas de tofu. Uribea, 27. 943 445 712  
[www.u27plaza.com](http://www.u27plaza.com)

## 8 BOLLYWOOD INDIAN RESTAURANT

Pakorak, sanosak, arroz mutxa erberdinak, lenteja hummus eta barazkiak curry errara eskaintzen dituzte. Ofrecen pakoras, samosas, variedad de arroces, hummus de lentejas y verduras al curry. Boulevard, 7. 943 046 351  
[www.bollywood7net](http://www.bollywood7net)

## 9 KASKAZURI

Arroz barazkiekin, patata purea barazkiekin, seitán eta tofu brotxetak eta plato bizkotxoa dute. Tienen arroz con verduras, pure de patata con verduras, brochetas de tofu y seitán y bizcocho de plátano.

Salamanca Ibilbidea, 14. 943 21 420 894

## 10 MAIATZA

Hamburguesa, ensalada eta bizkotxoa ezberdinak dituzte. Tienen hamburguesa, ensaladas y distintos bizcochos.

Enbeltran, 3. 943 430 600

## 11 VIA FORA

Ojita tomatearen, eskalibada (antroxuaren gabe) eta barazki paella dute.

Tienen pan con tomate, eskalibada (sin anchoas) y paella de verduras.

Paseo de F. Garcia Lorca, 10. 943 470 989  
[www.viaforadonostia.com](http://www.viaforadonostia.com)

## 12 LA GUINDA

Entsalada, noodles wokean eta pikotea dute.

Tienen ensalada, noodles al wok y una opción de picoteo. Zabaleta, 55. 843 981 715

## 13 TEDONE

Eguneko menuan eta kartan eskaintza gehienak %100 vegetalak dira. En la carta y menú del dia gran variedad %100 vegetal. Korta, 10. 943 273 561  
[www.tedone.eu](http://www.tedone.eu)

## 14 ARTATXIKI MAKROBIOTIKA ELKARTEA

Egueneko menuan eskaintza %100 vegetalak dituzte (eguerdieta). Menú del dia con ofertas %100 vegetales (los mediodías). Intxaurondo Kalea, 52. 943 28 82 46

## 15 PLATERO

Hamburguesa %100 vegetala eskaintzen dute. Ofrecen hamburguesas 100% vegetal. Matia kalea, 33. 943 21 57 58

## 16 DROP

Durum mota ezberdinak eta razoak dituzte.

Tienen variedad de durums y raciones.

Reyes Catolicos, 1. 943 35 98 57

## 17 MAIATZA

Hamburguesa, ensalada eta bizkotxoa ezberdinak dituzte. Tienen hamburguesa, ensaladas y distintos bizcochos.

Enbeltran, 3. 943 421 365  
[www.maiatza.com](http://www.maiatza.com)

## 18 VIA FORA

Ojita tomatearen, eskalibada (antroxuaren gabe) eta barazki paella dute.

Tienen pan con tomate, eskalibada (sin anchoas) y paella de verduras.

Paseo de F. Garcia Lorca, 10. 943 470 989  
[www.viaforadonostia.com](http://www.viaforadonostia.com)

## 19 BETI BOGA

Ojitarako, hamburguesa eta ensalada ezberdinak dituzte.

Tienen variedad de bocadillos, hamburguesas y ensaladas.

Ametzagaria, 14. 943 29 06 12

## 20 ZUMARDI

Hamburguesa eta bocata %100 vegetala eskaintzen dute. Tienen brochetas y croquetas vegetales. De Pinares plaza, 1. 943 256 636

## 21 ZINEMA CORNER

Brotxetak eta kroketa vegetalak dituzte

Tienen variedad %100 vegetal. Los Olmos Zumardia, 22. 943 393 775

## 22 BIZAR GORRI

Plater konbinatuak, pitxer konbinatuak, olla eta tartu %100 vegetala dute.

Tienen platos combinados, bocadillos y tarta 100% vegetal.

Los Olmos Zumardia, 22. 943 393 775

## 23 DROPO

Durum mota ezberdinak eta razoak dituzte.

Tienen variedad de durums y raciones.

Reyes Catolicos, 1. 943 35 98 57

## 24 ALCALDE JOSÉ ELOSEGI

Hiribideña, 133. 943 26 56 91

## 25 VENEZIANA

Ese eta arrautzak gabeko izozkiak dituzte.

Tienen helados sin leche ni huevos.

Garibai, 4.

## 26 PAPPERINO

Esniker eta arrautzak gabeko izozkiak dituzte.

Tienen helados sin leche, ni huevos.

San Francisco, 12.

## 27 REKALDE

Bi hamburguesa %100 vegetal eskaintzen dituzte.

Ofrecen dos tipos de hamburguesas 100% vegetales.

Aldamar, 1. 943 430 352

## 28 LOS ITALIANOS

Esniker eta arrautzak gabeko izozkiak dituzte.

Tienen helados sin leche, ni huevos.

Aldamar, 2. 2.

## 29 JATETXE BEGANOK

Restaurante Veganos

## 30 JATETXE BEGETARIANOAK

Restaurante Vegetarianos

## 31 AUKERA %100 BEGETALAK DITUZTEN JATETXEAK

Restaurantes con opciones 100% vegetales

## 32 AUKERA %100 BEGETALAK DITUZTEN TABERNAK

Bares con opciones 100% vegetales

## 33 IZOZKI %100 BEGETALAK

Helados 100% vegetales

## TRIKIMAILUAK

## TRUCOS

• Edonon zaudela ere, janari %100 vegetala eskaini dezaten nahi baduzu, eskuatzen. Eskaten dugun bakalozean, eska sortzen ari gara eta taberna zein jatekoeak, hortaz konturatzan direnean hasiko dira eskaintzen.

• Aukerak ez dagoen nonbalera joan behar badu, aurrelik bertara deitza gomendagarria da. Eskeinak, zerurat prestatzaile posible izango dute denboraren deitzu geru.

• Leku jakin batzuetan beti izango duzu zer jar: jatekiko asiaticoak (binilaria, thailandeza, japoniarra), baozak bambu erra, arroza edo barazkak tenpuran, italianoaren pasta (zurraultarrak ez duela) edo barazki pizza gazta gabe; kebab-eten, falafel (kontzu saltsekian, arrautza edo esnea izaten dute).

• Txarranean ere, beti esku deitezko entzalada bat (tomatea, titula, letxuga, azenarioa, artoa, olibak...) edo pipir, perrexiko eta patata plater bat.

• Tabernetan gero eta chikagoak dira esne vegetala, baozak ere olio-esnea eta soja-esnea. Eta leku askotan, gosaltzeko pa amb tomàquet izaten dute.

• En los bares cada vez es más común encontrar leches vegetales, sobre todo de avea y soja. Y también suelen tener pa amb tomàquet para desayunar.

## AUKERA %100 BEGETALAK ESKAITZEN DITUZTEN DONOSTIAKO SALTOKIEN GIDA

## GUÍA DE ESTABLECIMIENTOS QUE OFRECEN OPCIONES 100% VEGETALES EN DONOSTIA

Donostia jatekxe eta taberna %100 vegetalak nahiz aukerak eskaintzen dituztenak bitzen dituen gida duzu esku artean. Lagunaria izango zaizkaloan,

Tienes en tus manos la guía que recoge los bares y restaurantes de Donostia, así como los que ofrecen opciones. Esperamos que sea de tu utilidad,

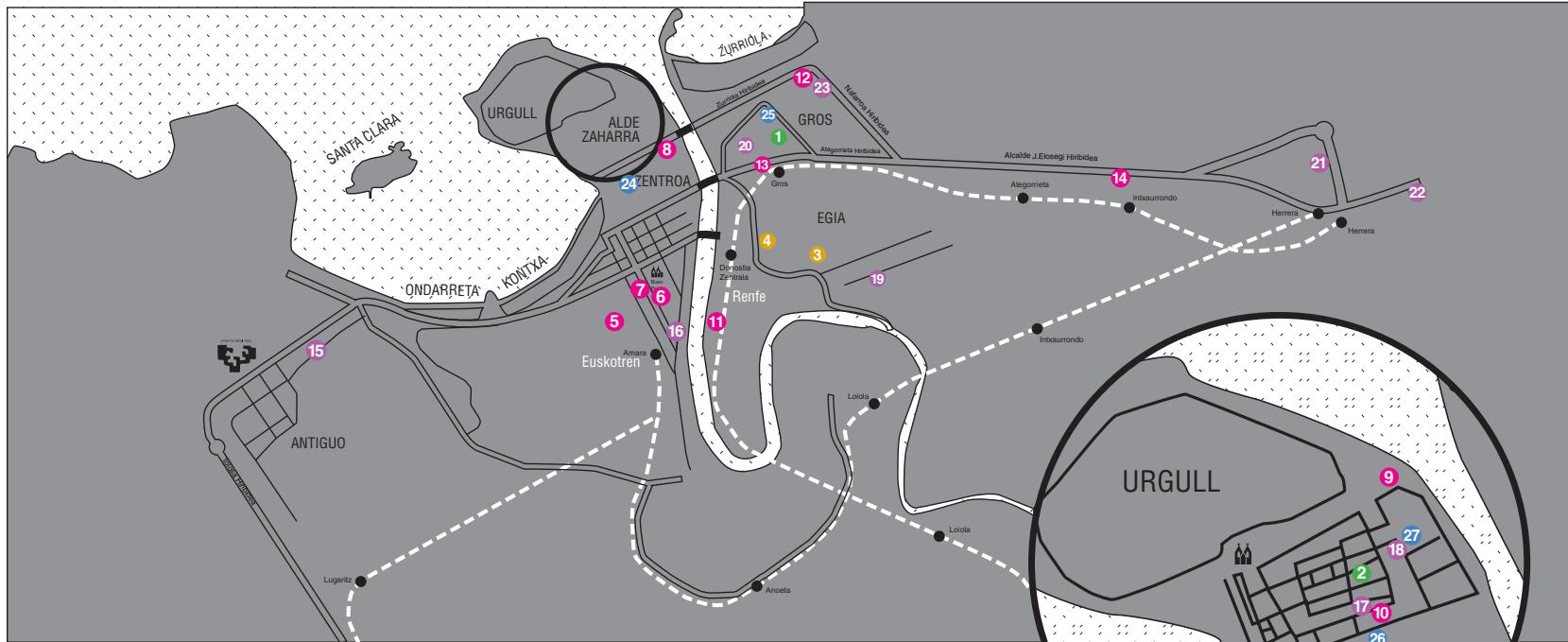
**¡QUE APROVECHE, RESPETANDO A LOS DEMÁS ANIMALES!**

## ASKEKINTZA

denok animaliak garelako

[www.askekintza.org](http://www.askekintza.org)





- |                     |                               |                                   |                              |                   |
|---------------------|-------------------------------|-----------------------------------|------------------------------|-------------------|
| ① LANDARE           | ⑦ U27                         | ⑫ LA GUINDA                       | ⑯ REKALDE                    | ㉔ VENECIANA       |
| ② GREEN BREAK       | ⑧ BOLLYWOOD INDIAN RESTAURANT | ⑬ TEDONE                          | ⑯ BETI BOGA                  | ㉕ PAPPERINO       |
| ③ GARRAXI           | ⑨ KASKAZURI                   | ⑭ ARTATXIKI MAKROBIOTIKA ELKARTEA | ㉐ ZINEMA CORNER              | ㉖ PICCOLA VENEZIA |
| ④ KM 0              | ⑩ MAIATZA                     | ⑮ PLATERO                         | ㉑ ZUMARDI                    | ㉗ LOS ITALIANOS   |
| ⑤ KAXILDA           | ⑪ VIA FORA                    | ㉒ BIZAR GORRI                     | ㉓ BELGRADO DENETATIK UN POCO |                   |
| ⑥ CARAVANSERAI CAFÉ | ㉔ GIROKI                      |                                   |                              |                   |

