

VEGAN

Elustiliajakiri
Hind 2,49 €

Metsa eest ja
metsa poolt

Mitteinimloomade
väärkohtlemise hall ala

Eesti Vegan Podcast –
kus veganlus kohtub
humoorika tõsimeelsusega

Väärtuspõhine
lähenemine
kodule

Ristsõnad, lastenurk
ja lauamängud

+10 veganretsepti

ekva:
ära kardada veganit

ISSN 2504-6632



9 772504 663012 >

Naudi sügist maal!



e-SELVER

Sina tellid, meie toome!

Eessõna

Sügisel hakkab loodus vaikselt puhkama. Päevad lühenevad, õhk jahtub ja puud lasevad end vabaks, et minna rahulikku talveunne. Metsad ja põllud hingavad sügavalt, valmistudes vaikselt puhkseajaks, mil kõik elav kogub jõudu, et kevadel taas ärgata. See rahumine on loomulik rütm, mille järgi kogu elu maa peal liigub.

Inimene on osa loodusest, kuigi vahel kipume seda unustama. Meiegi vajame puhkust – aega, mil võime lubada endal aeglustada, hingata sügavamalt ja lasta argipäeva kiirusest lahti. Sügis tuleb meile meelde, et pidev tegutsemine ei ole võimalik ega vajalik. Nii nagu loodus ei öitse igavesti, ei pea ka meie olema alati tormakad ja viljakad. Sügis õpetab meile, et puhkamine ei ole luksus või vahepala, vaid elu loomulik osa.

Seepärast, armas lugeja, haara Vegani värsket number, tõmba end peale Veganmessi möllu kodus mõnusalt kerra ja võta hoog maha. Veeda aega iseenda ja oma lähedastega, kogu uut jõudu ja lase end inspireerida. Seda jagub sügisnumbris küllaga – lauamängudest sisekujunduseni, siilidest iseendani, ajaloost tulevikuunistusteni.



Anu Tensing

peatoimetaja

Sisukord

- 4 **UUDISED**
Uudised laiaast
veganmaailmast
- 5 **VEGANMESS**
Veganmessi aardejaht
- 6 **TOIT**
Kogemata vegan
- 8 **TOIT**
Sügisese lemmikud
- 10 **PODCAST**
Eesti Vegan Podcast –
kus veganlus kohtub
humoorika tõsimeelsusega
- 12 **MÖTISKLUS**
Mina, vegan
- 13 **TARBIMINE**
Veganina mittevegan
maailmas
- 14 **LOOMAÕIGUSLUS**
Kuidas loomasõbraliku-
malt rääkida?
- 16 **LOOMAKAITSE**
Väike naaber siil
- 18 **LOODUSKAITSE**
Metsa eest ja metsa poolt
- 20 **LOOMAÕIGUSLUS**
Mitteinimloomade
väärkohtlemise hall ala
- 22 **KAANELUGU**
ekva: ära karda veganit
- 30 **TERVIS**
Sa oled see, mida sööd
- 32 **MEELELAHUTUS** Laua-
mängud – Kutsu kassid
tekile ja linnud kaitsealale
- 36 **SÕNASELETUSI**
Mis on mis ja kes on kes?
- 38 **KODU**
Vegansisekujundus –
väärtuspõhine
lähenedamine kodule
- 42 **AJALUGU**
Mida on ühist hiirtel,
küülikutel ja konnadel?
- 44 **KOGEMUS**
Kolm päeva veganmullis
ehk kuidas me Vegan
Camp Outil käisime
- 48 **KOGEMUS**
Toidupank vaid vegani-
tele – reaalsus Torontos,
mitte unistus
- 52 **RAAMAT**
„Vegan cooking for
everyone“
- 53 **RETSEPTID**
- 64 **LASTENURK**
- 66 **RISTSÕNA**
Linnusilbid

VEGAN

PEATOIMETAJA
Anu Tensing
anu@ajakirivegan.ee

TOIMETAJA
Janiš Laende
janish@ajakirivegan.ee

RETSEPTID
Kaija Pöder
kaija@ajakirivegan.ee

REKLAAM
reklaam@ajakirivegan.ee

TELLIMINE JA INFO
info@ajakirivegan.ee

KÜLJENDUS
Pille-Riin Priske

KAANEFOTO
Gert Tali

AUTORID
Anu Tensing
Janiš Laende
Kaija Pöder
Laura Sauga-Tilk
Maria-Helen Adams
Triin Toom
Raul Toom
Eliis Salm
Eleonore Susi
Eve Anijärvi
Kerly Ilves
Farištamo Eller

Paljud suured terviseorganisatsioonid (nt Academy of Nutrition and Dietetics, Dietitians of Canada, British Dietetic Association, Harvard School of Public Health), aga ka mitmete lääneriikide (USA, Kanada, Suurbritannia, Austraalia) riiklikud toitumissoovitused on hästi kavandatud taimse toitumise tunnistanud sobilikuks ja tervislikuks inimestele igas eluetapis.

Toimetus ei vastuta reklaami sisu ega keelekasutuse eest.



Kogemata vegantooted

Eliis Salm

Kuigi tervis tuleb mitmevärvilistest puu- ja köögiviljadest, kaun- ja teraviljadest ning pähklitest-seemnetest, on hea teada, et ka kaastundlikult elades saad aeg-ajalt mugavalt maiustada, ampsu külla minnes kaasa haarata ja lihtsalt mitte viitsida.

EESTI PAGAR KANEELIRULL KARDEMONIGA 15 x 80 g 1200 g, Prisma 6,95 €

Koostis: nisujahu, kaneelitäidis 21% (suhkur, vesi, modifitseeritud tärklis (kartul), palmiõli, rapsiõli, kaneel 3,2%, kartulihelbed, nisujahu, sool, säilitusaine: E202, emulgaator: E471, lõhna- ja maitseaine, happesuse regulaator: E330), vesi, suhkur, margariin (taimse rasvad ja õlid (palm, raps), vesi, emulgaator: E471, sool, happesuse regulaator: E330, looduslik lõhna- ja maitseaine, toiduvärv: E160a), pärm, läige (vesi, päevalilleõli, taimsed valgud (hernes, kartul, uba), dekstroos, maltodekstriin, maisitärklis), kartulitärklis, sool, kardemon 0,3%, jahu parendaja: E300, ensüümid (nisu).



BALSNAACK KARTULIVAHVEL HAPUKOORE- JA SIBULA-MAITSELINE 90 g, Prisma 1,28 €

Koostis: kartulihelbed (emulgaator rasvhapete mono- ja diglütseriidid, happesuse regulaator sidrunhape) 24%, nisumanna, kartulitärklis, rapsiõli, maitseainesegu (lõhna- ja maitseained, maltodekstriin, suhkur, sool, happesuse regulaatorid (piimhape, kaltsiumlaktat ja sidrunhape)), sool.



FELIX SUITSUNE TŠILLIKASTE 270 g, Selver 3,24 €

Koostis: rapsiõli, joogivesi, brändiäädikas, suhkur, tomatipasta, sinep (joogivesi, sinepiseemned, suhkur, äädikas, sool, vürtsid), piiritusäädikas, jodeeritud sool, stabilisaator (modifitseeritud kartuli- ja maisitärklis, dekstroos), tšillipipar (0,6%), kuivatatud küüslauk, Cayenne'i pipar, suitsu lõhna- ja maitseained, sibulapulber, küüslaugu lõhna- ja maitseaine, säilitusaine (E202), paksendajad (E415, E412), antioksüdant (E385).



MAGUS KÕRSIK 250 g, Prisma 1,75 €

Koostis: nisujahu, joogivesi, suhkur, margariin (taimse rasvad 80%), sool (max 0,4%), pärm, maitseaine vanilliin.



XTRA LAHJA MAJONEESILAADNE KASTE 280 g, Prisma 1,28 €

Koostis: vesi, rapsiõli (30%, raps: EL), äädikas, suhkur, tärklis, sool, paksendaja (E415), säilitusained (E211, E202), sinepiseemned, happesuse regulaator (E330), värvained (E160a, E150c).



DELMA MARGARIIN SOOLANE POOLRASVANE 450 g, Prisma 2,33 €



Koostis: vesi, 39% taimeõlid (raps, palm, päevalill (erinevates proportsioonides)), emulgaator (rasvhapete mono- ja diglütseriidid (E471), letsitiin (päevalill) (E322), 1,2% sool, hape (sidrunhape (E330)), lõhna- ja maitseained, vitamiinid.

BUBLINI SUUR SEESAMI RÕNGIK 375 g, Prisma 2,95 €

Koostis: nisujahu, margariin extra (rafineeritud desodoreeritud taimse rasvad ja õlid sh osaliselt hüdrogeenitud ja looduslik palmiõli, vesi, emulgaatorid, sool, säilitusaine: kaaliumsorbaat; lõhna- ja maitseained, happesuse regulaator: sidrunhape; toiduvärv), päevalilleõli, vesi, seesam, sool, pärm, kergitusaine: E503.



* Toote hind ja koostis võib muutuda. Kontrollige enne toote ostmist pakendil olevaid koostisosi.



Sügiseseid lemmikud

Anu Tensing

Sügisese saabudes tahaks end tihti hellitada millegi hubase ja maitsvaga, näiteks kaneeli-, sügismarja- või hoopis kõrvitsahõngulisega. Kui akna taga ulub tuul ja päevad muutuvad järjest lühemaks, siis just sellised väikesed maitsenaudingud loovad koduse ja sooja meeleolu. Oleme kokku kogunud mõned mõnusad sügisese lemmikud, mis toovad rõõmu nii argipäeva kui ka pidulikumatesse hetkedesse.



1. MARMELAADIKUULID FAZER HALLOWEENKUULAT 260 g, Selver 3,49 €

Suhkur, glükoosisiirup, joogivesi, happesuse regulaatorid (E330, E337), tarretusaine (E440), lõhna- ja maitseained, värvivad toiduained (maguskartuli-, õuna- ja värvohakakontsentraat), värvained (E153, E160a).

2. KÜPSISED KANEELIRULLIMAITSELISED FAZER 270 g, Prisma 2,67 €

Nisujahu, suhkur, rapsiõli, täistera kaerahelbed, maitseained (kardemon, kaneel), sool, nisukiud, kergitusaine (E500), lõhna- ja maitseaine.

KANEELIRULLIMAITSELISED DATLID

– 3. DAVE&JON'S 125 g, Selver 2,69 €

Kuivatatud datlid, kaer, mandlijahu, taimne õli (shea, kookos), kaneel, maitseaine, sool.

– 4. TRUE DATES 100 g, Selver 2,73 €

Kaneelirulli maitselised naturaalsed kivideta datlid. Koostisosad: (mitte-EL) (85%), sigurijuure kiudained, mandlijahu, taimne rasv (kookos), looduslik lõhna- ja maitseaine, sool.

5. MINISAIAKESED KANEELIGA FAZER 240 g, Selver 2,49 €

Nisujahu, kaneelitäidis (24%) (suhkur, vesi, pruun suhkur, modifitseeritud kartulitärklis, rapsiõli, kaneel, kartulihelbed, glükoosisiirup, nisujahu, taimne emulgaator E471, sool, maitseaine (vanilliin), rapsiõli, suhkrusiirup, pärm, vesi, hernevalk, dekstroos, taimne emulgaator E471, sool, kergitusained (E450, E500), kardemon, säilitusaine E200, odralinnased, jahutõttlemisaine E300.

6. KALI PÖLDMARJA A.LE COQ 500 ml, Rimi 0,99 €

Vesi, suhkur, odra- (1,8%) ja rukkilinnastest (0,4%) valmistatud kaljavirdekonsentraat, süsihappegaas, happesuse regulaator – sidrunhape, humala ekstrakt, looduslik põldmarja lõhna- ja maitseaine, säilitusaine naatriumbensoaat.

7. KAERAJOOK BARISTA PUMPKIN SPICE ODDLYGOOD 500 ml, Prisma 2,55 €

Vesi, gluteenivaba kaerajahu (10%), rapsiõli, suhkur, happesuse regulaator (kaaliumfosfaadid), kaltsium, sool, maitseaine, jood, vitamiinid (riboflaviin (B2), B12, D2).

8. JOGURT PIRNI-VANILLI ALPRO 750 g, Prisma 3,65 €

Sojabaas (81%) (vesi, kooritud sojaoad (9,7%)), pirnisegu (17,5%) (pirnipüree kontsentraadist (13,7%), pirnimahla (3,8%)), kaltsium (trikaltsiumtsitraat), stabilisaatorid (pektiinid), muudetud tärklis, looduslikud maitseained, happesuse regulaatorid (sidrunhape, naatriumtsitraadid), meresool, porgand, kasutatud vanillikaun (0,03%), antioksüdandid (tokofeoolirikas ekstrakt, rasvhappe estrid askorbiinhapest), vitamiinid (D2, B12, B2), jogurtikultuurid (*S. thermophilus*, *L. bulgaricus*).

9. KÕRVITSAPÜREESUPP KOOKOSPIIMAGA SALVEST 300 g, Prisma 2,95 €

Ökoloogiline kõrvits (34%), vesi, ökoloogiline kookospiim (kookospiima ekstrakt, vesi) (18%), ökoloogiline porgand, ökoloogiline maguskartul, ökoloogiline sibul, meresool, ökoloogiline küüslauk, ökoloogiline suhkur, ökoloogiline ingver, ökoloogiline must pipar.



* Toote hind ja koostis võib muutuda. Kontrollige enne toote ostmist pakendil olevaid koostisosi.

100% taimne D3-vitamiin

– sobib taimetoitlastele ja veganitele



Täistaimse toitumise korral võib piisava D-vitamiini saamine olla keeruline. Kõõgiviljad sisaldavad seda vaid vähesel määral ning peamiseks allikaks on suvine päike.

D-Pärlid Phyto abil tagad kehale vajaliku D-vitamiini aastaringselt.

Väikesed kapslid on valmistatud fermenteeritud maisist, kartulist ja hernestest ning sisaldavad 40 µg (1600 IU) D3-vitamiini, mis on saadud vetikatest. D3-vitamiin on lahustatud külmpressitud oliiviõlis, et tagada parem imendumine.

D-vitamiin toetab immuunsüsteemi normaalset toimimist ning aitab hoida hambaid, luid ja lihaseid normaalsena.

 **Pharma Nord**
www.pharmanord.ee



Eesti Vegan Podcast – kus veganlus kohtub humoorika tõsimeelsusega

Mis juhtub siis, kui kaks veganaktivisti vastavad täiesti tõsimeeli kõige tobedamatele küsimustele? Tulemus on segu naljast, siirusest ja ootamatutest paljastustest – just sellised on ka vestlused Eesti Vegan Podcastis. Küsimustele vastavad paraja kogemustepagasiga podcastitar Kaija Pöder ja vegankogukonnas käpp, aga mikrofoni taga veel roheline Britta Lööbas.



ALUSTAME IKKA PODCASTIST

Miks sa podcasti teed?

Kaija: Ma alustasin podcasti tegemise- ga, sest mul endal oli kogukonnast puudus sellel uuel veganteekonnal. Praegu on see vist juba südameasjaks saanud, et rohkem inimesi jõuaks veganluseni ja veganitel oleks võimalik kuulata kedagi, kellel on sarnased maailmavaated ja põhimõtted.

Britta: Janiš käskis. Ei, tegelt Janiš pöördus mu poole sellise huvitava pakkumisega ning ma olin intrigeeritud ja mõtlesin, et miks mitte, inimesel ikka peavad hobid olema. Aga eks veidi on lootus ka, et saan seeläbi ehk mingit aktivismi teha.

Milliseid podcaste ise kuulad?

K: Kui ma hakkaks neid kõiki ette loetlema, siis teistele vastustele ruumi ei jääks. Aga mulle väga meeldib Levila podcast,

neile tahaks küll ühe pai teha.

B: Peamiselt tõsielu krimi podcaste, aga ka psühholoogiat/ antropoloogiat käsitlevaid (Pearaadio, Suhtemudija, Mehed hakkame elama), informatiivset (Stuff You Should Know), vegan (The Disclosure Podcast, Eesti Vegan Podcast) ning lemmik kõhulihaste treener oli My Dad Wrote a Porno.

Keda tahaksid saatesse?

K: Ema ütles ikka, et tahtmine on taevariik ja saamine iseasi. Mul on hea meel kõigi külaliste üle, kes meil külas on käinud ja enda teadmisi ja maailmavaateid jaganud ja ma väga loodan, et ka järgmised osad pakuvad kuulajatele kuulamisrõõmu. Sellisel juhul on ju minu tahtmine teisejärguline.

B: No väga tahaks ikkagi saatesse kedagi, kes meile lõpuks selgeks teeb, et veganlus on rumal, ei ole jätkusuutlik, et veganid on veidrad nõrgad hipid, kes moosipurkigi lahti ei saa. Ja siis kõiki toredaid veganeid, kellel on oma lugu rääkida.



Kaija Pöder

Milliseid teemasid tahaksid kajastada?

K: Ma tahaks vestelda kellegagi, kellel on rõivatööstuses käpp sees, sest ma ei saa aru, miks talvejalatsite leidmine selline peavalu peab olema. Või kas see on peavalu ainult minule?

B: Aktivismiteemasid, vegantulevikku, veganmaailma aktuaalseid teemasid.

LÄHME NATUKE ISIKLIKUMAKS

Mis on kõige tobedam asi, mille pärast sa mossitanud oled?

K: Alles suvel mossitasin, et keset metsa, tsivilisatsioonist väljas, ei olnud pitsa peale veganjuustu ja teised ei saanud aru, miks see mind mossitama ajab, sest nende pitsal oli juust peal ja miks ma ei võiks ühel päeval „pattu teha“. Ok, siiani teeb veits nukraks.

B: Poisi LMAO.



Millise ebavajaliku eseme sa alati reisile kaasa võtad?

K: Tihe rebimine, ma ei teagi, kas need on need viis lisa sokaari või kuus paari lisa aluspükse või hoopis akupank, millele ma unustan juhtme kaasa võtta.

B: Liiga tihti on selleks kahjuks olnud mõni õnnetu raamat, mida ma lihtsalt kaasas tarin, aga lugemiseni ei jõua. Mõni raamat on see-eest päris hästi reisinud!

Mis oli viimane as, mis sind positiivselt üllatas?

K: Ilm.

B: Ma ise iseennast, kui ma põgenemistoas suht kiirelt esimese mõistatuse ära lahendasin.

Mis on midagi, mida enamik inimesi naudib, aga sina ei saa selle võlust aru?

K: Banaanid. Kas ma ma pean üldse midagi selgitama?

B: Ma ei tea, kas enamik naudib (eriti Eestis), aga võrtsikas toit. Miks teile meeldib, et teie suu põleb selle asemel, et nautida imelisi maitseid?!



Britta Lööbas

VAATAME SÜGAVALE KAIJA JA BRITTA SISSE

Kui sa saaksid ühe kodumasina muuta rääkivaks, siis millise?

K: Külmiku, sest ma tahaks küll, et ta ütleks, kui midagi seal liiga kaua olnud on või juba mingi uus eluvorm tekkima hakkab. Või näiteks annaks mulle ideid õhtusöögiks nendest asjadest, mis tal juba olemas on. Ja kui ta juba rääkima on õppinud, siis kaugel see kokkaminegi on?

B: Pesumasina, et ta saaks mulle öelda, palju tal tegelikult pesutsükli lõpuni on jäänud, sest ma olen aru saanud, et need numbrid, mida ta oma ekraanil kuvab, on sulaselge vale.

Kui sa laulaksid karaoket oma kassiga, siis mis laulu sa valiksid?

K: Mul on kuri kahtlus, et meil on Vabandagega erinev muusikamaitse ja kas ta üldse tahaks minuga karaoket laulda? Ise ka muidu karaoket eriti ei laula.

B: No karta on, et „Who Let the Dogs Out“?

Kui sa peaksid elama ühes telesarjas, siis millises ja mis roll sul seal oleks?

K: „Powerpuff Girls“ ja ma oleks Bubbles ja ma päästaks kiisusi ja võitleks kurjategijatega.

B: Tõenäoliselt mingis hästi tobedas komöödias ning oleksin selline karakter, kes kunagi millestki aru ei saa.

Milline multifilmitegelane sobiks kõige halvemini sinu podcasti kaasjuhiks?

K: Ilmselt Cruella 101st dalmaatsiakoerast. Meil tunduvad veidi erinevad maailmavaated ja ma ei usu elu sees, et ühe kasuka jaoks on nii palju koeri tarvis.

B: Johnny Bravo, sest temaga ei saaks üldse asjadest rääkida, kuna ta ilmselt räägiks kogu aeg endast ja kuumadest tibidest. •



Mina, vegan

Janiš Laende

Täna on hea päev. Kell on 10.45, viinakuu kolmeteistkümnemes ennelõuna, aastal 2125. Too tüüp, kelle järgi me oma kellasad õigeks paneme, on 2092 aastat surnud olnud ja pole vahepeal *comeback*'i teinud. Ka mina olen oma jagu aastaid surnud olnud, sest isegi veganid ei ela igavesti. See on muidugi kurb, aga vähemalt nägin ma oma silmaga, kuidas kilomeetri suurune asteroid Maa atmosfääri augu tegi ning jumalast ükskõikselt kaugemale orbiidile naases, jättes meid päikeselt tuleva radioaktiivkiirguse eest kaitsetuna oma elude üle järele mõtlema ja Ühendriikide kosmoseprogrammi taga siunama. Lihtsam kui kunagi varem oleks meid olnud just siis Marsile lennutada, sest inimpopulatsiooni loendur näitas napilt üle 300 tuhande. Loomi polnud enam mõnda aega näha. Need, kes vahel silmanurgast vilksatasid, olid peamiselt metsikud kitsed ja uruloomad, kes inimeste sekka pigem eksisid kui põhjusega kohale tulid. Põllumajandusloomade tootmine oli aastakümneid tagasi peatunud peale

neljandat 21. sajandi pandeemiat, aga ikka jätkus inimesi, kes maisitõlviku kõrvale patoloogiliste nähtudega elusolendeid hammustasid, olgu need siis metsloomad või viimased hulkuma jäänud kunagised lemmikud – kassid ja koerad. Põletikuravimid enam ei aidanud, enamusel oli tekkinud tugev tolerants ning inimesed lihtsalt surid haiglates... kodudes... tänavatel.

Pandeemiad polnud muidugi ainsana süüdi selles, et inimeste arvukust ei ole korrektne isegi selle sõnaga kirjeldada. See pole arvukus, see on hõrvendus. Enne kui asteroid *Apothis* Maa atmosfääri tungis ja viimane suur pandeemia *Podgorica-55* elusid kui sügisesi lehti kokku riisus ja surnumatjad neid hunnikutes põlema panid, oli maakera keskmine temperatuur juba tõusnud üle kriitilise piiri, tuues kaasa loogilised kõrvalehüüdnud: liustikud sulasid, veetase tõusis, ökosüsteem kannatas. Vähe sellest, et Gröönimaa ja Jaapani maa-alad on tänaseks 60% ulatuses vee alla vajunud, tekitasid supervulkaanid ja seis-

milised lained maakoos lihkeid ning suurem osa maismaast muutus kasutuskõlbatuks. Nüüd pole sel kõigel enam vahet. Need, kes veel elus on, ootavad paratamatut.

Täna on hea päev. Ma vaatan kõigele tagasi ja näen, et minust ei olnud globaalses mõttes mingit kasu, aga ma ei kahetse midagi. Ma rääkisin, kirjutasin ja suunasin, ma olin kohaliku veganajakirja peatoimetaja, mul oli podcast, mul oli hääl ja ma andsin hääle ka teistele loomadele. Mul oli sarnaselt võitlusihimuline ja eesmärgikindel kaaskond. Me tegime, mis me suutsime.

Loomaõiguste ja keskkonnakaitse eest seismine ei ole kindla võidu peale minek. See kõlab demotiveerivalt, ent samas vabastab. Me teeme, mida õigeks peame. Meie päev algab ja lõpeb vägivallatult ning see on kõige elementaarsem viis oma elu siin planeedil veeta. Ja isegi kui homme on maailmas veel rohkem empaatiavõimetuid inimesi kui täna, istuksin ma endiselt kirjutuslaua taga ja püüaksin neid ümber veenda. •

VEGANINA MITTEVEGAN MAAILMAS: MIKS TEADLIK VALIK POLE ALATI LIHTNE

Anu Tensing

Veganlus ei ole lihtsalt toitumisvalik – see on eluviis, mis põhineb loomade õiguste austamisel ja eetilistel põhimõtetel. Samas elame maailmas, kus enamik tooteid ja teenuseid ei ole algselt loodud veganite jaoks, ning seetõttu võib olla keeruline teha teadlikke valikuid.

Tooted, mis üllatavalt ei pruugi olla vegan

Paljud argised tooted võivad sisaldada aineid, mida veganid ei tarbi ega toeta:

- **Kosmeetika ja ilutooted** – Huulepulgad, ripsmetušid, küünelakid ja nahahooldustooted võivad sisaldada loomseid koostisosi. Näiteks karmini saadakse putukatest ja kasutatakse punase värvi tootmiseks. Lanoliin, mida tihti tehakse lambavillast, toimib naha niisutajana, samas kui keratiin ja kollageen on loomsed valgud, mis annavad juustele ja nahale struktuuri ja tugevust.
- **Tualettpaber** – Isegi lihtne tualettpaber ei pruugi alati olla vegan. Pehmendatud või lõhnastatud tualettpaber võib sisaldada loomset päritolu glütseriini või želatiini sisaldavaid liimipaberikihtide sidumiseks.
- **Kondoomid** – Mõned kondoomid on valmistatud kaseiiniga, et muuta materjal elastsemaks, ja neis kasutatav liibesti võib samuti sisaldada loomset päritolu glütseriini.
- **Riided ja jalanõud** – Nahk, siid ja vill on loomadelt võetud, aga ka nõõbid ja liimid võivad olla loomset päritolu. Eriti keeruline on päritolu tuvastada, kui eelistad riideid



ja jalanõusid osta teiselt ringilt, sest tihtipeale on seda infot sisaldavad lipikud ära lõigatud või kulunud. Kui osta uued saapad, siis on küll kirjas, mis materjalist saapad on, ent millist liimi kasutatud on, see pigem mitte.

- **Küünlad** – Tihtipeale kasutatakse küünaldes mesilasvaha, loomarasvasid, lanoliini. Viimane neist võib olla nii loomne kui taimne.

Miks see on nii keeruline?

Loomse päritoluga koostisosad

võivad olla peidetud nimede taha, mis ei kõla sugugi loomsetena. Näiteks glütseriin ja lanoliin võivad olla nii loomset kui taimset päritolu. Kui tootja aine päritolu pakendil ei täpsusta, ei saa tarbija seda ka teada. Kui tegemist on töötlemisabiainega, siis lõpptootel seda märgistama ei pea. Isegi kui toode ise on loomsetest ainetest vaba, võib selle lisandid olla loomadel testitud.

Kuidas orienteeruda?

Loomadest hoolival inimesel tasub tähelepanu pöörata märgistele pakendi peal. Eestis on levinud kaks head märgist, mille leiab toodetelt, mis ei sisalda midagi loomset ning mille tootmisel ei ole tehtud loomkatseid: The Vegan Society päevalillega märgis¹ ja PETA roosade kõrvadega „Beauty Without Bunnies“ märgis². Viimase puhul tuleb jälgida ka seda, et selle all oleks kirjas „cruelty free and vegan“, mitte vaid „cruelty free“.



võib pöörduda ka tootja poole ja küsida üle, mida nende tooted sisaldavad, kust need pärit on ja mida on tootmistsükliks kasutatud.

Loomsetest ainetest loobumine on oluline samm. Kaastunne ja teadlikkus ka väikseimate vägivallatunnustega toodete suhtes on väärt omadus. Samuti on tähtis osata endale andestada, kui kõik ei lähe alati täiuslikult – teha parim, mida olukord võimaldab, on piisav. •

1. The Vegan Trademark: www.vegansociety.com/news/news/vegan-trademark-%E2%80%93-power-sunflower

2. PETA's Ultimate Cruelty-Free List: <https://crueltyfree.peta.org>

KUIDAS LOOMA-SÕBRALIKUMALT RÄÄKIDA?

Laura Sauga-Tilk
Maria-Helen Adams

Kevadel avaldasime artikli sellest, mis mõtestas lahti keele rolli meie suhtes teiste elusolenditega ning näitas, kuidas keel mitte ainult ei peegelda, vaid ka kujundab meie maailmavaadet ja seeläbi ka maailma ennast. Täpsemalt tähendab see, et muutes viisi, kuidas me teistest räägime, saame muuta ja mõjutada ka seda, kuidas me neisse suhtume ja nendega käitume. Kevade lõpus kaitstud magistritöös anti põhjalik ülevaade sellest, kuidas spetsiesism eesti keeles avaldub ning pakuti ka erinevaid lahendusi, kuidas spetsiesistliku keelt vältida. Siinkohal tahame anda nendest lahendusest väikse ülevaate.



loom, keda kasvatatakse põllumajandussektoris või koer, kes võetakse jahile kaasa. Objektistamine väljendub keeles ka lemmikloomade pidamise valdkonnas. Näiteks kui räägitakse koera või kassi omanikust, mis jätab mulje, nagu oleks tegemist tarbeesemega, mida omatakse ja mis on asendatav. Inglise keeleruumis on sõna *owner* asemel kaustusel *pet guardian* või *pet parent*, nii võiks ka eesti keeles sõna *omanik* asemel kasutada vanem või hooldaja. See näitaks lemmikuna peetavat looma kui indiviidi ja täisväärtuslikku pereliiget. Lemmiklooma asemel saaks rääkida loomast, kellega kodu jagatakse või kasutada sõna *pereliige*, kuna sageli on lemmikuna peetavad loomad inimestele pereliikme või isegi lapse eest.

Eesti keeles on samuti levinud maskeeriva keele kasutus, millega pehmentatakse (vägivaldseid) olukordi, nagu näiteks teiste loomade tapmist. Rohkesti esineb seda valdkondades nagu jahindus, kalandus ja loomakasvatuse, aga ka lemmikloomade pidamise valdkonnas kasutatakse eufemisme. Tavaliselt kasutatakse neid surma kontekstis: *magama panemine*, *eluküünla kustumine*, *elutee lõppemine* jne. Ka inimeste puhul kasutatakse eufemisme surmaga seotud teemade käsitlemisel. Inimese tapmise

Tavakeeles on väga levinud teiste loomade objektistamine ehk nendest räägitakse pahasti kui asjadest. Selline objektistav keel on nii juurdunud, et paljud ei ole teadlikud sellest, et nad objektistavat keelt kasutavad. Objektistav keel võib näiteks avalduda, kui teised loomad taandatakse mingile funktsioonile, mida nad inimeste eludes täidavad, näiteks: *põllumajandusloom*, *munakana*, *teenistuskoer*, *jahikoer*, *katseloom*, *de-*

koratiivlind, *dekoratiivkala* jne. Nende sõnadega kirjeldatakse konkreetsete loomade ühte (inimese jaoks olulist) omadust, kuid teised olulised omadused võivad jääda sealjuures tahaplaanile. Selline keel kujutab teisi loomi kui vahendeid ning ei näita nende sisemist väärtust. Selliste liitsõnade asemel võiks kasutada pikemaid, kuid tähenduslikumaid väljendeid, mis ei taanda teist looma tema funktsioonile, näiteks

ehk mõrva puhul kasutatakse tihti spetsiifilisi mõisteid, mis sisaldavad teavet tapmise konteksti erinevate aspektide kohta. Teiste loomade tapmise kohta ei öelda mõrv, vaid termineid, mida kasutatakse, ei sisalda endas teavet ei tapja, põhjuse ega ohvri kohta. Lemmikuna peetavate loomade puhul kasutatakse eufemisme, mis väljendavad inimeste hoolivust ja empaatiat nende suhtes, kuid teiste loomade tapmise puhul tahetakse pigem neid loomi inimestest distantseerida, et tapmine oleks emotsionaalselt vähem kurnav. Selliseid eufemisme ei pea otseselt vältima, aga tasub märgata, kuidas erinevate liikide surmast rääkimisel erinevaid mõisteid ja väljendeid kasutatakse, st liikide puhul, kelle vastu me suuremat empaatiat tunneme, kasutame sagedamini inimestega samu eufemisme.

Maskeerimine avaldub ka siis kui räägitakse sellest, mida teised loomad inimestele *annavad* või mida inimesed neilt *saavad*. Selline sõnakasutus jätab mulje, et kanad annavad vabatahtlikult munad inimestele või lehm annab vabatahtlikult enda vasikatele mõeldud piima inimestele. *Saamine* ja *andmine* on keelde nii juurdunud, et ka lasteraamatutes kirjeldatakse loomi selle järgi, mida nad inimestele annavad. Isegi kui lasteraamatutes ei ole selliseid sõnu otseselt kasutatud, võib juhtuda, et vanemad tutvustavad teisi loomi siiski nende sõnade kaudu, sest nad on ise harjunud loomadest sellises kontekstis mõtlema ja rääkima. Peamine lahendus sellise spetsiesistliku keelekasutuse vältimiseks on kasutada sõna *võtmine*, mis rõhutaks seda, et inimene võtab teistelt loomadelt ära nende munad, piima ja ka naha ning lihased.

Inimkeskne suhtumine avaldub ka selles, et kasutatakse erinevaid sõnu olemuslikult samade asjade kirjeldamiseks. Kui inimene on rase, siis tei-



sed imetajad on tiined või kui inimene sünnitab, siis teised imetajad poegivad. Tegelikult on tegemist samade bioloogiliste funktsioonidega, kuid inimene on sõnade kaudu suutnud end teistest loomadest eristada ja distantseerida. Sama suhtumine avaldub ka siis, kui keeldutakse tunnustamast, et teistest liikidest emad tunnevad oma laste kaotuse üle kurbust samamoodi nagu inimestest emad. Inimeste ja teiste loomade puhul võiks kasutada samu mõisteid, olemuslikult samade bioloogiliste seisundite

|| Eesti keeles on samuti levinud maskeeriva keele kasutus, millega pehmentatakse (vägivaldseid) olukordi, nagu näiteks teiste loomade tapmist.

kirjeldamiseks, see aitaks vähendada inimkesket ülevõlvatust. Siiski on siinkohal oluline kriitiline suhtumine, sest sellega kaasneb antropomorfiseeri-

mise oht. Antropomorfism tähendab, et teistele liikidele omistatakse inimesele omased tunded ja kogemused, seega ei lähtuta tema enda subjektiivsest kogemusest. See on tüüpiline lastekirjanduses, kus tegelasteks on näiteks rääkivad ja inimeste moodi riides käivad kassid ja koerad. Varjupaikade poolt

kirjutatud kuulutustes kasutatakse palju nunnutatavat ja antropomorfiseerivat keelt, mille eesmärgiks on seal elavad loomad inimesele lähemale tuua ja nende vastu empaatiat tekitada, et nad varjupaikadest päris kodudesse elama saaksid minna. See väljendub näiteks, kui inimesed justkui lasevad kassil enda eest rääkida: „Tere, mina olen Süsi. Olen üks nendest kiisudest, kes on kodupakkujate jaoks olnud nähtamatu. Miks küll pole mina valituks osutunud?“. Samuti kasutatakse väljendeid, mida tavaliselt inimeste jaoks kasutatakse, nagu *kassilaps*, *kassibeebid*, *koerapoiss*, jne. Kuigi nendes tekstides on neid sõnu kasutatud kindla eesmärgi saavutamiseks, siis tegelikult võiks sõnu nagu *laps* ja *beebi* tavakeeles kasutada ka teiste liikide puhul, kuna tegemist on mõistetega, mis kehtivad kõikide imetajate kohta.

Tuleb tõdeda, et pakutud lahendused ei pruugi olla parimad või kasutusele võtmise jaoks lihtsad. Lühikeste ja funktsioonile taandavate sõnade asendamine pikemate ja sisukamate väljenditega võib igapäevases suhtluses tunduda tülikas või kohmakas. Kuid kui kasutada suhtluses mitteveganiga *põllumajandusloom* asemel *loom*, keda kasvatatakse põllumajandussektoris, võib see panna teda hetkeks mõtlema või isegi küsima, miks sa ei kasuta tavalisest sõna *põllumajandusloom*? Sama efekti annab, kui kasutada igapäevaselt *inimesed* ja *teised loomad* või kui räägid *lemmikloomast* kui pereliikmest. Nii saavad inimesed ise oma keelelisi valikuid teadlikult muutes ja märgates tekitada laiemat arutelu selle probleemi üle. Oluline ei ole mitte kõikide nende sõnade vältimine, vaid nende kasutusel järelmõtlemine selle üle, mis tähendusi need tegelikult kannavad. Sõnadega luuakse tihti erisid inimeste ja teiste loomade vahele, kuid see ei pea nii olema – on võimalus kasutada sõnu, mis tuletavad inimestele meelde, et ka nemad on loomad ning teised loomad ei ole meist nii erinevad, nagu igapäevaselt võib tunda. Keelel on võim kujundada ja muuta maailma, tuleb sellest vaid teadlik olla. •

Magistritöö on tervikuna kättesaadav: <https://dspace.ut.ee/items/71c1ec71-7bf4-4918-af24-8f7353131924>

Väike naaber siil

Anu Tensing

Siil on hea näide sellest, et loomad ei ela üksnes „kuskil metsas“, vaid on meie igapäevased naabrid aedades, parkides ja isegi linnatänavate serval. Nende kohalolu tuletab meelde, et inimene ja loom saavad koos eksisteerida ainult siis, kui jätame eluruumi ka neile.

Millised siilid elavad Eestis?

Meie looduses elab kahte liiki siile – harilik siil (*Erinaceus europaeus*) ja kaelussiil (*Erinaceus roumanicus*). Kaelussiili tunneb ära tumedama näopiirkonna ja silma alt allapoole jooksvast valgest triibust. Mõnikord paistab ta silma ka heledama kõhualuse või kurgu all oleva valge kraega. Tihti on kaelussiili okkad veidi tumedamad kui harilikul siilil.

Siilid eelistavad elupaigana metsi, pöösastikke, aedu ja parke, kus leidub nii varjumiskohti kui ka toitu. Nad söövad peamiselt putukaid, vihmausse, tiguseid ja muid selgrootuid, kuid vahel ka marju või seeni.

Siili eluviis ja ohud

Sügise saabudes koguvad siilid rasvavaru, et üle elada talveuni, mis kestab tavaliselt oktoobrist aprillini. Talveks poevad nad lehehunnikutesse, kuuri alla või puujuurte vahele. Just siin peitub ka suur oht – lehehunnikute põletamine

võib siilidele osutada surmavaks.

Linnakeskkonnas varitsevad siile ka mitmed muud ohud:

- autod ja liiklus,
- koerad,
- muruniidukid ja eriti robotniidukid,
- järsu põhjaga veekogud, kust nad välja ei pääse,
- kemikaalid ja liigne korrastamine aedades ja parkides,
- aiapiirded, mis katkestavad siilide loomulikud liikumisteed.

Kuidas siilidega koos elada?

Siilidega koos elamine tähendab, et märkame neid ja loome neile oma ümbruses turvalised tingimused. Mõned lihtsad näpunäited:

- **Raja siilivärv.** Jäta aeda läbipääs – 13 x 13 cm auguke aia all või piirdes, mille kaudu siil saab vabalt liikuda.
- **Ära kasuta mürke.** Tigude või putukate tõrjevahendid võivad sattuda siili toidulauale ja talle surmavalt mõjuda.
- **Loo varjumispaiku.** Jäta aeda lehe- või oksahunnik, kompost või puujuurealune, kuhu siil saab pugeada.
- **Ole ettevaatlik aiatöödel.** Kontrolli enne niitmist või lõkke süütamist, ega seal siili pole. Robotniiduk tuleks ööseks kindlasti kinni panna.

- **Paku vett, mitte piima.** Madal kauss puhta veega on kuumal ajal suureks abiks, piim seevastu tekitab siilile seedeprobleeme.
- **Hoia koeral silm peal.** Siili ja koera kohtumisel saavad tihti väga mõlemad.
- **Aita hädasolevat siili.** Kui leiad vigastatud siili, otsi talle abi.

Kui märkad abivajavat siili, pöördu Eesti Metsloomäühingu poole telefonil 5632 2200 või e-posti aadressil info@metsloom.ee. Igal aastal jõuab ühingu vabatahtlike hoole alla ravile üle 500 vigastatud siili.

Siilid on meie väiksed naabrid, kelle heaolu sõltub otseselt inimese käitumisest. Kui jätame oma aeda veidi metsikust, väldime mürke ja loome liikumisteed, aitame neil turvaliselt eksisteerida meie kõrval. Siil on ehe näide sellest, kuidas inimene ja loom saavad koos elada, kui selleks vaid võimalus anda.

Loe lähemalt Eesti Metsloomäühingu kodulehelt: www.metsloom.ee/siilisobralik-tartu-linn.



Eesti rahvapärimeses kujutatakse siili sageli targa ja nutika nõuandjana. Selliselt astub ta esile ka rahvuseeposes „Kalevipoeg“. Seal jutustatakse tekkemuistendit, mille järgi siil andis Kalevipojale nõu kasutada Peipsi tagant toodud laudu sortside vastu lahingus serviti, et need katki ei läheks. Tänutäheks kinkis Kalevipoeg siilile tüki oma karedast vammusest – sellest sai siil endale okkalise kuue.

YOOK



Jälgi meid
Instagramis:
[@yook_eesti](https://www.instagram.com/yook_eesti)

AINUS EESTIMAININE KAERAYOOK



Kõik meie kaerayoogid on toodetud Eestis, Türi linnas



Kasutame Põhjamaist kaera



Meie jaoks on maitse ja kvaliteet alati esikohal

Sinu nimi

Telefoninumber

Lõika see kupong välja ja võta endaga Veganmessile tulles kaasa. Leia üles YOOKI boks ning aseta loosikasti – kõigi osalejate vahel loosime välja 10 YOOKI kinkekotti!

VÕIDA YOOKI
KINKEKOTTI!



Metsa eest ja metsa poolt

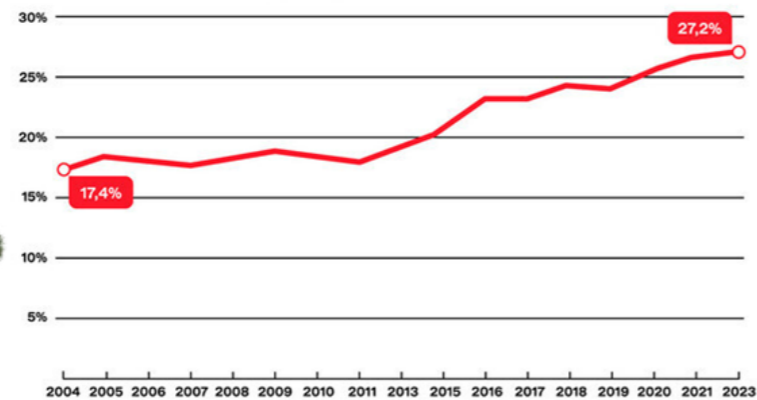
Farištamo Eller
Päästame Eesti Metsad MTÜ

Eestis räägitakse metsadest ja metsades toimuvast palju. See on loomulik, sest elame metsavööndis ja metsad on siin üks kõige loomulikumaid ökosüsteeme. Neile, kes aeg-ajalt mõnel kaitseala sihtkaitsevööndi matkarajal käivad ja ei jõua ulatuslikele lageraiealadele, jääbki tunne, et siin on kõik imeilus, metsad on imeilusad. Ja ongi. Kui nad olemas on.

Sageli, isegi liiga sageli öeldakse, et „üle poole Eesti maismaast on metsaga kaetud“. See aga ei vasta päriselt tõele ja on tegelikult sügavalt eksitav. Metsamaa on maa, mis on arvel metsamaana – katab küll üle poole Eesti maismaast, ligikaudu 51%, ent sinna kuuluvad ka lageraie langid, noorendikud ja teised alad, kus praegu veel sisuliselt metsa ei ole.

Graafikust on näha, et lagedaks raiutud metsamaa osakaal on kasvanud 2004. aasta 17% tasemelt 2023. aastaks 27%-ni. See tähendab, et üle veerandi metsamaast on kas lagedad raiesmikud, noorendikud või alad, millel pole veel selget puistut, kuigi statistiliselt kuuluvad need kõik „metsamaa“ alla. Samas ei pea ilmselt keegi neid metsaks, ka ökosüsteemi mõttes ei ole need veel metsad. Niisiis, kui keegi ütleb „Eestis on üle poole maast mets“, tasub juhtida ütleja tähelepanu sellele, kuidas päriselt lugu metsa ja metsamaaga on. Metsamaa pindala püsib statistikas samal tasemel ka siis, kui vanu liigirikkaid metsi tegelikult järjest väheneb. Juba aastaid raiutakse metsi lagedaks kiiremini kui neid tagasi kasvada jõuab. Selle tagajärjel vaesub metsaelustik kiiresti ehk liigirikkus kahaneb ja vanad metsad, kes on koduks lugematutele liikidele, kaovad vaikselt silme

LAGEDAKS RAIUTUD METSAMAA OSAKAAL ON PÜSIVALT KASVANUD
Lagedate, noorendikuga ja selgusetu alade osakaal (%)



Metsaraie autor/allikas: Aastaraamatud „Eesti mets“ 2004–2023/Agur Paesüld



Foto: Erik Karits, Pexels.com

alt. Riik (parlament, valitsused, ametkonnad) ei näi aga tahtvat raiepidurit tõmmata. Vastupidi – seadusi on muudetud, et puidu kättesaamine ja raiumine läheks veelgi lihtsamaks ja kiiremaks, justkui oleks mets lõputu ladu, mitte elav maailm ja piiratud (küll ajaga taastuv) loodushüve.

Viimastel aastatel on tekkinud tunne, et iga kord, kui keegi julgub rääkida metsade kaitsest, saab ta kiiresti külge sildi „arengu vastane“. Metsakaitsjat kujutatakse sageli inimesena, kes seisab palkadel ja taburettidel ees ning on vastu arengule ja töökohtadele. See on mugav pilt neile, kes soovivad raiemahtu säilitada või lausa suurendada, kuid mis moonutab tublisti tegelikkust. Metsakaitsjate eesmärk on vaid esile tuua, et kui metsast võtta rohkem, kui samas kvaliteedis metsa juurde kasvab, on ühel hetkel majanduslikult tulutoov mets otsas. Samuti pole mets tühi plats, vaid tuhandete liikide elupaik, kus toimub kestvalt uute väärtuste kasvamine nii ökoloogilises, sotsiaalses, kultuurilises kui jah, majanduslikus vaates.

Kui avada metsaregister ja uurida, mitu luba antakse igal kuul metsade lagedaks raiumiseks, selgub, et Eesti metsades toimetamine on pigem lihtne kui keeruline. Ka kaitsealadele lubatakse raieid. See tähendab, et probleem ei ole metsakaitsjates, vaid hoopis liiga leebes ja jätkusuutmatuse maakasutuse süsteemis. Metsakaitsjate hääl on sageli viimane meeldetuletus, et loodus ei talu lõputut survet ja metsal on omaenda aeg, mis ei allu turunõudlusele ja tarbimisgraafikutele. Kõige nukram on aga see, kui ühel hetkel saadakse ühiskonnas aru, et olekski ikka pidanud raiepidurit tõmbama. Siis pööratakse ilmselt looduskaitsjate poole: „Aga miks te midagi ei öelnud? Miks te rohkem ei rääkinud? Miks te kõvemini häält ei teinud?“



Mets ei ole pelgalt puude ladu. Mets on elav tervik süsteem, kus iga osa – muld, vesi, samblad, seemned, linnud, putukad ja imetajad – sõltuvad teineteisest ja on üksteisega eluliselt seotud. Kui kogu mets maha raiuda, ei asenda noored istikud seda, kes ja mis kaob – mullakiht, niiskus, juurestikud ja erinevad liigid. Sajandite jooksul kujunenud ökosüsteem ei taastu paari aastakümnega. See ei ole kellegi kapriis, vaid loodusseadus, ökoloogia, füüsika ja bioloogia: mets kui elav süsteem ei saa taastuda sama kiiresti, kui inimene seda hävitab.

Miks siis ometi levib arusaam, et metsade kaitsjad on äärmuslikud? Vastus on lihtne – see on kasulik neile, kelle eesmärk on võtta loodusest võimalikult palju ja võimalikult kiiresti. Kui avalik tähelepanu pööratakse metsakaitsjate ja metsahoidjate „radikaalsusele“, jääb rääkimata, kuidas praegune Eesti metsade põhiliselt lageraiumisel põhinev majandamine keskendub lühiajalisele kasule, tuues kaasa pikaajalist ja pöördumatut kahju. Minus süveneb nukrus selle üle, et võib-olla tõesti minu lastel täiskasvanuna ei olegi enam selliseid vanu loomusmetsi, kuhu minna, kus erinevaid loomi-linde-seeni-marju tundma õppida ja metsavaikest kogeda.

Metsakaitsjad, metsahoidjad ei ole eraldi huvirühm, kes tahavad kellelegi midagi „keelata“. Nad on ühiskonna peegel. Kui nende sõnum tundub ebamugav, tähendab see enamasti, et olukord metsakasutuses ongi lihtsalt väga halb ja tulevikumetsad ei ole enam nii kvaliteetsed, kui seni on raiuda olnud. Ühiskonnana oleks mõistlik ja tark seda häält kuulata ning arvestada, mitte püüda seda vaigistada.

Mets ise räägib meiega vaikselt – ta kõneleb tuule sahinas, samblavaiba niiskuses ja linnulaulus, metsaliikide rohkuses. Meie asi on see hääl ära tunda, tähele panna ning seda hoida. •



MITTEINIMLOOMADE VÄÄRKOHTLEMISE HALLALA

Anu Tensing
MTÜ Loomus

2022. aasta augustis istusin Saaremaa kõige lõunapoolsemas tipus nii, et juba Läti rannajoon paistis. Kuulasin merekohinat, nosisin veganküpsiseid ja vaatasin statistikat mitteanimloomade seksuaalse väärkohtlemise kohta. Mõtlesin, et see ei saa olla päris. See ei saa olla teema, millega peab Eestis üldse tegelema. Ja ometi pidin tõdema,

et peab, sest meie seadusandluses on mitteanimloomade seksuaalne väärkohtlemine senini hall ala. Otseselt lubatud ei ole, aga keelatud ka mitte.

Miks meil ei ole veel selget keeldu?

Mitteanimloomade seksuaalsest väärkohtlemisest on räägitud tegelikult

kauem, kuid igasugune arutelu on jäänud selle taha, et Loomakaitseaduse (LoKS) § 4 lõikes 1 on toodud, et loomale* valu ja välditavaid füüsilisi ja vaimseid kannatusi põhjustav tegu on lubamatu. Paragrahv sisaldab ka lühikest loetelu näidetest, mis selle alla käivad, sh loomavõitluse korraldamine, looma hülgamine või abitusse seisundisse jät-

mine, loomale kannatusi põhjustav aretustegevus jne.

Valitsuse seisukoht on olnud alati, et sellest piisab järeldamiseks, et seksuaalne akt loomaga on keelustatud, sest see põhjustab valu ja kannatusi. Paraku pole kõik meie ühiskonnas sellega nõus või küsivad, kuidas tuvastada neid kannatusi, eriti vaimseid.

Kas keeld on tulemas?

Tänu Loomuse 2022. aastal algatatud petitsioonile tuli Eesti Vabariigi valitsusel taaskord teemaga tegeleda ja seisukoht kujundada. 2023. aasta lõpus tunnistas valitsus, et nende selgitused ja kinnitused, et seksuaalne akt loomaga mahub selle paragrahvi alla, ei ole osutunud probleemi lahendamiseks piisavaks, mistõttu tuleb seadust täpsustada.

2024. aastal algasid ettevalmistustööd ning 2025. aasta sügisel jõudis kooskõlastusringile eelnõu, mis muuhulgas keelustaks nii seksuaalsed aktid mitteanimloomadega kui ka selle salvestamise pildi või videona. Loomakaitseadust planeeritakse täiendada järgmiselt:

LoKS-i § 4 lõikes 1 toodud lubamatute tegude avatud loetelus on edaspidi nimetatud ka loomaga suguuhtesse astumine ja muu sugulise iseloomuga tegu.

LoKS-i § 4 täiendatakse uue lõikega, mille kohaselt sätestatakse lubamatu teona ka loomaga suguuhtesse

astumise või muu sugulise iseloomuga teo fotografeerimine või videosse salvestamine, sellise foto või videosalvestise omandamine või hoidmine, teisele isikule üleandmine, näitamine või muul viisil kättesaadavaks tegemine.

Kooskõlastusringi ajal on nii ministeeriumitel kui loomakaitseorganisatsioonidel võimalus teha veel muudatustepanekuid ning peale seda peab eelnõu läbima ka kolm lugemist Riigikogus selleks, et keeld päriselt reaalsuseks saaks.

Miks see on oluline?

Suguline akt mitteanimloomaga ei ole pelgalt tabu, vaid neile tõsiseid kannatusi põhjustav tegu. Nad ei saa anda inimesele teadlikku nõusolekut, mistõttu on iga seksuaalvahekord mitteanimloomaga olemuslikult väärkohtlemine. Selge seadus annab ühtlasi võimaluse õiguskaitsel selliseid tegusid üheselt käsitleda, ilma väärkohtlemist võimaldava tõlgendamisruumita.

See on ka ühiskondlikult oluline samm. Kui ühiskond vaikides toleerib või ignoreerib julmust, siis muutub see osaks normist. Keelustamine saadab aga tugeva signaali: mitteanimloomade väärkohtlemisele ei ole Eestis kohta.

Samm lähemale loomasõbralikule Eestile

Kui seadusemuudatus lõpuks vastu võetakse, astub Eesti sammu paljude

Euroopa riikide suunas, kus mitteanimloomade seksuaalne väärkohtlemine on juba ammu selgesõnaliselt keelatud. See on samm loomasõbralikuma ja õiglasema ühiskonna poole – ühiskonna, kus teiste elusolendite piinamist või ärakasutamist oma seksuaalsete vajaduste rahuldamiseks ei peeta enam halliks alaks, vaid üheselt taunitavaks ja karistatavaks teoks.

Kuidas on lood teistes riikides?

- Saksamaal on keelustatud kasutada looma enda seksuaalseks tegevuseks või treenida või teha kättesaadavaks kolmandate isikute seksuaalseks tegevuseks ja sundida neid seeläbi liigivastasel viisil käituma (Loomakaitseadus, *Tierschutzgesetz* §3. 13).
- Rootsis ja Norras on keelustatud igasugune seksuaalne akt loomaga (R: Loomakaitseadus, *Djurskyddslag* §10; N: Loomakaitseadus, *Dyrevelferdsloven* §14. b).
- Madalmaades on loomaga siivutute tegude tegemine ja vastava sisuga materjali jagamine karistatav vangistuse või rahaträhviga (Kriminaalkodeks, *Wetboek van Strafrecht* 254).
- Ühendkuningriikides ja Soomes on keelustatud penetratiivne seksuaalne akt loomaga (ÜK: Seksuaalkuritegude seadus, *Sexual Offences Act* 2003 69; S: Loomade heaolu seadus, *Laki eläinten hyvinvoinnista* §14).

- 2022 – Loomus algatas rahvaalgatuse „Keelustame Eestis zoofilia“ **, mis kogus kiiresti 4422 allkirja.
- 2023 – Rahvaalgatus jõudis Riigikogu õiguskomisjoni, kust see suunati edasi Vabariigi Valitsusele seisukoha kujundamiseks. Valitsus nentis, et seadus jätab liialt tõlgendusruumi ning ühiskonnas on segadus selles, kas seksuaalvahekord mitteanimloomaga on keelatud või mitte.
- 2024 – Algasid ettevalmistustööd loomakaitseaduse täpsustamiseks. Koostati väljatöötamiskavatsus, mis hõlmas ka loomaporno tootmise ja levitamise küsimusi.
- 2025 – Septembris jõudis eelnõu lõpuks kooskõlastusringile.

* Loomakaitseaduses kasutatakse sõna mitteanimlooma kohta lihtsalt sõna „loom“. Loom on selle seaduse tähenduses imetaja, lind, roomaja, kahepaikne, kala või selgrootu, ent inimene selle alla ei käi.

** Petitsiooni sisu räägib tegelikult mitteanimloomade seksuaalse väärkohtlemise keelustamisest. Zoofilia on parafilia, st normist kõrvalekalduv seksuaalne eelistus, mille puhul on inimesel kinnisidee seksuaalvahekorra mitteanimloomaga. St kui kellelgi on zoofiilsed kalduvused, siis see ei tähenda, et ta ka reaalselt midagi seksuaalset mitteanimloomaga teeb. Kinnisideed või mõtteviisi keelustada ei saa.



Jan ehk artistinimega ekva on üks neist klassikalistest veganaktivistidest, kes välja eriti ei paista ja eelistab tegutseda taustal. Üheks intervjuuks tõmbame Jani taustalt välja ja paneme kaanele. Poeme Jani mõtete ja tegude taha ning vedame ühes Tallinna kesklinna korteris filosoofiamaigulise poolteisttunni.

See oli umbes 2010, kui õppisin Tallinna Ülikoolis kultuuriteaduseid, filosoofia mooduleid ja igasuguseid erinevaid asju...

(Ei mingit soojendust, kohe otsejoones peale. Janil on lugu ja ma ei kavatse sellel ees seista.)

...ja teiste seas toimusid seal kaks Hasso Krulli loengut: „Loom on inimesele inimene“ ja „Inimene on inimesele loom“. Ja ma jäin mõtlema, et nad on ju ka samamoodi elusolendid. Neil on sama õigus elule kui meil, inimestel. Et kust me võtame selle õiguse olla kuidagimoodi üle, teisi kasutada, ära süüa ja nende elu lõpetada? Seejärel oli mul vaja kirjutada üks essee, teemal, „subjectivity in language“. Ma tõlkisin selle eesti keelde ja tekkis küsimus, et kas see on keele subjektiivsus või subjektiivsus keeles. Sealt ma sain aru, kuidas mina vorm meie keeles tugevalt mõjutab meie maailmapilti – see kõik käib läbi enda nägemuse. Mikroneesias väidetavalt on kuskil üks keel, mille süntaks on, et mitte poiss jookseb, vaid jooks poisib. Inglise keeles siis *the boy is running versus the run is boying*. Sealt kuidagi need ideed omavahel lõimusiid ja ma hakkasingi veganiks.

Selle pealt?

Jah, selle pealt, et loomade ära kasutamine tundub vale minu jaoks ja siis ma otsustasin hakata veganiks. Ma ei teadnud mitte midagi veganlusest, ma ei teadnud mitte ühtegi teist veganit.

Sa ei nimetanud seda ka veganluseks siis...?

Mingi hetk hakkasin nimetama.

Kas Hasso Krull rääkis sellest kuidagigi vegan võtmes?

Ei, aga mul mõte käis tollal nii palju igal pool, et ma jõudsin oma peas mõtiskleda nende asjadele niimoodi.

See on absoluutselt hämmastav, et seda teed pidi saab jõuda veganluseni.

Farmi koledest... nendest ma sain alles aastaid hiljem teada. Minu jaoks oli see puhtalt mõtlemise pealt tulnud asi.

Kuidas sa seda teistele seletasid? Praegu on lihtne – mine vaata Dominionit... vot sellepärast.

Samamoodi seletasingi, et meil ei ole suuremat õigust siin elada ja teistel loomadel on samasugune õigus elule kui meil. Ja kui meil on olemas alternatiivid, et me ei pea loomi tapma ja sööma, siis ma otsustan, et mina seda ei tee. See oli üpriski vastukajaline. Peres ja igal pool mujal ka. Tollal ei teadnud inimesed sellest veel eriti midagi, ma ise ka ei teadnud. Polnud nii palju materjale, mis meil tänapäeval kõik olemas on.

Ma siis olin niimoodi paar aastat, kuni sattusin õnnetuse tagajärjel haiglasse. Haiglas muidugi polnud mingit varianti vegan olla, niisiis taastumiseks, ja ka ühiskonna surve, ma murdusin ning hakkasin uuesti sööma loomseid asju. Ja siin ongi oluline punkt, mis viib meid tugigruppideni ja tugisüsteemini, et üksinda on jube keeruline kõigele vastu olla, aga kui teiste poolt on toetus, siis on juba oluliselt lihtsam – sa saad vähemalt rääkida inimestega, kes sind mõistavad. Siis jõudsin ma vahepeal ühe aasta veel taimetoitlane olla ja nüüd olen seitse-kaheksa aastat täiesti vegan olnud taas.

(Mulle meeldib, kui inimesed tunnistavad, et nad murduvad. Enamus veganitest on mingil hetkel korra murdunud ja see ei ole häbiasi. Nad ei ole seetõttu vähem veganid. Ma ütleks, et nad on rohkem inimesed. Kõikidel on erinev teekond ja erinevad kogemused, ühele tuleb veganlus lihtsalt, teisele raskelt ja see on okei.)

Veganiks hakata võib päris hirmus

olla. Kui pole tugiruppi ka, siis see on ikkagi suurem vastandumine ühiskonnale ja selle normidele ja see nõuab päris palju pingutust. Inimesed küsivad küsimusi ja võivad olla pahased selle valiku peale. Samas, kui ma nüüd hiljem olen mõelnud selle peale, siis need inimesed oleksid leidnud koha vaidlemiseks nii ehk naa. See on lihtsalt selline inimese tüpaaž, kes tahab vastanduda ja torkida. Kui see poleks olnud veganlus, siis oleks nendega mingi teistsugune hõõrdumiskoht olnud.

(Soovitan selle Jani mõtte endale tagataskusse panna. Kõik, kes te sotsiaalmeedias või ka üldse elus puutute kokku ebameeldivate antiveganitega... enamusel neist pole veganluse vastu mitte midagi, nad isegi ei süvene sellesse.)

Eneseidentiteet läbi veganluse on alul kindlasti väga oluline. Sa tahad oma pidepunkti luua, lipu püsti panna ning ennast kehtestada – see enesemääratlus käib läbi vastandumise. Me vastandume sellele, mida ühiskonnas peetakse tavaliseks. Ja miks teised inimesed vaatavad sellele imelikult...? Eitus on loogika esimene tehe – kuna elus on nii palju erinevaid komponente, siis me peamegi välistama iga päev sadu ja tuhandeid asju, mis ei ole osa meist. Kui me ütleme jah kõigele, kuigi ma tean, et sellised ideoloogiad on tänapäeval väga populaarsed, siis tegelikult võid sa sellesse kõigesse ära kaduda. Millegipärast jäädakse aga eitusesse toppama – on küll välistatud, et see pole osa minust, mis aga ei tähenda, et see ei võiks olla osa teistest.

Ma arvan, et meie ühiskonnas on paljudel inimestel nõrk eneseidentiteet. Traditsioonid, toit ja kultuuriline ühtsus on nii olulised faktorid ja nad tunnevad, et peavad asuma kaitsele, mistõttu nad ei näe, et on olemas ka teisi võimalusi. Millegipärast arvatakse ekslikult, et veganid tulevad kurjalt nõudma ja

ekva: ära kardada veganit

Tekst: Jani Laende
Foto: Gert Tali, @gerttali



Foto: Joonas Isop, @joonaskaster

sunnivad teisi ka olema. Siiski on paljud öelnud mulle, et nad mõistavad küll, aga nad on ise lihtsalt liiga nõrgad, et seda muutust teha. Tänapäeval ongi ju veganluse ideoloogia juba päris hästi mõistetav, ei pea väga intelligentne selleks olema, et aru saada, mida see tegelikult tähendab. Kõik materjalid on olemas, Eesti Vegan Selts ja Loomus on aastaid selle nimel tööd teinud ja vaeva näinud.

Mulle hakkab vaikselt tunduma, võib-olla see on ka tühi lootus ja meeleheide, et veganlusele vastandumine on muutumas juba igavaks. Nüüd oled sa

juba natuke lollakas, kui sa veganitele vastandud. Ma arvan, et mingil hetkel liigub see kaalukauss teisele poole ja enamus vastandub hoopis omnidele.

See on päris huvitav teema üldse. Ma olen kuulnud omnide poolt sellist lauset, et veganlus on kultus ja sektilaadse olemusega, ja mingil määral ma pean sellega nõustuma. Igasuguste uudustega on tihti niimoodi, et inimesed vastanduvadki oma varasemale elule ja see sama reegel kehtib ka veganluse puhul. Erinevates ekstreemsetes usulistest rühmitustes on lausa nõutud vastandumine oma vanale elule ja inimesed

võtavad oma uue mina kiiresti omaks, sest neil on tugi ja see annab neile kindla platvormi ja jalgealuse, millel seista. See on hästi mõistetav ja seal on need sarnasused veganlusega olemas. Aga kindlasti pole veganlus mingi sekt või kultusliikumine. Veganluse olemus ja arusaamad on loogiliselt põhjendatavad, siin ei ole mingit maagilist müütilist efekti.

Aga mulle tundub, et just selline vali aktivism on paljude jaoks see, et nad ei suuda endale andestada oma eelnevat eluperioodi, kus nad on samamoodi olnud osa loomade väärkohtlemisest ja kui nad suudavad kedagi veganlusse kaasata või piisavalt lärmi teha või mõ-

ned loomad ära päästa, siis see justkui tasakaalustaks nende karmat. Isiklikult olen aru saanud, et jõuga muutusi läbi ei suru. Kui inimene ise sisimas ei ole otsustanud või saanud aru sellest, miks veganlus on oluline, siis pole võimalik neid selleks sundida. Noh, tähendab, kui meil oleks piisavalt võimu, siis me teoreetiliselt saaksime seda teha, aga see ei oleks jätkusuutlik.

Ma ei tea, Põhja-Koreas ilmselt oleks.

(Düstoopilise valitsemiskorra naljaks pööramine on uus tase ja ma olen enda üle natuke uhke.)

Jah, seal oleks.

(Jan naerab viisakalt ja jätkab.)

Mina olen aktivismi seisukohast võtnud pigem positiivse eeskuju rolli. Paljud inimesed ei saagi võib-olla aru, mis asi on aktivism. See ei ole ainult plakatiga tänaval olemine või karusnahapoodide ees videode näitamine. Ma olen ka seal osaline olnud ja see tundus tol hetkel vajalik. Nagu me rääkisime, on teadlikkus ühiskonnas nendest asjadest tõusnud. Ma olen paljude inimestega veganluse teemadel vestelnud, neil on kogu informatsioon ja see on nende teadlik valik toetada tapatööstust ja mitte olla vegan.

(Raske on nõustuda ja jääda rahulikuks, kui inimestel on kogu informatsioon ja nad valivad siiski vägivalla. See tundub kapituleerumisena, samas on see praktikas pea maksimum, mida üks vegan teha saab - jagada informatsiooni.)

Olemas on ka mikroaktivismi vormid, mis enese jaoks on tegelikult makroaktivism. Suuremas plaanis võib tunduda tühine, aga oma olemuslikult on päris suure väärtusega. Näiteks panna läpakale vegan klepekas, kanda vegansõnumiga t-särki või küsida firmaüritustel endale vegantoiu. Ma tean, et paljud veganid ei julge seda teha, nad ei taha tähelepanu. Aga paljud firmad on sellised, kus inimesed, kes

näiteks üritusi korraldavad pole lihtsalt teadlikud sellest, et seal on veganid ka. Kõik firmad ei ole nii toredad, et neil on töötaja profiilid toidueelistustega.

(Jan vihjab siinjuures enda töökohale, niisiis me lepime lugejatega kokku, et oleme kõik kadedad, eks?)

Meil on vegantoiu üritustel alati esindatud olnud. Alul muidugi ei olnud, aga ma olen teinud päris palju kisa-kära. Meil vahetati toitlustaja välja, kuna nad ei suutnud täistaimetoidul ja taimetoidul vahet teha. Ma panin selle suure kella külge ja see toitlustaja jäi oma võimulusest meie juures toitu pakkuda ilma. See ei olnud ainus põhjus, aga see oli üks faktor. Tuleb lihtsalt küsida. Ei pea karjuma üle kontori, et ma olen vegan, ma tahan süüa saada. Isegi ülemusele pole vaja öelda, vaid kellelegi, kes kor-

raldab seal neid asju. Firma suvepäevadel on tihti mingid spordiüritused ja siis on see toit hiljem ikka väga oluline. Eriti, kui on alkohol mängus.

Paljud on hädas sellega ja pigem jätvavad ütlemata ja lihtsalt ei lähe kohale.

Jah, ja jõuamegi tagasi selle tugigruppide vajaduse juurde. Minu jaoks on Eesti Vegan Selts, Loomus ja mõned väiksemad rühmitused väga suureks toeks olnud. Internetis on sellised vestlusgruppid ka veel. Oma mõtete ja frustratsioonide jagamine on väga oluline – lihtsalt ära rääkimine ja aru saamine, et sa ei ole üksi oma kogemustega, leevendab päris palju sisepingeid ühiskonnale vastandumisel. Mina olen leidnud mingi rahu ja tasakaalu selles, aga ma ei ütle, et see lihtne oli.

Kas sa ütleksid, et n-ö agressiivne lähenemine lihtsalt ei tööta või see oleneb?

Ma pigem usun, et see ei tööta. Sellise tugeva vastandamisega ei jõua tihti isegi dialoogini. Ja kuigi väga tore oleks, kui kogu maailm muutuks veganiks, siis ma arvan, et ei tasu endale ja välispoolsele maailmale eba-realseid ootusi seada. See võib lihtsalt frustratsiooni tekitada. Mingeid asju tuleb lihtsalt aktsepteerida, samamoodi ka seda inimest, kes sind mentaalselt ründab. Mul on olnud väga eba-meeldivaid kogemusi, aga nüüd olen ma aru saanud, et me ei saa muuta seda, mida teised ütlevad, me saame ainult kontrollida seda, kuidas me ise sellele reageerime või siis just ei reageeri.

Milline oleks realistlik ootus veganmaailmale?

Teatud kriitiline mass peab olema olemas, et asi saaks eksisteerida ja oleks võimalik sinna juurde tekitada. Ma loodan, et Eestis ja üle maailma on see tuum juba piisavalt tugev, et sel-



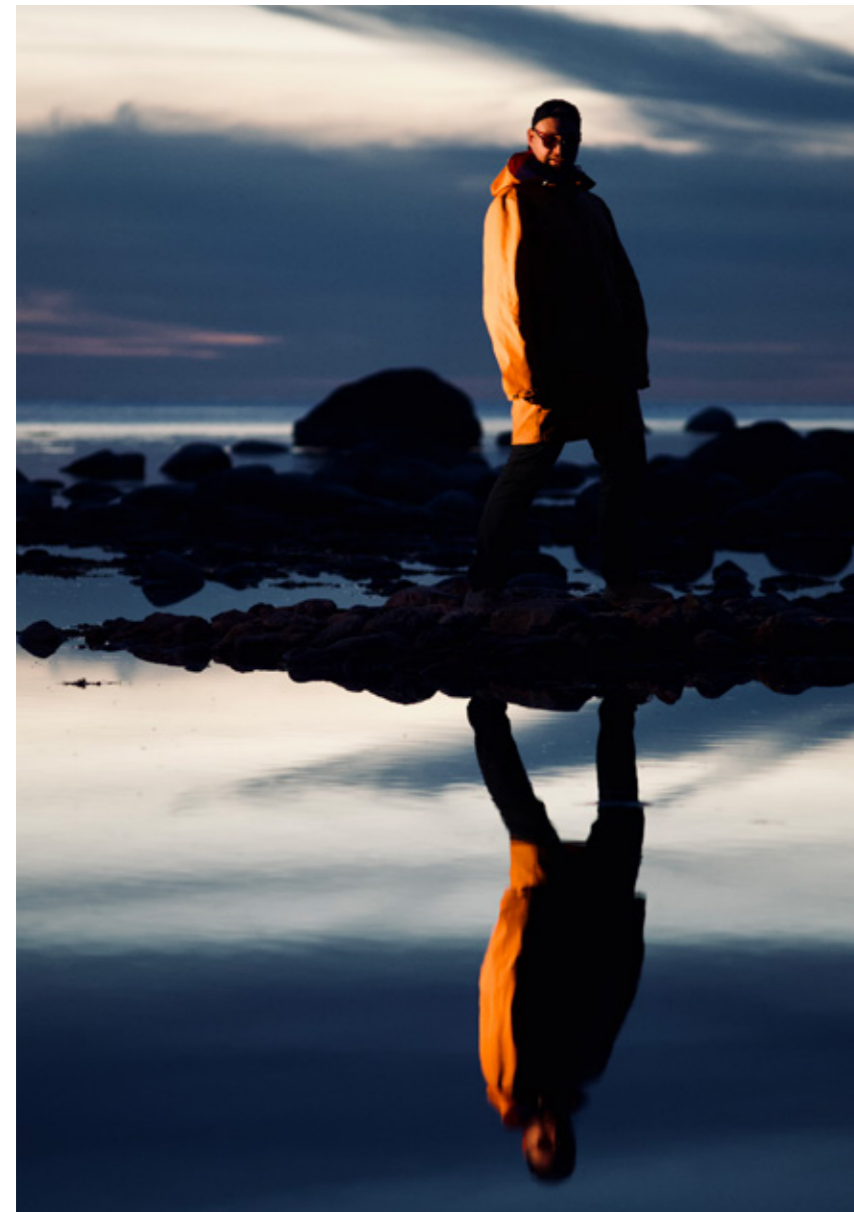
Foto: Herdis Pärn, @herdisparn

le põhjal edasi minna. Minu ootus on, et uued tulijad saaksid lihtsalt tulla ja liituda; et organisatsioonid ja inimesed on teinud piisavalt, et ühiskonnas ära kaotada vaenulikkus veganluse suunas; et inimesed näeksid veganlust mitte kui mingit äärmuslust, vaid täiesti valiidset ja jätkusuutliku visiooni.

Aga ebareaalsed ootused maailma suhtes on ka omnidel – me leiutame järjest mingeid tehnoloogiaid, millega õigustada oma ebaratsionaalset käitu-

mist ja lihasöömist. Täna lugesin just artiklit, et pool maailma toidukogusest, mis kasvatatakse, läheb lihatööstuse ja biokütuste alla. Tegelikult saaks 15 miljardit inimest söönuks sellest.

Ma saan aru, et sa ei mõtle sellele niimoodi, et maailm peab ühel hetkel 100% vegan olema, aga samas peab ju mingi siht olema, muidu on kogu ettevõtmine kuidagi



demotiveeriv, kas pole?

Mingi hetk võib-olla oli, enam ei ole. Ma teengi kõike oma kunsti ja muusikat sellepärast, et saaksin endale platvormi, kus seda sõnumit levitada läbi positiivse eeskujuga. Mitte et ma oleks mingi veganluse või inimese etalon, aga me keegi ei ole ja see ongi selle asja mõte – näidata, et see võib olla normaalsus igale inimesele. Küll aga ma pean siinkohal ütleva, et kuigi muutus algab isendast, siis indiviidi tasandilt pole võimalik maailma muuta. Ainult suurkorporatsioonid saavad oma laastava käitumise lõpetamisega globaalseid muutusi teha.

Oled sa kedagi veganiks muutnud läbi mikroaktivismi ja positiivse eeskujuga?

Ma olen mõjutanud inimesi sööma rohkem vegantooteid, aga kas keegi minu tõttu on veganiks hakanud... ei tea, ma loodan, et on. Aga ma ei tunne, et oleksin kuidagi vähem väärtuslik, kui ei ole. Äkki ma olen olnud kellelegi üks osa kaalukausil. Ma ei usu, et konkreetset üks inimene seda otsust mõjutab – telefon leiutati ka kahes maailma otsas samaaegselt – see on erinevate faktorite kokkulangemine. Pinnas peab olema juba olemas ja siis võib-olla sa oma positiivse eeskujuga suudad kedagi lõpuks mõjutada.

Räägime natuke sinu identiteedist ka. Mis sõnadega sa ennast kõige meelsamini iseloomustaksid?

Loomeinimene... artist – kirjutan muusikat, mängin muusikat ja teen igasuguseid visuaalseid kunste. See on nagu see suurim osa minust. Tööalaselt ma tegelen infotehnoloogiaga ja video, *livestreaming* ja *green screen* stuudioteega ja selle tarkvaraga, mis on ka mõnes mõttes looming. Tegelikult olen ma üpriski introvertne ja hindan privaatsust.

Kelle või mille jaoks sa muusikat teed?

Eelkõige enda jaoks. Ma üritan teha sellist muusikat, mida ei ole veel olemas. Ma kirjutan hetkel oma kolmandat albumit. Esimesed kaks olid sellised katse-

tuslikud, kus ma alles õppisin muusikat kirjutama. Ma olen tegelikult kirjutanud üle mitmesaja laulu – kolmsada-nelisada vähemalt, mis pole ilmunud. Läbi muusika toimub minu eneseväljendus – sõnadest jääb tihti väheks ja muusika kaudu suudan ma rohkem ennast maailma tuua. Ma üritan oma muusikaga anda inimestele võimalust näha maailma natuke teistmoodi või tunnetada mingeid teisi nüansse, mida nad võibolla varem ei ole suutnud teha. Ma teen elektroonilist muusikat ja pigem elektroonilist tantsumuusikat.

Millest su muusika räägib?

Mingid asjad on nagu filosoofilised mõtisklused ja tunded maailma suhtes. Mulle on öeldud palju, et ma peaks need lahti rääkima. Kui mul oli eelmise albumi esitlus, siis ma seletasin lugude taustu ja see inimestele meeldis. Minu jaoks on muusika nagu teraapia vorm ka. On olemas nii palju negatiivset või kurba muusikat, mitte, et seda ei võiks või ei peaks olema, igasugu emotsioonid on olemas, aga mina olen valinud, et teen pigem positiivsuse kaudu ja annan sellega helgemat energiat. Tantsides nad tunnetavad seda, leiavad mingi uue kogemuse ja saavad seeläbi rõõmsamaks. Seda on alati tore näha.

Ma sõitsin täna bussiga Tartust Tallinna poole, istusin ja mõtlesin, kirjutasin mõtteid paberile ja esimest korda elus kuulasin su lugusid, ja mulle tõesti meeldis. Siit ka küsimus: kas lugu „Majaka“ räägib majakast?

Jaa, lugu „Majaka“ räägib majakast ja majakatest üleüldiselt. Majakad on mind alati inspireerinud. Nad näitavad suunda neile, kes võib-olla ei leia muidu oma teed üles. Nad on üldse ilusad objektid, meil Eestis on neid vanu ma-



Hololife Summit 2025. Foto: Alice Märtin, @alicemartin_photography

jakaid mere ääres hästi palju ja mulle meeldib mere ääres käia. Ma olen Suurupist pärit ja meil on seal Euroopa vanim endiselt toimiv puitmajakas. Olen seal käinud mõtisklemas, mediteerimas ja lihtsalt olemas. Ükskord olime vennaga rannas ja vihma hakkas sadama. Läksime koju tagasi, ma tegin akna lahti

ning salvestasin vihma häält läbi telefoni. Ja siis ma kirjutasin selle loo. Mõni inimene maalib, mina üritasin muusikasse panna, kuidas majaka tuli võngub ja kui siis vaikselt vihm kaob ära, tuleb selgus ja loo tegelane jõuab koduranda lõpuks kohale. •

Kuula ekva „Majakat“ ja teisi lugusid Spotifyst või Youtubest ja jälgi teda Instagramis.

open.spotify.com/artist/7AZeRyKPauVdxuAsovyMLL
www.youtube.com/@ekvaji
www.instagram.com/ekvaji/



See või teine



nostalgiline sügis

või

uue alguse maiguline sügis

olla nähtamatu

või

olla kuulnud

kolm kuud vihma

või

kolm kuud kuuma päikest

kuulata südant

või

kuulata mõistust

anda

või

saada

turvatus

või

vabadus

unistada

või

tegutseda

krabin

või

sahin

minna

või

jääda

sügav mõte

või

kerge naeratus

unistus

või

mälestus

öö

või

päev



deary
plant-based

TERE

Taimne, aga valku täis!

15 g proteiini ühes tuubis.
Kõht täis pikaks ajaks.

UHIUUS

0% rasva

Vähese suhkrusisaldusega

15g proteiini ühes tuubis

Rikastatud põldoavalguga





SA OLED SEE, MIDA SÖÖD –

kuidas meie toidulaud mõjutab meie mikrobiomi ja tervist

Eleonore Susi

Lääneühiskonnas räägitakse üha enam ja enam moodsa aja haigustest nagu rasvumine, diabeet ning südame- ja veresoonehaigused, mida nimetatakse ka elustiilihaigusteks või heaoluühiskonna haigusteks. Neid haigusi seostatakse enamasti kehva toitumisega, mis sisaldab palju liha, töödeldud

toitu, rasva ja suhkrut. Kuigi palju on räägitud tervisliku toitumise mõjust inimesele, siis aina rohkem räägitakse ka tervisliku toitumise mõjust kõhu mikrobiomile ehk kõigile bakteritele, kes elavad meie soolestikus. Nüüd on teadlased võtnud selle teema luubi alla, et välja selgitada, mida räägib

meie mikrobiom meie toitumisest, kuidas mõjutab meie toidu valik meie mikrobiomi ja see omakorda meie tervist.

Üldpildis on lääneühiskonnas levinud kolm peamist dieeti või toitumisstiili – omnivoorlus, taimetoitus ja veganlus. Omnivooride all peetakse silmas neid, kes söövad nii loomset kui taimset toitu. Taimetoitlased on oma söögilaualt välistanud liha, kuid piimatooted ja munad on lubatud. Veganid on täistaimetoitlased ehk loomset toitu ei tarbita üldse. Hiljutine uuring näitab, et meie kõhu mikrobiom räägib täpselt, millist dieeti me eelistame või kes on hiljuti oma toitumisstiili vahetanud. Võimalik on isegi kindlaks teha, kes armastab kohvi juua või mõne toiduainega „patustada“. Osa baktereid meie kõhu mikrobiomis satuvad soolestikku elama koos toiduga, näiteks *Lactobacillus* tuleb kaasa piimatoodetega, ent paljude bakterite kasv on ka teadlikult soodustatud, sest nad aitavad teatud toiduaineid seedida. Lihased sööjate toitumisega seotud mikrobiomile on omane näiteks suur valke lagundavate bakterite osakaal liha seedimiseks, teisele kohale jäävad erinevad piimhappebakterid. Taimetoitlastel on kõige suurema kaaluga piimhappebakterid ja veganitel on suurim kiudaineid lagundavate bakterite osakaal, mida seostatakse taimede ja mulla elustikuga.

Omnivooride mikrobiom on mitmekesisem kui taimetoitlastel ja veganitel ning toitumisstiili vahetamisel lihasöömiselt täistaimetoitlusele võib mikrobiomi mitmekesisus langeda juba mõne päevaga. Mikrobiomi mitmekesisust peetakse üldiselt heaks, kuid uuemad uuringud näitavad, et selline kiire langus toitumisstiili vahetamisel pole ka otseselt kahjulik. Statistika järgi koosneb keskmise läänemaailma omnivoori toidulaud peamiselt lihast ja piimatoodetest, ning vähesemal määral taimsest, mistõttu on ka nende soolestiku mikrobiom omane loomsele toidule. Täistaimsele toidule üleminekul väheneb eelkõige loomse toiduga seotud valkulagundavate bakterite osakaal, mis oma tegevusega võivad tekitada põletikku ja kahjustada soole limaskestasid. Samas väheneb bakterite hulk, mis osalevad loomsete rasvade lagundamisel ja mida seostatakse soole ärritussündroomi ja jämesoolevähiga. Täistaimetoitlaste mikrobiom on vähem mitmekesisem, kuid see-eest stabiilsem ning soodustatud on „heade“ bakterite kasv, mis oma tegevusega toetavad seedimist ja immuunsüsteemi. Lisaks leiti, et omnivooride seas on mikrobiomi koostul proportsionaalselt seotud loomse ja taimse toidu osakaaluga. Katsealused, kes olid omnivoorid, kuid söid suures koguses taimset toitu ja vähesel määral loomset, omasid omnivooridele omast mikrobiomi, kuid „heade“ bakterite osakaal sarnanes veganitele. Uuringu andmetel tõusis taimse toidu osakaalu suurenemisega ka bakterite osakaal, mida seostatakse diabeedi riski vähenemisega ja mis soodustavad südame ja veresoonekonna tervist. Kusjuures, kui võrreldi omnivooride, taimetoitlaste ja veganite mikrobiomi koostul seoses südame tervise, siis veganlust hinnati kõige kõrgemalt. Enamus vegandieedile omaseid baktereid mõjutavad südame tervist positiivselt läbi stabiilsema insuliini regulatsiooni ja paranenud kolesteroolinäitude.

Kuigi pikalt on vaieldud selle üle, kas taimetoitus on tervislik või mitte, siis üha enam teaduslikke uuringuid toob välja taimse dieedi kasulikkuse. Lisaks positiivsele mõjule meie tervisele, on taimne toit sõbralikum meie planeedile ja nüüd ka meie soolestiku mikrobiomile. •

Kasutatud allikad:

„Gut microbiome signatures of vegan, vegetarian and omnivore diets and associated health outcomes across 21,561 individuals“ Fackelmann (2025)

„Cardiometabolic benefits of a non-industrialized type diet are linked to gut microbiome modulation“ Li (2025)



EESTI VEGAN SELTS

VEGANMESSIL



KOGENUD
VEGANID

VEG 1
VITAMIINID



TÖÖTUBA
TOITUMIS-
NÕUSTAJAGA

RAAMATUD
MERCH



ANNETUS-
LOTERRI

& MUUD
PÕNEVAT

f i t @eestiveganselts

VEGAN.EE

Kutsu kassid tekile ja linnud kaitsealale

Anu Tensing ja Janiš Laende lauamängusõbrad

Kui nimetad kolm vegan-kuulsust, liigud kolm sammu edasi.

9

10

11

Hüppa ruudule 20, kui oled sel nädalal proovinud uut vegantoodet.

13

Näita, kuidas sa mandlit lüpsaksid. Kui mängukaaslased ei naera, siis mine tagasi ruudule 1.

15

16

17

Astu nii mitu sammu edasi, kui mitu aastat oled olnud vegan.

1



Tartu ühes kaubanduskeskuses toimus hiljuti midagi laadalaadset, kus meie tähelepanu köitis lauamäng „loomasõpradele“. Lähemalt uurides selgus aga, et mäng seisneb võistluses, kellel õnnestub kokku panna kõige uhkem loomaaed. See pisut nukker seik pani meid mõtlema, kas on olemas ka lauamänge, mis seonduvad loomade või loodusega, kuid ei keskendu loomade ekspuaterimisele. Või siis näiteks mängu, mis meeldiks taimse toidu fännidele. Lauamängud on suurepärane viis veeta aega sõprade ja perega, eriti sügisõhtutel, kui väljas läheb kiiresti pimedaks. Nii et haara tass sooja teed, mõned veganküpsised ja oma uus lemmikmäng!

Hinnaklass: alla 20 €

Similo Animals on välistamisel põhinev koostöömäng, kus mängijad püüavad vihjete abil ühiselt leida salajase looma. Üks mängija annab vihjeid, millist looma tuleb otsida. Teised mängijad arutlevad ja välistavad mittekõnealused loomad. Vaid õigeid vihjeid andes ja neid õigesti tõlgendades saab võita.

Similol on ka teisi temaatilisi kaarte, ent Similo Animals on eriline imeilusate loomapiltide poolest. Kaarte saab kasutada ka loomade tundma õppimiseks ning vihjeid kohandada vastavalt mängijate vanusele ja teadmistepagasile.

Mängijaid: 2-10 | Aeg: 15-20 min | Vanus: 7+
Saadaval: Brain Games, Mabrik, Rahva Raamat



22

23

Don't be a dik-dik on vaimukas kaardimäng looma- ja taimeliikide naljakatest nimedest nagu näiteks *tufted titmouse*, *nipplewort* ja muidugi *dik-dik*. Mängukaartidelt leiab nende kohta ka mõningaid huvitavaid fakte. Ideaalne mäng huumorisoonega loomasõpradele. Tagasihoidlikumad mängijad võivad kogeda punastamist. Loomult meenutab mäng kõigile tuntud musta notsu mängu.

Mängijaid: 3-6 | Aeg: 15-20 min | Vanus: 16+
Saadaval: välismaised veebipoed



24



Liigud mängu lõppu, kui sinult pole kunagi küsitud valgu kohta.

Funky Fungi on ideaalne mäng seenesõpradele. Tegemist on lõbusa ja kiire kaardikogumise mänguga, kus tuleb kokku korjata parimad seened, luua nutikaid komplekte ja jõuda esimesena kümne punktini. Samas peab olema ettevaatlik, sest mõne seenega võib sulle vastane hoopiski käre keerata.

Mängijaid: 2-4 | Aeg: 30 min | Vanus: 8+
Saadaval: välismaised veebipoed



27

28

30

Hinnaklass: 20-35 €



Point salad on lõbus kaardimäng, kus võisteldakse parima salati loomises. Mängijad saavad järgemööda valida, milliseid vilju nad turult soovivad. Võidab see, kes valib õiged viljad ja kogub kõige rohkem punkte. Liha, mune ega midagi muud loomset kuskil ei hiili – ainult värsked kraamid!

Mängijaid: 2-6 | Aeg: 30 min | Vanus: 8+
Saadavus: Brain Games, lauamangud.ee

Metsas on Eesti looduse teemaline nutikas kaardimäng, kus mängijad rajavad omaenda metsa, suurendades puude hulka ning meelitades sinna loomi ja taimi. Igal olendil on oma eelistused ja tingimused, mis muudavad mängu strateegiliseks ja põnevaks. Võidab mängija, kelle mets on mängu lõpus kõige rikkalikum.

Mängijaid: 2-5 | Aeg: 60 min | Vanus: 10+
Saadavus: Brain Games, Rahva Raamat, Apollo



Flow on samanimelise filmi põhjal tehtud koostöömäng, kus mängijad aitavad kassil ja tema sõpradel turvaliselt laevukeseni ujuda. Mängijad loovad koos mänguruutudest ohutu raja, ent hiigellained võivad selle iga hetk purustada. Taimer sunnib tegutsema kiirelt ja sihikindlalt. Vaid ühise nutikuse ja otsustusvõime abil saab loomad päästa.

Mängijaid: 1-6 | Aeg: 15 min | Vanus: 8+
Saadavus: Brain Games, Apollo, Rahva Raamat

Loomade elupaigad on hariv ja värviline puslemäng, kus lapsed õpivad tundma erinevaid loomi ja nende elupaiku – metsast džunglini ja ookeanist kõrbesse. Sobib hästi väiksematele loodusesõpradele, arendab nii teadmisi kui ka tähelepanu ning õpetab, et loomade koht ei ole loomaaias, vaid looduses.

Mängijaid: 1+ | Vanus: 4+
Saadavus: Rahva Raamat



Hinnaklass 35-50 €



Calico on armas puslemäng, kus mängijad õmblevad tekke ja meelitavad ligi kasse. Mängulaud koosneb erineva mustri ja erinevat värvi lapiteki lapikestest, mida tuleb laduda nutikalt ja läbimõeldult. Eesmärk on koguda võimalikult palju punkte ja meelitada oma tekile tuduma võimalikult palju armsaid kasse. Sobib neile, kes armastavad kasse ja peent visuaalset kujundust.

Mängijaid: 1-4 | Aeg: 45 min | Vanus: 10+
Saadavus: Brain Games, Mabrik

Planet on unikaalne ja visuaalselt efektnine lauamäng, kus mängijad ehitavad 3D pinnale mägesid, metsi, kõrbeid ja ookeane, et luua loomadele sobivaid elukeskkondi. Strateegiline paigutus ja nutikad otsused määravad, kelle planeet on lõpuks kõige mitmekesisem ja elurikkam.

Mängijaid: 2-4 | Aeg: 30 min | Vanus: 8+
Saadavus: Brain Games, Apollo, Rahva Raamat



Cascadia on loodusteemaline lauamäng, kus tuleb ehitada harmoonilisi elukooslusi. Igal käigul valid elupaigatüübi ja metslooma, paigutad need oma maastikule ning püüad maksimeerida punkte. Loomade eelistused on erinevad – mõned tahavad olla üksi, teised paaridena, kolmandad teiste loomade seltsis. Originaalmäng leiab aset Põhja-Ameerika loodeosas, aga mängul on ka mitmeid iseseisvaid eriversioone, sh *Cascadia Junior*, mis on mõeldud just pere noorimatele alates 6. eluaastast.

Mängijaid: 1-4 | Aeg: 45 min | Vanus: 10+
Saadavus: Brain Games, Mabrik, lauamangud.ee

Hinnaklass: üle 50 €

Tiivulised (Wingspan) on kaunitult illustreeritud ja rahvusvaheliselt hinnatud lauamäng, mille eesmärk on rajada võimalikult linnusõbralik kaitseala. Mängijad peavad tuginema teaduslikele faktidele lindude toitumise, nende elupaikade ja eripärade kohta. See muudab mängu ühtaegu lõõgastavaks, harivaks ja inspireerivaks.

Lisaks põhiversioonile on ilmunud ka mitmeid laiendeid, näiteks Euroopa linnud, Aasia linnud ja Okeania linnud, mis toovad mängu uusi strateegiaid ja veelgi rikkalikuma linnumaailma. Tänu oma kaunile kujundusele ja haaravale sisule sobib see mäng suurepäraselt nii peredele, loodushuvilistele kui ka kogunud lauamängusõpradele.

Mängijaid: 1-5 | Aeg: 60 min | Vanus: 10+
Saadavus: Brain Games, Rahva Raamat, Apollo, lauamangud.ee



Evergreen on strateegiline lauamäng, kus eesmärk on rajada võimalikult elurikas planeet. Mängijad istutavad seemneid, kasvatavad puid ja põõsaid ning paigutavad loodusvarasid. Lisategevuste saamiseks tuleb kasutada looduse jõude. Võiduks on vaja luua tasakaal.

Mängijaid: 1-4 | Aeg: 45 min | Vanus: 8+
Saadavus: Brain Games, Mabrik

Kasuta sooduskoodi **VEGAN20** Brain Gamesi veebipoes www.brain-games.ee või füüsilistes kauplustes ning saa kogu kaubalt **-20%**. Sooduskood kehtib kuni **30.11.2025**.

Mis on mis ja kes on kes?

Viimastel aastatel on üha rohkem inimesi hakanud mõtlema sellele, mida ja kuidas nad toituvad ja tarbivad ning millist mõju see avaldab nii tervisele, loomadele kui ka planeedile. Samas võib erinevate mõistete virvarris kergesti segadusse sattuda. Toome selguse majja ja vaatame, mida need tähendavad.

Veganlus

Veganlus on eelkõige maailmavaade ja sotsiaalse õigluse liikumine, mille kohaselt loomad ei kuulu inimeste kasutamiseks. Veganluse eesmärk on lõpetada loomade kasutamine, ebaõiglane kohtlemine ja tapmine ning tagada neile põhiõigused: õigus elule, vabadusele, kehalisele puutumatusse ja õiglasele kohtlemisele.¹

Kui rääkida tarbimisest, tähendab veganlus loobumist loomsetest toodetest nii toidus kui ka teistes eluvaldkondades (rietus, kosmeetika, majapidamine). Toiduks ei tarbi veganid liha, kala, piimatooteid, mune, mett, želatiini jne. Sellist toitumist nimetatakse ka täistaimseks toitumiseks.

Järgmised mõisted viitavadki erinevalt veganlusest puhtalt toitumisele:

Vegetaarlus ehk taimetoitlus

Sõna „taimetoitlus“ on eesti keeles eksitav. Üldiselt ei tähenda see ainult taimedest toitumist, vaid lihtsalt lihavaba toitumist. Taimetoitlased ei söö liha ega kala, kuid tarbivad tavaliselt piimatooteid ja mune. Selline toitumine on üle maailma väga levinud nii eetilistel, religioosetel kui ka tervislikel põhjustel ning ligikaudu 20% Maa populatsioonist on vegetaarlased.² Selguse mõttes on parem sõna „taimetoit“ asemel kasutada väljendeid „lihavaba toit“ või „vegetaarne toit“.

Kui söögikoha menüüs on sektsioon või märgistus „taimetoit“, siis tasub üle küsida, kas tegemist on täistaimsete või lihtsalt lihavabade roogadega.



Lihavabal toitumisel on ka mitmeid alakategooriaid:

- **Ovovegetaarlus** ehk muna-taimetoitlus – ei tarbita liha, kala ega piimatooteid, kuid süüakse mune. Tihti peale tarbitakse just n-õ tagahoovikanade mune, mitte suurtööstusest pärit mune.

- **Laktovegetaarlus** ehk piima-taimetoitlus – ei tarbita liha, kala ega mune, kuid süüakse piimatooteid, näiteks piima, juustu, jogurtit. Sageli nähakse piima tarbimist eetilise valikuna, sest otseselt ei tarbita surnud looma, ent ka piimatööstus on seotud rohkete kannatustega.

Fleksitaarlus

Fleksitaarlus on valdavalt taimne toitumine, kuhu aeg-ajalt kuulub ka liha või muu loomne. Fleksitaarse toitumise eesmärk on sageli keskkonnamõju vähendamine, mistõttu tarbitakse loomset toitu, kui see midu läheks lihtsalt äraviskamisele.

Toortoitus

Toortoitlased eelistavad süüa minimaal-

selt töödeldud toitu. See on kas kuumtöötlemata või töödeldud madalal kuumusel (40–49 °C), et toiteväärtus toidus säiliks. Tavaliselt tähendab see täistaimset menüüd, kus on rohkelt värsked puu- ja köögivilju, idandeid, pähkleid ja seemneid, kuid mõned tarvitavad söögiks ka kuumtöötlemata liha ja muud loomset päritolu tooteid.

Mahetoitumine

Mahetoidu tootmisel kasutatakse kahjuritõrjeks ennetavaid võtteid ja looduslike vahendeid ning umbrohu tõrjumiseks tarvitatakse mehaanilisi mooduseid. Eestis ja mujal Euroopa Liidus on mahetooted märgistatud. Töödeldud toidus peab vähemalt 95% põllumajanduslike koostisosi olema mahepõllumajandusest, et toodet võiks nimetada mahedaks.³

Tihti peale pannakse vegantoit ja mahetoit n-õ ühte patta, sest mõlemad tähendavad eetilist ja keskkonناسõbralikumat tarbimist, ent tegelikult ei pruugi mahetoit olla vegan ega ka vegantoit mahe. •

1. <https://vegan.ee/veganlusest/kesmis-on-vegan/>
2. <https://worldanimalfoundation.org/advocate/vegetarian-statistics/>
3. <https://organicestonia.ee/mis-on-mahe-ehk-okotoit/>

D-vitamiin – päikesevitamiin, mille puudust me sageli ei märka

Pharma Nord Eesti OÜ

Keeruline on leida inimest, kes poleks kuulnud D-vitamiinist. Ometi võib see tuttav vitamiin tekitada hulgaliselt küsimusi – kas suvine päike katab vajaduse, millal peaks toidulisandit võtma, mis juhtub, kui seda liiga vähe saab ja mida üldse tähendavad need pudelitele kirjutatud ühikud.

D-vitamiin ei ole klassikaline vitamiin, vaid hormoonilaadne aine, mida keha sünteesib nahas, kui UVB-kiired seda tabavad. See muudetakse maksas ja neerudes aktiivseks vormiks, mis reguleerib kaltsiumi ja fosfori ainevahetust, mõjutab luude ja lihaste tugevust ning immuunsüsteemi tööd. Puudus võib põhjustada lastel rahhiiti, täiskasvanutel osteomalaatsiat, aga ka lihaskõhust, seletamatut väsimust ja meeleolu langust. Uuringud seostavad madalat D-vitamiini taset ka sagedamate infektsioonidega ning mõnede krooniliste haiguste riskiga. (Hollack & Chen, *Nutrition Reviews* 2023).

Kui palju saame päikeselt?

Eesti ja teiste põhjapoolsete riikide elanikel ei ulatu talvekuudel UVB-kiirgus meie naha sünteesi käivitama. Suvel võib olukord tunduda parem, ent siiski sõltub kõik eluviisist. Pilves ilm, töö siseruumides, rietus, päikesekreem ja vanus vähendavad sünteesi märgatavalt (Webb et al., *Nutrients* 2018).

Sageli tekib segadus ka ühikutega. D-vitamiini koguseid väljendatakse rahvusvahelistes ühikutes (IU) või mikrogrammides, kus 1 mikrogramm = 40 IU, seega 4000 IU = 100 mikrogrammi, mida Euroopa Toiduohutusamet ja mitmed rahvusvahelised organisatsioonid peavad täiskasvanule ohutuks maksimumseks päevaseks koguseks.



Millega arvestada?

D-vitamiini vajadus on suuresti individuaalne ja peaks lähtuma vereproovist ning konkreetse inimese vajadusest. Kui see võimalus puudub, on mõistlik igapäevane kogus täiskasvanutel 1000 kuni 3000 IU, mis tagab kehale piisava varu päikesevitamiini.

Kuna D-vitamiini on rasvlahustuv vitamiin, peab see olema kindlasti õli sees lahustatud – (närimis)tablettidest on vähe kasu. Teiseks tuleks seda võtta koos rasva sisaldava toiduga – rasva süües hakkab tööle sapipõis, mille nõre aitab rasvadel peensooles imenduda.

Kui sapipõis on haige või on see välja lõigatud, võib vajalik olla suurem lisamanustamine.

Kuidas hinnata?

Kõige kindlam viis oma D-vitamiini vajadust hinnata, on teha vereanalüüs, kus mõõdetakse D-vitamiini – 25(OH)D taset. Nii saame leida endale sobiva päevaannuse, mis peab defitsiidi korral tagama D-vitamiini taseme tõusu veres ja normväärtuse korral selle taseme säilimise. Lihtsustatult:

- D-vitamiini tase veres on >50 nmol/l – iga päev 25–40 mikrogrammi (1000–1600 IU) D3-vitamiini
- D-vitamiini tase veres on <50 nmol/l – iga päev 50–100 mikrogrammi (2000–4000 IU) D3-vitamiini

Uuringud on näidanud, et suurim kasu on tervisele, kui näitaja jääb vahemikku 75–130 nmol/L.

(Hansen, A.L., Ambroziak, G., Thornton, D.M., Mundt, J.C., Kahn, R.E., Dahl, L., Waage, L., Kattenbraker, D., Grung, B. *Vitamin D status and Physical Activity during Wintertime in Forensic Inpatients—A Randomized Clinical Trial*. *Nutrients* 2021, 13, 3510)

Kas teadsid, et:

- päikesekaitsekreemide kasutamine päevitamisel pärsib D-vitamiini moodustumist nahas.
- siseruumides viibijad peaksid D-vitamiini kasutama ka suvel (nt. hooldekodude elanikud, voodihaiged, kontoritöötajad).
- osteoporoosiga patsientidel tuleks enne kaltsiumi ravikuuri D-vitamiini tase veres normaliseerida, et kaltsium saaks toimida.
- D-vitamiini vajadus suureneb teatud tegevuste ja eluperioodide ajal, näiteks aktiivne füüsiline liikumine, stress ja haigused.
- rasedatel kulub rohkem D-vitamiini, seda eriti kolmandal trimestril ning imetamise ajal, kui on vaja toota rohkelt toitvat rinnapiima. •



Elutoa fookuspunkt – tehnoloogia ja disain harmoonias

VEGANSISEKUJUNDUS – VÄÄRTUSPÕHINE LÄHENEMINE KODULE

Eve Anijärv
Anijärv Interiors
anijarvinteriors.com

Kui rääkida veganlusest, mõeldakse enamasti toidule. Harvem jõuab arusaam selleni, et ka kodu saab olla – või peaks olema – vegan. Sisekujundajana ja veganina olen pidanud nende seostega süvitsi tegelema. Veganlus ei lõppe köögis ega poes. See algab väärtustest ja ulatub igasse ruumi, milles me elame, puhkame ja loome oma igapäeva. Kodu

on meie lähim keskkond, mis peegeldab meie valikuid sama kõnekalt kui toidulaud või garderoob.

Kui teadmatus maksab

Sisekujundusega alustades ei tulnud mulle pähegi, kui palju loomset päritolu võib olla meie mööblis, tekstiilides ja kodu aksessuaarides. Ma ei räägi ainult

vaipadest, patjadest või mööblikatetest – ka mööbel ise, oma sisemuses ja viimistluses, võib sisaldada materjale, mida ei oskaks kahtlustada.

Tellisin kord endale uue diivani. Tundus kvaliteetne, polster mõnus, hind mitte just odav, aga ka mitte midagi sellist, mis viitaks luksusmaterjalidele. Alles hiljem taipasin: see oli sullepolstriga. Olin

eeldanud, et tänapäeval sulgi mööblis enam ei kasutata – ja kui kasutatakse, siis ainult eksklusiivsetes toodetes, mille hinnasilt räägib iseenda eest. See diivan ei olnud küll odav, aga mitte ka piisavalt kallis, et oleksin hakanud sullepolstrit kahtlustama. Süda tilkus verd. See oli suur ost ja eba-praktiline olnuks see kohe välja vahetada. Pidin elama teadmatuses tehtud otsuse tagajärgedega – ja sellest õppima.

Sellised olukorrad õpetavad, et teadmatus maksab. Vegansisekujundus algabki teadlikkusest – alles siis saab teha otsuseid, mis välistavad loomse päritoluga materjalid.

Ajalooline taust ja laiem seos

Kui veganlus 20. sajandil nähtavamaks muutus, seostati seda eelkõige toitumisega. Esialgu peeti veganlust peaaegu eranditult isiklikuks dieediks, mille eesmärk oli vältida loomade tapmist ja nende kannatuste toetamist. Kuid üsna ruttu hakkas idee laienema – esmalt moodi, kus nahk ja karusnahk sattusid kriitika alla, seejärel kosmeetikasse, kus loomkatsetega valmistatud toodete eetilisuus seati küsimärgi alla. Tänapäevaks on mõtteviis jõudnud disaini ja sisekujundusse, sest kodu ei saa olla väljaspool neid väärtusi, mille järgi inimene igapäevaselt elab.

See areng pole juhuslik. Veganlus ei ole ainult „mitte süüa loomseid tooteid“, vaid terviklik maailmavaade, mis põhineb vägivaldatusel, õiglusel ja hoolivusel. Kui inimene peab oluliseks mitte toetada loomade eksploatimist oma toidulaual, on loogiline samm küsida: miks peaksin seda tegema oma mööbli, tekstiilide või kodu viimistluse kaudu? Just siit algabki vegansisekujunduse sügavam tähendus – kodu ei ole pelgalt koht, kus me ööbime, vaid ruum, mis kehastab meie eluvaadet ja igapäevast eetikat.

Oluline on ka ajalooline paralleel: nii nagu tarbija surve tõi kaasa karusnahavastase liikumise ja sundis moerände otsima alternatiive, hakkab sama

protsess tasapisi toimuma ka sisekujunduse vallas. Kui kliendid teevad järjest teadlikumaid valikuid, muutub ka tööstus. Vegansisekujundus ei ole pelgalt individuaalne valik, vaid osa laiemast

“Kodu ei ole pelgalt koht, kus me ööbime, vaid ruum, mis kehastab meie eluvaadet ja igapäevast eetikat.”

väärtuste nihkest, mis mõjutab kogu disainikultuuri.

Kõike ei saa kontrollida, aga valikuvõimalusi on

Renoveerimisel või ehituses satume valdkonda, kus loomseid aineid või loomkatsete ajalugu on keeruline jälgida. Liimid, värvid, lakid ja viimistlusmaterjalid ei tule enamasti läbi paistva koostisega ning tootjad ei pea



Lihtsus toob magamistuppa tasakaalu

märkima, kas toode on loomkatsevaba. See ei tähenda, et vegankodu pole võimalik, vaid et tuleb keskenduda sellele, mida saab mõjutada.

Mööbel, tekstiilid, valgustid, vaibad ja väiksemad aksessuaarid on valdkonnad, kus teadlik valik on võimalik. Seal saab vältida materjale, mille tootmine põhineb loomade eksploatatsioonil, ning valida alternatiive, mis on sama vastupidavad ja kaunid.

Praktilised sammud vegan kodu poole

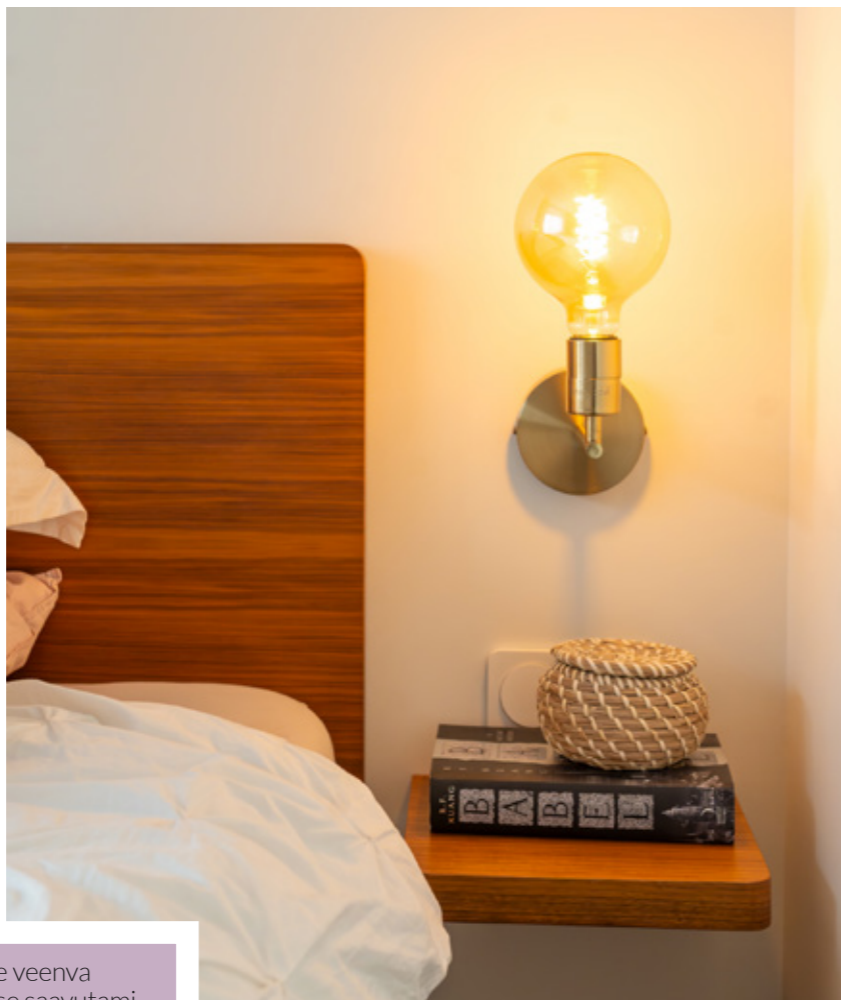
Väljendi loomseid materjale nagu nahk, vill, suled, siid – kõik need on asendatavad kvaliteetsete ja vastupidavate sünteetiliste või taimsete materjalidega. Naha tootmine tähendab looma elu võtmist ja keskkonnale koormavat parkimisprotsessi. Alternatiivideks on taimsetel kiududel põhinevad uued materjalid (ananassinahk, kaktusenahk, õunanahk) või kvaliteetsed sünteetilised kangad. Sageli peetakse villa loomulikuks ja kestlikuks, kuid selle tootmise taga on loomade kannatused ning suur keskkonnajalajalg. Head asendused on puuvill, linane, bambuskiud ja mikrokiud. Suled ja udusuled on levinud polstrites ja tekkides. Alternatiivideks on taimsed

// Ilu ei ole veenva tulemuse saavutamiseks piisav, kui selle taga on varjatud kahju.

kiud, taaskasutatud sünteetika või uued innovatiivsed täidised nagu kapokkiud. Siid on vähem nähtav, kuid samamoodi loomne. Head asendused sellele on Tencel, bambusviskoos ja siidiselt langevad sünteetilised kiud. Kõik need alternatiivid ei tähenda vähemat mugavust ega ilu. Vastupidi – materjalide areng on kiire ja turul on aina rohkem võimalusi, mis on esteetiliselt kaasajased, vastupidavad ning samal ajal eetilised.

Uuri tootjate tausta. Kas bränd on avalikult loomkatsete vastu? Kas neil on läbipaistvust materjalide päritolu osas?

Kontrolli etikette ja küsi küsimusi. Sildid „100% polüester“ või „linane“ annavad aimu. Kui info puudub, küsi



Magamistoa detailid, mis loovad soojust ja rahu

tootjalt otse.

Ära pelga taaskasutust. Vanad esemed võivad uue viimistluse või tekstiiliga saada täiesti uue elu. See vähendab nõudlust uue toorme järele ja on osa ringmajandusest. Taastamine ja ümbritsemine sobivate aksessuaaridega võib luua ootamatult esteetilise ja ainulaadse tulemuse.

Loo rahulik kodu. Mürgivabad viimistlusvahendid, looduslikud tekstiilid ja teadlik materjalivalik toetavad vaimset ja füüsilist heaolu.

Mõtle tervikule. Vegansisekujundus pole vaid materjalide välistamine, vaid ka keskkonnasõbralik tarbimine, vähendamine ja kestlikkus.

Esteetika ja heaolu

Kodu on meie lähim keskkond ja selle mõju ulatub kaugemale visuaalsest muljest. Materjalid, mida igapäevaselt puudutame, õhk, mida hingame, ja atmosfäär, milles viibime, kujundavad otseselt nii meie vaimset kui ka füüsilist heaolu. Vegansisekujundus toetub arusaamale: ilu ei ole veenva tulemuse saavutamiseks piisav, kui selle taga on varjatud kahju.

Esteetika ja eetika ei välista üksteist. Vastupidi, need võivad üksteist võimendada. Kujutle interjööri, kus valgus pääseb vabalt liikuma, tekstiilid on looduslikud ja mürgivabad, mööbel vastupidav ja ajatult kaunis – selline ruum ei mõju ainult silmale, vaid loob ka rahu ja tasekaalu. Vegansisekujunduse võtmes on

oluline mõista, et esteetiline ilu ei saa olla lahus sisemisest kooskõlast väärtustega. Kui ruum on rajatud loomade kannatustele, jääb sinna alati teatud varjund vastuolu.

Samuti seostub vegansisekujundus üha enam teaduspõhise arusaamaga keskkonnast. Looduslikud, kuid loomavabad materjalid võivad reguleerida niiskustaset, parandada õhukvaliteeti ja pakkuda sensoorseid kogemusi, mis rahustavad närvisüsteemi. Tekib tunne, et ruum töötab meie heaks, mitte meie vastu. Seetõttu ei tähenda vegan esteetika sugugi loobumist luksusest – pigem vastupidi, see loob luksuse, mis on puhas, aus ja kestev.

Stressivaba protsess

Eetiliste valikute tegemine võib olla väsitav, sest infot on vähe ja turundus võib olla eksitav. Isegi kui oled veendunud, et ei soovi koju villa- või suletooteid, võid sattuda olukorda, kus tootja või edasimüüja veenab sind sõnadega: „lambal on parem, kui teda pügatakse“ või pakub „keskkonnasõbralikku“ nahka. Mõnikord polegi tegu pahatahtlikkusega, vaid arusaamade erinevusega.

Sisekujundaja, kes mõistab veganväärtusi, maandab sellega kaasneva stressi. Klient ei pea ise pidama vaidlusi ega seletama oma seisukohti tooraine valiku või viimistlusmaterjalide teemal. Selle asemel saab keskenduda ruumi visioonile, tunde, mida see peaks looma, ja praktilistele vajadustele. Ülejäänud – uurimistöö, suhtlus tarnijatega, eetiliste valikute filtreerimine – saab usaldada inimesele, kellele see kõik on tuttav tööpõld. See teeb protsessi rahulikumaks, selgemaks ja lõpuks ka terviklikumaks.

Tulevik ja trendid

Disainitööstus on muutumas. Üha enam arendatakse loomkatsevabu värve ja viimistlusmaterjale, kus traditsioonilised loomse päritoluga ühendid asendatakse taime- või mikroobipõhiste lahendustega. Materjaliteadus pakub täiesti uusi võimalusi: seeneniidistikust valmistatud paneelid, bioplastid, ringlussevõetud tekstiilikiud ja isegi ehitusplokid, mis kasvavad nagu looduslikud organismid. Need pole enam kaugel tulevik, vaid juba olemasolevad tooted, mis hakkavad tasepisi muutuma kättesaadavamaks.

Samas liigub sisekujundus tervikuna ringmajanduse suunas. Taaskasutus, mööbli ümbertöötlemine ja modulaarne disain muutuvad normiks, sest tarbijad ei soovi enam ühekordseid lahendusi. Vegansisekujundus sobib sellesse muutusesse orgaaniliselt – eetiline ja kestlik valik käivad käsikäes.

Ka esteetiliselt trendid toetavad seda liikumist. Minimalism, looduslähedus ja rahulikud värvipaletid loovad ideaalse raami veganmaterjalidele. Samas näeme kasvavat huvi värviküllaste, mänguliste interjööride vastu, kus eetilised kangad ja innovatiivsed viimistlused pakuvad sama suurt loominguulist vabadust kui traditsioonilised, loomset päritolu materjalid. Tulevik ei ole range ega piiratud, vaid avatud ja mitmekesine.

Väärtuspõhine kodu – mitte kompromiss, vaid võimalus

Täiuslik vegankodu võib olla harv, aga iga väiksema teadlik valik viib lähemale elule, mis ei ole vastuolu meie põhimõtetega. Kodu on mõju: seal, kus me puhkame, sööme, kasvatame lapsi ja kogume jõudu, võiks peegelduda ka meie eetilised väärtused. Vegansisekujundus ei tähenda loobumist ilust ega mugavusest. See tähendab, et ilu ja mugavus sünnivad koos hoolivusega.

Kodu ei pea olema kompromiss. See võib olla täis rahu, esteetikat ja tähendust – lihtsalt teistsuguste otsuste kaudu. •

Katjes®

HIPISUVI aastaringi



Mida on ühist hiirtel, küülikutel ja konnadel?

Anu Tensing

Tänapäeval piisab raseduse tuvastamiseks apteegist ostetud testist või vereanalüüsist, kuid veel vähem kui sajand tagasi oli olukord sootuks teine. 20. sajandi algusest keskpäigani tuginesid arstid raseduse diagnoosimisel katsetele, kus kasutati loomi: konni, hiiri ja küülikuid. Need testid põhinesid naise uriinis oleva kooriongonadotropiini (hCG) hormooni tuvastamisel, mille olemasolu on varase raseduse kindel marker. Hiirte, küülikute ja konnade kasutamine oli omal ajal teaduslik innovatsioon, kuid tõi kaasa märkimisväärse hulga kannatusi.

Esimesed katsed hiirtega

1927. aastal töötati Saksamaal välja Aschheim-Zondeki (A-Z) test ehk nn „hiiretest“. Testi käigus süstiti naise uriini seksuaalselt ebaküpsetele hiirtele. Kui uriinis leidis rasedushormoon, läks noor hiir näiliselt jooksuaega, kuigi ta ei olnud veel suguküps. See tähendas positiivset rasedustesti tulemust. Meetod oli töökindel, kuid väga keerukas ja aeganõudev: katseks vajati 3–5 noort hiirt, kes pidid olema 3–5-nädalased ja kaaluma 6–10 grammi. Igat hiirt süstiti kolm korda päevas kolme päeva jooksul, seejärel lasti neil kaks päeva taastuda ja seejärel hukati loomad, et uurida munasarjades hCG poolt põhjustatud muutusi, näiteks munasarjade suurenemist. A-Z test saavutas ligi 99% täpsuse ja sai mitmekes aastakümneks raseduse diagnoosimise kuldstandardiks.

Küülikutesti kasutuselevõtt

1931. aastast hakati hiirte asemel kasutama küülikuid, kuna nendega oli laboris lihtsam töötada ja tulemusi lihtsam hinnata. Naise uriin süstiti emasküülikule, kes seejärel hukati ja lahati. Kui naine oli rase, tuvastati munasarjades hCG-st tingitud muutused. Rahvasuus hakkas levima väljend „küülik suri“, mis tähendas seda, et naine oli rase. Muuseas kasutati seda väljendit isegi 60–70ndatel hittsarjades „M*A*S*H“ ja „The Dick Van Dyke Show“. Tegelikult oli aga selline ütlus eksitav, kuna raseduse testimiseks kasutatud küülikud surid sõltumata sellest, kas naine oli rase või mitte.

Aafrika kannuskonna läbimurre

1930. aastate lõpus tutvustas Lõuna-Aafrika teadlane Lancelot Hogben uut nn konnatesti, kus kasutati suurkannuskonnasid. Kui konnale süstiti raseda naise uriini, hakkas ta 8–12 tunni jooksul kudema. Meetod oli revolutsiooniline: see oli kiirem ja konna ei pidanud tulemuse saamiseks hukkama, st sama isendit sai kasutada korduvalt. Algul kasutati konnatesti Lõuna-Aafrikas, kuid peagi hakati konni importima kogu maailma laboritesse. Suurkannuskonnast sai üks olulisemaid laborites kasutatavaid loomi, kuid selle laialdane levik tõi kaasa ka ökoloogilisi mõjusid. Liik on mitmes maailma paigas muutunud invasiivseks ja ohustab kohalikke kahepaikseid.

Loomade kasutamise lõpp ja kodused testid

1950. aastatel töötati välja test, mis suutis usaldusväärset tuvastada hCG hormooni ilma elusloomi otseselt kasutamata – test tugines siiski varasemale loomkatsete põhjal tehtud teadusele ning kasutas biotehnoloogiliselt töödeldud lamba vererakke. Test oli kiire, usaldusväärne ja, mis eriti oluline, lihtne läbi viia – tulemus tuli kätte juba tunni või paariga.

1957. aastal töötas farmaatsiaettevõtte graafiline disainer Margaret Crane välja kodutesti prototüübi, et naine ei peaks sõltuma perearstist, laborist ega kallist personalist, et teada saada, kas ta on rase. Esiti kohtas ta sotsiaalset skeptitsismi – kahtlustati naiste võimet



Esimene kodune rasedustest

testi iseseisvalt teha, oldi vastumeelsed loobuma kasumlikust laboritestide ärist ja peeti liiga suurt autonoomiat naiste

jaoks ebaeetiliseks. Ta ei andnud alla ja 1969. aastal anti välja esimene koduse rasedustesti patent, kus Margaret Crane

leiutajana ära märgitud oli. Esimesena jõudsid kodutestid turule Kanadas 1971. aastal. •

Kasutatud allikad:

Understanding Animal Research: Animal research and pregnancy testing: a history: <https://www.understandinganimalresearch.org.uk/news/animal-research-and-pregnancy-testing-a-history>

Witness History: The first home pregnancy test: <https://www.bbc.com/audio/play/w3cswsk6>

Human progress: When Pregnancy Tests Killed Rabbits: <https://humanprogress.org/when-pregnancy-tests-killed-rabbits/>



Aitäh, et oled loomade poolt!

Pane Loomusele käpp alla!

armastanaidata.ee/loomus
loomus.ee/toeta



Kolm päeva veganmullis ehk kuidas me Vegan Camp Outil käisime

Triin ja Raul Toom

Kujuta ette maailma, kus kõik su ümber peavad iseenesest-mõistetavaks, et loomad ei ole inimesele ära kasutamiseks. Kujutle, et ükskõik millises restoranis või kohvikus võid sa tellida iga toidu menüüst, sest kõik valikud on vegan. Seejuures võid sa valida just sellist toitu pakkuva restorani, mida parajasti soovid – alates burgeritest ja jäätisest ning lõpetades Aasia köögi ja värskete puuviljadega. Kujutle, et sinu ümber on ääretult toetav ja julgustav kogukond. Just sellises maailmas õnnestus meil kolm päeva elada, käies *Vegan Camp Outil* (VCO).

VCO on üks maailma suurimaid veganfestivalide, mis leiab aset igal suvel Suurbritannias. Üritus kestab 4 päeva ja 3 ööd ning ööbida saab kohapeal telkides. Sel aastal toimus festival *Bygrave Woodsi* alal, mis on Londonist veidi põhja pool asuv festivaliala. Meie läksime Londonist rongiga (ca 45 minutit) Baldocki linna ning sealt edasi Uberiga, kuid kohalejõudmiseks oli võimalik kasutada ka festivali eribusse, mis startisid nii Londonist kui Hitchini linnast.

Esimene asi, mis tekitas hämmastust, oli festivalile tulnud inimeste arv – sel aastal ca 7500. Varasematel aastatel on neid olnud veelgi rohkem, kuid sel korral tegid korraldajad teadliku otsuse hoida osalejate arv väiksema. Sellele vaatamata näis



kohapeal olles, et festival annab välja väikelinna mõõtmed. Kohal oli täielik läbilõige ühiskonnast – külastajad olid eri soost ja vanusegruppidest (beebidest pensioniealisteni), eri nahatoonide, seksuaalse orientatsiooni ning religiooniga. Ühe asja poolest oleme siiski sarnased – me oleme veganid. Kuigi festivali külastas ka mõni taimetoitlasest või omni-voorist veganlusehuviline, moodustasid veganid ülekaaluka enamuse.

Tegevusi jagus festivalil seinast sein ja igaüks leidis endale sobiva. Hommikut võis alustada näiteks ühise hommikujoo-gaga või jookstiiruga. Päeval sai valida, kas soovisid kuulata kõnesid ja loenguid veganlusest, rokkida ühel muusikaaladest või hoopis käia spaas. Muusikat mängiti seejuures kahel eri alal ning taas oli valikut kõigile – alates Taylor Swifti fännidest, lõpetades *death metal*i austajatega. Kes tahtis, see pidutses varajaste hommikutundideni.

Ööbimiseks oli erinevaid valikuid. Meie valisime eelpaigaldatud telgi, st telk koos madratsi ja magamiskottidega juba ootas meid ning saime kohale lennata mugavalt väikeste seljakottidega. Samuti oli võimalik rentida glampingutelke. Loomulikult võis kohale tulla ka enda telgi või haagissuvilaga. Oli ka neid, kes ööbisid mõnes lähedalasuvas hotellis või Airbnb-s.

Toidust võiks kirjutada lausa eraldi artikli. Valikuid oli nii palju ja vaatamata suurele tahtmisele kõike proovida, ei jõudnud selle kolme päeva jooksul enamust pakkujaid läbi käia ning mitmed suurepärased toiduelamused jäävad järgmisi aastaid ootama. Veidi aga neist toitudest, mida siiski õnnestus proovida. Esimeseks toiduelamuseks oli Just Eggs mungubadest „munapuder“, 100% väärt pikalt järjekorras seismist. Enne kui veganiks hakkasime, olid just munad viimane loomne asi menüüs, millest millegipärast tol hetkel keeruline loobuda oli. Nii maitse kui konsistents olid lausa kõhedusttekitavalt sarnased sellele, mida munadest mäletame. Kui ei oleks teadnud, et see on vegan festivalil, oleks tekkinud väga tugev kahtlus, et tegu on kanamunadest tehtud munapudrugaga. Lisaks osutusid suurteks lemmikuteks Hogless Roast juustuburger, Happy Maki sushi burrito ning vherbal kitchen vegan mozzarella ja küüslaugupitsa. Väga maitsev oli ka Happy Cow jäätis.

Erinevaid veganlusele suunatud kõnesid ja loenguid oli palju. Suuremas osas olid esinejateks veganaktivistid, kes jagasid kas oma isiklikku lugu ja kogemust või strateegiaid ja soovitusi loomade eest seismisel. Kõige tuntumateks nimedeks ehk koomik Sara Pascoe, BOSH! (vendadest toidu-influencerid) ning Cowspiracy ja Seaspiracy produtsent Kip Andersen. Osales ka Austraalia veganaktivist Tash Peterson, kes küll kahjuks füüsiliselt ei saanud kohale tulla, kuna ootamatult keeldus Suurbritannia talle viisat andmast („tänu“ aktivismiga seotud karistusregistrile), kuid ta esitas oma kõne video teel. Tash on minu meelest kõige inspireeriv aktivist ning kõige vapram inimene maailmas. See, kui kindlalt loomade eest seisab, sõltumata sellest, mis tagajärjed see talle isiklikult kaasa toob, on tõeliselt imetlusväärne.

Kuna taas on võimatu kõike

kuulnud ja nähtud siin edasi anda, siis proovime edastada just need mõtted, mis meie enda jaoks kõige rohkem kõlama jäid. Läbiv sõnum, mille kaasa võtsime, oli see, et aktivism on oluline. Kui me päriselt tahame jõuda maailmani, kus loomi enam ära ei kasutata, ei piisa sellest, et oleme veganid, vaid peame olema veganaktivistid. Aktivism võib küll mõnikord olla tohutult raske, kuid loomadel ei ole kedagi teist, kellele loota. David Ramms võttis selle kokku ühe mõttega: *if you lose hope, they don't stand a chance* (kui sina kaotad lootuse, ei ole neil (loomadel) võimalustki). Selleks, et maailm muutuks, ei piisa, et me ise loomi ära ei kasuta, vaid peame aktiivselt seisma ka selle eest, et teised inimesed loomade kasutamise lõpetaks.

VCO andis tohutult julgust ja lootust, et vegan maailm on ka päriselt saavutatav. See kogukonnatunne, üksteise toetamine ja aitamine, mida VCO-l kogesime, oli midagi kirjeldamatult ilusat. Me ei ole kunagi saanud nii palju suvalisi komplimente täiesti võõrastelt inimestelt, kõik külastajad naeratasid, olid lahked ja abivalmid. Veganaktivistid, keda seni olime vaid sotsiaalmeedias näinud, võtsid aega, et meiega rääkida ning julgustada. See tekitas tunde, nagu oleks kogu maailma veganid lihtsalt üks suur kogukond, kes alati üksteisele toeks on. Seega järgmine kord, kui mõne Delfi trolli (või olgem ausad, teinekord ka kriitilise kaasvegani) kuri kommentaar tahab pisara silma tuua, teame, et me pole üksi, vaid igas ajatsoonis üle maailma on sõbrad vaid lühikese sõnumi kaugusel. VCO andis meile motivatsiooni võidelda selle eest, et me ei pea minema vgeanfestivalidele, et veganmullis elada, vaid et saaksime selle mulli venitada üle terve maailma. •



Looduslik deodorant, mis päriselt toimib

Signe Öunapuu
VegePure

VegePure

Deodorandi valik on tähtis, sest kasutame seda oma nahal iga päev. Kas teadsid, et deodorandid sisaldavad tihti sünteetilisi aineid, mis võivad kahjustada nii meie keha kui ka loodust? Regulaarse kasutamisega jõuavad need kemikaalid meie organismi ning loputamise käigus satuvad ka veekogudesse. Just seetõttu on looduslikud deodorandid üha populaarsem ja tervislikum alternatiiv.

Higistamine on keha loomulik kaitsemehhanism – see aitab hoida kehatemperatuuri stabiilsena ja säilitada soolade tasakaalu. Tegelikult on värske higi ise lõhnatu. Ebameeldiv lõhn tekib alles siis, kui higi puutub kokku kaenlaalustes elavate bakteritega. Just siin tulebki appi õigesti valitud deodorant.

Milliseid kahjulikke kemikaale vältida?

Mõned deodorandid sisaldavad aineid, mis pidurdavad higistamist ja blokeerivad keha loomuliku protsessi. Väldi järgmisi koostisaineid:

- Alumiiniumisoolad (*Aluminium Chlorohydrate, Aluminium Zirconium*) – peamiselt koostisosad antiperspirantides, mis blokeerivad higinäärmed. Mõned uuringud on seostanud alumiiniumi pikaajalist nahasse imendumist rinnanäärme- ja neuroloogiliste probleemidega.
- Parabeenid (*Methylparaben, Propylparaben, Butylparaben*) – kasutatakse säilitusainetena, et vältida bakterite kasvu. Parabeenid võivad jäljendada östrogeeni ja hormoonstetemi segadusse ajada. Östrogeen on eriti tähtis tüdrukute kehas.



Lõhnaained (*Parfum, Fragrance*) sisaldavad tihti kümneid peidetud kemikaale, mis võivad põhjustada nahal allergiat või ärritust. Looduslik deodorant on tervislikum alternatiiv, mis põhineb looduslikel koostisosadel. See neutraliseerib ebameeldiva lõhna, pidurdamata keha loomuliku higistamisprotsessi.

Milliseid koostisosi sisaldab looduslik deodorant?

Looduslikud deodorandid sisaldavad koostisosi, mis mitte ainult ei neutraliseeri ebameeldivat lõhna, vaid hooldavad ja kaitsevad ka nahka. Levinumad koostisosad on näiteks sooda, sheavõi, kookosõli ning lõhna andmiseks eeterlikud õlid. Erinevalt tavapärastest deodorantidest ei kuivata ega ärrita need nahka ega blokeeri poore, võimaldades kehal loomulikult hingata.

Kas looduslik deodorant töötab päriselt?

Pärast mitmeid katsetusi erinevate looduslike deodorantidega leidsime lõpuks brändid, mis päriselt toimivad – The Natural Deodorant ja eestimaine CIAO. Nende toodete koostises on magneesium, sooda, kookosõli ja sheavõi. Mesilasvaha asemel kasutatakse kandelillavaha, mis muudab deodorandid 100% veganiks.

The Natural Deodorant on lisaks sertifitseeritud The Vegan Society ja Leaping Bunny märgistega. Mõlemad brändid on plastikuvabad ning pakendatud klaasi ning sobivad võrdsesti hästi nii naiste kui ka meeste igapäevaelu.

Kuidas kasutada looduslikku deodoranti?

Võta puhta sõrmega väike kogus kreemdeodoranti ja soojenda see sõrmede vahel hõõrudes pehmemaks. Seejärel kanna õhukese kihina kuivale kaenlaalusele – tavaliselt piisab ühest korrast hommikul.

Kas see jätab riidele plekke?

Ei, kui oled kreemi korralikult naha sisse hõõrunud. Tumedate riiete puhul soovitage esmalt riidetuda ja seejärel deodoranti kanda. Kui toode peaks siiski riidele sattuma, on see lihtsasti eemaldatav puhta veega.

Mis on ülemineku periood?

Kui vahetad alumiiniumi sisaldava antiperspirandi loodusliku deodorandi vastu, võib kehal kuluda 1–4 nädalat, et taastada loomulik tasakaal. Sellel ajal võib tunduda, nagu higistaksid tavapärasest rohkem, kuid see on mööduv – naha mikroobioom kohaneb ja tasakaalustub. Nahk on meie suurim organ, mistõttu tasub deodoranti valida hoolikalt. Looduslik deodorant hoolib sinu nahast, ei sisalda kahjulikke kemikaale ning toetab keskkonnasäästlikku tarbimist.

Proovi alguses miniversiooni, et leida oma lemmik! Väikest purki on ülimugav kaasa haarata reisile või trenni! •



TOIDUPANK VAID VEGANITELE – REAALSUS TORONTOS, MITTE UNISTUS

Kerly Ilves

Nõukogude ajal üles kasvanud lapsena ei olnud meie peres kunagi raiskamist. Olen harjunud oma asju hoidma, tarbima vähe ja säästma kõikjal, kus see võimalik on. Just see hoiak sai aluseks ka Tartu Toidujagamise algatamisel 2019. aasta augustis, peale seda, kui olin tutvunud Saksamaal elades liiku-

misega *foodsharing*. Järgmisel aastal viis saatus mind neljaks aastaks Kanadasse, Torontosse, ja kuigi Tartu Toidujagamise kaugjuhtimine sujus hästi, tundsin puudust käegakatsutavast tööst ja otsesest panusest muutuse loomisel.

2020. aasta pandeemia sügisel kirjutasin asutusele Toron-

to Vegetarian Food Bank (VFB, Veg Food Bank) ja pakkusin end vabatahtlikuks. Kahjuks ei saanud ma neilt vastust ning unustasin selle, kuni kolm aastat hiljem nendega taas ühendust võtsin. Seekord sain vastuse ja väga positiivse. Tavaliselt peab vabatahtlikuks soovija VFB esindajaga silmast-silma intervjuu läbima, mina aga sain teada, et kuna ma oma kodulehe andmetel tundusin *cool peeps* (eesti k. lahe inimene), siis intervjuud pole vaja, tulgu ma nimetatud kuupäeval kohale ja asugu tööle. Olin väga rõõmus – mõelda vaid, vegantoidupank!

Saabusin kell 9.00 hommikul ning peagi hakkas vilgas tegevus. Korra kuus leiavad aset toidupanga *pop-up*'id, mis toimivad järgmise mudeli järgi: esiteks tuleb suur veok kaubast tühjaks tassida ja kaup erinevate tootegruppide järgi laudadele valmis panna, ülejääv papp lapikuks teha ja konteinerisse viia (minu lemmiktöö!). Samal ajal tegeleb üks grupp inimesi minigrip kottidesse kikerherneste, läätsede ja pruuni riisi pakendamiseks, teine, väiksem grupp valmistab köögis ette sooja lõunat, milleks on tavaliselt supp või soojadel kuudel puuviljakokteil. Paar inimest panevad üles seatud laudadele ja toolidele lisaks ka lauakese, kuhu vabatahtlikud toovad riideid, pudu- ja majapidamiskaupu, vahel ka CD-sid jms, mida keegi soovib ära anda.

Kliendid saavad kell 12.00 ja selleks hetkeks peab kõik valmis olema. Nimekirja alusel väljastatakse numbrid, mille taga on konkreetne inimene oma toitumiskavaga ning tema leibkonnas elavate inimeste arvuga. Mõned ei söö sojatooteid, teised nisutooteid ja kolmandal ja neljandal on erinevad allergiad. Vabatahtlik, kes kliendiga saali peal toitu korjab, tutvub infoga ning annab endast parima, et olla võimalikult sõbralik, hooliv ja lahke, et pakuda inimestele, kel võib peale nälja olla veel kümme muud probleemi, võimalikult inimlikku kohtlemist ning head seltskonda. Niimoodi talitades saavad kõik tootegrupid kliendi kotti asetatud. Lõpuks vahetatakse veel ilusaid sõnu ja vabatahtlik läheb uue kliendi ootele.

Selline toidujagamine oli minu jaoks uudne kogemus. Esimesed ringid tegin kogend vabatahtliku juhendamise all, aga järgmisel korral mind juba ülendati ning sain ise uustulnukaid õpetada. Mulle meeldis töö inimestega väga ja olgem ausad, vegan toidukaupu on ju suisa rõõm pakuda. Peale koristamist ja ülejääkide autodesse tassimist suundusime

KOGEMUS

Veg Food Bank loodi 2015. aastal, et tagada neile, kes järgivad taimset toitumist loomade, tervise või planeedi heaolu nimel koht, kuhu pöörduda, kui nad ei saa endale toidukaupu lubada. Kui tavaliselt teenivad toidupangad mingi kindla piirkonna elanikke, siis VFB on selles suhtes ainulaadne ning on avatud kõigile olenemata nende asukohast. Peale Toronto on maailmas vist veel vaid "Vegans of Los Angeles Food Bank", mis samasugust teenust pakub.



Rääkisin selle loo jaoks Matt Noble'ga, kes on Veg Food Banki asutaja ja mind sinna vabatahtlikuks võttis. Siin on mõned küsimused, mis vastuse said.

Miks toidupank toimub vaid korra kuus?

Kui me teeks toidupanka iga nädal või kaks korda kuus, siis ei jääks meil aega teiste toredate tegevuste jaoks, millega me peale toidupanga veel tegeleme. Näiteks meie töö tulemusena olid Toronto linna varjupaigad nõus tõstma taimse toidu osakaalu 20% võrra. Meie peamine soov on alati seista loomade heaolu eest. Samal eesmärgil koolitame MTÜdes ja linna asutustes tegutsevaid kokkasid, kes pakuvad varjupaikades toitlustusteenust. Ma ise olen väga õnnelik ka projekti „Plant-Based Toronto“ üle. See oli sel suvel Torontos toimunud taimset toitu propageeriv metroo reklaamikampaania, mis oli pühendatud linna kirjule taimsele kultuurile. Juunis ja juulis ilmusid 1100 Toronto Transpordiameti metroo plakatitel inspireerivate veganite portreed, kes näitavad, kui rõõmus ja mitmekesine võib taimedega laetud eluviis olla. Kahjuks pidime kasutama sõna „taimne“ sõna „vegan“ asemel, sest sellesse sõnasse ei suhtuta eriti sõbralikult.

Kuidas vegantoidupanka rahastatakse?

Saame annetusi kogukonnalt. Oleme juba 10 aastat korraldanud toidupanka, inimesed teavad, et teeme head asja ja peavad meie tööst lugu. Hetkel see toimib, aga kui nendepoolne toetus lõppeb, siis me ei saa jätkata. Meil puudub igasugune kohalik või riiklik toetus.

Mis on Sinu jaoks toidupanga töös kõige rohkem rahuldust pakkuv?

Minu jaoks on väga tähendusrikas see, et meie töö on mõju ja et meil on oma kogukond. Ka neil, kes alles veganlusega alustavad, on võimalik suhelda meie toredate ja sõbralike veganitest vabatahtlikega. Toidupanga klien-

Sel sügisel pakkus Veg Food Bank oma 500 000 värsket ja tervislikku taimset terviktoitu.

Inimesed, kes pöörduvad toidupankade poole abi saamiseks, elavad sageli tõsisel toiduainepuudusel ja seisavad silmitsi mitmesuguste marginaliseerumise vormidega.

Tavalistes toidupankades, kus valikud on niigi äärmiselt piiratud, pole veganitel peaaegu midagi süüa. Lisaks pakub VFB tasuta konsultatsioone toidupanga klientidele, kes soovivad oma toidust välja jätta liha ja muud loomsed tooted.



VFB toidukraami sorteerimine

Valgupulbrid ja maitseained ootavad kliente



VFB toidukraami väljapanemine

did hindavad seda väga. Samuti on mul omakasu sees, sest ma saan veeta aega fantastiliste, ilusate ja armsate veganitega. Mul on olnud palju raskeid aegu ja need inimesed on minu jaoks olemas olnud ning aidanud neist välja tulla. Meil on oma väike veganite kogukond. Seda tööd tehes olen kokku puutunud paljude suurepärase inimestega erinevatest eluvaldkondadest, kellega koos oleme saanud loomade kannatusi vähendada ja veganlust propageerida.

// Vegan Food Banki rajaja ja tegevdirektor Matt Noble: „Me ei taha, et inimesed peaksid tegema järeleandmisi oma tervise või eetika osas, kui nad on juba niigi haavatavas olukorras.“

Out Of Business“ ehk „Lõpetage toidupankade tegevus“ tundub mulle kohati liiga suur amps. Selle projekti eesmärk on toetada kõigi valitsustasandite vahel koostööd, et tagada inimestele kindel minimaalne sissetulek, mis tagaks toimetuleku ja hoiaks ära vaesusesse langemise. Mõtlen, kas ma saan sellega hakkama.

Palun räägi lähemalt sellest projektist?

Kuigi me pakume toetust toiduainete vormis, on oluline märkida, et toidupangad ei ole lahendus vaesusele. Kanadalaste toiduga kindlustatus ei peaks sõltuma vabatahtlike ja annetajate heast tahtest. See peaks olema täielikult valitsuse ülesanne. Toidupangad on sunnitud eksisteerima, kuna võimul

Mis on kõige suurem väljakutse toidupanga töös hoidmisel?

Püüan alati teha kõike samm-sammult. See on suur töö. Näiteks meie 2024. aastal ellu toodud projekt „Put Food Banks


olevad poliitikud pole suutnud pakkuda piisavat rahalist toetust kodanikele, kes ei ole võimelised töötama või kes töötavad, aga elavad sellest hoolimata allpool vaesuspiiri.

Poole miljoni söögikorra jagamise tähistamine on mõru-magus, sest sellises riigis nagu Kanada ei peaks toidupangad olema vajalikud. Praegu on meil üks inimene neljast toiduga kindlustamata (uus rekord), neist 2,5 miljonit on lapsed – hoolimata sellest, et toidupangad teenindavad nüüd igal kuul kahte miljonit külastajat. Probleem on ilmne kõigile toidupankade ja toiduohutuse valdkonnas tegutsevatele inimestele. Lahendus toiduga kindlustatuse probleemile on lihtne: tõsta inimesed vaesusest välja.

Nädalal, mil seda lugu kirjutasin, sain ise palve aidata ühte hädas olevat veganit toiduga. Paari Tartu Toidujagamise naisega saime paki kokku pandud, leidsime transpordi ja toimetasime temani. See oli mu esimene väike vegantoidupanga tegevus. Juuuuu! Seega kui tunned end samuti ebakindlalt ja vegantoiduga kitsikuses, siis palun võta minuga kindlasti ühendust ja me leiame Su murele lahenduse. •



Puuviljakokteilide ettevalmistamine


info.tartutoidujagamine@proton.me
<https://www.foodsharing.ee>

Facebook: Foodsharing Tartu
 Instagram: foodsharingtartu

Viited:

- Toronto Vegetarian Food Bank: www.vegfoodbank.com
- Vegans of Los Angeles Food Bank: <https://vegansofla.com>
- Plant-based Toronto reklaamikampaania: www.plantbasedtoronto.ca
- Put Food Banks out of Business projekt: www.putfoodbanksoutofbusiness.com
- Toronto Vegan Food Bank Serves Half-a-Million Meals: <https://vegnews.com/toronto-food-bank-served-50000th-veg-meal>

Eesti Vegan Podcast



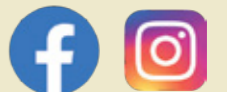
Kuula:



Toeta:



Jälgi:



Vegantoidu valmistamine kõigile? „Vegan cooking for everyone“

Kaija Pöder

Ajakirja pikemaajalised lugejad on selle raamatu autorite ühe teosega juba tutvunud, kuid kuna need on minu veganluse teekonnal suureks abiks olnud, tahaksin esile tõsta ka nende teist, kaks aastat varem ilmunud, raamatut.

Kaksikvendadest toiduentusiastid Stephen ja David Flynn ehk tuntud ka kui „The Happy Pear“ on veganluse ja tervisliku toitumisega tegelema juba rohkem kui 20 aastat. Selle aja jooksul on nad kokku pannud sadu retsepte ja köitnud need kokku seitsmeks erinevaks kokaraamatuks. Lisaks on neil oma kohvik-pagarikoda lirimil Greystonesi linnas, kokandusteelmaised veebikursused, oma farm ja moodsale ajale kohaselt ka oma äpp. Oma missiooniga, suunata inimesi sööma rohkem köögivilju ning tegema tervislikumaid ja keskkonnasõbralikumaid valikuid, alustasid nad juba 2004 aastal.

Nende 2020. aastal ilmunud raamat „Vegan cooking for everyone“ on loodud justkui õpikuna, sest lisaks retseptidele on toitude juures välja toodud ka valem, mis vahekorras asjad olema peavad ja lubab seeläbi kokkamisele



ehk veidi loomingulisemalt läheneda. Kahe kõva kaane vahele on jõudnud üle 200 retsepti, millest nii mõnigi nüüd minu kõigi aegade lemmikute nimekirja ehk.

Võta veel arvesse antud valem, arvuta juurde enda loovus ja tulemuseks tuleb lõputu arv retsepte ning toiduelamusi. Õnneks on raamatul ka järgehoidja, et vajadusel oma lemmikretsepti juurde kiiresti tagasi tulla.

Raamatu sissejuhatus kirjeldab pikemalt viit põhilist maitset (magus,

hapu, soolane, mõru ja umami) ning kuidas neid omavahel tasakaalustada; toob välja põhilised toiduained, mis enim maitseid esile toovad ja mis kodus olemas võiksid olla. Samuti on kirjas kõik toidu tekstuurid ja õpetus, kuidas nendega omavahel mängides igast toidust maitseelamus välja võluda.

Sellest raamatust leitud raameni retsept on saanud minu nii suureks lemmikuks, et teen seda külmal del sügispäevadel, kui lisaks kõhule tahab ka hing pai saada. •

The Happy Pear raamatukogu

- The Happy Pear (2014)
- The World of The Happy Pear (2016)
- The Happy Pear: Recipes for Happiness (2018)
- The Happy Pear: Vegan Cooking for Everyone (2020)
- The Happy Health Plan (2020)
- The Veg Box (2022)
- The Happy Pear 20: Recipes and Learnings From the First 20 Years (2024)

The Happy Pear kaksikud teevad oma juutuubi kanalil muuhulgas 5-minuti toite. Pasta, supp, karri, raamen, burger jne jne. Kõik kiiret ja kaunit. Kui sul on kõht tühi ja pea ei võta, viska pilk peale. ;)



Taimne Tikka Masala No Chicken'iga

Vaja läheb

Marinaad

- 1 pakk No Chickenit
- 400 g vegan Kreeka jogurtit
- 1 spl riivitud ingverit
- 3 küüslauguküünt, purustatud
- 3 tl garam masalat
- 1 tl jahvatatud tšillit
- 2 tl kurkumit
- 4 spl sidrunimahla
- soola ja pipart

Kaste

- 2 sibulat, hakitud
- 3 küüslauguküünt, purustatud
- 1 spl riivitud ingverit
- 75 g hakitud mandleid
- 140 g tomatipastat
- 2 dl vett
- 2 tl kurkumit
- 2 dl taimset köögikoort
- rapsiõli praadimiseks
- soola ja pipart

Armastatud klassika Tikka Masala on saanud taimse uuenduse! Meie versioonis kasutatakse No Chicken taimseid tükke, mis annavad roale mõnusa tekstuuri ja imavad suurepäraselt vürtsika marinaadi maitset. Retsept on rikkalikult maitsestatud, vürtsikas, kuid mitte liiga tuline – ideaalne neile, kes armastavad India kööki.

Valmistamine

Marinaad

1. Valmista No Chicken vastavalt pakendi juhiste, kuid ära prae.
2. Sega jogurt, ingver, küüslauk, garam masala, tšilli, kurkum ja sidrunimahl.
3. Lisa maitseks soola ja pipart (ettevaatlikult, sest No Chicken võib olla juba soolane).
4. Sega No Chicken marinaadi sisse ja lase külmkapis maitsestuda vähemalt 1 tund.

Kaste

1. Kuumuta õli potis, lisa sibul ja küüslauk, kuumuta klaasjaks.
2. Lisa ingver, mandlid, kurkum, tomatipasta ja vesi. Sega hästi.
3. Lisa No Chicken koos marinaadiga ja lase keema tõusta. Hauta 5–10 minutit.
4. Lisa koor ja maitsesta. Kui kaste on liiga vürtsikas, lisa veidi suhkrut.
5. Keeda riisi ja kinoa vastavalt pakendi juhistele, sega need kokku.
6. Serveeri Tikka Masala koos riisi-kinoa seguga ja värsked koriandriga.





Õuna-kaneelirullid



Pille-Riin Priske



12 suurt rulli



veekann.ee

VAJA LÄHEB

Taina jaoks:

- 25 g värsket pärm
- 100 g suhkrut
- 250 ml toasooja piima
- 450 g jahu
- Näpuotsatäis soola
- 100 g toasooja margariini

Sisu jaoks:

- 300 g õunu
- 100 g suhkrut
- 125 ml külma vett
- 2 tl maisitärklis
- Pisut vanillisuhkrut
- 1,5–2 tl jahvatatud kaneeli
- 60 g margariini
- Kardemoni

VALMISTAMINE

1. Purusta suurde kaussi sõrmede vahel värsket pärm. Kalla peale kogu suhkur. Lase paar minutit seista ja aktiveeruda või purusta lusikaga pärm, kuni see on sulanud ja tekib paks pasta. Lisa ka piim ja sega läbi.
2. Lisa vedelikule 225 g jahu, hästi pisut soola ja sega. Lisa ka pehme toasoe margariin ja sega korralikult läbi, kuni enam tükke ei näe. Seejärel lisa ülejäänud 225 g jahu ja sega/sõtku senikaua kuni saad ühtlase ja pehme taina. Kui tainas on liiga kleepuv või vedel, siis lisa pisut jahu juurde. Jäta toatemperatuurile kerkima 1,5–2 tunniks.
3. Kui tainas on kerkima jäetud, siis valmista õuntesegu. Tükelda õunad pisikesteks tükkideks. Pane margariin potti keskmise tule juurde soojenema. Kui margariin on sulanud, lisa õunatükid, suhkur, kaneel, vanillisuhkur ja kardemon. Sega korralikult läbi ja lase paar minutit kuumeneda. Sega tassis külm vesi maisitärklisega ja kalla see vähehaaval ja segades õuntele peale. Nüüd peaks segu hakkama paksenema. Pane potile kaas peale ning lase õuntel keskmise või natuke madalama tule juures podiseda umbes 15 minutit. Sega ja maitse aeg-ajalt. Kui õunad hakkavad pehmeks muutuma, on segu valmis. Jäta jahtuma.
4. Kui tainas on korralikult kerkinud, rulli see jahusele lauale laiali, määri peale jahtunud õuntesegu, keera tainas rulli ja lõika sobivad tükid. Küpseta 200 kraadi juures umbes 20 minutit, kuni rullid on pealt mõnusalt kuldsed.

Kõige parem banaanileib



Maaja Mäll



12 viilu



Taimsed Valikud



VAJA LÄHEB

- 300 g banaane (umbes 3 tk)
- 90 g pruuni suhkrut
- 120 ml õli (nt päevalilleõli)
- 0,5 tl kaneeli
- 0,5 tl vanilliini
- Natuke muskaatpähklit
- 180 g täistera nisujahu
- 1,5 tl küpsetuspulbrit
- 0,5 tl soodat
- Näpuotsatäis soola



Soovi korral: jõhvikaid, kuivatatud ploome, šokolaadi, pähkleid jne.

VALMISTAMINE

1. Purusta banaanid suhkruga, lisa õli ja maitseained.
2. Sega kokku kuivained ja lisa banaanisegule. Voldi õrnalt segamini. Ära sega! Voldi sisse lisandid.
3. Küpseta ahjus 180 kraadi juures 30–40 minutit.



Suitsutofumääre

 Kaija Pöder  Snäkkimiseks

VAJA LÄHEB

- 220 g suitsutofut
- 200 g klassikalist hummust
- Pool punast sibulat
- Poole laimi mahl
- Natuke soola
- Leiba serveerimiseks

VALMISTAMINE

1. Riivi või purusta tofu sõrmede vahel.
2. Haki sibul pisikesteks tükkideks ja lisa tofule.
3. Lisa juurde pakk hummust ja pigista peale laimimahla. Määri leivale ja pane peale kurgiviil.



Kikerhernepannukad

 Anu Tensing  ~30 väikest pannukat  Taimsed Valikud

VAJA LÄHEB

- Pool väikest suvikõrvitsa
- Üks marineeritud kurk
- 4 spl kikerhernejahu (kuhjaga)
- 2 spl maitsepärmi (kuhjaga)
- 2,5 dl vett
- 1 tl soola
- Maitse järgi tilli, tšillihelbeid ja sidrunipart
- Praadimiseks õli

VALMISTAMINE

1. Haki või riivi suvikõrvits ja kurk, haki till.
2. Sega kõik koostisosad, va õli.
3. Aja pann kuumaks, lisa praadimiseks natuke õli ja tõsta pannile supilusikaga väikesed portsud.
4. Prae mõlemalt poolt kuldpruuniks.



PS! Tegelikult võib kikerhernepannukate taigasse panna just selliseid köögivilju, mis sul parasjagu kodus on.



Bataadi ja basiilikuga täidetud kannelloonid

 Kaija Pöder  Kahele Retsept inspireeritud raamatust „Vegan Cooking for Everyone“

VAJA LÄHEB

- 300 g bataati
- 150 g basiilikupestot
- 250 g keetmata kannelloone
- 80 g riivitud veganjuustu
- Veidi soola
- Sidrunimahla

Bešamellkastme jaoks:



- 50 g taimset võid
- 50 g jahu
- 300 ml taimset piima
- Basiilikut

VALMISTAMINE

1. Eelkuumuta ahi 200 kraadi peale, viiluta bataat, maitsesta endale meelepäraste maitseainetega ja piserda õliga. Rösti bataati 10–15 minutit kuni see on pehme.
2. Pane röstitud bataat, basiilikupesto ja veidi sidrunimahla suurde kaussi ja purusta, kuni kõik on siidine. Lisa vajadusel soola.
3. Pane täidis pritskotti ja täida kannelloonid täielikult.
4. Samal ajal valmista bešamellkaste pannes potti õli, lisades kuumale õlile jahu ja taimset piima samal ajal segades kastet. Lisa kastmele maitse järgi basiilikut.
5. Pane kaks kihti täidetud pastat küpsetusvormi, vala üle bešamellkastmega nii, et kõik oleks kaetud ja pasta ei kuivaks ahjus ära. Kata veganjuustuga ja küpseta 20–25 minutit eelsoojendatud (200 kraadi) ahjus, kuni kaste hakkab mullitama.
6. Testi, kas makaronid on täielikult läbi küpsenud. Kui kahvel läheb sujuvalt sisse, siis on toit valmis; kui ei lähe, siis keera temperatuur 150 kraadi peale ja küpseta, kuni makaronid on pehmed.



Kreemine pasta kõrvitsa ja spinatiga

 Kristjan Klasen  Neli portsjonit

VAJA LÄHEB

- 2,5 tassit pudelkõrvitsat, kooritud ja kuubikuteks lõigatud
- 1 suur punane paprika
- 1 suur porgand
- 3 spl oliiviõli
- 1 pakk pennessid
- 3 spl valgeid ube
- 4 spl maitsepärmi
- 1 tassitais kaerapiima
- 1 tl vürtsköömneid
- 1 tl paprikapulbrit
- 1 tl küüslaugupulbrit
- Soola maitse järgi
- 1 suur sibul, hakitud
- 2 spl tomatipastat
- ½ tassitais veganjuustu
- 1 tass spinatit

VALMISTAMINE

- 1.** Kuumuta ahi 200 kraadini. Lisa ahjuplaadile kõrvits, paprika, porgand ja 1–2 spl oliiviõli, soola, pipart ning sega hästi läbi. Küpseta 25–30 minutit, kuni need on pehmed ja krõbedad.
- 2.** Kui köögiviljad hakkavad valmis saama, pane pasta keema vastavalt pakendi juhistele.
- 3.** Tõsta röstitud köögiviljad köögikombaini koos valgete ubade, maitsepärmi, taimse piima, vürtsköömne, paprikapulbri, küüslaugupulbri, soola ja pipraga. Blenderda ühtlaseks kastmeks.
- 4.** Kuumuta oliiviõli suurel pannil keskmisel kuumusel ja lisa sibul. Kuumuta 4–5 minutit, seejärel lisa tomatipasta ja kuumuta veel 1–2 minutit.
- 5.** Vala kaste pannile ja lisa veganjuust koos spinatiga. Sega, kuni spinat muutub pehmeks.
- 6.** Kurna pasta ja lisa see pannile kastme juurde, segades veel paar minutit. Serveeri värskete ürtidega oma maitse järgi.

Tummine köögiviljapilaff

 Anu Tensing  Neljale  Taimsed Valikud



VAJA LÄHEB

- 2 keskmist mugulsibulat (ca 200 g)
- 2 suuremat porgandit (ca 400 g)
- 250 g riisi
- 150 g rohelist läätset
- 1 väiksem suvikõrvits (ca 300–400g)
- 100 g päikesekuivatatud tomateid
- 1 purk punaseid ube (400 g)
- 250 ml tomatipastat
- 0,5 tl vürtsköömneid
- 0,5 tl paprikapulbrit
- 3 loorberilehte
- 3 spl maitsepärmi (kuhjaga)
- 2 puljongikuubikut (st 1 liitri jagu)
- Soola, pipart, tsillipulbrit, õli, vett

VALMISTAMINE

- 1.** Aja paksema põhjaga pott pliidil kuumaks. Lisa õli, kuumuta. Lisa tükeldatud sibul ja porgand ning natuke soola. Kuumuta paar minutit, aeg-ajalt segades, kuni sibul on läbipaistev.
- 2.** Lisa riis ja kuumuta minutike. Lisa umbes liiter vett, läätsed, kurnatud oad, hakitud suvikõrvits, päikesekuivatatud tomatid, loorberilehed, puljongikuubikud ja maitseained.
- 3.** Keeda tasasel tulel kaane all, aeg-ajalt segades, kuni riis ja läätsed on peaaegu pehmed. Kui tundub, et on vaja, võid vett juurde lisada.
- 4.** Lisa tomatipasta, sega ning keeda, kuni riis ja läätsed on valmis. Maitse ja lisa vastavalt soovile soola, pipart ja/või teisi maitseaineid.



(Lõuna-Ameerika)

Vanaema polenta



Pille-Riin Priske ja Gonzalo Tellechea



Neli portsu



veekann.ee



VAJA LÄHEB

- 100 g sibulat
- 100 g paprikat
- 300 g purustatud tomateid
- 2 küüslauguküünt
- Basiilikut
- 20 ml oliiviõli
- Tšillihelbeid
- Pipart
- Soola
- Pisut suhkrut
- 1 liiter köögiviljapuljongit
- 150 g polentat
- Oreganot

VALMISTAMINE

1. Tükelda sibul ja paprika kuubikuteks ja pressi küüslauk. Prae kõrgel kuumusel sibul ja küüslauk, kuni sibul on kuldpruun. Lisa kindlasti ka pisut soola, nii tuleb köögiviljadest vesi välja. Lisa purustatud tomatid ja küüslauk ning keera kuumus madala peale.
2. Lisa maitse järgi tšillihelbeid, pipart, oreganot, soola ja pisut suhkrut. Sega läbi ning maitse. Kui kaste on liiga hapukas, lisa veel suhkrut.
3. Kuumuta potis köögiviljapuljong ja lisa aeglaselt segades polenta. Sega aktiivselt, kuni polenta saavutab pudrulaadse konsistentsi. Serveeri: tõsta taldrikule kõigepealt polenta, lisa peale tomatikaste ning kõige peale raputa basiilikut.

Läätsepada



Pille-Riin Priske ja Gonzalo Tellechea



Kahele



veekann.ee

VAJA LÄHEB

- 25 ml oliiviõli
- 100 g sibulat
- 100 g paprikat
- 1 küüslauguküüs
- 450 g kartulit
- 150 g keetmata pruune läätsesid
- 1 liiter köögiviljapuljongit
- 200 ml tükeldatud konservtomateid
- Soola
- Pipart
- Suitsupaprikat
- Oreganot

VALMISTAMINE

1. Tükelda sibul, paprika, küüslauk ja kartulid. Pane kartulid puljongiga keema.
2. Prae oliiviõlis sibul, paprika ja küüslauk kuni sibul muutub kuldpruuniks. Tõsta hetkeks kõrvale.
3. Kui kartulid ja läätsed on pehmeks keenud, lisa need koos konservtomatitega sibula-paprika-küüslaugusegule.
4. Nüüd lisa maitse järgi ka kõik maitseained. kui tunned, et pada on hapukas, siis lisa juurde pisut suhkrut.
5. Et pada pisut vedelamaks muuta, soovitan kasutada kartulite keetmisest järele jäänud puljongit.





Kookosepuding mangoga



Kristjan Klasen



Kuuete

VAJA LÄHEB

- 2 purki kookospiima
- 150 g kookossuhkrut või ükskõik millist suhkrut (mida tumedam suhkur seda tumedam tuleb puding)
- ½ tassi maisitärklis

Serveerimiseks:

- 3-4 spl kookoshelbeid
- 2 kúpsit mangot (võib ka asendada hapukama moosi või kiiviga)

VALMISTAMINE

1. Lisa pannile või kastrulisse kookospiim. Lisa ka maisitärklis, samal ajal vispliga segades. Seejärel suhkur.
2. Kuumuta tasasel tulel umbes 4-5 minutit pidevalt segades, kuni segu muutub paksuks. Vala segu ümber klaasnõusse, lase jahtuda ning tõsta külmkappi 2-3 tunniks tahenema.
3. Lõika puding ruutudeks ja serveeri mangokuubikute ning kookospuruga.

Mustika-toorjuustukook



Margot Kreem



Ø 19 cm

VAJA LÄHEB

Põhi:

- 160 g vegan Digestive küpsiseid
- 55 g taimset margariini

Täidis:

- 320 g taimset toorjuustu (nt Violife Creamy Original)
- 120 g riivitud suvikõrvitsat (enne pigistamist; pigistamise järel jääb ~ 65-80 g)
- 95 g suhkrut
- 1,5 spl maisitärklis
- 1,5 tl vanillisuhkrut või 0,5 tl vaniljepastat
- 160 g mustikaid (sega õrnalt täidisesse)

Mustikakate:

- 100 g mustikaid (värskeid või sügavkülmast)
- 1-2 spl suhkrut (sõltuvalt marjade magususest)
- ~ 0,1 tl sidrunhappepulbrit
- 0,5 spl maisitärklis
- 1 spl vett



VALMISTAMINE

Põhi:

Purusta küpsised peeneks, sega sulatatud rasvaga. Suru 19 cm lahtikäiva vormi põhja ja eelküpseta 180 kraadi juures 7-8 minutit.

Täidis:

Riivi suvikõrvits ja pigista välja vedelik. Blenderda toorjuust, suvikõrvits, suhkur, maisitärklis ja vanill ühtlaseks kreemiks. Lisa mustikad õrnalt lusikaga.

Mustikakate:

Pane mustikad, suhkur ja sidrunhape väikesse potti. Kuu-

muta keskmisel kuumusel, kuni marjad hakkavad mahlastuma ja podisema. Sega eraldi väikeses klaasis maisitärklis veega ja kalla peene joana marjade hulka, samal ajal segades. Keeda 1-2 minutit, kuni segu pakseneb ja läigib.

Küpsetamine:

Vala täidis eelküpsetatud põhjale. Küpseta 35-40 minutit. Servad peavad olema tahenenud, keskelt võib olla väga vedel - usalda protsessi.

Lase täielikult jahtuda ja hoia üleöö külmikus.

Lisa mustikakate täielikult tahenenud koogile. Serveeri ja naudi!

Laste- nurk



kukk on koer

Janiš Laende

kukk on koer ja siga kana
ma ei suuda eristada
saba, suled, kõrvad, hambad
kõik on ühtemoodi armsad

üks neist lendab, teine roomab
viies, kuues ujuvad
kõik me oleme ju loomad
hinged sama kujuga

vetevoos ja metsasalus
igal ühel oma kant
vahel vaadata on valus
loomaaias elevant

isegi kui oled väike
vaba olla soov on suur
aknaaugust paistab päike
ebaaus on looma puur



Kaks kangurut

Janiš Laende

Ükskord ennemuiste elasid kaks kangurut, kellele meeldis üle kõige hüpata. Nad hüppasid kõrgust ja kaugust ning takkaotsa vahel ka kolmikut. Nende suurim soov oli jõuda ühel päeval olümpiamängudele ning selle nimel treeniti iga päev. Kui nad parajasti trenni ei teinud hüppasid nad lihtsalt niisama. Nad olid parimad sõbrad ning kogu küla teadis neid nende hullupööraste hüpete järgi. Neil olid isegi hüppamiseks sobilikud nimed – Hopp ja Holger.

Oli see nüüd kolmapäev, kes seda nii täpselt mäletab, aga päike oli äsja tõusnud ning Hopp ja Holger askeldasid oma tavapärase lemmiktegevuse kallal. Nad hüppasid esialgu üle väikeste asjade nagu siil, viinamarjaväädid, üksik lauajupp ja tarretis. Seejärel hüppasid nad üle suurte asjade nagu Tobias – vana kakskürkaamel, kivihunnik ja üks suur sipelgapesa. Viimasega tuli eriti ettevaatlik olla, et väikseid agaraid sipelgaid mitte segada. Nood olid juba enne päikest üleval ning ehitasid parajasti majale järjekordset korrust. Seejärel hüpati üle üksteise.

Sedasi mängu- ja trennihoos ei märganudki nad, et olid hüpanud kodust eemale ning ühtäkki laius nende ees suur jõgi, mis tegi kohisevat häält. Jõe vastaskallas polnud küll kaugel, ent siiski piisavalt, et mitte ühe ropsuga üle hüpata. Hopp ja Holger oleksid võinud ka lihtsalt tagasi pöörata, kuid tõsiasi, et kumbki neist polnud kunagi nii pikka hüpet proovinud, tegi olukorra väga ahvatlevaks. Pealegi paistsid teisel pool jõge magusad viljapuud ja köht oli tühi. Nad seisid mõnda aega mõtlikult, kuni Holger vaikuse lõpetas ja küsis:

„Noh, kuidas me üle saame?“

...

Kirjuta lugu lõpuni ja saada meile info@ajakirivegan.ee koos oma nime ja vanusega 30. novembriks 2025. Kõige vahvama lõpu kirjutaja saab ajakirjalt Vegan auhinna suure karbitäie head ja paremat. Lisaks avaldame parimad lood ajakirja kodulehel.



Mida-iganes-puuviljasalat

Janiš Laende

Vahel on nii, et tahaks nagu midagi... aga ei tea täpselt mida... midagi head, magusat ja mille kohta ema ütleks: „okei, võta siis“. Sa vaatad köögis ringi ja märkad laua peal banaane ja paari üleilset kiivit, külmkappi avades paistavad silma viinamarjad ja kuskilt kapi alt veereb välja üksik õunapabul. Vanaema aitab keldrist leida veel kirsikomposti ja sellest juba piisabki, et valmistada puuviljasalat... või mida iganes. Heal päeval on isa toonud koju ka vaniljepudingut ja küpsist.

Valmistamiseks läheb vaja:

- Kõik magusad ja hapud puuviljad-marjad, mis käeulatuses on
- Vaniljepuding 125 g (näiteks Alpro)
- Küpsis (näiteks Fazeri Muumi küpsised)

Valmista nii:

- Pane kausi põhja lusikatäis pudingut.
- Pese, koori ja lõika kõik viljad parajateks tükkideks ning tõsta need suvalises järjekorras kaussi.
- Kõige peale vala ülejäänud puding ja kaunist küpsistega.



Täherägastik

Koostas: Anu Tensing

Täherägastikus on toodud 14 Eesti metsades elavat looma. Sõnad võivad joosta nii paremalt vasakule, ülevalt alla kui ka diagonaalis. Leia nad üles!

Alles jääb 10 tähte, millest saab kokku lugeda veel ühe Eesti metsades elava looma.

Halljänes
Kobras
Mink
Hunt
Mäger

Mutt
Ilves
Metskits
Nirk
Kährrik

Metsnugis
Orav
Kärp
Metssiga

T	S	T	I	K	S	T	E	M
S	I	G	U	N	S	T	E	M
A	G	I	S	S	T	E	M	R
H	A	L	L	J	Ä	N	E	S
U	S	E	V	L	I	G	M	A
N	Ä	V	P	H	Ä	I	U	R
T	I	A	R	M	N	N	T	B
I	K	R	Ä	K	H	I	T	O
R	V	O	K	I	R	H	Ä	K



Linnusilbid

Koostas: Anu Tensing

Mõistatuses on 12 Eestis elavat lindu – igal real üks. Kõik linnunimed on 12-tähelised. Paiguta antud tähekolmikud nii, et moodustuvad õiged linnunimed. Et täiesti tühjast kohast ei peaks alustama, on mõned tähed juba ette antud.

Näide: Salu-lehelind – SAL + ULE + HEL + IND

Alles jääb kolm tähekolmikut, millest kokku moodustub veel üks linnunimi. Vastuseid ootame kuni 30.11.2025 aadressile ristsona@ajakirivegan.ee ning õigesti vastanute vahel läheb loosi 30-eurone Loomuse e-poe kinkekaart.

AED	ANE	GIR	IND	KOR	MNO	RBL	SLE	UIK
AJA	ANE	HEL	IST	KUK	NAE	RBL	TIH	UIK
AJA	ART	IKA	KAL	KUR	OOL	RUK	TII	UKE
AJA	DAP	IKH	KAS	KÜH	PUU	SAL	TUU	UVA
ALL	DVA	IND	KKL	LET	PÕL	SIN	TÄP	ÄÄS
ANE	ELP	IND	KOD	MET	PÕÕ			

A			Ö			N
	A			Ä		E
		D		B		
			K		H	
			N			U
M			E			N
	A			A		S
		L		B		
			K		T	
			K			A
T			R			N
	U			A		A



Kuldne kolmapäev Selveris!

Igal kolmapäeval kohtume kindlasti just Selveris, sest **kui sinu vanus on 63 aastat või rohkem, saad lisasoodustust 10% ostukorvi lõppsummalt!**



Kampaania kehtib Selverites, Delice'ides ja e-Selveris Partnerkaardiga tehtud ostudele. Allahindlus ei laiene tubaka- ja infolehtedele, ajalehtedele-ajakirjadetele.

ISEGI BROKOLI VÕIB ARVELE PANNA

Partner Kuukaardi ostulimiidiga maksad tänaste ostude eest järgmisel kuul.

partnerkaart.ee/kuukaart



Finantsteenust pakub TKM Finants AS. Enne lepingu sõlmimist tutvuge tingimustega Partnerkaardi veebilehel ning vajadusel pea nõu asjatundjaga.



YOOK

*Aasta suurim
vegansündmus!*



KULTUURIKATEL
18.–19. oktoober
11.00–18.00

 Pharma Nord  blendtec  deary
plant based

VEGAN  LUX EXPRESS  TALLINK

 TALLINK Hotels

veganmess.ee