

VEGAN

13 TÄISTAIMSET
RETSEPTI

Mida kinkida ja
keda mitte?

KUIDAS JÕULUKS
KAPSAID TEHA?

Veganmuljeid
Londonist ja
Luksemburgist

uus
RISTSÕNA!

EMMA SOFIA MERI –
see on alles algus

ISSN 2504-6632



9 772504 663012

Abiks iga ilmaga...



e-SELVER

Sina tellid, meie toome!

30. august 2024 – ajakirja sügisnumber jõuab trükikotta. „Oota... nad on mulle kirjutanud...” hüüab küljendusproff Pille läbi elektroonilise vestlusakna. Mis nüüd siis ometi? Õnneks mitte midagi hullu, ainult tagakaas oli failist välja jäänud. Poleks keegi tähele pannud, oleksime kõik ühe väga erilise trükise võrra rikkamad. Kahju kohe. Siiski oli omajagu apsakaid, mis alles paberkandjat lehitsedes välja vupsasid. See, et vähemalt viis inimest iga sõna ja sõnavähe kriitilise pilguga üle vaatasid, ei lugenud midagi. Kursiiv puudu, grammatikaviga artiklis (lugesin isiklikult 10 korda üle), retseptide lehel puudus üks lause sootuks.

Ma arvan, et fraas „mõtelda on mõnus“ on tublisti alahinnatud. Kui sügisnumber peale higist ent nauditavat ühispingutust viimaks valmis sai, tekkis rammestav pingelangus. Kõik vajusid oma nurga ära ja proovisid natuke aega mõelda millestki muust. Keegi ei torkinud ning talvenumbriuni aina kestis ja kestis. Ärkasime novembri varavalgel hirmuhigi palgel.

Õnneks olime sügisnumbri jaoks nii palju ideid kogunud, et mõelda polnud enam vaja. Tuli tegutseda.

Seda lauset kirjutan ma seitsmendal novembril, trükikoda ootab meid 25ndal ja vaevu kümnendik ajakirjast on valmis. Täna käisime kaaneloo jaoks pildistamas. Saime head pildid, esikaas tuleb mega, aga kui midagi peaks fotoaparaadi mälukaardiga juhtuma, siis oleme korduspildistamiseks lootusetult hiljaks jäänud ning kaanele tuleb Emma asemel praekapsas. Üks variantidest on selgelt fotogeenilisem.

Armas lugeja! Sa oled oluline! Ilma sinuta me seda ajakirja ei teeks, ilma sinuta oleme loomade heaolu eest võitlemisel kaotajate poolel. Nii lihtne ja kategooriline see just ongi. Aitäh sulle!

Janiš Laende
peatoimetaja

Sisukord

4	UUDISED	Uudised laiaist veganmailmast	30	KAANELUGU	Emma Sofia Merl – see on alles algus
6	ETTEVÕTE	Vegansöögikohtade Q&A – LIANA	38	TERVIS	Raudne tervis
8	ARVAMUS	Kingi vähem, naudi rohkem	42	LOOMAÕIGUSLUS	Kas võitlus karusnaha-tööstuse vastu on läbi?
9	RAAMAT	Tähtpäevad taimetoiduga	46	RAAMAT	Emma Håkansson „Sub-Human“
10	REISIKIRI	Luksemburg – Fanta ja konverents	48	TOIT	Teeme erinevat moodi kapsaid ja oleme nunnud
16	LOOMAÕIGUSLUS	Kaheksajalad – eiratud geeniused	50	TOIT	Mis teema on tofuga?
18	LOOMAÕIGUSLUS	Mõttemõlgutusi loomadest ja põllumajandusest	52	REISIKIRI	Kaheksa vegansõbra-likku hetke oktoobrikuisest Londonist
22	ARVAMUS	Loom ei ole	54	RISTSÕNA	Veganvõti
25	TOIT	Kogemata vegantooted	55	KULTUUR	Kultuur
26	LOOMAÕIGUSLUS	Kingiks kellegi elu	58	RETSEPTID	13 täistaimset retsepti

VEGAN

PEATOIMETAJA
Janiš 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
Anu Tensing

AUTORID
Janiš Laende
Anu Tensing
Karin Tensing
Kaia Konsap
Kaija Pöder
Anny Drobot
Kristella Viltmann
Helen Kamenjuk
Tormis Teekivi
Maaja Mäll
Kati Sulp

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 toidumissoovitused on hästi kavandatud taimse toitumise tunnistanud sobilikuks ja tervislikuks inimestele igas eluetapis.

Toimetust ei vastuta reklaami sisu ega keelekasutuse eest.

UUDISEID LAIAST VEGANMAAILMAST

Taimsed Valikud



1. Taimse toidu müük Euroopas kasvab märkimisväärselt, eesotsas on Saksamaa¹. The Good Food Institute Europe viis uuringu läbi kuues Euroopa riigis – Prantsusmaa, Saksamaa, Itaalia, Madalmaad, Hispaania, Ühendkuningriik – ning leidis, et taimse toidu müük neis oli 2023. aastal 5,4 miljardit eurot, mis on 5,5 % rohkem kui 2022. aastal. Turuliidriks on jätkuvalt taimne piim, sellele järgnesid taimsed lihaalternatiivid.



2. San Franciscos asuv ettevõtte Força Foods on toonud turule uuendusliku ja põneva alternatiivi piimale – arbuusiseemnepiima². See on valmis- tatud arbuusiseemne baasil ja vähesel määral sisaldab ka hernevalku, samas ei sisalda karrageeni ega kunstlikke maitse- ega värvaineid. Ajendatuna palju vett nõudvate põllukultuuride nagu mandlite keskkonnamojust, otsisid MILKishi tootjad säästvamaid alternatiive ning avastasid arbuusi-

seemned, mis pakub rohkem valku kui mandlid, olulisi vitamiine, tervislikke rasvu ja antioksüdante. Lisaks on need ka kliimasõbralikud, sest nende vee- jalajälg on 99% väiksem kui mandlitel, 90% väiksem kui seesamiseemnetel, 80% väiksem kui linaseemnetel, 72% väiksem kui kaeral ja 53% väiksem kui sojal.



3. New Yorgi haiglates, kus pakutakse vaikumisi taimset toidu, on patsientide rahulolu pakutava toiduga üle 90%³. Alates 2021. aastast on New York City Health + Hospitals patsientide vaikevalik taimne toit. Varem pakuti vaikumisi taimset toitu vaid lõunal, ent kuna programm osutus väga populaarseks, hakati vaikumisi pakkuma taimset toitu ka õhtusöögiks. Arvutused näitavad, et haiglasüsteemi heitkogused on tänu taimsele menüüle vähenenud 36%. Lisaks on taimse roa hind 0,59 dollarit väiksem kui loomseid saadusi sisaldava toidu puhul. See säästis 2023. aastal kokku 318 000 dollarit.

4. Euroopa Liidu Kohus leidis, et taimseid tooteid võib nimetada vorstideks ja lihapallideks⁴. Euroopa Liidu kohus leidis, et taimsete lihaalternatiividega sama teha ei tohi. Kohus täpsustas, et kui liikmesriik ei määra



teatud toidukaategooriatele seaduslikke nimetusi, ei saa nad takistada taimsete toitude tootjaid kasutamast lihasööjate sõnavarast laenatud kirjeldavaid nimetusi, et muuta need potentsiaalsetele ostjatele paremini äratuntavaks. Vaidlus sai alguse Prantsusmaalt, kus keelati taimsete toodete turustamisel kasutada selliseid termineid nagu „taimsed burgerid“ või „veganvorstid“, ent seadus jõustumiseni ei jõudnud.



5. Piimatoodete alternatiivide globaalne turg oli 2023. aastal hinnanguliselt 35,6 miljardit USA dollarit ja prognooside kohaselt ulatub see 2030. aastaks 75,3 miljardi USA dollarini⁵. Piimatoodete alternatiivide turu kasvu taga on mitmeid tegureid, nagu laktoositalumatuse ja piimaallergia levik, veganite ja rohkem taimset toitu eelistavate inimeste populatsiooni kasv ning kasvav tarbijate teadlikkus loomade heaolust ja loomatööstusega seotud keskkonnaprobleemidest. •

1. <https://gfi-europe.org/plant-based-sales-data-2023>

2. <https://vegconomist.com/products-launches/forca-foods-worlds-first-watermelon-seed-milk>

3. <https://vegconomist.com/health/default-plant-based-meals-new-york-city-health-hospitals-patient-satisfaction>

4. <https://www.eunews.it/en/2024/10/04/eu-court-plant-products-can-be-called-steak-meatballs-or-sausages>

5. <https://vegconomist.com/businesswire/dairy-alternatives-analysis-report-2024-global-market-to-reach-75-3-billion-by-2030-expansion-of-vegan-and-vegetarian-populations-generates-new-market-segments-researchandmarkets-com>

deary
plant based

TERE

Hea puding kasvab puu otsas



Proovi uut kookose-chia taimset pudingut!



Fotod: Mick Pedaja

LIANA – HINGEGA TOIT

Söögikoht: Liana Kohvik

Asukoht: Rüütli 36, Pärnu

Lahtiolekuajad: E–R 11.00–16.00

Vastaja: Liana Laur, kohvikupidaja

Millist toitu pakutakse?

Liana Kohvikus pakume iga päev erinevaid lõunasööke, klientide sõnul linna parimat *focaccia*'t, kartulisalatit, smuutit ja mitmesuguseid toorkooke. Kõik maitsev kraam on valmistatud kohviku omanike poolt kohapeal. Enamus meie toitudest on ka gluteenivabad ega sisalda suhkrut.

Mis eristab teie söögikohta teistest?

Oleme ainus täielikult vegantoitu pakuv kohvik Pärnus. Teeme endast parima, et pakkuda kosutavat ja maitavat köhutäidet taskukohase hinnaga. Nimetame end *soul food* tüüpi söögikohaks, sest peale toidu on tähtis ka atmosfäär, kus toitu nautite. Eristumegi just sellega, et pakume toite, mida mujal Pärnus ei leia.

Kes on söögikoha kliendid?

Kuna asume Pärnu südalinnas, siis on meie peamisteks klientideks ümber-

kaudsete ettevõtete töötajad. Huvitav fakt on see, et meie püsiklient ei ole tegelikult ainult vegantoitu sööv inimene, seega Liana Kohvikut külastavad kõik, kes naudivad häid maitseid.

Lisaks kohalikele külastab meid suviti suur hulk inimesi laias maailmast – sel aastal saime tuttavaks perekonnaga Tšiilist ja soovisime jõudu ning jaksu jalgratturitele Uus-Meremaalt, kes on olnud ratastel juba üle 3 aasta.

Kohvikupidamine on andnud meile võimaluse tutvuda väga erinevate inimeste ja kultuuridega kogu maailmast, mis inspireerib meid looma ühe uusi ja huvitavamaid maitseid klientidele.

Mis on teie klientide lemmikud?

Nagu esimeses küsimuses sai mainitud, siis kliendid räägivad, et pakume linna parimat *focaccia*'t. Soolastest toitudest võime nüüdseks kindlasti hittedeks nimetada *Pad Thai*, peedirisoto ja suvise roheline salati röstitud kikerherne ja kartuliga. Siinkohal võib öelda, et lihtsuses peitub võlu.

Magusast sai sel suvel esmakordselt pakutud maapähklikreemi-mandlikook, mis kohe klientide lemmikuks osutus. Lisaks on alati

hinnas astelpajukook, *bounty* ja suvine smuutikauss.

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

Selle küsimuse peale ütles üks püsiklient: „Ära karda, tule proovi!“. Ega siin tegelikult muud väga soovitada olegi. Paremal juhul leiad enda jaoks uue maailma täis põnevaid maitseid, halvemal juhul oled saanud ühe hea köhutäie.

Kindlasti ei pea paika müüdid, et „köht ei saa ju täis“ ja „mis erilist maitset sellele kapsale ikka anda saab“. Kui külastad Liana Kohvikut, siis tühja kõhuga ei pea sa kunagi lahkuma ja usume, et üllatud ka kui maitsev vegantoit olla võib. Seda tõestab fakt, et meie püsiklient ei ole ainult vegantoitu sööv inimene.

Parim uudistoodo veganturul?

Violife valmistatud Kreeka juust on mõnusa maitse ja tekstuuriga ning sobib kokku väga hästi meie peedirisotoga.

Vegantoodo, mida veel Eesti turule ootad?

Turule võiks ilmuda vegantooted, mis

on valmistatud „puhtamal“ kujul. Ülalmainitud Violife Kreeka juust on juba päris hea koostisosade nimistuga, kuid väga tihti on vegantoodetes palju lisaineid, mida ei sooviks seal näha.

Siiski, aasta-aastalt tuleb turule aina põnevamaid tooteid, mis on veganite jaoks kindlasti meeltemööda. •

KLIENDI ARVAMUS

Anny: Pärnu kõige tuntumal, Rüütli tänaval, asub selle linna ainus vegankohvik ja sellest kohvikust leiab kaks kõige armsamat kohvikupidajat, Liana ja Janeki.

100% täistaimset ja terviktoitu pakkuvast kohvikust leiab iga päev erinevaid kooke, padasid, suppe ja salateid. Kohvik jääb lisaks kõigele silma ka väga taskukohaste hindadega ning boonuseks lähenetakse igale kliendile väga isiklikult. Kui Pärnusse satud, siis see on koht, kus sind väga oodatakse!





Kingi vähem, naudi rohkem

Kaia Konsap

Jõuluaeg on seotud kingituste andmise ja saamisega, kuid mitte iga kingitus pole siiras, vaid võib olla nii saajale kui tegijale hoopis kohustus. Siin on mõned mõtted, kuidas muuta jõulud stressivabamaks, tähendusrikkamaks ja ka elusloodusesõbralikumaks.

Sa ei pea igaühele kingitust tegema

Jõulud ei pea tähendama, et iga kolleeg, sõber ja pereliige peab mingi pakendis asja saama. Kui otsustad mitte osta massiliselt nänni, ei tee see sinust halba ega hoolimatut inimest. Palju olulisem on igapäevane suhtumine ja suhtlemine, eriti pühade ajal, mil võime ehk olla eriti andestavad ja heatahtlikud. See päriselt on väärtuslikum kui mis tahes kommikarp ja tarbetu kingitus. Olgugi, et emotsionaalselt võib hea kontakti hoidmine olla raskem kui kord aastas 5-eurose kingituse ostmine, on see investeering palju sisukam. Isegi lihtsalt hea sõna ja siiras naeratus võib luua rohkem rõõmu kui miski, mis juba tootmises palju ressursse neelanuna hiljem pealegi sahtlipõhja ununeb.

Tehke koos mõnusalt (mitte)midagi

Mida teha, kui tunnete, et te ei oska sõbrale midagi kingida? Ausus on vahel hea valik. Selle asemel, et vahetada juba igavaks saanud lõhnaküünlaid või nipsasjakesi, võib mõne tõesti hea tuttavaga leppida kokku, et vahetate niisama jõulutervitusi või teete pikema telefonikõne, küsite, kuidas teisel päriselt läheb. See võib tähendada mõlemale osapoolle vähem kohustusi ja stressi ning rohkem hoolivuse tunnet.

Hea sõbraga võib kingituste asemel teha hoopis ühe

ülimõnusa koosviibimise – kahekordne võit – vähem stressi kõigile ja raha kulutatakse millelegi, mis teeb tõeliselt rõõmsaks. Koosveedetud aeg kasvatab ka häid suhteid. Ja ausalt, koos võib teha ükskõik mida: minna ööklubisse, mängida piljardit, vaadata koos filmi, kokata... Väljas käies saavad mõlemad ise maksta ja kulutada oma võimete järgi ning rõhu just koosolemise kvaliteedile panna, mitte kulutatud summale.

Näita, et hoolid hoolides sellest, millest su sõber hoolib

Miks mitte mõelda heategevusliku kingituse peale? Annetada kingisaaja nimel näiteks mõnele tema väärtusi esindavale organisatsioonile. See võib olla üllatus või lihtne kokkulepe, vähendamaks liigset pakistressi ja andes osalejatele kingitraditsioonist heategemise tunne. Minu meelest ei võta see ära ka mitte midagi jõulude põnevusest, alles jäävad näiteks nii toredad kui ka keerulised jõululauavestlused...

Füüsilised kingid võiksid olla kohalikud ja loodussõbralikud

Kui siiski otsustad mingi konkreetse jõulupaki teha, võiks see olla midagi keskkonnasõbralikku ja erilist. Näiteks kohalike mahetootjate gurmeetoit, mida paljud endale igapäevaselt lubada ei saa. Kindlasti jälgi, et valid loomasõbraliku toote. Näita hoolivust nii kingisaaja, loomade kui looduse suhtes. Kui rahakott võimaldab, toeta kohalikke väiketootjaid.

Ühesõnaga – julgelt vähem asju ja ägedaid pühi! •

Tähtpäevad taimetoiduga

Kaija Pöder

Mikk Mägi ja Loore Emilie Raav on mõlemad nimed, mis ilmselt viimase 10 aasta jooksul on vähemalt korra iga taimetoidu entusiastiga kõrvust läbi käinud ja seda ka põhjusega – nad on Eesti parima veganrestorani loojad (vähemalt minu arvates), aktivistid ja kokaraamatute autorid.

„Tähtpäevad taimetoiduga“ on ajatu klassika, mis on aidanud katta veganite pidulaudu juba aastaid, seda nii eestikeelses kui ka ingliskeelses varandis ja tiraaži järgi võiks arvata, et see raamat on ka kõigil veganitel kodus juba olemas. Isegi kui see nii on, siis enne talviseid pidustusi tasuks kokaraamatult kindlasti tolm pealt ära puhuda ja (taas)avastada uusi põnevaid ja vanu tuttavaid maitseid. Retsepte on nii palju erinevaid, et seda sirvides leiab endale jõukohase nii elukutseline kokk kui ka väike laps.

Mikk ja Loore Emilie on raamatusse kirjutanud kena tutvustava eessõna ning ingliskeelses trükist leidsin ka mõlema autori vegantee-konna alguse. Eesti Vegan Podcasti kuulajad ilmselt teavad, et see on üks küsimus, mille peale mu kõrvad kohe eriti kikki lähevad, seega oli väga põnev lugeda, kuidas veganlus nendeni on jõudnud ja kuidas nad selle enda jaoks toimima on pannud.

Eraldi leheküljel on pühendatud ka Solidarity Collectives tutvustuseks, sest kogu raamatu trükist saadud tulu läheb just nende toetuseks. Solidarity Collectives on Ukraina vabatahtlikud, kelle eesmärk on toetada sõdureid kõige hädavajalikuga, alustades kõrva-ropidest ja lõpetades autodega.

Raamat on jagatud seitsmeks erinevaks peatükiks, igaüks pühendatud erinevale tähtpäevale. Inspiratsiooni laua katmiseks saab nii sünnipäevaks, valentinipäevaks, kevadpühadeks, piknikuks, jaanipäevaks kui ka jõuluks ja aastavahetuseks. Igas peatükis on retsepte eelroaks, suupisteteks, pearoogadeks ja magustoitudeks. Iga peatüki lõpetab joogiresept. Kuigi retseptid pole hooajalistest toiduainetest, on raamatu vahele jõudnud ajatud maitseed, mis olid mulle tuttavad juba enne kui veganlus üldse minu ajju jõudis. Eriti elevile läksin ma võileivatordi retsepti nähes, sest keda siis ei teeks õnnelikuks nostalgilised maitseed, suur kogus saia ja tort.

Loomulikult on retseptide juures välja toodud, kui suures koguses head-paremat saab või mitme sõbraga seda jagada, samuti on eraldi ära märgitud, millised on gluteenivabad, toortoidud ja mis sobivad vürtsika toidu austajatele. Kõiki



retsepte illustreerivad ka kõrvalolevad pildid, mis naljakal kombel näevad võõrkeelses trükis isegi teravamad, kontrastsemad ja paremad välja.

Paraku ei saa päris kõik ju superhea olla ja seekord jäi mind häirima retseptides kasutatud kirjastiil. Nimelt on koostisosad kirjutatud küll kaunis ja õhukeses kursiivis, kuid kujutan ette, et vanaema, kes isegi prillidega lugedes veidi hädas on, peab nende välja veerimiseks ikka parajalt pingutama.

Muidu aga on raamat suurepärase abivahend peolaua katmiseks ja mulle tundub, et tegelikult sobivad need road ka igapäevaseks lõuna- ja õhtusöögiks. •



Maitsva Fanta ja odavate kummikommide maa. Natuke ka loomaõiguslik maa.

Janiš Laende, Anu Tensing

Luksemburg – vihmane, mäginen ja nii ütlema armast ja hubane. Eestist ärakolimise mõtted on taaskord päevakorras ning vallatumad kui kunagi varem. Poleks oodanud, et midagi nii kodukaugelt võiks tekitada nii sooja tunnet.

KARÕMAKI... lööb välg meie tel-

gist kilomeetri kaugusel maasse ning kõva vihmavaling rabistab üle me peade. Hoiame veidi aega hinge kinni, vaatame, kuidas rasked piisad presenti üritavad läbistada ning mõtleme ikka ja jälle täpselt sama mõtet: kas 30 eurone telk Lääne-Euroopa paduvihmahoogudele ikka vastu peab? Veel üks

sähvatus... üks... kaks... KARÕMAKI!!! 600 meetrit.

„Jessas,“ ütles Anu ning ma nõustusin.

Juba 13ndat korda toimub väikeses Luksemburgi linnas – need on kõik väikesed, eks? – Esch-sur-Alzette's Rahvusvaheline loomaõiguste kon-



verents. Esch, nagu enamus teda helitavalt kutsuvad, on pehmelt öeldes künklik Viljandi mastaabis linn, olles seejuures rahvaarvult riigi teine kommun pealinna Luxembourg järel.

Esimest korda kutsub Anu mind endaga aasta tähtsaimale sündmusele kaasa ning ma vastan pikemalt mõlemata jah. Me läheme lennukiga, sest ma jonnin ja trambin jalgu. Ma olen ainult korra elus lennanud ja sedagi Eesti-siseselt – see oli hirmus ja ma tahan veel. Anu rõõmuks luban, et järgmisel aastal tuleme mööda maanteed.

Konverents kestab neli päeva ning

me otsustame raha kokkuhoiu, aga ka vahelduse mõttes telgi ja magamiskoti kasuks. September pole veel külm. Telkla asub konverentsipaigast 3,7 km kõrgusel mäe otsas, see on järsk asfalttee ning meil pole autot, buss sinna ei sõida ning meil on viie päeva varustus turjal. Kui me lõpuks kohale jõuame on mu särk nii läbimärg, et sellest võib kohalikele sipelgatele terve kuurorti välja pigistada. Vähemalt saab lõpuks duši alla.

Agas veel enne, kui me maalilisse, üksnes väga tugevate jalalihastega inimestele mõeldud, Eschi jõudsim,

tegime tutvust pealinna ja selle vegansöögikohtadega. Anu oli korralikult eeltööd teinud ja parimad välja googeldanud. Arvestades, et tegu on Tallinnast umbes-täpselt kolm korda väiksema linnaga, teeb vegansööbralike toidukohtade arvukus neile au. Ikkagi välismaa. Mida me proovisime ja milliseid tundeid see ja teine tekitas, kirjeldab Anu ise.

Kohad, mida me külastasime:

- **Beet** on veganrestoran, mis asub täiesti keset Luksemburgi (mõtle Raekoja platsile!). Internetiinimesed räägivad, et burgerid on eriti kiiduväär, seega läksimegi eelkõige mõttega valida üks burger või kaks. Valisime ühe, mis olevat nime järgi itaaliapärase, ja tööpoolest maitses see justkui pitsa. Burgeriga tulid kaasa ka kartulid ja salat. Me ei pidanud pettuma ning nõustusime inimestega internetist. Lisaks võtsime kahepeale ka ühe supi, mis meenutas pigem meie arusaama järgi hästi head ja kodust pajarooga, mida tahaks sügisel ise ka järgi teha. Neist kahest saime kõhu nii täis, et mõtlesime, et ei tea, kas üldse jaksame kuhugi mujale minna. Kiidusõnad ütleme ka menüü ülesehitusele: burgeri juures sai valida eraldi nii pihvi, kastet, saia kui ka lisanede ning mitmete roogade juures sai valida, kas soovid suurt portsu või väikest.
- **Rawdish** jäi meile justkui teepeale, niisiis hüppasime läbi. Kuna kõht oli peale Beeti väga täis, siis miski üleliia ei kõnetanud. Kuna hinnad olid ka oodatust veidi krõbedamad, siis otsustasime tšiiapudingut ja *croissant*'i kasuks. *Croissant* oli *croissant* nagu ikka, tšiiapuding oli kah. Natuke üllatas ka see, et kõik toidud oli pakendatud ühekordsesse pakendisse, pigem oleks eelistanud pudingut süüa päris kausist, mitte plastiktopsist.
- **Intense** oli meie jaoks üllatus. Kõndisime sellest isegi juhuslikult mööda, aga sisse ei astunud, kuna suurt vegansilti polnud ja sihiks olime võtnud hoopis teise kohviku. Nimelt oli plaan külastada kohvikut Glow, aga



Fotod restoranist Beet



pärale jõudsime just vahetult pea-
le sulgemist. Istusime siis kohviku
ees pesitsenud pingile ja mõtlesime,
mis nüüd... Küllap me nägime kur-
vad välja, sest armas ja tähelepanelik
Glow kohvikupidaja tuli meile appi
ja soovitas kohvikut Intense, mis
asus vaid paar tänavavahet tagasi
ja millest me ennist mööda olime
kepselnud. Intense'is ootas meid ees
kõige mahlasem sidrunikeeks, mida
me kunagi saanud olime, ja lihtsalt
parim *latte*. Lisaks võtsime *kinder
crunch'i* ja šokolaadikukli, mis ka
palju eelnevatele alla ei jäänud. Jani-
š kahtles, kas kukli sees ikka on soko-
laad, aga tõepoolest oli!

Kohad, kus me seekord ei käinud, aga ehk järgmine kord:

- **Nirvana Café** tutvustab end oma
kodulehel kui sotsiaalprojekti, mis
on pühendatud veganluse propagee-
rimisele. Nende kohvikus on kõik
100% vegan, ilma ristsaasteta, ning
nad tahavad olla osa ülemaailmsest
liikumisest, mille eesmärk on lõpeta-
da ja ennetada loomade väärkohtle-
mist ja julmust. Nirvanas pakutakse
indiapärast toitu, kusjuures iga päev
leiab menüüst ka päevapakkumise,
mis ülejäänutest soodsam on. Lisaks
oli positiivne see, et nad ei paku oma
kohvikus üldse alkoholi.
- **Seed** on Beeti väike öde. Tegemist
on asutusega, mis on midagi mah-
la- ja kokteilibaari ja kohviku va-
hepealselt. Kuna söime Beetis kõhu
mõnusalt täis, siis otsustasime sinna
mitte minna, vaid jalutada natuke
linna peal ja nautida Luksemburgi
arhitektuuri ja loodust.
- **Glow** on üks enimhinnatud kohvi-
kuid Luksemburgi linnas. Pakutak-
se põnevaid kohvijooke, võileibu,
küpsed, vrappe ja kõike muud eriti
värvilist ja kindlasti maitsvat. Aga
kuna me kella hästi ei tunne, siis jäi
seekord proovimata.

Kõik seni mainitud söögikohad olid
100% vegan.

Boonussoovitus: **EXXI**, kett, mida
Brüsselis korduvalt külastanud olen,
tuleb välja, eksisteerib ka Luksembur-

gis. Tegemist ei ole küll täisveganko-
haga, aga enamasti saavad ka veganid
sealt kiiresti midagi head ja tervislikku
lõunaks valida, nt salati ja võileiva.

Ma peame rääkima Fantast ja kummikommidest

Legend teab rääkida, et Luksemburgis
maitseb Fanta nagu apelsin ja näeb
välja nagu apelsin. Sellel on lihtne ent
nukker põhjus. Nimelt ei sisalda meie
kohalik produkt nii palju vilja ning
see kompenseeritakse magusainete ja
värvainetega. See, kes on proovinud
mõlemat, proovib edaspidi ainult ühte.
Mis meile ida-eurooplastele veel pähe
on määratud? Järgmiseks öeldakse, et
ka Coca-Cola maitseb mujal pare... ah
maitsebki? No kurat.

Kui sul on Luksemburgis 10 eurot,
siis mitu pakki kummikomme sa selle
eest saad? Õige vastus on kümme. Palju
erinevaid ja maitsvaid ning kõik puha
vegan. Olin kuulnud, et nii see on, aga
ei tihanud enne uskuda, kui ise poes
kommiriiulit ammuli sui vaatama jäin.
Karastusjoogid ja kummikommid on
kaalukas põhjus, miks ma kindlasti
Luksemburgi varsti tagasi lähen. Aga
see pole ainus.

Luksemburgi inimesed on tore-
dad ja kogu õhkkond kuidagi südant-
kergendav. Tulin lennuki pealt maha
teatava eelarvamusega, sest väikelinn
Esch omab piiri Prantsusmaaga ja
me kõik oleme ju kuulnud, et prants-
lased on parajad snoobid. Kui sa ikka
kohalikku keelt ei räägi ega siis keegi
sind ei teeninda ka. Luksemburglased
on aga lahked polüglotid. Prantsuse
keele kõrval, mida valdab prak-
tiliselt igaüks, on laialt kasutusel
saksa, inglise ja kodune luk-
semburgi keel. Luksemburgi
teeninduskultuur on kõrgel
tasemel. Ei ühtki torisevat
inimkuju leti taga, ei ühtki
tõrksat bussijuhti, ei kurba



Fotod restoranist Intense



kullerit.

Laulusõnade „ma olen õnnelik, et
inimesed on nii ilusad ja head“ autor
käis ilmselt Luksemburgis, naases
kodumaale ja kirjutas kultuurišokist
afektiseisundis vabariigi ühe kuul-
saima repliigiga laulu. Ma olen selles
täiesti veendunud.

Hea lugeja võib siinkohal mõelda:
akustead? Kohtusid iga üksiku Luk-
semburgi elanikuga või? Tõepoolest ei
kohtunud, aga tunne oli, nagu oleksin
viibinud turvalises kohas. Muidugi,
ka Luksemburgis on vangla ning 1
inimene 1000st istub rootsi kardinate



taga, aga nende politseiautod on värvi-
lised ja näevad välja nagu elusuures
mänguasjad.

Kohalikku väikepoodi külastades
ootab mind kassaaparaadi taga mees-
terahvas, kes näeb välja nagu Tartu
vangla püsikunde ja sobiks kaante jär-
gi pigem hämarasse keldripandimajja.
Aga kui ma julguse kokku võtan ja
oma Fanta ning kommid letile asetan,
pakib ta need ilusti kilekotti ära, nae-
ratab ning ütleb viisakaid ingliskeel-
seid sõnu.

Kas ma mainisin, et igasugune
ühistransport on riigi piires täiesti ta-

suta? Keegi ei saa aru, kuidas see või-
malik on.

Konverentsist ikka ka

Rahvusvaheline loomaõiguste konve-
rents kõlab uhkelt ja just seda ta ongi.
Mitte segi ajada sõnaga kõrk või ülbe,
sugugi mitte. Kogu üritus leiab aset
endise tapamaja hoonetekompleksis
ja on seetõttu ühekorraga tähenduslik
ja rustikaalne. Vestibüüli ei eksistee-
ri. Korraldusliku poole pealt puudub
väikseimgi kaebus. Kõik töötab efek-
tiivselt ja naerusuiselt. Töötab vaata-
mata sellele, et paljud korraldusega

seotud inimesed pole kohalikud, vaid maailma eri paigust kokku tulnud vabatahtlikud. Toitlustuse kohta olin samuti eelhäälestunud ning ei pidanud pettuma. Sealkandis süüakse palju saia ja see maitseb hea. Ka liha- ja juustualternatiivid maitsevad paremini kui Eestis. Suurtes termestes tõmbab värske kohv ja see on tasuta, nagu ka erinevad taimsed piimad sinna kõrvale. Mõtleks.

Programm on suurejooneline ja kirev. Esinejad üle kogu planeedi on tulnud jagama oma nägemusi – rõõme ja kitsaskohti. Peaasjalikult muidugi neid viimaseid. Viis vahvat päeva elame me kõige kindlalt veganmullis, mis iial loodud. Me pole küll iga esineja või külastaja detailplaneeringuga lõpuni nõus, aga me oleme endiselt ühe ja sama asja eest väljas – loomade vabastamine – ja see ei lase mullil katki minna. Luuakse palju uusi kontakte ja kavandatakse ühiseid aktiviteete, mil-

le kaudu veel paremini ja kiiremini eesmärgini jõuda. See on inspireeriv ja lootustandev.

Laval käivad mitu esinejat, keda ma seni ainult interneti vahendusel fännanud olen. Üheks selliseks on Jack Hancock-Fairs (Humane Hancock). Tal on oma juutuubi kanal ning ta oskab kõneleda. Ta räägib, kuidas veganid vaatavad oma missioonile liiga kitsalt ning jätavad metsikus looduses vaevlevad loomad sootuks tagaplaanile. Ta toob mitu valusat näidet, kus inimese sekkumine oleks vähemalt teoorias vajalik ja loogiline. See on konfronteeriv teema ja paljud pole nõus.

Ka Eesti veganpublikule hästi tuntud Ukraina aktivist Olga Chevganiuk astub üles ning pälvib traagilise, ent paraku tõetruu ettekande lõpuks pikima aplausi. Olga tõi oma ettekandes välja, kuidas sõjas ei kannata vaid inimesed, vaid ka loomad ning loodus laiemalt, ning tõi näiteid

sellest, kuidas Ukraina loodust on sihilikult sõja jooksul hävitatud.

„Sõjas ei ole haavamata sõdureid“ – José Narosky.

Veganäriekspert David Pannell räägib innustunult, kuidas me peaksime oma tõekspidamised ja ärid joondusse viima ja kui oluline on oma töö eest õiglast tasu küsida, isegi kui see tundub kummaline – eetiline lähtepunkt peaks ju ometi lõpuni altruistlik olema. Aga ei pea. David jätab mind tänaseni mällu sööbinud mõttega: „Pankrotis vegan on kogu liikumise jaoks kadunud vegan.“

Anu lisab omalt poolt kaks mälestust...

Hispaania loomade vabastamise aktivist Delfina Toso rääkis meile sellest, kuidas me kasutame sõna „vegan“ ja miks see kasutus tihtipeale problemaatiline on. Nimelt tihtipeale kasutatakse sõna „vegan“ väga vabalt kirjeldamaks ka toidu- või muid valikuid, mis pole kuidagi seotud ei loomade ega nende õigustega, ning



Croissant ja tšiiapuding restoranist Rawdish



Boonussoovitus: EXKI



see vähendab veganluse kui eetilise liikumise väärtust. See ettekanne tekitas rohkem lahkkelisid kui ükski teine ja pani tõesti mõtlema ka oma keelekasutuse ja selle mõju peale.

Saime ka kiire ja põneva ülevaate sellest, mis toimub Aasias. Aim Ritkampee organisatsioonist Animal Alliance Asia rääkis, milliseid projekte ja kampaaniaid viivad läbi erinevad rohujuure tasandil tegutsevad organisatsioonid Aasias ning rõhutas, et selleks, et tõhusalt loomade eest seista, tuleb arvestada ka kultuuriliste eripäradega. Mis näiteks töötab Eestis, ei pruugi sugugi olla edukas Jaapanis, ja vastupidi.

Meie delegatsioon on viieliikmeline ja kolm neist käivad ka laval oma tegemisi ja muresid jagamas. Kati ja Martin räägivad küülikute varjupai-

gast ning Farištamo ja taaskord Martin jutustavad lolli lugu euroopa angerjast. Loll sellepärast, et keegi ei võta vaest looma tõsiselt, olgugi et tegemist on kohe-kohe välja sureva liigiga ja seda mitte seepärast, et kormoranid tahavad hirmsasti süüa, vaid seepärast, et inimesed tahavad festivali teha. Lisaks vestab Farištamo Loomuse tegemistest ja senisest teekonnast.

Need olid ainult väga üksikud näited hingematvatest ning mõtlemapanevatest ettekannetest ja aruteludest. Järgmise aasta konverents toimub 4st 7nda septembrini ikka samas kohas ning ma soovitan soojalt

kõigil seda üritust väisata ning seda ümbritsevat riiki külastada. Loomade ja Fanta pärast.

Peale äikesetormi ärkasime hommikul mudamülkas. Tugev vihm oli meid omaette nõgusse või nõkku uuristanud ning telgist väljuda sai ainult ühte moodi – poriselt. Ronisime kramplikult kõiki sõrmi ja varbaid kasutades välja õhu kätte, kus päike alles oma varavärseid kiiri lahti pakkis, ning hingasime sisse. Muru meie ümber oli muljutud ning pruunikirju. Lähedal asuv põõgipuu raputas endalt piisku ning kähises midagi. Linnud vaikusid.

„Vähemalt jäi telk terveks,“ ütles Anu ning ma nõustusin. •



KAHEKSAJALAD – EIRATUD GEENIUSED

Anu Tensing, MTÜ Loomus

Kaheksajalad kehastavad kõike, mis mere juures on salapärane ja ehk veidi hirmutavgi. Nad on inspiratsiooniallikaks mitmetele müütilistele ja fiktsionaalsetele olenditele, alustades Krakenist Skandinaavia folklooris ja lõpetades Doc Ockiga Marveli koomiksites. Tegemist on äärmiselt intelligentsete loomadega, kelle maailm on senini meile pigem võõras.

Milleks me üldse räägime kaheksajalgadest?

Kaheksajalad on siin maakeral elanud kaua. Vanim teadaolev kaheksajala esivanema fossiil kuulub loomale, kes elas umbes 330 miljonit aastat tagasi, veel enne dinosauruseid. Tal oli kümme jäset, tänapäevastel kaheksajalgadel aga kaheksa. Ammu enne seda, kui elu maismaal oli arenenud kaugemale kui väikesed roomajad, olid kaheksajalad juba olemas.

Loodusest püütud kaheksajalgu on tarbitud toiduks kogu maailmas, eriti mitmes Vahemere piirkonna Euroopa riigis, aga ka Aasias ja Kesk-Ameerikas. Ent viimasel ajal on ka teistel turgudel, näiteks Ameerika Ühendriikides ja Jaapanis, nõudlus kaheksajala järele kasvanud. See on viinud loodusliku populatsiooni vähenemiseni, veel enamgi – on tekkinud

huvi kaheksajalgu tööstuslikult toiduks kasvatada. Kaheksajalatööstust on planeeritud nii Hispaaniasse kui ka väljaspoole Euroopat, teiste seas Mehhikosse, Jaapanisse ja Hawaiile.

Kaheksajalafarmid on julmemad kui me suudame isegi ette kujutada

Iga looma pidamine intensiivtööstuses on julm ja ebaetiline, ent kaheksajalgade puhul seda probleemi väga hästi ei aduda vaatamata sellele, et kaheksajalgade eripära teeb nad veel enamgi tundlikuks taolise kohtlemise suhtes.

Kaheksajalad on loomult üksikud loomad. Kaheksajalgade pidamine koos viib agressiooni ja kannibalismini. Seda enam, et kaheksajalgadel puuduvad kaitseks sisemised ega välised luustikud ning nende nahk on väga habras. St võimalus saada vigastada läbi kontakti puuri, inimese või teise kaheksajalaga, on äärmiselt kõrge. Plaanitud farmides plaanitakse pidada ligikaudu 10-15 kaheksajalga kuupmeetri kohta.

Kaheksajalgu planeeritakse surmata veevanni abi (segu külmast veest ja jääst), mis on tavaline praktika ka kalade puhul. See tekitab loomades tohutut stressi ja hirmu ning üldiselt

tehakse seda ilma igasuguse eelneva tuimestuseta.

Seadused, mis peaksid kaitsma põllumajandusloomi ning tagama nende heaolu, on küsitavad, ent kaheksajalgadel ei ole sedagi. Seda enam, et kaheksajalgu ei ole kunagi tööstuslikult peetud, mistõttu väga vähe on teadmisi selle kohta, kuidas rahuldada nende kasvõi kõige elementaarsemaid heaoluvajadusi.

Kaheksajalafarmid oleksid jätkusuutmatud ja kahjulikud nii teistele liikide kui ka ülejäänud looduse suhtes

Me seisame juba täna silmitsi ülemaailmse üleüldise kriisiga. Kalakasvatus vastutab suure osa meie ohustatud

ookeanide tööstuslikust kalapüügist. Ligikaudu 20-25% looduslikult püütud kaladest kasutatakse kalajahu ja -oli valmistamiseks – lihatoitude kasvatamiseks. Kuna kaheksajalad on lihasööjad, arendavad tööstus ja teadlased praegu tehistingimustes kasvatatavatele kaheksajalgadele söötasid, mis põhinevad kalajahu ja kalaõli kasutamisel. See avaldaks täiendavat jätkusuutmatut survet looduslike kalade populatsioonidele.

Nii nagu igasugune loomatööstus on ka kaheksajalafarmide puhul probleemiks suur vee- ja energiakasutus ning reostus. Selleks, et pidada veeloomi tööstuses, peab toimuma pidev veevahetus, mille tagajärjel jõuab igasugune reostus tööstusest otse meie vetesse. •

Kasutatud aruanded:

- Compassion In World Farming: Octopus Factory Farming: A Recipe For Disaster (2021): https://www.ciwf.org.uk/media/7447198/161421_ciwf_octopus-report-21_aw_web_hybrid.pdf
- Eurogroup for Animals, Compassion in World Farming: Uncovering The Horrific Reality of Octopus Farming (2023): https://www.eurogroupforanimals.org/files/eurogroupforanimals/2023-03/2023_03_efa_octopus_case_study_en_0.pdf

FILMISOOVITUS : My Octopus Teacher (2020)

„My Octopus Teacher“ räägib loo aastast, mille Craig Foster veetis koos metsiku kaheksajalaga. Filmis saab näha, kuidas kaheksajalg oma igapäevaelu elab ja ümbritseva maailmaga, sh Craigi-ga, suhtleb. See on põnev ja lummas vaade kaheksajalgade maailmasse.

Filmi tegevus toimus suures aafrika meremetsas (Great African Seaforest), mis piirneb Kaplin-na kallastega ning ulatub enam kui 1000 km kaugusele Namiibiasse. Piirkonnas kasvavad hiiglaslikud pruunvetikad ning seal elab jahmatavalt palju põnevaid veeloomi. Erinevalt paljudest pruunvetikametsadest, mis kahanevad, nihkuvad või kaovad, arvatakse, et Suur Aafrika meremets kasvab. Selleks ajaks, kui film välja tuli, oli peategelasest kaheksajalg meie seast juba lahkunud, kuna kaheksajalgade eluiga on lühike, vaid ligikaudu 18 kuud.

Allikas: Sea Change Project



LOOMUS
LOOMADE NIMEL

Aitäh, et oled
loomade poolt!

Pane Loomusele käpp alla!

armastanaidata.ee/loomus
loomus.ee/toeta



Mõttemõlgutusi loomadest ja põllumajandusest, kuvandist ja tegelikkusest

MTÜ Loomus

13. novembril korraldasid Loomus ja TLÜ Haridusteaduste Üliõpilasnõukogu ühiselt ürituse „Põllumajandusloomade kuvand vs tegelikkus“, kus arutelu alla tuli nii tarbimise ja toidu keskkonnamõju, semiootika, haridus, poliitika ja palju muud.

Tormis Teekivi, Loomuse vabatahtlik (elusolend): Käitumise ja arusaamise vaheline ebakõla, mitte mingi kuri jõud

Olin konverentsil kohapeal, seega oli mul võimalus kuulata teravatud tähelepanuga kogu üritust. Kadri Aaviku esitlus kinnitas mulle kibedat mõistmist, et kuigi teaduslikult on ju teada, et täistaimne toitumine ei ole mitte ainult hea, vaid näiteks kliimakriisi tõttu ka ühiskonna jätkumiseks vajalik, siis meid ümbritsev süsteem (nt haridus- ja tervisesüsteem) ikkagi ei toeta inimesi, kes päriselt kehtlikke valikuid teha üritavad.

See, kuidas me elame, maailma näeme ja sellega suhestume, põhineb meie keelekasutusel. Laura Sauga-Tilk selgitas, et spetsiesism kajastub keeles erinevatel viisidel. Ma olen seda tähele pannud ikka, aga niimoodi sõnastatuna on see tõesti põnev: inimese ja teiste loomade eristamine, vastandamine – inimene domineerib ja teised loomad on kui võõrad, mitte inimloomad on hall mass, kellele ei pea kaasa tundma. Seega pole ime, et mitteinimloomade nimetusi kasutatakse solvamiseks. Lisaks kasutatakse sama nähtuse jaoks erinevaid sõnu olenevalt sellest, kas tegu on inimloomade või mitteinimloomadega. Näiteks on inimestel emaarmastus, aga teistel loomadel on emainstinkt, inimesi tapetakse, aga teisi loomi panakse magama, inimesed tunnevad valu, teised loomad aga samas olukorras ebamugavust.

Jõudsin selleni, et see kõik väljendab meie ühiskondlikku kognitiivset dissonantsi ehk meie käitumise ja arusaamise ebakõla. Sellest tuleneva ebameeldiva tunde vähendamiseks, et saaksime tavapärase käitumisega jätkata, vähendatakse teema tähtsust, õigustatakse käitumist ja tuuakse ettekäandeid. Grete Arro esitluse ajal saingi aru, et rohepesu ja healopesu (*welfare washing*) ei ole mingi kuri jõud, mis maagiliselt maad võtab, vaid just seesama kognitiivne dissonants. Meie kultuuriruum ei väärtusta elu. Mida

vähemaks jääb loodust ja mida vähem aega me loodusega põimituna veedame, seda enam oleme me justkui lõksus võltsis ruumis.

Poliitikute paneelis jäi muuhulgas kõlama, et inimeste jaoks on teiste loomade piinamine kauge teema. Inimesed keskenduvad igapäevaprobleemidele, näiteks kuidas süüa lauale ja tuba kätte saada. See, et enam inimesi teab sellest piinamisest, on illusioon. Samamoodi võiksid kõik teada, et tervislikult toituda on ka täistaimsest võimalik. Meie, mina nende hulgas, saamegi olla ühiskonna need ajurakud, mis tõest tulenevat ebameeldivust tekitavad ja muutusi esile kutsuvad.

Eliis Salm kinnitas, et majandus- ja teaduskonna õpilased ja poliitikud tähtsustavad majandust rohkem kui keskkonna säästmist. Grete Arro tõi omakorda võrdluse orjakaubanduse lõppemisega – paljud ütlesid tollal, et see oleks väga halb majandusele. Tõsi on see, et orjandus kestab edasi, lihtsalt süsteemi salaaakude ja mitte avalikult. Siiski algab kõik mõtlemisest ja unistusest. Ehk võiksimegi unistada, et lõpuks oleksid kõik vabad.

Maaja Mäll, Loomuse infokoordinaator: Tavaliselt ma ei naudi veebis konverentside vaatamist, kuid seekord oli teisiti

Kui rääkida asjadest ausalt, siis virtuaalseid konverentse jälgides ma sageli unustan, miks ma üldse kuvarit vahetama jäin. Kuid Loomuse konverents suutis seda muuta. Seal olid sügavad arutelud ja haaravad esitlused, mis tuletasid meelde, miks ma üldse loomade eest seisan ja miks veganlus on nii oluline.

Kõige rohkem jäi mulle hinge Kadri Aaviku ettekanne veganvanemate eesseisvatest väljakutsetest. Mõnikord tundub, et veganvanemaid kujutatakse meedias kui mingit

marginaalset rühma, kes oma lastele ainult kapsast ja tofut söödavad ning kellel lastekaitse silma peal peaks hoidma. Ent see ettekanne kummutas oma uuringut nii tasakaalukalt ja teaduspõhiselt, et tundsin isegi kerget uhkust – kas just selline ei peakski olema debatt veganluse teemal? Ei mingit sõjakust, ainult faktid ja empaatia.

Konverentsi teises pooles oli põnev kuulata paneelvestlust sellest, mis motiveerib hakkama ja jääma veganiks. Seal tuli ilusasti välja, kuidas veganlus ja aktivism laiemalt aitavad sillutada teed õiglasemale maailmale. Kuigi tõsiste teemade üle arutleti kirglikult, leidis seal ka humoorikaid momente. Eriti meeldis tabav ütlus: „Kui inimesed saaksid loomadele anda sama palju armastust kui oma kassidele, oleksime juba poolteel.“

Kogu konverents pani mõtlema, kuidas saaksime veganluse ideid paremini jagada – mitte ainult läbi tõsiste või šokeerivate kampaaniate, vaid ka igapäevaste lugude kaudu. Nii ettekanded kui ka paneelid tõestasid, et südame ja professionaalsusega saab muuta mõtteviise ja inspireerida tegusid. Konverents oli nagu väike shot veganoptimismi, mis pani uuesti uskuma, et oleme õigel teel.

Anu Tensing, MTÜ Loomuse juhatuse liige, programmi- ja projektijuht, ajakirja Vegan juhatuse liige: Me peame rääkima rasketest asjadest ausalt ja õigesti

Põllumajanduse puhul räägitakse enamasti sellest, kuidas loomi pidada, mitte kas ja miks seda üldse tegema peaks. Räägitakse, kuidas „õigemini“ teha miskit, mis on juba eos vale. Seetõttu ongi tähtis rääkida põllumajanduses kasutatavatest loomadest loomaõigusliku nurga alt. Oluline on rõhutada, et nendel loomadel (ka kõikidel teistel loomadel) on iseväärtus ja oma sisemine elu, mis ei ole nende jaoks vähem



tähtis kui inimese oma talle endale.

Enim kõnetas mind Laura Sauga-Tilga ettekanne sellest, kes on loom ja kuidas loomadest rääkida, sest see on koht, kus ka meie, veganitena, tih-
tipeale eksime. Näiteks ka selle sama ürituse pealkirjas. Tegelikult ei ole

olemas sellist looma nagu põlluma-
jandusloom, vaid on loomad, keda
me kasutame ära põllumajanduslikel
eesmärkidel. Põllumajandusloom kui
termin on puhtalt inimese enda välja
mõeldud, et oma käitumist selgitada
ja õigustada. Neid näiteid on palju

ning hiljem tõin Laurale ka ühe enda
näite. Nimelt ma ütlen, et jagan oma
kodu kassiga, mitte ma oman kassi,
sest tal on oma elu sõltumata sellest,
kas me parasjagu omavahel suhtleme
või mitte, ning meie kodu on sama
palju tema kodu kui minu oma.

Konverentsil esinesid **Kadri Aavik** (TLÜ soouringute dotsent), **Laura Sauga-Tilk** (TÜ semiootika magistrant), **Eliis Salm** (toitumisnõustaja, TalTechi õppejõud), **Grete Arro** (TLÜ haridus- ja keskkonnapsühholoog). Esimeses paneelis arutasid **Hanah Lahe** (REF), **Anastassia Kovalenko-Kõlvart** (KE) ja **Natalie Mets** (SD) koos **Maia-Liisa Mürkeliga** (Loomuse liige), miks poliitilised otsused nii raskelt tulevad. Teises paneelis arutas päevajuht **Kadri Sikk** (inim- ja loomaõigus- te aktivist) **Emily Rosenbergi** (psühholoog) ja **Marta Velganiga** (arst, TÜ õppejõud), mis motiveerib hakkama ja jääma veganiks. Päev kulmineerus filmi „Hogwood: a modern horror story“ vaatamise ja põneva vestlusega filmi režissööri **Tony Wardle**’iga. Konverentsi toetas snäkkidega **Bettr**.

FILMISOOVITUS: HOGWOOD: a modern horror story

„HOGWOOD: a modern horror story“ on 35 minuti pikkune dokumentaalfilm, mis näitab aastatel 2017-2019 filmitud kaadreid Hogwoodi seafarmidest. Kaadri- test on näha haigeid ja surevaid sigu, kitsikust, räpasust ja isegi kannibalismi. Ent Hogwoodi näol ei ole tegemist erandiga, vaid täiesti tüüpilise seafarmiga. Filmi- mise ajal omas Hogwood ka Red Tractor kvaliteedimärki, mis peaks näitama, et toit on toodetud turvaliselt ja vastutustundlikult. Tänapäeval on koostöö Hogwoo- dige lõpetanud nii Red Tractor kui ka mitmeid suuremad toidupoed.

Tegemist on mõtlemapaneva ja informatiivse teosega, mis tõstatab palju küsimusi, nt kas loomi saab eetiliselt toiduks kasvatada, kas kvaliteedimärgid tähendavad või aitavad midagi ning kas inimesed üldse teavad, kust toit lauale tuleb.



📺 2020 | 35 min | Amazon Prime, Apple TV, Google Play, Netflix

Statistikat põllumajanduslikel eesmärkidel kasutatavatest loomadest Eestis:

- 2023. aastal oli Eestis 251 039 veist, 84 377 piima tootmiseks peetavat lehma ning 31 422 muud lehma, sh nuumale pandud lehmad, oma vasikat imetavad lehmad ja „lihatõugu“ lehmad¹.
- Eesti oli 2023. aastal 28 majapidamist, kus oli vähemalt 2000 siga. Neis oli kokku 258 997 siga ehk keskmiselt 9250 siga majapidamise kohta. Kokku oli tol aastal 271 763 põllumajanduslikel eesmärkidel kasutatavat siga².
- 2022. aastal toodeti Eestis ligi 850 000 tonni piima, mis on viimase 30 aasta suurim piimatoodangu kogus. Piimatöös- tuses kasutatavate loomade arv on vähenenud, ent nende „produktiivsus“ on kasvanud, st ühest loomast saab rohkem piima³.
- Kokku tarbiti 2023. aastal 20 400 tonni mune ehk 326,4 miljonit muna, mis on väike kasv võrreldes paari varasema aastaga⁴. 2023. aastal oli Eesti munatööstuses 550 323 kana⁵.

1. Statistikaamet: PMS041: PÕLLUMAJANDUSLIKE MAJAPIDAMISTE LOOMAD JA LINNUD | Looma/linnu liik, Vaatlusperiood ning Näitaja

2. Statistikaamet: PMS045: SEAKASVATUS | Karja suurusklass, Vaatlusperiood ning Näitaja

3. https://www.stat.ee/et/uudised/mullune-piimatoodang-pustitas-viimase-30-aasta-rekordi

4. Statistikaamet: PM45: MUNA RESSURSS JA KASUTAMINE | Näitaja ning Periood

5. Statistikaamet: PMS041: PÕLLUMAJANDUSLIKE MAJAPIDAMISTE LOOMAD JA LINNUD | Näitaja, Looma/linnu liik ning Vaatlusperiood



MUUTUSED KOHVI KÕRVALE

Kuuldavasti võib kohvitamisega muuta maailma, seega tehkem ühe maailmakohviku.

Loomuse konverentsil „Põllumajan- dusloomade kuvand vs tegelikkus“ 13. novembril esitasime maailmakohvi- kus küsimuse „Mis peaks muutuma, et lõppeks loomade eksploatatsioon?“ ning kogusime mõtteid kolme erineva nurga alt: poliitiline, ühiskondlik ja isiklik. Küsimusele võib läheneda nii praktiliselt kui ka utoopiliselt. Nende utoopilisemate mõtete teostus võtab lihtsalt natuke kauem aega. Siinkohal jagame maailmakohviku raames kogutud mõtteid lühidalt ja kokkuvõt- valt teiegagi. Mõtles kaasa, vali välja, mis sind kõnetab, ja tegutse!

Poliitiline

Me kõik tahame paremat ühiskonda ning see tähendab paremat kõikide- le loomadele. Seetõttu peaksid loo- makaitsete ja -õiguslike teemad olema parteiülesed. Selleks on meil vaja poliitikasse, sh ministeeriumites- se ja allasutustes, rohkem veganeid ja loomade eest seisjaid ning rohkem poliitikuid, kes julgeksid teha otsuseid vastavalt maailmavaatele. Sealjuures peaks kliimaminister olema vegan, kuna seos kliimakriisi ja loomatööstu- se vahel on selge ja lõputult tõestatud. Eriti julged poliitikud võiksid kokku panna ka tugeva loomaõiguspartei.

Seaduses peaksid mitteanimloo- mad olema võrdsed olenemata nende suhestumisest inimesega, nt lemmiku- na peetavatele ja põllumajanduses ka- sutatavate loomadele peaksid kehtima samad seadused, sest tegu on mõlemal juhul tundevoimelise loomaga.

Loomasõbralike valikute tegemine peaks olema lihtsam ning poliitilised otsused peaksid neid toetama. Näiteks saaks suunata rahastust taimekasva- tusse, finantsiliselt toetada veganvali- kutega kohvikuid, piirata loomatöös- tuse lobi, suunata rohkem ressursse uuringutesse, mis paljastavad loomade eksploatatust, pakkuda riigi poolt rahastatud üritustel vaid vegantoitu.

Lisaks võiks loomakaitse jõu- da haridussüsteemi valikainena või lõimituna erinevatesse ainetesse ning maailmas võiks olla poliitili- selt jõuline globaalne loomaõiguslik katusorganisatsioon.

Ühiskondlik

Ühiskondlikul tasandil on kõige olu- lisem info levitamine ja teadlikkuse ning seeläbi empaatia suurendamine. Alustada tuleb maast madalast – las- teaiaid, koolid. Vanema generatsiooni mõttemustrite muutmine saab toimu- da läbi õppetöö ja laste. Veganlus ei ole sekt. Olgugi seisukoht moraalne, omab veganlus teaduslikult tõestatud tausta, on tulevikkuvaatav ning jätku-

suutlikkuse aspektist hädavajalik.

Kogu loovsektor – teater, kino, kirjandus, muusika, kunst – peab ees- märgile kaasa aitama. Teadvus ja kee- lekasutus peab muutuma kõiki loomi arvestavaks, mille tulemusel saame lõpuks tunnistada kognitiivse dissonantsi kadumist veganluse suhtes. Kaasata tuleb avaliku elu tegelasi ning survestada seeläbi poliitikuid, ettevõt- teid, tarbijaid.

Isiklik

Isikliku koha pealt on kõige oluli- sem seista oma väärtushinnangutega kooskõlas ehk popimalt öeldes: julge olla *kill-joy*! Julge muuta oma vanu mustreid ja arenda oma loobumis- harjumust. Ära hoiu kinni ühiskond- likest normidest, mis ei ole kooskõlas sinu väärtushinnangutega. Leia oma kogukond ja mõttekaaslased, aga hoiu suhteid ka mitteveganitega. Ole vegan, aga ära ole enda suhtes liiga karm. Hakka vastu, aga säästa ennast ja küsi abi.

Väga oluline on end harida, nt õppida tundma teiste loomade ise- väärtust. Loomamaailm on kirju ja põnev! Õpi end nägema looduse osana ning veetma rohkem aega looduses. Õpi nägema rohepesu ja heaolupesu (*welfare washing*). Leia oma aktivismi- vorm ja -valdkond. •



LOOM EI OLE...

Janiš Laende

...keegi, kelle seljas midagi saavutada.
 ...keegi, keda haamriga pähe lüüa.
 ...keegi, keda näiteks Helsingist Tallinnasse transportida.
 ...keegi, keda vardasse lükata.
 ...keegi, kellelt hommikuhelveste kõrvale rüübet varastada.
 ...keegi, kelle kehaosad su kaminasimisi ja ego paitavad.
 ...ühtäkki armas ja kallis ning järgmisel hetkel verine, põrandal krampides, soolikad väljas, sest sina oled ju ometi toidu-
 ahela tipus.
 ...villavabrik.
 ...keegi, kelle kehaeritisi endale keedetult, praetult, toorelt või teisi kulinaarseid nippe kasutades suhu ajada.
 ...keegi, keda elusast peast katlasse toppida, sest nii on hõrgum.
 ...keegi, kes peab läbi tulerõnga hüppama, ühe jala peal seisma, bändžot mängima või mis iganes muud meelelahutust
 pakkuma, mis talle loomulik ei ole.

...keegi, keda süstemaatiliselt ülesöötä, kuni ta on piisavalat kannatanud, et
 tema maks eemaldada, pakendada ja aristokraatidele müüa.
 ...keegi, keda poest osta.
 ...keegi, keda poodi tagasi viia, sest sa ei viitsi enam.
 ...munamasin.
 ...transpordivahend.
 ...keegi, kelle nahk ja karvad maha nüsida, sest kurat külm on ja *Gucci* noh.
 ...keegi, keda neerudesse peksta, kuni ta lõpuks on nõus sind taga ajama.
 ...sünnitusmaja püsiklient.
 ...süüdi selles, et sinu meelest on alternatiivsed meetodid kosmeetika testimi-
 seks ülemõistuse kallid.
 ...süüdi selles, et sa ei oska tofust munavõid, baklažaanist kilu või sojagraanu-
 litest hakklihakatet teha.
 ...süüdi selles, et sa tahad oma auto istmekatetega eputada.
 ...süüdi selles, kui sul on globaalne pandeemia ja sa tahad tema peal vaksii-
 ne katsetada. Eriti vähe on ta süüdi siis, kui sa trühvlinägu ise tekitasid selle
 pandeemia.
 ...võimalus tunda end vähem üksikuna.
 ...keegi, keda müüa või vahetada toodete ja teenuste vastu.
 ...võimalus oma tapahimu rahuldada.
 ...kinnipidamiseks, et ta jumal hoidku välja ei sureks.
 ...ohverdamiseks saatnale.
 ...süüdi selles, et sa oled tohlikas, kes arvab, et ta ei vääri elu, kui ta pole võime-
 line Dostojevskit lugema. Kes kurat üldse on?
 ...keegi, keda igaks juhuks sandistada, et ta afektiseisundis kaaslasel viga ei
 teeks.
 ...keegi, keda antibiootikume täis toppida, sest muidu ta sureks kopsupõletikku
 ja siis jäävad eurod saamata.
 ...keegi, kellega kuumi vegannaissi sevida.
 ...midagi kiireks snäkiks.
 ...vabandus kodutöö tegemata jätmiseks.
 ...praad.
 ...keegi, keda gaasikambrisse suruda ainuüksi seepärast, et sojaviiner ei maitse pä-
 ris samamoodi.
 ...omand. •



**Eesti Vegan
Podcast**



Kuula:



Toeta:



Jälgi:





Jaapani Teetseremoonia: Harmonia Kunst Läbi Matcha

I Love Matcha (Sweet Service OÜ)

Jaapani teetseremoonia (*chanoyu*, *chadō* või *sadō*) on rohkem kui lihtsalt tee joomine – see on vaimne ja esteetiline kogemus, mille eesmärk on saavutada rahu ja harmoonia loodusega. Algselt kasutasid buda mungad matcha teed meditatsioonil erksuse säilitamiseks, kuid Jaapanis kujunes matcha joomisest sajandite jook-sul välja omaette rituaal, millest sai kunstivorm. Jaapani teetseremoonia on olnud kultuuri osa üle 800 aasta, kusjuures tuntumaid koolkondi juhib Urasenke Kyōto. Tseremoonia toimub teemajas (*chashitsu*), mida ümbritseb aed (*roji*). Teemaja on lihtne, tihti puidust ja bambusest, peegeldades Jaapani minimalistlikke väärtusi. Tseremoonial järgitakse kindlat rituaali, kus iga liigutus on täpne ja tähendusrikas. Teetseremoonia hõlmab kahte teetüüpi: kanget teed (*koicha*) ja lahjemat teed (*usucha*). Teemeister on põhjalikult pühendunud tseremoonia valdamisele, mis hõlmab teadmisi erinevatest kunstidest, sealhulgas kalligraafiast, lilleseadest ja aiakujundusest.

Teemaja sisenedes jätavad külalised jalatsid maha ja



kummardavad alandlikult. Madal uks sümboliseerib võrdsust ja lugupidamist. Ruumis valitseb rahu ja lihtsus, millele lisavad õhkkonda tagasihoidlikud kaunistused, nagu kalligraafilised lehed või lillevaas. Külalised kohanevad vaikselt mõtiskluses enne teemeistri saabumist.

Teemeister tervitab külalisi ja asub teed valmistama, kasutades bambusvisplit matcha pulbri ja kuuma vee segamiseks. Tee serveeritakse kindlas järjekorras, alates aukülalisest, ja külalised jagavad vaikuses hetke, austades iga lonksu.

Kange tee järel valmistatakse lahjem tee (*usucha*), mis aitab külalistel naasta igapäevaellu. See sümboliseerib rahulikku üleminekut rituaalsest kogemusest tagasi tavamaailma, kus pakutakse ka maiustusi tee maitse tasakaalustamiseks.

Jaapani teetseremoonia kehastab harmooniat ja rahu, kus iga detail loob meelerahu.

Matcha tee, rituaali keskmes, on rohkem kui jook – see sümboliseerib looduse, kultuuri ja vaimu sügavat ühendust, pakkudes vaikust ja tasakaalu argielu keskel. •

I Love Matcha pakub ajakiri Vegan lugejatele koodi **Vegan20**, mis annab tellimusest 20% soodustust, pakkudes võimaluse tuua oma ellu killuke Jaapani teetseremoonia rahu.



Kogemata vegantooted

„Elu on ettearvamatu. Söö magustoit esimesena.“

Koostas: Kristella Viltmann

ŠOKOLAADITAHVEL SÖDURI SUUTÄIS 100 g, Selver 4,39 €

Koostis: kakaosisaldus vähemalt 56%, kõrvitsaseemned 10%, rosinad 10%, kakaomass, suhkur, kakaovõi, sojaletsitiin, vaniliin.



KOHVIMAITSELISED KÜPSISED ANNAS 150 g, Selver 1,99 €

Koostis: nisujahu, suhkur, taimsed õlid (palmi-*, rapsiseemne-, kookos-), suhkrusiirup, kergitusaine (naatriumvesinikkarbonaat), sool, lõhna- ja maitseaine. * Palmiõli pärineb jätkusuutlikest ja sertifitseeritud istandustest.



VOKIKASTE MAGUSHAPU FLYING GOOSE 100 g, Coop 1,89 €

Koostis: vesi, suhkur, kontsentreeritud ananassimahl 10%, tomat 8%, tsilli 5%, maisitärklis, sool, happesuse regulaator (E330).



PIPARKOOGID FAZER 175 g, Rimi 2,09 €

Koostis: nisujahu, suhkur, rapsiõli, maitseained (kardemon, kaneel, nelk), melass, sool, kergitusaine (E500), sojaletsitiin, nisukiud, lõhna- ja maitseaine.

PIPARKOOGID ICA 300 g, Rimi 2,49 €

Koostis: nisujahu, taimne õli (palmi, rapsi, kookose), suhkur, siirup, vesi, kergitusaine (E500), kaneel, ingver, nelk.



VÄIKE VÄÄNIK JÕULUPRÄÄNIK 250 g, Coop 1,15 €

Koostis: nisujahu, suhkur, linnaseekstrakt, päevalilleõli, maapähkel 4,3%, vürtside segu, kergitusained (E503, E500), säilitusaine (E202), happesuse regulaator (E330).



KÖÖGIVILJASEGU PAD THAI NUUDLITEGA NICE N EASY 320 g, Rimi 6,19 €

Koostis: 34% Pad Thai kaste (vesi, suhkur, punased sibulad, sojakaste (sojaoad, nisujahu, vesi, sool, suhkur), magustatud redised (redised, suhkur, sool), tamarind, riisikliiõli, küüslauk, sool, glükoosisiirup, äädikas, kookosiirupi kontsentraat, maltodekstriin, tsillipulber, toiduvärv E160c, karamelliseeritud suhkur), 33% riisinuudlid (vesi, riisijahu, riisikliiõli), 16% kapsas, 10% porgand, 4% suhkruhernes, 3% Hiina murulauk.



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



Fotod: Karoline Lääts

KINGIKS KELLEGI ELU

Kati Sulp, MTÜ Rõõmsad Hüpped

Ühel laupäeva päeval laekus meie postkasti järjekordne e-mail. Kirja sisu oli lühike: „Kas saate jänest võtta kasvatada? Lapsele oli kingitus, aga elame korteris ja kahjuks liiga ebamugav...“

See ei ole muidugi ainus sarnane kiri või ka kõne, mille oleme tänaseks kahe lühikese tegutsemisaasta jooksul saanud. Ühelt poolt on tervitatav asjaolu, et antud juhul inimene ei valetanud, vaid ütles otse ja ausalt, sest oleme saanud ka kõrvetada pealtnäha hoolivate inimeste käest. Aga tulles tagasi selle konkreetse kirja ja päeva

juurde, olime ise terve nädalavahetuse söitnud Viljandi-Tartu vahet, kuna mitut küülikut kimbutas tervisemure, millega lihtsalt ei kannatanud oodata järgmise plaanilise visiidini. Seega viisime reede õhtul ühe küüliku kliinikusse erakorralisse vastuvõttu, kelle kohta meile laupäeval ka teatati, et tegelikult tuleb olla valmis võimalu-

seks, et peame ta eutaneerima, sest prognoos ei olnud kõige parem. Küülik jäi veel terveks nädalavahetuseks veterinaaride hoole alla. Laupäeval läksime aga järgi uuele küülikule, kelle omanikud pidid välisriiki kolimise tõttu temast loobuma. Paraku selgus kohe peale üleandmist, et tema hingamise seis on niivõrd halb, et tekkis

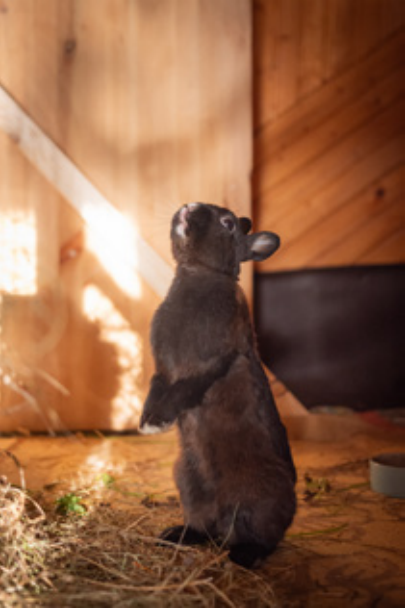
hirm, kas ta selle autosõidu meie juurde üldse vastu peab. Kahjuks ei hoiatatud meid tema seisundist eelnevalt ühegi sõnaga. Ja uuesti võtsime ette tee kliinikusse. Nii me siis istusime, pühapäeva varahommikul kell kaks, Eesti Maaülikooli kliiniku vastuvõturuumis, pisarad jooksmas. Kui vähe on hoolimist ning teadmisi, kuidas nende loomade eest hoolitseda ja kui ebaõiglane see kõik tundub.

Kas loom siis on kingiks? – EI! Meie varjupaik on täna alles väike, oleme tegutsenud lühikest aega ning spetsialiseerunud vaid küülikutele. Aga kodu- ja lemmikloomi on teisigi. Hirmuga mõtlen, kui palju loomi tegelikult kingitakse lapsele, emale, elukaaslasele... Maailmas, kus inimestel on kõik olemas ja asjadel puudub oluline väärtus, on üha raskem ju kinkida midagi ainulaadset ja kordumatut, eriti jõulude ajal. Ja miks mitte minna loomapoodi ning sealt kaasa haarata näiteks hamster, merisiga, papagoi, kilpkonn või küülik? Tundub ju tore. Loom aga ei tohiks kunagi olla kingitus ja „miski“, mis tekitab vaid kiiret ja toredat emotsiooni. Loom on elusolend, indiviid, kes vajab hoolt, mõistmist ning kannatust. Täpselt

nagu inimlapski. Sellist impulssostu soosib väga ka loomade müük poodides. Just sel põhjusel sai ka sellel aastal koostöös Eesti Loomakaitse Seltsi, Loomuse ja Varjupaikade MTÜ'ga loodud rahvaalgatus „Loom pole asi! Tema koht ei ole poeletil“. Algatuse raames tõid kõik loomakaitse organisatsioonid välja probleeme, mis kaasnevad loomade müügiga. Kõige eredamalt on mul endal meeles olukord, kus vaidlesin loomapoe müüjaga, kes tõsi-meeli väitis mulle, et küülikule (täielikule herbivoorile) võib anda kassitoitu. Sest tema omale küll meeldib. Ja hirmuga mõtlen, kuidas see sama töötaja jagab oma „tarkust“ ka teistele klientidele. Kui nüüd poodi astub sisse inimene, kellel on plaanis soetada loom kingituseks, siis võib ainult arvata, kui vähe vajalikku infot kaasa antakse ja milline on see info, mis uue omanikuni jõuab, kui üldse midagi jõuab. Minu huvi ei ole kellegi poole näpuga näidata või süüdistada, vaid välja tuua asjaolu, et päeva lõpuks ju kannatab seesama loom. Ta pole milleski süüdi, kuid täna on ta olukorras, kus raha, edevus ja mugavus on olulisemad kui tema elu ja heaolu.

Looma kinkides pannakse kingisaaja olukorda, kus tema peab hak-

kama valikuid tegema, ning isiklikult leian, et sellise kohustuse kinkimine on alatu. Ma ei räägi nendest olukordadest, kus kaks täiskasvanud inimest on omavahel kokku leppinud, et nad soovivad kodu pakkuda mõnele armsale lemmikule ja kellest üks teisele jõulude ajal siis looma kingib. Eelnevalt on tehtud eeltöö, uuritud vajaduste kohta jne. Räägin pigem sellistest olukordadest, kus näiteks ühele elukaaslasele kingitakse loom ilma kokku leppimata või vanaema viib lapsele küülikupoja, kuna viimane on ju nii armsa välimusega. Minu meelest väga kohatu vastutuse panemine nii lapsele kui lapsevanemale. Ja kas kõik lapsevanemad on ka nii mõistvad ja saavad aru, et see loom on nüüd ju nende kohustus? Lapsele ei saa iialgi panna vastutust elusolendi eest hoolitsemise eest... ja tahes-tahtmata lapsed tüdinevad kiirelt. Ja mis see siis neile õpetab? Ei õpeta see ei kohusetunnet, empaatiat ega hoolimist, pigem vastupidi, näitab neile, kui lihtne on elusolendi objektina ostmine ja temast ka vabanemine, kui too tülikaks muutub. Ükski loom ei õpeta kohusetunnet, see on ikka lapsevanemate endi õpetada.





Elu küülikuga

Ma ei väsi kordamast, et küülikud on väga keerulised loomad, kellega oma kodu jagada. Sellel aastal Eesti Loomakaitse Seltsi korraldatud Loomade heaolu konverentsilt jäi mulle samuti mitu mõtet kõlama, mis senini peas kummitavad. Esiteks toodi välja, et looma koju tuues peab inimene muutma oma elu looma vajaduste järgi. Küülikute puhul, ja tegelikult ka kõikide teiste, eriti eksootiliste loomade puhul, on see väide minu meelest puhas kuld.

Siin on mõned reaalsed näited, millega küülikute puhul on vaja arvestada:

- **Hein, hein ja veelkord hein.** See on igal pool, ka kohtades, mille peale ei oskaks tulla. Korduvalt leivad küülikud tee varjupaika, kuna kellelgi peres on allergia. Ehk väga

oluline on enne selgeks teha, kas hein või küülik võib seda tekitada.

- **Küüliku koht ei ole puuris!** See on iganenud arusaam, et küülikut võib pidada toa nurgas või köögis puuris. Lisaks vaimsetele häiretele tekitab see loomale palju terviseprobleeme. Seega tuleb arvestada, et küülikul on vaja ruumi vabalt elada.
- **Närimine.** Juhtmed on küülikutele hirmus maitsvad ja see võib tekitada elamise ohtliku olukorra. Kodu küülikukindlaks tegemine on võtmesõna.
- **Pabulad igal pool.** Mitte kõik küülikud ei ela missiooniga terve elutoa põrand oma pabulatega mustaks värvida, aga alati peab selleks valmis olema. Kõik küüli-

kud on eraldiseisvad isiksused, neil on omad veidrused ja iseloom ning kunagi päris täpselt ei tea, milliseks konkreetne küülik kujuneb. Ja kas kogu pere on selleks kaoseks ka valmis?

- **Need üüratud raviarved.** Küülik ei ole nagu kass ega koer ning vajavad täiesti eraldi veterinaari, kes on spetsialiseerunud eksootiliste loomade ravile. Neid veterinaare on täna Eestis ka ainult käputäis, mis tähendab, et raviarved on suuremad ja ootejärjekorrad tavalisest pikemad.

Need punktid on aga ainult mõned sadadest asjadest, millega on vaja arvestada ja mida on vaja teada küülikute pidamisel. Ja tihti on need ka põhjused, miks loomad hüljatakse. Ka

MTÜ Rõõmsad Hüpped – küülikute varjupaik on loodud 2023. aasta alguses.

Asutajateks ning liikmeteks on Kati Sulp ja Martin Enn. Asukoht Viljandimaa, Viljandi vald, Kokaviidika küla.

Hetkel on meie hoole all ligi 30 küülikut.

Ühe küüliku eest hoolitsemiseks kulub aastas keskmiselt 1000 eurot.

Annetused on olulised: www.rhvarjupaik.ee/toetajale/
Rohkem infot ja küülikuid: www.rhvarjupaik.ee



Martin ja Kati. Foto: Triin Maasik

sotsiaalmeedia gruppides levib pidev ahastus, et küülik pissib ja pabuldab, närib, naksab, laamendab... tegelikult elab lihtsalt oma elu. Kuid vist levib soov, et ta oleks vaikselt, liikumatult nurgas, nagu mänguasi. Ja kujutame nüüd ette, et selline lemmik jõuab inimese koju, kes võib-olla üldse ei soovinudki endale lemmiklooma.

Millerdajate suurimad käibed jõulude ajal?

Loomade kinkimine annab omalt poolt tõuke ka millerdajate tegevusele. Küülikute aktiivseim müügi aeg ei ole mitte ainult lihavõtete ajal, vaid ka jõulude ajal. Millerdajate aretatud ja paljundatud loomad ei ole aga üldiselt terved ning neid saadavad mitmed mured, mis on tingitud kas nende pidamistingimustest või on juba geneetilised. Seda suuremad on ka kingitud looma edasised pidamis- ning ravi- kulud. Isiklikult aga leian, et ükski loomakasvataja ei saa olla eetiline seni, kuni varjupaigad on loomi täis. Me ju ei vaata näiteks pakenditoot- jat kui tublit ja keskkonnasõbralikku ettevõtet seni, kuni prügi probleem pole lahendatud. Miks me peaksime siis loomade paljundajaid ja müüjaid pidama eetilisteks kasvatajateks? Lisaks on küülikukasvatajate praktika loomad edasi müüa juba kolmenädal- laselt, kuigi tegelikult peaksid pojad oma emaga olema vähemalt kaheksa nädalat. Miks? Sest uuringud on näidanud, et sellel ajal on küülikud inim-



silmale kõige armsamad. Kas seda saab eetiliseks tegevuseks nimetada?

Ka lastele meeldivad sellised pisi- kesed küülikulapsed väga ning ikka ja jälle levivad sotsiaalmeedias postitused, kus armsatel lastel on armsad küülikubeebid süles. Kahjuks näeme me aga trendi, et umbes pool aastat hiljem soovitakse küülikutele leida juba uus kodu. Omalt poolt oleme kuulnud põhjuseid nagu laps ei viitsi enam tegeleda, küülik on kuri, küülik pissib ja pabuldab igale poole, küülik närib jne. Nii mõnigi neist on jõud- nud ka meie juurde. Üheks näiteks on Roosi, kes elas õues liiga pisikeses

puuris, söögita, joogita ja väljaheidete hunniku otsas, sest keegi ei viitsinud tema eest enam hoolitseda. Või Suusi, kes ajas peretütar kurjaks, kuna käis aeg-ajalt voodis märgistamas. Tulemuseks ongi ikka ja alati puuri pistetud, depressioonis, agressiivsed ja õnnatud loomad.

Kokkuvõtvalt oleks minu selle aasta jõulusoov, et iga inimene saaks aru: Loom ei ole kingitus! Loom ei ole asi! Iga elusolend on meiega täpselt samu tundeid tundev indiviid! Igas kodus ei pea olema lemmikloom, aga igal lemmikloomal peab olema hea kodu! •



LAULUSOOVITUS

ajakirja Vegan toimetuse poolt: Sia - Puppies Are Forever.

Sia laulab „But puppies are forever, not just for Christmas“ ehk „Aga kutsikad on igaveseks, mitte ainult jõuluks“ ning küsib, kas sa armastad teda ka siis, kui ta ei ole enam väike armas kutsikas, vaid juba tublis eas koer. See on hea meeldetuletus, et kutsikas (ega ükski teine loom) ei ole pelgalt mänguasi, vaid igal loomal on oma siseelu. Lemmikloom on suur vastutus ning sellist kohustust ei tohiks omale võtta emotsiooni ajal.

Lisaks julgustab Sia valima lemmiklooma varjupaigast.



Emma Sofia Meri – see on alles algus

Janiš Laende



Emma lehvitab, ütleb tšau ja lahkub. Ka mina pean minema, kuid jään veel viivuks oma intervjueri-ja-toolile istuma. Me oleme vestelnud kaks tundi. Mind valdab tunne, mida ma väga tihti endale ei omista – lootus. Ma usun, mida mulle justsama räägiti ning vähemalt viivuks on kõik siin maailmas võimalik. See kompromissitu missiooni- ja õiglustunne ning väga selge visioon paremast tulevikust ei saa kedagi külmaks jätta. Mul on pea võimatu trükimustaga edasi anda, milline 17-aastane Emma oma olemuses ja siiruses on, aga siit see igatahes tuleb.

Kuidas kõik alguse sai?

Tegelikult mul vedas väga sellega, et ma sündisin perre, kus mu ema juba oli vegan. Ehk siis mul oli see võimalus väiksest saati ja sealt edasi ma olen olnud terve elu vegan. Mul on ka olnud võimalus mitte olla vegan, on juhtunud mingid väikesed pausid, aga ma olen alati lõpuks ise otsustanud tagasi minna. Liha ma ei ole kunagi söönud vabatahtlikult. See on minu arust loogiline valik mitte süüa loomi.

Ma tean inimesi, kes on veganluse tublisti sisse vaadanud, aga otsustanud lõpuks ikkagi selle kahjuks. Miks nii?

Ma arvan, et kõige raskem on see muutuste koht, kus sa pead selle ümberlülituse tegema. Kuidas sa otsustad mingil suvalisel päeval, et ma enam ei söö seda juustu või kanagitsaid. See on mugavustsoon, nad on harjunud terve elu elama nii, ja siis järsku muutuda on päris raske. Kuigi ma väga ei mõista neid inimesi, kes on sinna sisse vaadanud ja siis ikka ei ole. Aga ma usun, et ühel hetkel nad hakkavad veganiks, neil läheb lihtsalt aega.

Äkki mõned inimesed lihtsalt ei olegi loomade suhtes empaatilised? On see võimalik? Kui lauspsühhopaadid välja jätta muidugi.

Ma arvan, et väga vähesed inimesed suudaksid vaadata, kuidas siga tapetakse ja nende ees süldiks või millekski tehakse. Nad ei sööks seda, nad nutaks. Nii et, kui tegemist ei ole psühhopaadiga, siis jah, inimesed on

empaatilised loomade vastu. Pigem on need lihtsalt vabandused ja mõned suudavad kuidagi mööda vaadata ja ignoreerida, et see on surnud loom, mida nad söövad.

Veganiks hakkamise kontekstis räägitakse tihti suurtest ja väikestest sammudest. Paljudele juba kogenud veganitele nood väikesed sammud eriti ei meeldi. Mis sa sellest arvad?

Sõltub, mida pidada suurteks ja väikesteks sammudeks...

Üleöö veganiks hakkamine on näiteks suur samm.

See on suur samm ja ma olen kindlasti väga õnnelik, kui keegi seda päriselt teeb. Aga väga sageli juhtub nii, et nad lihtsalt üleöö ei söö enam liha, viskavad kõik loomse toidu enda dieedist välja ja siis neil tekivad proteiinipuudus ja sellised asjad. Sest nad ei uuri. Nii et ma ei ütleks, et väikesed sammud on tingimata need, millest peab alustama. Alustama peab sellest, et sa loed ja uurid selle kohta, räägid kellegagi, kes on vegan ja siis hakkad veganiks koos nende teadmistega. Niimoodi pea ees ilma teadmisteta sisse hüpata on väga riskantne ja pärast nad süüdistavad veganlust selles, kui neil on mingid terviseprobleemid.

Kas sa oled kuulnud mõnda enam-vähem head argumenti ka veganluse vastu?

Kui seal oleks hea argument, siis ma võib olla poleks vegan, eksole?

(Emma turtsatab naerma ja ma mõistan, et see oli loll küsimus, aga ma olen

järekindel)

Kui sa nüüd vahelduseks täiesti segi läheks, kas sa suudad ette kujutada, mis peaks juhtuma, et sa ühel päeval enam ei oleks vegan?

Ma ei sööks mitte kunagi liha, ma ei suudaks. Kui ma oleksin üksikul saarel koos seaga, ma arvan, et me saaks sõpradeks. Liha ma tõepoolest ei suudaks süüa mitte kunagi. Selles ma olen sada protsenti kindel. Ma ausalt ei tea, mis peaks juhtuma. Nälg suremine ei tundu millegipärast nii hull, ma tean seda eetilist poolt liiga hästi. Ma arvan, et ainus viis, kuidas saada mind midagi loomset sööma, on see, et mind piinatakse nii kaua, kuni ma olen nõus lonksu piima võtma. Aga mitteveganiks hakata... seda ei juhtu.

(Emma vastab mu küsimusele üle ootuste morbiidselt ja nüüd on mul natuke kahju, et ma üldse sellise hüpoteesi tekitasin)

Kas sa tunnend end erinevat liiki loomade puhul erinevalt? Linnud, kalad, putukad... kõik on sinu jaoks üks?

Mul on sigadega väga eriline suhe. (peame väikese lõkerduspausi ja jätkame tsiviliseeritult)

Ma olen sea aastal sündinud ja ma olen väiksest saati siga rohkem armastanud kui teisi loomi. Nii et nende puhul on mul nõrk koht, et kui keegi räägib sealihast, siis mul on hullem olla. Teisel kohal on lehmad, kes mulle väga korda lähevad, sest lehmad on mu lemmikud loomad. Aga samas ma tunnen ka väga suurt empaatiat kalade vastu. Putukate suhtes on see keerulisem. See



Vegan Camp Out. Foto: erakogu

on üks huvitav teema, kas veganina tappa sääski või mitte. Ma arvan, et pane sääsetörjet peale ja siis nad ei tule ligi. Praegu üritatakse putukatest teha mingit uut toodet, et inimestel ei hakka ju ometi kahju putukatest. Jah, neil ei hakka kahju, aga nad ei suuda neid ikkagi süüa, sest need on putukad.

Kui sa mainisid siga ja lehma, siis ma põhjendasin seda oma peas niimoodi, et neile on väga kerge silma vaadata ja näha, et nad päriselt ka ei naudi kogu seda tapmise värki. Putukale on jällegi keerulisem silma vaadata.

(lõpetan oma lühimõtiskluse ja otsustan, et normaalse küsimuste aeg on läbi)

Kui sa lähed metsa ja karu ründab sind, siis kas sa võitled temaga või lased ennast ära süüa?

Ma arvan, et karuga võitlemine ei õnnestuks mul. Esiteks ma olen karust mitu korda väiksem...

Küülik! Küülik ründab!

(karjatan ja naeran igaks juhuks kaasa, et Emma ei arvaks, et ma päriselt segi olen läinud)

See oleks huvitav vaatepilt. No ma ei usu, et küülik mind ära sööks. Ma

kindlasti ei teeks haiget ühelegi loomale, nii et ma üritaks pigem ära joosta. Kui tegemist on küülikuga, siis ma tõstan ta õhku ja ta ei saa mulle mitte midagi teha.

Kui inimene tuleb sulle kallale...

Siis ma võitleks vastu.

Kas see on sellepärast, et mitteinimloom on kuidagi rohkem kannatanud ja sa näed teda ohvrina?

Jah, mõnes mõttes küll. Inimesel on abivahendid, inimesel on püssid, inimesel on võim, ja mul on tunne, et seda on vale kasutada teiste loomade vastu.

Kuidas me peaksime seda kõike muutma, et jõuda veganmaailmani? Milline on suur plaan?

Mul on tunne, et see, kui palju inimesed ise saavad muutusi teha, sõltub riigist endast. Paar inimest me saame ehk kuidagi veganiks muuta nendega rääkides. Aga lõppude lõpuks, Eestis on meid üle miljoni... kui riik seaks rohkem piire: vähem loomset, tõsta loomse toidu hinda jne, siis see aitaks suuresti. Riik peab vastutuse võtma sellel teemal. Veganvalikud võiksid olla igal pool. Näiteks toome välja McDonaldsi, kellel pole üldse veganvariante.

Ainus, mida sealt saab, on friikartulid, mis on absurdne. McDonalds on kõige suurem kiirtoidukoht ja neil pole veganvalikut Eestis. Ja muidugi kõik toiduketid ja toidupoeid ka. Ma ei tea, mis hind neil loomse toidu tootmisel kokku tuleb, aga ma tean seda, et looma elu hind ja see hind, mis sellest keskkonnale tekib, on väga kõrge ja mitte ükski inimene ei suudaks endale lubada seda ühte viineripakki, kui nad teaksid, mis selle päris hind on. Suuremad muutused algavad riigist endast, aga see käib inimeste kaudu, kes peavad suunama riiki – rääkima poliitikutega. Riigikokku võiks keegi vegan saada, kes räägiks sellel teemal. Võibolla mina kunagi.

(Emma naerab tagasihoidlikult, aga ma tean, et ta mõtleb seda vägagi tõsiselt)

Miks riik peaks üldse midagi sellist tegema?

Sest sellest sõltub suuresti meie tulevik. Meil on praegu kliimamuutused, mis lähevad aina hullemaks, ja kõige suurem asi, mida saab teha Oxfordi ülikooli uuringute tulemusel, on minna veganiks. Kunagi ma töötasin hästi palju selle nimel, et vegantoit tuua koolidesse. Mitte valikusse, vaid olekski ainult vegantoit. Ma arvan, et riik peaks kliimamuutuste ja elurikkuse aspektist seda tegema, riiki see eetiline küsimus ei huvita.

Aga sa pole ju pelgalt plaane teinud, vaid päriselt ka aktiivne olnud. Räägi sellest.

Jah, ma olen aktiivne olnud umbes neli aastat ja enne seda ma olin lihtsalt enda eraelus aktiivne. Me olime päris pakendivaba, üritasime mitte plastmassi kasutada, lisaks muidugi veganid. Aga siis ma hakkasin tegema projekte ning alustasin enda suure solidaarsuskorpuse projektiga „Kliimamuutused minu taldrikul“, mille eesmärk oli teavitada noori toidu mõjust keskkonnale. Enamasti rääkisime ka veganlusest ja tegime erinevaid tegevusi. Näiteks käis Markus Mekk iga kuu kokandustöötubasid tegemas ja vahel tegin ka mina neid. Me tegime retsepte, videoseid, podcaste, filmiõhtuid, laagreid. See projekt oli väga edukas, siia maani mõned küsivad: millal järgmine laager on, Emma? Aga see projekt on läbi ja neid laagreid enam ei tule.

(Emma naerab võidurõõmsalt, ja väga



David Ramms'i intervjuueerimas. Foto: erakogu

õige, rõõmu peabki tundma, kui midagi on hästi tehtud)

Ma olen teinud üle kümne erinevat noorteprojekti, mis on kõik seotud keskkonna ja veganlusega. Keskkonna alal olen ma väga aktiivne. Ma olen Fridays for Future Eesti Noorte Keskkonnanõukogus, olen pälvinud Aasta Keskkonnanoore tiitli, ma olen ka Loomuses vabatahtlik ja alati, kui ma tegelen keskkonnateemadega, siis minu poolt tuleb see „toidu mõju keskkonnale“. See on see teema, millest ma kõige rohkem tean. Ma võtan kursusi maailma ülikoolides ja õpin hästi palju juurde. See on mu...

(Emma takerdub ja katsub meenutada õiget eestikeelset sõna ning õige viivuks näib mulle, et ka tema on täiesti tavaline inimene)

...it's my passion.

Ma käin rääkimas ka sellest toidu poolest ja seda alati hästi ettevaatlikult, kuna inimesed ei ole üleliia vastuvõtlikud veganluse teemal.

Mis sa arvad, kas nimesed, kes on kliimaaktivistid, aga ei ole veganid... kas nad on idioodid?

Enamus mu sõpru, kes on kliimaaktivistid, ei ole veganid. Idiootideks ma neid ei nimetaks.

(ajakirjanik saab siinkohal aru, et väl-

jend, „kes teisele ütleb, see ise on“ peab täiega paika)

Aga natuke raske on aru saada nendest inimestest küll, kes ei ole veganid ja tegelevad keskkonnateemadega. Kui olla keskkonnaaktivist, siis see tundub väga loogiline, et sa tead, mida sa sööma peaksid, et hoida keskkonda. Mõned inimesed selgitavad enda jaoks selle kuidagi ära, et kui ma teen seda ja seda keskkonna jaoks, siis see on piisav ja ma võin süüa ükskõik mida ma tahan, kuna mu teod heastavad selle. Aga see pole päris nii. Ikkagi tuleb igas valdkonnas panustada kasvõi natuke. Nii et väga suur respekt neile, kes on looduskaitsejad ja veganid, ja need, kes üritavad ja ei söö juba liha, siis see on ka väga hea.

Mingis mõttes on kvantiteet olulisem kui kvaliteet. Kui sa lähed streigile ja sul on tuhat inimest, kellest kaks on veganid, siis see on parem, kui streikima läheb kaks veganit ja ülejäänud jalutavad loomaaias.

(sain targutatud küll, lähme edasi)

Millest kõige suurem puudus on just kohalikus liikumises?

Siin on väga palju puudusi. Näiteks, kuidas inimeste kaasamine on asi, mis



Impact Day. Foto: Piret Räni

ei tule eestlastel eriti hästi välja. Kui võtta tüüpilised eestlased, siis nad on sihukesed endassetõmbunud ja vaiksed. Ja niimoodi enam-vähem ongi, sest me kaasame ja julgustame alati inimesi tulema, aga see kaasamismetod ei tööta. Sa võid küll teha postituse, et tulge kõik kohale ja saab mingeid snäkke ja värki, aga nad ikka ei tule. Ma arvan, et need kaasamisstrateegiad peaks üle vaatama ja uuringu tegema, et mis töötab eestlaste peal. Sest eestlased ei ole lihtsalt inimesed, nad on eestlased ja eestlased on nagu eraldi liik.

Ja siis on kindlasti puudu ka riiklikul tasandil toetus. Pole väga palju häid poliitikuid, kes keskkonna- ja loomaõigusteemadel räägiksid. Ehk siis valima minek on ka väga oluline. Eestis on tegelikult hästi palju aktiivseid noori, aga praegu on nad üle Eesti laiali. Nad teevad oma asja, nad on õpilasesinduses, nad teevad mingeid väikseid projekte enda koolis või midagi sellist. Aga kuidas saada nad kõik kokku ühte kampa, tegema seda ühte suurt asja? Sest kui on palju aktiivseid inimesi, aga nad on igalpool laiali, siis mõju ei ole nii suur.



Foto: Anu Tensing

Kuidas sa seda ühistegevust ette kujutad?

Ma kujutan seda ette sellise suure mitmepäevase konverentsilaadse asjana, mis on samas ka häkaton. Seal on inimesed, kes esinevad ja inspireerivad, ning sa pead hästi palju teistega suhtlema. Ja kui panna inimesed laudkondadesse eri teemadega: toidu mõju keskkonnale, energeetika jne, siis nad saavad koos plaane teha. Nii saaks kaasata aina rohkem aktiivseid inimesi. Mul on nüüd nii palju ideid, et ma pean hakkama neid tegema.

(Emma entusiasmi on nakkav ja pildid uuest vegankonverentsist hakkavad mu silme ees elavalt tantsima)

Kuhu edasi?

Konverentsi korraldama.

Ilmselgelt. Ja peale seda...?

Kool ära lõpetada, minna ülikooli. Kaheksa-aastasest saati on olnud soov õppida õigusteadust. Alguses lastekaitse aspektist, nüüd siis ka juba loomakaitse ja keskkonnakaitse. Voice of the voiceless – ma tahan olla hääl nendele, kellel seda häält pole. Aga viimasel ajal mind huvitab väga keskkonnateadus. Ma võtan praegu ühte kursust keskkonnateaduste teemal ja see on nii põnev. Ma olen ka tahtnud olla psühholoog, eriti just kliimateemal. Või loomapsühholoogia, kui ma oskaks loomade keelt. Aga ma arvan, et ma lähen ikkagi õigusteadust õppima, sest see on mu lapsepõlve soov. Samuti soovin ma minna poliitikasse ja olla, loodetavasti mitte esimene, veganpoliitik... veganpeaminister... president. Ma oleksin kõige rohelisem ja kõige veganim peaminister maailmas. Mul on palju ideid, mida peaministrina teha, poliitika tõmbab mind väga.

Millisesse ülikooli sa lähed?

Variante on palju. Väiksest saati olen tahtnud minna Oxfordi ülikooli. Aga samas see väga ei loe, mis ülikooli minna. Muidugi, „ma käisin Harvardis“, „ma käisin Oxfordis“, „ma käisin Tartu ülikoolis“ – see on väga erinev, aga lõppude lõpuks sõltub sellest, kui

das sa õpid, mitte, kus sa õpid. Et kas ma veedan enda vaba aja lihtsalt sõpradega või sotsiaalmeedias või siis ma veedan vaba aja raamatukogus, lugedes ja õppides juurde. Ausalt öeldes praegu tõmbab mind väga Eesti. Ma reisisin 3 kuud Euroopas ja mul tekkis koduigatsus. Ma armastan Eestit.

Mis sa sellest arvad, kui inimesed libastuvad oma veganteekonnal ja kas nad peaksid endid seepärast piitsutama?

Ennast piitsutada ei või. Kindlasti kõigil on hetki, kus nad tahavad midagi maitsta ja see ei ole vegan, aga mis siis, see on ainult üks küpsis või see on ainult üks amps. Ma ei saa küll aru inimesest, kes on eetlistel põhjustel vegan ja siis võtab meelega ampsu lihast, see läheb väga vastuollu. Piimatoodetest ma saan rohkem aru, kuna seal on raskem looma näha. Ma arvan, et kõigil juhtub vahel, et nad ei viitsi või nad tahavad korra alla anda ja siis proovida midagi. Ja vahel on olukordi, kus ei ole mitte midagi ja sul on halb tuju. Nii et ennast ei pea piitsutama. Parem on olla halb vegan, kui mitte üldse vegan. Ma võtsin selle tsitaadi kuskilt. Kas see oli vegan ajakirjas kunagi?

Jah, oli küll. See oli Kristjan Lütis.

Ma ei õigusta praegu lihasöömist veganina, sest see ei ole vegan, aga ma usun, et kõigil on niisugune hetk, kus nad lihtsalt tahavad ühe korra. Mitte mul, aga teistel.

(itsitame mõlemad)

Kuidas noortel, kes ei ole veel iseseisva raha peal, on üldse võimalik vegan olla?

See on väga raske. Mul on vedanud, et mul on nii hea ja toetav pere. Ilma vanemate toetuseta ongi keeruline. Mul on väga palju sõpru, kes on proovinud olla veganid, aga nad ei saa, sest nende vanemad ei toeta seda, ega anna lapsele vegan-toitu, mis oleks täisväärtuslik ning



Foto: Anu Tensing

sisaldaks piisavalt valku. Vanemad ei võta oma lapsi tõsiselt, kuna lapsed n-ö ei tea, mida nad tahavad. See on noorte enda asi ka tõestada oma vanematele, et nad päriselt tahavad seda, see pole mingi faas, neil on motivatsiooni ja neid peab tõsiselt võtma.

Kui neil ei ole seda tuge, siis kust nad selle peaksid leidma?

Alati on olemas üks sõber, kes on vegan. Mina olen olemas, Eesti

Vegan Selts on olemas ja Loomus on olemas. Alati on veganeid, kellega sa saad ühendust võtta ja ma olen kindel, et iga vegan on rõõmus, kui ta saab rääkida veganlusest.

Viimane küsimus: mis sind õnnelikuks teeb?

Lähedased inimesed, kallistused, muusika, inimesed, kes on motiveeritud tegutsema tähtsate eesmärkide nimel, impro teater, vanad raamatukogud/raamatupoed. **Aitäh, Emma!**

JUHUSLIKU KÜSIMUSE KAST

Mis on üks veider asi, mida sa tead?

Lehmadel on parimad sõbrad. Uuringud on näidanud, et lehmad loovad tugevaid sõprussuheteid teiste lemadega ja võivad stressi tunda, kui neid nende parimast sõbrast lahutatakse.

Mis oleks su elulooraamatu pealkiri täna?

„Murdunud oksadest kasvavad metsad: teekond vaikusest peatamatu julguseni“

Ma arvan, et seal pole ühtegi pealkirja, mis võtaks mu elu kokku. Ma olen alles noor, aga ma olen nii palju kogenud ja läbi elanud, see ei mahu ühte lausesse.

Milline on kõige tähendusrikkam viga, mille sa oled teinud?

Kõik need korrad minevikus, kus olen lasknud enda hirmul mind vaikima panna ja pole oma arvamus avaldanud. Nüüd seda enam ei juhtu.

Mida sa oled alati tahtnud proovida, aga pole võimalust olnud?

Ma tahaks kuskilt kõrgelt alla hüpata (turvaliselt), bungee jumping.

Kellega sa võimalusel elud üheks päevaks ära vahetaksid ja mis sa siis teeksid?

Ma muudaks ennast USA presidendiks ja kirjutaks selged keskkonnahoiu eesmärgid ja kindlad sammud, mida on vaja USA-l võtta, et hoida keskkonda ja pidurdada kliimamuutusi tõhusalt ja kiiresti lähiaastatel. Ma koostaks sellise lepingu, millele allakirjutades on presidendil ja valitsusel KOHUSTUS neid eesmäärke saavutada, ka siis, kui mina enam presidendi rollis pole. Ma paneks eriti rõhku toidu katastroofilisele mõjule ja teeks plaani, kuidas USA lõpetab loomse toidu tarbimist.

Kui sa saaksid ükskõik milliselt loomalt küsida ükskõik millise küsimuse ja ta vastaks ausalt ja inimkeeles, siis kellelt ja mida sa küsidsid?

Ma küsiks ühelt maailma kõige esimeselt linnuliigilt „Archaeopteryx“: Kuidas tuli loodus toime ilma inimesteta; mida sa ütleks nendele inimestele, kes väidavad, et loodus ei saa ilma meieta hakkama; ja milline oleks maailm praegu, kui inimesi poleks olemas.

MITTEVEGAN KÜSIB

Miks ei või villaseid sokke kanda? Selle saamiseks ei tapeta ju looma. Lambaid pügatakse selleks, et lambal oleks kergem ja ühtlasi saad villa. (Rita, 59)

Kuigi lambaid pügatakse, ei ole see alati nende heaolu tagamiseks, kuna pügamise käigus võivad nad kogeda stressi ja valu. Lisaks on villatootmine sageli osa intensiivsest loomakasvatusest, kus loomade elukvaliteet ei ole prioriteet.

Ma ei saa aru, miks veganlus peab olemas olema. (Timo, 8)

Veganlus tähendab, et inimesed ei söö ega kasuta loomadest saadud asju, nagu liha, piim või nahk, sest nad tahavad kaitsta loomi ja ka keskkonda, millest sõltub meie elu siin planeedil. Ja see on olemas selleks, et me saaksime loomi hoida ja neid päriselt armastada.

Kuidas sa saad kindel olla, et saad kõik vajalikud ained vegantoidust kätte? (Rauno, 38)

Tähtis on mitte ainult lõpetada liha söömine vaid asendada liha läätsede, herneste, kikerhernestega ja teiste valguliikidega. Kui tunned ennast ebakindlana veganluses, siis võiks julgelt vegan toitumisnõustaja poole pöörduda. Samuti on palju infot nt vegan.ee lehel.

Kui sa kõnnid läbi šašlõkisuitsupilve, kas sa pead siis puhastuma, et jälle vegan olla? (ChatGPT, 2)

Ei, šašlõkisuitsupilvest läbi kõndimine ei tee sinust mitte-veganit, sest see pole teadlik tegevus loomade eksploatamiseks. Veganlus keskendub tegudele, mitte paramatutele juhistele, nagu lõhnade sissehingamine. •



AINUS EESTIMAININE KAERAJOOK

- Kõik meie kaerajoogid on toodetud Eestis, Türi linnas
- Kasutame vaid Põhjamaist kaera
- Ükski meie toode ei sisalda lisatud suhkruid
- Meie jaoks on maitse ja kvaliteet alati esikohal!

Jälgi meid





RAUDNE TERVIS

Anny Drobot, Eesti Vegan Selts

Rauapuudus on üle maailma levinud vaevus, mis kimbutab nii veganeid kui ka kõigesööjaid, mistõttu on igaühel meist oluline üle vaadata, kas me ikka tarbime rauarikkaid toite ning toetame ka selle imendumist. Raul on meie kehas äärmiselt oluline roll – hapniku sidumine ja transport – ning selle puudus võib kaasa tuua mitmeid tavapäraseid sümptomeid, nt väsimus ja nõrgenenud immuunsüsteem, mis võivad viidata ka teistele probleemidele.

Rauavaegus kui globaalne probleem

Rauavaegus on maailmas üks levinu- maid toitainete puudujääkidest tingi- tud terviseprobleeme, mõjutades nii arenenud riikide kui ka arengumaa- de inimesi. Rauapuudusel eristatakse rauavaegust ja rauavaegusaneemiat. Rauavaeguse puhul on keha rauava- rud madalad, kuid hemoglobiin püsib normaalne; rauavaegusaneemia korral langeb hemoglobiinitase alla normaalse. Maailma Terviseorganisatsiooni hinnangul esineb aneemiat umbes veerandil maailma elanikkonnast, mil- lest hinnanguliselt pooled juhtumid on seotud rauapuudusega. Rauavae- gusaneemia ohustab eriti kõrge raua- vajadusega inimesi nagu viljakas eas naised, rasedad, enneaegsed ja madala sünnikaaluga imikud, väikelapsed ja teismelised tüdrukud.

Taimetoitlastel esineb rauavae- gusaneemiat sarnaselt segatoitlastega; kuigi rauavarud on madalamad, jäävad need soovitatavatesse piiridesse. Ve- gani toidusedel sisaldab sageli rohkem rauda kui segatoitlase oma, kuid mit- teheemne raud (taimset päritolu raud) imendub kehvemini ja on tundlik teiste toidukomponentide suhtes.

Milleks on vaja rauda?

Raua peamine roll kehas on hapniku sidumine kopsudest ja selle transport kudedesse ja lihastesse, olles seotud peamiselt kahe valgu – hemoglobiini ja müoglobiiniga. Ülejäänud raua osa moodustavad keha rauavarud ning mitmed ensüümid, mis osalevad ener- giatootmises ja immuunsüsteemi töös.

Mida toob kaasa rauapuudus?

Kergelt alanenud rauataseme korral võivad esineda füüsilise vastupidavu- se ja vaimse produktivsuse langus, motivatsioonipuudus, apaatus ja hal- venenud tähelepanuvõime. Rauavae- gusaneemia sümptomiteks on väsimus, energiapuudus, hingeldus koormusel, kahvatu nahk, raskused kehatempera- tuuri hoidmisel, isupuudus, suunurka- de lõhed, keele- ja neelamisvalulikkus, juuste väljalangemine, maitsemele

muutused, töövõime langus ja nõr- genenud immuunsüsteem, mis suu- rendab nakkuste riski. Rasedusaegne rauavaegusaneemia võib põhjustada enneaegset sünnitust ja lapse madalat sünnikaalu.

Raul on tähtis roll A-vitamiini ja joodi omastamises, mistõttu rauapuudus võib vähendada nende toitainete kättesaadavust. Rauapuuduse sümptomid võivad sarnaneda ka teiste toitainete puudusele või terviseprobleemidele, ning rauavaegusaneemia kindlakstegemiseks on vajalik vereana- lüüs. Rauavaegusaneemia raviks kasu- tatakse sageli rauatablette, kuid suuri koguseid tohib tarbida ainult arsti jä- relevalve all.

Mida toob kaasa liigtarbimine?

Liigne raud võib olla probleemiks, kuna keha reguleerib rauataset peami- selt imendumise kaudu: väikesed raua- varud suurendavad omastamist ja suu- red vähendavad seda. Hemokromatoos ehk rauasalvestustõbi on geneetiline häire, kus keha omastab liigselt rauda, mis ladestub aja jooksul maksas, südames ja teistes kudedes, põhjustades ravimata juhtudel maksavähki, süda- mehaigusi ja diabeeti.

Hemokromatoosi sümptomid, nagu apaatia ja väsimus, võivad sarna- neda rauapuuduse omadega, mistõttu raulisandeid ei tohiks võtta ilma eel- neva raudataseme kontrollita. Täiskas- vanud mehed ja menopausis naised peaksid raulisandeid tarvitama ainult arsti soovitusel, sest neil on väiksem

Soovitusi raua omastamise parandamiseks

1. Vali rauarikkad toiduained.
2. Lisa igale toidukorrale C-vitamiini allikaid.
3. Joo teed, kohvi ja kakaod toidukordade vahel, mitte söögi ajal.
4. Välti kaltsiumilisandeid toidukorra ajal.

Loe raua ja teiste oluliste toitainete kohta rohkem Eesti Vegan Seltsi kodulehelt: www.vegan.ee/soomine-elustiil/toitumisinfo/olulisemad-toitained

rauapuuduse risk.

Kuigi rauamürgitus on haruldane, võivad suured rauakogused põhjustada seedetrakti häireid, näiteks kõhukinni- sust ja iiveldust. On oluline hoida raua- lisandid lastele kättesaamatus kohas.

Kui suur on soovituslik päevane tarbimiskogus?

Keha kasutab rauda väga efektiivselt: meestel kaob päevas umbes 1 mg ja vil- jakas eas naistel 1,5 mg, mis tuleb toi- duga asendada. Rauda on kahte tüüpi: heemne ja mitteheemne. Heemne raud omastub kergemini (15–35%) ja selle imendumine ei sõltu oluliselt ülejäänud dieedist. Mitteheemse raua omastumi- ne sõltub aga nii imendumist paran- davatest kui ka pärssivatest teguritest ning imendumismäär on 2–20%. See tähendab, et kui tarbid 10 mg rau- da päevas ja sellest imendub 10%, siis saadki kätte 1 mg. Tervise Arengu Ins- tituudi andmeil on raua päevane soo- vitus 10–15 mg.

Regulaarselt intensiivselt treeniva- tel inimestel, nagu jooksjatel, ujujatel ja jalgratturitel, esineb sageli rauapuudust ning nende rauavajadus võib olla kuni 30% suurem. Rauapuuduse ris- kigrupi moodustavad eriti naissportla- sed ja pikamaajooksjad. Raulisandeid on sageli vaja rasedatel, soovitatav on konsulteerida perearstiga.

Raua omastamist mõjutavad tegurid

Raua imendumist mõjutavad peami- selt keha rauavarud ning toidu koos-

tis ja valmistamine. Raua omastamist soodustavad:

- C-vitamiin
- Orgaanilised happed
- Leotamine, keetmine, küpsetamine
- Idandamine, hapendamine, röstimine
- Rauast pottide kasutamine ja toidu püreerimine

C-vitamiin on eriti oluline, aidates kaasa raua imendumisele. Igale toidukorrale on soovitatav lisada vähemalt

25 mg C-vitamiini, et toetada raua omastamist. Rauda ja C-vitamiini tuleks tarbida koos.

Lisaks C-vitamiinile sisaldavad puu- ja köögiviljad ka teisi orgaanilisi happeid, nagu sidrunhape, mis soodustab raua imendumist. Rauast toiduvalmistamisnõude kasutamine tõstab toidu rauasisaldust.

Raua imendumist vähendavad tanniinid (tees, kohvis, kakaos) ja kaltsiumirikkad toiduained või -lisandid.

Piisava rauakoguse saamine võib olla keeruline, kui tarbitakse madala toitainetihedusega toite, nagu karastusjoogid, maiustused, kartulikrõpsud ja friikartulid, mis sisaldavad palju kaloreid, kuid vähe vitamiine ja mineraale. Kõige tugevam negatiivne mõju raua imendumisele on fütaatilid, mis seovad mineraalaineid ja vähendavad raua biosaadavust, kuid leotamine, idandamine ja C-vitamiin vähendavad nende mõju. •

Top 10 taimset c-vitamiini allikat (100 g kohta), mida sa päriselt kasutad

- | | |
|------------------------------------|--|
| 1. Paprika (eriti punane) – 127 mg | 6. Maasikad – 59 mg |
| 2. Lehtkapsas ehk kale – 120 mg | 7. Apelsinid (ja teised tsitruselised) – 53 mg |
| 3. Kiivi – 93 mg | 8. Lillkapsas – 48,2 mg |
| 4. Brokoli – 89 mg | 9. Ananass – 47,8 mg |
| 5. Brüsseli kapsas – 85 mg | 10. Mango – 36,4 mg |

Top 10 taimset rauaallikat (100 g kohta), mida sa päriselt kasutad

- | | |
|--|-------------------------------------|
| 1. Tume šokolaad (70–85% kakaod) – 11,9 mg | 6. Tofu – 5,4 mg |
| 2. Nori – 12 mg | 7. Läätsed – 3,3 mg (keedetult) |
| 3. Kõrvitsaseemned – 8,1 mg | 8. Kikerhersed – 2,9 mg (keedetult) |
| 4. Päevalilleseemned – 6,8 mg | 9. Spinat – 2,7 mg (toorelt) |
| 5. India pähkel – 6 mg | 10. Edamame oad – 2,3 mg |



**Aitäh, et tähistad
jõule täistaimse!**
**Soovime Sulle
rahulikke pühi!**



JÕULUD

Me võtame kõik, mis teil anda tuleb
teie ribid ja kopsud ja maksad
südame, tiivad ja sabasuled
ei ole tähtis, kas maksab

Sest viimaks on jõulud ja jumala rahus
me õgime ennast täis maani
me sööme nii palju, kui vähegi mahub
üks teisele meenutab kaani

Ja ägina saatel siis pöörame pilgud
ja häbi on täis kõigi maod
ja kiri, mis ühtäkki seinale ilmub
lööb lahkvele silmad ja praod

Ning vaimud siis koonduvad üksteise taha
nad nõuavad selgust ja tõde
miks kuradi pärast me tapame maha
kõik loomad ja linnud, on röve

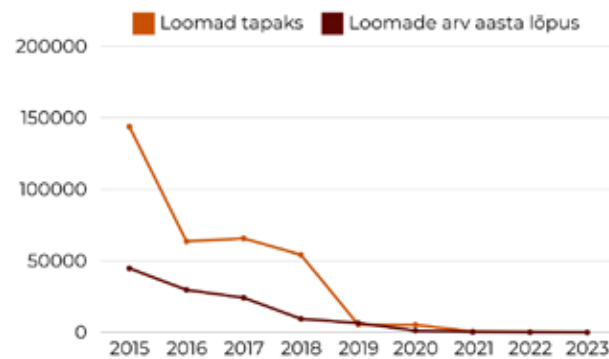
Me pidime kohtuma peale surma
seal tuhandeaastases rahus
nii kõmiseb hääl ja kuulutab kurba
paraku rohkem ei mahu

Kirjutas: Janiś Laende
Joonistas: Evian Hermann

Kas võitlus karusnahatööstuse vastu on läbi?

Anu Tensing, MTÜ Loomus

Kaks ja pool aastat tagasi, täpsemalt 2021. aasta juunis, võttis Riigikogu vastu eelnõu, mis keelustab Eestis loomade pidamise, aretamise ja paljundamise üksnes või peamiselt karusnaha tootmise eesmärgil¹. Seadus jõustub 2026. aasta 1. jaanuarist. Kuigi sinna on veel natuke üle aasta aega, on karusnahatööstus juba aastaid vabalanguses. Kui 2015. aasta lõpus oli karusloomi Eestis 44 800, siis tänaseks on see Statistikaameti andmetel nullis juba enne keelu jõustumist².



Statistikaamet: PM13: LOOMADE ARVU MUUTUS AASTAS

Aga loomade kannatused ei tunne riigipiire ja kannatused karusloomafarmides jätkuvad.

Karusloomafarmide keelud üle maailma

Viimase kahekümne aasta jooksul on enam kui 25 riiki kas hääletanud karusloomakasvatuse keelustamise poolt, keelanud teatud liikide kasvatamise või kehtestanud loomade pidamiseks karmimad tingimused, mis praktiliselt on viinud tööstuse väljasuremiseni³.

Sel sügisel saime rõõmustada, et veel üks Euroopa riik võttis vastu karusloomafarmide keelu. Nimelt Rume-

nias võeti 2024. aasta oktoobris vastu otsus, et karusloomafarmide tegevus lõpetatakse järk-järgult ära 2027. aasta lõpuks⁴. Kahel eelneval aastal on analoogse otsuse vastu võtnud ka Läti, Leedu ja Iirimaa.

Karusloomafarmid on nüüdseks keelustatud 16 Euroopa Liidu liikmesriigis: Austria, Belgia, Eesti, Holland, Horvaatia, Iirimaa, Itaalia, Leedu, Luksemburg, Läti, Malta, Prantsusmaa, Rumeenia, Slovakkia, Sloveenia ja Tšehhi. Lisaks on Saksamaal määratud niivõrd karmid pidamistingimused, mis on viinud karusloomafarmide kadumiseni. Taanis, Rootsis ja Ungaris on kehtestatud keeld teatud liikide isendeid karusnaha saamise eesmärgil pidada. Lisaks on Euroopas karusloomafarmid keelustatud Bosnia ja Hertsegoviinas, Norras, Ühendkuningriigis, Serbias ja Põhja-Makedoonias.

Euroopa Liidus kehtib alates 2008. aasta 31. detsembrist kassi ja koera karusnahkade ning neid karusnahku sisaldavate toodete turuleviimise ja liitu impordi või liidust ekspordi keeld⁵.

Märgiline samm karusnahavaba Euroopa suunas on üle-euroopaline kodanikualgatus „Karusnahavaba Euroopa“ ehk „Fur Free Europe“, mis kutsub üles Euroopa Liitu keelama loomade pidamist ja surmamist ainult või peamiselt karusnaha tootmise eesmärgil ning kasvandustest pärit karusnaha ja seda sisaldavate toodetega kauplemist Euroopa Liidus⁶. Tänaseks on allkirjade kogumine lõpetatud, oma allkirja andis rohkem kui 1,5 miljonit kodanikku⁷. (Kui sa olid üks neist, siis tee omale üks pikk pai!) Täna on kodanikualgatus Euroopa Komisjoni laual.

Väljaspool Euroopat on piirangud karusloomafarmide pidamisele vastu võtnud Jaapan ja Uus-Meremaa. Jaapanis kasvatati karusnaha saamise eesmärgil naaritsaid, ent 2006. aastal määrati naaritsad invasiivseks võõrliigiks, mis viis selleni, et naaritsaid ei tohtinud enam aretada ega im-



portida. Selle tulemuseni suleti Jaapanis viimane karusloomafarm⁸. Analoogiliselt on alates 1996. aastast Uus-Meremaa kohaliku bioloogilise mitmekesisuse kaitseks keelatud riiki importida naaritsat, rebast ja nutriat, mis keelab tegelikult riigis nende liikide karusloomakasvatuse⁹.

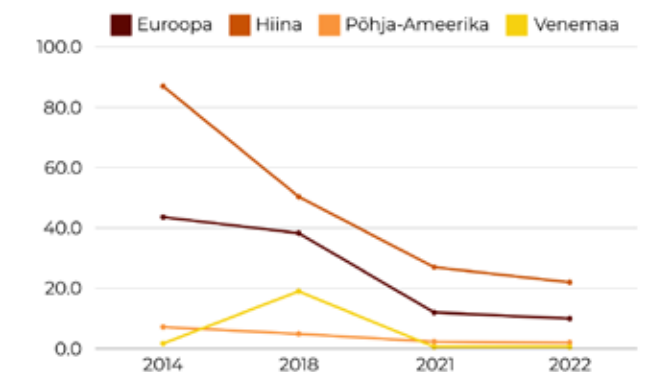
Esimesed riigid, kus keelustati karusloomafarmid, olid Ühendkuningriik (2003) ja Austria (2005).

Karusnaha müügi on keelustanud vaid Iisrael ning Ameerika Ühendriikide osariigid California, Massachusetts, Michigan ja Florida.

Karusloomafarmide seis

Aina rohkemates riikides keelustatakse karusloomafarmide tegevus (või siis piiratakse niivõrd, et karusnahatööstus sureb välja), mis viitab ka sellele, et globaalsel karusnahatööstusel ei lähe kuigi hästi. Keelustamises on eesrinna Euroopa, mistõttu kuuleb tihti ka kriitikat, et karusloomafarmid kolivad lihtsalt Euroopast välja ning jätkub veelgi kohutavamates tingimustes. Ent numbrid seda kriitikat ei toeta. Karusnaha saamiseks tapetud loomade arv on languses igal pool maailmas: kui 2014. aastal tapeti Euroopa, Venemaa, Hiina ja Põhja-Ameerika karusloomafarmides kokku 139,5 miljonit looma, siis 2022. aastaks oli see num-

ber kukkunud juba 34,6 miljoni peale¹⁰.



Humane Society International: The Fur Trade: karusloomafarmides igal aastal tapetud loomade (naaritsad, rebased, kährikud, tšintšiljad, sooblid) arv (mlj).

Võitlus karusloomafarmide vastu on kestnud aastakümneid. Siiani kannatavad miljonid loomad lihtsalt selleks, et inimesed saaksid rahuldada oma edevust. Ent numbrid kukuvad ning karusloomafarmidest vaba maailm hakkab vaikselt ilmet võtma. Tuleb vaid aktiivselt ja sihikindlalt jätkata, kuni iga viimne kui üks karusloomafarm on ukseid sulgenud.

1. Loomakaitse seaduse § 4¹: <https://www.riigiteataja.ee/akt/127092023009?leiaKehtiv>

2. Statistikaamet: PM13: LOOMADE ARVU MUUTUS AASTAS: https://andmed.stat.ee/et/stat/majandus__pellumajandus__pellumajandussaaduste-tootmine_loomakasvatussaaduste-tootmine/PM13

3. <https://www.furfreealliance.com/fur-bans/>

4. <https://www.furfreealliance.com/victory-romania-bans-fur-farming/>

5. <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/ET/TXT/PDF/?uri=CELEX:32007R1523>

6. European Citizens' Initiative: Fur Free Europe: https://citizens-initiative.europa.eu/initiatives/details/2022/000002_en

7. Loomus: Euroopa liidu liikmesriigid nõuavad karusnahavaba Euroopat: <https://loomus.ee/euroopa-liidu-liikmesriigid-nouavad-karusnahavaba-euroopat/>

8. <https://www.furfreealliance.com/japan-makes-end-fur-farming/>

9. <https://www.furfreealliance.com/fur-bans/>

10. <https://www.hsi.org/news-resources/fur-trade/>

Mis on Euroopa Kodanikualgatus (European Citizen initiative, ECI)

Euroopa Kodanikualgatus on sarnane vahend Rahvaalgatusele, ent erinevalt Rahvaalgatusest kutsutakse üles tegema muudatusi terves Euroopa liidus ning seda ei saa päris iga kodanik üles seada – vaja on luua korraldajate rühm, kuhu kuulub vähemalt seitse ELi kodanikku vähemalt seitsmest erinevast ELi riigist. Allkirju kogutakse kuni 12 kuud ning see protsess loetakse edukaks, kui kogutakse vähemalt miljon valideeritud allkirja ning vähemalt seitse riiki ületab neile vastavalt rahvaarvule määratud künnise. Sellele järgneb pikk protsess analüüsi, raporteid ja ametlike seisukohti, mis võib aega võtta aastaid, enne kui jõutakse konkreetse vastuse ja tegevusmeetmeteni¹¹.

Euroopa Kodanikualgatus allkirjade kogumise protsessi on edukalt läbinud lisaks kampaniale „Fur Free Europe“ veel kolm algatust, mis ootavad ametlikku vastust:

- „**Lõpp puurijastule**“ ehk „End of the Cage Age“, mille eesmärk on lõpetada farmiloomade pidamine puurides Euroopa Liidus. See algatati 2018. aasta septembris ja kogus aastaga üle 1,4 miljoni valideeritud allkirja¹².

ritud allkirja¹².

- „**Ei uimepüügile ja -kaubandusele**“ ehk „Stop Finning – Stop the trade“, mis nõuab ühiselt Euroopa Liidus haiuimedega kauplemise keelustamist ning nende ohustatud ja äärmiselt oluliste liikide kaitse suurendamist. Allkirjade kogumist alustati 2020. aasta jaanuaris ning seda pikendati erandkorras, mistõttu allkirjade kogumine lõpetati 2022. aasta jaanuaris. Kokku saadi 1 119 996 valideeritud allkirja¹³.
- „**Julmust vältiv kosmeetika – loomkatsetevaba Euroopa**“ ehk „Save Cruelty Free Cosmetics“ nõuab kolme muutust: loomkatsete keelu tugevdamist kosmeetikatoodetel; ELi kemikaalimääruse muutmist nii, et oleks tagatud inimeste tervise ja keskkonna kaitse kemikaalide käsitlemisel lisamata uusi loomkatseid käsitlevaid nõudeid; teaduse moderniseerimist, et loomkatsete järk-järgult kogu ELis lõpetada. Allkirjade kogumine algas 2021. aasta augustis ja lõppes täpselt aasta hiljem. Algatus kogus enam kui 1,2 miljonit valideeritud allkirja¹⁴. •



Foto: Erik Karits, Pexels.com

11. https://citizens-initiative.europa.eu/how-it-works_en

12. ECI 'End the Cage Age': https://food.ec.europa.eu/animals/animal-welfare/eci/eci-end-cage-age_en

13. Stop Finning - Stop the trade: https://citizens-initiative.europa.eu/initiatives/details/2020/000001/stop-finning-stop-the-trade_en

14. Save Cruelty Free Cosmetics - Commit to a Europe Without Animal Testing: https://citizens-initiative.europa.eu/save-cruelty-free-cosmetics-commit-europe-without-animal-testing_en



Hambad särama

Veganluse juures räägitakse palju toidust, aga kas teadsid, et mitmeid igapäevaseid tooteid, mis söögiks ei kõlba, võivad samuti loomi ekspluaatseerivad olla? Näiteks hambapasta ja hambaniit. Mõned neist võivad sisaldada loomset päritolu koos-

tisosi. Kõige tavalisemad näited on hambapastade puhul glütseriin, mis võib olla nii taimset kui ka loomset päritolu, ja taruvaik ning hambaniidi puhul siid. Pealegi katsetavad mõned kaubamärgid oma tooteid loomade peal.

Kõik järgnevad tooted on The Vegan Trademark märgiga, mida annab välja rahvusvaheline veganorganisatsioon The Vegan Society toodetele, milles ei ole loomseid koostisosi ning mida pole testitud loomade peal üheski tootmisprotsessi osas. •

Hambaniit
klaaspurgis
GEORGANICS
50 m, Biomarket
7,91 €



Hambaniit
THE HUMBLE
CO 50 ml,
Veganshop 3,69 €



Hambapasta JORDAN 75 g,
Selver 2,59 €



Hambapasta URTEKRAM 75 ml,
Veganshop 5,30 €



Hambapasta BEN&ANNA 75 ml,
Biomarket 5,55 €



Hambapasta LAVERA 75 ml,
Bio4You 7,90-10,90 €



Hambapasta klaaspurgis GEO-
RGANICS 120 ml, Biomarket 14,70 €

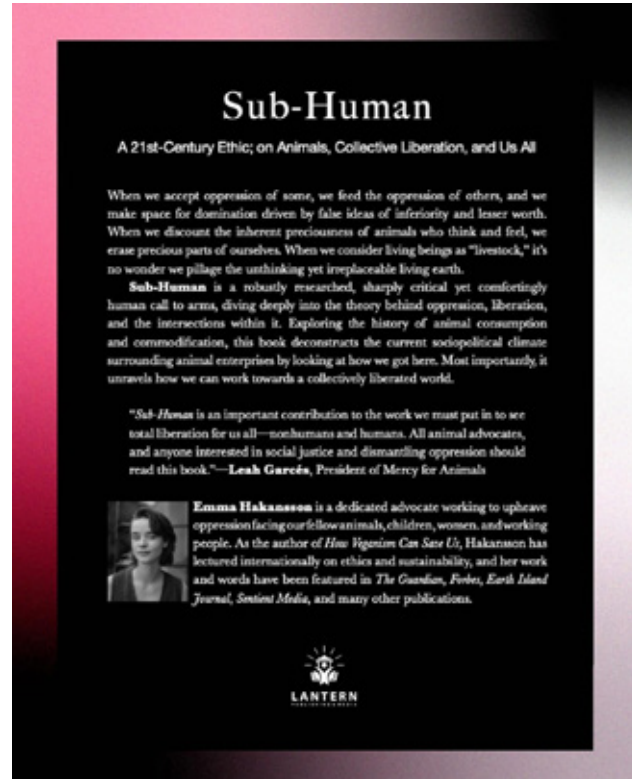


Hambapesutablid GEORGANICS
120 tk, Veganshop 11,90 €

VEGAN

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





VÄHEM-KUI-INIMENE: KUIDAS LOOMADE JA INIMESTE ÕIGUSED PEAKSID OLEMA ÜHTSESSE ÕIGLUSTUNNETUSSE PÕIMITUD

Helen Kamenjuk

Loomaõiguslased viitavad loomadele tihti kui „mitteinimloomadele“ (on inimesed ju hulkraksed ja päristuumsed organismid ehk loomad), kuid järjest enam on teemaks loomade ja ka looduse „rohkem-kui-inimesed“ omadused.

See on tegelikult 30 aastat vana kontseptsioon, mis tõdeb, et inimesed pole ainsad, kellel on emotsioonid, võime tunda, intelligents ning sihipärane tegutsemisviis. Oleme oma eksistentsis loodusest ja teistest loomadest sõltuvad ning lugematutes aspektides

on nad võimekamad kui inimesed (kõige ilmselgemalt näiteks loomade liikumine, haistmine, nägemine ja kuulmine ning seega ka suurem võime tajuda ja tunda).

Sellegipoolest ilmus 2024. aasta kevadel austraalia aktivist Emma Håkanssoni raamat pealkirjaga „Sub-Human“, mida võiks tõlkida kui „Vähem-kui-inimene“ ehk võimetus saavutada „normaalsele“ inimesele omistatud taset, olles seetõttu vähem väärt. Ta ei viita aga ainult loomadele ja vihje sellele leiame raamatu ala-

pealkirjast: „21. sajandi eetika; loomadest, üldisest vabastamisest ja meist kõigist“.

Håkansson, kes on moetööstuses levinud ebaõigluse vastu võitleva organisatsiooni *Collective Fashion Justice* asutaja, keskendubki läbinisti eetilistele süsteemidele. Moetööstuse näitel võib tuua: ei ole olemas õiglast ja jätkusuutlikku moetööstust, kui see enda hüvanguks kasutab loomi, kahjustab planeeti ja ekspuuteerib inimesi. Kui vaatame, kuidas see tööstusharu inimesi kuritarvitab ja loodust hävitab,

olgu selleks siis lapstööjõud, tervist kahjustavad töökeskonnad, toksilised materjalid või ületarbimist soodustav turundamine, siis on ilmselge, et nii teised inimesed kui loodus üldisemalt on meie lääneliku arusaama kohaselt „vähem-kui-inimesed“. Håkansson leiab, et see, kuidas ühiskond loomadesse suhtub, on ka inimeste ja planeedi alavääristamise allikaks.

Teoses „Sub-Human“ laob Håkansson vundamendi sellele, kuidas 21. sajandil ühiskonnakorraldusest ja võrdest kohtlemisest aru saada võiks, kasutades selleks kinnitatud andmeid ja tunnistajad. Raamatu jaoks uurimistööd tehes intervjueris Håkansson üle 20 rahvusvahelise aktivisti, ühiskonnategelase, arsti, teaduri, õppejõu ja poliitiku.

„Sub-Human“ on kirjutatud kolmes osas. Esimeses saame teada, mida me teeme neile, kes on „vähem-kui-inimesed“ ning miks arvame, et see on normaalne. Selgeks saavad kõige elementaarsemad printsiibid: teadvuslikkus ja võime tunda; spetsiesism ehk liigipõhine diskrimineerimine ning karnism ehk veendumuste süsteem, mis lubab meil üht elusolendit süüa samal ajal teist armastades. Lisaks see, kuidas loomadest on saanud (tarbe)kaup ning käsitletakse müüti humaansest kohtlemisest ja tapmisest. Lahti kirjutatakse kõik viisid, kuidas me erinevaid loomi ära kasutame ja kuidas see on osa laiemast rõhumis-süsteemist, mida inimesed täiel rinnal õigustavad, ning kus meist erinevad „teised“ on väärt vähem kui me ise. Rassism, feminism ja ka loomatööstuses töötavate inimeste vaimne tervis mahuvad lahedasti sellesse peatükki ja peaks mõtlema panema igauhe, kes on siiani vaid inimeste õigustest hoolinud.

Kui esimene raamatu osa kirjeldas baaskontseptsiooni, siis teine osa oli see, mis mulle kui loomaõiguslusega natuke kursis olevale lugejale positiivse üllatuse valmistas. Tihtipeale ei too seda teemat tutvustav materjal loomatööstuse süsteemselt manipulaatiivseid tugevama õiguse praktikaid

nii hästi välja. Sellesse peatükki mahub loomade õiguste eest võitlemise lühiajalugu ning see, kuidas loomi ära kasutatav süsteem kogu oma võimuga loomaõiguslikku liikumist hävitada püüab. Selle osadeks on loomaõiguslaste terroristideks kuulutamine ja vangistamine, juriidika, mille abil loomatööstuse jubeusi varjatakse, ning lõpuks ka loomade heaolule keskendumine selle asemel, et nende kasutamine lõpetada. Viimasega luuakse kuvand, et asjad on piisavalt hästi või vähemalt olemasolevas kontekstis parandatavad. Veganitele viidatakse kui linnavurledele, kes lihtsalt ei tea, kuidas farmis asjad käivad. Veganluse kujutamine kui mõttetu naiste teema, milleks on raha ja energiat vaid valgel keskklassil, on samuti osa manipuleerivast ja fakte moonutavast käsitlusest.

Kolmandas osas kirjutab Håkansson sellest, kuidas edasi liikuda. Kui palju tahes me ka ei räägiks meie kõigi vabadustest ja õigustest, siis pole sel kõigel vähimatki tähtsust, kui meil pole planeeti, kus neid vabadusi praktiseerida. See, mida oleme tänaseks loomadega teinud, on kliimakriisi, ookeanide hävinemise ja liikide kuuenda väljasuremise keskmeks.

Håkansson lõpetab raamatu isikliku relvilekutsega positiivsel noodil - on vaja vaid mõista, et selle võime, mis meil on kedagi rõhuda, saame suunata koostööks ja olukorra muutmiseks. Kui oleme muutusi nõudvate inimestena omavahel tugevamini seotud ning praktiseerime õiglust, mis laieneb nii inimestele, planeedile kui teistele loomadele, siis on rõhuvatel süsteemidel raskem meie üle võimutseda.

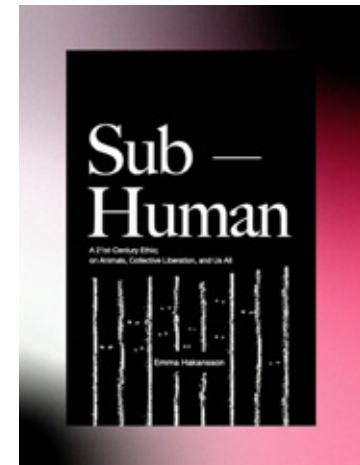
Küll aga tahaksin rõhutada, et Håkanssoni arvates ei sisalda koostöö järeleandmisi nagu heaolukampaa-

niate toetamine või „ühe teema aktivism“ (ingl *single issue activism*, nt ühele kitsale probleemile või loomaliigile keskendumine).

Süsteemse muutuse kontekstis ei ole sellised lähenemised efektiivsed, sest kuigi me ei saa ühelt inimeselt või organisatsioonilt eeldada terve süsteemi lammutamist, siis lähevad võimalused koostööks ja suurteks muutusteks kaotsi, kui me kõik eraldi tegutseme. Sõnum peab olema ühtne ja põhjanev. Siin ei ole mängus ainult loomadega tegelevad organisatsioonid. Håkansson tsiteerib ameerika loomaõiguslast Lauren Ornelast: „Usk sellisesse maailma, kus ei ekspuuteerita loomi, kuid kus rassism, seksism, suutmissurve ja LGBTQ+ diskrimineerimine on endiselt olemas, ignoreerib loomade ekspuuteerimise põhjuseid“ ning lisab, et samamoodi on väär uskumus, et ükskõik milline diskrimineerimine saab kaduda, kuid teised samal ajal alles jääda. Kui siit lu-

gejana oma igapäevaellu midagi noppida, siis seda, miks veganid peaks toetama teisi sotsiaalse õigluse liikumisi ning miks on loogiline, et kõik, kes toetavad sotsiaalset õiglust, oleks veganid.

Miks aga soovitan ma raamatut, mis on inglise keeles ja millele Eesti raamatukogude e-kataloogi otsing vastuseid ei anna? Loomaõiguslased saavad kõigi takistuste kiuste alati oma asjad aetud. Eesti Vegan Seltsi liikmed saavad seltsi raamatukogust nõudmisel laenutada kaht Emma Håkanssoni raamatut: siin jutuks olev „Sub-Human: A 21st Century Ethic; on Animals Collective Liberation, and Us All“ ja moetööstust lahkav „Total Ethics Fashion: People, our fellow animals and the planet before profit“.





Teeme erinevat moodi kapsaid ja oleme nunnud

Janiš Laende

Reedel, 8. novembril Tartus, lund maas ei ole, jõulutunnet ammugi mitte. Kuusk Tallinna Raekoja platsile jõuab viie päeva pärast. Aga kõik see ei tähenda, et me ei võiks viiekesi kokku saada ning jõlukartuli kõrvale erinevaid jõlukapsaid teha proovida. Ühed valmistavad, teised ootavad ja räägivad poliitikast mingil põhjusel.

Moodsat tehnikat kasutades on välja prinditud lehed, mille peal olevad lahtrid tuleb degusteerimise kõrvale ära täita. Punkte saab anda nullist seitsmeni, kus seitse tähistab ülevoolavat tunnet, et sellist kapsast võikski süüa jääda ja null... noh, saate isegi aru. Kõrvale pakkusime leiba, koorega kartulit, majoneesi, teed ja jõulumuusikat. Mainin kohe ära, et igasugune konsensus ja üksmeel puudus täielikult. Aga kui millegi kohta üldse „maitse asi“ öelda saab, siis on see toit.

Hakkame pihta.



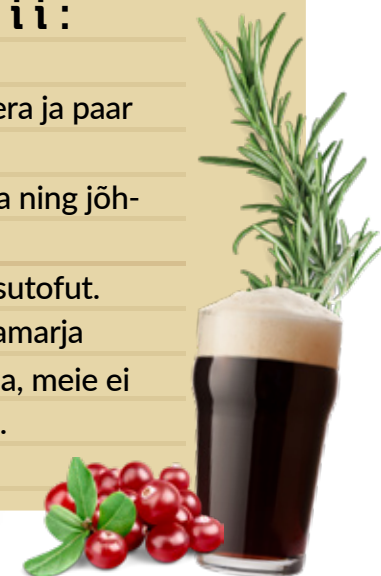
Meie katsetasime nii:

Jõulukapsas: jõuluporter, kaneelipulk, seitse vürtsitera ja paar nelgitera.

Magus õuna-jõhvikakapsas: õunamahl, 12 vürtsitera ning jõhvikad (lisa täitsa lõpus).

Suitsutofukapsas: väga tume õlu, pakk praetud suitsutofut.

Kadakamarja-rosmariinikapsas: õunamahl, 9 kadakamarja (maitse tugevdamise eesmärgil võib marjad poolitada, meie ei poolitanud ja kahetsesime natuke), 2 rosmariinioksa.



Esimesena proovisime jõulukapsast. Hindeid anti vahemikus 2,0 kuni 5,7 ning arvamused on teie ees:

Jõulune. Idee hea, teostus meh.

Lõhnab nii magusalt, aga maitseb nii hapult.

Tekstuur tavalisest tugevam.

Veits mõru.

Paljalt natuke liiga vänge.

Kartuliga mega, aga sobiks ka hot dogile.

Keskmine hinne: 4,1

Teisena leidis oma koha taldrikutel magus õuna-jõhvikakapsas. Hindeid jagati vahemikus 4,0 kuni 11,0. Selle taandamine kompromissi tulemusena seitsme peale. Arvamused olid järgmised:

Mahe, igati keelepärane. Selline turvaline.

Kui marju just otseselt ei hammusta, pole mingit erilist maitset

Hea mahe. Ilusad marjad annavad jõuluse välimuse.

Näeb äge välja. Ilus roosakas.

Väga hea tasakaal hapu ja magusa vahel.

Mega! Nii heal!

Keskmine hinne: 5,1

Kolmandana midagi julget ja innovatiivset – suitsutofukapsas. Julge pealehakkamine on aga ainult pool võitu. Hinded varieerusid vahemikus 2,0 kuni 7,0 ning vastakad arvamused kõlasid selliselt:

Välimus on mõnus ja toitev on ta ka.

Hea kange. Värv on naljakas.

Liiga suitsune, tapab kõik muud maitseid ära.

Ilma kartulita natuke liiga maitsekas.

Mõnus suitsune, tavapärasest huvitavam tekstuur.

Peaaegu nagu eraldi toidukord.

Keskmine hinne: 4,7

Neljandana mekkisime äsja valmimisprotsessi lõpetanud kadakamarja-rosmariinikapsast. Hinded olid kõige ühtlasemad ning asusid vahemikus 4,5 kuni 6,5. Öeldi järgmist:

Mõnus ürdine ja jõulune maitse.

Huvitav saunane kooslus.

Magus-hapu tasakaal hea.

Lisaks veits õunamahla.

Kadakat võiks rohkem olla.

Suurepärase!

Lemmik!

Keskmine hinne: 5,7

Kapsategu:

Iga teo põhjaks oli 900 g hapukapsast, 50 g margariini ja maitse järgi soola ja agaavisiirupit. Vedelikku lisasime iga kapsa juurde ligikaudu 500 ml, aga alusta vähemaga, sest juurde saab ju alati lisada. Muud koostisosad varieerusid.

Tegu oli alati sama: kapsas potti, vedelik peale ja muu asjakohane lisaks ning lase aga podiseda 1,5 - 2 h. Vahepeal meki ja paranda. •



MIS TEEMA ON TOFUGA?

Anu Tensing, Taimsed Valikud

Kui sa oled alles algaja vegantoiduga katsetaja, siis võib tofu tunduda parajalt võõras ja kõhe. Mis on igati arusaadav, sest pole ju olemas sellist asja nagu tofuvili või tofupuu. Millega on siis tegu ja kuidas seda kasutada?

Mis on tofu?

Tofu on sojaubadest valmistatud toode, mis sõltuvalt tüübist meenutab tekstuurilt kohupiima või juustu. Tofu on traditsiooniline osa aasia köögist, ent on leidnud toetuspinda üle terve maailma. Meil kasutatakse seda tihti peale lihaasendaja ja valguallikana, ent lisaks valgule sisaldab tofu ka palju rauda. Tofu on iseenesest maitset neutraalne, kuid imab endasse hästi marinaadi ja maitseid. Kasutusvõimalusi on toful palju alates salatitest ja pajaroogetest ning lõpetades magustoitide ja tortidega, sõltuvalt tofu tüübist.

Kust tofu pärit on?

Tofu pärineb tõenäoliselt Hiinast, kuigi selle täpne algus on ebaselge. Varaseim „doufu“ mainimine pärineb umbes aastast 950 pKr. Tofu saavutas kogu Hiinas populaarsuse Sungi dünastia alguses 960 pKr. Erinevad teooriad pakuvad erinevat päritolu:

- **Liu An:** väidetakse, et Liu An, Hani dünastia prints, leiutas tofu umbes 122 eKr. Sellel teoorial puuduvad aga kindlad

tõendid.

- **Juhuslik hüübimine:** selle teooria kohaselt avastati tofu kogemata Hiinas umbes 600. aastal pKr, kui sojaosupp kalgendati looduslikke koagulante sisaldava meresoolaga.
- **India import:** tofu valmistamise meetodeid mõjutasid India mungad või hõimud, kes tootsid lehmapiimast toitu.
- **Mongoolia import:** Mongoolia piimatoodete valmistamise protsessid inspireerisid tofu tootmist. Kuna mongolid valmistasid pehmeid juustu, võisid hiinlased oma tehnikaid kohandada, asendades loomapiima sojapiimaga.

Kust tuleb sõna „tofu“?

Algselt hiinakeelsest terminist „doufu“ tuletatud sõna „tofu“ jõudis jaapani keelde 12. sajandi alguses, omandades aja jooksul erinevaid teisi nimesid. Ingliskeelsetes kirjeldustes kasutati sageli termineid „oakohupiim“ („*bean curd*“), „oajuust“ („*bean cheese*“) ja „sojaoa kohupiim“ („*soybean curd*“), aga raamatu „The Book of Tofu“ avaldamine 1975. aastal aitas standardiseerida seda sõna ka Ameerika Ühendriikides. Selle nihke põhjuseks oli eelkõige see, et „tofu“ on lühike, kergesti meelde jääv ja seda peeti ahvatlevamaks kui „oakohupiim“ ja teised sarnased väljendid. Aja jooksul hakati seda sõna kasutama ka teistes keeltes ning tänaseks on tegemist igati rahvusvahelise sõnaga.

Kuidas tofut tarbida?

Ka Eesti poelettidelt leiab palju erinevaid tofusid ning esmapilgul võib õige valimine olla keeruline. Tegelikult on aga igaühel neist oma koht meie toidulaual olemas.

Siiditofu: pehme ja kreemine, suurema veesisaldusega, sobib kõige paremini suppidesse ja magustoitudesse

- Siidine pehme tofu, MORI-NU, 340 g (Selver 4,29 €)
- Siidine tofu, 349g, MORI-NU, 349 g (Umami 3,95 €)
- Siidine tofu, Clearspring, 300 g (Valete 3,50 €)

Pehme tofu: natuke kõvem kui siiditofu, sobib suppidesse ja taimse „munapudru“ tegemiseks

- Pehme tofu, maitsestatamata, Bon Vegan, 300 g (Prisma 1,99 €)

Kõva tofu: kõvem (nagu juust), saab lõigata lihtsalt kuubikuteks või viiludeks, sobib hästi pajaroogetes, grillimiseks ja praadimiseks. Kõva tofu juures on oluline sellest enne vesi välja pressida, et tofu imaks endasse marinaadi või kastme. Lihtsa marinaadi soovitus: sojakaste, tsillihelbed ja natuke maitsepärmi.



- Tofu ICA 230 g (Rimi 2,05 €)
- Tofu naturaalne Lunter 180 g (Rimi 1,59 €)
- Tofu maitsestatamata, Mediterranea, 200 g (Biomarket 3,79 €)
- Suitsutofu Bon Vegan 220 g (Selver 2,77 €)

Nipp! Kõva tofut saab kasutada ka sügavkülmutatult! Lihtsalt lõika tofu kuubikuteks või viiludeks ning viska sügavkülma vähemalt paariks tunniks. Sügavkülmutades muutub tofu kollaseks, sellest ei tasu lasta end ehmata. Kui tahad tofut kasutada, siis võid panna otse külmutatult toidu sisse (eeldusel, et kuumutad toitu veel, kuni tofu sulab) või lasa ära sulada, pigista tofust vesi välja ja soovi korral marineeri. Miks tofut sügavkülmutada? See muudab tofu tekstuuri, teeb selle kihilisemaks ja nõ lihalaadsemaks. •

Tofu ja keskkond



Laialt on levinud müüt, et tofu on keskkonnakahjulik. Selles on ivake tõde, sest tofut tehakse sojast ja soja tootmine on keskkonnakahjulik. Ent pahalaseks ei ole tofu. Sojaubade kasvatamine põhjustab tohutul hulgal metsade raadamist, eriti vihmametsades Lõuna-Ameerikas. Samas vaid 6% ülemaailmsest sojatooodangust kasutatakse inimtoiduks, nt tofu, sojapiim, tempeh. Ülejäänud 94%-st enamus läheb loomasöödaks, mistõttu põhjustab metsade raadamist pigem just loomatööstus. Alates 1990. aastast on maa, mida Amazonases sojaubade kasvatamiseks kasutatakse, kasvanud igal aastal ligikaudu 14% protsenti ning hõlmab praegu enam kui kaheksa miljoni hektari suuruse maa-ala.

Kuidas tofust vesi välja pressida?

- Ava tofu pakend, kalla vesi ära ja pane tofu lõikelauale.
- Aseta tofuploki peale ja alla paar paberrätikut või puhas köögrätik.
- Pane tofu peale midagi rasket, nt paar raamatut.
- Lase toful raskuse all seista 15–30 minutit seista. Kui rätikud muutuvad läbimärjaks, vaheta need poole peal välja.
- Kui suurem osa veest on välja pressitud, patsuta tofu kuivaks ja see on kasutamiseks valmis.

Kasutatud materjalid

- „History of Tofu“, William Shurtleff, Akiko Aoyagi: <https://www.soyinfocenter.com/HSS/tofu1.php>
- World Rainforests: Why is soy bad for the Amazon rainforests? <https://worldrainforests.com/kids/elementary/soy.html>
- Food Climate Research Network: Building Block, Soy: food, feed, and land use change: https://tabledebates.org/sites/default/files/2021-12/FCRN%20Building%20Block%20-%20Soy_food%2C%20feed%2C%20and%20land%20use%20change%20%281%29.pdf



Kaheksa vegansõbralikku hetke oktoobrikuisest Londonist

Anu Tensing, Karin Tensing

Ühel oktoobrikuu hommikul sättisime seljakotid selga ja seadsime end Londoni poole tee – ilma eriliste ootuste ja eesmärkideta. Plaan oli lihtsalt võtta turisti roll ja vaadata, kuidas läheb. Seetõttu ei leia käesolevast meenutusest tõenäoliselt Londoni kõige uhkemaid ja parimaid veganvalikuid, vaid pigem need, mis universum meile seekord serveerida soovis. Aga muretseda pole vaja – universum serveeris hästi!

1. Me peatusime Greenwichis ning meie peatumispaiga vahetusse lähedusse jäi

O2 keskus, niisiis otsustasime õhtusöögi sealt leida. Pidime tõdema, et palju veganvalikuid just polnud, aga **Kitchen Pizzeria** veganpitsa täitis õhtusöögi rolli päris ilusti. Magustoidu leidsime **jäätisekohvikust Snowflake**, kus pakuti laia valikut veganjäätiseid. Proovisime kaht: mango ja ekstra tume šokolaad, ning šokolaadi oma oli tõepoolest lumehelbeline!

2. Londonis tervitas meid **Oatly** neile omase kavala sõnastusega – „It works in tea“ ehk „See töötab hästi tee sees“.

3. Meie ööbimiskoha allkorrusel

tegutses kohvik **Avocado & Coffee**. Avokaadot me ei proovinud, mandlipiimaga kohvi aga küll – mõnusalt kange Anu jaoks, liialt kange Karini jaoks. Kohvikus pakuti ka hommikusööki ja laias valikus kooke, mille seast leidsime koguni kaheksa erinevat. Maitsesime neist kolme. Lisaks on kohvikus väike poenurgake, kust sai osta näiteks käsitööšokolaadi, limonaadi ja müsli. Tallinlased võivad mõelda Kadriorus asuva NOP kohviku peale. Kui NOP meeldib, siis ilmselt meeldib ka Avocado & Coffee.

4. Kui oled kunagi kuulnud midagi Londoni veganvalikutest, siis üheks võib olla **Greggs'i** veganpirukas nimega *vegan sausage roll*. Pirukas oli igati asjalik, kui mitte öelda, et lausa väga hea. Kui arvesse võtta, et selle eest pidi välja käima vaid poolteist naelsterlingut, siis on see kindlasti suurepärase valik kiireks ampsuks.

5. Miski, mida me Londonis kindlasti külastada tahtsime, oli raamatupood, ja mitte kuidagi ei oleks saanud sealt lahkuda ilma uue vegankokaraamatuta. Raamatupoest **Waterstones** leidsime põneva valiku, mida Eesti poodidest veel ei leia, ning ostukorvi jõudis **The Happy Pear'i „The Veg Box“**, mis on ette võtnud kümme erinevat köögivilja, seletanud lahti, kuidas neid tarbida ning jaganud iga köögivilja kohta ka

kümme retsepti. See tähendab kokku on raamatus täpselt sada retsepti!

6. Külastasime muuseas ka Londonis asuvat **teadusmuuseumit**, kus meile tuletati meelde, et rohelised köögiviljad hoiavad tervena. Lisaks leidsime muuseumi kingipoest lauamängu **Funky Fungi**, mis rõõmustaks kindlasti igat seenesõpra. Niisiis reisis mänguke meiega koos tagasi Eestisse.

7. Kui sissejuhatuses seisis, et lasime universumil ise otsustada ja pakkuda, siis **Greenwichi turu** olime tegelikult varem välja valinud kui kindla sihtkoha. Turult leiab igasuguseid põnevaid poodide ja putkakesi ning mitmes leidsime ka veganvalikuid. Näiteks proovisime vegan *churro*'t šokolaadikastmega ja külastasime poodi nimega **The Fudge Patch**, kuna aknal ilutses uhkelt silt, et

neil olla ka veganvalikuid. Poes sees avastasime, et kõik valikud on vegan. Fudge'i näol on tegemist hästi magusa iiriselaadse maiusega. Kaasa pakkisime lausa viis portsu. Greenwichi Marketil tegutseb ka nullkulupood **Art of Zero Living**, kust võtsime kaasa šokolaadi, limonaadi ja natuke lagritsat.

8. Mitmel pool Londonis jäi silma nime **Pret** kandev restoranikett, seega otsustasime viimasel päeval ka sinna sisse piiluda. Meie rõõmuks leidsime eest mitmeid veganvalikuid, võtsime vrappi ja saiakest, mõlemad väga head! Kindlasti oli Preti vrapp palju muljetäratavam kui reisi alguses proovitud **Starbucks**i oma, mis kõigi püüdluste kiuste kahjuks täismahus me kõhtudesse ei jõudnud. •



VEGANVÕTI

Anu Tensing

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48
49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64

siooni Compassion in World Farming tegevjuht, ees- ja perekonnanimi. **50-56** Pealinn Euroopas, mida on tihti nimetatud ka Euroopa veganpealinnaks. **57-64** Eesti vegankokk, toidukunstnik ja kokaraamatu autor, perekonnanimi.

42	52	2	56	10	60	36	60	45	2	2
----	----	---	----	----	----	----	----	----	---	---

Riik Euroopas, kus taheti piirata taimsete lihaalternatiivide nime-

59	38	47	38	33	37	37	49	37	47	33	15
----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

tamist sõnadega, mida traditsiooniliselt kasutatakse lihatoodete kohta, nt „pihv“, „sink“ Youtube’i kanal, kus kaksikvennad Dave ja Steve jagavad lihtsaid ja kiireid veganretsepte. Nad on välja andnud ka mitu vegankokaraamatud ning neil on ka Iirimaal sama nimega kohvik-restoran.

40	24	17	54	26	38	2	12	54	40	29	8	22
----	----	----	----	----	----	---	----	----	----	----	---	----

Veganist Briti rallisõitja ja vegankiirsöögiketi Neat Burger üks toetajatest, ees- ja perekonnanimi

28	35	28	22	29	6	28	48	19	58	35	58	6	28	22
----	----	----	----	----	---	----	----	----	----	----	----	---	----	----

Vegankokk Gaz Oakley, kes tegutses va-

64	5	21	3	44	19	21	5	51	9
----	---	----	---	----	----	----	---	----	---

rem selle nime all. Earthling Edi poolt avatud restoran Londonis.

30	61	30	25	30	30	19	55	23	1	38	30	26
----	----	----	----	----	----	----	----	----	---	----	----	----

Vana tehasekompleks, kus asub Tartu ainuke täisvegansöögikoht

32	62	29	38	62	27	41	5	62	6	27	34	61	61
----	----	----	----	----	----	----	---	----	---	----	----	----	----

Veganist illustraator, kes illustreeris ka raamatu „Väikesed Veganid: laste kasvatamisest ja toitumise-“
sest“, ees- ja perekonnanimi

42	30	10	15	4	32	46	30	46	11	64	57	4	30	5
----	----	----	----	---	----	----	----	----	----	----	----	---	----	---

Veganist jõutõstja, keda sai näha ka dokumendafilmis „The Game Changers“ ja 2017. aastal Veganmessil (tollal Taimetoidumessi nime all), ees- ja perekonnanimi

20	13	13	19	49	38	28	52	52	18	53	31	13	56
----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Veganist näitleja Ameerika Ühendriikidest, ees- ja perekonnanimi

7	39	16	22	62	16	62	32	18	26
---	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Veganist ultramaratonijooksja ja aktivist, kellest on tehtud ka dokumendafilm „Running for good“, ees- ja perekonnanimi

10	13	17	58	15	38	39	43	43	26	10	62	50	43	58	26
----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Loomade varjupaik, mida veab eest eelnevas küsimuses mainitud inime, ... sanctuary

3	38	47	60	12	47	63	63	8	7	12	8	56	47	44
---	----	----	----	----	----	----	----	---	---	----	---	----	----	----

mõjust piirnevale kogukondadele

Vastuseks on üks veganite lemmikhommikusööke:

32	21	32	51	9	38	51	9	56	51	8	12	40	51	29	29
----	----	----	----	---	----	----	---	----	----	---	----	----	----	----	----



LAHENDA JA VÕIDA!

Vastus saada hiljemalt 31.01.2025 aadressil ristsona@ajakirivegan.ee ning sul on võimalus võita Ecoshopi 25 € kinkekaart! :)

ECO SHOP

KULTUUR

Vegemessut on Põhjamaade suurim veganüritus, mis leiab aset 24. - 26. jaanuaril 2025 Helsingis. Vegemessut on 100% veganüritus, mis koondab kolmeks päevaks Kaapelitehase avaratesse ruumidesse trendiloojad, kuumimad uudistooted ja armastatud klassika.

📍 24.-26.01.2025 | Kaapelitehdas, Helsinki

ÜRITUS

Christspiracy on uuriv dokumentaalfilm, mis paljastab, kuidas usujuhid pigistavad loomade ärakasutamise ees silma kinni, hoolimata sellest, et kaastunne on kõigi maailma religioonide üks põhiprintsiipe. See film uurib, kuidas usundid üle maailma vastavad küsimusele „Kas vaimsus ja loomade tapmine saavad üheskoos eksisteerida?“.

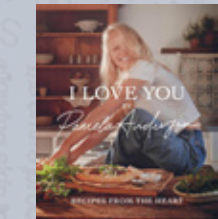
📌 Vaata lähemalt: <https://christspiracy.com>

🎬 2024 | 1:40:00 | Dokumentaalfilm

Sanctuary on animeeritud lühifilm, mis räägib loo emast ja tütrest, kes peavad loomade varjupaika. Nad päästavad haiget saanud lehma, kes põgeneb, kui neid tapale vedanud loomaveok vihma avarisse satub. Lugu põhineb kahel tõsielulisel lool. Lühifilmile loeb peale Harry Potteri filmidest tuntuks saanud veganist näitleja, kirjanik ja loomade eest seisja Evanna Lynch.

📌 Vaata lähemalt: www.genv.org/our-work/sanctuaryfilm/

🎬 2024 | 4:16 | Animatsioon



RAAMAT

Tuntud näitleja ja loomaõiguste aktivist Pamela Anderson andis välja kokaraamatu „I Love You: Recipes From The Heart“ („Ma armastan sind: retseptid südamest“). Raamat sai alguse sellest, kui Pamela kinkis oma poegadele soolaleivaks kaardid oma retseptidega. Nüüd jagab ta neid ka kõigi teistega. Raamatust leiab 80 veganretsepti, mis on inspireeritud nii kodumaistest traditsioonidest kui ka reisimisest erinevatesse maailmanurkadesse.

FILM

Maitsepärm – vitamiinirikas maitseplahvatus

Maitsepärmist on saanud taimset toitu laual asendamatu toode ning aina enam leiavad need hõrgud umamimaitiselised helbed koha ka segatoidu menüüs. Uurime lähemalt, kuidas maitsepärmi tehakse, milleks seda kasutatakse ning kust seda leida.

Maitsepärmi tuntakse ka inaktiveeritud pärmi nime all ning ingliskeelses maades kutsutakse seda ka *nooch*'iks. Maitsepärmi valmistatakse pärmsente (*saccharomyces cerevisiae*) tüve kultiveerimise teel. Tegemist on sama pärmseneega, mida kasutatakse ka leiva ning õlle valmistamisel. Pärmsened muundavad fermentatsiooni käigus melassis leiduvad süsivesikud toitaineteks ja toodavad selles protsessis mitmeid B-vitamiine. Pärmsen suudab ka edukalt omastada vitamiine keskkonnas, kuhu neid on lisatud, muutudes niiviisi vitamiinide poolest eriti rikkalikuks.

Oma imelise umami maitse, mille tõttu seda toodet erilisel armastatakse ning mis meenutab kõige ehedamalt parmesani, saab maitsepärm glutamiinhappe sisaldusest. Glutamiinhapet toodavad pärmirakud kuumtöötlemise käigus, kui pärm inaktiveeritakse, seega pärm enam edasi ei kasva ega sobi ka küpsetamiseks. Oluline on teada, et glutamiinhappel ei ole tööstusliku maitsetugevdaja naatriumglutamaadiga midagi ühist, viimast maitsepärmis ei leidu.



UV-ga töödeldud maitsepärm eristub tavapärasest pärmist oma D-vitamiini sisalduse poolest. UV-kiirguse toel hakkavad pärmirakud tootma loomulikke D2-vitamiini, seega sisaldab

UV-ga töödeldud maitsepärm lisaks muudele vitamiinidele ka looduslikku taimset D-vitamiini.

Maitsepärmi, nagu nimigi ütleb, kasutatakse toidule maitse, aga ka vitamiinide lisamiseks. Sellega võib lisada suppidel, salatitele, pasta-roogadele, kastmetele ja paljudele teistele roogadele hõrku umamit, parmesanisarnast maitset, mis on parimas mõttes sõltuvustekitav. Eriti hea on seda puistata toidule selle valmistamise lõppfaasis, nagu lisaks riivitud parmesani või saiakuubikuid.

Maitsepärmi head omadused ulatuvad aga imelisest maitsest kaugemale. Eesti kaubanduskettides müüdavad maitsepärmid sisaldavad rikkalikult B-vitamiine, sh B12-vitamiini ja foolhapet, aga ka tsinki. Lisaks on maitsepärmis ka rohkelt valku, lausa 47 grammi valku 100 grammi kohta. Ka on sinne maitsepärm gluteenivaba.

Maitsepärmi leiab kõigi hästivaru-
rustatud jaekettide tervisetoodete või maitseainete riiulilt või ka kodumaise vegantootja Bon Vegani e-poest:

2024. aastast leiab meie maitsepärmide seast kaks uut toodet: röstküüslaugumaitiselised pärmihelbed ja krõbedad maitsepärmipallid, mis on põnevaks avastuseks ka juba vanadele maitsepärmisõpradele. •



Maitsepärmiga saab valmistada imelist veganjuustukastet:

- ¾ tassi kookospiima
- 3-4 spl maitsepärmi
- 2 spl tärklist
- ½ tl meresoola

- Soovi korral ka:
- ½ tl küüslaugupulbrit
 - ½ tl sibulapulbrit
 - ½ tl röstitud paprika pulbrit

Pane kõik koostisosad potti, sega hästi ära ning lase pidevalt segades keema tõusta. Keeda 1 minut keskmisel tulel, kuniks kaste on paksenenud.



KLASSIKALINE JA TOITEV KANALOOGIBURGER

Kas sa tead kedagi, kellele ei maitse burger? Kui jah, siis küllap ei ole ta kanaloogiburgerit saanud.

Burger valmib kiirelt, on toitev ja imemaitsev. Kui eelistad krõbedat burksi, siis võid siin retseptis Mati kanaloogi asendada Mati krõbeda šnitsliga – sellisel juhul saad kanaloogi maitsestamiseks mõeldud maitseained ära jätta ja burgeri valmistamine on veel lihtsam.

VALMISTAMINE

Lõika hapukurk, tomat ja sibul viiludeks. Prae kanaloog keskmisel kuumusel umbes 7-8 minutit aeg-ajalt pöörates, kuni kanaloog on mõlemalt poolt kuldpruun. Rõsti burgerisaiad pannil.

Sega kõik kastme koostisosad kokku ja määri kaste burgerisaiadele. Pane burgeri sisu komponendid saiade vahele. Naudi ja täna mõttes Louis Lassenit geniaalselt lihtsa leiutise, hamburgeri eest.

VAJA LÄHEB

- Pakk kanaloogi
- Pipart, soola ja paprikapulbrit kanaloogi maitsestamiseks
- Burgerisaiu
- Hapukurki
- Tomatit
- Sibulat
- Taimset juustu
- Vürtsi armastajate sala nipp: jalapeno

KASTE

- 3 spl vegan majoneesi
- 1 spl hapukurgivedelikku
- 0,5 tl purustatud küüslauku või küüslaugupulbrit
- 0,5 tl sinepit
- 0,5 tl paprikapulbrit

Koostisosad on arvestatud kahele inimesele.

Prantsusepärane porru ja kartulisupp

 Pille-Riin Priske  Kahele  veekann.ee

VAJA LÄHEB

- 160 g porrut, pestud ja tükeldatud
- 200 g kooritud kartulit, õhukeseks viilutatud
- 600 ml köögiviljapuljongit
- soola
- pipart
- 50 g veganvõid
- 1 tl ekstra neitsoliiviõli
- 100 ml toidukoort

VALMISTAMINE

1. Prae porru võis ja oliiviõlis madalal tulel kuni need muutuvad kergelt pruunikaks.
2. Lisa kartulid ja kuum köögiviljapuljong.
3. Keeda keskmisel tulel 15–20 minutit ja seejärel blenderda ühtlaseks supiks.
4. Lisa sool, pipar ja toidukoor.
5. Sega korralikult läbi ja serveeri koheselt.



Juustuga täidetud kõrvitsa *malfatti alla rossa*

 Gonzalo Tellechea, Pille-Riin Priske  Neljale  veekann.ee

VAJA LÄHEB

- 400 g kõrvitsat, oliiviõli ja soolaga pehmeks küpsetatud
- 280 nisujahu
- 150 g riivitud veganjuustu
- soola
- pipart
- ekstra väärisedoliiviõli

Kastme jaoks:

- 250 g toidukoort
- 100 ml purustatud tomateid purgist
- 150 g sibulat
- ekstra väärisedoliiviõli
- soola
- pipart
- kuivatatud oreganot



VALMISTAMINE

1. Püreesta jahtunud küpsetatud kõrvits ja hakka taina moodustamiseks järk-järgult jahu lisama. Ära muretse, kui tainas jääb pisut liiga kleepuv. Võid veel pisut jahu lisada, et seda mugavalt sõtkuda. Sõtku, kuni moodustub ühtlane tainapall.
2. Tee tainast 20–30 grammised tükid ja suru need käte vahel lapikuks.
3. Lao lapikud tainatükid laua peale ja pane igale ühele keskele riivitud juustu. Nüüd tee neist pallikujulised *malfatti*'d.
4. Samal ajal pane potis vesi keema.
5. Seni, kuni ootad, et vesi keema läheks, tükelda sibul ja prae madalal kuumusel õlis, kuni see muutub kuldpruuniks. Lisa pisut soola, et sibulast suhkrud eralduksid.
6. Nüüd lisa pastapallid keevasse vette.
7. Lisa sibulale toidukoor. Kui see hakkab õrnalt mullitama, siis lisa ka tomatipasta. Sega korralikult läbi, maitse ja lisa maitse järgi soola, pipart ning oreganot.
8. Pasta on valmis, kui see on vee peale tõusnud. Lisa pasta kastmele ja sega korralikult kokku. Serveeri koheselt.

Krõbedad „kanaviilud“ seitanist



Pille-Riin Priske



veekann.ee

VAJA LÄHEB

- 1 väiksem tass gluteenijahu (ingl *vital wheat gluten*)
- 1 väiksem tass vett
- soola
- pipart
- broilerimaitseainet
- suitsupaprikapulbrit
- küüslaugupulbrit
- 1–2 puljongikuubikut

Kastme jaoks:

- 2 spl ekstra väärsooliivioli
- 1 spl sojakastet
- 1 küüslauguküüs
- 1 tl suhkrut
- 1 spl *barbeque* kastet
- pisut sidrunimahla



VALMISTAMINE

1. Sega kausis kokku jahu, sool, pipar, broilerimaitseaine ja suitsupaprikapulber. Lisa vesi ja hakka segu mudima, kuni saad tainalaadse toote.
2. Sõtku seda korralikult umbes 15 minutit, kuni tekib ühtlane pisut kõva seitanipall.
3. Pane vesi keema ja lisa puljongikuubik(ud). Vaata, et puljongit oleks nii palju, et kogu pall saaks kaetud.
4. Kui kuubikud on lahustunud, jäta puljong madalal tulel podisema ja lisa sinna ka seitan. Jäta seitan 10–15 minutiks puljongisse, et maitseid imenduksid.
5. Võta pall veest ja jäta jahtuma.
6. Rebi seitanist paarisentimeetrised tükid ja pane need umbes 10 minutiks 150 kraadi juurde ahju, et „kana“ pealt mõnusalt krõbe jääks.
7. Pane pann keskmisele tulele sooja.
8. Samal ajal sega kausis oliiviõli, sojakaste, pressitud küüslauk, suhkur, *barbeque* kaste ja sidrunimahla.
9. Kalla segu pannile ja sega õrnalt, kuni suhkur on sulanud ja kaste muutub pisut paksemaks.
10. Lisa seitani tükid ja sega korralikult kokku.
11. Prae seitanit iga külje pealt 3–4 minutit, kuni tekib mõnus krõbe koorik. Serveeri koheselt näiteks maitstvate takodega.



Koorene sibula-tüümianisupp



Mikk Mägi / Vegan V

VAJA LÄHEB

- 6 sibulat
- 2 küüslauguküünt
- 500 ml taimset koort
- 1 tass vett
- ¼ tassi kuiva valget veini
- 2 tl sojakastet
- 1 sl maitsepärmi
- värsket tüümiani

VALMISTAMINE

1. Haki sibul ribadeks ja küüslauk pisemateks tükkideks. Kuumuta väheses õlis poti põhjas sibul ja küüslauk. Lisa tüümian, sojakaste, valge vein ning hauta veidi. Kalla peale taimne koor ja vesi ning lase supp keema. Maitsesta maitsepärmi ja pipardega, vajadusel lisa soola.
2. Supi juurde võib serveerida ka küüslaugukrutoone.



Chorizo rullid

Reelyka Kristel Reelyka

VAJA LÄHEB

- 1 tass leotatud Kreeka pähkleid (4 h)
- pool tassi vees leotatud päikesekuivatatud tomateid (1 h)
- 1 sibul
- 3–4 šampinjoni
- 2 riivitud porgandit
- 1 spl agaavisiirupit
- 1,5 tl suitsutatud paprikat
- 1 tl oreganot
- 1 tl tüümiani
- 1/2 tl pipart
- 1 tl sibulapulbrit
- 1 spl kookoskastet „Coco Aminos“
- 5 norilehte

VALMISTAMINE

1. Purusta porgandid ja seened köögikombainis. Lase purustada just nii kaua, et tekiks mõnusad väikesed tükid aga mitte liiga ühtlane mass. Aseta porgandi ja seene puru hetkeks kõrvale eraldi kaussi.
2. Järgmisena purusta köögikombainis leotatud Kreeka pähklid, leotatud päikesekuivatatud tomatid, sibul, agaavisiirup, kookoskaste ja maitseained. Töötle, kuni segu on ühtlane.
3. Lisa segu porgandi ja seene massile ja sega kõik ühtlaseks massiks.
4. Võta norilehed ja lõika need kääridega pooleks. Aseta vorsti segu poolele lehele ühtlaselt paari sentimeetri laiuselt. Rulli segu vorsti sarnaseks, soovitud paksusega. Võid lisada natuke vett norilehtedele, et vältida pragunemist.
5. Kuivata rulle dehüdraatoris umbes 6–8 tundi. Kui soovid tõeliselt kuiva tekstuuriga tulemust, lase neil kauem kuivada.
6. Naudi toorvorste taimsel snäki-vaagnal või meelepärase salatiga.

Suvikõrvitsarullid läätsedäidisega

Mikk Mägi / Vegan V

VAJA LÄHEB

- 2 keskmist suvikõrvitsat
- 250 g punaseid läätsi
- 1 sibul
- 1 küüslauguküüs
- väike tükk ingverit
- väike jupp tsillit
- 1 sl kanget tomatipastat
- soola-suhkrut
- suupistetikke

VALMISTAMINE

1. Tükelda sibul, küüslauk ja ingver ning kuumuta poti põhjas vähese õliga. Lisa tomatipasta ning kuumuta veel veidi. Maitsesta soola ja suhkruga. Lisa läätsed ning veidi vett, et vesi ulatuks 1 cm üle läätsede. Hauta tasasel tulel, kuni läätsed on pehmed, vajadusel maitsesta veel.
2. Lõika koorimisnoaga suvikõrvitsast õhukesed viilud. Keera viilud rulli ning kinnita suupistetikuga. Täida rullid pritskoti või lusika abil ning küpseta ahjus 175 kraadi juures 10–15 minutit.



Rooskapsa salat

Reelyka Kristel Reelyka

VAJA LÄHEB

- 300 g rooskapsaid
 - 1 granaatõun
 - 50 g Kreeka pähkleid
- Kaste:**
- 1 sidruni mahl
 - 2 küüslauguküünt
 - 5 datlit
 - suur tükk ingverit

VALMISTAMINE

1. Viiluta rooskapsad mandoliini abil peenikesteks ribadeks. Eemalda granaatõunaseemned ja lisa need salatile. Purusta Kreeka pähklid noaga väikesteks tükkideks ja lisa samuti salatile.
2. Valmista kaste, segades kõik koostisosad blenderis ühtlaseks tekstuuriks. Veendu, et ingver ja küüslauk on korralikult segunenud. Vala kaste salatile ja sega korralikult läbi.
3. Naudi salatit kas iseseisvalt või jõululaul värskeks lisandiks.



Hurmaapuding

Reelyka Kristel Reelyka

VAJA LÄHEB

- 2–3 küpset hurmaad – väga pehmed ja želeetaolise tekstuuriga
- 1 spl kaarobipulbrit või ½ tl vanillipulbrit
- granaatõunaseemneid

VALMISTAMINE

1. Koori hurmaad, eemalda nahk ja pane viljaliha blenderisse. Lisa kaarobipulber šokolaadi maitse või vanillipulber vanilli maitse loomiseks. Blenderda, kuni saad kreemja tekstuuri.
2. Kaunista puding granaatõunaseemnetega. Naudi lusikaga kausist süües.

Piparkoogine topsimais

Anu / Emma Sofia / Kaija

VAJA LÄHEB

ANU TENSING

- 75 g õhukesi piparkooke (eriti hästi sobivad kohvimaitselised)
- 50 g kuivatatud jõhvikaid
- 350 g taimset kreemi/jogurtit

VALMISTAMINE

1. Purusta piparkoogid (jätta kaks piparkooki kaunistuseks), aga jätta sisse ka natuke suuremaid tükke. Ära päris ühtlaseks puruks tee. Lisa kahte maitseainet või -pokaali kihiti piparkoogipuru, jõhvikad, kreem, piparkoogid, jõhvikad, kreem. Pane kaunistuseks peale veel mõned jõhvikad ja mõlemasse üks piparkook.



VAJA LÄHEB

EMMA SOFIA MERI

- piparkooke (pigem krõbedad, õhukesed)
- pohlamoosi
- vegan vahukoort
- kaneeli
- õunu

VALMISTAMINE

1. Purusta piparkoogid, vahusta vahukoort ja lõika õunad. Lao need kihtidena klaasi. Kõige alla piparkoogid, siis moos, vahukoort ja õuna tüki. Kõige peale raputa kaneeli ja kaunistuseks võib lisada granaatõunaseemneid. Eriti hea, kui see seisab enne söömist paar tundi külmkapis.

VAJA LÄHEB

KAIJA PÖDER

- 500 g piparkooke (tee ise või osta poest)
- 100 g külmutatud või värsked pohlasid
- 200 g pohlamoosi
- 1 pakk veganvahukoort
- 1 purgi kookospiima paksem osa
- astelpajumarjad
- India pähklid

VALMISTAMINE

1. Sega ja vahusta veganvahukoort ja kookospiima paksem osa. Purusta piparkoogid ja lõika india pähklid väiksemateks tükkideks. Sega need kokku. Lao kihtidena piparkoogi ja pähkli segu, vahukoore-kookose kreem ja pohlamoos. Lisa kihtide vahele 1-2 spl pohlasid. Kaunista astelpajumarjadega.

Maapähklivõi-karamellikook

 Toomas Laigu



Koogi kõrvale kuula
Toomast Eesti Vegan
Podcastis. 

VAJA LÄHEB

Põhi:

- 40 g kaerahelbeid
- 80 g mandlid
- 50 g kookoshelbeid
- 120 g datleid
- 15 g kakaopulbrit
- suts vett ja veidi soola

- 150 g India pähkleid
- 150 g maapähklivõiet
- 30 g datleid
- 70 g kookosõli
- 1 tl vanilliekstrakti
- ½ tl soola

Karamell:

- 125 g datleid
- 50 g kookospiima

Glasuur:

- 115 g kookosõli
- 130 g kookospiima
- 25 g kakaopulbrit
- 35 g agaavisiirupit

Täidis:

- 400 g kookospiima konservis

Kaunistuseks röstitud maapähklid

VALMISTAMINE

1. Pane datlid ja India pähklid eraldi kuuma vette ligunema. India pähklid võiksid liguneda vähemalt 1 tund, datlid vähemalt 15 minutit. Pane kookosõli suletud purgis kuuma vette sulama.

2. Paiguta lahtikäiva vormi põhja küpsetuspaber.

3. Pane mandlid, kookoshelbed ja kaerahelbed köögikombaini ja töötle neid peenemaks. Lisa datlid ja veidi soola ning töötle, kuni põhja mass hakkab kokku kleepuma. Suru tainas ühtlase kihina vormi põhja ja aseta vorm sügavkülmikusse seniks, kuni valmistad järgmist kihti.

4. Karamelli kihi jaoks blenderda datlid ja kookospiim ühtlaseks (blenderisse mahub kahe koogi karamell korraga). Kalla karamell koogi põhjale ja silu, puista üle 60 g röstitud purustatud maapähklitega. Pane kook sügavkülma.

5. Täidise jaoks aseta kõik koostisained blenderisse ja blenderda kreemiseks. Vala täidis karamellikihi peale ja aseta kook sügavkülma tahenema.

6. Glasuuri jaoks blenderda sulatatud kookosõli, agaavisiirup, kakaopulber ühtlaseks (soovitav teha kõikidele kookidele korraga). Kui kook on tahenenud, vala peale glasuur ja kaunista purustatud röstitud maapähklitega.



Kuldne kolmapäev Selveris!

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

SELVER
Hea mõte



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

ISEGI BROKOLI VÕIB ARVELE PANNA

Partner Kuukaardi ostulimiidiga
maksad tänaste ostude eest järgmisel kuul.

partnerkaart.ee/kuukaart



 kaubamaja

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.

NUDIST

RABARBRA MAGIC 0%

Lion's Mane & Green Tea

UUS! Vahutav ja **alkoholivaba** rabarberi-maasikajook lõvilakk-korallnarmiku ekstrakti ja roheline teega aitab sul öelda HEAD AEGA väsimusele ja stressile.

NUDISTDRINK.COM

