



A FEIRA VEGANA E SOSTIBLE MÁIS GRANDE DE ESPAÑA
MÁIS DE 100 EXPOSITORES. MÁIS DE 5000 M² DE EXPOSICIÓN
23 E 24 DE OUTUBRO NO IFEVI DE VIGO
HORARIO ININTERROMPIDO DE 10:00 A 20:00 H.

ORGANIZA:



COLABORAN:

CONCELLO
DE VIGO



DEPUTACIÓN
PONTEVEDRA



PATROCINADOR OFICIAL:

uv'e

Unión
Vegetariana
Española

PATROCINADORES:

naïr
natural

ABRIL

HANNUN

CONASI
VIVE LA COCINA NATURAL

GADIS

heura

SE2
Radio Vigo
100.6 FM / 1.026 OM

MAELOC
SIDRA
#DOITYOURWAY

avanza
BY MOBILITY ADO

VITRASA

+cocina
HIGH-TECH LIVING

FERMENTO
vegano

avus

MATARANIA
Consorcio do Aceite de Oliva

Slowcracy

MEDIA PARTNERS:

Bueno y Vegano



easy
ORGANIC

Vhappy

a Movida
AXENDA CULTURAL



PROGRAMA

Sábado

- 10:10** Presentación: **Ana, Tamara + Patricia**, fundadoras de **VEGANA.gal**.
- 10:15** Vacaloura: historia dun santuario / historia de un santuario. **Inês Trillo**, cofundadora de **Santuario Vacaloura**.
- 11:00** Showcooking: Bebidas vexetais e aproveitamento / Bebidas vegetales y aprovechamiento. **Irene Pérez**, creadora de **@come.vive.viaja**.
- 12:00** Que di a ciencia sobre alimentación vegana en nenos? / ¿Qué dice la ciencia sobre alimentación vegana en niños? **Natalia Albino** (**@natalianutricion**), dietista-nutricionista. **Clínica Nutrisalud**.
- 13:00** Showcooking: Cocina/Cocina sorprendente con Aceites Abril **Gerson Iglesias** (**@gerson.if**), xefe de cocina / jefe de cocina. **Restaurante ERVA, Hotel OCA Vila de Allariz**.
- 14:00** Showcooking: Petiscos Veganos de Portugal **Maria Aragão**, autora de «Omeletas sem Ovos».
- 15:00** Experimentación animal, Realmente non hai alternativas? / ¿Realmente no hay alternativas? **María Medina** (**@veganing_better**), activista + bióloga especializada en análise bioquímica / análisis bioquímico.
- 16:00** Showcooking: Comfort Food de outono/otoño. **Iván Iglesias** (**@nutricion_esencial**), chef + profesor de cocina/cocina vegana. **Coautor de «Nutrición Esencial»**.
- 17:00** A tenreira que botou un peido e provocou un incendio / La ternera que se tiró un pedo y provocó un incendio **Mery Ocaña** (**@meryoca**), mestra/maestra, educadora ambiental. **Abrazadora profesional de árbores/árboles**.
- 18:00** Showcooking: Veganizando un clásico. **Jesus Basurto Santiago** (**@basurstayla_lacosecha**), chef de **Revolugreen**.
- 19:00** Alimentación vexetariana/vegetariana: Grande aliada para mellorar resultados deportivos / Gran aliada para mejorar resultados deportivos. **Aroa Sio** (**@aroasiorecknold**), ultrarunner.

Para a cativada / Para los peques

- 10:30** Contacontos/Cuentacuentos: O rescate de Tina / El rescate de Tina. **Mery Ocaña** (**@meryoca**).
- 11:00** Obradoiros/Talleres de agroecoloxía/agroecología **Raquel e Diana**, socias de **SomosTerra**.
- 12:00** Macetohorto sostible / Macetohuerto sostenible. **ESVECO**.
- 13:00** Obradoiros/Talleres de agroecoloxía / agroecología. **Raquel e Diana**, socias de **SomosTerra**.
- 16:30** Contacontos/Cuentacuentos: A historia de Teo / La historia de Teo. **Susana Soto** (**Galgos 112 Galicia**).
- 17:00** Cocina/Cocina fácil para peques. **ESVECO**.
- 18:00** Contacontos/Cuentacuentos: Viaxamos á sabana / Viajamos a la sabana. **Patapum**.

Sábado + Domingo

Música ao vivo / en directo con **Sandra Barreiro** (**@sassybg**): 14:00 h.

logapeques/Yogapeques, con **nelYoga**:
10:30 h., 11:30 h., 12:30 h., 14:30 h., 15:30 h., 16:30 h.,
17:30 h., 18:30 h. Sesións/sesiones de 45 min.

Domingo

- 10:15** Showcooking: 5 ideas rápidas para triunfar con calquera/cualquier vegan@ (Especial HORECA) **Gerson Iglesias** (**@gerson.if**), xefe de cocina / jefe de cocina. **Restaurante ERVA, Hotel OCA Vila de Allariz**.
- 11:30** Presentación de «Reserva Hijos Del Bosque» **Maria Álvarez**, fotógrafa de natureza/naturaleza + educadora ambiental.
- 12:00** Emprendemento/Emprendimiento: O veganismo inspira / El veganismo inspira **Lorena Izquierdo**, cofundadora de **Be Clever Be Vegan** (**@becleverbevegan**).
- 13:00** Showcooking: Cocina saudable e caprichosa / Cocina saludable y caprichosa **Miriam Fabà**, creadora + chef de **@veganeando**.
- 14:00** Showcooking: receitas de sempre con chícharo texturizado / recetas de siempre con guisante texturizado **Iván Iglesias** (**@nutricion_esencial**), chef + profesor de cocina/cocina vegana. **Coautor de «Nutrición Esencial»**.
- 15:00** De taurina a vegana: explicación sociolóxica dun cambio radical / explicación sociológica de un cambio radical **Miriam Jiménez Lastra**, socióloga + politóloga. **@Verdequetequieververde** **@Miriamjlas**.
- 16:00** Showcooking: a carnicería do século XXI 100% vexetal / La carnicería del siglo XXI 100% vegetal **Marta Toledo** (**@itsmartatoleado**), chef de **Heura Foods**.
- 17:00** Dieta vegana: ciencia, saúde e ámbito familiar / ciencia, salud y ámbito familiar. **Patricia Ortega Moreno** (**@patriortega_nutricion**), dietista-nutricionista especializada en patoloxía dixestiva / patología digestiva, + **Sara Torra Gonzalez** (**@saratorra_dietista**), dietista especializada en alimentación materno-infantil + saúde feminina / salud femenina.
- 18:00** Showcooking: Guisos de outono veganos / Guisos de otoño veganos **Heidy Zapata** (**@holaheidy**).
- 19:00** Mesa redonda: existe un único xeito de axudar aos animais? Spoiler: non. / ¿Existe una única forma de ayudar a los animales? Spoiler: no.
- **Jenny Rodríguez** (**@soyvegana_jenny**), autora de «Vive Vegano».
- **María Silva**. Activista + educadora ambiental.
- **Lorena Izquierdo**. Cofundadora de **Be Clever Be Vegan** (**@becleverbevegan**).
- **Estela Nieto** (**@nutricion_esencial**). Cofundadora de **Nutrición Esencial**.

Moderadora: **Verónica Larco** (**@inmyvegankitchen**), directora de comunicación de **ProVeg** (**@proveg.es**).

19:45 Bingo solidario. **Jonan Wiergo** (**@jonanwiergo**), fundador de **Guakame Street Food**.

Para a cativada / Para los peques

- 10:30** Contacontos/Cuentacuentos: O rescate de Tina / El Rescate de Tina. **Mery Ocaña** (**@meryoca**).
- 11:00** Contacontos/Cuentacuentos: estrelas de manteiga / Estrellas de mantequilla. **Patapum**.
- 12:00** Macetohorto sostible / Macetohuerto sostenible. **ESVECO**.
- 13:00** Contacontos/Cuentacuentos: Areñas na pel / Arenitas en la piel. **Patapum**.
- 16:30** Contacontos/Cuentacuentos: A historia de Teo / La historia de Teo. **Susana Soto** (**Galgos 112 Galicia**).
- 17:00** Cocina/Cocina fácil para peques. **ESVECO**.
- 18:00** Contacontos/Cuentacuentos: un papá inmenso. **Patapum**.

