

VEGAN

12 TÄISTAIMSET RETSEPTI
TAKODEST KISSELLINI

RISTSÕNA!

Mood ja uuskasutus –
miks sa peaksid hoolima?

Lövidieet, mis
hullutab inimesi

LOOMADE KANNATUSED
MEELELAHUTUSES

VEGANMESS
köök, kelder ja tagatuba

ISSN 2504-6632



9 772504 663012 >



Naudi sügist maal!

Kõik vajalik sibulast tšillipiprani.
Kohalevedu üle Eesti!

13. veebruar 2024 – „soovin ajakirja maha müüa“, kirjutab Annaliisa sotsiaalmehediasse. Polnud just üllatav, jutud käisid. Olen üks esimestest, kes seda kuulutust märkab ning sellele reageerib. Mul ei ole raha, aga mul on unistused – valuuta, mis on veel tugevam kui Läti lattu enne eurot. Pelgalt unistustest siiski ei piisa. Küsin töötukassalt, lototronilt ning kogu suguvõsalt, keda on täpselt üks inimene. Igaks juhuks manifesteerin tunnikese kolmnurkse vaiba peal ja joon pudeli õnnistatud vett. Ei miskit.

Aga kus häda kõige suurem, seal abi kõige lähem – Anu ja Kaija – seltskond, kellega me niigi igapäevase Eesti Vegan Podcasti kallal pusserdame. Ühtäkki tundus kõik reaalne. Ühelt poolt loogiline ja sundimatu, teisalt põnev ja hirmutav, kolmandalt poolt tuleb neiu... kiviga.



Pidasime tähtsaid koosolekuid, lubasime maksku mis maksab üksteisel kätt hoida ning asutasime vastava MTÜ. Lõpuks tuli veel Annaliisa suurte tantsusammudega meile vastu ja ülejäänud on juba lähiajalugu. Armas lugeja! Aitäh, et sa siin oled. Sinu käes on midagi uut ja värsket. Sinu käes on unistused, tahted ja vastutus. Sinu käes on lootus ja loomad.

Jani Laende

peatoimetaja

Sisukord

- 4 ETTEVÕTE**
Kringel – mitte ainult kringel
- 7 RAAMAT**
Miaspirationi uus vegankokaraamat
- 8 REISIKIRI**
Vegan Grand Tour 2024
- 13 TOIT**
Kogemata vegantooted
- 14 ARVAMUS**
Veganmullivegan
- 18 LOOMAÕIGUSLUS**
Loomad – kas siin selleks, et meie meelt lahutada?
- 22 KAANELUGU**
Veganmessi köök, kelder ja tagatuba
- 34 TERVIS**
Lövidieet, mis hullutab inimesi
- 37 LOOMAÕIGUSLUS**
Trofeejaht – müüdid ja tegelikkus
- 38 KESKKOND**
Mood ja uuskasutus – miks sa peaksid hoolima?
- 40 KOGEMUS**
Veganina emaks – hirmud, röömid ja õppetunnid
- 44 TOIT**
Laske sisse mardid-kadrid
- 46 MOOD**
Vegansaapad: mood ja eetika üheskoos
- 48 ETTEVÕTE**
Ecoshop – teadliku tarbimise kaubamaja
- 50 TOIT**
Veganite supimürgel
- 52 RAAMAT**
Ei ole vaikust metsa all
- 54 REISIKIRI**
Meeletu Mehhiiko
- 58 RETSEPTID**
12 täistaimset retsepti takodest kissellini
- 66 RISTSÕNA**
Vegansegadik

VEGAN

PEATOIMETAJA
Jani Laende
janish@ajakirivegan.ee

REKLAAM JA
TURUNDUS
Anu Tensing
anu@ajakirivegan.ee

RETSEPTID
Kaija Pöder
kaija@ajakirivegan.ee

TELLIMINE JA INFO
info@ajakirivegan.ee

KÜLJENDUS
Pille-Riin Priske

SPETSIESISTLIKU
KEELE TOIMETAJA
Laura Sauga-Tilk

KAANEFOTO
Teete Rehe

AUTORID
Jani Laende
Anu Tensing
Kaija Pöder
Rain Vainik
Laura Sauga-Tilk
Emily Rosenberg
Saara Mildeberg
Hanah Lahe
Sirli Kivaste
Kristella Viltmann

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.



Fotod: Kringel

KRINGEL – MITTE AINULT KRINGEL

Söögiikoht: Kohvik Kringel

Asukoht: Uus Maailm, Koidu ja Planeedi tänava nurgal (Koidu 101/Planeedi 5)

Lahtiolekuajad: E-R 8.00 – 18.00 ja L-P 9.00 – 18.00

Vastaja: Anne Nõlvak, kohvikupidaja

Millist toitu pakutakse?

Kringlis pakume kogu päeva hommiku-sööki, pannkooke ja putru, lisaks lõunasöögipakkumisi ja pastat ning kartulisalatit nii kohapeal söömiseks kui kodusele pidulauale viimiseks. Ning muidugi ei tasu unustada maitsvaid saiakesi ja kooke ja muud magusat ja head. Enamik täidistest ja toodetest on kohapeal meie endi

kokkade ja pagarite käte läbi valmistatud ning alati värsked ja maitsvad.

Mis eristab teie söögi kohta teistest?

Meid eristab enamikest söögi kohtadest see, et meil on kõik vegan. Meie kohviku eesmärk polegi olnud eristuda, vaid teha just üsna tavalist kohvikut hea toiduga, mis juhtumisi on täiesti taimne. Paljud meie toidud on veganiseeritud

variandid juba tuttavatest maiustustest ja toitudest ning maitsed on tuttavad pea kõigile.

Kes on söögi koha kliendid?

Kringli peamiseks külastajateks on muidugi suurepärase Eesti vegankokkonna liikmed ning kohalikud Uue Maailma elanikud ning lähedalasuvates kontorites töötavad inimesed kes meil igapäevaselt lõunatavad. Muidugi jõuab

meile ka (vegan)turiste kogu maailmast, kuigi jääme reisijate sõlmpunktidest Telliskivist ja Vanalinnast välja ning kringleid tellitakse igasse Tallinna otsa nii Woldi kaudu kui kulleriga. Vahva on mõelda, et meie külalised on väga erilised inimesed.

Mis on teie klientide lemmikud?

Lemmikud on näiteks pestosaiake ja -kringel, lisaks ehk veidi üllatuslikultki soolane ja magus puder. Muidugi ka Napoleoni kook ja moonikringel. Suureks lemmikuks on ka meie menüüs juba algusest peale olnud paninid, mille sai on meie endi pagarite küpsetatud ning oh, kui palju porgandit on saanud meie kokad suitsuporgandi tarbeks riibastada. Nüüd just on meil menüüs uus vahemerepärase panini, kindlasti tulge proovima!

Parim uudistoodo veganurul?

Meie oleme suured Mati seenevalgufilee fännid. Selle tekstuur on huvitav ning kasutamise võimalused mitmekülgsed. Väga lahe, et on võimalik toota taolisi erilisi vegan toiduaineid.

Vegantoodo, mida veel Eesti turule ootad?

See on küll igipõline soov, aga oleks väga tore, kui lettidel oleks rohkem veganjuustusid, mis oleksid tehtud päris juustukultuurist ja juustule sarnased. Õnneks on juba päris hea valik nõ pit-



sajuustusid, mis ka toidu peal ja sees sulavad, aga maitsvatest hallitusjuustudest tunnen veel veidi puudust.

Mida soovitaksite uuele kliendile, kes ei pruugi vegantoiduga veel sina peal olla?

Sellele, kes pole veel vegantoiduga sina peal, kuid teeb esimesi samme, sooviksin rõõmsasti „Head isu!“. Ehk siis karta pole midagi ning kui toit on maitssev, siis meeldib see ka kõigile. Meil on palju külalisi, kes alguses ei teagi, et nad vegan toitu söövad, vaid saavad sellest alles mitmendal külastuskorral aru ning on pea alati positiivselt üllatunud. •



 EESTI VEGAN SELTS

SELTSIS ON SEGASEM!

EESTI VEGAN SELTS ON VEGANLUST EDENDAV
JA VEGANEID ÜHENDAV MITTETULUNDUSÜHING.

ASTU LIIKMEKS JA TOETA MEIE TEGEMISI:

VEGAN.EE/TEGUTSE



sooduskood 10%
kehtib kuni 31.10.2024
kehtib ainult
kohvikumenüüle

FRANK Fruities - nutikas, maitsev ja tervislik vitamiinipomm

Yumtek OÜ

Šveitsi ettevõtte FRANK Fruities on leidnud nutika, maitsva ja tervisliku viisi vitamiinide ja toidulisandite võtmiseks. FRANK Fruities vitamiinid eristuvad teistest turul olevatest toodetest mitmel viisil.

Ühes FRANK Fruities purgis on üle ühe kilogrammi puuvilju! Enamus toidulisandeid sisaldavad rohkemal või vähemal määral erinevaid täite- ja lisaaineid nagu tselluloos, laktoos ja maltodekstriin ning on kaetud kunstlike värvidega, mis ei ole alati tervislikud. Kuid FRANK Fruitiese puuviljakommides on täite- ja lisaaineteks vaid ehtsad puuviljad. Need on valmistatud enam kui 90 protsendi ulatuses puuviljadest ning neile ei ole lisatud suhkruid, säilitusaineid, želatiini, värvaineid ega plastikut – need on loodud teadlikule tarbijale, kes otsib puhtaid ja tervislikke vitamiiniallikaid.

FRANK Fruities on julgusevaba. Kõik FRANK Fruities puuviljakommid on julgusevabad, see tähendab, et neid pole katsetatud loomade peal. Lisaks on suurem osa neist ka sobilikud veganitele ehk ei sisalda mingeid loomseid koostisosi.

FRANK Fruities puuviljakommides on säilitatud puuviljade ehtne maitse ja magusus. FRANK Fruities on võtnud puuviljade segamisel ja kontsentreerimisel kasutusele

EcoCert sertifikaadiga tehnoloogia, mis tagab selle, et need puuviljakommid maitseksid nagu päris puuviljad ja iga komm mõjuks nagu pehme mahlane suutäis. See aitab ka vitamiine järjepidevalt tarbida, sest puudub ravimitele omane kibe maitse, mis tihti peale viib vitamiinikuuri poolelülitamiseni.

FRANK Fruities on põhjalikult testitud ja turvaline. FRANK Fruities puuviljakommid on rikastatud parimate vitamiinide ja mineraalidega, mille juures peetakse silmas rangeid toidu- ja ohutusstandardeid. Lisaks on tooted testitud allergeenide osas ning kolmandate osapoolte poolt sõltumatutes laborites.

Kuidas annustada? Puuviljakomme tuleb tarbida vastavalt pakendil toodud juhiste, lastele olenevalt vanusest 1–2 ja täiskasvanutele 3–4 kommi päevas. FRANK Fruities vitamiinid ei vaja võtmisel vett, need saab ampsata, kas maitsva vahepalana või kommi asemel.

FRANK Fruities vitamiinid on saadaval hästivarustatud apteekides, erinevate edasimüüjate juures ja veebipoes www.yumtek.ee.



KLIENDI TAGASISIDE:

Kätlin Hallik: “Kui teiste

kummikommilaadsete vitamiinidega, milles number üks koostisosa on suhkur või glükoosisiirup, on mu keha läinud põletikku ning ka vistrikud tekkinud, siis FRANK Fruitiese vitamiinide puhul ei ole ma kordagi selliseid probleeme märganud. Tegu on täiesti puhta koostisega vitamiinidega, millele ei ole lisatud keemiat. Need on kindlasti ka kõige parema maitsega vitamiinid, mida võtnud olen! Maitsetult mõnus puuviljane amps.”

Veganitele sobivad

- » FRANK Fruities Boost Immunity
- » FRANK Fruities Energy & Metabolism
- » FRANK Fruities Help Gut
- » FRANK Fruities Kid's Multi
- » FRANK Fruities Pump Iron
- » FRANK Fruities Kolm Karu
- » FRANK Fruities Tugev immuunsus



Sooduskood **JAMAVABA** - täshinnaga toodetele e-poes www.yumtek.ee -15%, kehtib kuni 31.12.2024.



@frank_fruities_estonia



FRANK Fruities Estonia



www.yumtek.ee

INSPIREERUSIN, KOKKASIN, NAUTISIN!

Kaija Pöder

Maria Veski-Raudkivi ehk Miaspiratsioon või paljudele lihtsalt Mia andis kevadel välja kokaraamatu, mis minul, kui tema pikaaegsel jälgijal, kohe silma särama pani. Tegemist on silmapaistva toidublogija ja -fotograafiga, kelle retsepte katsetades pole ma veel pettuma pidanud.

Esimest korda Mia raamatut „Inspireeru, kokka, naudi!“ lehitsedes hakkas kohe silma, et raamat on visuaalselt imeilus – kaanel on ka unis autor värske toiduainetega ning sisse on retseptide vahele piltidega lugu jutustatud. Raamatust leiad 50 täistaimset retsepti, millest suurem osa on ka gluteeni- ja suhkruvabad. Sisukord on jagatud kolmeks: nauding mõnustast köhutäiest; vaimustus põnevatest lisanditest, kastmetest ja määretest; ning pühendus magusatele ampsudele. Igasugused sildid ja kategooriad mulle meeldivad, niisiis oleksin eelistanud, et „köhutäied“ veel omakorda kategooriates asetseksid, eraldades näiteks suppe ja salateid... aga see olen ainult mina.

Ise proovisin valmistada aasiapärasest nuudlisalat mango ja edamame ubadega (retsepti leiad lk 60) – see oli tõesti korralik köhutäis ning näljasena sööma asudes ei pida nud end kui kolmeliikmeline pere tundma, sest kogused olid hästi arvestatud. Toorainete nimekiri tundus esialgu pikk, kuid tegema hakata sain ma aru, et see salat valmistab end peaaegu ise. Ja need maitsed, mis mind taldrikul ootasid – vau! Samal nädalal tegin seda salatit veel kaks korda ja ilmselt jääb see minu regulaarseks „ma ei viitsi mõelda, tahaks midagi kiirelt“ salatiks.

Raamatust leiab retsepte, mida saab kokku panna kohalikust toorainest, kuid on ka toite, mille nime lugemine ajab esimese hooga pea ringi käima. Kõikide retseptide juures on kaaslaselt ideaalselt sätitud toidupilt ja mõnelgi puhul lisandub sellele tooraine tutvustus. Karulaugu kasulikest omadustest on eestlased tavaliselt teadlikud, kuid mida teha näiteks porgandipealsetega?

Autor on ka suur hapendamise fänn ja tema tehtud kimchi on nii legendaarne, et viimase purgi oma isiklikust varust müüs ta maha instagrami oksjonil. Seega polnud üllatav, et hapendamise auks oli jäetud lausa mitu lehekülge õpetussõnu. Külla tulnud vanaemagi pani prillid ette, luges ja inspireerus.

Retseptid on üles ehitatud lihtsalt ja loogiliselt; eessõna, enesetutvustus on kirjutatud kaasahaaravalt ja vahetult. Luges des tekib tunne nagu selle oleks kirjutanud hea sõber, kes saab aru, et vahel ongi retsepti kõige keerulisem osa oma tatraltalutamine ja mitte kohe sööma hakkamine. Samas polnud



retseptide juures valmistusaega, mis minusugust laiskvorsti veidi häiris. Retsepti avades tahaksin ma juba teada, kui palju aega mul sinna pühendada tuleb.

Oma eessõnas ütleb Mia, et retseptidest olulisem on selle raamatu juures inspireerida inimesi kokka ma (kes oleks võinud seda pealkirjast arvata?) ja seda see raamat ka pakkus: inspireeris proovima uusi toiduaineid, uusi retsepte ning tõstis kokaraamatute visualistika lati väga kõrgele. •



Vegan Grand Tour 2024: Teekond maailma lõppu (ja tagasi)

Saara Mildeberg
Emily Rosenberg

Möte veganite rattaretkest tekkis juba 2021. aastal, kui leidsime keset kibekiiret suve kolm päeva aega, et läbi Ida-Virumaa sõita ning arutasime, kas võiks sarnase ürituse suuremalt ette võtta, et täita Eesti suve valitsevat veganürituste põuda. Kolm aastat hiljem, hoolimata sellest, et üritasime endale nii Facebookis kui silmast silma teiste veganitega kohtudes matkakaaslasi leida, jäi algsest üheksast huvilisest suveks järele kolm: Saara, Emily ja Tarvo. Kaheksandal juulil asusimegi tee, marsruut ja aeg enam-vähem paigas: kuus päeva, et läbida Piusa, Haanja, Leimani, tükike Lätit, Paganamaa ja Karula ning jõuda lõpuks tagasi „tsivilisatsiooni“, Tartusse.

Esmaspäev. Piusa-Vastseliina-Vaskna järv

Otsustame kohtuda Piusal, sest see oli kõige kaugem vaatamisväärsustega asustatud ja rongiga ligipääsetav punkt Kagu-Eestis. Kuulsatest koostest on külastajatele avatud ainult üks ning sellestki vaid ohutu osa: kuigi nahkhiired on suvel ula peal, kipub liivakivi koobaste laest ja seintelt varisema. Aga muidu on koobas eeskujulik, seal on külm ja röske, umbes kaksteist kraadi sooja. Väljudes tekib troopikasse saabumise tunne ja sellest hetkest edasi hajuvad pilved taevast.

Setomaa külateid iseloomustavad tuhmkollane kruus ja põllud, millel kasvav vili sunnib meid enesele tõde tunnistama: harjunud poest lõpptoodangut ostma, on meie taimetarkused hääbunud. Kas sellest terast saab leiba, saia või õlut? Ainult kaera ja hernerid tunneme ilmeksimatult ära. Viimast

varume põlluveerelt poolsalaja õhtusöögiks, meie isekuulutatud igameheõigust kannustab raksus käimise hasart. Hommikupudru jaoks kaerahelbeid aga ostame ausalt ja raha eest keset külasid asuvatest Coopidest. Kui muidu valitseb silikaattelistest majade vahel vaikus, millele annavad siin-seal särtsu kesksuviselt kirevad lilleklumbid, siis poes toimub alati midagi: vanem külamees otsib hapukoort ja kaks sinises vormiriietuses müüjatar juhatavad teda riiulite vahel – see on hea vaheldus kassasentide lugemisele. Igapäevaelust eemaldunud rändajatena premeerime end ikka ja jälle pulgajäätisega. Päike ja palavus on konstandid. Oleme kogu aeg valmis selleks, et ühel hetkel saab vesi nii otsa, et peame mõnest kohalikust talust keelekastet paluma. Aga seda hetke ei tule. Isegi mitte Vastseliina Olerexis, milles puudub külasta-

jate WC. Perenaine on lahke ja selle asemel, et meile tuntud nimega vett müüa, kogub ta meie pudelid kokku ja täidab need tagaruumis töötajate kraanist. Järgmiseks matkaks peaks ikkagi veefiltrit ostma. Aga nii kuivaks suhtlus kohalikega vist täiesti kokku?

Jaanipäevaks on esimesed kukeseened valmis. Vaskna järve kalda männimetsast leiab neid hulgi ja lõkkeplatsil sünnib päeva jooksul kogutud kraamist Vegan Grand Tour'i signatuurroog: koorene kukeseene-herne-makaroniroog. Retsept on lihtne: keeda ühes potis kolmveerand pakki fusillid, teises hauta peotäis herneid purgi kikerherneste või ubadega ja koos kahe peotäie kukeseentega. Kalla peale toidukoor ja maitsesta soola, pipra ja maitsepärmiga. Lõpuks sega fusillid ja kaste kokku, et saada kreemjas makaroniroog. Söö päikeseloojangul lõkke

ääres, soovitatavalt pärast järves suplemist.

Teisipäev. Vaskna järv-Suur Munamägi-Leimani

Kui kohalikust toorainest, maheda ja isuäratava välja nägemisega õhtusöögi omahind oli umbes kaks eurot inimese kohta, siis vegan-lõunaprae eest tuleb Suure Munamäe jalamil asuvas Suure Muna restoranis välja käia 21 €. Kõik näib väga ilus, värvilised juurviljad ja saepurubriketi tekstuuriga kotlet, aga kus on valguallikad ja mahlane kaste? Õnneks võib veganite seltskonnas täiesti rahumeeli kurta nii „köögiviljad-köögiviljadega“ prae kui ka taimse piimaga kohvijooגי pärast, millele on salaja eurosente lisatud. Mitte keegi seltskonnas ei sildista sind tänamatuks veganiks.

Teeme restorani terrassil pikalt aega parajaks. Alguses vabatahtlikult, siis sunniviisiliselt, kui selgub, et Tarvo ratta käiguvahe on katki. Saadame Tarvo koos rattaga Haanjast maakonnaliiniga Võrru, et ta Hawaii Expressis vahetult enne selle sulgemisaega käiguvahele uue kaabli saaks. Hullumeelne improvisatsioon tasub end ära, käigud korras, pole tal Võrust Leimani enam palju minna. Saara ja Emily lähevad algselt planeeritud rada pidi, mööda Plaanilt ja Nopri talust, mis annab samuti väiksema küla mõõdu välja. Veiste kohalolu on õhus tunda ja mõned uudishimulikud piiluvad meid oma ridaelamute akendest.



meile üheks õhtuks sauna ja telkimisplatsi. Kui juba ette võtta, siis suurelt, ja paarikümne kilomeetri kauguselt lubavad kohale tulla ka Vana-Võro Markus ja Kadri Retro Foodtruck'iga.

Kõigepealt on menüüs saun ja tiik, siis burger ja tofukook. Matkaauto luugi poole burksi järele küünitades tekib tunne, nagu oleksime eriti eksklusiivsel festivalil. Jääb mulje, et selline suvi siin maailma lõpus ongi – setod, võrokesed, tallinlased ja tartlased rahumeelselt tähistava all maailma asju arutamas. Aga vahetult enne keskööd tõuseme me, linnainimesed, otsustavalt, ning tänane pererahvast ja kostitajaid meid oma väikeses paradisis võõrustamast. On aeg magama minna, et homseteks kungasteks jõudu koguda.

Kolmapäev. Leimani-Läti-Paganamaa

Valime Lätti söitmiseks täiesti suvalise kruusatee, kus piire tähistavad üksikud sildid. Lätis jätkuvad teed täpselt sama kruusalt ja õhk on samuti lämbe. Sõidame mööda uskumatult sirget metsateed nii pikalt, et see tundub terve igavikuna. Jõuame välja kauni Ziemeri mõisani, mille ees seisvad laud ja toolid on nagu kurnatud ratturitele loodud, ning otsime välja kõik oma snäkid. Menüüsse kuuluvad krõpsud, pähklid, küpsised, riisigaletid pestoga, puuviljad, eilne tofukook – kõik, mida on võimalik

külapoodidest osta või mis kodust kaasa võetud kraamist veel alles on. Külapoodide valik ja kogemata-vegantooted on piisavad, et pakkuda peaaegu nädalal matkal mitte lihtsalt energiat, vaid mitmeid alternatiivseid tootekategooriasid.

Teisi matkajaid kohtame oma teel üksikuid, kui Suure Munamäe jalami ja tipu vahel vooriv turismi-

mass välja arvata: perekond eestlasi Lätis Delinkalnsi vaatetorni juures ja Paganamaa lõkkeplatsile napilt pärast meid saabunud ja seetõttu pettumushüüdega tervitanud paarike jalgrattastel. Neil on energiat, mille kruusakünkad meilt õhtu hakuks jäägitult maha raputanud on – nad panevad oma telgi üles hämmastava efektiivsusega ega välju sellest enne järgmist hommikut. Nii jäävad neil ära matkalõke ja suplus.

Taevas kumab aprikoo- ja fuksiaroosalt, silma- piirini pole vaatetorni otsast näha muud kui lõputut sügavrohelist männimetsa. Siit oru põhjast vaadates ei olegi maailm muud kui üks suur ja müstiline Paganamaa – müüte täis paik. Õhtu on erakordselt soe ja ööseks lubab ühtlaselt 19 kraadi. Saara ja Tarvo proovivad telgi asemel magada RMK kolme seinaga varjualuses, aga taanduvad pärast pool tundi sääskedega maadlemist telki. Saara taandumise juurde käib ka keskõine telgi ülespanek. Märkus iseendale: hangi endale pealamp!

Neljapäev. Paganamaa-Karula Stay

Järgmise päeva liivased kruusateed viivad meid läbi metsa, kus on parasjagu käimas teetööd. Lisaks teevad masinad teeäärsetel põldudel heina. Kõikide nende hiiglastega metsatee jagamine tundub isegi ohtlikum kui väiksema maantee ääres sõitmine ja satumegi kolme suure sõiduki vahele, mis otsustavad kõik samal hetkel erinevates suundades sõitma hakata. Õnneks läheb meil paremini kui munatööstuses blenderisse pandud isastel tibudel ja pääseme väikse eh-



matusega. Lõunat sööme Metsaven- na turismitalus, kus pakutakse ainsa veganvalikuna friikartuleid ketšupiga ning ülistatakse kohalike lehmade piimast valmistatud juustu. Kuni friikartulid valmivad, saame tutvuda piirkonnas tegutsenud metsavendade lugudega ja meenutada metsavendlu-

se mitmekesisest ajalugu.

Lepime pärast eilseid väntsutusi kokku, et edaspidi vähem kruusateid. Kokkulepe toimib – jõuame ootamatult vara saunamajakesse, mille oleme nädalaid varem tänaseks ööks broneerinud. Sauna asemel kütame kogemata tervet maja, nii et kolime

ööseks kõik katusealusesse. Katusealuses on õhku rohkem, aga koibikuid ka. Koibikute võitlus sissetungijatega kestab terve öö.

Hoolimata sellest, et meie saunakütmise oskused jätvavad soovida, kasutame võimalust puhta kaevuvee ja ämbritega nii eneselt kui riietelt higi, tolm ja pisarad maha pesta. Neljas päev kesistes oludes paneb küll kodust pehmet voodit, kanalisatsiooni ja sooja kraanivett väärtustama, kuid samal ajal ka imestama, kui vähe on mõnusaks olemiseks tegelikult vaja – jalgratast, head seltskonda ja piisavalt süüa.

Reede. Karula Stay-Mügra glämping

Vihm koos äikesega saabub kell kuus hommikul, kastab märjaks riided, mis valgusketist improviseeritud pesunõõrile riputatud, ja kruusateed, mis edaspidi natuke vähem tolma- vad. Võrreldes esimeste päevadega on matka olemus muutunud: kruusa asemel asfalt, telkimise asemel kõigi mugavustega varjualused ja voodid. Varasemad metsavaated asenduvad asulatega ja uhked üksikud talud kes- kuskülades. Vana-Antsla, Antsla ja Uue-Antsla.

Vana-Antslas uudistame Emily vanaema kunagist koolimaja, mille

Vegan Grand Tour 2024 numbrites:

- Päevi: 6
- Külalastatud riike: 2
- Distsants: 290 km
- Tõusud kokku: 2345 m
- Saunad: 2
- Ujumisi: 6



hüljatud hoones on maha jäetud kar- pide viisi mineraalide näidiseid. Nagu oleks õpilased just hetk tagasi pinki- dest tõusnud ega viitsinud enda järelt õppematerjale ära panna. Uue-Antslast välja sõites teeme liikluslinnaku seikluspargi parklas pikniku ja siin- tabab meid taas festivali tunne. Ainult et sellele peole ei ole meid kutsutud. Kes on need inimesed, kes käivad siin üheksa euro eest viis minutit kardiga sõitmas?

Laupäev. Mügra glämping-Tartu

Mügra glämping ei ole mingi ametlik glämping, vaid Saara venna ja tema tüdrukusõbra kodu, kus aida teisel korrusel on külalisteks alati valmis madratsite ja tekkide-patjadega varustatud neljainimese telgid. Aiamaalt saab maasikaid ja õue peal leidub ikka mõni auto, millega jalgrattatüdime- se käes vaevelde Jõksi järves ujumas käia.

Viimaseks kuuekümneks kilo- meetriks ühineb meiega Heldi, kelle- ga kohtume Karaski külas ja asume üheskoos Postiteede sõitma... muidugi ujumispausiga Ihamaru Palojärves. Postiteelt Tartu peale pöörates tee- me ristmikul parklas veel ühe peatu- se. Eevi pood on suletud ja majakene müüa, aga üle tee müüb vanem proua (Eevi nr 2?) möödujatele kukeseeni ja soolakurke. Seekord siis jäätise asemel soolased ampsud.

Tempo on nii kiire, et kella kol- meks pärastlõunal oleme Tartus Veg Machine'is. Lausa uskumatu, et nü- suguse lõpuspurdiga läbi see ongi! Läheme lahku lubadusega, et järgmi- sel aastal vallutame Mulgimaa. Kö- lab põnevalt? Anna endast Saarale (saara.mildeberg@gmail.com) või Emilyle (elisabethemily.rosenberg@gmail.com) märku! •

Eesti Vegan Podcast



Kuula:



Toeta:



Jälgi:



TRUE DATES - UNIKAALSE MAITSEGA DATLID!

TRUE DATES ON UUENDUSLIK TOODE, MIS ÜHENDAB DATLITE LOOMULIKU MAGUSUSE JA VASTUPANDAMATUD MAITSED ARMASTATUD KUMMIKOMMIKLASSIKAST. SISULISELT ON TEGEMIST TERVISLIKUMA, PUHTAMA JA NATURAALSEMA VALIKUGA KÕIKIDELE KOMMISÕPRADELE!

- ✓ Maitsev!
- ✓ Ilma lisatud suhkruta
- ✓ Vegan
- ✓ Palmiõli vaba
- ✓ Kiudainerikas
- ✓ Sisaldab vitamiine, mineraale, prebiootikume



SAADAVAL: STOCKMANN, KAUBAMAJA, KAUPMEES, PROMO CASH & CARRY, WOLT, BOLT FOOD JA GKRBRANDS.EE E-POOD



PROOVI KÄ NÄTSE JA PASTILLE!

UUS MAITSE!



Kogemata vegantooted

Nendest vegantoodetest ei tea me küll midagi

Koostas: Kristella Viltmann

CHURROD AVIKO 300 g, Prisma 2,65 €

Koostis: jahu, päevalilleõli, vesi, sool (0,9%), sorbitoolisiirup, glükoos, paksendaja (E466).



SALATIKASTE SAARIOINEN 345 ml, Prisma 3,35 €



Koostis: vesi, rapsiõli, tomatipüree, siirup, suhkur, punase veini äädikas, modifitseeritud maitsetärklis, apelsini täismahl kontsentraadist, maitseained (sinepiseemned, ürdid), jodeeritud sool, paksendaja (E415), säilitusaine (E202).

KODUNE RABARBERIKOOK MARTA PAGAR 350 g, Prisma 2,85 €

Koostis: rabarber (34%), suhkur, joogivesi, margariin (palmirasv, lõhna- ja maitseained, toiduvärv beeta-karoteen), rapsiõli, presspärm, kaneel, tärklis, keedusool.



KARTTULIPANNKOOGID AVIKO 750 g, Selver 2,79 €

Koostis: kartul, päevalilleõli, dekstroos, sool, sibulapulber, valge pipar, stabilisaator (E450).

ÕUNA-KANEELISAIAD FINDUS 700 g, Prisma 5,79 €

Koostis: suhkur, vesi, margariin (taimseid õlid (palmi-, rapsi- ja kookosõli), vesi, sool, emulgaator (E471), happesuse regulaator (sidrunhape), lõhna- ja maitseaine, A-vitamiin), õun (4,4%), pärm, kaerajahu, õunamahl, paksendajad (E401, E440), happesuse regulaatorid (sidrunhape, E333), kaneel, sool ja lõhna- ja maitseaine.



SIBULARÕNGAD DUJARDIN 1 kg, FruitXpress 9,60 €

Koostis: sibul (57%), nisujahu, päevalilleõli, nisutärklis, maitsetärklis, maisijahu, vesi, sool, paksendaja (E401 ja E412), dekstroos, pärm, tapiokitärklis, suhkur, kergitusaine (E450 ja E500), toiduvärv (E100), stabilisaator (E339ii).



MOONISAIAKE PUMATIGA MARTA PAGAR 200 g, Prisma 1,85 €

Koostis: nisujahu, vesi, mooniseemned (10%), margariin (palmirasv, rapsiõli, lõhna- ja maitseained), tuhksuhkur, suhkur, presspärm, sool, kakao.



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



VEGANMULLIVEGAN

Janiš Laende

Palju kanafilee maksab? – Ei tea. Palju 10 muna maksab? – Pole aimugi.

Palju pakk piima maksab? – Mis piimast räägid... lehma? Ei tea.

Palju värske kurk maksab? – Liiga palju.

Palju tofu maksab? – Boni omad maksavad vahemikus 2,67 kuni 2,69, küüslaugu oma on mõnel pool kallim, köömneta ei meeldi, selle hinda ma ei tea. Vahel on ka otse tootjalt mõttekas tellida. Ükskord võtsin 36 pakki; räägitakse, et kui 12 korraga ära süüa, hakkavad rinnad kasvama. Mul oli kolm katset. Lidl'is on mega maitsev ja odav tofu – 1,59 euroraha. Proovisin sellest “munavõid” teha – ehe ja

eepiline – rahvas viskas silda ja kasvas tiritamme. Ütle, kus on odav tofu, ja ma ütlen, kes on su uus sõber.

Suhted ja Karl

Poes silmaklappidega käimine on ainult üks näide veganmullist. Teine ja palju suurem mullindus toimub sotsiaalsfääris. Kui inimene muudab oma väärtushinnanguid, mis marsruudil emapiim-lehmapii-kaerapiim on tilgastanud nii temas endas kui ka tema tutvuskonnas, siis päralt jõudes ja otsesõnu vahetades kogu oma eelnev tööspidamissüsteem uue vastu... karta on, et su sõbrad, su instagrami jälgijaskond, su perekond,

ja isegi jõuluvana vaatavad sulle otsa kui poolemeelsele. Küllakutsed jäävad harvemaks, sulle näidatakse sõrmega (tagaselja muidugi), su pere arvab, et sa oled sektis ja su parim sõber küsib lakkamatult: „a kust sa valku saad?“. Peale 34ndat korda on „mine persse“ vähim, mida talle vastu nähvata. Ütle, kes on vegan, ja ma ütlen, kes ta sõbrad enam ei ole.

Ja siis ühel hetkel oled sa üksik, mitte keegi ei hooli ega püüa isegi mõista... Mitte keegi, välja arvatud NEMAD – sinu mulliringi partnerkond – sinu uued sõbrad ja kaaskannatajad. Nad võtavad su soojalt vastu, kuulavad su vingumisi ja noogutavad

täpselt õige koha peal. Lõpuks ometi on olemas keegi, kes tunneb sama; keegi, kes mõistab ja väärtustab su meeleseisundit, kui peale järjekordset ebaõiglaselt kallist mandlipiimatilka sa kõik maha põletada lubad.

Ühtäkki on jaanipäevad kannatus-tevabad – ei mingeid vardas põrsaid enam, kellede surmaeelne agoonia leekide lõomas õhe hajub; kohustuslik kiluleib vabariigi sünnipäeval, mille onu Karl suurest armastusest kala vastu ise valmis nikerdab, asendub baklažaaniga sulnilt soliseva jõe kaldal; ning jõuludel jätab sa oma pere ja pöördud oma vastse veganpartneriga teie ühisesse vegankoju seitaniit küpsetama. Üks veider tüüp on nõus isegi jõuluvana tegema.

Mis mullist väljaspool toimub, sa enam ei tea. Sa tahad uskuda, et kui sa ukse paotad, on maad katnud kui mitte rohkem, siis vähemat tuhandeaastane rahuriik. Keegi ei togi kedagi ja iga isehakanud lövi on kitsekeseks muutunud.

Idüll jääb olemata

Tegelikkuses on jaanipäevad sulle küll kannatustevabad, aga ainult seetõttu, et sa nendest osa ei võta; baklažaanist „kilu“ valmistada ei mõika ja mitte ükski mull ei päästa sind 24nda detsembri õhtuvines perega jõululauas istumisest, kus onu Karl pisikeseks tükeldatud kalkunit sinu taldrikusse parseldab. See üks kord, kui sa Delfi lahti teed ja kommentaare loed, jääb sulle viimaseks, sest juba esimene verbaalpursatus veganlust puudutava artikli all ajab sind nutma ja meeleheitte. Näita mulle vaba psühholoogi ja ma näitan, et mul ei ole raha selle jaoks.

Veganmull on hea ja toetav konstruktioon, mis päev-päevalt kasvab ning purunemise märke ei näita. Kahjuks aga toimub pea kogu argielu väljaspool mulli. Sa käid tööl, sul on pere, kool ja see üks sõber. Mulli sisse jääda pole võimalik – veel eriti, kui sa oled vegan ja su veganseadusjärgne kohustus näikse olevat kogu kannatusega kursis olla ning iga jumala päev selle

elimineerimisega aktiivselt tegeleda.

Sa sisendad endale, et tuleb võidelda ja häält teha nende eest, kes ise seda teha ei saa, aga kellega sa seal mulli sees võitled – kõik on omad ju. Samas, kui välja lähed, saad molli.

Mäletad seda hetke, kui sa ärkasid teadmatusest ja avastasid surma ja kannatuse; sellega koos võimaluse ja lootuse, ja sa jooksid tuhatnelja, rind kummis, voldikud kaenlas, täis õiglustunnet ja teotahet vastu esimest idioti, kes enesevalitsuse kaotades üürgas: „Keegi ei tule mulle ütlemata, mida mina süüa võin!“

Nad räägivad küll, et lootus sureb viimasena...

Kuidas tagasi?

Ära ole loll, tagasiteed ei ole! Elu läheb edasi ja loomad surevad endiselt. Nende ainus lootus oled sina... endiselt! Nii ütlemata lihtne



oleks viibida mullis. Kui kipud vajuma, pole hullu – seinad on pehmed ja toetavad; kui kukud, tühja kah – põrand on vetruv, nätske ja maasikalõhnaline. Sinna oleks hea jääda. See on nagu hullumaja viies osakond – ka kõige raskemad hetked on lahendatavad narkoosi ja elekterimpulssraviga, mille tagajärjel sa lihtsalt mõnda aega ei mäleta. Aga sa pead mäletama!

Olen ennast korduvalt leidnud mõttelt, et mis sest, kui ma praegu ühe kiluvõileiva sööks... õigupoolest, mis sest, kui ma sööks iga päev ühe kiluvõileiva... ja kord aastast ühe vardajagu põr-

sast... ja tükikese kalkunit. Mis sellest siis on? Kurat küll! Ma olen võidelnud kaua, ma olen väsinud, ma olen ka inimene...

Ja siis ma pean endale meelde tuletama. Ma pean käima poes silmad lahti ja tunnistama toda tarbetut kurjust, mis eksisteerib vabatahtelisest ignorantsist ja saamatusest. Ma pean MEELDE TULETAMA... Ma pean vaatama otsa indiviidile, kes kohe-kohe hukatakse ilma eelneva rikumiseta, erapooletu kohtuistungita, valesti süüdimõistetuna, võimaluseta omada advokaati.

Mull on selleks, et puhata; selleks, et kogeda maailma habrast headust; tunnetada, et sa ei ole üksik; et progress eksisteerib... see on okei. Aga mullist väljas käib töö tõrvmusta taeva all, päikest päevi nägemata. Need loomad ja linnud, kalad ja putukad – kõik, kelle pärast sa mulli sisse varjusid, on ikka veel väljaspool ja ootavad. Ja onu Karl on seal ihumas õngekonksu. Ja sinu kunagine parim sõber on seal temaga koos, arutlemas: kust küll veganid valku saavad? •



Head asjad tulevad väikeses karbis... või üldse ilma!

Mirjam Hunt
NÄKK asutaja

Meie tarbimisühiskonnas on paljutki, mis paneb mind (eriti naisena) küllalt kratsima ja pead murdma – küll peab olema spetsiaalne kreem kõigi kehaosade (nii vasaku kui parema küünarnuki) jaoks, küll tuleb peast teada vähemalt terve Mendelejevi tabeli jagu koostisosi, üha kallinevas maailmas muidugi meeles pidada ka hinna ja kvaliteedi suhet ning kõigele krooniks keskkonnateadliku inimesena ka tarbimise mõju meie ainsale koduplaneedile.



ki ja kauneid kullakarva juukseid. Sõna „näkk“ on meile laenatud rootsi keelest ning oletuste kohaselt pärineb see omakorda indoeuroopa tüvest, mis tähendas pesemist. Veehaldjate looduslähedusest ja loomulikust alasti ilust inspireeritud NÄKK sündis minu armastusest lihtsate, tõhusate ja pakendivabade ilutoodete vastu. Ka tänapäevane NÄKK on särav, kaunis ja teadlik naine, kes hoolib ühtviisi nii endast kui ka loodusest. Temale mõeldes olemegi loonud võrratult lõhnavad ja tõeliselt tõhusad juukse- ja keha-hooldustooted, mis on ühtviisi hel-lad nii juuste, ihu kui ka keskkonna vastu.

Tõsi küll – kuldse kandle saatel laulvad näkineid arvati enese kauniks neiuks moondanud kurjad vaimud olevat, kes oma iluga ohvreid ligi tõmbasid, et need siis uputada... aga ehk tahtsid vääriti mõistetud näkid mehed ja lapsed tegelikult hoopis rabalaukas või merevees puhtaks pesta?

Appi!

Ja kui palju on selles kõiges sellist, mis justkui on kõige tavalisem vastuvõetavam norm, kuid pikemalt süvenedes – mõttetult intuitsioonivastane! Miks ma pean reisides või trenni minnes kaasa tassima sadat erinevat toodet üksnes selleks, et end pesta? Ja miks ometi peavad needsamad elementaarsed tooted teist maailma otsast minuni reisima suures värvilises plastpudelis, kui selle sama plastpudeli sisust 85% moodustab vesi – seesama harilik kraanist voolav vesi, mida pesemiseks tarvitame? Seda enam, et selle pudeli toomiseks kulus kolm korda rohkem vett kui see mahutab.

Mõtlesin siis, et mis oleks, kui üks kodust lahkudes taskusse libistatav toode teeks oma tillukeses tõhususes ära kogu senise kireva tootearsenali töö ja seda kordades paremini?

Ja nii sündiski NÄKK.

Eesti rahvausundis on näkid tuntud oma ilu poolest – sageli istusid näkineid alasti kivil, pesid end ning harjasid oma pik-

Oli nende näkkidega, kuidas oli – meie NÄKK on leidnud oma kindla koha nii minu ja mu laste kui ka tuhandete teiste naiste (ja meeste!) igapäevases juukse- ja keha-hoolduses. Eelarvamusest „ah, mis mina mingi seebiga...“ on meie igapäevases tagasisides saanud „ma ei uskunud, aga...“ – meie väikesed kompaktsed tõhusad tooted on pakendivabaduse usku pööranud ka kõige skeptilisemaid tarbijaid.

Küllap ongi see minu suurim rõõm ja rahulolu. Eduelamus tõestamisest, et vahel tõepoolest tulevad need kõige paremad asjad väikestes pakendites. Ja vahel üldse ilma.

NÄKK tooteid saad soetada:

www.nakk.ee
Hyper Rimidest üle Baltikumi
Tallinna ja Tartu Kaubamajast
Apollo kauplustest
Telliskivi ILMA poest
Coop Maksimarketitest (alates oktoobrist 2024)

deary
plant-based

TERE

Haara YGRT kaasa

Mõnus taimne vahepala tempokal päeval.



Rohkem
maitset,
vähem
täishäälikuid



LOOMAD – KAS SIIN SELLEKS, ET MEIE MEELT LAHUTADA?

Anu Tensing
MTÜ Loomus

Tõsiasi, et mõni loom võib meie meelt lahutada, vastu vaielda ei saa. Seda on vast kogenud iga inimene, kes lemmikloomaga kodu jagab või pargipingil istudes lindude askeldamist on jälginud. Aga...

Teiste loomade kasutamine meelelahutuses on väga lai teema, ent üldistatult võib selle kokku võtta järgmiselt: neid loomi vangistatakse ja sunnitakse käituma nii, et see pakuks huvi või löbu pealtvaatajatele ning kaasosalistele. Ilma inimese sekkumiseta need

loomad vastavas keskkonnas ei viibiks ega käituks sedasi, mistõttu tekitab see olukord neis sageli emotsionaalseid ja füüsilisi kannatusi.

Erinevate loomade kasutamine on meie ühiskonnas niivõrd tavapärane, et tõenäoliselt me isegi ei adu, kui pal-

ju seda tegelikult toimub. Välja saab tuua näiteks tsirkustele ja muudele etendustele esinema toodud loomad, aga ka loomad, keda peetakse looma-aedades ja -parkides või keda tuuakse avalikku kohta inimestele uudistamiseks, vaatamiseks või katsumiseks.

Tsirkused

Meenutus: 2013. aasta suvel toodi Eestisse elevant Medi. Ta sündis vabas looduses, ent veetis enamuse oma elust rändtsirkuses inimeste meelt lahutades. Medi suri siinsamas Eestis, mis suuresti andis tõuke seadusemuudatusele, millega keelustati metsloomade kasutamine meelelahutuses¹.

Samas on siiani lubatud tehistingimustes sündinud loomad 82 erinevast looma- ja alamliigist, sh näiteks kodukoerad, kodukassid, kodulambad, alpaka, koduhobused, laamad, ahvenad ja kuldkalad². See jätab palju ruumi nende ära kasutamiseks. Näiteks 2020. aasta detsembris võis Tallinnas näha kitse hüppamas läbi tulerõnga³ ning 2021. aastal liikus Eestis ringi Leedust pärit rändtsirkus, kus esinesid lisaks klounidele ja akrobaatidele kassid, koerad, küülikud ja isegi tiigerpüüton, kelle kasutamine meelelahutuses on Eestis seadusega keelustatud⁴.

Tsirkustes sunnitakse erinevaid loomi õhtus teha hirmutavaid, ebaloomulikke ja isegi valusaid trikke. Tsirkuste esindajad väidavad sageli, et loomade dresseerimisel kasutatakse ainult positiivset kinnitamist, kuigi tavapärase tava hulka kuuluvad erinevaid piitsad ja löömisriistad. Elevantide puhul on selleks n-ö elevanti ergutaja, mis meenutab teravat ahju-roopi. Seda kasutatakse nende kontrollimiseks ja tegevusele sundimiseks läbi valu, hirmu ja vigastuste. Tsirkustes saab näha, kuidas loomad teevad asju, mida nad vabas looduses mingil juhul ei teeks, näiteks kuidas elevantid ühel jalal seisavad⁵. Aastal 2023 läbi viidud uuringu põhjal kannatab vä-



hemalt 89% Euroopa tsirkustest päästetud eksootilistest loomadest vaimse või füüsilise trauma all⁶.

Lisaks veedavad tsirkusloomad enamiku oma elust vangistuses väikestes puurides ning peavad taluma lärmi, ekstreemseid temperatuure ja ebaloomulikku kontakti inimestega⁷. Rändtsirkuste puhul peavad mitte-inimloomad kannatama ka pikka transpordi äärmiselt piinarikastes tingimustes.

Vahemärkus: Erinevate loomade kasutamine tsirkustes ja muudel taolistel üritustel on ohtlik ka inimestele, eriti kui tegemist on metsloomadega. Aastatel 1995-2019 juhtus Euroopa Liidus 478 ohtlikku intsidenti metsloomadega, keda kasutati tsirkustes. Neis suri kokku 13 inimest ning vigastada sai 99. Kõige rohkem vigastusi põhjustasid tiigrid ja elevantid. Inimeste surma põhjustasid tiigrid, elevantid ja karud⁸.

Avalikud üritused

Aastaringelt näidatakse avalikel üritustel erinevaid põllumajandusloomi, nt kanu, küülikuid ja lambaid, ent 2021. aastal näidati Tartu raekoja platsil Jõululinna akvaariumites ka erinevaid kalu, teiste seas hauged, latikaid, ja ahvenaid⁹. Selleks, et loomi viia n-ö väljanäitusele, piisab vaid 10-päevalise etteatamisest Põllumajandus- ja Toiduametile¹⁰. Kuidas loomi kohapeal peetakse, keegi ei kontrolli ning probleemid tulevad välja vaid siis, kui külalised seda ise tähele panevad ning jagavad.

Sellist loomade eksponeerimist põhjendatakse tihti peale sellega, et nii saab lastele mitmesuguseid loomi näidata ja nende kohta mikit õpetada, ent siinkohal tekib küsimus: mida me sellega tegelikult õpetame? Eelkõige süvendab see ühiskonnas arusaama, et teised loomad on meile vaid kasutamiseks ja meelelahutamiseks. Selle kohta, kuidas nad tegelikult elavad või tahaksid elada, õpetab selline eksponeerimine vähe.

¹ Loomus (2021) Medi, oled igavesti meie südames ja mõtetes

² Maaeluministeeriumi määrus (2018): Nende loomaliikide ja alamliikide loetelu, kuhu kuuluvad loomi on lubatud loomanäitusel, -võistlusel, -laadal, -oksjonil või loomade kokkutoomisega seotud muul avalikul üritusel kasutada

³ Kroonika (2020): Tallinna Lauluväljakul avatud Valgusfestival toob juba praegu jõulutunde südamesse

⁴ Delfi Lemmikloom (2021): Eestis tuurib seadusega keelatud loomaliike ekspuateriv tsirkus

⁵ Born Free USA (loetud 19.08.2024): Animals in Captivity

⁶ AAP (2023) "The Darkness behind the Spotlights: Trauma in former circus animals"

⁷ Born Free USA (loetud 19.08.2024): Animals in Captivity

⁸ Eurogroup for Animals (2021) "Wild Animals in EU Circuses. Problems, Risks and Solutions. Updated Edition"

⁹ Kala kõlab hästi (2021) Tartu jõululinna akvaariumi uimalised äratavad lastes õpihimu

¹⁰ Delfi Lemmikloom (2024) Niisama väljanäitusele viia ei tohi! PTA-d tuleb teavitada üritustest, kus näidatakse loomi



Karude varjupaik Bärenwald Müritz Saksamaal. Foto: Farištamo Eller

Loomaaiad

Mitteinimloomade alaliseks näitamiseks on vajalik loomaia tegevusluba. Loomaeadade alla loetakse eelkõige asutused, kus peetakse metsloomi. Põllumajandus- või lemmikloomade näitamiseks mõeldud kohta reeglina loomaiana ei käsitleta¹¹. Loomaeadasid presenteeritakse tihtipeale kui liigikaitsega tegelevaid asutusi, ent selle taga on vaid killuke tõde. Eelkõige on tegemist siiski meelelahutusega.

Aasta 2022 andmetel kuulub Loomaeadade ja Akvaariumide Liitu (Association of Zoos and Aquariums) 238 loomaeda ning nendes elutseb kokku üle 8600 loomaliigi. Samas vaid ligikaudu 800 neist on haavatavad, ohustatud, kriitiliselt ohustatud või loodusest väl-

jasurnud. Vaid 232 liiki olid mõjutatud liigikaitsest tegevusest¹². See tõstatab küsimuse, miks ülejäänud ligi 8000 loomaliiki üldse loomaia on. Sarnase statistika võib tuua ka Tallinna Loomaaiast, kus 2023. aasta seisuga elutseb 345 loomaliiki¹³. Samas liigikaitse tegevuse all on välja toodud kolm! (euroopa naarits, lagrits, habekotkas) ning võimalus annetada liigikaitsega tegelevatele organisatsioonidele¹⁴.

Ajaloonurk: Kuigi inimesed on metsloomi pidanud tuhandeid aastaid, pole need kollektsoonid alati meenutanud tänapäevaseid loomaedu. Esimesed loomaaiad loodi erakudena jõukate poolt, et näidata oma võimu. Egiptusest ja Mesopo-

taamiast leitud seinamaalid annavad tunnistust sellest, et valitsejad ja aristokraadid pidasid metsloomi juba 2500 eKr¹⁵. Loomaeadades on peetud ka inimesi. 19. sajandi lõpus said alguse n-ö etnoloogilised ekspositsioonid, kus näidati huvilistele inimesi, keda peeti primitiivseteks ja eksootilisteks. Need inimesed olid pärit Aafrika, Aasia, Lõuna-Ameerika ja Vaikse ookeani saarte põlisrahvaste seast¹⁶.

Aga kas loomadel on ikka loomaia nii halb?

Toome näiteks jääkaru, kelle leiab ka Tallinna Loomaaiast. 2003. aasta uuringus toodi välja, et kõige hullem on elu just karnivooridel nagu jääkarud,

tiigrid, gepardid ja lõvid. Teadlased leidsid, et mida rohkem loom looduses ringi rändab, seda halvemini tal vangistuses läheb. Kõige hullem on jääkarudel, kelle eluala looduses on 1000 ruutkilomeetrit või rohkemgi – umbes miljon korda suurem kui nende keskmine eluala loomaia. Lisaks veetsid antud uuringu põhjal jääkarud 25% ajast edasi-tagasi tammudes, mis on stressikäitumine; vastündinud jääkarude suremus oli 65%¹⁷. Uuring on küll 21 aastat vana, ent jääkarude alad loomaeadades ei ole kindlasti selle ajaga miljon korda suurenenud ega ole kaugelki lähedal sellele, mida nad tegelikult vajavad.

Vaatame ka, kuidas läheb loomaia eluvantidel. 2022. aastal välja antud raporti põhjal on Aafrika elevantide mediaaneluiga 50 aastat ja Aasia elevantide mediaaneluiga 40 aastat. Samas Ühendkuningriikide loomaeadades on see vaid 20 aastat. Sarnaselt jääkarudele on ka elevantide eluala loomaeadades oluliselt väiksem kui see oleks looduses. Soovituslik minimaalne pind, mida Euroopa loomaiaatööstus elevantide jaoks soovib, on rohkem kui 4600 korda väiksem

kui metsikute elevantide elukoha madalaim hinnanguline suurus. Tuuakse välja ka, et enamik Euroopa ja Põhja-Ameerika loomaeadades elavatest elevantidest on rasvunud ning neil tekivad jalalaba ja luu-lihaskonna probleemid, mis on tõenäoliselt põhjustatud ebaloomulikest elamistingimustest¹⁸.

Probleemiks ei ole vaid pidamistingimused, vaid ka inimesed, kes muidugi soovivad loomaia peetavatele loomadele võimalikult lähedale pääseda. Ka Eestis on toimunud viimaste aastate jooksul mitu juhtumit, kus loomaia elavad loomad on surnud küllastajate tegevuse tõttu. 2022. aasta suvel suri Tallinnas emane sudaani maasarvik ning tema lahkamisel leiti tema maost ühesendine münt, mis veterinaaride sõnusti häiris organismi talitlust ja viis piinarikka surmani¹⁹. Käesoleva aasta suvel suri Saaremaal loomaia noor krokodill ning loomaarst tuvastas, et teda on kas pähe löödud või millegagi visatud. See polnud ka ainu- ega esmakordne juhtum Saaremaa loomaia – väidetavalt korraldas ka üks küllastajast isa oma lastele kiviviskevõistluse ning sihtmärgiks sättis pardid²⁰.

Külastussoovitus: karude varjupaik Bärenwald Müritz Saksamaal. Varjupaigas on loomaeadadest, tsirkusest ja eravaldusest päästetud pruunkarud. Vangistuses elanud karusid ei saa loodusesse tagasi viia, kuna nad sõltuvad liiga palju inimesest ega jääks looduses ellu. Varjupaigas saavad nad naasta oma loomulike instinktide juurde, omaette suurel pinnal ringi jalutada (varjupaigas on karudele 160 000 m² metsaala) ning isegi nautida talveund, mida nad vangistuses olles teha ei saanud²¹.

Lõppsõna

Teiste loomade vangistamist, nende vabaduse piiramist ega sundimist ebaloomulikuks käitumiseks ei õigusta see, et meile meeldib neid vaadata ning seeläbi oma meelt lahutada. Mida igaüks meist teha saab, et teiste loomade kasutamine meelelahutuslikel eesmärkidel lõppeks, on selliseid üritusi ja asutusi mitte küllastada, vaid pigem austada nende kaaselanike eksistentsi eemalt ning nautida meie kõigi ühist elu siin maailmas vabadena. •

17 Science (2003) Zoo Carnivores Need More Space

18 Born Free USA (loetud 19.08.2024): Animals in Captivity

19 Delfi Lemmikloom (2020) Tallinna loomaia suri armastatud lind, kes oli neelanud 1-sendise münti

20 Delfi Lemmikloom (2024) Jäigi aasta vanuseks. Küllastajad tapsid Saaremaa loomaia krokodillipoja tema auks korraldatud peol

21 Bear Sanctuary Müritz (loetud 19.08.2024)



Veganmessi köök, kelder ja tagatuba

Tekst: Janiš Laende
Kaanefoto: Teele Rehe



Vasakult: Regly, Annika, Jesper, Grete ja Karmen.

Tipptund Tallinnas ühes paduvihma ja sandistavate teetöödega. Takso on ainus võimalus, aga juht teeb saatusliku pöörde ja me seisame ühe koha peal 10 minutit. Ma jään hiljaks. Minu senise elu kõige tähtsam intervjuu ja ma jään hiljaks.

Saabusin 20 minutilise viibega, vabandasin ja ootasin tusaseid nägusid mind hurjutamas, aga seda ei juhtunud. Minu ees istus tühjenenud kohvitasside taga kamp lõbusaid ja toetavad inimesi – ma ei uskunud ühtegi neist. Ma ei teadnud siis veel, et „lõbus“ ja „toetav“ on Veganmessi korraldajatiimi moto ja põhiolemus. Grete, Annika, Karmen, Regly ja Jesper – fantastiline viisik, kes on meieni toonud nii oodatud ja vajaliku suurürituse. Juhatan nad koosolekuruumi ning me võime alustada.

Kuidas Veganmess alguse sai?

A: See oli aasta 2010, kui ma pidin koolitöö raames tegema intervjuu Eesti Loomakaitse Seltsiga. Üks intervjueritav oli Evelyn Valtin, kes oli tollal ELS'i juhataja ja juhatuse liige. Ja niimoodi muuseas tõstatasin teema, et Soomes on hästi äge veganüritus, kus pakutakse tasuta vegantoitu kahel korrusel. Lauad on lookas. Kõik, kes ära lähevad, saavad kauba peale tasuta ägedaid vegantooteid. Ja siis ma viskasin õhku, et võiks Eestis ka midagi taolist olla, et taimetoitlust promoda, mille peale Evelyn ütles selle saatusliku lause: „Aga tee siis“. Ma ei olegi kunagi varem sellisel viisil mõelnud, pigem rohkem vingunud, aga ise mitte midagi teinud. Ja sealt see lumepall hakkas vaikselt veerema. Esimene Taimetoidumess, tollal sellise nimega, oligi Solarise keskuses 2011. aastal. Me ise arvasime, et tegemist on pisikese nišüüritusega, aga meie üllatuseks kujunes see väga populaarseks. Rahvast oli nii palju. Selleks, et korraldajad üksteist näha saaksid, pidime rahvamassist välja hüppama, ühelt poolt ja teiselt poolt – tollal meil mingeid ägedaid raadio-asju ei olnud. Ja väga kihvt oli see, kuidas trepi peal nägime seda poliitikut... appi, mis ta nimi oli... öelge nüüd...

K: Kelam.

A: Just. Tunne Kelam pildistamas... trepi peal... silmad säravad. Ja siis me saime aru, et sellest saab midagi enamat kui lihtsalt üks pisike üritus Solarise fuajees.

R: Ma toona elasin Majaka all kommuunis, küpsetasime öö läbi kooke, aga ma ei osanud veel küpsetada. Siis oligi nii, et ootad mingi pool tundi, vaatad – jälle vedel. Et mis viga on – ei tea. Kohale jõudsin ma hilinemisega, kuna magasin kaua, ja ma vaatasin sealt Solarise rõdult alla ja lihtsalt hakkasin nutma, sest NII PALJU rahvast oli.

Palju neid tegijaid esimesel korral üldse oli?

A: Me kasutasime ära kõik Solarise fuajees olnud laakesed. Sellised ümmargused pisikesed. Ma arvan, et neid oli 15-20. Fuajee oli inimesi paksult täis, liikusid rütmis edasi tagasi, teisiti ei olnud võimalik.

G: Midagi pole muutunud tänaseks päevaks. (üldine naerulagin)

A: Just. Mingi võlu sellel ikkagi on, et olgu see külastaja siis positiivselt, neutraalselt või negatiivselt meelestatud veganluse suhtes, igal juhul ta tuleb kohale. Ma mäletan, kui tegime Viru Keskuses ühel aastal ja kamp Harley Davidsoni mehi sisse vajas. Siuksed viiekümne viie aastased, pikkade juuste ja habemega, üleni nahas. Alguses olid näod skeptilised, et „mis siin sünnib“, aga aina rohkem suunurgad ülespoole lähevad. Minu meelest see nägu kujutabki seda messi ja selle olemust. Et sa tuled sisse võib-olla skeptiliselt, aga kui välja lähed, oled positiivselt meelestatud, ja võib-olla isegi veganluse suhtes.

Millistes erinevates paikades te olete seda üritust korraldanud?

A: 2011 Solaris, 2012 Swisshotel, 2013 Viru keskus, '14 Swisshotel, '15 Mustika keskus, '16 esimest korda Kultuurikatel, '17 Kultuurikatel, '18 Kultuurikatel, '19 Kultuurikatel, '20 Kultuurikatel, 2022 Noblessner ja klõpsti 2023 jälle Kultuurikatel.

G: Ja üks aasta tegime kaks korda – suvel ka.

See oli see Vegfest? Millal see tagasi tuleb?

A: Tead, ma täna just vaatasin neid pilte ja mõtlesin, et tegelt oli äge.

G: Suvel sa konkureerid kümne erineva üritusega, too aeg oli meil Viljandi folgiga samal ajal. Suvel on ainult loetud nädalavahetused ja kunagi ei tea, mis ilm on.

K: Eks meil podiseb ikka see teise festivali vaib, aga me ei ole sellele kontseptsioonile veel 100% pihta saanud. Me arutame igal aastal, kas võiksime teha mingi teise beebi veel, aga no tuleb siis, kui tuleb. Lapse tegemine ei ole lihtne. Ei lähe ju külmalt peale. Teise lapse mõtled ikka rohkem läbi.

Jõulumess...?

K: Ka see on läbi käinud. Aga suurüritus on suurüritus, nii et tuleb siis, kui tuleb.

Kuidas messi päeval teie tööülesanded jaotatud on?

G: See on jah ainuke kord, kus enam-vähem kõik kindlalt jaotatud on. Mina tegelen vabatahtlikega.

A: Mul on turundus ja kommunikatsioon.

K: Minul on programm.

R: Kõik, mis üle jääb...

J: ...mida keegi teine teha ei taha. (järgneb Reglyt tunnustav ühislõkerdus) Mina olen alajaamas. Mina vaatan, et oleks elektrit.

K: Lõpeta... Teed meile neid ilusaid videosi ka.

A: Tehnikadirektor oled. (kilkamiste saatel järgneb stereotüüpilise tehnikadirektori kirjeldamine, mis Jesperi välimusega kübetki kokku ei lähe) Kõik tehnikaga seotud probleemid on alati Jesperi vastutada.

J: Aga mul on head inimesed, kes aitavad.

K: Jah, meil on kuidagi hästi truu vabatahtlike ring – me juba kutsume inimesi, kes

tahavad tagasi tulla. Hea näide on mu viieteistaastane tütar – eelmisel aastal kutsusin ja see aasta küsis juba ise, et kas saab ka tulla. See on meie ürituse hästi suur vundament, et meil on väga hea klapp nii omavahel kui ka meie käepikendustega.

J: Jah, kortsud on välja triigitud. Tavaliselt on nii, et me reede hommikul läheme sisse, et hakata üles ehitama, aga mingil aastal oli seal suur diskopidu reedel ja me saime alles kahe-kolme ajal öösel ehitama hakata – ikka saime valmis. Nii et ses mõttes on see masinapark palju suurem. Me viiekesi poleks seal midagi teinud.

G: Ma enam ei teagi, mitu aastat ma pole avalikult vabatahtlikke otsinud. Meil on enda messi vabatahtlike grupp, ma siis viskan jälle sinna ankeedi üles ja alati on piisavalt inimesi ja soovijaid.

Kas soovijaid on ka messi maskoti, Nele, sisse?

“Jaaa! Muidugi!” (kõik koos ja läbisegi)

A: Meil on *schedule*.

Kujutan ette, kui ebamugav seal olla on.

A: Väga ebamugav! Hirmus! Oled sa ise seal sees olnud? Proovi.

K: Isegi Nele sees on minu meelest aastast aastasse samad inimesed. Neil on ebamugav, aga nad lähevad ikka tagasi...

A: ...sest see on nii naljakas ja nii äge ja toob inimestele rõõmu.

J: Sa saad tegelikult päris palju emotsioone vastu. Sa näed sealt, kuidas inimesed reageerivad...

R: ...asi on selles, et sa ei näe.

J: Ei näe või? (kõik naeravad viisakalt Jesperi üle)

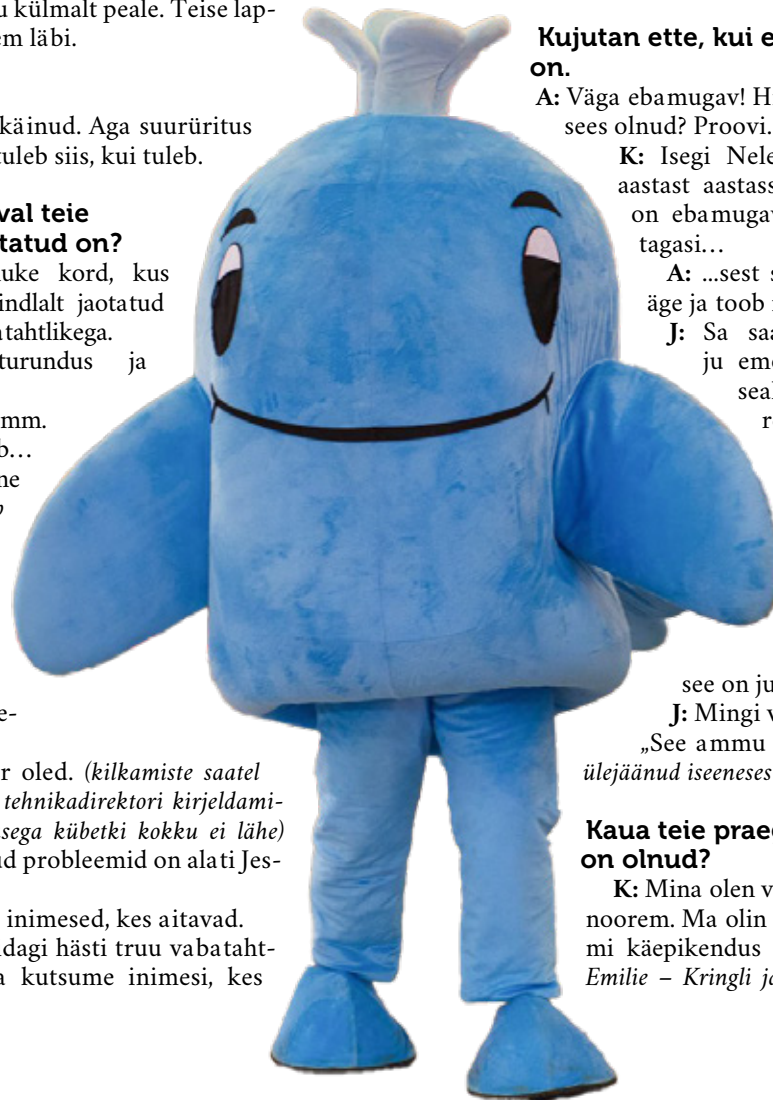
A: Sa ei näe. Aga sul on jube naljakas seal sees. Seal on see kiiver ja see on juba omaette naljakas.

J: Mingi ventilaator on seal ka.

„See ammu enam ei tööta!“ (hüüavad ülejäänud iseenesestmõistetavate nägudega)

Kaua teie praegune koostlus koos on olnud?

K: Mina olen viies aasta, mina olen kõige noorem. Ma olin samamoodi see programmi käepikendus tol hetkel Loorele (Loore Emilie – Kringli ja V kaasasutaja - toim.) Ja



Vasakult: Annika, Grete, Karmen, Regly, Jesper. Foto: Teele Rehe

kui Loore läks ära, siis Regly kirjutas mulle, et kas ma tahaksin tulla tiimi. Esimene mõte oli, et ei tule. See tundus kuidagi liiga suur amps mu jaoks. Sest see ei ole enam vabatahtlikuna ringi jooksmine, vaid ma hakkasin päriselt vastutama. Ma päriselt korraldan sellist suurt üritust. Ma tundsin end tol hetkel üsna ebakindlana. Aga samas mõtlesin, et *fuck it*. Kui juba keegi tuleb ja pakub mulle, ju nad siis natukene usuvad minusse ja et minu ülesanne on lihtsalt minna ja anda endast parim. Täna ma kahetseks täiega, kui ma poleks „jah“ öelnud. See on andnud mulle väga palju enesekindlust ja selles tiimis olla on lihtsalt nii-võrd hea. Me oleme tulnud kõigest läbi – väga rasketest kohtadest, väga rõõmsatest kohtadest, nutnud, naernud... See ei õpeta ainult üritust korraldama, vaid ka töökultuuri ja inimsuhteid. Meil pole tõesti kunagi olnud mingit päris tülid. Jah, vahel on kellelgi erinev arvamus, aga üldjoontes me saame väga hästi läbi ja ka sellised kohad läbi räägitud.

Karmen laskub vahelduseks sentimaalsusesse ja see on hea, hakkab sellest kinni.

Siis teil ei ole ka sellised olukordi, et annaks alla ja järgmisel aastal ei tee?

G: Reglyl igal aastal on. (laudkond turtsatab naerma; tundub, et kaaslaste üle naerdakse selles pundis regulaarselt)

A: Imelik oleks, kui ei oleks.

J: Aga see läheb kiiresti üle.

K: Sellise ürituse korraldamine ei ole ju lihtne. Meil on erinev koormus ja igauks alustab oma tööd omal ajal. Ma arvan, et on okei vahel tunda, et sa ei jaksa või ei saa. Ja vahel ongi okei, kui sa astud tiimist ära. Veganmess on 100% südameprojekt,

keegi meist ei tee seda mitte mingil muul eesmärgil kui ainult loomade pärast.

Millised on olnud kirkamad apsakad messi korraldamisel?

G: See, et mittevegan tooteid müüakse ja me ise kohe ei märka. Üks aasta oli hambaniit... siidist.

K: Seda me tahame kindlasti parandada. Raske on saada sellist tagasisidet, et kuskil oli näiteks muna sees, aga mingis mõttes me oleme enda poolt kõik teinud – me

// Veganmess on 100% südameprojekt, keegi meist ei tee seda mitte mingil muul eesmärgil kui ainult loomade pärast.

saadame ju info ette. Ja kui see juhtub, siis me alati palume need asjad ära võtta – kuskile midagi alles ei jäta.

J: Esimesel aastal, kui me katlasse (*Kultuurikatel - toim.*) läksime, ma mäletan, kõigil läks elekter välja. Ilge jooksmine oli keldrites ja alajamades. Keegi tuli mingi vigase seadmega... ühesõnaga väga tehniline. Vanasti ma pidin ise väga läbi mõtlema ja jaotama neid kaableid, nüüd Regly teeb alati tubli töö ja küsib kõigi käest, mida ja millega nad tulevad.

K: Mul endal oli selline apsakas: Vegfestile olid kutsutud need... jumal küll, mis trummid need on... tön-tõn-tõn... (*Karmen teeb pea identselt hang trummi häält järgi*) need ufod. Ma tol hetkel olin veel vabatahtlik, jooksen rõõmsalt lavale ja hakkam tutvustama... ja järsku... aga mis nende nimed on? (kõik naeravad – tundub hea mälestus olevat) Ja nad JUBA tulevad – mul ei ole praegugi nende nimed meeles – ja ma lihtsalt ütlen mikrofonile: kas sa saad tuua selle paberi, kus see nimi peal on?

G: Sa ei öelnud nii viisakalt. (*Järgneb mitu head sekundit valju naeru ja toolidel nihelemist*)

K: No ühesõnaga, see oli selline apsakas, mis ideaalis ei oleks pidanud juhtuma. Ma ei tea, kui väärikalt ma sellest välja tulim, aga see on väga minulik – kui kellelgi juhtub, siis minul.

A: Mul selle sama Vegfestiga meenub, et kraade oli väljas mingi 31-32 ja meil oli uhke lava ehitatud ja seal olid kihvtid esinejad: Elina Born ja... Aga nii kuum oli ja mitte ükski hing ei tahtnud seista seal kuumas asfaldi peal päikese käes – kõik kogunesid Veg Machine'i katuse alla taha nurka ja vaene Elina Born ja kõik teised pidid sisuliselt tühjale platsile esinema. Jällegi, asjad, mida ise ei saa kuidagi reguleerida või muuta.

G: Nende apsudega seoses on meil tore komme, et peale messi me alati koguneme kokku, istume maha ja rändime. See on üks hästi oluline osa selle ürituse korraldamise juures, et pärast tühjaks laadida. Me oleme kolm päeva järjest kõik jõhkrat pinget saanud ja vähe maganud. Palju meil samme tuleb tavaliselt? – Mingi 50 tuhat.

Kuidas on vegani kuvand aastatega muutunud?

G: Hea näide on see, et rohkem noori hakkavad vega-



Fotod: Ken Mürk

niks. Kui me alustasime 7-8 aastat tagasi, me vist tundsim enam-vähem kõiki veganeid, kes Eestis olid, aga nüüd on veel mingi paar tuhat inimest juures. Üleüldiselt on veganluse kuvand ikkagi positiivne, kui vaatame kasvõi poode, kohvikuid, restorane.

J: Ei oska öelda, me ise oleme ikkagi nii palju mullis... Vahepeal tuleb küll sihuke *reality check* – mingid absurdsed väljautlemised või mõnitamised.

K: Me vahel räägime, kuidas me oleme nagu kuskile jõudnud, aga siis tuleb mingi tropp artikkel kümne aasta vanusest ekstreemsest juhtumist, mida ka meie ise ju ei poolda, ja siis tunned, kuidas me oleme jälle tagasi seal. Ma arvan,

KOOY



AINUS EESTIMAININE KAERAJOOK



et see on paratamatus, et me kume mingi aja tagant tagasi sinna, kus me peame hakkame rääkima baasasjadest.

R: Mina arvan, et see noolele hakkab vaikselt liikuma aktsepteerimise poole. Kui ma segan oma veganmulli ära ja lähen maale, siis mulle tundub, et me oleme vähemalt nii kaugele jõudnud, et sõna „vegan“ enam-vähem kõik teavad. Seda eksponeeritakse ja enam ei öelda, et oleme mingid mega radikaalid. Blokk tuleb ikka ette, aga kui liigud natuke linna poole, siis on täitsa okei.

A: Positiivne toetus tuleb ka sedapidi, kui öeldakse: „ma ka vahel ostan veganviinereid“ või „mulle meeldib ka see veganpasta“. Inimesed on avatud. Mee-diaga suheldes on samuti jäänud püsima huvi vegantoidu ja veganmaailma vastu.

Kas Veganmess on maailma parim?

R: See on nii erinev – meil ongi maailma parim, aga Soomes on ka maailma parim ja Lätis on maailma parim. Erinevus tuleb ka sellest, kuhu maale iga riik selle veganasjaga jõudnud on. Lätis polnud veel kolm aastat tagasi jäätiseidki müügil. See, kuhu Eesti oma 1,2 miljoniga on jõudnud, ka aktivismi poole pealt, on ikka täiesti imeline.

K: See ongi sellepärast maailma parima, et me kõik seisame ühe eesmärgi eest. Iga maa on leidnud enda väljundi. Meil on ta võib-olla meelelahutuslikum ja rohkem kogupereüritus, igal maal ja igas kultuuris on see erinev, aga vundament on sama – me seisame loomade eest.

G: Järsku meie Eesti Nokia ongi taimsete asenduste tootmine, sest *per capita* on meil neid tootjaid tegelikult jöhkvalt. Ma ei tea, kas üheski teises nii väikese rahvaar-

// Järsku meie Eesti Nokia ongi taimsete asenduste tootmine, sest *per capita* on meil neid tootjaid tegelikult jöhkvalt.



Foto: Ken Mürk

vuga riigis on nii palju taimset.

Kas Veganmessi korraldamine on aktivism?

K: Kindlasti on, 100%. Mina näiteks ei ole selline, kes suudaks käia tänaval telekataga näitamas, see pole mu vaimsele tervisele hea. Aga selline ürituse korraldamise vorm on minu meelest üks tugevamaid, kuidas üldse aktivismi teha. Ma arvan, et me kirjutame sellele kõik alla.



Foto: Ken Mürk

Sõnale aktivism pannakse võib-olla agressiivsus külge, aga see on selline lahke ja armastusväärne.

Igal aastal ma küsin meie loomaõiguste konverentsi tegijatelt, kas Earthling Ed tuleb. Milline on teie suur ambitsioonikas idee, mida tahaksite ellu viia?

A: Joaquin Phoenix, aga no see on unenägu, seda ei juhtu.

G: Mul oleks Pamela Anderson. Ma olen kusjuures kirjutanud ka talle kunagi.

A: Tegelikult üks äge unistus meil täitus – Patrik Baboumian – Saksamaa jõumees. Ai, kui äge oli.

J: Jah, kui me Soomes käisime, siis võtsime tal nõobist kinni.

K: Neid unistusi on täitunud selle aja jooksul päris palju. See ei ole alati programmialane. Kui meil oleks lõpmatus pangakontol, siis muidugi oleks meil siin Pamela Anderson ja kes iganes veel. Mina unistan sellest, et me oleksime igal aasta veel julgemad seda vegan sõnumit välja ütleva. Me kaua aega kartisime muuta Taimetoidumessi Veganmessiks – see oli väga suur samm. Aga me ei ole ju taimetoidu-, me oleme veganmess ja seisame veganluse eest. Minu unistus on, et me julgeks unistada

suurelt.

R: Mul on hoopis teistsugune unistus. Oleksin üliõnnelik, kui Toiduliit hakkaks toetama oma liidus olijaid Veganmessil osalemisel, kõiki teisi messidel osalemisi nad toetavad. Ma ei saa aru, miks Toiduliit ei näe potentsiaali. Aita neid ka, mitte ära promo ainult liha.

J: See on kindlasti suur amps, mida närida, kõik see institutsionaalne pool.

G: Mul on veel see unistus olnud, et meil oleks rohkem elustiili kaupu – igasuguseid riideid, kosmeetikat, minupärast kasvõi diivanit. Meil Eestis ei ole selliseid müüjaid palju. Tahaks tutvustada laiemalt, et veganlus ei ole ainult toitumine.

A: Minu meelest võiks Marko Reikop ja kogu tema Ringvaate tiim tulla messile, maitsma igasuguseid asju ja teha sellest mõnusa uudise, aga nad ei viitsi vist nädalavahtusel tööd teha.

K: Ma arvan, et meie ainsad takistused ongi ressursid ja ruum. Vahel on tõesti nii palju inimesi, et paneb mõtlema: kui suures kohas me peaksime olema, et seal õhku ka oleks; et ühe leti ümber poleks 50 nägu ja möödudjad näeksid, mis seal pakutakse. *Sky's the limit* – selline liimit on meil ka. Aga me oleme ka palju muudatusi läbi viinud: tätoveerijad on meil nüüd, mis on hullult populaarne ja



Foto: Ken Mürk

mille peale me viis aastat tagasi poleks tulnudki. Sel aastal, vähemalt ideeliselt, on meil palju uudseid asju... (sel kohal tekib ruumis üldine elevus ja Karmenit manitsetakse mitte midagi ajakirjanikule välja lobisema.)

J: Põhimõtteliselt on peale igat messi küsimus: mis me järgmisel aastal teistmoodi saame teha ja mida muuta? Lihtne on jääda mugavusse kinni.

Teen veel ühe meeleheitliku katse messi saladustelt loori kergitada...

Millisest komponendist praegu Veganmessil puudus on?

G: Seda peaks vist külastajad ütlema. (Grete on külm nagu jäätis ja kogu lootus kaob)

K: Programm on kõige raskem, sest Eesti on nii väike. Ma olen seda viis aastat teinud, ma tean väga palju veganeid, aga nad ei tule lavale. Ja siis tunned, kuidas ring jääb kitsamaks, sa tahad tuua värskust, aga ühtegi veganit rohkem pähe ei tule. Ja siis see eestlaslik tagasihoidlikkus...

G: Näitlejad alati üllatavad – nad ei taha üldse lavale tulla.

J: Mul on vist sama, mis Grete ütles, et kui saaks üldist elustiili juurde. Mulle tundub, et toidust on küll kõik-

võimalikud asjad kaetud. Aga, et kuidagi saaks messi rohkem olemise kohaks, et sa ei tule ainult ostma, vaid vahepeal kuulad huvitavat loengut, sööd väga head saiakest ja siis loed raamatut.

A: Jah, tegemist on ju elustiilimessiga – sa saad omal käel tunnetada, oma silmadega näha, mis võiks see vegan elustiil olla. Rõhutama alati, et Veganmess on kõigile.

Kas see pole arutlusel olnud, et laval esineja peab tingimata vegan olema?

K: Suuremalt jaolt ikka on veganid, aga lavale on oodatud kõik, kui ettekanne jääb õigetesse piiridesse. Näiteks mingi paar, kus üks on vegan ja teine ei ole – siis saab rääkida, kuidas see nende elu muutnud on.

J: Või näiteks Aleksei Turovski – tema ka ei ole vegan, aga ta räägib loomadest, toob mingi huvitava liini ja oskab perspektiivi panna asja.

Kas esinejate pealt pole kärisenud, et öeldakse laval asju, mis ei sobi?

K: Ikka on. Veganid ütlevad ka asju. Siis me vaatame Jesperiga teineteisele otsa ja mõtleme: miks sa seda seal laval praegu ütlesid? Nii et me ei saa näpuga näidata ainult mitteveganite poole.



Dream team võib kõlada imalalt, aga nii on.



Fotod: Ken Mürk

J: Siis Annika läheb jälle triikima seda kuskile meediasse.

Mida te ütleksite inimestele, kes väga ei julge Veganmessile tulla?

A: Mis siin karta on. Kõik saavad tulla, isegi ultraintroverdid. Ei pea üldse kellegagi suhtlema, kellelegi otsa vaatama... mitte midagi. Seal on hästi palju koeri... jumal küll, sellest juba piisab. (kõik naeravad sõbralikult, nii et isegi minusugusel ultraintroverdil seest soojem hakkab)

G: Toidu koha pealt ka – kui sa natuke negi avatud oled, siis on ju tore uusi tooteid, uusi maitseid proovida. Nagu me teame, siis ka vegan toitute hulgas ei pruugi alati häid tooteid olla. See võib olla koht, kus sa saad välja valida oma lemmikud.

K: See on tegelikult väga super, et meil on valida. Kümme aastat tagasi oli ainult üks, ja vahet pole, mis see oli, sa söid seda. Uudishimu võiks ka selle messi märksõna olla. Tule ja avasta!

J: Varsti saab trammiga ka. (naer ja uskmatust Tallinna transpordiametisse käsikäes)

Mul on üks küsimus, millele te juba kollektiivselt vastasite – kuidas te lõõgastute peale messi? Nagu selgus, siis tulete kokku ja rändite. See tundub väga efektiivne.

K: Jah, meil on grupiränt, aga igaüks meist tuleb sellest erinevalt maha. Iga mess mõjutab meid täiesti erinevalt. Vahel on mingis valdkonnas rohkem apsakaid või tulekahjusid.

J: Teine asi, mis mõjutab on programm. Eriti meid, kes me näeme seda. Kui on ikka min-

gid rasked filmid ja me ei saa sealt ära minna, isegi kui tahaks.

K: No mina nutan kogu aeg seal filme vaadates. Keegi teine ei vaata. Kõik teised keelduvad ja mina pean seal vaatama ja nutma. See on ka üks lõiv, mida ma maksan siin tiimis olles. (Karmen teeb oma kõige paremat stressinaeru ja teised naeratavad kaastundlikult kaasa)

J: Mess ei ole hästi tehtud, kui Karmen lõpus ei nuta.

K: Ja samas on see kõik ikkagi mega fun. Seda dopamiini laksu on korralikult. Me

oskame hästi üksteist toetada ja tajuda; ja sa tead, et saad kõigest läbi, ükskõik mis.

A: *Dream team* võib kõlada imalalt, aga nii on. Ja mulle meeldib, et saab vaba olla ja ei pea teesklema. Ma võin öelda, et ma ei jaksa enam.

K: Või kui mul on sitt ventikas... ära niimoodi kirjuta... (*Karmen pöördub lootusrikkalt ajakirjaniku poole, kellele just äsja keelduti huvitavaid detaile tulevast messist avaldamast*)

A: See tuleb pealkirjaks. (*Annika teeb siinkohal nalja, aga oht on olemas*)

K: „Veganmess – Kui sitt on ventikas“ (*enese üle naerimine on tervislik ja soovitatav*)

J: Ma ütleks, et kõige raskem moment kõikide nende aastate peale on olnud see, kui pidime otsustama, et me ei tee messi. (*2021 aastal jäi mess ära seoses koroonapiirangutega - toim.*)

A: Meil olid kõik ettevalmistused tehtud, meil oli isegi reklaam ostetud.

G: Mul on Rohes siamaani selle ärajäänud messi plakat garderoobis seina peal.

J: Sees oli nii tühi tunne...

K: ...ja tulla sealt tagasi... Miks me vahepeal tegime Noblessneris – sest me ei teadnud, kas inimesed üldse tahavad meid enam. Aga nad tahtsid ja järgmisel aastal olime Kultuurikatlas tagasi. See andis isegi mingit sorti uue hingamise.

Meil on tore olnud, aga kella seierid ihuvad armutult vastu kriitilisi numbreid...

Proovige nüüd lühidalt, kahe sõnaga – kuidas te üldse veganluseni jõudsite?

G: Oota, ma ei saa lühidalt, nii kaugemale tuleb tagasi mõelda. Taimetoitlaseks ma hakkasin 18 aastat tagasi. Nüüd sai mul 10 aastat veganlust. Veganiks hakkamine ei olnud loomadega otseselt seotud, mul oli huvi toidu ja tervise vastu. Siis hakkas toortoidubuum Eestis ja toortoitlus oligi minu esimene samm ja tõuge veganluseni. Ja mida rohkem ma hakkasin selle kohta uurima ja lugema, seda rohkem see maailm avardus ja sealt edasi ei olnudki mingisugust küsimust, mida ma teen, kuidas ma teen ja kuidas ma oma prioriteete sean.

A: Nii, ma rehkendasin... Kakskümmend seitse aastat tagasi ma lõpetasin punase liha söömise. Olin esimest aastat ülikoolis ja me seisime kursaõega kandikud käes toidu ootel kooli sööklas. Minu sõbranna, Liina, seisis meie ees ja ütleb:

„Pange mulle riis ja salat, aga ärge hakklihakastet pange“.

„Aga miks?“ küsisin.

„Ma ei söö oma sõpru“.

„Mina ka mitte! Pange mulle see riis ja salat, aga ärge hakklihakastet pange.“

Ja sealt see hakkaski minema. Ma liikusin veganluse suunas, aga kõik see tundus tollal nii suur ja keeruline

– ostsin B12 tablette, et muidu hakkak kohe surema. Ja siis 2010 detsembris mu elukaaslane ütles mulle, et tema on olnud nüüd nädal aega vegan. Ja mina mõtlesin, et kuidas nii lihtsalt... Tema ei mõelnud selle peale üldse, tema sai ja mis mõttes mina ei saa. Siin ma siis olen – loomade pärast.

K: Mina olen kõige noorem vegan siit – seitse aastat, kaheksas jookseb. Ma tol hetkel olin tugevasti enesearengu teemas ja ühel hommikul ärkasin sellise küsimusega: Kui ma tahan tunda ennast elus, siis miks ma söön enda sisse surma? Ma mõtlesin sellele lausele väga palju tol hommikul. Ma olin taimetoitu uurinud... mitte veganlust. Mul läks veganluseni kuskil pool aastat. Ma arvan, et minus oli teatud eitamine, et ma ei taha päriselt teada, mis loomadega juhtub. Aga ma võtsin siiski vastu otsuse, et ma ei söö loomi ja ajapikku viisin ennast kõigega kurssi. Samal ajal loobusin ka alkoholist ja hakkasin täiskarsklaseks. See oli hästi huvitav aeg minu elus.

R: Mul on hästi lihtne – ma olin kaheksandas klassis ja tutvusin inimesega, kes nii targalt ütles: „Näed, see on vegan toit – maitse – jumala hea“, ja siis tutvustas erinevate inimestega, kes juba olid taimetoitlased. Kümneandas klassis hakkasin alles veganiks, aga see mõjutus toimus ülinormalselt, ei mingit pealesurumist. Ma arvan, et see ongi kõige õigem, et sa ei hakka ajupesu tegema, vaid vaikselt näitad. Ma olin hull loomainimene ka muidugi, ühel hetkel vaatasin õiget videot ja sain aru, et maailm on perses ja ma pean midagi tegema, et neid loomi aidata. See inimene oli Kadri Taperson. Ta ikka hullult kaua kannatas, et ma seda ühendust ära ei teinud. Üks asi on vegnalus, aga kogu maailma nägemine tuleb sellega kaasa – see on nagu hinge õnnistus, et ma mingi oss ei ole.

J: Minul oli tegelikult vist kõige lihtsam. Ühel öhtul mu tolleaegne elukaaslane nägi kas Veganmessi või vegan seltsi reklaami ja ütles, et äkki prooviks veganlust, ja just eetilise külje pealt. Tundus huvitav ja vahva. Ja siis järgmisel päeval läksime vennaga Leetu mingit üritust tegema ja vend ütles: kuule, äkki võiks proovida vegan olla lihtsalt oma tervise pärast... Ja mina mõtlesin, et tundub nagu *win-win*. Alguses ma küll umbes pool aastat sõin veel muna ja juustu hommikuti, aga kuidagi väga kiiresti jõudis kohale, et kui ma juba loomade pärast liha söömise lõpetasin, siis kuidas ma seda muna ikka veel söön. Juust hakkas ka suus järjest kauem ringi käima ja nii läkski. See oli siis aastal 2014.

K: Mul tuli praegu meelde, kui ma esimest korda Veganmessi tiimi tuln, siis ma hullult kartsin Reglyt ja Jesperit, nagu täiega. Ma mõtlesin, et nad söövad mu elusalt ära. Ma mäletan seda tunnet.

J: Hästi juhitud meeskond. (*Ja muidu nii kõleda konverentsiruumi täidab taaskord juba tuttavaks saanud soe ja söbralik naerupahvak*) •

Kiired vastused



Kelle esimesena veganiks muudaksid?

G: Oma ema.

A: Kamala Harrise. Talle sobiks veganlus.

R: Taylor Swifti.

K: Kõik maailma keskkonnaministrid.

J: Kas nii saab, et lähen ajas tagasi ja muudan näiteks Rooma esimese keisri Augustuse veganiks? Kui Roomas oleks veganlus olnud norm, siis oleks nendest vallutusretkedest ka mingi kasu olnud ja täna oleks vähemalt Euroopas oluliselt lihtsam.

Mis sind närvi ajab?

G: Empaatiavõimetus.

A: Telefonihelin ja kinniste akendega (või jumal hoidku – akendeta) magamistuba.

R: Must ja valge maailmakorraldus.

K: Kui öösel saab kärbes või sääsk tuppa ning alustab varahommikul lõputut pininat.

J: Kahepalgelisus ja meeolekluusetus.

Palju meil umbes lootust on?

G: Klaas on veel pooltäis.

A: Mina olen igatahes apokalüpsiseks valmistunud. Peaaegu kõik selleteemalised filmid olen kohusetundlikult läbi vaadanud.

R: Selle hetkeni, kui lootus kaob.

K: Täpselt nii palju, kui me lootust üksteisele anname.

J: Meie lootus on loomade jaoks üsna tühine. Pigem on küsimus palju meil tahet ja jõudu on. Maailm kipub ikka pendli kombel ühest äärmusest teise kiikuma ja praeguste geopoliitiliste sündmuste taustal kahjuks tundub, et kliima- ja loomaõiguslus kipub tahaplaanile jääma. Aga eks jõud ja tahe on meid kõiki siia sinuga jutuajamisele toonud. Nii et lootust on.

Kui sa ei oleks siin, kus sa siis oleksid?

G: Madeiral.

A: Meres, jões, järves, vihas.

R: Metsas.

K: Matkaksin mägedes või keedaksin metsaonnis suppi või kirjutaksin oma esimest raamatut või otsiksin rannas merikarpe.

J: Ma just äsja lõpetasin oma 8 aastat kestnud seiklused Belgias ja Prantsusmaal ja praegu on siin ka täitsa tore.

Mis su lemmiktoit on?

G: Võiku x5.

A: Mmmmm maasikad, vaarikad, tikrid, herned, tomatid, praetud tofu ohtra maitsepärmiga, vanakooli kartulisalat, üllatusterohke jäätis...

R: Kartul.

K: Mu südame sulatavad erinevad värsked ja küpsed tomatid.

J: Koorene seene-sibula spageti või linguini pasta väikese rosmariini ja tilli varjundiga.

Millise tsitaadiga end iseloomustaksid?

G: „Kõike, kohe, kiiresti!“

A: „Curiouser and curiouser!“

R: „Don't grow up, it's a trap.“

K: „Ühel hetkel ütled metsale, merele, mägedele, maailmale: Nüüd olen ma valmis!“

J: „It is the same life, whether we spend it laughing or crying.“



Lõvidieet, mis hullutab inimesi

Rain Vainik

Toitumishõustaja (vegan/vegetaarne toitumine)

Keto-, süsivesikutevaene-, Atkinsi dieet – sellel lapsel on mitu nime ja uusi popsab juurde iga paariaastase vahega. Nüüd on mindud lausa luudeni välja. Uueks moeröögatuseks on kuulutatud karnivoorlus. Makrode suhe on aetud maksimaalselt kreeni. Megapalju rasvast, hea hulk valkusi ja võimalikult nulliring süsivesikuid (kaloriprotsentides ca 80-20-0). Kõik see vaid loomset, põhiliselt punast liha, süües!?

Tähelepanu! Käesolev tekst võib, ja juba sisaldaski häirivaid väljendeid. Väga hulluks siiski ei lähe. Tekst on kooskõlastatud ajakirja Vegan toimetusega.

Kõik see algas juba möödunud sajandi 70ndatel... või varemgi... või koguni paleoliitikumis, nagu ka väide-

tud on. Söö rasvast, ära loe kaloreid, ürita saavutada – ja kui suudad, siis mõnda aega hoida – ketoosi. Seda kõike, tarbides rohkesti loomset või ainult loomset. Välja on pakutud ka vegan-keto dieete, mis teoreetiliselt võiksid isegi toimida. Uued nimetused, suhteliselt sama sisu, nüüd siis

karnivoorlus.

Miks? – tekib küsimus. Aga miks ka mitte? Meeldib, maitseb – on mõned võimalikud vastused. Ent kui puurida pisut sügavamale, võib märgata mustrit. Valdavalt räägivad sellise toitumisviisi järgijad, et neil on olnud mingi tõsisem tervise- või kaalupro-

leem, et nad on varem proovinud „kõike“, keegi ühtäkki soovitas ja nad tõesti said lõpuks abi – kui kauaks, on iseasi. Ühelt poolt juutuuberite kõlavad väited, teisalt pole head teadust madala süsivesikute tarbimise kohta peaaegu üldse. Eriti vähe, sisuliselt mitte midagi tõsiteaduslikku, leiab karnivoorluse kohta. Küll aga on mõned koroonajärgsed vaatlusuuringud näidanud, et kõige raskemalt põdesid ja enim nakatusid just paleo-keto ja muu loomserikka tarbijad. Neile järgnesid tavatoitujad. Kõige paremini said pandeemiaga hakkama veganid-taimetoitlased. Ka on teada fakt, et paleo-keto stiilis toitumine tõstab oluliselt mitmete krooniliste haiguste riski ning ka üldist suremust ükskõik millesse.

Karnivoorlus on toitumisviis, kus maksimaalselt süüakse punast liha, mõnel määral ka kala-kana jm loomset ning enamasti päris palju mune. Radikaalsemad järgijad loobuvad piimatoodetest (süsivesikud!), mõned fännavad lisaks siseorganeid, kostab üleskutseid ka kõige sellise toorelt tarbimise kohta.

Kh... definitsioon sai sellega kirjeldatud, jubedamaks enam tõesti ei lähe.

Eetika, keskkonnateadlikkus – need heidetakse kohe üle parda. Tihtipeale keeldutakse kaasa arutamast või kasutatakse oluliselt pehmendatud-mahendatud argumente, sageli ka lihtsalt valeväiteid. Jaanalindki pidi pea liiva alla peitma, et kõik ilusam ja varjatam oleks... või kuidas see oligi.

Madala (ja eriti veel ülimaldala) süsivesikute sisaldusega ketoosi põhjustavaid dieete on võrreldud süües nälgimisega. Tehniliselt võttes tööpoolest, nii tarbides tekitatakse kunstlik nälg süsivesikute järele. Ekstreemsematel juhtudel langeb organism ketoosi seisundisse ja kuna energiat on siiski elamiseks vaja, hakatakse seda ammutama järkmisest võimalikust allikast – rasvast; ning teatud määral ka lihastest. Omaenda rasvast ja lihastest, millega kaasneb organismis sisaldu-

va vee ülekulu ning *voilà* – kaal hakkabki langema! Asju ettevaatlikumalt sõnastada armastavad teadusautorid on väljendanud, et toitumine ja dieeditamine on individuaalne – tähtis on järgida dieeti, mis sobib just sulle. Tundub tore ja lühiajaliselt võib see ju nii ollagi, kuid pikemaajaliselt on teema teine. Paleo- ja keto stiilis dieetide kohta on teada, et nendest tüdinemise ja dieedist välja langemise protsent on väga kõrge ning kõik hakkab taas otsast peale – iga paari aasta tagant uus. Kõrvalmärkusena ning omamoodi võrdlusena olgu öeldud, et tugevatõimelised narkootikumid põhjustavad üldjuhul samuti kaalu langemist.

Aga ikkagi! Miks kipuvad inimesed tänase valu vahetama lühiajalise mõnu või leevenduse vastu, unustades, et nii lükkame valu vaid edasi. Enamasti saabub see hiljem uuesti ja siis juba intressidega. Lihtsamalt väljendudes – esmapilgul lihtsana tunduvad „lahendused“ kipuvad meile paistma ebaproportsionaalselt meelitavad. Sellise suhtumisega toimib tegelikult ka kogu meditsiinimaailm. Kui päris akuutsed probleemid välja jätta (vigastused, luumurd, bakterite/viiruste rünnak jms – nende ravimiseks leiduvad lausa superlahendused), on meditsiin pikaajaliste probleemidega tegelemises üllatavalt saamatu. Krooniliste haiguste puhul ootavad patsiendid arstilt samasugust plaastrit, lahast või pilli, millist pole olemas ega ilmselt tulegi. Õigupoolest paraneb organism ka kõige keerukamate lahenduste või lihtsa plaastri all „ise“, teinekord oleks see nii läinud sekku-tagagi. Vähegi pikemaajalised probleemidele suudab meditsiin pakkuda vaid mõningast ja sageli näilisel lihtsat lühiajalist leevendust. Süvapõhjustega ei tegeleta – see justkui ei huvita arsti; ega tegelikult huvita patsientigi. Ennetamiseks nimetatakse millegipärast vaid haiguste võimalikult varajast diagnoosi, kuigi haigus ise tekkis veelgi varem; kas tänu mingile ebasobivale tegevusele või keskkonnamõjule, teinekord ka geneetika või muu juhusliku teguri koosmõjul.

Kuna karnivoorluse kohta teaduskirjandus sisuliselt puudub, asub kogu info sotsiaalmeedias ja mõnes raamatust, kus isehakanud gurud pajatavad enda ja teiste väidetavatest edusammudest. Uusi valjuhääelseid fänne tuleb järjest peale ja seniste välja langemine ei paista eriti silma. Mõned üksikud endised karnivoorid on juutuubis siiski oma kogemusi jaganud, aga neid ülestunnistusi on ülivähe ja palju klikke nad ei saa. Olukorda võib taaskord võrrelda narkomaailmaga – vaba maailm, vabad otsused.

Karnivoorlus on radikaalne välis-tamisdieet – söödava valik tõmmatakse ikka väga väikeseks kokku; ning kui probleemiks võisid olla nt gluteen või teraviljad, mõni puu- või köögivilj, ka piimatooted või lihtsalt kõige ületarbimine, siis karnivoorlus tõmbab ühe ropsuga kõigile neile kriipsu peale ja enesetunne võibki hakata paranema. Tüütu on ühekaupa välistama hakata ning proovimise asemel on tulemus kiiresti käes. Lisaks veel meeldiv kaalukaotus. Karnivoorluse kiitjad on tihtipeale hädas olnud erinevate seedeprobleemidega, kuigi karnidieediga kaasnev radikaalne välistamine ja kräpist loobumine võis neilegi esialgse leevenduse tuua.

Eks neid karnivoorluse „eeliseid“ võiks mõne veel sulepeast välja imeda, aga aitab. Selline moodne „lõvidieet“ võib ju kellelegi tore tunduda... veganitele pole vast vaja pikemalt jahu-da, kas sellega ka mingeid probleeme võiks olla.

Kahjuks ei jää see tõenäoliselt viimaseks madala süsivesikute tarbimise hulluseks.

Kui sinul juhtub olema probleeme tervise või kaaluga, ja sa ei taha saavutada seda läbi loomade kannatuste, siis palju tervislikumalt, jätkusuutlikumalt, süüme-piinate vabamalt ja tõeliselt maitsevalt, saab seda teha toitudes täiesti või oluliselt taimsemalt. Enne, kui otsustad katsetada mõnda uut juutuubi-radikaalsust, sest miski muu ei paista toimivat, küsi nõu taimetoitluses pädevatelt nõustajatelt. Küsi kasvõi siinkirjutajalt. •

SUPER Smuuti

Kirsi-banaani-mango



Ei ole lisatud
säilitusaineid
ega suhkrut

TROFEEJAHT – MÜÜDID JA TEGELIKKUS

Anu Tensing
MTÜ Loomus

Igal aastal tapetakse kümneid tuhandeid metsloomi kogu maailmas eesmärgiga omandada nende kehaosi, nagu sarved, kihvad või nahk. Selle taga on võimas trofeejahitööstus, mis kasutab tihti oma tegevuse õigustamiseks eksitavaid sõnumeid. Käesoleva aasta alguses lükkasid üle 30 looma- ja looduskaitseorganisatsiooni ühiselt ümber müüdid, mis trofeejahitööstusel on õnnestunud ühiskonnas juurutada¹. Siinkohal toome välja kolm enimlevinud müüti trofeejahist ja lükkame need ümber.

Müüt: Trofeejaht toetab liikide kaitset.
Fakt: Trofeejaht ohustab loomapopulatsioonide tervist ja säilimist.

Arvestades, et trofeejahi esmane eesmärk on erinevate loomaosade hankimine, ei pane trofeekütid esikohale terve loomapopulatsioonide säilitamist. Tavaliselt sihivad nad parimas eas tugevaid ja terveid isendeid, kes on nende populatsioonide jaoks eriti olulised ja sellel on negatiivsed geneetilised, sotsiaalsed ja ökoloogilised tagajärjed.

Trofeejahti peetakse isegi nende liikide isenditele, kes on kaitstud rahvusvaheliste konventsioonidega või on Rahvusvahelise Looduskaitseliidu ohustatud liikide punases nimekirjas. Nende hulka kuuluvad näiteks elevantid, ninasarvikud, jääkarud ja suured kaslased, nagu lõvid ja leopardid.

Mitmed riigid on astunud samme trofeejahi vastu, näiteks Belgia keelustas 2023. aastal kaitsealuste liikide (nt jõehobu, lõuna valge ninasarvik, aafrika savannielefant, lõvi ja jääkaru) jahitrofeede impordi².

did, ninasarvikud, jääkarud ja suured kaslased, nagu lõvid ja leopardid.

Müüt: Trofeejahitööstus on keskkonnasõbralik ja toetab looduskaitsealasid.

Fakt: Trofeejahitööstus ei ole kooskõlas keskkonnakaitsealuste püüdlustega.

Kaitsealade majandamise kulud ületavad kordades ümbritsevas piirkonnas peetava trofeejahi tulusid. Vaid väike osa, tavaliselt 3-5%, trofeejahi tuludest läheb kohalike piirkondade ja kogukondade arendamiseks. Kuid isegi seda summat ei investeerita tingimata liigikaitseks või kaitsealadele, vaid võib kasutada näiteks taristu või muude projektide jaoks.

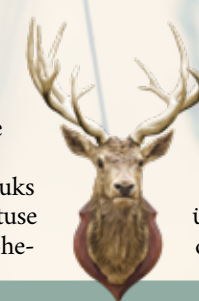
Selleks, et trofeejaht tunduks eetiline, püüavad selle tööstuse esindajad manada sellele rohe-

list kuvandit, kasutades looduskaitse mõisteid ja viiteid, nagu „kaitsejaht“ või „loodusressursside säästev kasutamine“. Selle eesmärk on varjata tegelikkust, et trofeejaht on oma olemuselt avalikult kaubanduslik tööstusharu, mille eesmärk on vähendada jahipidamise piiranguid ja suurendada ärikasumit loomade tapmisest.

Müüt: Trofeejaht on hea kohalikele kogukondadele.

Fakt: Kohalikud kogukonnad saavad väga vähe kasu trofeejahitööstusest.

Tulu trofeejahist enamasti ei jõua kohalike kogukondadeni. Trofeejahti peetakse sageli eramaal ning sellest saavad kasu peamiselt maaomanikud ja (välismaised) jahireisikorraldajad. Näiteks Namiibias kütitakse 97% loomadest eramaal. Selle tulemusena on trofeede kütmine kohalike elanike ja piirkondliku majanduse jaoks tavaliselt ebaoluline ning paljudel juhtudel süvendab sotsiaalset ja majanduslikku eba võrdsust. Kui väikesed summad isegi jõuavad kohalike elanikeni, siis paljude aruannete põhjal ei jaotata tulusid õiglaselt ümber, vaid satuvad kohaliku eliidi või poliitikute taskusse. •



EL-i statistika:

81% Euroopa Liidu kodanikest on vastu metsikutele loomadele peetavale trofeejahile ja 81% küsitluteist leidis, et teistest riikidest jahitrofeede import ei tohiks olla lubatud³.

Eesti Statistika

Vaid 15% Eesti inimesi toetab meelelahutuslikku jahti (nt trofeejaht, jahiturism), samas üle kahe kolmandiku (68%) on sellele vastu⁴.

1 Trophy Hunting Facts: Myths of trophy hunting debunked (2024): <https://www.prowildlife.de/wp-content/uploads/2024/01/myths-debunking-paper.pdf>

2 Humane Society International/Europe (2023): <https://www.hsi.org/news-resources/belgium-to-ban-hunting-trophy-imports-to-protect-wildlife/>

3 Savanta ComRes (2021; Taani, Saksamaa, Itaalia, Poola, Hispaania): <https://www.hsi.org/wp-content/uploads/2021/05/eu-trophy-hunting-poll.pdf>

4 Kantar Emor (2024; Eesti): <https://loomus.ee/wp-content/uploads/2024/05/Eesti-inimeste-suhtumine-loomadesse-2024-kevad.pdf>

Mood ja uuskasutus – miks sa peaksid hoolima?

Hanah Lahe

Riigikogu liige ja kliimaaktivist

Rõiva- ja kiirmoetööstus on üks maailma suurimaid ja mõjukamaid tööstusharusid, millel on tohutu mõju nii majandusele kui ühiskonnale, aga samal ajal ka keskkonnale ja kliimakriisile – 10% kogu maailma CO2 emissioonidest pärineb just moetoöstusest. See on šokeeriv number, arvestades tööstuse tegelikku olemust – ebavajalike asjade tootmine ja tarbimiskultuuri juurutamine.

Kusjuures seesama 10% on suurem CO2 emissioonide heide, kui ülemaailmne lennu- ja laevaliikluse CO2 emissioonide heide¹. Kõik vaid ühest tööstusharust, mille eesmärk on inimestele toota pea-, keha- ja jalavarje!

Nagu ilmselt kõikide globaalsete probleemidega, tuleb ka siinkohal rääkida süsteemi muutusest, mitte panna vastutust tarbijate õlule. See aga ei tähenda, et tarbijad teadlike valikutega süsteemi, oma tervist ja ka ümbritsevat keskkonda mõjutada ei saaks.

Keskkonnamõjud

Rõivaste, jalatsite, aksessuaaride jm tootmiseks kasutatakse tohutult hulgal loodusvarasid – vett, maad, energiat ja toormaterjale, näiteks naftat. Massilises tootmises kasutatakse sageli nii inimeste tervisele kui loodusele kahjulikke kemikaale – tekstiili värvimiseks, sellele trükkimiseks, teatud omaduste andmiseks jm. Need kemikaalid satuvad vette ja pinnasesse, saastades ökosüsteeme ja mõjutades elusorganisme, jõudes lõpuks välja inimeste toidulauale. Eeldatavalt 20% kogu maailma puhta vee



Brüsselis tööreisil – pluus Humanast, hind 5 €, püksid Brüsseli vintage poest, hind 10 €, kõrvarõngad Yagast, hind 6,90 €.

saastumisest tuleneb tekstiilitööstusest.

Kuna tootmine ületab kordades tarbimist, tekib rõiva- ja moetoöstusest tohutult tekstiilijäätmeid. Keskmiselt kasutab iga eurooplane aastas 26 kg tekstiilitooteid ja viskab sellest ära 11 kg². Paljud tekstiilitooted eksporditakse arengumaadesse väljaspool EL-i, aga paraku satub enamus ikkagi põletusse või prügimäele. Ümbertöötus ja ringmajaandus? Ainult 1% maailma kõikidest kasutatud riietest töödeldakse ümber³. Miks? Puudub poliitiline tahe ja vajalikes mahtudes tehnoloogiad. Mõlemad peavad muutuma, aga probleemi juur on siiski ületootmine.

Sünteesilised kiud – näiteks polüester, nailon ja akrüül – võivad olla küll teatud oludes naturaalsest ma-

terjalidest paremad (ilmastikuolud, sportimine, venivus, kortsuvus jm), ent suures pildis pole need keha- ega keskkonnasõbralikud.

Ei saa mainimata jätta mikroplastikut, mis eraldub sünteetilisi materjale tootes, kandes ja pestes. Euroopa Parlamendi uuringukeskuse andmetel võib kõigest üks masina täis sünteetiliste materjalide pesu eraldada 700 000 mikroplasti kiudu⁴. 2022. aastal läbiviidud uuringus selgus, et mikroplast on jõudnud lausa inimeste rinnapiima⁵. Paljud uuringud kinnitavad, et mikroplasti on leitud ka inimeste kopsudest ja sel aastal läbiviidud uuringus leiti mikroplasti inimeste ja koerte munandites – sellel on tõenäoliselt mõju viljakusele⁶.

Kiirmoetööstuse kontekstis kvaliteedile erilist tähelepanu ei pöörata. Õmblused, detailid ja materjalid lagunevad tihti juba poes või esimesel kasutuskorral. Iroonilisel kombel pole lagunemine siiski nii piisav, et tekstiilide loodusesse või prügimäele sattudes nendest loodusele või majandusele kasu oleks. Negatiivne keskkonnamõju jätkub prügimäel – üliaeglasel komposteerumisel eraldub tekstiilist metaani, mis on üks peamistest kliimakriisi tekitavatest kasvuhooonegaasidest.

Sotsiaalne mõju

Rõiva- ja kiirmoetööstus on püsinud majanduslikult edukas tohutult suure sotsiaalkulu arvelt. Vaadake seda artiklit lugedes oma riiete tootesilte. Kus on teie riided toodetud? 90% juhtudel võib öelda, et riigiks on Bangladesh, Myanmar,

Pakistan, Vietnam, India, Tai, Maroko, Indoneesia või Türgi. Kiirmoetööstuse tarneahelad algavad riikides, kus on odav tööjõud ja tihti segased poliitilised olud, mida kiirmoetööstused oma hüvanguks ära kasutavad.

Ülimadalad palgad ja pikad tööpäevad, ohtlikud töötingimused ja lapstööjõud – vaid mõned märksõnad, millega iseloomustada kiirmoetööstuse „juurtes“ toimuvat. Paraku jõuab meile kui rikkasse riiki vaid valmis toode, seetõttu ei ole lihtne selle taga olevat ebaõiglust ja ebavõrdsust märgata. Kiirmoetööstuse kasumid suurenevad aasta-aastalt, ent selle võrra suureneb ka sotsiaalne ja majanduslik ebavõrdsus tööstusega seotud riikides.

Äärmiselt oluline fakt, mida ei saa mainimata jätta – kiirmoetööstus mõjutab negatiivselt kõige enam naisi ja lapsi. Näiteks Tais moodustavad kiirmoetööstuses töötavatest inimestest 76% ja Laoses 86% naised, eeldatavalt on kiirmoetööstuses töötavaid lapsi pea 80 miljonit⁷. Kuna naistel võivad paljudes eelnimetatud riikides puududa võimalused haridust omandada, tööd vahetada või riigist välja reisisida, peavad nad leppima töökohtadega, kus neile makstakse kohutavalt vähe ning kus töötingimused on olematud. Soovitan googeldada märksõna „Rana Plaza“, et end teemaga rohkem kurssi viia.

Tarbijate mentaliteet

Kui paljudel lugejatel on alles ja/või



Debatil Riigikogus – kampsun USA Today Outletist 7 €, all pluus Humanast 2 €.



Riigikogu hooaja algus – kleit Uuskasutuskeskusest hind 8 €.



Magistri lõpuaktus – kleit Brüsseli vintage poest, hind 30 €, kingad Kalamaja Basaarist, hind 20 €.

kasutusel eelmisel suvel ostetud Barbie-teemalised asjad? Sama küsimuse saame esitada järgmisel suvel Stanley

Cup-ide kohta. Nagu ütlesin alguses – viga on süsteemis, aga tarbijatel on võimalik seda mõjutada. •

7 https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---ed_dialogue/---act_emp/documents/publication/wcms_579560.pdf

8 https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---ed_norm/---ipec/documents/publication/wcms_221513.pdf

1 <https://www.europarl.europa.eu/topics/en/article/20191129STO67756/emissions-from-planes-and-ships-facts-and-figures-infographic>

2 <https://www.europarl.europa.eu/topics/en/article/20201208STO93327/the-impact-of-textile-production-and-waste-on-the-environment-infographics>

3 <https://epthinktank.eu/2022/05/04/textiles-and-the-environment/>

4 [https://www.europarl.europa.eu/RegData/etudes/BRIE/2019/633143/EPRS_BRI\(2019\)633143_EN.pdf](https://www.europarl.europa.eu/RegData/etudes/BRIE/2019/633143/EPRS_BRI(2019)633143_EN.pdf)

5 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9269371/>

6 <https://academic.oup.com/toxsci/advance-article-abstract/doi/10.1093/toxsci/kfae060/7673133?redirectedFrom=fulltext&login=false>

Kuidas tarbijana mõjutada süsteemi?

- Eelista teise ringi kaupa – sealt leiab nii riideid, jalatseid, kodutekstiile, aksessuaare, raamatuid kui ka mööblit ja palju muud.
- Eelista tarbida vähem, aga kvaliteetselt – see säästab ka sinu rahakotti.
- Ole valikute suhtes teadlikum – loe tootesilte, uuri päritolu, katsu materjale.

- Tarbi kultuuri, toida oma suhteid ja tegele hobidega – selle asemel, et jälgida pidevalt uusi trende ja koostada järgmist ostulist.
- Vaata üle, keda sotsiaalmeedia mõjuisikutest jälgid – kas nende sisu läheb ka päriselt sinu väärtustega kokku?
- Kui otsustad oma valikuid muuta või ka lihtsalt olla nendest teadlikum, jaga oma mõtteid sõprade-tuttavate-kolleegidega, et jõuda rohkemate inimesteni.



VEGANINA EMAKS – HIRMUD, RÕÕMUD JA ÕPPETUNNID

Tekst: Janiis Laende
Fotod: Noir Art Studio

Kohtusin intervjuu tarvis Kristellaga kohvikus Rohe ja saime kiirelt jutusoonele. Tegemist on ääretult sõbraliku ja avatud inimesega, kelle sõnades ja tunnetes on võimatu kahelda. Kristella Viltmann õpib toitumisenõustajaks, ta on vegan ning peagi kahe väikese lapse eest hoolitsev ja vastutav ema. Järgnev on tema lugu, tema mõtted ja hirmud seoses veganvanemlusega.

Millal ja mis asjus sa veganiks hakkasid?

K: Nagu paljudel, oli ka minul see pikem protsess. Ametlikult ma pean seda 2021. aasta alguseks. Enne seda ma teadsin, et veganlus on mingi dieet ja ma ei olnud mingi dieedipiidaja. Mulle lihtsalt meeldis tervislik eluviis. Lapsepõlves ei olnud meil kapis kokakoolasid, mahlu, jogurteid, pirukaid, maiustusi ja need ei tulnud mulle ka täiskasvanuikka kaasa. Nii et ma olen pigem alati sellist puhtamat ja vähem töödeldud toitu eelistanud. Aga siis mingil hetkel ma tundsin, et need piimatooted, mis mul menüüs olid, tekitasid mu kehas liigset raskustunnet, mul olid seedehäired, ma tundsin, end paistes ja mul olid vistrikud, mida mul ei olnud isegi teismeliseeas. Ma proovisin Alpro piimasid ja laktoosivabu tooteid ja tundsin, et mul hakkas parem. Kuskil 2020 talve alguses leidsin Netflixist filmid „The Game Changers“ ja „What the Health“. Vaatasin need järjest ära ja siis ma istusin seal, naelutatud telekasse ja mõtlesin, kas see on tõesti see, millesse ma reaalselt panustan. Olin arvanud, et ma olen ikka teadlikum toituja. Võtsin vastu väljakutse *Veganuary* ja see kestab tänaseni. Algus oli väga ebatervislik – iga päev nihverdasin endale Aleksandri kooki ja kartulikrõpse sisse – ma ei osanud veganina toituda. Siis hakkasingi õppima tervislikku toitumist.

Kuidas sind ümbritsevad inimesed käituvad, kui sa selle otsuse tegid?

K: Ma töötasin ööklubis baaridaamina ja pidutsesin palju. Ma olin ümbritsetud inimestest, kes elasid ka ise ebatervislikku eluviisi. Ja kui sellisest seltskonnast on keegi muutmas seda, siis sellele ei vaadatud hästi. Ma vahetasin oma juuksevärvi nagu sokke, ma ei söönud enam liha – mul pidi raudselt midagi viga olema. Ja kui veidralt see praegu kõlab, aga kui inimene hakkab tervislikku eluviisi pidama, siis seda peetakse imelikuks.

Mu perekond ei öelnud selle kohta midagi, sest nad on alati teadnud, et ma olen teadlikum nendes asjades.

Otsus veganiks hakata selekteerib välja teatud inimesed meie elust. Miskipärast tunnevad nad end häiritult.

K: Toitumine on väga isiklik teema. See, mis valikuid keegi teeb, millised võimalused või teadmised kellelgi on – see on isiklik. Inimestel on toiduga väga suur emotsionaalne side ja ma saan aru, kui kedagi võib see solvata. Aga see ei ole minu probleem. Siis ta peaks vaatama enda sisse, miks teda häirib, et ma olen otsustanud valida kikerherned kana asemel.

Räägime lastest. Mitu tükki on?

K: Üks on 1,5 aastane ja teine sünnib aasta lõpu poole.

Kui seda on võimalik meenutada, millised olid su mõtted esimese raseduse ajal seoses veganlusega? Kas sinu lapsest pidi ka saama vegan?

K: Mul ei olnud kordagi isegi mõtet selles osas, mis ma oma lapsele toiduks pakun, kui ta ükskord hakkab sööma muud toitu peale rinnapiima. See ei olnud mingi küsimus – otseloomulikult ma tahan oma lastele parimat tervist ja tahan, et nad kasvaksid ülesse keskkonnas, mis on julgusevaba. Ma näen oma lapse pealt, kui palju on tema tervis parem sellepärast, et ma ei paku talle toite, mis tekitavad ta kehas põletikke. Näiteks on kõik ta hambad tulnud valuta. Kahjuks ei ole see laste valik. Iga lapsevanem teeb oma valiku selle põhjal, mida ta teab. Meid on kasvatatud ühtemoodi ja suhteliselt sarnase toidu peal. Meie nõukaaja pärand on see, milline meie toidulaud on. Aga meil on võimalus seda muuta. Nii palju informatsiooni ringleb, nii palju teadmisi igast nurgast – raamatud, podcastid – kõik, et me saaks oma lastele pakkuda parema tervise.

Kas veganlus tuli ka jutuks arstidega või ämmaemandaga rasedusperioodil?

K: Täiesti teadlikult tegin otsuse, et ma ütlen seda neile, sest see on nii minu kui lapse huvides. Siis nad saavad võtta arvesse minu lapse toitumist kui selleks on vajadus. Lisaks annan märku, et veganlapsed on siin. Ma sooviksin väga, et ka teised veganvanemad julgeksid öelda oma arstidele seda; et nad ei muretseks pahameele pärast, mis sealt tuleb, sest kui arstid ei ole teadlikud tervislikust vegantoitumisest, siis meil on alati võimalus neid veidi harida. Ma laadisin ennast võimalikult paljude teadmistega juhuks, kui nad peaksid esitama toitumisalaseid küsimusi ja ma palusin, et kui oleks võimalik, siis võib mulle rohkem teste teha, et jälgida, kas kõik on okei. Esimese rasedusega seda ka tehti. Nüüd teise rasedusega enam ei tehta, sest esimene rasedus kulges probleemideta. Ja kui arst ei ole nõus aitama või siis on kategooriliselt selle vastu, et teha mingisuguseid abistavaid analüüse, siis see on põhjus vahetada perearsti.

Kas see ei ole mitte ääretult frustreriv ja absurdne, et meie peame arste harima? Kuidas mina tulen talle midagi ütleva?

K: See on sama nagu laps tuleb ema õpetama, kuidas lapsi kasvatada. See ei peaks nii olema. Aga see on levinud teadmine, et arstidele õpetatakse vähe toitumise kohta. Kui mu esimene laps sai nii vanaks, et ta hakkas saama lisatoitu, siis perearst kohe küsis, kust ta rauda saab. Ma ütlesin talle ja ta vastas, et temal puuduvad teadmised sellise toitumise kohta ja tema mind kahjuks aidata ei saa. Selles mõttes väga aus ja hea, et ta ei hakanud halvustama ega maha tegema. Ta kursusekaaslane oli Marta Velgan (*Eesti üks tuntumaid veganperearste - toim.*) ning järgmiseks korra, kui ma ta juurde läksin, oli ta juba Martaga ühendust võtnud ja tal oli mulle igasuguseid soovitusi.

Kas sa puutused kokku ka selle suhtumisega, et endaga tee mis tahad, aga last veganiks sundida ei tohi?

K: Selleks ajaks olin juba poolteist aastat vegan olnud ja mitte keegi mu perekonnast ega lähedastest ei kahelnud, kas ma ikka saan sellega hakkama. Nad on olnud toetavad ja ma olen väga tänulik neile selle eest.

Teisalt on olemas need vanemad ja sõbrad, kes on kuulnud seda ühte lugu veganlapsest, kes ära suri. Ei saa välistada, et sildi „vegan“ all lasub teadmatus.

K: Neid veganvanemaid on kindlasti palju, kes tunnevad ennast ebakindlana lapse toitmise osas. Minu isiklik soovitus ongi ennast harida. Meil on olemas Eesti Vegan Seltsi kodulehel toitumisenõustajad, sh vähemalt üks toitumisenõustaja, kes on oma terved veganlapsed üles kasvatanud. Ma mõtlen siinkohal Anniina Ljokkoid, kes on ka kirjutanud raamatu „Väikesed veganid“ veganlaste kasvatamisest ja nende toitmise kohta. Tahtmine oma lapsele pakkuda parimat võiks olla motivaator, et raamat kätte võtta ja läbi lugeda. Kui raamatu lugemiseks aega ei ole, siis saab minna toitumisenõustaja jutule. Läbi teadmiste tuleb enesekindlus.

Kas ja millal sul üldse mingisugused hirmud tekkisid?

K: Ikka tekkisid. Raud oli see põhiline, mille pärast ma muretsesin, sest raseduse ajal kulub rauda ligi kolm korda rohkem. See muretsemine viis mind selleni, et ma hakkasin võtma juba raseduse alguses rauapreparaate lisaks. Võtsin kõige lahjemat, tegin testi ja sain teada, et kõik on korras. Kuskil kolmanda trimestri alguses käisin ultrahelis, kus mõõdeti last ja selgus, et mu kõhu-



Raamatu-soovitus

beebi on kasvanud pooleteise kuuga liiga vähe. Ja see oli minu jaoks väga väga hirmutav. Ma olin just töölt ära läinud, kuu aega kodus olnud ja ma mäletan, et olin kuidagi depressiivne ega söönud korralikult. Kas ma saan piisavalt rauda? – sellega üldiselt mu-

ret ei olnudki. Pigem oli mure, et selles depressiivses olekus jätsin vahele toidukordi ja ei liikunud piisavalt.

Kas vegantoitumine on suur töö?

K: Omnivoorina me saame oma toitumisalased teadmised oma vanematelt. Me teeme nende järgi ega pea

mitte midagi juurde õppima. Aga kui me vahetame oma menüü täistaimse vastu, siis ilmselgelt me peame juurde õppima. Nähes, kuidas mu laps kasvab ja milline on tema tervis vegantoitumise peal, lahtuvad kõik mu kahtlused selles osas, kas ma teen õiget asja.

Kui sa tulevikule mõtled – lasteaed, kool – kas see on murekoht?

K: On küll. See, et suures enamuses koolides ja lasteaedades puudub vegantoit sootuks, mistõttu vanemad peavad lapsele toidu kaasa tegema, tundub minu jaoks nii absurdne. Kui lihtne on tegelikult endale selgeks teha, et me saame vahetada ära ükskaks komponenti ja pakkuda seeläbi ka täistaimset toitu. Neid inimesi on järjest rohkem, kes tahavad seda oma lastele pakkuda. Ma olen valmis tegema oma lapsele juba sellepärast toidu kaasa, et see on tervislikum, aga väga tihti ei lubata ka seda. Ma ei saa talle teha värvilist puuviljasalatit, kui teised lapsed seda ei saa. Ma pean talle tegema selle ühevärvilise toidu, mida nad kõik seal söövad. Hetkel muud lahendust ei ole, kui leian sellise lasteaia, kes seda lubab. Need lasteaiaid on suhteliselt täis juba, kus vegantoitu pakutakse.

Aga kui su laps tuleb ühel ilusal pärastlõunal koolist koju ja ütleb, et teda narritakse ja ta enam ei taha seda vegantoitu – mis siis?

K: See on isegi suurem mure. Ma ei tea, kui levinud koolikiusamine on tänapäeval. Mul on ka võimalus kasvatada oma laps piisavalt teadlikuks ja enesekindlaks, et kui teda ka narritakse, siis ta kõnnib selle juurest ära, sest et ta teab, mis ta teeb. On tõenäosus, et see nii ei lähe, me oleme kõik olnud noored ja me teame, kui väga teiste arvamus meid mõjutab. Veganid on täna äärmus, aga ma loodan, et kui minu laps on eas, kus see võib teemaks tulla, on veganlus juba rohkem levinud ja suurem normaalsus.

Aitäh jagamast, Kristella. Midagi veel lõpetuseks?

K: Ma tunnen, et selle artikli eesmärk on see, et teised veganemad – eriti need, kes ei julge öelda, milline on nende elustiil, kas siis arstile või ka perele jõululauas – tunneksid, et nad ei ole üksik. Isegi kui nad ei ole veel leidnud teisi, kellel on sama elustiil, samad mured ja samad väärtushinnangud, me oleme olemas. Ja kindlasti, et nad hariksivad ennast vegantoitumise osas. •



Mahe astaksantiin

Royal Green 100% täisspektriga astaksantiin pärineb 100% looduslikust rohelisest mikrovetikast *Haematococcus pluvialis*. Royal Green Astaxanthin on kasvatatud Hawaii äärmiselt puhtas (GMP sertifitseeritud) keskkonnas. Vetikad on absoluutselt vabad keemilistest lisanditest. Pärast saagikoristust ekstraheeritakse see vastavalt kõrgeimatele kvaliteedistandarditele. Tulemuseks on ülipuhast, laia toimespektriga ja väga kontsentreeritud toode. Royal Green Astaxanthin sisaldab looduslikult ka karotenoide, kantaksantiini, beetakaroteeni ja luteiini. Mikrovetikaid on ajalooliselt mitmetes paikades toiduks tarvitatud. Kaubanduslik mikrovetikatööstus arenes välja Jaapanis.

1 kapsel päevas annab 4 mg astaksantiini, see on väga kontsentreeritud (läbi CO2 ekstraheerimise).

Astaksantiin on ainulaadne antioksidant, mis imendub täielikult organismi ja kandub kõikidesse kudedesse.

Astaksantiin kaitseb veenides liikudes oksüdatiivsete kahjustuste ja vabade radikaalide eest ja omab ka põletikuvastast toimet.

Royal Green mahe tootevalik on saadaval e-poes www.axmer.ee



Laske sisse mardid-kadrid

Koostas: Anu Tensing

Nii mardi- kui kadripäev on eestlaste jaoks olnud traditsioonirikas. Nende tähtpäevade lahutamatuks osaks, tänapäeval vaat et ainumaks, on muidugi mardi- ja kadrisandiks käimine. Kauged maskeeritud külalised soovivad pererahvale head vilja-, karja- ja pereõnne, loobivad jalge ette riisi ja jorisevad viisijuppi. Hea viisakas võrustaja annab siis midagi vastutasuks ka. Kui hallil ajal sai läbi õunte ja kaalikatega, siis täna ollakse märksa nõudlikumad. Komm või šokolaad – alla selle ei sobi. Siinkohal toome välja, mida veganina kadridele-martidele kombekas pakkuda on.

IIRISEKOMMID FUDGIO 150 g, Biomarket 3,98 €

Koostis: kookospähklisuhkur, kookospulber, riisisiirup, päevalillevalk, araabia kummikum (akaatsiakiud), looduslik maitseaine.



PUUVILJAMAITSELISED PULGAKOMMID YUMEarth, 100 tk, 620 g, Bionoria, 21,50 €



Koostis: suhkruroosuhkur, pruuni riisi glükoosisiirup, sidrunhape, looduslikud lõhna- ja maitseained (granaatõun, arbuus, virsik, mustikas, kirss, mango, õun ja maasikas), puu- ja köögiviljamahlad kontsentraadist: mustsõstar, õun, redis, porgand.

PRALINEEKOMPVEK ORAVAKE KALEV 175 g, Prisma, 2,99 €

Koostis: suhkur, mandel 25%, kakaomass, kakaovõi, india pähkel 4%, emulgaator (letsitiin), vanilliin.



PULGAKOMMID MOOMIN 120 g, Rimi 1,89 €

Koostis: suhkur, glükoosisiirup, happesuse regulaator (E330), lõhna- ja maitseained, värvained (E163, E141, E160a).



ÕUNA MARMELAADIKOMMID KALEV 175 g, Orkla, 2,65 €



Koostis: suhkur, glükoosisiirup, vesi, kakaomass, õunamahl kontsentreeritud mahlast 4,7%, kakaovõi, želeeriv aine (karrageen), õunapüree, happesuse regulaator (sidrunhape), emulgaator (letsitiin), jõhvikapüree, lõhna- ja maitseained.

IIRIS SKRIVERU 160 g, Coop, 3,95 €

Koostis: kookospiim 72%, rafineerimata roosuhkur, glükoosisiirup, kakaovõi, karamelliseeritud suhkur, lõhna- ja maitseaine: karamell, vanilliin, sool.



MAASIKA KAREMELLID KALEV 120 g, Orkla, 0,99 €

Koostis: suhkur, glükoosisiirup, happesuse regulaator (sidrunhape), kontsentraat (must porgand), lõhna- ja maitseaine.



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

Matcha tee kasulikkus: Rohkem kui lihtsalt trend – tervis sinu tassikeses

I Love Matcha (Sweet Service OÜ)

Viimastel aastatel on matcha tee populaarsus märkimisväärselt kasvanud ja mitte ainult kauni roheline värvuse pärast. Matcha on saanud tuntuks kui tõeline supertoit, mis pakub rikkalikult antioksüdante, vitamiine ja mineraale. Kuid mis teeb selle Jaapani teetseremooniade joogi nii eriliseks ja miks võiks just sina kaaluda selle lisamist oma igapäevarutiini? Sukeldume matcha imelisse maailma ja uurime lähemalt, milliseid kasulikke omadusi see roheline pulber endas peidab.

MIS ON MATCHA?

Matcha on erilisel viisil kasvatatud ja töödeldud roheline tee, mis erineb tavalistest rohelistest teedest oma valmistusmeetodi ja toitainesisalduse poolest. Matcha valmistamisel kaetakse teepõõsad varjudega umbes 20-30 päeva enne saagikoristust, mis suurendab klorofüllil sisaldust lehtedes ja annab teele iseloomuliku erkroheline värvuse. Pärast lehtede korjamist aurutatakse need, kuivatatakse ja jahvatatakse peeneks pulbriks, mida segatakse veega, et luua rikkalik ja kreemjas jook.

MATCHA JA ANTIOKSÜDANDID

Üks peamisi põhjuseid, miks matcha tee on terviseentusiastide seas nii hinnatud, on selle erakordselt kõrge antioksüdantide sisaldus. Üks klaas matcha rohelist teed sisaldab sama palju antioksüdante ja toitaineid kui



kümme klaasi rohelist teed. Samal ajal on matcha rohelistest teest oluliselt tervislikum, sest teed tehes joomise ära ka pulbriks tehtud teeled.

LOODUSLIK ENERGIA JA VAIMNE SELGUS

Erinevalt kohvist, mis võib põhjustada äkilisi energiakõikumisi ja ärevust, pakub matcha tee ühtlast ja püsivat energialaengut. Matcha sisaldab looduslikult esinevat kofeiini, mis vabaneb kehas aeglasemalt. Tegemist on ideaalse joogiga neile, kes otsivad fookust ja rahu ühes tassis.

TOETAB SEEDIMIST

Matcha tee võib olla suurepärase liitlane neile, kes soovivad oma seedimist parandada. Matcha aitab vähendada puhitust ja parandada üldist seedetrakti heaolu. Need, kes on matcha tee joomise oma igapäevaellu lisanud, täheldavad tihti paremat seedimist ja kergemat enesetunnet.

TUGEVDAB IMMUUNSÜSTEEMI

Lisaks antioksüdantidele sisaldab

matcha ka rikkalikult vitamiine, nagu A, C ja K, samuti mineraale nagu raud, kaalium ja kaltsium, mis kõik on olulised immuunsüsteemi tugevdamiseks. Regulaarne matcha tee tarbimine võib aidata organismil paremini võidelda haiguste ja infektsioonide vastu.

KUIDAS LISADA MATCHAT OMA IGAPÄEVAELLU?

Kuigi traditsiooniline matcha tee valmistamine on omaette rituaal, on selle pulbri kasutusvõimalused tänapäeval palju laiemad. Matchat võib lisada smuutidele, kaerajahule, jogurtile või isegi küpsetistele. I Love Matcha tootevalikus on ainult kõrgeima kvaliteediga tseremoniaalne matcha pulber, mis tagab, et iga tass matchat on mitte ainult maitsev, vaid ka tervislik.

LÕPPSÕNA

Matcha tee ei ole pelgalt mööduv trend, vaid sügavate juurtega ja rikkalike kasulike omadustega jook, mis on oma koha terviseteadlike inimeste menüüs kindlustanud. Selle roheline pulbri eelised ulatuvad sügavale organismi tasandile, pakkudes kaitset, energiat ja tasakaalu. Kui otsid viisi, kuidas oma päeva tervislikuma ja energilisemana alustada, on matcha tee suurepärase valik.

Leia oma lemmik matcha I Love Matcha valikust ja koge selle roheline pulbri kõiki hüvesid juba täna: www.ilovematcha.ee.



VEGANSAAPAD – MOOD JA EETIKA ÜHESKOOS

Sirli Kivaste
MTÜ Loomus, Fur Free Retailer

Sügise lähenedes on paslik rääkida saabastest, täpsemalt vegansaabastest. Ega see vihm ja pori tulemata jää ning ega loomi selle tarbeks kasutada sünnis ei ole. Vegansaapad on valmistatud ilma loomsete materjalideta, keskendudes eetilistele ja keskkonnasõbralikele alternatiividele.

Üldiselt tekib vegansaabaste puhul kolm küsimust: millistest materjalidest neid tehakse, kuidas selliseid saapaid hooldada, ja kust neid osta?

Julmusevabad materjalid

Vegansaabaste valmistamisel kasutatakse materjale, mis on eetilised ning sageli ka keskkonnasõbralikumad:

1. **Mikrofiiber:** sünteetiline kiud, mis on sageli valmistatud polüestrist või nailonist; tundub oma vastupidavuse ja veekindluse poolest.

2. **PU-nahk (polüuretaan):** sünteetiline materjal, mis jäljendab traditsioonilise naha väli-

must ja tunnet; kergem ja hingavam kui PVC-nahk ning selle tootmine on keskkonnasõbralikum.

3. **Kork:** looduslik materjal, mida saadakse korgitammest, on biolagunev, taastuv ja väga vastupidav. Korki kasutatakse üha rohkem vegansaabaste valmistamisel, kuna see on kerge, paindlik ja vett hülgav.



Dr. Martens
Vegan 1460 Retro
Kemble Lace Up Boots

olla konkreetsed puhastusjuhised, seega lugege kindlasti etiketti enne jalatsite

4. **Ana-nassinahk (piñatex):** valmistatud ananassilehtedest, on biolagunev, kerge ja hingav ning selle tootmine aitab vähendada põllumajandusjäätmeid.

Hooldamine

Alustada tuleks etiketi lugemisest: erinevatel veganmaterjalidel võivad olla konkreetsed puhastusjuhised, seega lugege kindlasti etiketti enne jalatsite

puhastamist.

1. **Puhastamine:** Kasuta pehmet lappi (ja vajadusel sooja vett), et eemaldada mustus ja plekid. Väldi abrasiivseid puhastusvahendeid, mis võivad kahjustada materjale.

2. **Veekindlus:** Kuigi paljud vegansaapad on veekindlad, võib veekindlust suurendada, kasutades veekindlaid pihusteid, mis on mõeldud sünteetilistele materjalidele.

3. **Kuivatamine:** Lase kuivada toatemperatuuril, eemal otsesest kuumusest nagu radiaatorid või kaminad, mis võivad kahjustada materjale ja muuta need jäigaks.

4. **Hoidmine:** Hoida saapaid jahedas ja kuivas kohas, eemal otsesest päikesevalgusest, mis võib materjali pleegitada.

Brändid

1. **Vegetarian Shoes:** UK jalatsibränd pakub laia tootevalikut ja kasutab kõrgtehnoloogilist hingavat



Vegetarian Shoes
Airseal 10 Eye
Boot Steel Toe



Buffalo May W Lace Up Boot



Tamaris Vegan Brown warm lining



Kira 5.0 red

sünteetikat, et luua kauakestvaid kvaliteetseid vegansaapaid.

2. **Dr. Martens:** Dr. Martensi Vegan sarja tooted on vastupidavad ja sisaldavad sama palju Dr. Martensi vägevat vaimu kui kuulsad originaalsaapad.

3. **Buffalo:** Saksa jalatsibrändi eesmärk on muutuda üha enam eetiliseks ja jätkusuutlikumaks, nende veganjalatsid leiab märgise „PETA-approved vegan“ järgi.

4. **Tamaris:** Visuaalselt ei jää veganmuldelid sugugi alla tavapärasele Tamarise stiilidele ning nende veganjalatsiteile on märgitud veganmärgis.

5. **Kira:** Kira suurim soov on luua mugavaid ja praktilisi jalatseid minimaalse ökoloogilise jalajäljega. Nende tooted on valmistatud vanadest ja taaskasutatud materjalidest, mis kannavad sind kõikjal jälgi jätmata.

Veel loomasõbralikke brände: *Ethletic,*

Ahimsa, Beyond Skin, Bhava, Will's Vegan Shoes, Good Guys Don't Wear Leather, NAE.

Kust osta?

ShoeShop

- Asukoht: veebipood, füüsilised poed Tallinnas ja Kuressaares.
- Kirjeldus: ShoeShop-il on valik veganjalatseid erinevatelt brändidelt nii naistele kui meestele; leitavad veebipoest, kasutades otsisõna „vegan“ (seejärel saad juba füüsilisse poodi proovima minna), nt Buffalo, Dr. Martens, D. Franklin, Caprice, Tamaris.

WeekendShoes

- Asukoht: veebipood, mitmed asukohad Eestis.
- Kirjeldus: WeekendShoes veebipoes on valik veganjalatseid erinevatelt brändidelt nii naistele kui meestele; leitavad kasutades otsisõna „vegan“ (ja seejärel füüsilisse poodi proovi-

ma), nt Caprice, Tamaris, Skechers, Esprit.

Uuskasutuskeskus

- Asukoht: veebipood, mitmed kauplused üle Eesti.
- Kirjeldus: Uuskasutuskeskus pakub võimalust osta taaskasutatud vegansaapaid. Valiku tegemiseks on vajalik eeltöö veganjalatsite brändide osas, et teaksid, milliseid otsida. Eraldi „vegan“ märgistust UKK-s jalatsite osakonnas/veebipoes ei ole.

Miks valida vegansaapad?

Traditsiooniline nahatootmine tähendab kohutavat julmust loomade suhtes ning mürgiste kemikaalide loodusesse sattumist, aidates nõnda kaasa metsade hävitamisele, veereostusele ja kasvuhoo- negaaside heitkoguste suurenemisele.

Vastus on seega lihtne: see on parem loomadele, planeedile ja sinu südame- tunnistusele! •

Sügisesebox!



VEGANTOODETE
ÜLLATUSKAST



HOIA SILM PEAL MEIE SOTSIAALMEEDIAL JA WWW.ROHEBOX.EE



ECOSHOP

TEADLIKU TARBIMISE KAUBAMAJA

Janiš Laende

Roland Pütsepp on 27-aastane ettevõtja, kellega ajakiri Vegan täiesti loogilisel põhjusel lähemalt tutvavakas tahtis saada. Istume Rolandiga ühte Tartu kohvikusse maha, kus on veidi liiga palju lärmi ja ilmselgelt liiga vähe veganvalikuid. Mida me kõik annaks, et neid valikuid rohkem oleks...

Mis on EcoShop?

R: EcoShop on minu jaoks veebileht, kuhu ma olen koondanud oma ideed või soovid selliseks maailma kujunduseks nagu mulle endale meeldib. Seal on aksessuaarid, toiduained ja kodutarbed, mis kõik lähtuvad printsiibist, et nad oleksid säästvad ja vegan.

Sa oled alles paar kuud tegutsenud. Kuidas sa jõudsid selle ideeni?

R: Ma tahtsin tegeleda mingisuguse oma asjaga, mis tooks mulle endale lõpuks kasu ja millega ma saan kasu toota ka maailmale. Kuna ma olen pikka aega vegan olnud ja see on teema, mida ma tunnen, siis ma oskan ka näha neid probleeme, mis teistel võivad olla.



Kaua sa oled vegan olnud ja miks?

R: Alates 2019. Kui ma näen ja saan aru, et loomadel on sisemine elu ja tunded, siis me tegelikult ei erine nendest suures pildis ja me peaksime nendest hoolima rohkem. Ma ei saa elada niimoodi, et minu isiksuses on mingisugused lahkkelid – kui ma usun,

et asjad on ühtemoodi, aga käitun teistmoodi. Mul ei ole kuidagi võimalik õigustada endale seda.

Sinu ettevõtte on põhimõtteliselt ju vegankaubamaja. Seda on proovitud ennegi - Tallinnas oli mõni aeg tagasi täiesti füüsiline veganpood – üleliia edukad nad selles ei olnud. Kas sa arvad, et Eestis on sellele üldse kohta?

R: Eks minu eesmärk on sellest aru saada ja vastused leida. Ma ei tea, kui hästi või halvasti ja milliste eesmärkidega on seda enne tehtud, aga mina püüan teha nii hästi, kui ma suudan. Lõpuks on plaan ikkagi ka füüsiline pood.

Ma vaatasin, et sul on seal palju

korgist valmistatud tooteid. Miks just selline valik?

R: Korgist asjad mulle endale väga meeldivad. Need on praktilised: kerged, veekindlad, hüpoallergeensed, kulumiskindlad. Pealegi on see taastuv ressurs – selleks ei pea puid maha võtma, see kasvab puude külge tagasi ja iga üheksa aasta tagant sa saad lihtsalt neid ettevaatlikult koorida, et puud ei kahjustaks. See on väga vinge looduslik materjal – korki on kasutatud kosmosemissioonidel, isegi Marsi peale on seda viidud, sest sellel on nii palju erinevaid kasutusvõimalusi. Ma loodan, et korgi kasutamise kultuur edeneb ka Eestis.

Mis sa arvad, milline on parim viis inimest veganlusele suunata?

R: Inimestega tuleb rääkida mõistvalt ja arusaadavalt, tuleb rääkida plussidest ja miinustest. Dokumentaalfilmid on väga palju aidanud inimesi – kui nad näevad asju, millega nad varem ei ole kokku puutunud, milline on tegelikult teiste loomade elu ja mida nad peavad läbi elama selleks, et meil oleks lihtne teatud asju tarbida.

Sa rõhud keskkonnateemale ka päris palju, eks need käivad veganlusega käsikäes.

R: Meie tarbimisharjumustel on kõige suurem röll, milliseks kujuneb meie keskkond, millised on loomade elutingimused, kus nad kasvavad või millist elu nad elavad. Meie igapäevastest otsustest sõltub palju.

Ma küsin hästi klassikalise küsimuse ka. Miks inimese sinu poodi peaks külastama?

Ma ei saa elada niimoodi, et minu isiksuses on mingisugused lahkkelid – kui ma usun, et asjad on ühtemoodi, aga käitun teistmoodi. Mul ei ole kuidagi võimalik õigustada endale seda.

R: Kui sa hoolid sellest, missugused on sinu tarbimise keskkonnamõjud ja mõjud loomade eludele, jätkusuutlikkusele, saastele, siis kui sa valid EcoShopist tooteid, aitad sa neid kahjusid vähendada ja seda kultuuri arendada. Pealegi need tooted

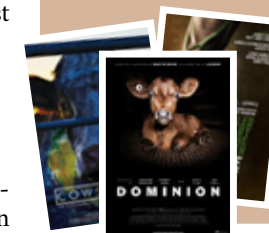
on tegelikult ka väga head.

Samas on see ka väga mugav. Kõik, mida me ju tegelikult tahame, on see üks pood...

R: Just, sest alati on olnud see probleem, et sa lähed ostad juustu Selverist ja tofu Coopist ja niimoodi saad need head asjad kokku, aga see on tegelikult väga

Rolandi filmisoovitused:

Cowspiracy
The Game Changers
Dominion (kui julged)



tülikas. Minu eesmärk olekski teha seda lihtsamaks.

Head ideed tulevad tavaliselt vajaduspõhisusest.

R: Jah, just nimelt. Ma olen alati tundnud puudust veganšokolaadist, mida nii harva leiab või on väga väike valik. Ma tahan, et teised ei peaks seda tundma, kui nad alustavad oma teed veganluseni.

Aitäh, et sa teed seda! Meil ei ole just palju veganettevõtteid ja kui inimene selle taga on samuti vegan - see on veel ekstra väärtus ja tekitab teatava turvatunde.

R: Aitäh! •



Veganite supimürgel

Anu Tensing

Ühel päikeselisel suvehommikul mõtlesid Kaija, Janiš ja Anu, et teeks ühe veganitele sobivate valmissuppide degusteerimise, sest peagi on ju käes supihooaeg ja üks purgisupp aitab kiirel õhtul ikka hädast välja. Algul mõtlesime, et proovime KÕIK ära. Kui palju neid siis ikka on! Kui jõudsime 16. valmissupini, tuli juba natuke hirm peale. Valisime siis kaheksa välja. Ühe lausega: siin on meie muljed ja arvamused kaheksast taimsest valmissupist!

* Hinded on antud kõhutunde järgi skaalal 0 („seda sööks vaid üksikul saarel“) - 7 („seda võikski süüa jääda“) ning hindasime kolme aspekti: maitse, aroom ja tekstuur. Suppidele midagi (nt koort) juurde ei lisanud. Supid valmistas Janiš ehk pretensioonid valesi valmistamise eest esitatu talle. Meie magedaid seisukohti võib julgelt võtta terakese soolaga.

II koht

Vürtsikas karrisupp, 400 g, AUGA (keskmine hinne 5,56/7); hind Rimis: 2,55 eur

Koostisosad: vesi, kookoskoor 19% (kookos ekstrakt 60%, vesi), shiitake-seened 6%, porgandid, riisijahu, mais, tomatipasta, bambusevõrsed, suhkur, vürtsid, kookosõli, karri 0,9%, kontsentreeritud apelsinimahla, meresool.

Kindlasti kõige ilusam supp! Palju karrit – meeldib minusugustele, kes karriga üle kipuvad pingutama. Tekstuuri lisavad shiitake-seened.

I koht

Muskaatkõrvitsa püreesupp, 400 g, AUGA (keskmine hinne: 6,12/7); hind Rimis: 2,55 eur

Koostisosad: muskaatkõrvitsapüree 45%, vesi, maguskartulipüree 13%, kookoskoor (kookos ekstrakt, vesi), maisijahu, meresool, vürtsid.

Supp on parajalt maitsekas ja selle tekstuur täpselt selline nagu ühel õigel püreesupil olema peab. Võib-olla lisaks ka tõrtsu vürtskõomenit või ingverit, kui tahta natuke rohkem vürtsi. Midagi halba küll öelda ei ole, aga hea meelega näksiks mingit krõpsu kõrvale.

III koht

Kodune rassolnik, 450 g, Mõisaproua (keskmine hinne 4,82/7); hind Coopis: 2,79 eur

Koostisosad: hapukurk, kartul, sibul, odrakruup, porgand, päevalilleõli, sool, kuivatatud adzika, lõhna- ja maitseaine hmeli-suneli (sisaldab sellerit), loorberileht.

Üllatavalt suvise lõhnaga, meenutasime nostalgiliselt oma vanaemasid. Kõrgemal meie edetabelis ei ole seetõttu, et mekkis liiga hapukurgiselt ja soolaselt. Me soovitaks lisada supile parajalt kartulit ja tilli ning oleks kohe pea perfektne. Mõnusa tekstuurit lisasid ka odrakruubid.



4. Mahe vegan hernesupp, 435 g, Kotimaista (keskmine hinne 4,76/7); hind Prisma: 1,49 eur; Koostisosad: vesi, kuivatatud rohelised mahe herved 30%, sool.

Meie kolmetised muljed lõhnast: lõhnab nagu vastlapäev, lõhnab imelikult magusalt, lõhnab nagu hernes. Kokkuvõttes lõhnas ehk nagu korralik hernesupp. Kui meeldivad lihtsad maitset, siis on see super, sest sisaldabki lihtsalt vett, herneid ja soola. Ent kui soovid midagi põnevamat, siis võib juurde lisada näiteks suitsutofut, krõbedat sibulat. N-ö põhjaks on igati adekvaatne. Parim hinna ja kvaliteedi suhe.



5. Hapukapsaborš, 530 g, Salvest (keskmine hinne 4,54/7); hind Prisma: 2,69 eur; Koostisosad: punapeet (32%), hapukapsas (18%), kartul (15%), porgand (8,5%), sibul (7%), tomatipasta, rapsiõli, toor-roosuhkur, meresool, maitsetaimed, vürtsid.

Väga tuttav maitse, sest seda on nii palju söödud. Võib-olla natuke liiga hapu. Kaijas tekitas isegi igatsust koore järele. Üllataval kombel lõhna oli pigem vähe ehk kui soovid, et terve köök ja miks mitte ka terve kodu oleks sooja supi lõhna täis, siis see ei ole sinu jaoks.

6. Hapukapsasupp lihata, 480 g, Coop (keskmine hind 4,24/7); hind Coopis: 2,29 eur; Koostisosad: hapukapsas (48%), kartul, porgand, odrakruup, sibul, rapsiõli, sool, suhkur, maitsetaimed, vürtsid.

Sihuke lihtne ja meenutab lasteaia lõunatamisi. Meie maitsele oli kapsast veidi liiga palju (jah, me adume, et see on kapsasupp!) ja taaskord kartulit liiga vähe. Tundub olevat sihuke supp, mida teha peale jõulupühast, kui ülejäänud praekapsaga enam muud pihta hakata ei oska. Jättis pigem külmaks, aga iseenesest väga palju ei kurtnud ka.



7. Värskekapsaborš lihata, 530 g, Põltsamaa (keskmine hinne 3,59/7); hind Selveris: 2,79 eur; Koostisosad: punapeet, värske kapsas (28%), kartul, joogivesi, porgand, tomatipasta, sibul, lõhna- ja maitseaine (sisaldab sellerit), sool, suhkur, nisujahu, äädikas, happesuse regulaator (sidrunhape).

Miskipärast meenutas üht kummist sõiduvahendit, millega vee peal edasi liikuda, kuigi tuleb tunnistada, et keegi meist toda maitnud ei ole. Hapukapsast tehtud variandid olid kindlasti meeldivamad. Otseselt näppu millelegi peale ei osanud panna, aga suurt entusiasmi ei tekitanud. Samas ei tekitanud ka frustratsiooni.

8. Kolme läätsesupp, 400 g, Auga (keskmine hinne 3,39/7); hind Prisma: 2,53 eur; Koostisosad: vesi, erinevad läätsed 12% (rohelised, punased, pruunid), porgandid, kartul, vürtsid, meresool, riisijahu, paprika, rapsiõli, meresool.

Ootused olid kõrged, sest läätsed meile meeldivad. Seetõttu ka pettumus üpriski suur. Lõhn ja maitse tekitavad tahtmise seda pakkuda pigem mõnele neljajalgsele sõbrale, kellele see võiks rohkem mekkida. Kokkuvõttel: vähem kui hea.



„EI OLE VAIKUST METSA ALL. KUIDAS LOOMAD JA TAIMED ÜKSTEISEGA SUHTLEVAD“

Laura Sauga-Tilk

Christian Morgenstern on kirjutanud luuletuse „Vaikne mets“ ja ta pole kindlasti ainuke, kes on kirjeldanud metsa vaiksena. Madlen Ziege raamat väidab aga vastupidist: kui metsas tegelikult tähelepanelikult kuulama jääda, võivad kõrvu jõuda erinevad helid, mida tekitavad taimed, loomad ja isegi seened.

Saksamaa kirjaniku Madlen Ziege poolt kirjutatud raamat annab tõesti vastuse pealkirjas esitatud küsimusele, ja sellele vastab ainult raamatu esimene osa ehk esimesed 75 lehekülge. Kui mõnele, kes põhikooli ja keskkooli bioloogiatundides rohkem kaasa töötas ja kuulas, võib esimehe osa raamatust tunduda kordamisena või varem õpitu meelde tuletamisena, siis teistele, minusugustele, kes bioloogia tundidest ei mäleta midagi, pakuvad esimesed leheküljed palju huvitavat. Esmalt annab autor ülevaate biokommunikatsioonist, mis on raamatu konteksti mõistmise jaoks ülioluline ning siis antakse ülevaade kolmest meelest, mida elusolendid suhtlemiseks vajavad ja kasutavad. Nendeks on nägemine, kuulmine ja haistmine. Seega vastab raamat küsimustele nagu, kuidas töötavad silmad, millised on heli tajumise retseptorid, kus asuvad haistmisrakud ja paljudele muudele „üldisematele“ bioloogiaalastele küsimustele.

Raamatu teine osa on aga põhjus, mis seda raamatut

tegelikult mõtet lugeda on. Seal ei keskenduta enam sellele, kuidas loomad ja taimed üksteisega suhtlevad, vaid kes kellega ja miks teavet vahetavad. Teine osa koosneb kolmest alapeatükist – ainuraksed, hulkraksed ja paljuraksed – sisaldades endas palju pisikesi lugusid ja näiteid konkreetsetest liikidest ning nende suhtlustest teiste liigikaaslastega ja vaenlastega. Tuleb välja, et paljud liigid oskavad valetada või täpselt, teeselda, et nad on keegi teine. Peamiselt tehakse seda selleks, et enda saak või vaenlane ära petta. Raamatus on kirjeldatud sellist käitumist kärkseõie, sirelaste ja sinitriip-riiukalade vaatepunktist. Raamat annab uusi teadmisi nii loomade, taimede kui ka seente kohta. Kõige meeldejäävam tutvustus oli vast ühest seeneliigist *Ophiocordyceps unilateralis* ehk zombie-sipelgaseenest. See seen nimelt halvab sipelga ning seejärel kasvatab sipelga keha seest välja seene viljakeha. Kes oleks arvanud, et seened võivad nii julmad olla?



Kolmandas, viimases osas, suunab autor lugejat mõtlema metsloomadele linnas ning toob näiteid, kuidas linnaloomade elustiil ja sotsiaalsed struktuurid erinevad maal elavate liigikaaslaste omadest. Samuti on kolmandas osas kirjeldatud ühte katset, mida lugeja saab iseenda peal läbi viia. Katse peaks näitama, millist ja kui palju teavet inimeste meelelendid pidevalt vastu võtavad. Lugejal palutakse esmalt kirjutada üles kõik, mida nad viie minuti jooksul näevad, siis kõik mida nad kuulevad ja viimaks kõik lõhnad, mida nad tunnevad. Seejärel peaks iga teabekillu juurde kirjutama esimese reaktsiooni või mõtte, mida see vallandab. Jälgides oma ümbruskonda peaks harjutus näitama, et erisugused andmed ümbritsevad meid pidevalt ja me tajume andmeid teabena, millele vastavalt reageerime.

Raamatu lõpus kirjutab autor: „Kellelt me veel võiksime õppida kasulikke suhtlemisnõke kui mitte meie ümber elavalt olenditelt, kelle ellujäämine sõltub edukast tegevuse koordineerimisest ja korraldamisest nende ja paljude teiste olendite vahel eluruumis?“ Pärast raamatu lõpetamist pole muud teha, kui autori väitega nõustuda, sest Ziege on suutnud vähem kui 200 leheküljega kirjeldada väga paljude erinevate elusolendite igapäevaelu ning andnud ülevaate erinevatest suhtlussituatsioonidest, sealhulgas loomade omavahelisest koostööst, vaenlaste tüssamisest ning kaaslaste tähelepanu püüdmisest. •



Kas teadsid, et

1. isaste sääskede antennidel on vastuvõtjad, mis reageerivad ainult neile võngetele, mis tekivad emaste sääskede tiivalöökidest;
2. suurtrapi pulmatantsu ajal võib isaste südame löögisagedus tõusta 21 löögilt minutis 490 löögini minutis;
3. on olemas vähemalt 160 seeneliiki, kes röövlomade kombel saaki jahivad.



VEGAN

Aita meil levitada vegansõnumit: ajakirivegan.ee/meist/toeta





Meeletu Mehhiko

Kaija Pöder

Aasta tagasi talvejopet panipaiga sügavustest otsides jäin mõtlema, et mis oleks, kui jätaks selle talve vahele. Jätaks vahele selle pilkase pimeduse ja külma, mis viib naeratuse eestlaste nägudelt, need libedad tänavad, mis Tallinlasi tantsima õpetavad ja vahetaks -20°C hoopis +30 vastu. Veidi planeerimist ja piletid Mehhikosse olid ostetud. Veedame jõulud kodumaal, saame minimaalse talve-elamuse ja uue aasta esimesed kuud võtame vastu tulikuuma päikese all.

Perele ja sõpradele plaanist rääkides libises nii mõnegi huultelt „Ahah, et Mehhiko? Ole siis ikka ettevaatlik.“

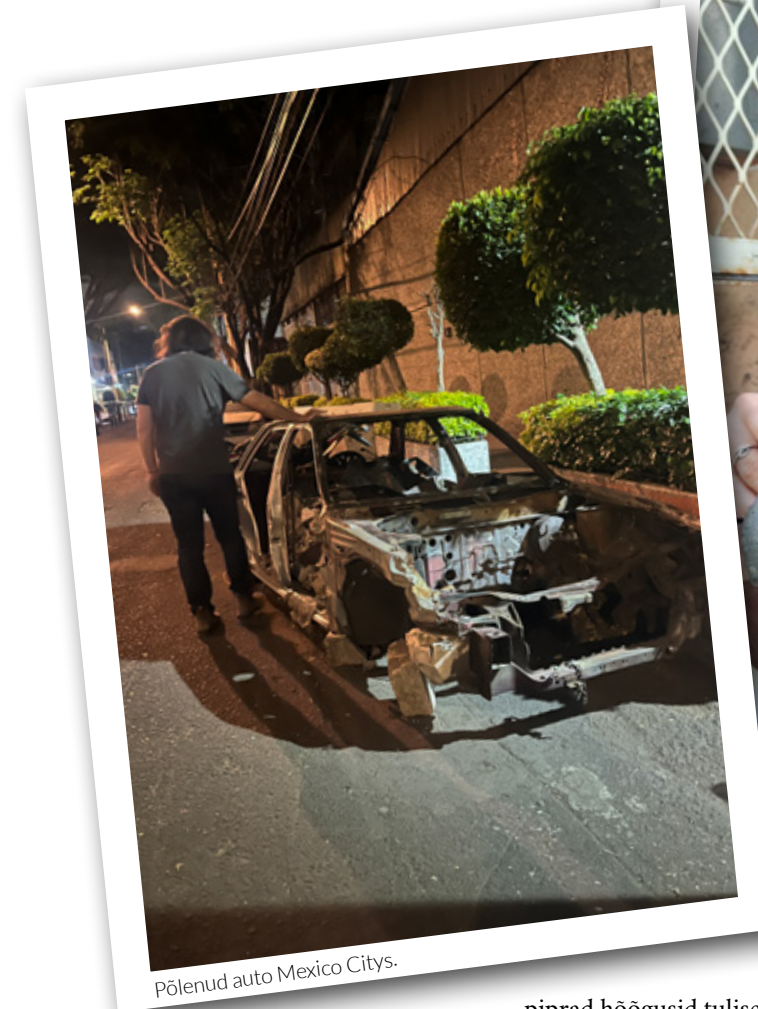
Lõuna-Ameerika ja Mehhiko juba on sellise kuvandiga, et kuritegevus lokkab, politseinikud on korrumppeerunud ja ega seal turistil üleliia turvaline ei ole. Kaasa ei aidanud ka see, et mõned nädalad enne reisi algust tuli uudis, et eestlane on Mehhikos tulistamises viga saanud ja väga raskest seisus. Kuigi juhtum toimus absoluutselt teises riigi otsas, võrreldes meie planeeritud sihtkohaga, tekitas see siiski omajagu kohedust ning reisi-kindlustus tundus hädavajalik.

Mexico Citys esimesse öömajaja jõudes, sain ma aru, et päris ilmaasjata need hoiatused polnudki. Silma-

piiril paistis kaheksa(!) mahapõletatud autot, pidevalt kostusid sireenid ja korravalvureid nägi ühe päevaga rohkem kui Eestis mitme kuu jooksul. Sain kiiresti aru, et öhtul pimedas siin üksi välja minna ei tasu.

Meie reis algas ja lõppes Mexico Citys, vahepeal põikasime Oaxacasse ja San Jose Pacificosse, kuid valdava osa ajast veetsime Edela-Mehhikos, Puerto Escondido linnakeses. Kõik need linnad on oma olemuselt erinevad, kuid on ka ühiseid jooni, näiteks kohalikud turud.

Marketisse sisse astudes oled justkui teises maailmas. Käib kauplemine,



Põlenud auto Mexico Citys.

latiinodele omane vali jutuvadin ja kõlaritest kõlab reggaeton. Sealt leiab kõike toidulauale: suured letid magusalt lõhnavaid puu- ja köögivilju, värsket mahla, takosid ja kahjuks ka liha, ritsikaid ning nende kohalikku delikatessi – õhitud nahka ehk *chicharronit*. Esimestel päevadel ajas vardasse torgatud lindude nägemine mind lausa nutma, kuid aja jooksul õppisin turul käima sellisel viisil, et õudustega kokku puutuma ei peaks. Lisaks sai ainult turult neid kõige paremaid mangosid ja avokadosid, sealsed tomatid maitseid kui vanaema kasvuhoonest nopitud ja

piprad hõõgusid tulisemalt kui kunagi varem.

Mexico City on suurlinn nagu iga teinegi ja ükski rändaja seal nälga tundma ei pea, isegi kui endal kööki pole. Jalutuskaigu kaugusele jääb alati mõni koht, kust saab vähemalt guacamole ja takosid. Kusjuures viimased olid sedavõrd odavad, et kolme euro eest sai kõhu punni ja tihti jäigi see mu ainsaks „päris“ toidukorraks päevas.

Oluliselt keerulisem oli söögiga aga näiteks San Jose – väikeses mägilinnas, kus ühes söögikohas pakuti ühte vegantoitu ja seegi maitseid halvasti. Poes müüdi küll krõpsu ja puu-



Tänavatakosid nautimas.

vilju, kuid lõpuks oli vegantoidu defitsiit siiski põhjuseks, miks veetsime seal vaid päeva.

Seevastu meie pikimas peatuspaigas, Puerto Escondidos, tundsin ma end nagu väikeses paradiisis. Kuna tegemist on surfilinnakesega, kuhu ka omajagu hipisid ära eksib, siis pea igas söögikohas on menüükaart vähemalt ühe veganvalikuga õnnistatud. Lõpuks sai süüa ka midagi peale takode – Vietnami toitu ja turistide lemmikut – burgerit.

Mis puudutab kultuuriprogrammi, siis hoidsime oma tegevused pigem tagasihoidlikumad. Mulle meeldib tutvuda eluoluga, vaadata arhitektuuri ja inimesi; muuseumid jätavad mind mõnevõrra külmaks.



Värviline Xochimilco.

Üks asi, mida ma kohe teadsin, et teha tahan, oli paadisõit Xochimilco järvel ja kanalitel. Värvilised paadid, mariachi bändid ja vee peal õõtsuvad suveniiripoed. Kui ma elaksin seal, tähistaksin oma sünnipäeva nagu kohalikudki.

Unustamatu kogemuse andis ka bioluminescents-paadituur, sest vett olen ma oma elus näinud küll, aga helendav vesi oli midagi uut. Iga hüppav kalake lõi veepinnale illusiooni, nagu oleks ta langev täheke – imeilus.

Õöelu jäi turismpirkonnale omaselt traditsioonilisest Mehhiko meelelahutusest kaugele. Meie väikeses linnakeses pakuti võrdselt muusikat nii reggaetoni kui ka elektroonilise tantsumuusika austajatele, ööklubid olid ranna läheduses, ning nende turvakontroll oli põhjalikum, mida elus kohanud olen. Kui seljas

olid ainult bikiinid, siis isegi nende ääred kontrolliti üle, et midagi lubamatut läbi värvate ei läheks. Ära võeti nii nätsud, kurgukommid, ette pidi näitama ka telefoni ümbrise. Seda kõike selleks, et kaks sammu sisse astudes saaksid kohalikud noor- mehed pakkuda aineid, mida poletidelt ei leia. Valik sealjuures suurem kui mõnes apteegis.

Ilmselt ei tule kellelegi üllatusena, et ladinaameeriklased on vähe teise temperamendiga ja seetõttu ka oma igapäevaelus natuke kärarikamad. Ei tulnud see üllatusena minulegi, kuid see, et ma lärmi pärast nädalaid magada ei saa, ehmatas ära küll. Valjemad ei olnud ainult inimesed, aga ka kõik plärisevad masinad, hulkuvad koerad (neid on seal PALJU!) ja kassid. Kaasa ei aidanud ka sealsete majade ehituskvaliteet. Olen üsna

veendunud, et lapsena sai mängitud pappkastides, millel on parem heiliisolatsioon. See-est tundusid kohalikud asukad sõbralikud ja abivalmid, vähemasti selline mulje jäi.

Kokkuvõttes pakkus Mehhiko mulle seda, mida ma sinna otsima läksin – päikest, ookeani ja värskeid mangosid. Kas ma läheksin sinna tagasi? Ilmselt mitte niipea. Hinna ja kvaliteedi suhe oli minu arvates veidi paigast. Tooted ja teenused maksid kohati sama palju kui Eestis, kuid kauba kvaliteeti võib ilmselt võrrelda Venemaa omaga. Arenguruumi veel on ja päikest, ookeani ja värskeid mangosid saab ka mujalt. Ahjaa, ja Dengue palavik oli piisavalt hirmutav, et seekord talvejope rõõmuga kapist välja võtta ja külma trotsides Eesti talvele vastu minna. •



Uue põlvkonna liha analooge tehakse mükovalgust

Võib-olla oled poeriulitel märganud uut eestimaist liha analoogi – Mati seenevalgust kanafilee analoogi ehk kanaloogi. Kui soja, nisu ja kaer on taimse liha sõpradele juba tuttavad valguallikad, siis mükovalk, tundud ka kui seenevalk, on pigem tundmatu tegelane. Aga valgustugem koos! Kust on mükovalk pärit, miks ta toidulauale hästi passib ja kuidas seda köögis kasutada?

MÜKOVALGU AVASTAMINE

Mükovalk on tegemas comebacki uue põlvkonna liha analoogides, siiski on see valguallikana olnud inimkonna teenistuses juba eelmise sajandi teisest poolest. Mükovalk avastati kuuekümnendate lõpus, kui otsiti lahendust kiirelt kasvava inimkonna ära toitmiseks. Parimaks kandidaadiks osutus *Fusarium venenatum*, täpsemalt selle seeneniidistik. Sama liik on kasutuses ka Mati toodetes.

KÕRGELT HINNATUD VALGUALLIKAS

Üks põhjus, miks enam kui 3000 tollal võetud pinnaproovist just *Fusarium venenatum* sõelale jäi, on liigi kõrgelt hinnatud toiteväärtuslikud omadused. Et *Fusarium venenatum*il on tähtsustatud üheksat asendamatu aminohapet, on seejuures väga kõrge valgu omastatavusega, on mükovalk

kehale kiiduväärt kütus. Mati kanaloogis näiteks on seda hästi omastatavat ja väärt aminohappelise profiiliga valku ligi 15%.

Lisaks on meil ka hea uudis soolestiku bakteritele – mükovalgus on ohtralt kiudaineid. Puhta toidu hindajaid kõnetab ehk fakt, et Mati kanaloogis pole ühtegi kunstlikku lisainet, see on vähetöödeldud ja sisaldab vähe küllastunud rasvhappeid.

MÜKOVALK NAGU ORKESTER

Mükovalk särab eredalt ka oma kulinäärsete omaduste poolest. Võrreldes paljude teiste valguallikatega on seenevalgu maitse ja aroom tähelepanuväärselt neutraalsed ning tekstuur kiuline. See on ideaalne kombinatsioon saamaks autentseid lihaasendajaid, kasutamata seejuures ülemäära töötlemist või kunstlikke lisaineid.

Samamoodi hoiab universaalset joont Mati kanaloog. Karid, pastad, supid, salatid, pirukad, takod, pajaroad – kanaloog sobib hästi pea kõikidesse roogadesse, kus omnivoor kanafilee võiks kasutada.

Kanaloogi kõrval on Mati käesoleval sügisel poodidesse toomas ürdi-küüslaugumarinaadis kanaloogi ja šnitli. Veel on varukas kalaloog – valge kalafilee analoog. Mati ja Mati toodetega saad lähemalt tutvuda juba Veganmessil oktoobris!

Mati kanaloog on saadaval suuremates Maksimarketites, Tallinna Prismades, Tartu Taluturu poodides, Nopis ja Ökosahvris. Samuti pakuvad kanaloogiga roogasid mitmed Tallinna ja Tartu restoranid-kohvikud, nagu Veg Machine, Vegan V, Kringle, Mimosa, Kolm Tilli, Crepp jt.

Lihtne kapsasupp

 Pille-Riin Priske  Kuuete  veekann.ee



KOOSTISOSAD



- ekstra väärisoliiõli
- 1 pisem kapsapea (umbes 1 kg), ribadeks lõigatud
- porrut (pane nii palju, kui meeldib)
- 2 keskmise suurusega küüslauguküünt, riivitud või pressitud
- 1 väiksem valge sibul, kuubikuteks lõigatud
- 2 keskmist porgandit, kooritud ja riivitud
- soola
- musta pipart
- 2-3 puljongikuubikut


VALMISTAMINE

1. Lahusta puljongikuubikud vees, loe pakilt mis vahekorras ja aja segu keema. Keera kuumus maha nii, et puljong püsiks soe. Tõsta kõrvale.
2. Prae keskmisel tulel potis sibul, küüslauk ja porru. Kasuta selleks oliiviõli.
3. Prae 2-3 minutit. Lisa riivitud porgand ja kapsaribad. Lisa ka pisut soola ja pipart. Sega läbi. Prae veel mõni minut, korralikult segades, et segu põhja ei kõrbeks.
4. Lisa kogu puljong. Vedelikku peaks olema nii palju, et kapsa-porgandisegu on korralikult kaetud. Vajadusel lisa vett juurde.
5. Keeda keskmisel kuumusel umbes 20-30 minutit või kuni kapsas on täiesti pehme.
6. Serveeri koheselt. Pane peale rohelist sibulat või porrut ja naudi koos röstitud musta leivaga.



Teraviljavaba granola

 Elys Limbak  350 g

 @elyslimbak, www.taimselt.ee

- 150 g India pähkleid
- 70 g päevalilleseemneid
- 70 g kõrvitsaseemneid
- 40 g kookoshelbeid
- 1 spl kookosõli
- 1 spl maapähklivõid (või mandlivõid)
- 1 tl kaneeli
- 1/5 tl vaniljepulbrit

VALMISTAMINE

1. Eelsoojenda ahi 160 kraadini.
2. Sulata kookosõli ning sega kausis kokku kõik koostisosad.
3. Laota küpsetuspaberiga kaetud ahjuplaadile ning küpseta ahjus 7 minutit, sega ning küpseta veel 8 minutit.

Kosutav ühe poti raamen

 Maria Veski-Raudkivi  Kahele  @miaspiration, www.miaspiration.com

KOOSTISOSAD

- Puljong:**
- 2 küüslauguküünt
 - 5 g ingverit
 - 700 ml kvaliteetset puljongit
 - 100 ml kookospiima
 - 30 ml heledat sojakastet
 - 30 g misopastat
 - 20 g maapähklivõid
 - soovi korral tsillit või tsillipastat
 - pisut õli

- Lisandid:**
- umbes 100 g raameni nuudleid
 - 150 g paksoid
 - 150 g värsket maisi
 - 100 g shiitake-seeni
 - 2 punti sibulavarsti
 - 1 norileht



VALMISTAMINE

1. Kuumuta paksu põhjaga poti põhjas pisut õli.
2. Lisa peenelt riivitud või võimalikult peenelt hakitud küüslauk ja ingver. Lisa ka viilutatud shiitake-seened kuumuta 3 minutit.
3. Seejärel lisa kõik ülejäänud puljongiained ja tõlvikutelt lõigatud maisiterad (kui kasutad eelkeedetud maisi, siis lisa see lõpus). Lase keema tõusta ja kaane all vaikselt podiseda 5 minutit, kuni puljong on ühtlaseks segunenud. Maitse puljongit ja vajadusel lisa soola, magusust või vürtsikust.
4. Seejärel lisa nuudlid, jämedalt hakitud paksoid ja hakitud sibulavarred.
5. Keeda veel 3 minutit või vastavalt pakendi juhisele, kuni nuudlid on valmis.
6. Serveeri tükikeks lõigatud norilehe ja soovi korral purustatud soolapähklitega.

Aasiapärase nuudlisalat mango ja edamamae ubadega

☁ Maria Veski-Raudkivi 🍴 Kolmele 🗨 @miaspiration, www.miaspiration.com

KOOSTISOSAD

- 180 g riisinuudleid
- 200 g mangot
- 150 g edamame ubasid (sulatatud)
- 100 g paksoid
- 100 g kurki
- 2 peotäit värsket koriandrit
- 1 peotäis värsket mahedamaitselist münti
- 1 punane tsilli (soovi korral)

Kaste:

- 70 ml heledat sojakastet
- 30 ml laimimahla
- 3 sl agaavi- või vahtrasiirupit
- 5 g peenelt riivitud ingverit
- 1 küüslauguküüs (soovi korral)



VALMISTAMINE

1. Valmista riisinuudlid vastavalt pakendi juhisele. Loputa külma veega (et nuudlid kokku ei kleepuks) ning soovi korral löika kääridega lühemaks.
2. Blanšeeeri sulatatud edamame ubasid 3-4 minutit soolaga maitsestatud keevas vees, seejärel loputa külma veega ja nõruta.
3. Mõõda salatikausi põhja sojakaste, laimimahl, agaavi- või vahtrasiirup, peenelt riivitud ingver ja soovi korral ka peenelt riivitud küüslauk ning sega korralikult läbi. (Võid ka kõik kastme komponendid kaanega suletud purgis ühtlaseks raputada)
4. Lisa juurde nuudlid, edamame oad, tükeldatud või ribastatud kurk, hakitud paksoid, tükeldatud mango, viilutatud või peenelt hakitud tsilli ning ürdid.
5. Sega kõik hoolikalt läbi ning lase salatil enne söömist 10 minutit maitsestuda.

Vegan „kanapasta“

☁ Pille-Riin Priske 🍴 Kahele 🗨 veekann.ee



Maisitakod kimchiga Steni moodi

☁ Sten-Kristjan Saarik 🗨 @foodman.sten
🍴 Nii mitmele, kui hing ihkab

KOOSTISOSAD

- maisitortiljad
- spinat
- riis (basmati)
- riivitud porgand
- mungoa idud
- sojakaste
- redis
- Cayenne'i pipar
- praetud seemned
- sibul
- küüslauk
- kimchi
- kõrvitsaseemned

VALMISTAMINE

1. Prae pannil hakitud sibul, küüslauk ja seemned, maitsesta sojakastme ja Cayenne'i pipraga vastavalt oma vürtsikuse eelistusele.
2. Keeda riis vastavalt pakil olevale õpetusele. Maitsesta riis potis sojakastmega.
3. Lisa üksikshaaval või eelnevalt kokku segatult koostisosad tortiljade vahele ja naudi krõmpsuvat, maitavat einet.



KOOSTISOSAD

- 100 g tofut, kuubikuteks tükeldatud
- soola
- 1 spl maisitärklis
- 150 g pastat (nt spagetid või linguine)
- 1 väike sibul, tükeldatud
- pool paprikat, tükeldatud
- 2 küüslauguküünt, pressitud või tükeldatud
- 250 ml kaera- või sojakoort
- 0,25 tl broileri-maitseainet (nt Meira)
- 2-3 spl maitsepärm
- riivjuustu

VALMISTAMINE

1. Pane tofukuubikud, sool ja maisitärklis karpi. Raputa kuni tofu on seguga kaetud. Kui soovid eriti „kanast“ pastat, siis lisa ka tofule broilerimaitseainet.
2. Keeda pasta soolaga maitsestatud vees.
3. Prae sibul, paprika ja küüslauk keskmisel tulel, kuni sibul on õrnalt läbipaistev.
4. Lisa pannile kaera- koor, broilerimaitseaine, maitsepärm ja maitse järgi soola. Lisa ka paar supilusikatäit pastakeeduvett. Sega korralikult läbi ja lase madalal tulel mõni minut podiseda.
5. Sega keedetud kaste pastaga.
6. Raputa peale juustu.

Soe kartuli- porgandi juustukaste

Emma-Sofia Meri Taimsed Valikud

Jagamiseks

KOOSTISOSAD

- 2 keskmist kartulit
- 1 väike porgandit
- 1 tl maitsepärmi
- 1 tl õli
- 1/2 tl soola

VALMISTAMINE

1. Koori ja keeda kartulid ja porgand, kuni pehmed. Seejärel kurna ja pane kaussi.
2. Lisa kaussi õli, maitsepärm ja sool. Purusta saumikseriga või pane blenderisse. Blenderda, kuni tekib juustune tekstuur.
3. Naudi juustukastet dipina, makaronidega või lisa pitsale.



Pastaroog bataadikastmes

Anu Tensing Kahele Taimsed Valikud

KOOSTISOSAD

Kaste:

- üks keskmine bataat
- 3 spl maitsepärmi
- 100 ml vett
- natuke soola ja pipart
- soovi korral ka Cayenne'i pipart, tsillihelbeid või paprikapulbrit

Pajaroog:

- 200 g meelepäraseid makarone
- üks keskmine suvikõrvits
- üks punane sibul
- peotäis koriandrit
- purk kikerherneid või valgeid ube
- natuke õli pannile

VALMISTAMINE

1. Auruta või keeda bataat pehmeks, lase jahtuda.
2. Eemalda bataadilt koor, lõika natuke väiksemateks tükkideks ning blenderda koos kastme teiste koostisosadega ühtlaseks ilusaks kastmeks. Vajadusel lisa jooksvat vett.
3. Keeda makaronid vastavalt pakil olevale juhendile.
4. Haki sibul ja koriander, tükelda suvikõrvits, nõruta oad või kikerherned.
5. Kuumuta pann keskmisele kuumusele. Lisa natuke õli, suvikõrvits, sibul ja näpuotsaga soola. Prae kuni suvikõrvits on pehme ja sibul natuke läbipaistev.
6. Lisa kikerherned või oad, makaronid, kaste ja koriander. Lase natuke maitsetel seguneda ja serveeri.

Lasanjesupp köögiviljapallidega ja *ricotta*'ga

Elys Limbak 4-6 portsu @elyslimbak, www.taimselt.ee

KOOSTISOSAD

- õli praadimiseks
- 1 sibul
- 3 küüslauguküünt
- 1 porgand
- 1,5-2 tl Herbamare ürdisoola või puljongit
- 1 purk hakitud tomateid + 2 purgitäit vett
- 100 g pasta (lasanje Piccolo)
- 240 g taimseid köögiviljapalle
- serveerimiseks värsket basiilikut

Vegan ricotta:

- 50 g India pähkleid
- 60 g tofut
- 1/3 tl küüslaugupulbrit
- 1/3 tl sibulapulbrit
- 1 spl maitsepärm
- 1/3 tl soola
- 2 tl sidrunimahla
- 80-100 ml vett



VALMISTAMINE

1. Haki sibul, küüslauk ja porgand peeneks. Soovi korral võid porgandi riivida, et hoida kokku keetmisaega.
2. Prae sibulat ja porgandit õlis 5 minutit.
3. Lisa küüslauk ja sool. Prae veel 2 minutit.
4. Nüüd lisa hakitud tomatid ning 2 purgitäit vett. Keeda kuni porgand on pehme.
5. Nüüd lisa ka pasta ning keeda 5 minutit, enne kui lisad köögiviljapallid.
6. Kui serveerid supi ricottaga, siis hakka nüüd seda valmistama.
7. Keeda suppi, kuni pasta on pehme, maitse ning vajadusel lisa veel soola.
8. Serveeri supp vegan *ricotta* ning värsket basiilikuga.

VEGAN *RICOTTA*:

1. Leota India pähkleid kuumas vees 10 minutit.
2. Kurna vesi pätkiltelt, lisa kõik koostisained blenderisse ning püreesta.
3. Maitse ning lisa soovi korral veel soola, sidrunimahla või vett, kui soovid vedelamat *ricotta*'t.



Bataadi-pitsa

 Matle Haavistu
 Neljale

KOOSTISOSAD

Põhi:
- ca 500 g (kaks keskmise suurusega) bataati
- kaks klaasitäit kaerahelbeid

Kate:
- ca 70 g tomatipastat
- paprika
- sibul


- paar küüslauguküünt
- 100 g kukeseeni (või muid seeni)
- vegan mozzarella juustu
- soola ja pipart
- oliiviõli
- meelepäraseid ürte

VALMISTAMINE

1. Koori ja tükelda bataadid kuubikuteks. Kuumuta ahi 200 kraadini ja küpseta bataadikuubikud ahjus umbes 15-20 minutit, kuniks nad on pehmed. Tõsta kõrvale jahtuma.
2. Puhasta seened ja prae kergelt läbi, kuniks vedelik on eraldunud. Tõsta kõrvale jahtuma.
3. Jahvata kaerahelbed köögikombainis jahuks. Purusta bataadikuubikud köögikombainis või pudrunuia abil.
4. Sega bataadimass kaerajahuga ja vormi kätega taignaks. Soovi korral võid lisada veidi soola. Kui tainas jääb liiga kuiv, lisa pisut oliiviõli.
5. Vormi tainas ringikujuliseks ja asetä küpsetuspaberiga kaetud ahjuplaadile. Suru sõrmedega tainas laiali ringikujuliseks pitsapõhjaks. Vahepeal võid käed külma veega kergelt märjaks teha, et tainas käte külge kinni ei jääks.
6. Küpseta bataadipõhi ahjus 200 kraadi juures ca 15 minutit.
7. Tükelda paprika, sibul ja küüslauk.
8. Tõsta põhi välja ja määri sellele tomatipasta. Laota põhjale katteks mõeldud koostisosad ja küpseta pitsat ahjus veel ca 10 minutit või kuniks tunned, et pitsa on sinule sobivalt valmis.
9. Võta pitsa ahjust välja ja raputa sinna soovi korral soola ja pipart. Nirista peale veidike oliiviõli ja lisa meelepäraseid ürte. Naudi!



Mahlane ploomikook

 Kaija Pöder
 Kaheksale

 @pisikaija

KOOSTISOSAD

- 500 g muretainast
- 600 g ploome
- 75 g suhkrut
- 1 tl vanillisuhkrut
- 50 g mandlilaaste

- 1 (kuhjaga) sl tärklis
- 100 g 56% Bitteri šokolaadi
- soovi korral martsipani

VALMISTAMINE

1. Suru tainas lahtikäiva 26 cm läbimõõduga koogivormi põhja ja äärtele.
2. Eemalda ploomidelt kivid ja lõika viljad sektoriteks.
3. Sega suhkrud ja tärklis omavahel läbi ja lisa ploomidele. Sega uuesti.
4. Haki šokolaad ja lisa koos mandlilaastudega ploomidele.
5. Lao või tõsta kogu segu tainale ja laota ühtlaselt.
6. Küpseta kooki 45 minutit 180 kraadini eelsoojendatud ahjus.

Särtsune õuna-virsiku-kissell

 Pille-Riin Priske
 Kahele
 veekann.ee

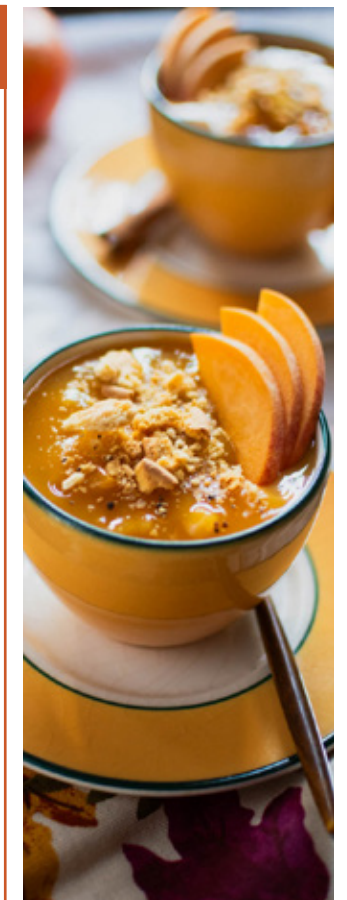
KOOSTISOSAD

- 400 ml virsikumahla
- 120 g õunakuubikuid
- 0,5 tl värsket sidrunimahla
- musta jahvatatud pipart

- kaneelikoort
- 2 spl maisitärklis
- 0,25 tl suhkrut
- kaunistuseks virsikuviilud ja küpsisepuru

VALMISTAMINE

1. Kuumuta keskmisel tulel virsikumahl ja õunakuubikud. Lisa õunakuubikud, sidrunimahl, kaneelikoort ja must pipar ning ja keeda segu, kuni õunad on pehmed. Tõsta pott tulelt ja eemalda kaneelikoort.
2. Sega maisitärklis natukese vee või mahlaga. Kalla see vähehaaval kisselli hulka ja sega korralikult läbi. Pane pott uuesti tulele ja kuumuta kuni mulksumiseni.
3. Tõsta pott kõrvale. Raputa kisselile peale pisut suhkrut, nii väldid kilejase koore tekkimist. Lase jahtuda ja serveeri küpsisepuru ning virsikuviiludega.



VEGANSEGADIK

Koostas: Anu Tensing

Tähesegadikku on peidetud vastused kõigile siintoodud küsimustele. Küsimuste taga sulgudes on toodud vastuse tähtede arv. Vastused võib leida igas suunas, sh diagonaalis. Kui oled kõik vastused üles leidnud ja maha kriipsutanud, siis jääb alles viis tähte, millest saab kokku lugeda ühe sügisese puuvilja. See ongi lahendus!

Lahendus saada meiliaadressile: ristsona@ajakirivegan.ee. Kõikide vahel, kes saavad õige lahenduse hiljemalt 31.10.2024, läheb loosi auhind Roheboxilt.



V	E	G	A	N	M	E	S	S	P
L	Y	R	A	U	N	A	G	E	V
K	A	R	U	T	A	L	U	P	I
S	P	Y	R	R	E	J	K	A	S
K	H	D	L	I	A	N	A	M	S
R	O	E	P	K	T	O	N	E	U
U	E	S	I	A	Y	U	A	L	I
B	N	A	G	E	O	T	L	A	T
O	I	G	N	R	U	R	O	A	S
R	X	E	O	A	R	E	O	N	U
T	H	S	R	P	S	A	G	D	T
E	S	A	A	I	A	C	O	E	O
R	I	G	N	I	L	H	Ü	R	F
E	L	E	T	M	A	G	I	S	U
K	I	V	O	M	D	Y	B	O	M
V	E	G	M	A	C	H	I	N	E

- » Veganist Eesti kunstnik (perekonnanimi), kes on olnud ka ajakirja Vegan kaanel (8)
- » Vegankiirsöögikoht Tallinnas ja Tartus (10)
- » Ameerika veganist laulja Billie ... (6)
- » Vegankohvik Pärnus (5)
- » Muusik ja veganaktivist pärisnimega Richard Melville Hall (4)
- » ... kinnitama (5)
- » Ameerika veganist näitlejanna (ees- ja perekonnanimi), kes saatis Henn Põlluaasale kirja karusloomafarmide keelustamisest (14)
- » Väike hapu õun (4)
- » Aastal 2024 ilmunud film seatööstusest (9)
- » Vegansokolaadide pood Tallinna vanalinnas (8)
- » Tuntud rahvusvaheline vega nväljakutse, mis algab alati aasta alguses (9)
- » Nii nimetab Mati oma kanaliha taimset alternatiivi (8)
- » Paljude veganite lemmiksojatoode (10)
- » Sellised on ajad Janiš Laende sõnutsi (11)
- » Kärsakandja (4)
- » Ameerika näitleja ja veganaktivist Joaquin ... (7)
- » Baltikumi vanim vegan elustiili mess (9)
- » Vegantoodet, mis on paljude veganite külmkapis (9)
- » Veganorganisatsioon Vegan ..., mis juhib ülemaailmset kampaaniat 10 Weeks to Vegan (Eestis „10 nädalat veganluseni“) (8)
- » Seda nostalgilist toitu pakuvad Kadri ja Markus oma foodtruckis (10)
- » Läti 2022. aasta eurolaul (12)
- » Ta teeb koos Beniga jäätiseid (5)



Kuldne kolmapäev Selveris!

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

SELVER
Hea mõte

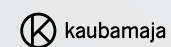


Kampaania kehtib Partnerkaardiga tehtud ostudele. Kampaania ei laiene tubaka- ja infoletitoodetele ja ei kehti e-Selveris.

ISEGI BROKOLI VÕIB ARVELE PANNA

Partner Kuukaardi ostulimiidiga maksad tänaste ostude eest järgmisel kuul.

partnerkaart.ee/kuukaart



SELVER

DELICE

I.L.U.

L'OCCITANE
EN PROVENCE

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

R kiosk

*Aasta suurim
vegansündmus!*

TALLINN

2024

VEGANMESS

Tallinn Vegan Fair

KULTUURIKATEL

12. – 13. oktoober

L 11.00–18.00 • P 11.00–16.00

deary
plant based



Vegekspert

veganmess.ee