

VEGAN

Elustiiliajakiri
Hind 2,49 €

Suur
vegan-
jätiste
ülevaade

Kuidas punk
kohtas veganlust..

Aktivistidest
nii Aasias kui
Tartus

10+ suvist retsepti
grillsojast tatrapliinideni

ANNA ROBERTA

„Vegan olla on uskumatult lihtne.“

ISSN 2504-6632



9 772504 663012 >

Kui kutsud, ma tulen!



e-SELVER

Sina tellid, meie toome!

Tere, mina olen Anu ja kirjutan ühe loo-
detavasti toreda eessõna. Kindlasti need,
kes meid juba tunnevad, natuke ehmusid,
et miks Janiš eessõna ei kirjuta. Sellel on
hästi lihtne selgitus – selle numbri artik-
lid ja mõtisklused lükkas sobivasse vormi
ja järjekorda Anu. See oli tegelikult meie
plaan kohe alguses, et peatoimetaja roll
ei ole püsiv, vaid vahetub, et igal numbril
oleks natuke oma lugu, oma *vibe*, oma süda, oma mekk, oma lõhn..

Tegelikult ei ole sellest numbris midagi nii drastiliselt uut. Ikka
räägime veganlusest, loomadest, aktivismist, toredatest inimestest,
heast toidust. Isegi retseptid ja ristsõna on ajakirja lõpus olemas!
Oot-oot, ma nii madalalt siiski ei müü – ka suvenumbris on palju
põnevaid!

Suvenumbris saame tuttavaks toreda Annaga, uurime, millega
tegelevad aktivistid Tartus ja Aasias, reisime nii Münchenisse kui ka
ajas tagasi ning loomulikult heidame pilgu suvisele jäätisevalikule.
Jääb vaid loota, et ilmataat kingib meile piisavalt päikest, et jäätised
sel suvel nautimata ei jääks.

Lõpetuseks tahan öelda, et 19. juunil 2024 kuulutasime välja,
et ajakirjal Vegan on eesotsas kolm uut asjapulka. Silmad on juma-
last rosinad ja piparkoogikitsekest meil ei olnud. Ei ole senini. Aga
see-eest on meil aastataguse ajaga võrreldes palju rohkem teadmisi,
kogemust ja julgust.

Aitäh, armas lugeja, et oled meiega! Haara üks hea veganjäätis ja
asu aga magusas meeleolus oma lemmikajakirja uudistama!

Anu Tensing

peatoimetaja



Sisukord

- | | |
|---|--|
| <p>4 ÜRITUSED
Üritused veganitele ja
loomaõigusaktivistidele</p> <p>5 TOIT
Kogemata vegantooted</p> <p>6 ETTEVÕTE
Vegansöögikohtade
Q&A – Vegan restoran V</p> <p>8 MÜÜDIMURDJAJA
Vol. 2 – Tõde piimast,
porganditest ja hinnast</p> <p>10 KULTUUR
Kuidas punk kohtas veganlust..</p> <p>12 ÜRITUS
Veganmess – enne ja nüüd</p> <p>14 ILU & TERVIS
Kaitse end suvepäikese
eest loomasõbralikult</p> <p>16 KOGEMUS
Kuidas (mitte) õpetada
lapsi loomi tundma</p> <p>18 ARVAMUS
Vastutustundlik reklaam –
samm loomasõbralikumä
maailma poole</p> <p>20 KAANELUGU
Anna Roberta – Vegan
olla on uskumatult lihtne</p> <p>28 TOIT
Magusalt, jahedalt ja
loomasõbralikult</p> | <p>32 LOOMAKAITSE
Koer ei ole hunt – aga
püüton on ikka püüton</p> <p>34 LOOMAÕIGUSLUS
Animal Alliance Asia –
kultuuriteadlik loomade
eestkostes</p> <p>38 LIIGIKAITSE
Kas lasemegi euroopa
angerjal välja surra?</p> <p>40 KESKKOND
Toidujagamine –
kogukonna ühendamine
läbi jagamissoo</p> <p>44 REISIKIRI
Üks kevadine reis
Münchenisse</p> <p>46 PROOSA
Kohtupäev</p> <p>48 TOIT
Lõpeta julmus,
võta hummus</p> <p>50 LUULE
Luuleloom 2025</p> <p>54 RAAMAT
Hernest ometlini</p> <p>55 RETSEPT
10+ suvist retsepti
grillsojast tatrapliinideni</p> <p>66 RISTSÕNA
Salakiri ühelt
veganilt teistele</p> |
|---|--|

VEGAN

PEATOIMETAJA
Anu Tensing
anu@ajakirivegan.ee

REKLAAM JA
TURUNDUS
Janiš Laende
janish@ajakirivegan.ee

RETSEPTID
Kaija Pöder
kaija@ajakirivegan.ee

TELLIMINE JA
INFO
info@ajakirivegan.ee

KÜLJENDUS
Pille-Riin Priske

KAANEFOTO
Veljo Poom

AUTORID
Anu Tensing
Janiš Laende
Kaija Pöder
Triin Toom

Geit Karurahu
Farištamo Eller
Kadri Aavik
Leana Mägi
Sirli Spelman
Anny Drobot

RETSEPTIMEISTRID

Gerli Gutmann
Kaija Pöder
Madli Metsar
Janne Jüsmä
Lia Virkus
Pille-Riin Priske

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

Toimetuse ei vastuta reklaami sisu ega keelekasutuse eest.

ÜRITUSED VEGANITELE JA LOOMAÕIGUSAKTIVISTIDELE



ANIMAL LIBERATION GATHERING

Loomaõiguste aktivistide kogunemine loomade vabastamise nimel on täis töötusbasid, loenguid, vegantoitu, filme, bände ja muud põnevat. Lisaks jääb aega rahulikult puhata ning leida uusi sõpru ülemaailmses loomaõiguslaste kogukonnas. Kogunemise algatajaks on Bite Back Netherlands ning aset leiab see anarhistide rajatud telklas „tot Vrijheidsbezinning“ („Vabaduse mõtisklusele“). Muuseas on telkla ka alkoholivaba.

📍 7.–10. august | Appelscha, Madalmaad | animalliberationgathering.org

VEGAN CAMP OUT

Tegemist on maailma suurima veganite kämpingufestivaliga, mis on ühtlasi ka kõige rahvusvahelisem, sest igal aastal saabub laagriliisi rohkem kui 40 erinevast riigist. Lisaks telkimisele saad neli päeva (ja kolm ööd) nautida elavat muusikat, joogat, meditatsioone, vestlusi, töötubasid ja muidugi Ühendkuningriigi parimat vegantoitu!

📍 29. august–1. september | Bygrave Woods, Hertfordshire, UK | vegancampout.co.uk



International Animal Rights Conference

14. rahvusvaheline loomaõiguste konverents IARC toimub 4.–7. septembril Luksemburgis KuFa kultuurivabrikus, kus kunagi tegutses hoopiski tapamaja. Oodatud on kõik loomaõiguslased ja kõik, kes hoolivad loomadest ja keskkonnast ning soovivad rohkem teada saada loomaõigustest nii teoorias kui ka praktikas. Osalejaid ootavad ees ettekanded, töötoad, aruteluringid, filmid, meelelahutuslik õhtuprogramm ja ohtralt head vegantoitu.

📍 4.–7. september | Esch-sur-Alzette, Luksemburg | ar-conference.org

EUROPEAN VEGAN SUMMIT

Tegemist on veebipõhise konverentsiga, kus saavad kokku poliitikud, ettevõtjad ja akadeemikud. Eesmärgiks on ühendada inimesed, keskkonna ja loomade õigused, sest vaid loomade ekspluateerimisest vaba majandusega saab võidelda kliimakatastroofi ja selle tagajärgede vastu.

📍 9.–10. september | Veebis | vegansummit.eu



Veganmess

Järjekorras 15. Veganmess on Baltikumi vanim ja suurim veganlust tutvustav mess, kus saavad kokku põnevad maitseelamused, inspireerivad vestlused, praktilised töötod ja lai valik vegantooteid. Juubeliaasta sündmus tootab tulla veelgi suurem ning pidulikum kaasates külalisi lähedalt ja kaugelt. See on hea võimalus leida oma uued lemmiktooted, saada kokku vanade sõpradega ja ehk leida ka mõni uus. Tegevust ja uudistamist leiavad omale nii suured kui väikesed, nii pikaajalised veganid kui ka veganlusega tutvust tegevad huvilised.

📍 18.–19. oktoober | Kultuurikatel (Kursi tn 3, Tallinn) | veganmess.ee





Kogemata vegantooted

Neid üllatajaid, mis kogemata ka veganitele sobivad, jääb üha vähemaks. Mitte et vegantooteid napiks – vastupidi! Tootjad on nüüd usinad sildistajad. Aga me ei andnud alla ja tuhnisime välja mõned maitvad juhuslikud hitid!

TARTARI KASTE GULYAJ POLE 180 g, Prisma 0,99 €

Koostis: Joogivesi, rafineeritud desodoreeritud päevalilleõli, marineeritud kurk 3,5%, suhkur, paksendaja (modifitseeritud tärklis), keedusool, emulgaator (modifitseeritud tärklis), kuivatatud köögiviljad (valge sibul, till, paprika), happesuse regulaatorid (äädikhape, piimhape), stabilisaatorid (guarkum, ksantaankumm), säilitusaine (kaaliumsorbaat), kollased ja mustad sinepiseemned 0,6%, ekstraktide segu, marineeritud vürts, küüslauguekstrakt, beetakaroteen, antioksidant E385. Toodetud Ukrainas.



KRÕBEDAD SIBULAPULGAD PÄIKESE TERAVID 125 g, Grossi poes 1,18 €

Koostis: nisujahu, palmi taimeõli, pärm, odralinase ekstrakt, sool, sibul. Toodetud Leedus.



EINE BONDUELLE LUNCH BOX 250 g, Selveris 3,99 €



Spelta ja köögiviljadega
Koostis: spelta, aedherne, silmoa, kirsstomati, punase paprika ja oliivide segu esimese külmpressi oliivõlis 2,8%

Bulguri ja köögiviljadega

Koostis: beluga läätsede, bulgur, grillitud köögiviljade ja kirsstomati segu esimese külmpressi oliivõlis 3%



Kinoa ja köögiviljadega
Koostis: porgandi, kikerherne, maisi ja kinoa segu esimese külmpressi oliivõlis 3,6%

Toodetud Itaalias.

ŠOKOLAADIKÜPSISED PURGIS MUUMI 200 g, Prisma 4,99 €

Koostis: nisujahu, suhkur, taimerasv (palmi), šokolaaditükid 16% (suhkur, kakaomass, kakaovõi, emulgaator (päevalilleleetsitiin), kuivatatud kookos, pruun suhkur, väherasvane kakaopulber, sool, kergitusaine (ammooniumvesinikkarbonaat), looduslik lõhna- ja maitseaine. Toodetud Taanis.



KUMMIKOMMID HAPUD KOOLAMAITSELISED LÖRDAGSGODIS 100 g, Ikeas 0,99 €



Koostis: suhkur, glükoosisiirup, invertsuhkrusiirup, modifitseeritud nisutärklis, modifitseeritud kartulitärklis, happesuse regulaatorid (E330, E331), toiduvärv (karamell), maisitärklis, täielikult hüdrogeenitud taimerasvad (päevalille, rapsi), looduslik lõhna- ja maitseaine, palmirasv. Toodetud Soomes.

KIKERHERNEKRÕPSUD SUITSUSINGIMAITSELISED SONKO 60 g, Prisma 1,69 €

Koostis: Kikerhernegraanulid (32% kikerhernejahu, nisujahu, dehüdreeritud kartuli, kartulitärklis, maisitärklis, sool), suitsusingimaitseline puiste [dekstroos, maltodekstriin, sool, sibulapulber, lõhna- ja maitseained, küüslaugupulber, paprikapulber, maitseainete ekstrakt (paprika), suitsu lõhnaaine], oliivijääköli. Toodetud Poolas.



KARTULILAASTUD TUUBIS PAPRIKA COOP 170 g, Prisma 1,99 €

Koostis: Kartulihelber 52% (kartul: EU), päevalilleõli, nisu- ja kartulitärklis 15%, glükoosisiirup, sool, suhkur, paprika 0,6%, emulgaator (E471 taimne), rapsiõli, sibul, suitsupaprika, kaaliumkloriid, küüslauk, happesuse regulaator (E330), Cayenne'i pipar, valge pipar, looduslik lõhnaaine. Toodetud Prantsusmaal.

KÜPSISED VAARIKATÄIDISEGA BALLERINA 190 g, Prisma 1,62 €

Koostis: Nisujahu, vanillimaitseiline kreem 23% (suhkur, täielikult tahkestatud kookosrasv, päevalilleleetsitiin, sidrunhape, vanilliin), vaarikatäidis 14% (suhkur, vesi, glükoosisiirup, kontsentreeritud vaarikamahl 2,1%, kontsentreeritud mustikamahl, karrageen, lõhna- ja maitseaine), suhkur, päevalilleõli, invertsuhkur, kergitusained (ammooniumkarbonaat, naatriumkarbonaat), sool, päevalilleleetsitiin, lõhna- ja maitseaine, odralinased. Toodetud Rootsis.



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

VEGAN RESTORAN V – KUS PEEDIST SAAB PEOKUNINGANNA

Söögikoha nimi: Vegan Restoran V

Asukoht: Rataskaevu 12, Tallinn

Lahtiolekuajad: Iga päev 12.00–23.00

Vastaja (nimi, ametikoht): Mikk Mägi,
peakokk ja omanik



Vegan V catering pakutavad suupisted



Millist toitu pakutakse?

Meil ei ole välja kujunenud ühte kindlat suunda menüüs. Meie menüüst võib leida erinevate regioonide kööke: itaalia, tai, eesti jne. Teeme toite, mis meile endile ka maitsevad. Miksime ka erinevaid kööke, kasutame erinevaid tehnikaid ja timmimise toidud „V moodi“.

Menüüst leiab suupisteid, kergemaid toite ja ka tummisi- maid toite. Nii, et kõik ikka midagi meelepärast leiaksid ning kõhu täis saaksid. Ka majast väljas pakume erinevaid *catering* teenuseid: sünnipäevad, konverentsid, pulmad jne. Oleme küll pisike restoran aga väga võimekad.

Mis eristab teie söögikohta teistest?

Oleme tegutsenud 11 aastat. V on Eesti esimene ja vanim ve- ganrestoran ning kindlasti toimetame veel kaua kaua. Meie edu saladus on olnud meie kokkuhoidev V kollektiiv. Püüame olla kursis vegantoidu trendidega ja ka mittevegantoidu tren- didega, et need siis enda juures veganiseerida.

Kes on söögikoha kliendid?

Meie klientuur on väga lai, ei oskagi kindlat klientuuri välja tuua. Parim pilt, mida ma meie restoranis nägin, mis iseloo- mustab meie klientuuri, oli meie algusaastatel – samal ajal is- tusid restoranis meie kohalikud poliitikud, punkarid Soomest, tänavamuusik Balti jaamast ja paar kohalikku pere.

Mis on teie klientide lemmikud?

Hiljuti just uurisime oma klientidelt, mis on nende lemmikud ja mida nad igatsevad kõige rohkem meie menüüst. Number üks on peediraviolid India pähkli kreemiga, number kaks sid- runirisotto ja number kolm lasanje. Ja kõik need on meil endi- selt menüüs ka sel suvel.

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

Juba alguses oli meil eesmärgiks teha veganrestoran, mis ül- latab kõiki ja et ka vegantoidu skeptikuid tuleksid uuesti meie



Maapähklikarri paneeritud lillkapsa, tšilliõli ja kurgi-porgandisalatiga



Pavlova laimikreemi ja kookosejäätisega



Valentinipäeva muffinid

juurde. Püüame osasi asju teha „omni“ retseptide järgi, aga mis tegelikult on vegan, sh kõik tekstuurid ja maitSED. Üldjuhul, kes kahtlevad, siis kindla peale minek on alati burger, risotto või lasanje.

Mis on parim uudistoodete veganurul?

Ei tea, kui uus ta enam on, aga kohe tuleb pähe Mati Kanaloog!

Millist vegantoodet veel Eesti turule ootad?

Baba hummust, mida saab Soomest. Usun, et see hummus lööks Eesti hummuseturu upakile. Kuna veganitel pole eriti toitu, mida „haarad ja sööd“. Siis kiirel ajal haaran poest saia ja hummuse ning nosin autos ning jätkan päeva. Aga Eestis minu arvates head hummust ei ole. •



Sa saad olla üks inimene vähem, KES LOOMADELE LIIGA TEEB!





MÜÜDIMURDJA:

VOL. 2 – TÕDE PIIMAST, PORGANDITEST JA HINNAST

Anny Drobot

Alustasime eelmises ajakirjanumbris müütide purustamist ning meil on veel mõned populaarsed valearusaamad, mis vajavad ümberlõkkamist.

Müüt 6: Lehmapiim aitab luud tugevad hoida

„Piima peab ikka jooma, muidu luud lähevad katki!“ Kas leidub üldse kedagi, kes poleks seda kuulnud – või lausa ise öelnud? Just piima ja luude tervise vaheline seos üks levinumaid piimaga seotud müüte.

Kaltsium on tugevate luude jaoks väga oluline mineraalne, kuid kas lehmapiim on selle ainus või parim allikas? Kuigi sel teemal on tehtud palju uuringuid, võib tulemused kokku võtta nii: teaduslikku üksmeelt selle kohta, et piima joomine tugevdab luid, ei ole¹. Näiteks leiti ühes seitsme aasta pikkuses uuringus, kus jälgiti tüdrukute toitumist, kehalist aktiivsust ja luumurdude esinemist, et piimatoodete tarbimine ja kaltsium ei ennetanud luumurde noorukieas tüdrukutel².

Kuidas see võimalik on? Esiteks vajavad terved luud enam kui vaid kaltsiumi. Näiteks on K-vitamiin luustiku tervise seisukohalt oluline, kuid enamik piimatooted sisaldab seda väga vähe. Õnneks leidub K-vitamiini rohkesti teatud rohelistes köögiviljades, nagu lehtkapsas ja spargelkapsas, mis sisaldavad lisaks ka kaltsiumi. Samuti on treenimine üks tõhusamaid viise luutiheduse suurendamiseks ja osteoporoosi riski vähendamiseks. Selle positiivset mõju on täheldatud erinevates uuringutes

1. <https://embed.widencdn.net/download/pcrm/ha2abfklrb/Health-Concerns-About-Dairy-Fact-Sheet.pdf>
 2. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3654657/>

nii laste kui ka täiskasvanute seas. Lähemalt saab lugeda Eesti Vegan Seltsi kodulehelt³.

Tabas mees pidada, et piimatööstusel on rohkelt ressursse müütide levitamiseks, kuid teadusuuringud ei kinnita neid väiteid⁴.

Müüt 7: Veganlus on piirav ja igav

„Sa vist midagi muud peale kapsa ja porgandi ei saagi süüa?“ Tegelikult on veganlus nagu kulinaarne aardejaht – see avab ukse uutele maitsetele ja põnevatele toiduvalmistamise viisidele. Kas teadsid, et kikerhernest saab teha nii hummust, omletti kui ka majoneesi? Ja kartulist ei hakka me üldse rääkimagi – viin ja friikartulid ütleavad kõik ise ära.

Internet kubiseb täistaimsetest retseptidest ja Eesti on veganite seas hinnatud sihtkoht: meil leidub rohkelt maitsevaid veganrestorane ja -kohvikuid, mis pakuvad midagi enam kui kapsas ja porgand. Uuri lähemalt portaalist Veganmaailm, Taimsed Valikud ja Happy Cow.

Müüt 8: Veganlus on kallid

Üks levinumaid müüte veganluse kohta on, et see pole kõigile kättesaadav. Tegelikult muutub taimne toitumine,

nii nagu ka igasugune muu toitumine, kalliks, kui eelistatakse töödeldud toite, valmistoite ja spetsiaalseid asendustoite, mis on küll mugavad, kuid sageli ka kallid.

Tegelik olukord võib olla vastupidine: veganlus võib olla väga taskukohane, kui keskenduda lihtsatele ja töötlemata toiduainetele nagu kartul, riis, oad, läätsed ja kaerahelbed. Need on ühed soodsaimad kaubad igas poes ning neist saab valmistada mitmekesiseid ja maitsevaid toite. Üks uuring isegi näitab, et madala rasvasisaldusega taimne toitumine võib vähendada toidukulud koguni 16% võrreldes segatoiduga⁵.

Müüt 9: Veganlusega kaasneb alati suur kaalulangus

Sageli kaotavad inimesed veganlusele üleminekul kaalu, eriti kui varasem toitumine sisaldas palju töödeldud toite. Kuid kaalulangus ei ole ei vältimatu ega garanteeritud. Täiesti võimalik on olla vegan ja säilitada kehakaal või kaalus juurde võtta, kui süüa rohkelt kalori- ja rasvarikkaid taimseid toite, nagu õlis praetud road, pähklid, seemned, avokaado ja töödeldud snäkid. Nagu iga toitumise puhul, sõltub kaal peamiselt kalorite tasakaalust.

Veganeid leidub igas vanuses, soost

ja kehakujus – välimuse või kaalunumbri järgi ei saa öelda, kes on vegan ja kes mitte.

Müüt 10: Veganlus on allergiavaba või vähendab allergiate riski

Vegantoit ei ole automaatselt allergiavaba. Tõsi, veganlus välistab loomse päritoluga toidud ja nendega seotud allergeenid, kuid mitmed taimsed toiduained – nagu maapähklid, seesamiseemned, soja ja nisu – võivad samuti põhjustada tugevaid allergilisi reaktsioone⁶. Väga levinud on ka talumatus gluteeni suhtes, mida leidub näiteks nisus, rukkis, odras, nende ristandites⁷. Nisuvalku kasutatakse tihti erinevate lihaasendajate tegemiseks.

Seetõttu on oluline mõista, et kuigi veganlus võib välistada osa allergeene ja sobib paljudele, ei taga see allergiavaba tootmist. Toiduallergiatega inimesed peaksid kindlasti nõu pidama toitumisinõustaja või arstiga, et leida just neile sobiv lahendus. •

** Kui Sul on meiega jagada mõni fakt või veendumus, milles oled täiesti vankumatu, siis jaga seda – vaatame, kuidas meil läheb: kas purustame selle või anname alla.*

- <https://vegan.ee/piimatoodetega-seostatud-tervisehaired/>
- [https://www.cell.com/one-earth/fulltext/S2590-3322\(23\)00347-0](https://www.cell.com/one-earth/fulltext/S2590-3322(23)00347-0)
- <https://www.pcrm.org/news/releases/eating-vegan-diet-reduces-grocery-bill-16-savings-more-500-year-finds-new>
- <https://www.foodallergy.org/living-food-allergies/food-allergy-essentials/common-allergens/wheat>
- <https://toitumine.ee/toitumine-ja-haigused/tsoliakia>

**VÕIKS SEDA
VEGANVÄRKI
JU PROOVIDA,
AGA KUIDAS KÜLL?**

EESTI VEGAN SELTS KOONDAB NII ALGAJAJD
KUI KOGENUD VEGANEID. KOOS ON LIHTSAM!



LIITU • TOETA • TEGUTSE • VEGAN.EE

f i x @eestiveganselts





Foto: erakogu

KUIDAS PUNK KOHTAS VEGANLUST..

Leana Mägi

ALGUS

Veganismi on viljeletud juba aastatuhandeid. Erinevates kultuurides ja religioonides erinevat moods ja veidi erinevatel põhjustel, peamiselt siiski austusest teiste elusolendite vastu. Viimastel aastakümnetel on veidral kombel see kanda kinnitanud just eriti punkringkondades. Põhjused on loomulikult samad – loomadel on hing, nad ei saa ennast ise kaitsta, aga meie saame.

Pungi ja veganluse seos sai alguse juba 70-ndatel. Teerajajateks olid anarhopunkarid ja veidi hiljem võttis veganluse omaks USA *hardcore* pungi *straight edge* liikumine (pungid, kes olid uimastite ja alkoholi vastu). Tuntuimad alustajad Inglismaal olid bändid Crass ja Conflict, kes olid ühed esimestest, kelle lüürikas mainiti loomade õigusi.

Kui Crass levitas loomaõiguslikku sõnumit peamiselt läbi lüürika, siis Conflict viis mõneti loomaõigusluse järgmisele tasemele. Seda läbi reaalse-

te aktsioonide – alguses läbi lihunike/lihapoodide akende puruks viskamise ja selle propageerimise, hiljem laienes see ka loomade, sh lindude, farmidest vabastamisele.

Kui loomaõiguslus läbi nende bändide 80-ndatel USA-sse liikus, lisandus *straight edge* liikumise varasemale „ei joo, ei suitseta“ põhimõtetele ka veganlus. Ja *straight edge* liikumise kasv oli plahvatuslik. Tuntuimad selle ajastu häälekandjad sealt olid näiteks: Minor Threat, Youth of Today, Gorilla Biscuits, Fugazi.

EUROOPA

80-ndate teises pooles liikus veganlus ka mujale Euroopasse, ennekõike Saksamaale. Said hoogu loomade vabastamise aktsioonid. Üleskutsed selleks levisid *zine*'de kaudu (punkide poolt nulleelarvega tehtud DIY ajaleht, kus on uudiseid bändidest, laulusõnad, intervjuud, retseptid jms). Sel ajal sai alguse ka

ülemaailmne aktsioon või lausa liikumine nimega *Food Not Bombs*. See on üritus, kus vabatahtlikud teevad ja jagavad tasuta toitu puudust kannatavatele inimestele, protestides samal ajal vaesuse ja sõja vastu. Söögitagemiseks kasutatakse toorainet, mis saadakse koostööst kas talunike või poepidajatega, tihti ka poodidest ära visatud ülejääkidest, mis pole veel riknenud. Reeglina pakutakse vegantoitu. Liikumine kestab tänase päevani üle terve planeedi.

Kui veganlus Euroopa pungskeenesse laiemalt liikus, siis eelkõige läbi *squatt*'ide (ebaseaduslikult hõivatud poolelamiskõlbmatud hooned, kus pungid elasid). Neis kokati järk-järgult aina rohkem ainult vegantoitu ning ühel hetkel ei olnud see enam lihtsalt normaalne keskmine, vaid soovituslik kohustus. Ka see toimub tänapäevani.

EESTI

Eesti pungskeenesse jõudis veganlus

alles 00-ndatel ja levis peamiselt nooremate hulgas, kes olid selle Euroopa *squatt*-idest reisimisega siia kaasa toonud. Loomulikult oli ka 80-90-ndatel erandeid, st veganeid ja taimetoitlasi, kuid nad olid siiski pigem erandid.

Kohe, kui veganlus siin veidi levima hakkas (viljelejaid nii umbes 10-15% punkidest ja seda peamiselt Tallinnas), tekkisid ka loomaõiguste aktsioonid: piketid karusnahapoodide ees, protestid lihatootjate vastu jne. Kuuldavasti on tehtud ka loomade vabastamise aktsioone, salafilmimisi kanalates ja seafarmides, ning seda organisatsioonide poolt, mis on alguse saanud punkliikumisest. Samuti on tehtud *Food Not Bombs* söögijagamisi ning erinevaid heategevuslikke veganõhtusöögiüritusi, et koguda raha loomade varjupaikade toetuseks.

Tänases Eesti punkskeenes on olukord selles mõttes hea, et kõik on veganlusest ja selle olulisusest teadlikud, täielikult praktiseerib seda siiski vaid vähem kui kümnendik (Soome noorte punkide hulgas ligi 50%, Lätis-Leedus sama nagu Eestis). Pooldajaid ja n-ö peaaegu veganeid sinna juurde on aga veel oma 15%. Nii et praegu on seis parem kui kunagi varem ja tendents paistab kasvavat.

Põhiliseks eestvedajaks on hetkel ilmselt Tallinnas asuv Sotsiaalkeskus Ülase12, lisaks on Tartus klubi Hell ja juba eksisteerimise lõpetanud Anna Haava. Ülase12 on DIY klubi, kus toimuvad punk, *hardcore* jms üritused, kinoseanssid, bändiproovid jms. Kontserte annavad seal tuuritavad bändid, kes tulevad igast maailma nurgast. Oma söögisoovide nimekirjas paluvad nad ka enamasti vegantoitu. Aga ega Ülase12 muud ei pakugi.

Uurin huvi pärast ka Eesti ühe populaarseima veganrestorani, Vegan Restoran V loojalt ja punkarilt Mikk Mägil, mis seosed temal pungi ja veganlusega on ning kuidas see alguse sai. Mikk vastas: „Mind huvitas veganlus ja loomade kaitsmine juba veidi varem, aga siis pungi, peamiselt ansambli Oi Polloiga, see süvenes tugevalt ning hakkasin veelgi otsima bände, kes kasutasid vegansõnumeid.“

MINA

Ilmselt ma ei oleks vegan, kui minust poleks saanud 25 aastat tagasi punkar. Nagu ka paljud teised, reisisin ma Euroopasse, täpsemalt Berliini, ja elasin mõnda aega ühes sealses *squat*-is. Kogu toitu, mis seal söödi või ühisõhtusöökidel pakuti, oli vegan või lihavaba. Tavaliselt oli see tehtud prügi-kastidest päästetud kaubast. Veidi üllatavad või lausa ehmatavad olid sealsed karmid reeglid, näiteks külmikus tohtis hoida ainult vegantoitu. Eestist tulnuna ei osanud sellist asja pungiga seostada. Enne sinna minekut polnud ma vegan, kuid võtsin seal selle kiiresti omaks.

Minu jaoks polnud see alguses nii väga loomaõiguste jms põhjusega seotud, vaid pigem lihtsalt enda proovile panek. Ja OMG - parim vegantoit, mida ma eales saanud olen, on Saksamaa DIY festivalidel

Kui Eestisse tagasi tulin, sõin mõnda aega ainult praekartuleid. Erinevalt Saksamaast, kus leidus sel ajal sojatooteid jms, vegantoodetest ei olnud siin veel ühtegi. Okei, ma ei osanud sel ajal ka üldse süüa teha ja kindlasti ei osanud ma sel ajal näha muid võimalusi hea vegantoidu valmistamiseks.

Kuigi mu veganluse teekonnal on olnud pause, olen seda olnud nüüd jälle viimased 10 aastat. Lõpuks õppisin ka hästi kokkama! Olen tegutsenud mitmeid aastaid nime KizkaDelicious Catering all. Minu eesmärk vegantoidude tegemisel on kasutada võimalikult vähe töödeldud/valmis vegantoidu. Piisab, kui sul on juur- ja köögiviljad, maitseroheline, oad, pähklid, ja sa saad nendest valmistada oi kui palju häid roogi. Toitlustust pakkudes olen ma alati olnud väga õnnelik, et saan pakkuda paljudele

inimestele, kes pole veganid, uusi maitseid ja murda müüti, et vegantoidud pole maitavad. Usun, et umbes 80% neist, kes mu toitu proovivad, ei ole veganid.

Minu jaoks on veganlusi rännak läbi erinevate rahvaste toidukultuuride katsetuste (väga-väga huvitav!), miksid neid omavahel ning veel omakorda meie oma enda saaduste ja toidukultuuriga. Ja kõige selle juures saan kaasa aidata loomade kaitsmisele.

LÕPETUSEKS

Punkskeenes on alati olnud sees kaastundlikkus, võitlus nõrgemate eest, olgu selleks siis loomaõigused, keskkonnanäite, feminism, antifašism ja inimõigused laiemalt. Ühendavaks lüliks on kokkuhoidev ja toetav kogukond ning eesmärgiks on alati olnud seista selle eest, mis on õige ja õiglane, ennekõike inimlik. Punkkultuur oma mõistvuse ja üksteise toetamisega on veganluse levikule kindlasti andnud hindamatu tõuke.

Ja teeb seda ka edaspidi. •



Ülase 12. Foto: erakogu

Food Not Bombs (Malaisia). Foto: Internet

Veganmess – enne ja nüüd

Aasta suurim vegansündmus Eestis – Veganmess, endise nimega Taimetoidumess – tähistab tänavu oma 15. sünnipäeva. Seetõttu tundus igati paslik meenutada, kuidas kõik alguse sai, mõtiskleda, kuidas me jõudsimme siia, ja unistada sellest, mida tulevik tuua võib. Oma muljeid ja mõtteid jagasid üks Veganmessi algatajatest Evelyn Valtin, veganaktivist ja Eesti loomakaitse üks alusepanijaid Mikk Mägi ning Veganmessi üks pikaaegseid tiimiliikmeid, kes alates sellest aastast on ka ürituse projektijuht, Jesper Veber.



Aasta suurim vegansündmus Veganmess 2025 toimub Kultuurikatlas 18.–19. oktoobril!



Foto: Teele Rehe

Kuidas see alguse sai..

EVELYN

„10. veebruaril 2010 kirjutas mulle, toonasele Eesti Loomakaitse Seltsi (ELS) juhile, Annika Lepp sooviga teha artikkel loomakaitsest Eestis. Kohtusime kuu aega hiljem ja keskendusime karusloomakasvanduste teemale, millest sai ka artikli fookus. Jõudsimme ka laiemalt loomade õigustest rääkides ja mäletan hästi, kui innustunult rääkis Annika Helsingis toimunud veganmessist Vegemessut,“ meenutab Evelyn.

Annikal tekkis mõte, et midagi sarnast võiks toimuda ka Eestis. Evelyni ettepanek korraldada üritus ELSi alt leidis kohe tuge. Nii sai Annika eestvedamisel alguse esimene Veganmess (esialgu Taimetoidumess), mis toimus 1. oktoobril



Sirli Kivaste

Veganmessi tiimi liige

2011 Solarise keskuses. Kuupäev valiti ka seetõttu, et samal päeval tähistatakse rahvusvahelist taimetoitlaste päeva (World Vegetarian Day).

„Kuigi tol ajal oli sellise fookusega üritus üsna eristuv, oli vastuvõtt väga positiivne – tuldi nii huvist, kui ka täiesti juhuslikult. Pakuti taimetoite, jagati retsepte ja toimusid ettekan- ded. Oli rõõm näha, kui palju avatud meeleaga inimesi messile kogunes,“ räägib Evelyn.

Teda üllatas ka meedia huvi ja toetav käsitlus:

„Mitmed tulid arutama, kuidas oma valikutega loomi aidata ja keskkonnasõbralikumalt tarbida. Tundsin tõelist tänutunnet, et sain selle kõige sünnile kaasa aidata.“

MIKK

„Olime koos Loorega (Loore-Emilie Raav – toim.) esimesel messil ja mõtlesime, et pakume külajatele kooke ja suupisteid. Panime oma tegemisele nimeks Miku Vegan kohvik. Ja siis... osutasime ülipopulaarseks! Kirjutasime lõpuks oma kontaktandmeid suvalistele paberitükidele, sest inimesed tahtsid meid ka pärast messi üles leida ja tellida torte ning snäkke,“ meenutab Mikk.

Sealt sai algus nii Miku kui ka Loore teekond toitlustusmaailma. Messil on olnud väga oluline roll ka tuntud ja armastatud restorani V sünniloos ja arengus.



„Esimestel aastatel, kui messile pääses tasuta, käisid seal toredad n-ö lusikatädid – naised, kes tulid oma isikliku lusikaga ja proovisid igalt poolt head-paremat. Seetõttu tuli koguste planeerimisel arvestada ka selliste osalejatega,“ naerab Mikk.

Ta on messil osalenud mitmel viisil – muu hulgas oma kunagise *foodtruck*’iga Herbi, mille viimane avalik esinemine toimus just seal. Mikk on kauplejana osalenud messil lausa nelja erineva ettevõtmisega. Iga kord on olnud täiesti erinev, aga kogemus on alati olnud positiivne, sest korraldustiim on pühendunud ja äärmiselt tubli.

JESPER

Jesper sattus Veganmessi korralduse juurde umbes 11 aastat tagasi, kui üritus kandis veel Taimetoidumessi nime ja toimus Mustika keskkuses. Olles alles värskest veganiks hakanud, läks ta suure õhinaga vabatahtlikuks appi. „Minu panus piirdus täpselt ühe messilaua autost kaubanduskeskusesse tassimisega. Vabatahtlike oli piisavalt ja vajalikke tööülesandeid üksjagu vähe. Mess oli siis oluliselt pisem, aga juba siis oli väga inspireeriv näha, kuidas korraldajad hingega asja eest vedasid,“ lisab Jesper.

„Algusaastatest jäid kindlasti rohkem meelde praktilised äpardused. Ükskord juhtus, et pisikese valearvestuse tõttu sai



ühe elektrikaitsme taha liiga palju tarbijaid pandud ja kui kõik umbes 15 minutit enne uste avamist oma grillid ja kohvimasinad käima panid, lõi see kaitse välja ja suur hulk müüjaid olid vooluta. Kole kiiresti ja higiselt oli vaja mööda maja ringi joosta ja tarbimine laiali jagada, et kõik ikka oma kotletid soojaks saaksid.“

Sarnaseid olukordi juhtus veel – mõni võttis ootamatult rohkem seadmeid kaasa, katkine grill põhjustas lühise jne. „Õppisin, et ükskõik kui palju sa plaanid, alati juhtub midagi ootamatut. Selle asemel, et vihastada või kurvastada, tuleb neid kogemusi hinnata,“ naerab ta. Jesper kinnitab, et igast aastast on tal kaasa võtta hulgaliselt meeldejälvaid hetki, mis iga kord natuke erinevad. •

Mida öelda inimesele, kes pole kunagi Veganmessil käinud?

Vastab Evelyn: Soovitan tulla avatud meelega ja uudishimulikult. Seal ootavad maitsvad toidud ja mitmekesine valik tooteid, sisukad ning liigutavad ettekanded erinevatelt esinejatelt ning võimalus kohtuda heasüdamlike inimestega. Osaledes saad anda panuse loomade heaolusse ning leida inspiratsiooni ise tegutsema ja loomi abistama. Veganmess avardab silmaringi, inspireerib ja toob positiivset muutust igapäevaellu!

Mida öelda kauplejale, kes pole kunagi Veganmessil käinud?

Vastab Mikk: Esimene Veganmess kauplejana on kindlasti suur õppimiskogemus. Järgmine aasta läheb juba sujuvamalt, näiteks koguste planeerimisel. Soovitan rääkida kogenud osalejatega, et teada saada, milleks valmis olla – siis ei pea jalgratast leiutama! Eesti on väike ning enamik vegantoidukohi ja -tootjaid toetavad üksteist nii messil kui mujal, jagades nõu ja kogemusi.

Mida soovida Veganmessile järgmisteks aastateks?

Vastab Jesper: Mess on praegu olulises murdepunktis. Viimase kümne aastaga on Veganmess Eestis tugeva positsiooni võitnud, kohalike südamed võlunud ja kasvanud Baltikumi suurimaks. Edasi liikudes on minu unistus, et kümne aasta pärast oleks see nii Baltikumi kui Põhjamaade tähtsaim vegansündmus. Selleks tuleb kasvada nii mahult kui sisult ning teha süstemaatilist tööd nähtavuse tõstmiseks naaberriikides. Soovin nii endale kui ka kogu korraldustiimile jõudu ja järjepidevust järgmistele aastade edukaks teekonnaks.

Jälgi meid ka
Instagramis!



@loomus.lilu

Kaitse end suvepäikese eest loomasõbralikult

Südasuvi rõõmustab meid sombus- te ilmade vahel sooja päikesega, ent samas tuleb meelde tuletada suvist kaitsjat – päikesekreem. See on küll aktuaalne teema suvel, ent tegelikult tuleks end päikese eest kaitsta aastaringsest.

Miks on UV-kiirgus ohtlik?

Päikesekiirgus sisaldab nähtamatut UV-kiirgust, mis jaguneb UV-A ja UV-B tüübiks. UV-A on pika lainepikkusega ja tungib sügavale nahka, kiirendades naha vananemist ja põhjustades pigmendilaike. UV-B on tugevam ja lühema lainepikkusega – see tekitab päikesepõletust, aga aitab ka kehal toota D-vitamiini. Kahjuks on mõlemad seotud nahavähi tekkega, seega on kaitse vajalik ka siis, kui pruun jume või kortsud sind ei morjenda.

Millist päikesekreemi valida?

Turul leidub kahte tüüpi tooteid: füüsilised (mineraalsed, UVB) ja keemilised (UVA). Füüsilised loovad nahale kaitsva kihi ja peegeldavad kiirgust tagasi, kuid võivad jätta nahale valkja tooni. Keemilised imenduvad nahka ja neelavad UV-kiirgust. Mugavad igapäevaseks kasutamiseks, eriti meigi all. Tundliku nahaga tasub pigem eelistada mineraalseid tooteid.

Mida tähendavad numbrid ja märgid päikesekreemi pakendil?

SPF (*sun protection factor*) näitab kaitset UV-B vastu: SPF15 blokeerib



1. Caudalie päikesekaitsepulk SPF50 (15 g, Stockmann: 16,90 €, UVA+UVB)
2. i+m Naturkosmetik päikesekaitsepiim SPF30 (100 ml, Biomarket: 17,49 €, UVB, veekindel)
3. Madara mineraalne päikesekaitsepulk SPF50 (12 g, Madara e-pood: 22,95 €, UVA+UVB)
4. JOIK päikesekaitsepulk näole ja kehale SPF35 (75 g, Joiki e-pood: 36,00 €, UVA+UVB)
5. SOTHYS noorendav päikesekaitseemulsioon SPF50 (50 ml, Kaubamaja: 43,99 €, UVA+UVB)

umbes 93%, SPF30 umbes 97% ja SPF50 ligi 98% kiirgusest. Kui palju päikese käes ei viibi, piisab igapäevaseks kaitseks üldiselt SPF15-st või SPF30-st. Kui soovid kaitsta ka oma nahka vananemise ja pigmendilaike eest, siis otsi paken-

Loomuse loomasõbraliku ilu töörihm LILU

dilt märgiseid „broad spectrum“ või „UVA + UVB“.

Lisaks leiab turult juba laia valiku päikesekreeme, mis on täiesti julmusevabad ja vegan. Otsi pakendilt sõnu „vegan“, „vegan friendly“ ja „cruelty free“ või The Vegan Society saialille märgist. •

Miks aastaringsest?

UV-A kiirgus ei sõltu aastaajast – see läbib ka pilvi ja aknaklaasi. Talvel peegeldub UV-kiirgus lumelt, mistõttu võid n-ö ära põleda isegi miinuskraadidega.

Päikesekreem ja D-vitamiin

Aeg-ajalt kuuleb linnalegendid, et päikesekreemi ei peaks kasutama, sest päike annab D-vitamiini. Samas ükski kliiniline uuring ei ole seni leidnud, et igapäevane päikesekaitsekreemide kasutamine põhjustaks D-vitamiini puudulikkust. Vastupidi – uuringud on näidanud, et inimesed, kes kasutavad päikesekaitsekreemi igapäevaselt, suudavad oma D-vitamiini taset säilitada.



The Skin Cancer Foundation: Sun Protection and Vitamin D <https://www.skincancer.org/blog/sun-protection-and-vitamin-d/>

The World Health Organization: Radiation: The known health effects of ultraviolet radiation: <https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/radiation-the-known-health-effects-of-ultraviolet-radiation>

MÁDARA
organic skincare

Mineraalne *päikesekaitse*

365 päeva aastas. Näole ja kehale.



Certified



Corporation

Kuidas (mitte) õpetada lapsi loomi tundma?

Kadri Aavik
Farištamo Eller

Lapsed on sageli suured loomasõbrad. Paljud neist on tundlikud loomade kannatuste suhtes, olgu tegu ketikoerte, loomaia puurides elavate kiskjate või kitsastes tingimustes põllumajanduses peetavate loomadega. Mitmed lapsed teadlikult ei soovi loomi süüa.

Laste sotsialiseerimine inimkeskses ühiskonnas

Inimkeskses ühiskonnas, kus loomade väärkohtlemine on igapäevane nähtus, sotsialiseeritakse lapsi seda normi omaks võtma. Teisisõnu, lapsi kasvatatakse võtma omaks ideed, et inimeste domineerimine loomade ja looduse üle on loomulik ja paratamatu¹. See protsess toimub ot-

sesel, kuid enamasti varjatud viisil – perekonnas, haridusasutustes ning läbi lastekirjanduse. Näiteks püütakse laste eest varjata fakti, et loomsete toodete tarbimine eeldab loomade tapmist. On küll olnud olukordi, kus täiskasvanud ei luba lastele öelda, et (loomne) vorst on lihast tehtud ja liha on loom. Sest see ju kõlavalt halvasti! Liha, muna ja piimatoodete tootmise protsessi väikestele lastele ei selgitata, tutvustades seda vaid järk-järgult nende hilisemas eas, püüdes seeläbi kaitsta lapsepõlve süütust ning tegelikult ka täiskasvanuid häbi eest². Haridusasutustes kehtib varjatud õppekava, mille kaudu edastatakse õpilastele pidevalt sõnumeid mitteinimloomade kohtlemi-

se kohta³. Näiteks on varjatud õppekava osaks lasteaias ja koolides loomade serveerimine lastele söögiks ning loomade kujutamine ressurssidena õpikutes („lehmad annavad meile piima“, „kanad annavad mune“, „sead annavad liha“ jne). Näiteks võib tuua väga populaarse Julius Oro raamatu pisikestele lastele „Muna“, kus väike Aino saab kanalt muna ja mis siis kõik edasi juhtub.

Mida ja kuidas Eesti haridusasutustes lastele loomade kohta õpetatakse?

Veganitest lapsevanemadena puutume pea igapäevaselt kokku ülaltoodud spetsialistliku haridusprogrammiga. Järgne-

1. Cole, M., & Stewart, K. (2016). Our children and other animals: The cultural construction of human-animal relations in childhood. Routledge.

2. Twine, R. (2024). The climate crisis and other animals. Sydney University Press, lk 201

3. Pedersen, H. (2004). Schools, speciesism, and hidden curricula: The role of critical pedagogy for humane education futures. Journal of Futures Studies, 8(4), 1-14.

valt toome oma kogemusele toetudes mõned näited selle kohta, mida ja kuidas lastele Eesti haridussüsteemis loomade kohta õpetatakse.

„Loomad Eesti metsades“

Kadri: Ühel novembri pärastlõunal saatis mu lapse lasteaed lapsevanematele teate, et järgmisel hommikul toimub lasteaias haridusprojekti raames loeng teemal „Loomad Eesti metsades“. Seda pealkirja nähes rõõmustasin, et mu laps saab õpida metsloomi tundma. Kirja sisu lugedes aga selgus, et loengut tuleb pidama jahinaine, kelle hobiks on metsloomade tapmine. Teavitasin lasteaeda, et minu laps puudub sellelt ürituselt meie pere eetiliste veendumuste tõttu ning andsin mõista, et minu arvates pole see sobilik viis lastele metsloomi tutvustada. Vastuseks sain vaid lakoonilise lause, et minu kriitika on teadmiseks võetud.

Järgmisel päeval ilmnas sündmuse fotodelt, et jahinaine oli lasteaeda kaasa toonud kuhja loomade kehaosi (sarved, pead, nahad), millega lapsed said „lähemalt tutvuda“.

Selline „haridusprogramm“ annab lastele selge sõnumi inimese domineerimisest teiste loomade üle ning õigustab nende vastast vägivalda. Lasteaia koostöö jahiseltsiga toimus ka sellises vormis, et peredel paluti tuua lasteaeda aiasaadusi, mille kütid loomadele toiduks metsa viisid, jättes väärja mulje nagu vajaksid metsloomad inimeste poolt lisatoitmist ning varjates asjaolu, et loomade toiduga meelitamine aitab neid paremini küttida.

Loomad puuris ja karbis

Kadri: Minu uurimistööst, mille käigus intervjuueerisin 25 veganist lapsevanemat, selgus, et üheks eetilisele keeruliseks olukorraks peavad lapsevanemad lasteaedade ja koolide poolt korraldatud külaskäike loomaaeda. Loomade ja lindude nägemine puuris aitab kinnistada arusaama, et loomad on inimesele meelelahutuseks. Selliste olukordade haldamine oli veganvanemate jaoks keeruline: ühelt poolt sooviti vältida lapsele sellise sõnumi edastamist, kuid samas tunti, et

lapse kõrvalejätmine sellisest ühisüritusest võib teda stigmatiseerida.

Farišta: Läksime ühele kogupereüritusele, kus oli lastele terve majatäis tegevusi erinevate tubade peale laiali jaotatud. Ühes toas näis nime järgi olevat mingi loomade teema, aga arvasin, et tegu on mänguloomadega ja nendega seotud tegevusega. Tuli aga välja, et keegi oli toonud sinna kollektsiooni igasuguseid suuremaid eksotiiliseid putukaid ja mao, keda Eestis looduses ei kohta. Näiteks oli seal keegi, kes nägi välja veidi nagu rohutirts, aga palju suurem. Iseenesest on arusaadav, kui soovitakse näidata lastele, et putukad on niisamuti toredad tegelased nagu teisedki loomad. Lapsed said kontrollitud keskkonnas neile lähedale minna, neid uudistada ja katsuda. Aga mida lapsed sellisest loomade kohtlemisest õpivad? Seda, et me võime, sest me saame. Ja loomade endi soovid ei loe?

Kriitiline loomapedagoogika ja veganharidus

Mitmed loomaõiguslastest ja veganitest haridusteadlased leiavad, et haridusel on keskne roll mitteinimloomade vabastamisel, vaidlustades inimkeskse maailmapildi ning vägivalda loomade vastu. Seejuures peetakse vägivallaks nii loomade söömist kui mistahes muul moel nende kasutamist inimese heaoluks. Lapsi julgustatakse teistest loomadest mõtlema kui elusolenditest, kellel on oma liigispetsiifilised huvid ja vajadused ja kel peaks olema võimalus elada vabalt oma elu. Kuidas saaks neid ideid rakendada Eesti haridusasutustes?

Üks peamisi ja otsesemaid viise, kuidas lapsed haridusasutustes loomadega kokku puutuvad, on neid igapäevaselt süües – lasteaedade ja koolide menüü põhineb jätkuvalt loomisel toidul. Seda toetab ka Euroopa Liidu poolt doteeritud koolipiima programm. Kogu haridusasu-

tustes serveeritav toit peaks olema täis- taimne. See aitaks vaidlustada arusaama, justkui loomade kasutamine toiduks on aktsepteeritav, ning toetaks ühtlasi kliimasõbralikumad ning tervislikumat eluviisi, mis on kõigi huvides.

Teadmisi teiste loomade kohta ei pea tingimata omandama otsese kokkupuute kaudu, saab kasutada videomaterjale ning erinevaid interaktiivseid mängu.

Toetudes laste loomaarmastusele, figureerivad loomad eriti koolieelsete lasteasutuste õppeprogrammis. Pea eranditult käsitletakse aga meie suhteid nn lemmikloomade või mets-

loomadega, keda inimesed tavapäraselt ei tarbi. Metsloomade, eriti just kiskjate puhul õpetatakse palju, et nende arvukust peab piirama. Tihti on tegemist aga ühele huvigrupile, näiteks küttidele, kasuliku infoga.

Leiame, et oluline on lastele ausalt, kuid eakohasel ja tundlikul viisil tutvustada ka seda, kust tulevad liha, munad ja piim. Loomadest rääkides tuleb keskenduda eelkõige loomadele endile, mitte lähtuda nende kasutamise viisidest. Teisisõnu: loomi saab lastele tutvustada ilma neid objektistamata.

Õppekäigud ei pea toimuma loomaaeda, kus lapsed ei näe loomi oma loomulikus elukeskkonnas. Loomaaia külastamise asemel võiksid haridusasutused viia lapsed loomade varjupaika. Mida õpetab lastele see, kui võtame loomad ära nende elukeskkonnast ja veame nad karpides haridusasutusse? Kas ei oleks vahvam minna hoopis õue ja tutvuda seal elutsevate liikidega: näiteks vihmaussidega, konnadega, tolmeldajatega?

Ühiskonnas, kus loomade väärkohtlemine on norm, on kõike seda keeruline kiirelt saavutada – see eeldab põhimõtetelisi muudatusi haridussüsteemis: õpetajate hoiakutes, õppekavas ning pakutavas menüüs. •

Õppekäigud ei pea toimuma loomaaeda, kus lapsed ei näe loomi oma loomulikus elukeskkonnas. Loomaaia külastamise asemel võiksid haridusasutused viia lapsed loomade varjupaika.

4. https://vegan.ee/wp-content/uploads/Veganvanemad_uuringuraport_2024.pdf

VASTUTUSTUNDLIK REKLAAM – SAMM LOOMASÕBRALIKUMA MAAILMA POOLE

Triin Toom
vandeadvokaat

Maailmas, kus tarbimisvalikud kujundavad nii majandust kui ka keskkonda, on reklaamil tohtu mõju. See ei ole pelgalt müügivahend, vaid ka väärtuste kujundaja. Kui reklaam eksitab või ilustab tegelikkust, võib see suunata meid tegema valikuid, mis kahjustavad nii teisi elusolendeid, meie tervist kui ka planeeti. Seetõttu on reklaami reguleerimine oluline tööriist loomade õiguste ja keskkonna kaitsel. Kui reklaam õigustab loomade kasutamist või esitab seda kui eetilist valikut, siis ei ole see lihtsalt eksitav – see aitab alal hoida süsteemi, mis põhineb loomade ekspluateerimisel.

Reklaamiseaduse järgi on reklaam igasugune teave, mis on avalikustatud üldtajutaval kujul, eesmärgiga suurendada kauba või teenuse müüki või suunata isiku käitumist. Statistika näitab, et 46% tarbijatest mõjutab toodete valikul enim sotsiaalmeedia¹ ning 73% Gen Z tarbijatest jõuab uute brändi

dideni just selle kaudu². Seega ei mõjuta meid enim mitte klassikalised plakatid tänaval ja telereklaamid, vaid hoopis personaliseeritud reklaamid sotsiaalmeedias, mille olemasolu ning mõju meie käitumisele ei pruugi me isegi teadvustada. See tähendab, et reklaami mõju on suurem kui kunagi varem – ja seetõttu ka reklaamide avaldamisega kaasnev vastutus.

Kuna reklaamil on inimeste käitumisele oluline mõju, on võimalik tarbimisvalikuid suuresti mõjutada seeläbi, et reguleerime, millised reklaamid, kus ja kellele on lubatud. Kui eesmärgiks on kaitsta loomi, keskkonda või ka inimese tervist, siis üks võimalus on loomulikult kahjulikud tegevused keelata. Absoluutse keelu saavutamine on tavaliselt aga keeruline. Üks võimalik alternatiiv tarbija käitumise mõjutamiseks on kahjulikele tegevustele suunava reklaami piiramine. Nii sisaldab reklaamiseadus mitmeid piiranguid, mille eesmärgiks on kas tarbija enda või keskkonna kaitsmine.

Eelkõige keelab seadus sellised reklaamid, mis tarbijat eksitavad – reklaamiga ei tohi püüda jätta inimesele tootest valet muljet, millele tuginedes teeb ta tarbimisvaliku, mida ta ilma eksitava reklaamita tõenäoliselt teinud ei oleks.

Lisaks eksitava reklaami keelule keelab reklaamiseadus ka sellised reklaamid, mis kutsuvad üles tegevusele, mis kahjustab keskkonda või tervist. Keskkonna seisukohast on keelatud ka nn rohepesu – st keskkonnasõbralikkusele viitamine ilma, et selle kohta oleks olemas tõendid.

Euroopa Liidu nn roheväidete direktiiviga, mille arutelud hetkel veel kestavad, plaanitakse tulevikus neid nõudeid veelgi rangemaks muuta ning lisada nõue, et kõik keskkonnaväited peavad olema teaduslikult põhjendatud ja sõltumatult kontrollitud.



1. Arvutivõrgus: <https://bizplanr.ai/blog/advertising-industry-statistics> (20.06.2025).

2. Arvutivõrgus: <https://cropink.com/advertising-statistics> (20.06.2025).

Vaadates loomatööstuse reklaame, näib mulle, et tihti ei pruugi need reklaamiseadusega kooskõlas olla. Nii näiteks näib üsna eksitav rääkida (sh lastele), kuidas lehmad piima „annavad“ või kuidas reklaamides kujutatakse õnnelikke ja armsaid loomi rohelisel murul, kui reklaamijaks on intensiivtööstus, milles elavad loomad tegelikkuses oma lühikese elu jooksul midagi muud peale kitsa puuri ei näe.

Samuti näib, et juba olemuslikult kutsuvad loomsete toodete reklaamid üles nii keskkonda kui ka tervist kahjustavale tegevusele. Ei ole ju vaidlust, et loomatööstus on üks suurimaid kasvuhoonegaaside emiteerijaid ning mõnede uuringute kohaselt on just loomatööstus kliimakriisi peamine põhjustaja³. Sarnaselt on teaduslikult tõestatud mitmete loomsete toiduainete tervist kahjustav mõju⁴. Kas sellest piisab, et järeldada, et iga reklaam, mis loomsete toodete tarbimisele suunab, kutsub üles keskkonda ja/või tervist kahjustavale tegevusele?

Kuigi teoreetiliselt võiks selline järeldus olla nii seaduse sõnastuse kui ka eesmärgiga (keskkonna ja tervise kaitse) kooskõlas, ei ole täna vähemalt Eestis seni loomsete toodete reklaame kahjuliku keskkonna- või tervisemõju tõttu keelatud. Samas ei ole teadaolevalt Tarbijakaitse ja Tehnilise Järelevalve Amet (TTJA) kui reklaamide seaduspärasust jälgiv riiklik asutus selles osas ka seisukohta võtnud ning ei ole välistatud, et kui TTJA poole kaebuse või vihjega pöörduda, võiks see kaasa tuua järelevalvemenetluse tootja üle, kes keskkonda või tervist kahjustava toote tarbimisele üles kutsub.

Olukord oleks selgem, kui lisada seadusesse loomsete toodete reklaamide selge keeld või piirang. Näiteks mitmed Hollandi linnad on lihareklaame keelanud või piiranud⁵. Kes-

konda kahjustavate toodete reklaamide keelamist on lubatavaks pidanud ka kohtud. Nii näiteks otsustas Haagi linn keelata fossiilkütuste, sh lennunduse ja kruisilaevade reklaamid ning Hollandi kohus kinnitas, et selline keeld on kooskõlas nii Hollandi kui ka Euroopa Liidu õigusega⁶. Euroopa Liidu õiguses aktsepteeritakse riigisiseseid reklaamipiiranguid, mis on proportsionaalsed ja vajalikud avaliku huvi eesmärgi (nt tervisekaitse) saavutamiseks.

Seega oleks ka Eestil võimalik reklaamiseaduse abil piirata loomsete toodete tarbimist. Mitmete teiste kahjulike toodete, näiteks tubaka ja alkoholi puhul on seaduses sõnaselged piirangud juba olemas. Sarnaselt oleks võimalik ka loomade eksploateerimisel põhinevate toodete reklaami piirata, alustades näiteks keeluga reklaamida neid tooteid lastega suunatud kanalites või kohustusega lisada toodetele hoiatustekstid, mis selgitavad, et selle tootmisel on teisi elusolendeid ära kasutatud ning selle kahjulikku mõju nii tervisele kui ka keskkonnale. Sellised muudatused aitaksid vähendada loomade kasutamise normaliseerimist ja toetaksid kultuurilist nihet eetilisema ühiskonna suunas.

Reklaami reguleerimine ei ole ainult tehniline või juriidiline küsimus – see on kultuuriline ja eetiline valik. Kui me soovime maailma, kus loomi ei kasutata ega tapeta inimeste huvides, peame alustama sellest, et lõpetame nende eksploateerimise õigustamise avalikus ruumis. Vastutustundlik reklaam on samm mitte ainult loomasõbralikumaks, vaid ka õiglasemaks ja teadlikumaks ühiskonnaks poole. •

3. Vt nt <https://vegan.ee/kliimakriisi-peamine-pohjustaja-on-loomakasvatuse-mitte-fossiilkutused/> (20.06.2025).

4. Näiteks WHO on töödeldud liha klassifitseerinud esimese grupi kantserogeeniks – st aineks, mis tõenäoliselt tekitab vähki, vt <https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/cancer-carcinogenicity-of-the-consumption-of-red-meat-and-processed-meat> (20.06.2025).

5. Vt nt https://green-travel-blog.com/green_pearls_insights/meat-advertising-ban-dutch-municipalities-take-drastic-action/ (20.06.2025).

6. Arvutivõrgus: <https://www.twobirds.com/en/insights/2025/netherlands/dutch-court-backs-the-hague%E2%80%99s-fossil-fuels-ad-ban> (20.06.2025).

Aitäh, et
oled
loomade
poolt!



Pane loomusele
käpp alla!



Anna Roberta – Vegan olla on uskumatult lihtne



Janiš Laende
Pildid: Veljo Poom

Tead seda tunnet, kui sa vaatad ekraanilt kuulsat näitlejat – ta on nii tore, vahva ja andekas, tugeva natuuri ja täiusliku postüüriga, peaaegu ebainimlik. Ja läbi mingi metsiku ime te juhuslikult kohtute päriselus, sa oled tähesärast pimestatud, naeratad tobedalt ja üritad eriliselt vaimukas ja meeldiv olla. Sul pole aimugi, kuidas käituda inimesega, kes on sinu jaoks olnud ainult kogum värvilisi pikseleid. Ja siis ta ütleb sulle: „Tere!“ Ja sa ei suuda seda uskuda – täpselt nagu filmis. Teate? – Mina ei tea.

Kui ma Anna Robertaga Estonia teatri tagumise salaukse juures kohtusin, oli proov just lõppenud. Ta paistis natuke väsinud, aga muidu täis rõõmu ja lahkete olemist. Ma ei olnud teda kunagi varem näinud. Ma ei osanud arvata, et inimene, kellest ma kuulsin esimest korda alles kaks kuud tagasi, võib kogu mu tähelepanu hetkega. Leiutasime kummalegi tassi kohvi näppu ja istusime teatri kohvikus kõige tagumise laua taha. Otsustasin, et räägin kõik ausalt ära.

Ma ei tea midagi balletist.

Super!

Ah soo. Siin oli täpselt kaks võimalust, kuidas see võib minna.

(naeran natuke närviliselt, sest olin just meie rahvusballetti esitantsijale näkku tunnistanud, kuidas tema elutöö mind täiesti külmaks jätab)

See on okei.

(Anna naeratab lahkelt ja siiralt ja mul on isegi veel piinlikum)

Kunagi siinsamas Estonia teatri õue peal oli üks balletietendus sellisel üsna pisikesel laval ja kuna ma jalutamas olin, vaatasin puhtjuhuslikult oma esimese balletti ära. Mulle tegelikult meeldis, aga sinna see jäi.

Ei uurinud edasi?

Ei. Pole sattunud enam mööda käima.

See on natuke asi, millega me üritame tegeleda ka praegu, sest sa võid olla ükskõik kui aktiivne meedias, aga kui sa ei suuda inimest teatrisse saada, siis tegelikult pole sellel asjal mõtet. Meil on hästi ägedad etendused, aga mul on tunne, et meil peaks olema seal üks samm veel, et inimene tunneks ennast teatris oodatuna. Ma ise üritan ka rohkem promoda seda, et iga balle-

tietendus ei ole igale inimesele. Kui sa ei tea üldse balletti, siis ma ei ütle, et tule vaata nüüd „Luikede järve“... neli tundi. Ma ütlen, et tule vaata „Tramm nimega Iha“ ja siis tule vaata „Anna Kareninat“ ja siis sealt edasi. Et mitte visata inimest kohe külma vette. Hästi palju on neid, kes käivad kooliga kaheksandas klassis etendust vaatamas ja saavad sellise trauma, et kunagi enam ei tule. Ja siis mul on tuttavaid, kes tulevad täiskasvanu eas esimest korda etendust vaatama ja ütlevad: „Aga ma ei teadnud, et ballett võib selline olla.“ Neil on mingi hägune mälestus, et seal peab neli tundi istuma paigal ja jumal hoidku, kui sa niheled. Seda on vaja muuta. Meil on hästi palju kaasaegseid ja ägedaid etendusi, ei pea tulema „Luikede järve“ vaatama.

(Anna naerab, kutsub mind kohe seal samas ühele etendusele ning mu vabandust ette aimates meenutab, et ka Tartus on see võimalus olemas)

Ballett on natuke siuke ala, mis levib väga hästi suust suhu. Veits hirmus on minu arust suvalist balletti minna vaatama. Mul on samamoodi ooperitega, ma tahaks, et keegi ütleks, et see on väga hea ooper, seal on lõbus. Oopereid on ka viie-kuuetunniseid... ma ei taha, ma ei saa aru sellest. Ma olen vaadanud kõik meie teatri ooperid läbi ja paar etendust olidki sellised, et lähed koju ja mitte midagi ei saa aru – kõik laulsid, aga mis see lugu oli?

Balletis sõnalist osa ju praktiliselt pole?

Nüüd on paar uuemat lavastust, kus lisatakse sõnu efekti pärast või on numbrid, mis lavastatakse sõnade peale, aga üldiselt on balletis null rääkimist. Karjumist vahel, aga jälle efekti pärast. Meil on üks etendus, kus Marko Matvere on lugenud sõnad peale – seal on filmimaailm ja režissöör ja siis see režissöör karjub klišeelikke filmitermineid. See on päris äge. Selle pealkiri on „Sisalik“ – meie üks selle hooaja uuslavastustest.

Meie kirjavahetuses sa võrdlesid balletti tippspordiga. Kuidas sa julged?

(Anna Roberta paistab olevat mu provokatsioonist lõbustatud, manab siis tõsisema missioonitundelise ilme näole ning vastab küsimusele põhjalikult ja põnevalt ei rohkem ega vähem kui 20 minutit. Siin on sellest killuke.)

Aastal 2023 Ameerikas toodi välja selline statistika, et töö, mis on inimese kehale kõige kahjulikum – esikohal oli ballett. Kui mõelda, kuidas balletitantsijad alustavad, siis need esimesed paar aastat on suhteliselt sarnased sellele, kuidas sportvõimlejad treenivad – vähemalt vene koolkonnas – jalad on kringlid, seljad katki ja neid hullult venitatakse. Sportvõimlejad karjäär lõppeb, kui nad on 20 või 25, kui hästi läheb. Aga baleriinide karjäär lõppeb, kui



nad on 40. Ja kõik need aastad sellest hetkest, kui sa oled kolm (siis peaksid sa ideaalis alustama), kuni sa oled 40, pead olema kogu aeg tippvormis. Hästi palju on sportlastel hooajalisi asju, kus nad ajastavad vormi võistluse jaoks. Meil on etendused kaks korda nädalas, terve hooaeg, septembrist kuni juuni keskpaigani. Kaks korda nädalas sa pead olema tippvormis. Tantsid nädala alguses ühte lavastust, nädala lõpus teist lavastust ja vahepeal teed proove kolme erineva lavastusega. Seda kõike oma füüsiliste võimete piiril. Inimese jalg ei ole mõeldud olema nii, nagu ta kingas on. Inimese puus ei ole mõeldud olema ülilahti. Kõik, mida me teeme oma seljaga, ei ole mõeldud inimese selja jaoks. See on jõhkralt intensiivne töö, see ajab higistama, see on valus, sul on kogu aeg lihased pinges. Meil on tööl kaks massööri ja üks füsioterapeut, kelle graafikud on kogu aeg täis.

Sa käid regulaarselt massaažis ja terapeudi juures, sa venitad iseennast ja kodus siis õmbled oma kingi.

(Anna kirjeldab seda nii elavalt, et mul jookseb silme ees multikas vaesest Tuhkatriinust. Loodetavasti läheb lõpp roosilisemaks)

Sa venitad, sa rullid oma lihaseid lahti, sa sööd. Enamasti me päeval ikkagi sööme vähem. Kui sul on pool tundi pausi ja sa sööd oma mingisuguse normaalse lõuna, siis sa lähed proovi ja mingi tüüp hakkab sind viskama. Ja kui sul on etendusepäev, siis me teeme ikka poole päevani trenni. Ei ole seda, et puhake hommikul ja tulge õhtul. Ei, me teeme pool päeva trenni, siis lähme koju, sööme, magame, tuleme tagasi, teeme ennast hästi ilusaks ja siis lähme lavale, kus me kaks tundi ainult higistame ja samal ajal näeme väga ilusad välja. Sest keegi ei taha näha, et ma hullult pingutan. Laval tahetakse näha

seda, et on lihtsalt väike hõljuv baleriin. Tegelikult sa lähed lava taha – see baleriin, kes just oli laval ja naeratas – ta on pikali maas. Ja kui tippspordis on see, et sa tahad näha seda pingutust, siis balletis on see halb asi. Publik ei tohiks näha, et sul on raske. Aga kui palju rohkem treeningut nõuab see, et sa teed oma asja ja näed samal ajal ilus välja? See on nii ebaaas.

(Anna on siinkohal töösti siiras, aga on selge, et ballett ja sellega kaasnev pingutus ja tulemus on midagi hästi nauditava tema jaoks)

Ja vigastuste arv on hästi suur. Kui sa suudad teha ühe hooaja niimoodi, et ei ole kordagi vigane, siis see on saavutus. Baleriini töö on see, et sa 24/7 mõtled, kuidas ma terve olen. Kas mul on piisavalt kingi? Ma pean õmblema oma kingad igaks etenduseks ja siis mul peavad olema proovikingad. Ma pean olema kogu aeg soe. Ma ei saa

teha proovi külmana, sest siis ma lähen katki. Kas mul on võhma? Võhm ei tule otseselt balletist. Sa käid jõusaalis ja jooksed või ujud. Ja kui sul on kõik need asjad tehtud, siis mõtled veel selle peale, kas ma saan piisavalt süüa ja toitaineid. Me elame Eestis – kas mul on mingi vitamiinipuudus? Raudselt on. Ja selle käigus on inimeste arvamus, et aga mis tööd sa siis nagu päriselt teed?

(Seda viimast öeldes on Anna natuke solvunud ja põhjusega. On mitmeid ameteid, mida inimene tänavalt puhtalt taustainfo puudumise pärast ei tea tööks pidada ja ballett paistab üks neist olevat)

Sa oled Eesti Rahvusballetti esitantsija. Mida see tiitel endas kätkeb ja kuidas keegi selleks saab?

Meil on 60 tantsijat kompaniis, kellest tubli 40 on rühmatantsijad. Need on need, kui sa lähed näiteks „Luikede järve“ vaatama, kardin läheb lahti ja seal on palju inimesi – see on rühm, nemad teevad oma tantse. Siis tulevad siuksed väikesed sutsakad, kus üks tantsija tantsib mingi kolmeminutilise asja. Võib olla kahekesi laval, võib olla kolmekesi... need on nooremsolistid. Sealt edasi tulevad solistid – nemad teevad etendustes esirolle, aga neid võib panna ka nooremsolistide osadesse ja kui on kaos, siis ka rühma. Ja lõpuks on esitantsijad, kes siis kannavad ballette. „Anna Kareninas“ Anna, „Luikede järves“ Luik, „Sisalikus“ sisalik. Esitantsija tähendab seda, et sul on olnud kompaniis staaži, sa oled end oma tööga tõestanud ja sa oled kogu aeg kõrgel tasemel.

Meie kunstiline juht Linnar Loo-
ris vastutab kõikide edutamiste eest. Tema annab rolle ja katsetab tantsijaid. Mingil hetkel antakse natuke rohkem vastutust, et kas sa saad teha soolo näiteks kahes etenduses. Ja sealt edasi, usaldus kogu aeg suureneb, antakse rohkem rolle, sa kannad rohkem, ja kui sa oled juba balletipubliku jaoks tuntud nimi, et inimesed tulevad just sind vaatama, siis kunstiline juht võib sellise otsuse teha.

Esitantsijaks edutamine toimub

meil niimoodi, et sa teed oma etenduse ära, kõik plaksutavad, meie kummardame, ja siis kunstiline juht tuleb lavale ja publiku ees edutab sind. Ehk siis kõik need inimesed, kes sind vaatama tulid ja sulle kaasa elasid, saavad oma teatrielamusele veel juurdegi. See on hästi tore ja armas.

Tead sa seda ette, et see juhtub?

Ei tea. Sul võib olla aimdus. Kui kompaniis on tekkinud juba see tunnetus, et noh, kaua võib. See on kõige parem viis, kuidas edutatud saada, kui inimesed on nagu: „Muidugi! Me arvasime, et ta juba on esitantsija“.

Ääremärkus: See ei tule kahjuks tekitist piisavalt välja, aga Anna Robertal on hirmus hea huumorisoon. Arvasin, et peaksite teadma.

Kuidas veganlus sinu ellu jõudis?

Ma olin olnud päris kaua vegetaarlane ja seda peamiselt eetilistel põhjustel. Mõned inimesed hakkavad veganiks läbi selle, et nad otsivad, kuidas tervislikumalt süüa, minu jaoks tuli eetiline pool kõigepealt. Ma mõtlesin kogu aeg, et see ei ole väga äge, et loo-

mad kannatavad. Samas lihtne oli osta kana karbis ja mitte mõelda selle peale. Mul ei olnud ka seda arusaama, kas ma võin olla vegan ja samal ajal tantsida. Täpselt see – kust ma proteiini saan?

Ja siis tulid meile kompaniisse tantsijad, kes olid juba aastaid olnud veganid. Ma ajasin nendega juttu ja sain aru, et nad ei ole kõhnad ega surevad ja neil pole toitainete puudust. Nad selgitasid väga avatult, et jah, see nõuab rohkem planeerimist, aga see ei ole keeruline ja tasuta on, et sa ei tee loomadele haiget.

Ja me elukaaslasega mõtlesime: okei, katsetame. Et kui ei toimi, siis ei toimi, aga oleks hüllem, kui ei katsetaks ja elad terve elu selle tundega, et on jah nagu rõve, aga peab.

Tegime palju uurimistööd ning ma hullult grillisin kõiki oma vegantut-tavaid – mis te sööte, millal te sööte, kuidas te sööte? Ja tegelikult selleks hetkeks, kui meie hakkasime vegani-
teks, mis on nüüd üle kahe aasta tagasi, oli juba nii lihtne vegan olla. Valikuid oli nii palju, et meil polnud mingeid kohanemisraskusi või probleeme. Praegu on poes vegantooted jaotatud kõik vegan-
letti, tollel hetkel me otsisime neid ve-
ganasju lihade vahelt – hull probleem, onju?

(Anna lõkerdab kergusest ja väljendab samas kahetsust, et ta seda lihtsat asja varem ära ei teinud)

Ei ole paremat aega olla vegan kui praegu. Kui inimesed, küsivad, kas on raske olla vegan? – No tõesti ei ole. Mul ei ole mitte ühtegi asja, mida igatseksin. Ma olen meeleto suur magusa fänn, mulle hullult meeldivad kommid, šokolaadid... Kõik vegankommid ilma želatiiniga maitsevad paremini, šokolaadid – valikut on nii palju, et ma ei pea mitte ühtegi kannatust loomadele põhjustama selleks, et saada kätte need maitset, mida ma tahan. Ma olen hakanud rohkem kodus süüa tegema ja rohkem sööma. Ma tunnen ennast paremini. Väga pikalt oli see kõik selle taga, et kas ma saan oma toitained kätte ja trenni teha. Ja kui me tegime otsuse ära ja õppisime läatsesid ja ube kasutama, oli kõik hästi.





Praktilise poole pealt läks sul kõik valutult. Mis sotsiaalses sfääris toimus?

Sotsiaalne tugi oli täpselt õigel ajal õiges kohas. Lihtne on seda sammu teha, kui sul on ees inimesed, kes on edukalt veganid. Eeskuju on nii oluline. Ainuke keerulisem seis oli vanemate ja vanavanematega. See võttis natuke kauem selgitamist. Et jah, ma saan aru, et sa jätsid salatist liha välja, aga see muna ei ole ka päris hea. (*Anna turtsatab naerma*) Samas, kui nad sellest üle said, et miks me seda ikkagi teeme, olid nad väga toetavad.

Me olime ka väga avatud, et kui küsiti miks, siis me ütlesime, et no aga miks sa surnud siga sööd? Ei olnud seda, et see on mingi isiklik valik või midagi. Vaatasime ise filme ja soovitasime teistele ka. Tegelikult sa ei taha näha mingit surnud lehma või seda, kuidas neid tapamajja viiakse. Sa tahad osta selle paki, kus on hakkliha, mis ei näe välja nagu liha ja sa tahad seda süüa.

Ma kunagi kartsin seda, et kas minust saab see vegan, kes surub oma veganlust teistele kõrist alla. Aga siis ma sain aru, et tegelikult see on okei, sa peadki rääkima sellest. Ma ei lähe küll kuhugi värvi viskama või restorane puruks peksma, aga kui keegi sööb burgerit, kus on kolm erinevat looma peal, siis ma ütlen küll, et kas sa tead, et veganburger on tegelikult täpselt sama hea. Sa ei saa sellest vahest aru, aga mõni siga või lehm ei pea selleks oma elu andma.

Kuidas sa ise sisemuses tunned, kui sa näiteks vanematele või sõpradele seda räägid ja nad ühe filmi ära vaatavad, aga tolku pole... Oled vihane nende peale?

Katsun mitte olla vihane ja kuna ma ise olen olnud veel mitte nii pikalt vegan, siis ma saan aru ka sellest, kust nad tulevad – võib-olla ei ole aega või jaksu mingit vegantoitu teha, nii lihtne on teha seda sama kanatoitu, mida alati. Pigem olen võtnud sellise lähene-mise, et kui me kutsume inimesi külla, siis teeme head vegantoitu ja näitame eeskuju. Ma ei tunne, et ma olen kuidagi kuri ja see võib olla ka sellepärast, et keegi ei vaata halvustavalt selle peale, et meie veganid oleme, ja väga palju tuuakse täpselt neid vabandusi, mis mul endal ka olid: lihtsalt ei ole aega selle peale mõelda või ei ole selleks mentaalset ruumi – ma saan sellest aru.

Üks asi on see, et sina teed teistele süüa, aga kui sul on etendused majast väljas, siis tehakse sulle süüa. Kuidas sellega on?

Me käisime aasta tagasi „Luikede järvega“ Dublinis ja meil oli viie päeva jooksul seitse etendust. Need päevad, kus meil olid topelt etendused, siis toodi meile *catering* majja sisse ja juba eos saadeti välja see meil, et kas kellegil on mingid allergiad, ja mina saatsin vastu: „Ei, aga...“. Ja seal ei olnud mingit probleemi. Sellele aitas väga palju kaasa

muidugi ka see, et see oli Dublin ja seal oligi väga palju veganvariante.

Aga hiljuti käisime esinemas ka Eestis ja nad olid kohale toonud VLND burgeri. Neil oli kolm valikut: kaks liha-ga ja kolmas vegan. Nagu ma ütlesin, ei ole raske olla vegan. Kõik inimesed, kes küsivad, et kuidas on, kas sa saad oma toitained kätte või kas sa pead ainult kapsast sööma... – midagi ei ole muutunud, külmkapp on toitu täis. Ei ole seda, et mul pole poest midagi osta. Liiga palju on osta.

Sul on ka sinunimeline Wikipedia leht, kust puudub täielikult info, et sa vegan oled. Mis sa arvad, kui sa avaliku elu tegelasena kuulutaksid rohkem, et sa oled vegan, kas see võib su professionaalsele karjäärile kuidagi negatiivselt mõjuda?

Balletiringkonnas olen ma võib-olla tuntud, aga laiemas mõistes on kõigil lihtsalt suva sellest, mida ma teen. Ma ei usu, et see kahjustaks mu professionaalseid võimalusi. Ma ei arva, et see oleks kuidagi halb, kui ma paneks oma mõtteid rohkem välja, kui ma suudaks ennast isikuna rohkem avalikkuse ette tuua. Sest praegu inimesed teavad mind kui baleriini ja nad näevad mind siis, kui ma tutvustan mingit etendust. Tegelikult on väga vähe neid kohti, kus keegi küsib, mida ma arvan. Lihtne on olla avatud vegan, kui sa käid Veganmessil või kohas, kus see ongi normaalne.

Veljo Poom

FOTOGRAAF



www.veljopoom.ee



Keerulisem on oma mõtteid avaldada orgaaniliselt, kui ma käin Terevisioonis „Sisalikku“ tutvustamas. Ma ei ole veel leidnud orgaanilist viisi, kuidas öelda, et ma muidu ise sisalikke ei söö. Aga kui küsitakse, siis ma ütlen küll, et ma ei söö liha ja ei joo piima ja saan väga hästi hakkama ilma selleta, aitäh.

(Anna itsitab armsalt ja ma ei tea, miks ma siia lõppu nii keerulise küsimuse üldse panin... aga paneme paar tükki veel)

Joaquin Phoenix näiteks keeldub kandmast filmivõtetel nahka või villa või kasutama mingieid loomse päritoluga rekvisiite. On sul sarnaseid juhtumeid olnud?

Üks asi, millega ma olen hetkel leppinud, on see, et minu varvaskingade tallad on tehtud nahast ja see on absoluutselt probleem, aga sellele ei ole praegu lahendust.

Üldiselt olen ma loobunud sellest küsimusest, aga kuna sa oled erakordselt positiivse ellusuhtumisega, siis ma tahaksin ikkagi teada, kas sinu arvates 100% veganmaailm on üldse võimalik?

Võib-olla see on see, et ma olen noor vegan ja idealistlik, aga kui ma vaatan seda, kui palju vegantööstus kogu aeg areneb, kui palju tekib uusi veganvariante... noh, sa saad kõik vegantoodetena kätte. Ehk siis see ei ole enam probleem. Hetkel on veel murekohaks, et vegantoit on kallis, aga samas sa ei pea kulutama meeletult raha, et olla vegan, sest läätsed ja oad ei ole kallid, maitseained ei ole kallid. Sa saad olla vegan ka siis, kui sa ei taha neli ja pool eurot veganmuna eest maksta. Ja mul on tunne, kui ma räägin noorema generatsiooniga, siis neile ka ei meeldi väga see loomasöömise värk. Netis on meeletult mingeid tapamajade videosid ja seda, kuidas inimesed räägivad, et nad leidsid oma vorsti seest hamba. Noorem põlvkond on rohkem teadlik sellest, kuidas tapamaja sisemine osa toimib, et lihatööstus ei ole see, mis



reklaamides räägitakse. Neil on ligipääs informatsioonile ja nad saavad saavad aru, et see ei ole viis, kuidas elada. Mina olen vegan, sest ma ei suuda loomade kannatusi näha ja ma arvan, et kui inimesed näeksid neid kannatusi või peaksid neid ise põhjustama, ei oleks ka nemad enam lihasööjad. Nii et, mida rohkem on teavitustööd ja mida rohkem infot on olemas, on seda rohkem inimesed vaatavad otsa endale. Ma ei tea, kas ma vastasin su küsimusele.

Anna Roberta vastas tööpoolest mu küsimusele ning mitmele küsimusele veel, mis trükimusta küll kannatavd, aga kuidagi ajakirja veergudele ära ei mahu. Me rääkisime kokku oma kolm tundi, mul ei olnud mahti kohvigi lõpuni juua ja see seisis nüüd külmana minu ees sama mõtlikuna nagu ma isegi. Aga kui ma lõpuks Estonia teatri kohvikust tagasi päevavalgusesse jõudsin, paistis päike ja maailm oli jälle ühe protsendipügala võrra rohkem vegan. •

Küsitavad küsimused

Kui sul on kolm soovi, siis milline oleks soov number kaks?

Et oleksin õnnelik inimene. See on salamisi nagu kaks soovi ühes – tahan olla sisemiselt õnnelik ja ka seda, et iga asjaga elus veaks.

Sul on võimalus enda juurde elama võtta kolm loomatööstuse põgenikku – mis loomad need oleksid?

Kui ruumi oleks lõputult, siis võtaksin elevanti, hobuseid või lehmi. Kui aga peaksin praegusesse korterisse võtma, siis kolm kana võiksid kindlasti ringi paterdada.

Ühel päeval koputab su uksele hunt ja tahab teada, kus Punamütsike elab. Kuidas käitud?

Käitun nagu ikka, kui on keeruline probleem ja tahaks nõu küsida: helistan isale.

Kui kuidagi ei saa, kuidas siis saab?

Vahel saab ka nii, et lased korra täiesti lahti ja vaatad, kust mingi ots pihku jääb, mida pidi edasi minna. „Peab saama“ mõtteviis tekitab vahel sellise tunneli, et kõrval olevat lahendust ei oska tähele panna.

Milline on olnud su senise elu kõige julgem otsus?

Ei ole kartnud öelda „jah“ pakkumistele, mis on minu jaoks tundunud võimatud. Nooremana oli tihti

teatris tunne, et mulle antakse rolle, mille jaoks olen liiga roheline ja kogenematu. Olin väga ebakindel, täieliku *imposter* sündroomiga inimene. Aga olin piisavalt julge, et need rollid vastu võtta ja ennast mitte saboteerida. Ja tänu sellele jõudsin ka siia, kus olen.

Milline supervõime sul juba olemas on?

Kui vaja, suudan 10 minutiga võluda igale inimesele välja korraliku kingituse, lillekimbu ja kaardi. Ning kuna tihti jääb päevas tundidest väheks, on see väga kasulik oskus.

Mida sa soovitaksid igal inimesel vähemalt korra elus proovida?

Teatris käia. Loomulikult on teater minu elus kesksel kohal ja saan öelda, et see on minu elu muutnud. Kuid usun teatri võimesse iga inimese hinge omamoodi puudutada. Ma olen 100% kindel, et Eesti teatrites leidub igale inimesele vähemalt üks lavastus, mis nende elu muudaks.

Aasta on 2045. Kus sa oled ja mida sa teed?

Oma unistustes kujutan ennast ette lõputult suure aiaga majas vaikselt looduse rütmis elamas. Tahaksin küpsetada oma saia, teha oma veini ja valmistada oma aia saadustest toitu. Tahan olla oma sõpradele koht, kuhu nad teavad alati tulla. Ja rohkemat polegi elust vaja.





Magusalt, jahedalt ja loomasõbralikult

Anu Tensing
Taimsed Valikud

Olgu 30 kraadi sooja või äikesetorm – suvel tahame ikka jäätist. Õnneks on Eesti toidumaastikul aina rohkem valikuid ka veganitele. Kui käesolev ajakiri oleks sügisnumber, siis ütleks lausa, et veganjäätiseid on viimastel aastatel turule tulnud justkui seeni pärast vihma. Taimsed jäätised ei ole enam pelgalt alternatiiv piimapõhistele versioonidele – need on saanud täisväärtuslikuks osaks suvisest jäätisekultuurist, pakkudes mitmekesist maitsete maailma ning süümepeenadeta naudingut. Heidame pilgu, milliseid põnevaid veganjäätiseid meie poelettidelt ja kohvikumenüüdest leiab ning millised jäätised on Taimsete Valikute tiimi ja selle sõprade lemmikud.

Jäämari

Jäämari käsitööjäätid on tõeline maiuspala neile, kes hindavad puhtaid maitseid ja looduslikke koostisosi. Need jäätised on valmistatud Eestis, kasutades küpseid marju ja puuvilju, kookospiima ning magustamiseks peamiselt agaavisiirupit või datleid. Jäätised ei sisalda kunstlikke värv- ega säilitusaineid, kontsentrante ega muid keemilisi aineid ning muuseas sobivad ka gluteenitalumatutele.

Jäämari valikusse kuuluvad paljud põnevad veganmaitses, nagu näiteks karamelline kohv, maasika-granaatõuna, maapähkli-vaarika, kookose-karamelli meresoolaga, mango-vaarika, šokolaadi-pähklikreemi, mango-passioni ja troopiline mojitto. Peaaegu kõik nende jäätistest on täiesti taimsed.

Jäämari jäätiseid saab osta rohkem kui 60 kohast üle Eesti, nt Rimist, Biomarketist, Talu Toidab poodidest ning erinevatest mahedamat toitu pakkuvatest kohvikutest. Hind jääb enamasti 2,50–3,00 euro kanti. Kõik need maitset on saadaval ka Jäämari e-poes hinnaga 1,83 €/tk.



Farištamo soovitab: Mu lemmik on Jäämari kookose, karamelli ja meresoolaga pulgajäätis. Mulle meeldib, et see on tehtud naturaalsest koostisosadest – tead täpselt, mida sööd. See ei ole ka liiga magus. Varem sõin jäätist heal juhul korra aastas, aga nüüd võib vabalt paar korda kuus juhtuda.



Ben & Jerry's

Ben & Jerry's on üks armastatumaid jäätisebrände nii Eestis kui ka igal pool mujal maailmas. Kuigi nende jäätised võivad olla hinnaklassilt kõrgemad, pakuvad nad ainulaadset maitseelamust.

Ben & Jerry's kasutab ainult Fairtrade sertifikaadiga koostisosi, sh kakaod, vaniljet ja suhkrut, toetades seeläbi õiglast kaubandust. Bränd on tuntud ka oma sotsiaalse aktiivsuse poolest, toetades mitmeid ühiskondlike ja keskkonnaalaseid algatusi. Näiteks on Ben & Jerry's välja andnud veganjäätise nimega Change the Whirled, mis toetab süstemaatilise rassismi vastu võitlevat organisatsiooni Know Your Rights Camp. Loodetavasti jõuab ka see jäätis millalgi Eestisse.

Praegu aga leiab meie kohalikult turult näiteks järgmisi veganmaitseid: Oat of this Swirled, Bohemian Raspberry, Choco Fudge Brownie Non-Dairy, Cookies on Cookie Dough.

Ben & Jerry's jäätiseid leiab mitmetest Eesti poodidest ja e-poodidest, sh Rimi, Prisma, Selver, Maxima, Wolt. Hind jääb 7–9 euro kanti ligi pooleliitrise topsi eest, ent tihtheale leiab neid ka sooduspakkumiste seast.

La Muu

La Muu on armastatud käsitööjäätise tootja, mis on kindlasti kõikidele Eesti jäätisesõpradele tuttav. La Muu veganjäätid on valmistatud mahetoorainest ning neis ei kasutata kunstlikke maitse- ega värvaineid.

La Muu valikus on mitmeid veganjäätiseid: brownie, kirsi, maasika, mango-passioni, šokolaadi, vaarika-prosecco. Müüakse neid nii pooleliitristes topsides, mahukamates karpides kui ka vahvlis. Aga kui märkad La Muud mõnel üritusel või õnnestub mööduda La Muu kohvikust, siis soovitame sisse piiluda, sest mõnikord on neil letis jäätiseid, mida tavalisest poest ei leiagi. Lisaks leiab La Muu valikust ka mahlajääd ehk Popsikud lausa kolmes maitses: rabarber, õun ja multi.

La Muu veganjäätiseid leiad suurematest toidupoodidest, mahepoodidest, erinevatest kohvikutest, La Muu kohvikutest Tallinnas Telliskivi loomelinnakus ning suviti ka Muhu saarel. Vahvlijäätid jäävad suuremates poodides alla 2 euro, Popsikud 2 euro ja topsijäätid 4 euro kanti ning karbijäätid 7 ja poole euro rõõmsasse ümbrusesse.



Maaja soovitab: La Muu vaarika-prosecco sorbett on ideaalne suveõhtuks, kui isu on korraga nii jäätise kui ka millegi kihiseva järele.

Gelato Ladies

Tallinna vanalinna südames asub Gelato Ladies – tõeline jäätisesõbra paradiis, kus kohtuvad Itaalia *gelato* traditsioonid ja Eesti loovus.

Gelato Ladies pakub laia valikut veganitele sobivaid sorbette, mis on valmistatud puuviljadest ja marjadest, ilma piima ja munata. Nende hulka kuuluvad näiteks: avokaado-laimi-mündi, astelpaju, vaarika-greibi, India pähkli-karamelli, mustika-lavendli. Jäätiseid saab nautida kohvikus kohapeal, tellida nende e-poest või Woltist.

Gelato Ladies kohvikus on üks pall jäätist 3,50 eurot, kaks palli 5,50 eurot, kolm palli 7,50 ja – eriti suurtele maiasmokkadele või lähedastele sõpradele jagamiseks – 4 palli 9,50 eurot.



Anu soovitab: Gelato Ladies kohviku kogu veganvalik on tõeliselt imeline, kuid eriti esile tõusevad värskendavad maitset, nagu avokaado-laimi-münt. Lisaks on vahel vegan, mis tähendab, et ei pea ostma topsikut ega tekitama tarbetut prügi.

Magnum

Magnumi maailmakuulsaid jäätiseid on saadaval ka veganitele. Sojast valmistatud ja šokolaadiga kaetud mandlijäätis on parajalt klassikaline jäätiseamps – ideaalne neile, kes suured toiduga eksperimenteerijad ei ole. Neile, kes siiski seda on, pakub Magnum hõrgutise nimega Chill, mis maitseb justkui mustikaküpsis. Magnumit leiab näiteks Rimist ja Prismast, ning hind jääb 1,70–1,90 euro kanti.



Meelis soovitab: Mulle lihtsalt meeldib klassikaline vanilje-šokolaadikombo – magus vaniljejäätis ja šokolaad ümber. Mulle on see alati meeldinud, seega on nii hea, et Magnumi šokolaadiglasuuriga mandlijäätis olemas on.

Super Viva

Jäätisesõpradele on Super Viva nimi kindlasti juba tuttav, aga kas teadsid, et neil on valikus ka paar veganjäätit? Kiivi-kurgimaitseeline vahvljäätis Roheline Smuuti (170 ml, ~2 eur) ja maapähklimaitseeline karbijäätis (825 ml, ~6 eur). Super Viva jäätiseid leiab kõikidest suurematest poodidest üles Eesti, sh Rimi, Prisma, Selver, Maxima.



Valsoia

Valsoia on bränd, mis toob Eesti turule autentset Itaalia hõngu ja seda täiesti taimsel kujul. Nende veganjäätistes on ühendatud Itaalia jäätisemeistrite oskused ning loomasõbralikkus.

Valsoia pakub veganjäätiseid mitmes eri vormis ja erinevates maitsetes. Näiteks leiab valikust ühekaupa pulgajäätiseid (~2,35 eur): soolakaramelli; väiksemate jäätiste multipakke (~4–6 eur): pähkli-kirsi (4 tk), mango-ja maasika (4 tk); suuremaid 400 ml jäätiseid (~4,50–5,00 eur): pistaatsia-pähkli, pähkli-kakao; 300 ml jäätiseid (~4,50 eur): sidrunikoogi, *stracciatella*. Uusi maitseid tuleb turule päris tihti, mistõttu tasub silmad lahti hoida ning järjepidevalt jäätisekappi piiluda. Lisaks teeb Valsoia teisigi vegantooteid: piima, jogurteid, pihve, kakaomääret jm. Valsoia jäätiseid leiab muuhulgas Rimist, Maximas ja Coopist.



Janiš soovitab: Sidrunikoogi jäätis sobib olukorras, kus sa ei ole nõus kaotama, asendit muutama või kanalit vahetama. Enne või pärast suppi, vahet pole.



Choice

Choice on jäätisebränd, mis pikaajasetele veganitele kindlasti juba nostalgiline tundub. On olnud aegu, mil nende jäätiste valik Eestis oli laiem, kuid ka praegu leiab mõned head eksemplarid.

Vahviijäätistest on valikus kaks: Velvety Toffee ja Lovely Vanilli (~2 eur) ning karbijäätistest vanilli (~4,5 eur). Viimane sobib oma puhta vanilje maitse tõttu suurepäraselt jäätisekokteili tegemiseks. Choice tooteid võib leida näiteks Grossi poodidest, Prismadest, Coopidest ja ka Wolt marketist.



MiniMelts sorbetipallid

MiniMelts pakub jahedat ja magusat elamust sorbetipallikeste näol. Põnev tekstuur ja kuju neile, kes traditsioonidest tüdinud on. Valikust leiab kirsi, mango ja kiivi maitset. Ühes pakis on 12 sorbetipalli, osta saab neid Maximast ja Rimist, ning hind jääb 2,00–2,30 euro juurde.

Tribe sorbetid

Tribe sorbetid on värskendav ja eksootiline valik jäätisegurmaaniidele. Need on valmistatud ehtsatest viljadest ega sisalda magustajaid, siirupeid või raskesti hääldatavaid koostisaineid. Tribe sorbetid leiab Selveritest ning valikus on kolm maitset: açai, guajaavi, graviola. Hinnaks 2,59 eurot.



Premia sorbetid

Premia vegansorbetid on ideaalsed kuumadeks suvepäevadeks – kerged, värskendavad ja täiesti taimsed! Valikus on lausa neli sorbetti: kirsi, mango, apelsini-sidruni ja arbuusi. Lisaks on tegemist ka rahakotisõbraliku valikuga – jäätise eest tuleb enamus poodides välja käia vähem kui euro. Premia vegansorbette leiab kõikidest suurematest ja väiksematest poodidest üle Eesti.



Gelato Paradiso

Harku vallas asuval Niliske talul on tootesari Gelato Paradiso, mille alt leiab kolm mahedat ja imemaitsvat vegansorbetti: rabarberi- maasika, mustsõstra ja piri-šokolaadi. Jäätise konsistents on erinev tavapärasest – see on tihkem, selles on vähem õhku ja maitse on intensiivsem. Valmistamiseks kasutatakse värsket mahedat toorainet ning tootmises kasutatakse päikeseenergiat. Gelato Paradiso vegansorbette saab osta Prisma Rocca al-Mare ja Sikupilli kauplustest, Tallinna Kaubamaja Toidumaailmast ja Uue-Maailma Toidupoest. •



* Tegemist on pika, ent kindlasti mitte päris täieliku nimekirjaga. Kui leiad veel mõne hea veganjäätise, mis vääriks tähelepanu, siis võid ajakirja Vegan toimetusele sellest kirjutada-joonistada.

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

KOER EI OLE HUNT – AGA PÜÜTON ON IKKA PÜÜTON

Geit Karurahu
Eesti Loomakaitse Selts

Kui sul on kodus koer, kas avastad ennast mõnikord mõttelt, et sa elad koos hundiga? Mina mitte – minu koer kohe kuidagi ei meenuta mulle hunti, ka mitte parima tahtmise korral. Ometi pidin ma mõned aastad tagasi ühel ametlikul ümarlaval, kus oma ala spetsialistid arutasid, kas ja kuidas tuleks reguleerida eksootiliste loomade pidamist, kuulma väidet: kas keelame siis ka koerad, sest koerad on ju hundid?

Kodustamine vs taltsutamine

Ma siiani loodan, et see oli nali. Sest me ju kõik teame, et hunt ja koer on täiesti erinevad liigid. Või ei tea? Tõsi, koer pärineb hundist ja ilmselt on sellest imelisest liigist säilinud midagi ka tänapäeva koeras, kuid kindlasti ei saa me hundist rääkides rääkida koerast või vastupidi. Juba nimetus on erinev, ja seda põhjusega. Hundist on saanud koer tuhandete aastate jooksul, mis kulus tema kodustamiseks. Kodustamine on pikk evolutsiooniline protsess, mille käigus loomaliik kohaneb inimese eluviisiga ning areneb täiesti uueks liigiks (Price, 2002). Tema eluviis, vajadused ja käitumine ei sarnane enam selle metsiku liigiga, keda kunagi kodustama hakati.

Hunt ei sobiks meie kodudesse. Kui me teda sinna siiski sunniksime, oleks see täiesti ilmselge looma piinamine. Kui ta meiega harjuks ja oleks isegi meie suhtes sõbralik, siis see ei tähendaks, et ta on kodustatud, vaid hunt oleks taltsutatud. Siinkohal mainin ära, et hundi harjutamine inimesega on üks äärmiselt keeruline protsess, võib öelda, et lausa võimatu, kui sellega ei alustata juba looma sünnist saati. Taltsutamine on üksiku looma harjutamine inimese läheduses elamisega ilma liigis geneetilist või käitumuslikku muutust põhjustamata (Price,



Foto: Helen Marts-Kesaväli

2002). Just seda oleme teinud ka eksootiliste liikidega, kuid see ei tähenda, et loom tunneb ennast meiega ja meie keskkonnas päriselt hästi, vaid pigem kannatab ta meid ära. Seda sageli tema enda heaolu arvelt. Seega ei saa öelda, et näiteks suhkrurav või papagoi, kes sööb inimese käest toitu või tuleb sülle, on kodustatud. Tegemist on siiski metsiku loomaga, kelle käitumine võib olla ettearvamatu ning kes vajab spetsiifilist keskkonda ja hoolt. Loomade taltsutamine ei tähenda, et nad sobivad lemmikuks – pigem näitab see inimeste teadmatust ja liigikeskset mõtlemist (Russell, 2012).

Eksootiliste liikide spetsiifika

Agas kui me ei tea isegi, et hunt ei ole koer, kas peaksime üldse pidama ennast kompententseks vastutama teiste liikide eest, eriti eksootiliste? Zooloog Chris Draper tõi 2022. aastal toimunud Rahvusvahelisel loomade heaolu konverentsil esile, et kuigi ta on tegelenud

eksootiliste loomadega üle kahekümne aasta, ei julge ta väita, et teab täpselt, mida kõik need loomad vajavad, et nende heaolu inimeste kodudes oleks tagatud; viidates tõsiasjale, et paljusid selliseid loomi pole looduses piisavalt uuritud, et seda saakski üldse keegi teada.

Eksootiliste loomade pidamine kodustes tingimustes põhjustab sageli märkimisväärsed heaoluprobleeme. Need loomad ei ole kodustatud ega kohanenud eluks inimese keskkonnas, nende pidamine nõuab põhjalikke teadmisi liigispetsiifilistest vajadustest. Levinumad probleemid hõlmavad valet toitumist, ruumipuudust, liikumisvõimaluste piiratust, sobimatut mikrokliimat ja sotsiaalset isolatsiooni. Paljud liigid on looduslikult aktiivsed, territoriaalsed või sotsiaalsed, kuid kodustes tingimustes pole võimalik neid vajadusi sageli täita.

Eksootilised loomad nagu roomajad, linnud, kahepaiksed ja väikeimetajad ei ole kodustamise teel muutunud loomad,

vaid looduses elavad liigid, kelle vajadused on sageli keerulised ja kodustes tingimustes raskesti täidetavad. Nad vajavad spetsiifilist toitu, mikrokliimat, valgustüklit, liikumis- ja peitumisvõimalusi ning tihti ka liigikaaslastega suhtlemist. Kokkuvõttes vajavad nad samasugust keskkonda nagu neil looduses on. Uuringud on näidanud, et just nende nõudmiste eiramine viib sageli stressi, haiguste ja enneaegse surmani (Warwick et al., 2018).

Näiteks on Warwick jt (2018) uuringus rõhutanud, et paljudel eksootilistel liikidel esineb vangistuses pidamisel kroonilist stressi, millel on otsene mõju immuunsüsteemile ja üldisele tervisele. Levinud on alatoitumus, valed pidamistingimused ja sobimatud puurid või terrariumid. Kuna paljudel liikidel puudub võime väljendada valu või ebamugavust inimestele arusaadaval viisil, jäävad kannatused tihti märkamata.

Kuid eksootiliste loomade pidamisega seotud puudused on vaid jäämäe tipp. Probleemide ulatus on märksa laiem kui sageli arvatakse. Eksootiliste loomadega kaubitsemine ohustab liikide säilimist looduses ning seab ohtu nii inimeste kui ka koduloomade tervise. See toob kaasa tõsiseid eetilisi ja ökoloogilisi probleeme, avaldades mõju metsloomade populatsioonidele ja liikide säilimisele. Suur osa loomadest, kes jõuavad lemmikloomaturule, on püütud loodusest. Neid transportitakse ja müüakse ebasobivates ning loomade jaoks stressirohketes tingimustes. Kaubandus ei kahjusta loomi üksnes individuaalselt, vaid ohustab ka looduslikke populatsioone ja ökosüsteeme (Rosen & Smith, 2010). Püük loodusest on sageli intensiivne, vähese järelevalvega, tihti ebaseaduslik ning selle tulemusel langeb liikide arvukus.

Nijman (2010) toob oma uuringus välja, et näiteks Kagu-Aasias on elusloomade rahvusvaheline kaubandus massiline ning mitmete liikide puhul on juba täheldatud populatsiooni kahanemist. Näiteks kaotavad paljud populatsioonid olulise osa oma sigimisvõimelisest elanikkonnast just lemmikloomakaubanduse tõttu.

Rahvusvahelistest kokkulepetest,



nagu CITES (*Convention on International Trade in Endangered Species of Wild Fauna and Flora*), konventsioon loodusliku loomastiku ja taimestiku ohustatud liikidega rahvusvahelise kaubanduse kohta), ei pruugi sageli piisata, et olukord kontrolli alla saada – ebaseaduslik kaubandus jätkub ja ohustab globaalset bioloogilist mitmekesisust. Lisaks seostatakse loomade illegaalse kaubanduse kasvu organiseeritud kuritegevusega ning see võib kaasa aidata ka invasiivsete liikide levikule. Probleem ei piirdu arenguriikidega – Euroopa Liit on samuti oluline sihtturg, kus puuduliku regulatsiooni tõttu satuvad eksootilised loomad valedesse kätesse (Auliya et al., 2016)

Lemmikloomade positiivne nimekiri

Oleme viimase kümnendi jooksul korduvalt rõhutanud vajadust positiivse nimekirja kehtestamiseks, mis määraks selgelt, milliseid loomi tohib lemmikloomadena pidada. Selline nimekiri aitaks vältida nii loomade heaolu rikkumisi kui ka ohtlike juhtumeid, mis võivad mõjutada nii inimesi kui keskkonda. Kuna meie ametite võime loomade pidamis-

tingimusi edukalt kontrollida on piiratud, saab vaid ennetuslik ja selge regulatsioon olukorda parandada.

Eksootiliste loomade pidamise populaarsus kasvab ja sellega kaasnevad probleemid süvenevad. Viimase kahe aasta jooksul on Põllumajandus- ja Toiduamet andmetel Eestisse kaubanduslikult imporditud tuhandeid eksootilisi loomi, sealhulgas: papagoisid ja puurilinde 2108, närilisi 4842, roomajaid 440, putukaid ja ämblikulaadseid 534. Lisaks erinevaid dekoratiivkalu, keda on toodud Eestisse 50 tuhande ringis. Töenäoliselt on tegelik arv oluliselt suurem, kuna eksootiliste loomade pidamine ei eelda teavitamist ega registreerimist. Samuti puudub selgus, mis neist loomadest hiljem saab – kui kaua nad elavad, millistes tingimustes peetakse ning kas nad satuvad loodusesse.

Eesti naaberriigid on hakanud eksootiliste loomadega seotud probleeme lahendama just positiivse nimekirja kaudu ja see võib tulevikus avaldada meile kaubanduslikku survet. Mitmed Euroopa riigid, sealhulgas Leedu ja Soome, on juba sellised nimekirjad kehtestanud ning see on osutunud tõhusaks vahendiks loomade heaolu ja avaliku ohutuse tagamisel. Eesti aga paistab silma tegevusetusega – kuigi probleemid süvenevad, pole riiklikul tasandil astutud samme olukorra parandamiseks. Ka uus loomakaitseadus ei paku eksootilistele loomadele paremat kaitset, jäädes lootma üksnes rahvusvahelistele regulatsioonidele.

Eksootiliste loomade pidamine ei ole pelgalt isikliku eelistuse küsimus, see on seotud palju laiemaga probleemiga – loomade heaolu ja keskkonna säilimine. Eksootilisi loomi ei ole me kodustanud, me oleme nad taltsutanud, mis ei tähenda, et neil on meiega hea olla ja meil nendega ohutu. Kui koer ei ole enam hunt, siis püüton on endiselt püüton – tegu on metsloomaga. On aeg loobuda kujutlusest, et kõiki loomi saab kohandada meie elukeskkonnaga, ning kehtestada selged piirid, milliseid liike on eetilise ja vastutustundlik lemmikuna pidada. Positiivne nimekiri ei ole piirang, vaid vajalik vahend, mis kaitseb loomi, inimesi ja meie ühist keskkonda. •

Animal Alliance Asia aktivistid



animal-allianceasia



Animal-AllianceAsia



animal-allianceasia



animal-alliance-asia



Veganmenüü Filipiinidel



Veganfestival Pakistanis

ANIMAL ALLIANCE ASIA: KULTUURITEADLIK LOOMADE EESTKOSTE

Kuigi olen loomade eestkoste valdkonnas tegutsenud juba ligi kümme aastat, kohtan endiselt uusi organisatsioone ja aktiviste, kes suudavad mind üllatada – ja vahel ka teistmoodi mõtlema panna. Just nii juhtus 2024. aasta septembris Luksemburgis, kui osalesin rahvusvahelisel loomaõiguste konverentsil IARC ja kuulsin Aimi ettekannet sellest, kuidas Aasias tehakse loomade eestkostet, arvestades seejuures süvitsi kohalikke kultuurieripärasid.

Siin Eestis oleme harjunud tugeva lääneliku mõjuga ning sageli n-ö eestistame rahvusvahelisi kampaaniaid. Kuid võib-olla peaksime vahel hoopis ise tagasi minema omaenda juurte juurde – näiteks taimseid piimasid on meie pärimustoitudes kasutatud juba ammu enne seda, kui need trendina poelettidele jõudsid. See mõte jäi mind kummitama ja seetõttu loete sellest huvitavast organisatsioonist ka meie suvenumbris!

– Anu Tensing, loomaõigustlane Loomuses, Vegan Kõus ja igal pool mujal

Ettekannet on võimalik vaadata kuulata ka IARCI Youtube'i kanalil:

What's going on in Asia? - Aim Ritkampee [IARC2024]

 internationalanimalrightsc281

Aasias elab 75% maailma loomadest, keda kasutatakse põllumajanduses, kuid loomaõiguste aktivistid seisavad silmitsi erakordselt keeruliste väljakutsetega – alates sotsiaalsest ebaõiglusest ja poliitilisest ebastabiilsusest kuni rahastuse nappuse ja kultuuriliste barjäärideni.

Animal Alliance Asia (AAA) ei vasta neile probleemidele tavapäraste lahendustega, vaid toetub kohalikele aktivistidele, kultuuripõhiste strateegiatele ja interseksionaalsele lähenemisele, mis seob loomade heaolu laiemate sotsiaalse õigluse teemadega.

Selles intervjuus jagab AAA programmiassistent ja kommunikatsioonistrateeg Aim Pichayapohn Ritkampee mõtteid or-

ganisatsiooni tööpõhimõtetest, edusamudest ja visioonist õiglasema ja kaastundlikuma Aasia suunas.

LOOMADE EESTKOSTE AASIAS

Millised on loomade eestkoste peamised takistused Aasias?

Tõsiseid takistusi tekitab sotsiaalne ebaõiglus nii loomade eestkoste liikumise sees kui ka väljaspool seda. Ebastabiilne poliitiline olukord, konfliktid, sõjad, süstemaatiline diskrimineerimine ja inimõiguste rikkumised loovad keeruka ja sageli vaenuliku keskkonna huvikaitsetööks. Paljud kogukonnad peavad paratamatult seadma esikohale vahetud inimõiguste küsimused. Kui inimeste enda heaolu ja turvalisus on ohus, jääb vähe ruumi loomade õigustega tegelemiseks.

Olukorra muudab veel keerulisemaks asjaolu, et mõnes riigis sõltub majandus suurel määral loomakasvatusest. Samal ajal puuduvad tõhusad programmid, mis toetaksid üleminekut jätkusuutlikumale ja loomade heaolu enam arvestavale põllu-

majandusele. Heaks näiteks on rahastuse ebavõrdsus: kuigi 75% maailma loomadest, keda kasutatakse põllumajanduses, asub Aasias, jõuab sinna vaid 8% vastavatest ressurssidest. See tähendab, et loomade heaolu eest seisjad ei saa piisavalt toetust nende keeruliste probleemide lahendamiseks.

Kuidas suhtutakse veganlusse riikides, kus te tegutsete? Kas erinevate riikide vahel on märgatavaid erinevusi?

Tegutseme seitsmes Aasia riigis: Indoneesias, Jaapanis, Nepalis, Pakistanis, Filipiinidel, Taiwanis ja Vietnamis. Kuigi nende riikide vahel leidub teatud kultuurilisi sarnasusi, on suhtumine veganlusse väga erinev ning mitte ainult riigiti, vaid ka ühe riigi eri kogukondade lõikes. Meie 2022. aasta uuring kümnes Aasia riigis näitas, et veganlust mõistetakse sageli valesti. Seda nähakse tihtipeale radikaalse elitaarse lääneliku impordina¹.

Minu tähelepanekute põhjal nähakse taimset toitumist pigem kui isiklikku vaim-

1. Animal Advocacy Asia 2022 Report <https://static1.squarespace.com/static/65843eb8fd08a86beb772c68/t/65a9a0f47b13700857a9bd75/1705615606879/%28final%29%2BAnimal%2BAdvocacy%2BAasia%2BForum%2B2022%2BReport.pdf>

set praktikat, mitte kui moraalset kohustust. See teeb laiemate eetiliste küsimuste arutamise keerulisemaks.

Millised konkreetsed kultuurinormid ja -traditsioonid kujutavad Aasias loomade kaitsmisel suurimat väljakutset?

Sageli traditsioonid normaliseerivad loomade vastast vägivalda. Mõnes kogukonnas on tavapärased praktikad, nagu loomade ohverdamine religioossetel tseremooniatel või elusloomade tapmine märgatel turgudel, igapäevane nähtus. Selline pidev kokkupuude vägivaldaga võib vähendada inimeste tundlikkust loomade kannatuste suhtes.

Näiteks ei pruugi sellise taustaga inimesed reageerida tapamajades jäädvustatud kaadritele sama tugevalt kui need, kes pole kunagi taoliste tavade kokku puutunud. See tähendab, et traditsioonilised mõjutusmeetodid, mis tuginevad emotsionaalsete reaktsioonide tekitamisele, võivad olla vähem tõhusad.

ORGANISATSIOONIST ANIMAL ALLIANCE ASIA

Mis on Animal Alliance Asia (AAA) missioon ja põhiväärtused?

Meie missioon on üle Aasia kokku tuua inimesed, kes tahavad seista loomade õiguste eest, ning käivitada laine mõjusaid tegevusi, mis loomi aitavad. Peamiselt oleme keskendunud loomadele, keda kasutatakse põllumajanduses. Kõik meie tegevused põhinevad neljal põhilisel väärtusel: spetsiesismi- ja rõhumisvastasus, vägivaldatus, kaasatus ning avatus muutustele ja õppimisele.

Mis teeb teie lähenemisviisi Aasia kontekstis ainulaadseks?

Meie New Waves Asia programmid on kogukonnapõhised ning igas riigis koostatakse just sellele konkreetsele riigile kohandatud strateegiad. Standardiseeritud meetmete asemel anname kohalikele koordinaatoritele vabaduse luua lahendusi, mis lähtuvad nende unikaalsest kultuurilisest ja sotsiaalsest taustast. Selline rohujuuretasandi mudel võimaldab luua tõhusamaid ja jätkusuutlikumaid lähen-



Aim Pichayapohn Ritkampee rahvusvahelisel loomaõiguste konverentsil IARC 2024

dusi loomade heaolu edendamiseks ning tugevdab samal ajal huvikaitsevõrgustikke kogu Aasias.

Kes moodustavad teie tuumikrühma ja milline on nende taust?

Meie tuumik koosneb viiest liikmest, kes jälgivad programme tegevust ning teevad organisatsiooni jaoks kõrgema taseme strateegilisi otsuseid. Tuumiku peamine ülesanne on leida tasakaal iga riigi koordinaatoritele autonoomia andmise ja organisatsiooni missioonidega kooskõlla jäämise vahel. Kõik tuumikmeeskonna liikmed on pärit Aasia riikidest (Jaapan, Pakistan, Myanmar ja Tai) ning on täiesti erineva taustaga nii karjääri kui ka aktiivsuse vaates. Samas on kõik pühendunud loomaõigusliku liikumise ülesehitamisele Aasias.

Kuidas kohandate oma strateegiaid erinevatele Aasia riikidele?

Meie lähenemisviis tugineb kohaliku eestkoste jõule. Meie tööd juhivad riigipõhised koordinaatorid, kes on AAA lahutamatu osa ja kes on oma kogukondade sees tegutsevad loomade eestkõnelejad. Nad elavad oma riigis, räägivad kohalike keeli ja omavad sügavat kultuurilist ning sotsiaalset tausta.

Meie koordinaatorid ei vii lihtsalt programme ellu, vaid loovad ja arendavad neid strateegiliselt võttes arvesse kultuurilisi eripärasid. Tänu oma kohalike olude tundmisele mõistavad nad loomade eks-

pluuteerimist ümbritsevate sotsiaalsete probleemide keerukust ning suudavad pakkuda kultuurispetsiifilisi lahendusi, mis päriselt toimivad.

Kuidas integreerite oma huvikaitsetöösse interseksionaalsuse?

Jah, mõistame, et loomade õigusi ei saa käsitleda eraldi laiemast sotsiaalsest, keskkonnaalasest ja ajaloolisest kontekstist, mis mõjutab inimeste elu ja valikuid. Me loome oma kampaaniates ja töötubades teadlikult seoseid loomade õiguste ning kliimaõigluse, toidualase sõltumatuse, põlisrahvaste õiguste, soolise võrdõiguslikkuse ja teiste liikumiste vahel. Püüame tagada, et meie töö oleks kaasav, kultuuriliselt asjakohane ning lähtuks nende inimeste tegelikkusest, keda need rõhuvad süsteemid meie ühiskonnas mõjutavad.

Kuidas suhtlete kogukondadega, kes tajuvad loomaõiguslust ja veganlust lääneliku kultuuri pealesurumisena?

Usaldus ja kultuuriline asjakohasus on meie töö alustalad. Need aitavad ennetada võimalikke vastuseise, mis võivad tekkida hirmust lääne mõju või võõraste väärtuste pealesurumise ees. Kui kampaaniaid loovad kohalikku kogukonda kuuluvad inimesed, ei tajuta neid tegevusi kultuurilise sissetungina, vaid kogukonna seest algatatud initsiatiivina, mille eesmärk on ellu kutsuda selle kogukonna jaoks olulisi muutusi.

Oluline on rääkida ka dekolonisee-

rimisest. Korraldame töötubasid ning kujundame oma sõnumid nii, et tekiks taasühendus kohalike loomade suhtes kaastundlike traditsioonidega, mis eksisteerisid juba enne lääne mõju. See on võimalus võtta tagasi oma lugu ja kujundada õiglasemat tulevikku, mis põhineb kogukonna enda ajalool ja arusaamadel.

PROGRAMMID JA EDUSAMMUD

Millised on teie seni kõige mõjusamad programmid ja suurimad edusammud?

Üks meie kõige mõjusamatest programmidest on New Waves Asia. See programm ühendab aktivistide kogukonna kasvatamise ja institutsionaalse muutuse. Me näeme tänu sellele programmile vahetut mõju inimeste suhtumises, aga samas on andnud see ka pikaajalise hoo loomade õigluse edendamiseks Aasias.

Oleme esitanud ka mitmeid väljakutseid nii asutustele kui ka tavainimestele ja need on endaga kaasa toonud mitmeid suuri muutusi:

- Indoneesias andis üle 350 õpilase lubaduse vähendada loomsete toodete tarbimist.
- Indoneesias on kaks kooli võtnud kohustuse pakkuda rohkem veganlõunaid.
- Jaapanis on kaks kohalikku omavalitsust võtnud vastu määruse, mille kohaselt on koolilõuna programmides piimatoodete tarbimine vabatahtlik. Varem oli see õpilastele kohustuslik.
- Pakistanis andis üle 120 inimese lubaduse tarbida rohkem taimset toitu ning korraldasime riigi esimese veganfestivali, mis tõi palju nähtavust ja põnevust taimse eluviisi ümber.
- Filipiinidel muudeti kohalikes söögikohades kokku 2000 rooga taimseks, mis suurendas oluliselt taskukohase ja tervisliku taimse toidu valikut.

Kas on mõni projekt, mille pärast olete eriti põnevil?

Oleme väga põnevil selle aasta veebise minaride sarja Changing the Narrative pärast! See käivitati algselt 2022. aastal koostöös Samayuga ning eesmärgiks on alkatada vestlusi, mis jäävad loomade eestkostete liikumises sageli tähelepanuta,

ja arutada võimalusi, kuidas loomadega seotud õigluse teemadel terviklikumalt mõelda. Näiteks 2023. aastal arutasime seksuaalset ahistamist loomade eestkostete kogukondades Jaapanis, sisserändajate õiguseid ja kalatööstust Taiwanis, ning seda, kuidas puuetega inimeste ja ülekaaluliste inimeste diskrimineerimine võib mõjutada loomade eestkostet Filipiinide. Me usume, et nende küsimuste arutamine on vajalik, et tagada liikumises koostöö ja intersektionaalsus.



Animal Alliance Asia aktivistid

AKTIVISM, TULEVIK JA TOETUS

Milliseid õppetunde olete seni saanud, millest võiks olla kasu ka teistele aktivistidele või organisatsioonidele üle maailma?

Üks olulisemaid õppetunde on olnud arusaam, et enne iga projekti algust tuleb panustada aega põhjalikku uurimistöösse ja läbimõeldud strateegia väljatöötamise. Kuigi võib olla ahvatlev kohe tegutsema hakata, oleme kogenud, et just hoolikas ettevalmistus tagab töö sihipärasuse, tõhususe ja sobivuse kohalike olude jaoks.

Oleme õppinud ka seda, et kogukonna loomise jõudu ei tohi alahinnata. Kui seame esikohale usalduslike suhete kujundamise, kuulame kohalikke häält ja toetame kohalikke eestkõnelejaid, siis loome tugeva aluse püsivateks muutusteks. Selle töö mõju ei pruugi olla kohe-

selt nähtav, kuid aja jooksul kasvatab see liikumise tugevust ja kestlikkust.

Milliseid kultuurilisi muutusi loodate järgmise kümnendi jooksul Aasias näha seoses loomade ja toidusüsteemidega?

Loodame, et järgmise kümnendi jooksul muutub taimne eluviis Aasias kättesaadavaks, tavapäraseks ja sügavalt kohaliku kultuuriga põimunuks, et tegemist ei oleks pelgalt mööduva trendiga. Kui taimne toit on kättesaadav kõigile, sõltumata sissetulekust või taustast, saab rohkem inimesi valida kaastundlikuma ja jätkusuutlikuma elustiili.

Kuidas saavad üksikisikud või organisatsioonid teie tööd toetada? Kas ka eestlastel on võimalik teie tegevusse panustada?

Jah! Me usume, et liikumisega saab alati ühineda igaüks, sõltumata taustast või kogemustest. Üks kõige mõjuvamaid viise meie töö toetamiseks on rahaline toetus. Iga panus, olenemata selle suurusest, toetab loomade eestkostet ja meie aktiviste Aasias.

Ootame alati appi ka vabatahtlikke, kes soovivad aidata parandada põllumajanduses kasutatavate loomade olukorda Aasias. Parim viis osaleda on võtta otse ühendust meie piirkondlike koordinaatoritega. Nemad tunnevad kõige paremini kohalikke võimalusi ning oskavad juhendada, kuidas saad oma panuse anda.

Samuti saate meie häält võimendada, kui järgite meid sotsiaalmeedias ja jagate meie sisu. Kui suhtlete teiste veganite ja loomaõiguslastega, kes huvituvad põllumajanduses kasutatavate loomade olukorrast Aasias, siis oleks hea meel, kui mainiksite meie organisatsiooni ja tegevust. •



Sa saad Animal Alliance Asia'le teha ühekordse annetuse või hakata püsiannetajaks Donor Box keskkonnas: <https://donorbox.org/donation-for-animal-alliance-asia>.

KAS LASEMEGI EUROOPA ANGERJAL VÄLJA SURRA?

Farištamo Eller
MTÜ Loomus

Euroopa angerjas on väljasuremise äärel – tema arvukus on viimase 50 aastaga vähenenud üle 90%. Ometi on see kriitiliselt ohustatud liik, ohustatumgi kui hiidpanda, paljudes riikides endiselt kaitseta. Teda püütakse, nuumatakse ja serveeritakse delikatessina – ka Eestis.

Kui hiidpanda kaitseks on maailmas astunud otsustavaid samme, siis angerja puhul on tegevus veninud. Selle liigi väljasuremise peatamiseks tuleb Euroopa angerja püük, müük ja ümberasustamine lõpetada ning liik tuleb võtta rangelt kaitse alla kogu Euroopas.

Angerja (mitte)kaitsmisest Eestis

Eestis nähakse Euroopa angerjat eelkõige toiduna ja sissetulekuallikana – neid püütakse, müüakse ja süüakse. Meil on kaks angerjakasvandust, kuhu tuuakse Prantsusmaa rannikult püütud noored klaasangerjad. Siin kasvatatakse nad suureks ja müüakse edasi – sisuliselt on tegu nuumlatega, mitte klassikaliste kasvandustega.

Eestisse on alates aastast 1955 (klaas)angerjaid ümber asustatud. Viimased analüüsid on näidanud, et ümberasustamine on sotsiaalmajanduslik meede, mitte angerjate kaitsemeede. Sellega on nõustunud ka Eesti teadlased ja ametnikud. Samuti on hädavajalik taastada rändeteed ja elupaigad.

Euroopa angerja väljasuremisohust on erinevad organisat-

Euroopa angerjas on kriitiliselt ohustatud

- Rahvusvahelise Looduskaitseliidu (IUCN) hinnangul on Euroopa angerjas liigitatud kui kriitiliselt ohustatud liik.
- Väljasuremisohu tõttu lisati Euroopa angerjas 2013. aastal Washingtoni konventsiooni (CITES) lisadesse.
- Rahvusvaheline Mereuurimise Nõukogu (ICES) on põhjalike uuringute põhjal juba 15 aastat soovitanud kogu angerjapüük täielikult peatada.

Eestis on teinud ettepaneku võtta Euroopa angerjas looduskaitse alla nii Tartu Ülikooli Eesti Mereinstituut, Loomus, Eestimaa Looduse Fond kui Eesti Loomakaitse Selts.



sioonid rääkinud juba aastaid ning Euroopa Komisjonis lepitati 2007. aastal kokku, et kõik liikmesriigid peavad välja töötama angerja ja nende elupaikade kaitseks riikliku kava. Eestigi on seda teinud, kuid tuleb välja, et kõikjal saab teha rohkem, sest senine (kaitse) tegevus pole angerjale positiivset tulemust andnud. 2024. aasta oktoobris välja tulnud Rahvusvahelise Mereuurimise Nõukogu soovitus ütleb väga selgelt: igasugune angerja püük tuleb lõpetada.

Angerja – oh, kui põnev loom

Angerjas rändab kudema Sargasso merre, kust teadlased on leidnud leptotsefaale ehk väikeseid angerjavastseid. Samas on angerja paljunemise protsess siiani müsteerium, sest Sargasso merest ei ole leitud täiskasvanud angerjaid või nende marjaterasid. Vastsed liiguvad hoovustega Euroopasse, läbides pika rände, mille kestuseks arvatakse olevat 1–3 aastat. Enne rannikule jõudmist läbivad nad moonde ja muutuvad klaasangerjateks. Järgmises etapis klaasangerjad pigmenteeruvad kollasteks angerjateks, kes võivad elada nii magedas kui ka soolases vees. Pärast mitmeaastast kasvufaasi muunduvad nad hõbeangerjateks, kellel tekivad rändeks vajalikud füsioloogilised muutused. Seejärel rändavad nad 5000–7500 km tagasi Sargasso merre, kus nad siigivad ja seejärel surevad.

Oluline on mõista, et kogu Euroopa angerjas moodustab

üheainsa populatsiooni, kes elab nii riimveelises rannikumeres kui ka magevees jõgedes-järvedes. Euroopa angerja leviala on Sargasso merest Atlandi ookeani, Vahe-mere, Põhjamere ja Läänemereni. Nad on kohanemisvõimelised ja suudavad liikuda isegi vesisel maismaal ja ronida üles järskudest takistustest. Kuivendustööd Euroopas on nende arvukust tugevalt vähendanud.

Anna oma panus Euroopa angerja kaitseks

MTÜ Loomuse algatas rahvusvahelise petitsiooni Euroopa angerja kaitseks ning kutsus üles kõiki andma oma allkiri selleks, et Euroopa angerjal oleks võimalus ellu jääda. Petitsioon nõuab järgmist:

- Euroopa angerjapüük ja -kasvatustuleb lõpetada kogu Euroopas.
- Euroopa angerjavarude taastamisprogrammid tuleb lõpetada, sest need ei toimi kaitsena.
- Euroopa angerjale tuleb anda täielik õiguslik kaitse kogu Euroopas.
- Euroopa angerjapüügi vastu tuleb jõustada ranged karistused.
- ELi institutsioonidele tuleb aval-



2024. aastal viis Loomuse tellimusel Kantar Emor läbi uuringu Eesti inimeste seas selgitamaks välja nende seisukohad loomade ja loomakaitsega seotud teemadel. Selgus, et angerja kui ohustatud liigi püüdmise ja müügi keelamist toetab iga teine inimene (49%), keelamist ei pea vajalikuks umbes iga viies (21%).



dada survet, et Euroopa angerjapüük keelustataks terves liidus. •

Anna oma allkiri siin:



<https://www.change.org/p/save-the-european-eel-before-it-s-too-late>

Loomust ja angerjaid saab nüüd toetada [Chuffed.org](https://www.chuffed.org/project/save-the-european-eel-before-it-s-too-late) keskkonnas:



www.chuffed.org/project/save-the-european-eel-before-it-s-too-late





Fotod: Tartu Toidujagamine

Toidujagamine – kogukonna ühendamine läbi jagamisrõõmu

Anu Tensing

Oled sa kunagi märganud tänavatel toidujagamiskappe ja mõelnud, et mis need on, miks neid vaja on ja kuidas need toimivad? Kui jah, siis oled avanud just õige ajakirja õigelt lehel! Need toidujagamiskapid on osa toidujagamise algatusest – rahvusvahelisest liikumisest, mida tuntakse nime all *foodsharing*. See ei ole heategevusliikumine, vaid kogukonnapõhine ettevõtmine, mille sihiks on vähendada toidu raiskamist ning pöörata tähelepanu tarbimisharjumustele.

Kuna toidujagamine tekitab inimestes sageli nii küsimusi kui eelarvamusi, palusime Tartu toidujagamise vabatahtlikul ja aktivistil Kerly Ilvesel meid kõiki natuke valgustada.

LEVINUD KÜSIMUSED

Kust ja kuidas toit toidujagamiskappidesse jõuab?

Toit jõuab Tartu toidujagamiskappidesse tänu Tartu Toidujagamise vabatahtlikele ning kõigile teistele hoolivatele inimestele, kes soovivad jagada oma kodus, ettevõttes või ürituselt üle jäänud tarbimiskõlblikku toitu. Kuna kapid on avatud ööpäevaringselt, puudub täpne ülevaade, kui palju toitu ja kelle poolt sinna viiakse. Aeg-ajalt jagavad aga kasutajad ja vabatahtlikud rõõmsaid pilte saabunud toidust. Nii jõuab kappidesse näiteks ka Cruffini, Kohvipausi, Krempli, Mandli ja Tüümiani pagarite maitsvad hõrgutised.

Kas võin viia kappi ka keldrist leitud 20 aastat vana moosi?

Kui on teada, et moos on väga vana, siis mina avaks selle esmalt kodus ja uuriks enne sisu. Kõigi Tartu avalike toidujagamiskappide juures on selgelt kirjas, et kapist võetud toitu tuleb tarbida omal vastutusel. Kui juhtub, et mõni keldrist leitud vana moos siiski kappi satub, siis peab tarbija ise hindama selle kõlblikkust enne söömist.

Kas võin viia kappi ka seisnud kodukeemiat-kosmeetikat?

Toidujagamiskapid on mõeldud ainult toidu jagamiseks. Aeg-ajalt tuuakse sinna ka esemeid, mis sinna ei kuulu, kuid meie vabatahtlikud eemaldavad need esimesel võimalusel. Raamatud, riided ja majapidamistarbed ei sobi toidukappi. Nende jaoks on paremad kohad: uuskasutuskeskused, kogumiskastid, sotsiaalmeediagrupid või lihtsalt jagamine oma tuttavatega.

Kas Toidujagamine teeb koostööd ka Põllumajandus- ja Toiduametiga, et tagada toiduohutus?

Jah, oleme registreeritud nagu kõik tei-

Toidu-
jagamise liikumine
sai alguse 2012. aastal
Saksamaal ning jõudis
Eestisse 2019. aastal. Täna
tegutseb Eestis toiduja-
gamine kolmes linnas:
Tartus, Viljandis ja
Elvas.

sed toidujagamiskapid üle Eesti. Meie kappe külastavad ka ametnikud, kes annavad meile regulaarselt tagasisidet. Puhtus ja kord on meie jaoks väga olulised – meie usinad vabatahtlikud hoolitsevad selle eest, et kõik kapid saaksid koristatud lausa kaks korda päevas. Kui kapi kasutaja märkab, et kapp on määrdunud või vajab korrastamist, saab ka tema kapi puhtusesse panustada.

Kellele on mõeldud toidujagamiskapis olev toit? Kas inimesed ei hakka sellega süsteemi kuritarvitama? Näiteks

kogu toitu omale võtma, kuigi nad seda ei vaja?

Toidujagamiskapid on mõeldud kõigile, kes soovivad toitu tarbida. Aastate jooksul on paraku ette tulnud ka olukordi, kus keegi püüab kappe väärkasutada. Selle ennetamiseks ei lao me päästetud toitu lihtsalt kappidesse kuhja, vaid korraldame regulaarselt avalikke ja ausaid toidujagamisi erinevates Tartu piirkondades. Nendel jagamistel jaotatakse kogu toit kõigi kohaletulnute vahel võimalikult võrdselt. Nii ei pea keegi kartma, et keegi krahmab liiga palju või et keegi jääb üldse ilma – kõik saavad midagi.



Kuidas erineb toidujagamine heategevusest, supiköögist või toidupangast?

Toidujagamine ei tegele annetustega tavapärase mõttes. Meie päästetud toit pärineb inimestelt ja ettevõtetelt, kes teadlikult soovivad toitu päästa ning jagada seda kõigiga sõltumata inimese taustast. Me ei keskendu abivajajate aitamisele, vaid meie eesmärk on ennekõike vähendada toiduraiskamist. Erinevalt Toidupangast jagame meie toitu kõigile, sõltumata inimese sotsiaalsest või majanduslikust seisust. Meil ei ole nimekirju abivajajatest – meie jaoks on oluline, et päästetud toit leiaks tarbija.

Miks on vaja Toidujagamist, kui toidu võiks anda otse puudust kannatavatele inimestele?

Kahjuks on hetkel see hädavajalik, sest puudub ühtne riiklik süsteem, mis võimaldaks päästetud toitu laialdaselt koguda ja edasi jagada. Kui meie seda tööd praegu ei teeks, lõpetaks suur osa täiesti

söögikõlblikust toidust lihtsalt prügikastis. Ideaalis võiks sellise tööga tegeleda näiteks Toidupank – ja nad teevadki väga olulist tööd –, kuid kuna toitu raisatakse tohutul hulgal, ei ole neil võimalik igale poole jõuda. Sealt tekibki ülejääk, mida meie omalt poolt päästame ja jagame kogukonna vahel laiali.

Mille järgi otsustatakse kappide asukohad?

Toidujagamiskapi asukohta määrab eelkõige see, kas leiame hea võõrustaja. Kuigi meie soov on, et kapid paikneksid võimalikult mitmekesiselt eri linnaosades, saab määravaks see, kas keegi on valmis pakkuma sobivat asukohta ja elektriühendust, et külmkapp töös püsiks.

Hetkel seisame keerulise olukorra ees Annelinnas, kus endise Meeste Koja toidujagamiskapp vajab uut kodu. Oleme pöördunud juba vähemalt 20 ettevõtte poole, ent seni pole õnnestunud ühtegi uut asukohta leida. Kapp peaks asu-

Boonus veganitele Tartus:

Kui oled vegan ja elad Tartus, saad liituda meie grupiga Signaalis. Jagame seal aeg-ajalt päästetud taimset toitu otse veganitele. Liitumiseks skaneeri QR-kood, vasta paarile küsimusele ning pärast admini kinnitust oledki liige!



ma avalikus ja hästi valgustatud kohas, kuhu pääseb ligi ööpäevaringselt.

Kuidas saab aidata Tartu Toidujagamist? Kas saab kaasa lüüa ka siis, kui mul pole toitu jagada?

Tartu Toidujagamist saab toetada mitmel moel – iga panus loeb ja aitab meil vähendada toiduraiskamist ning kasvatada hoolivamat kogukonda. Näiteks jaga meie postitusi sotsiaalmeedias, et levitada infot toiduraiskamise vähendamise, või kutsu meid oma sündmusele rääkima toidu päästmise tähtsusest. Ole aktiivne ja hoolitse oma kodukohta toidujagamiskapi eest: puhasta, jaga pilte ja vii toitu. Hakka vabatahtlikuks. Me ei kogu annetusi, aga võtame hea meelega vastu kinkekaarte, mille eest saab osta kütest. See toetab vabatahtlike, kes hoolitsevad päästetud toidu transpordi eest. •



Toidujagamine on neutraalne, apoliitiline ja kõiki kaasav liikumine. Kui nad pakuvad mõnel üritusel süüa, on see alati vegan – see sobib kõigile!

MITTE NII LEVINUD KÜSIMUSED, aga oleks tore ikkagi teada

Kas tasuta toit muudab meid tänulikumaks või ükskõiksemaks?

Nagu ikka, on meie tegevusega tutvunud inimesed väga tänulikud – paljud ütlevad, et tänu meile on nad hakanud toiduraiskamisest rohkem mõtlema ja oskavad nüüd toitu paremini säilitada. Kahjuks on ka neid, kes võtavad meie tööd iseenesestmõisteta vana ning ootavad, et tooksime neile iga päev erinevat toidu – justkui oleksime nende isiklikud toidukullerid.

Kui toit räägiks – mida ta ütleks enne prügikasti sattumist?

Ta ütleks: „Hei, stopp! Olen ikka veel värske ja maitsev, isegi kui mu sa baots on veidi väsinud või kulm veidi katki. Palun ära viska mind ära – söö mind parem ära!“

Kas tulevikus räägime prügikastide asemel ainult jagamiskappidest?

See oleks suurepärane lahendus. Ideaalis võiks iga poe juures olla toidujagamiskapp, kuhu igapäevaselt satuks ülejääv toit ning mida jagataks sõbralikult kõigi vahel. Selles sõbralikuse osas on meil veel arenguruumi, kuid saame olla eeskujuks ja harida inimesi, eriti kui märkame ebaõiglust

või väärkohtlemist.

Kas prügikastid räägivad meie kultuuri kohta rohkem kui me tahaksime tunnistada?

2019. aasta suvel arvasin, et meil pole Eestis midagi prügikastidest päästa – oleme ju väike riik, kus hoitakse raha ja ressursse kokku. Kuid see arvamus murdus, kui avasin ühe kaupluse prügikasti, mitte isegi biokasti, ja leidsin sealt 23 erinevat pätsi leiba ja saia. Kui seejärel vaatasin rohekasti, sain aru, et süsteem on katki ning meil on päästmiseks veel palju rohkem toitu, kui olin arvata osanud.

Kust leiab toidukapid?

- » **Elva:** Kesk 32 (maja taga)
- » **Viljandi:** Turu 5a (endise Layk kohviku ees)
- » **Tartu:**
 - Barlova: Tähe ja Eha tänava ristmikul (Barlova baari seinal)
 - Aparaaditehas: Kastani tn 42 (loomakliiniku Felivet sissepääsutrepi kõrval)
 - Turuhoone: Vabaduse puiestee 1 (peahoone Emajõeäärsel küljel)
 - Meeste Kojas: Anne 46a (endise Meeste Kojas hoone teepoolsel küljel)
 - Veeriku: Ilmatsalu 5 sissepääsu kõrval.





Üks kevadine reis Münchenisse

Farištamo Eller

Kõik algas sellest, et mu Münchenis elav sõbranna plaanis reisi Itaaliasse. Tal on aga kaks kassi, kellest üks vajab kaks korda päevas süsti. Niisiis oli vaja usaldusväärseid kassivalvureid. Meie haarasime võimalusest kinni: pakkisime pere, töö, koolitööd ja isegi lapse viuli autosse ning võtsime ette retke Münchenisse – ametliku ettekäändega kasse valvata, tegelikult aga ka vaimu värskendama ja maailmapilti avardama. Ajakirja jaoks uudistasime muuhulgas veggantoiduvalikuid.

Autoreis ja esimesed ampsud

Teekond Münchenisse möödus üllatavalt sujuvalt – isegi lapsed pidasid vapralt vastu. Esimesel päeval sõime autos kodust kaasa pakitud võileibu, õhtuks jõudsime aga Poola, kus Subways panime ise kokku maitavad veganvõikud. Saksamaa bensiinijaamas oli toiduga keerulisem – valik oli napp, aga teenindaja see-eest tohutult sõbralik ning püüdis siiralt aidata. Lõpuks ilmus kuskilt välja isegi üks külmutatud veganpitsa. Taimepiim oli õnneks kaasa pakitud, et kohvile midagi peale oleks valada. Ühest küljest ei taha kellelegi ebamugavusi tekitada, aga teisest küljest on ka mitteinimloomad meie kaaslased ja nende eest seismine ongi ju veganluse sügavam mõte.

Töö ja tofu Münchenis

Münchenis tegime tööd, õppisime ja loomulikult avastasime kohalikke toidumaastikke. Poes jäi kohe silma terve riulitäis tofut ja tempehit – valik oli muljetavaldav. Lisaks tohtus koguses erinevaid poolfabrikaatidest lihaasendajaid, mis on küll imemaitvad, kuigi tihtipeale ka ebatervislikud.

Samuti külastasime India taimetoidurestorani Kailash Parbat, mis on küll lihavaba, ent mitte täiesti vegan. Menüüst oli alguses keeruline aru saada, mis on vegan ja mis mitte. Samas teenindaja oli igati tore ja uuris meilt isegi, miks me veganid olem. Kui vastasin, et ikka loomade pärast, siis ta korra ehmus, aga siis rõõmustas – nad ei paku üldse loomi!

Ühel päeval käisin kohvil ja koogil oma hea tuttava, Müncheneri loomakaitsja Katriniga – kohtumisaigaks Gans



Jäätised Innsbruckis. Fotod: Margus Eller, Meelis Eller ja Farištamo Eller

Woanders, mis on justkui nõiamaja keset Münchenit! Katriniga olen vestelnud ka loomaõiguslikus veebisaates Loomuse Akadeemia 16. jagu, kus ta kirjeldab oma õpinguid ja selgitab, kuidas on töötada loomaarstina ühiskonnas, kus loomi peetakse masinateks, eesmärgina nende pealt kasu lõigata.



Kuula siin: <https://loomus.ee/loomuse-akadeemia/>

Metsikud aiad ja siilid

Müncheneri rohealad pakkusid nii silmailu kui mõtteainet. Jalutasime parkides ja tõdesime, kui oluline on jätta loodusele linnas oma ruum: riisumata lehed, lamapuit, niitmata servad. Selleks, et mitteinimloomadel ka linnas koht oleks, on vaja neile elukohta ja elupaigad jätta. Pargis nägime ka seda selgitavaid silte siilide kohta. Siilid on ju armsad ja kes ei tahaks neid kaitsta? Sildid õpetasid, kuidas seda õigesti teha! Rohealadel rännates nägime ka sõtkapoegi, kes olid lausa uskumatult nunnud.

Mägede poole: Innsbruck ja pannkoogid

Kuna Austria piir on Münchenile nii lähedal, tegime väljasõidu Innsbrucki, et sealseid mägesid uudistada. Hommik algas rahuliku einega, kus laual oli juurviljavaagen ja seltsiks kiisu.

Lõunatamiseks leidsime imevahva koha öues, Schlossbrauhaus Schwangau. Sinna kõndides vaatlesime pikalt üht tuuletallajat – tööpoolest on tegemist linnuga ja mitte pelgalt kõnekäänuga, et keegi kuskil tallab tuult. Toidud olid imekaunid. Lapsed sõid küll kõige lihtsamat valikut – pannkooke moosiga – eelmise päeva vürtsikas toit oli nad veidi ära hirmutanud. Ja vaade söögilauast mägedele oli muinasjutuline.

Lastele sai lubatud ka jäätist, mida asusime nüüd Innsbruckis otsima. Leidsime! Valikus oli neli veganjäätist ja igaüks meist sai erineva.

Elamused jätkuvad

Kesknädalal võtsime ette järgmise rännaku suurel rohealal Münchenis – Inglise aias. Piknikugi pakkisime kaasa.

Restoraniks oli meile soovitanud Bodhit, kus pidavat olema parim traditsiooniline lihatoit täistaimsena. Hinnaklass on küll

pigem kõrge, aga toidud see-eest eriliselt maitsvad ning teenindus mõnusalts sõbralik ja tore. Samuti oli kogu restoran kihvti „veganpropagandat“ täis. Ühe seinalt leitud tsitaadi vabatõlge: „Kui lehmad saavad taimedest liha tekitada, saame meie ka!“

Neljapäeva veetsime suuresti kodus puhates, kuid õhtul läksime siiski pitsat sööma kohta nimega Dr Drooly. Kuuldavasti parim vegan pitsa Münchenis. Võib-olla ka kogu maailmas! Täiesti rangelt soovituslik! Kokku oli valikus 16 pitsat ja palju huvitavaid limonaade.

Tagasi

Tagasisõidu tegime kolmepäevase, et veidi vähem aega korraga autos veeta. Valisime sõita läbi Salzburgi, Łódźi ja Kaunase! Põnevaid (toidu)elamusi saime ka sealt! Näiteks Łódźis vegan-restoranis Niebostan olid toolideks kiiged ja toiduks tõeliselt head võileivad. Kaunases leidsime aga imelise brunchi kohviku.

P.S. Laste tähelepanekud reisil on lõbusad ja teravad. Näiteks Poolas ütles kuueaastane laps, et „Poola on selline riik, kus ka naised suitsetavad!“ •



Dr Drooly – parim veganpitsa Münchenis



Bodhi raguu, rulaad ja šnitsel



Suur valik tofut ja tempeh't Münchenis



India taimetoidurestoran Kailash Parbat

KOHTUPÄEV

Janiš Laende

Kui Adolf Evaga põrgu väravateni jõudis, polnud seal kedagi. Värav, mis meenutas rohkem traadist aeda kui ühe kurikuulsaima rajooni peasissekäiku, seisis pooleldi avatud ning võbeles kahtlaselt. Taamal väravast läbi paistsid metallist vabrikuhooned tossavate korstnatega ning vaevuhoomatav, kuid see-eest pidev undamine täitis hallikas-oranži taevalaotuse. Kogu tee, nii kaugele, kui silm seletas, oli kaetud okastraadirullide ja laipadega. Kõige lähem surnu, nii umbes 12 meetrit äsjaabiellunud Hitler-Braunidest, näis olevat värske. Ta oli kägarasse tõmbunud ja veritses rindkeres olevast haavast. Haav ise oli moosipalli suurune. Pikemal vaatlusel selgus, et kannatanu oli oma südamest ilma jäänud ning seepeale näost täitsa ära vajunud.

„Nagu kodus,“ muheles Adolf.

Eva pigistas ta kätt ja nad astusid väravast sisse.

„Palun vabandage see segadus,“ kostis nüüd hää nende tagant. „See on siin eelmisest öiendusest.“ Ta nipsutas kaks korda sõrmi ja hetkega oli kogu mõrvateelõik kadunud ning selle asemel laius roheline pügatud muruväljak. Korstnad ei suitsenud enam ja kaks tuvi kudrutasid isekeskis koha peal, kus justsama moosipalliauguga laip oli olnud.

Eva ja Adolf pöördusid ümber. Nende ees seisis musta riietatud pikk kõhn mees, kes suitsetas stoilisel ilmel pikka filtrita sigaretti. Tema vasakul käel seisis oma kuuel jalal prussakas. Päris ehtne saksa lambakoera suurune prussakas.

„Mortimer,“ tutvustas pikk mees end ja noogutas vaevumärgatavalt. „Tema on Prus-

sakas,“ viipas ta seni liikumatu postuuriga kõrvalseisja suunas. Prussakas naeratas ebardlikult ning tõusis nelja tagumise jala peale.

„Adolf Hitler,“ ütles Adolf.

„Eva,“ ütles Eva.

„Jajah,“ sõnas Mortimer. „Meil on teiega ekstra plaan.“

„Meil on teiega ekstra plaan,“ irtitas Prussakas.

„Ärge pange tähele, tal on ehholaal,“ vandas Mortimer.

„Tal on ehholaal,“ laulis Prussakas järgi.

Mis iganes ettekujutus Adolfil ja Eval põrgust olnud oli, neljal jalal laulev hiiglaslik neuroloogilise defektiga prussakas polnud üks neist.

„Niisiis...“ jätkas pikk mees mustas. „Meile laekus palve Ameerika Ühendriikidest, Brooklynist. Seal elab üks loomaõiguste aktivist, nimi on tal Eddie Mosel ja ütles ta järgmist, ma tsiteerin: „Armas Jumal, palun tee nii, et kõik need loomad, kes inimese tahte läbi intensiivfarmides ja väiksemates kombinatides kannatavad, oleksid lihtsalt ümbersündinud Adolf Hitler.““

Järgnes väike mõtlik paus.

„Aga sa oled ju saatan...“ oli endine Saksa Töölispartei juht segaduses.

„Ma ei ole mingi saatan, see on kõigest administratsioon,“ ütles Mortimer tülpinud häälega. „Meil on uus süsteem ja võtame fännidelt soovitusi.“

Seda öeldes nipsutas ta kaks korda sõrmi ning nende vahele murule maandus kolinal suur rauast kirjutuslaud. Mortimer haaras ühe roostetava sahtli käepideme järele ning tõm-

bas sealt välja pataka perfokaarte.

„Me oleme tehnilisest poolest natuke maha jäänud, aga kord on meil majas, see on peamine,“ ütles Mortimer nüüd veidi rangema hääletooniga.

„Võtame fännidelt soovitusi,“ kajas kuskilt eemalt. See oli Prussakas, kes oli igavusest minema kõmpinud.

Mortimer lehitses perfokaarte ja peatus ühe juures, millelt Adolf võis silmi kissitamata välja lugeda kombinatsiooni H-420. Mortimer keeras selle ümber ja luges järgmist: „Määrata karistuseks uuestisünd ja elukulg kuni maise surmani iga loomatööstuses inimese tahte läbi kannatava ohvri kehasse ning vaimu. Otus edasikaebamisele ei kuulu.“ Ta ulatas perfokaardi ühele tuvidest ja too lendas sellega minema.

„Ma ei saa päris hästi aru,“ kogeles fүүrer.

„Vaata, sa sünnid seana ja elad pidevas hirmus ja segadusetundes külg külje kõrval koos teiste sigadega ruumis, kus ümberkeeramiseruumi ei ole, sind nuumatakse ja kui sa oled piisavalt paks, tõmmatakse sul kõri läbi. Seejärel koorud sa kanaema hoole ja armastusega hautud munast ja kohe, kui sa hakkad mõtlema, et oh, kui huvitav on ja ema on nii ilus, tõmmatakse sind hakklihamasinast läbi. Siis sünnid sa haugina, elad natuke aega oma koduvetes, kuni ühel hetkel täiesti ootamatult tõmmatakse sulle konks läbi suu ja ühe rop-suga paati, kus sind surnuks pekstakse. Siis veel oled sa metsas hunt, ajad oma asja, kuni põmaki... tõmmatakse sulle haavlitelga ribide vahele. Seejärel muidugi pekstakse sind surnuks. Siis oled sa kährik, kõnnid mööda metsa, vaatad, et ilus ilm, päike paistab ja korraga ei kusagilt püünis keset teed ja keha ümbert naksti kinni. Vaevu saad hingata, aga ära ka ei sure. Siis tuleb inimene, nülib sul naha maha ja peksab labidaga surnuks. Koer, kilpkonn, krabi, jääkaru loomaaias ja nii edasi ja nii edasi. Mul ei ole terve päev aega.“

„Aga mis minust saab?“ küsis väriseval häälel Eva, kes oli kogu selle aja afektiseisundis vait püsinud.

„Eva on lehm,“ hüüdis Prussakas enne, kui Mortimer midagi vastata jõudis.

Keegi polnud kunagi Adolfi naisele nii-

moodi julgenud öelda. See oli täiesti uus situatsioon ja ta vaatas närviliselt ringi. Goebelsit polnud näha ja ta lasi asjal vastumeelselt jätkuda.

„Esialgu on Eva vasikas,“ parandas Mortimer. „Ta sünnib oma ema üsast halba aimamata, aga kohe, kui ta oma esimest suutäit piima juua suvatseb ja ema armastust kogeda üritab, tõmbab mingi tõllmökk ta eemale ja...“

„...peksab surnuks?“ küsis Adolf vahele.

„Lollakas. Tõmmatakse eemale ja pannakse tarasse kinni, kuni ta on lapse saamiseks valmis. Siis vägistatakse ja kui ta sünnitab, võetakse omakorda temalt laps ära. See on eluring. Kui enam ei kõlba sünnitamiseks, tõmmatakse poltpüstoliga kõrvade vahele. Hea uudis on see, et vastupidiselt tavalisele loogikale, mis siin kehtib, pole see karistus igavene. Ühel hetkel olete te mõlemad vabad,“ kiitis Mortimer uut süsteemi.

„Tõesti?!“ hüüatas Adolf. „Ja kaua see umbkaudu aega võtab?“

„Kohe, kui kõik kannatused on läbitud ja loomatööstus on lõppenud. Peale seda saate vabaks, sest pole ühtegi looma, kelle kehasse sündida. Loogiline ju,“ sõnas Mortimer, kellele Adolfi küsimus rumalana näis.

„Ja aastates teeb see...?“

„Mitte rohkem kui 60 triljonit,“ vastas Mortimer ja nähes Adolfi pettunud nägu lisas õlgu kehitades: „Vabalt võib vähem minna.“ Seda öelnud, läitis ta uue filtrita sigareti ning pöördus minekule.

„Mingil hetkel võite hakata empaatiat ka kogema. Palju edu sellega,“ parastas Prussakas ja läinud nad olidki.

„Kes järgmisena?“ küsis Mortimer pilku tagasi pööramata, kus sinistes tunkedes hiiglaselised parajasti uusi süüdimõistetuid veoauto peale loopisid. Muruväljak oli kadunud ja asemele kerkinud muda ja väljaheidete hunnikud ühes hulluksajava pininaga taevalaotuses võtsid oma kohad sisse.

„Üks kanakasvataja Norfolkest,“ tähendas Prussakas.

„H-420?“

„H-420,“ vastas Prussakas ja naeratas võidurõõmsalt. •

Jäta julmus, võta hummus

Janiš Laende

Milline suurepärane pealkiri! Kui see vaid tõsi oleks.

Kuigi traditsiooniline hummus koosneb ainult taimsetest komponentidest: kikerhersed, tahini, sidrunimahl, küüslauk ja erinevad loomasõbralikud maitseained, on popkultuurne hummus kasvava publikumi õhutusel muutunud kirevaks maitserännakuks, kust vahel ei puudu ka mesi, piimapulber või keeleliselt keerulised lisaained.

Kui kõik ausalt ära rääkida, õppis meie hummusemaias kollektiiv seda tõde rasket moodi. Üks 19-st Eesti ja Soome turul leitavatest hummustest osutus kiivalt varjatud trooja hobuseks ja tuli kahetsustundega elimineerida. Ülejäänud 18 hummust said kõik proovitud 6-liikmelise konsiiliumi poolt, arvustatud ning hinnatud 7-punkti skaalal. Seda ikka selleks, et teil, armsad lugejad, edaspidi lihtsam oleks hummuselabü-rindis orienteeruda.

NB! Baba hummuseid (neli sorti) Eestist veel osta ei saa. Aga varsti peab saama! Muidu me ei mängi.



4. koht Lidl
Guacamole (5,18)



3. koht Gourmet Club
Grillpaprika (5,47)



1. koht Baba Chili
Hummus (6,80)



2. koht Baba Green
Hummus (6,53)



5. koht Gourmet
Club Vürtsikas (5,10)

Hummus on natuke igav, aga *guacamole* on mega hea.

Ilus. Oleks parem ilma hummuseta. Huvitav lahendus. Lähed peole, võtad kaasa, veidi liiga kreemine. Samas ei saa öelda, et midagi viga oleks, segasime ära ja veel paremaks läks. Sunnib eepost kirjutama. Hea sidruni maitse.

Mega hea, aga mustad täpid hummuses võtavad välimuselt punkte maha. Väga rammus maitse, suht hea. Üllatavalt maitsetu, aga muidu tekstuur on okei. Hästi maitsev.



Maailma parim hummus.. võib-olla. Terav ja seejuures maitsekas. Baba ei peta. Mega hea. Parajalt maitset ja vürtsi, tekstuur hea.



Isaand kui hea! Värske, kreemine, ilus, sobib kõigega. Mega hea! Super tekstuur, mõnusalt maitsekas. Ülihea! Wow! Minu lemmik kõigist. Täitsa okei.



Parajalt terava ja mitmekesise maitsebuketiga. Vürstisus püsib. Mõnus tšilline ja mitte liiga vürtsikas keskmise eestlase jaoks. Ma pole eriline fänn, aga kui muud poleks, siis ma sööks. Pole üldse vürtsikas. Jätab külmaks. Musta leivaga on hea.


Baba Original Hummus (5,03)

Lihtne ja maitsev.
Maitseb nagu hummus.
Kohupiim! Mõtlen, mis torti sellega teha.
Teised on kuuldavasti rahul, ma ei saa aru.


Baba Beetroot Hummus (4,78)

Ülinummi välimus, hea tekstuur, aga natuke igav.
Värv on nagu vildikas, maitseb nagu rosolje.
Liiga rosolje, aga mitte päris solvav.
Väga maitsev. Parim osa rosoljest.


NOA seesamiseemnete ja ürtidega (4,43)

Mõnus, maitse on tasakaalus.
Päris hea. Soliidne ja tubli saavutus.
Maitset on korralikult, tekstuur ei ole hummuselaadne.
Veidi hapu.


Ribella Originaal (4,23)

Natuke igav. Võib-olla salatisse on hea.
Tavaline, keskmine, mitte-midagiütle, ei aja tagedaks, ei tekita rõõmu.
Väga kreemine, klassikaline.
Pastakastmeks.


Rimi Planet oliivi (4,03)

Väga oliivine maitse, ei meenuta hummust.
Olen kõhkleval seisukohal.
Mulle väga meeldib.
Üllatavalt okei, ma pole oliivifänn.


Marta päikesekuivatatud tomati (3,78)

Nagu ootaks midagi enamat, aga ei üllata ja läheb lati alt läbi.
Selline hea kodune, mitte solvav, pasta sisse oleks hea.
Alla keskmise.
Vesine.


Gourmet Club karulaugu (3,75)

Veidi vesine ja karulaugutu, aga halb ka ei ole.
Vähe maitset. Võileivatordi sisse äkki sobib.
Pole seda õiget karulaugu maitset.


Rimi Planet karamelliseeritud sibula (3,55)

Magus. Väga magus.
Liiga magus.
Natuke magus, aga lubati karamelli ju.
Värske kurgiga sobib, neutraliseerib.


Ribella kõrvitsaseemne (3,35)

Maitset pole väga, natuke jälle teistmoodi.
Näeb välja nagu sulaplastiliin.
Magustoidu tekstuuriga.
Väga kreemine, veider.


Marta must küüslauk (3,0)

Näeb kole välja, maitse väga küüslaugune.
Mitte just isuäratav, võiks kangem olla.
Küüslaugust ei saa alguses aru, aga hiljem... oi oi.
Ma ei saa aru, miks see müügis on.
Tegelt pole kõige hullem.


Bett'r instant (2,47)

Maitseb nagu purustatud pappkarp.
Ma ei ole otseselt pahane, maitseb nagu kikerherned.
Vürtsköömne maitse tugev, tekstuur on hea.
Meenutab Argentiinat, mõned ampsud ok (leivaga).


Marta apelsini-porgandi (1,80)

Peale vaadates tundus juba halb idee. Maitsest sai aru, et eriti halb idee.
Mingis väga spetsiifilises kontekstis oleks hea, aga ei kujuta ette, millises.
Mingi veider kindel maitse, mis on kõigil Marta toodetel.
Kes tuli selle peale?
Maitsekas kahjuks.


Linea Verde (1,25)

Halb, hapu, kibe.
Väga tahke, ei meeldi.
Pakend ajab isu ära.
Üllatavalt halb.
Sunnib peale sööma midagi kiirelt.

2025



LUULELOOM



Pimedus

20 aastat võttis aega.
20 aastat pimedust

Vaatad aeda, rohutuust.
Sa toituma pead muust.

See rohutuust on loodus, eraldatud meist,
kõigest muust.

20 aastat võttis aega.
Seal oli palju segadust.

Ma nägin võimalusi,
nägin tibusid, kes konveierilt kukkusid,
plärts, plärts.
Ja ei midagi.

20 aastat võttis aega, sest ma ei teadnud, kust tuleb juust.

Ei ole ükski meist ju täiuslik.
Võta üks põhjus, viska teist.

20 aastat võttis mul ja ma ei tea, mis oleks kiirendanud teed.
Kui ma teaks, ma teeks nii, et 20 aastat ei võtaks aega,
et muuta süsteemi tema seest.

See on ju nii lihtne, näen ma nüüd.
valid läätssed oad – palju vähem süüd.

Pimedus see osa meist kõigest.
Ja kuigi me ümber on head inimesed.
Ei näe nad valu endast väljas,
ega võigi vist.

Peab leppima, et 20 aastat võtab aega
Et muuta toidulist.

Valikute ristteel

Stop! On aeg.
Enam nii ei saa.
Tahaks teha midagi endale,
midagi luua,
end väljendada.
Et tehtul oleks mõte.

Ja siis sa näed, see mõte on sinust kaugel.
Düstopia rägastikust lahti püüad murda.
Kuid töö! peab käima, kus 100 korda päevas
soovid karjuda: Kus on te silmad, mõistus, empaatia?
Nii avastad, et vegan olla on täiskohaga töö.
Kus olulised on valikud.
Valid iga hetk ja see valik räägib valjusti.
Lihtsalt istu kesk omnisid. Tunned?

Ei, ei, enam nii ei saa.
On vaja tunda ebamugavust.
Õelda, et kõik ei ole hästi.
Muuta tähendust, mis oh on igaühe peas nii kinni.
Korda. Sa oled see 1%. Ei mitte SEE 1%.
Sa oled see 1%, kes pöörab asjad paremuse poole ringi.

Stop. On aeg!
Kuigi me ei ole veel seal.
Ilmselt me ei jõuagi sinna.
Vaid mõni hetk, sa tead, teed head.
Määrab valik hinna.
Ja kes maksma peab.

Liisi Toom, Luuleloom 2025 II koht



Vaikus vee all

Neil pole silmi, mis nutavad nagu meie
Neil pole häält, mis kostaks üle vetemüra
Aga nad tunnevad -
Nad mäletavad teekondi
õpivad, otsivad kaitset
nad hoiavad kokku, kui tunnevad hirmu
ja jah - nad tunnevad hirmu
Aga meie ütleme
"see on vaid kala"
nagu see kustutaks nende maailma
nagu vesi oleks vaikus
ja vaikus ei võiks olla valu
Me tõmbame nad oma kodust välja
nagu elusad mõtted
rebime nad hingamisest lahti
ja nimetame seda spordiks

kui nad kaovad
me ei mäleta enam neid
Kusagil allpool
neil on oma maailm
oma rajad, oma tunded
aga meie
ei seda ju ei näe
Ainult tooteid
vaid kalapulki, mis ei karju
vaid silmad, mis ei palu
vaid elu, mis ei loe
Kuni me lõpuks küsime
kas empaatia lõpeb seal
kus heli enam ei kosta, siis kas vastus on jah
Mis on see loogika,
Kas me elame ühiskonnas, kus kõik mida me ei näe
On olematu, tähtsusetu
Kas see siis tähendab, et ka inimesed, kes kannatavad vaikusel
Nende tunded ei loe?
Sest meie neid ei tea?
Maailmas valitseb ebaõiglus, sest inimesed usuvad et
See, mis on vee all pole tähtis, pole midagi muud kui toode
Aga elu vee all on sama tähtis, kui meie kõigi elud maa peal
Vaikuse hind on elu, mida me ei väevunud kuulama.
Kui me ei tunnista valu seal, kus see on vaikne - kuidas saame kunagi kuulata üksteist?

Emma Sofia Meri, Luuleloom 2025 I koht

Meelega pimedad

Nad kõnnivad ridade vahel,
kus valgus on külm,
ja silmad libisevad üle siltide -
„looduslik“, „õnnelik“, „farm“.
Kuid karjed ei kosta plastpaki seest,
ei kostu müüride taha,
kus elud on numbrid, tootmise skeem,
ja hing on lootusetuses surnud.
Kuidas nad ei näe, ei küsi, ei tea?
Või teavad nad liiga hästi?
Lihtsam on osta ja pilk kõrvale pöörata
ning uskuda neid sõnu, mis paki peal kirjas.
Loom tunneb kurbust, kui laps temalt võetakse,
kui keha on masin, vabadus on piiratud.
Aga ahnus on kõige võimsam võim,
ning südametunnistuse ta maha surub.
„Ma ei taha teada,“ ütleb inimene,
„ära näita, see teeb kurvaks“
Kuid tõde ei kao, kui ta pilgu eest varjata -
ta jääb. Ta lihtsalt jääb.

Emma Sofia Meri, Luuleloom 2025 I koht

Kana istub pesa sees,
ta liigutada ei või,
ta tahab oma mune kaitsta,
et ta kallid lapsed saaksid elada.
Sealt kooruvad ta tibud, väiksed,
õrnad ja hellad, ta tahab kuulda oma laste häält:
„piiks piiks piiks!“
Aga ta ei saa, sest...
Kurjad inimesed tulevad,
lõikavad nad tükkideks,
panevad kilekotti,
ja müüvad nende mune poes.
Inimesed on lollid,
maailma kõige lollimad.
Kana ei ole loll,
tema armastab oma beebisid.
Mitte kana süüa, mitte mune võtta -
see on tark.
Sest kana tahab lihtsalt olla,
oma tibudega rõõmus ja vaba.

Sumi



Linnuluule

Mu parim sõber oli panda
 Mu parim sõber oli panda
 Mu parim sõber oli panda
 ei olnud muud mul kanda
 siis välja tuli –
 see panda lihtsalt vatt ja imepeene plastikniit
 ei miski
 ainult tuuleil,
 aga siiski
 tuultel surfab, lendleb lind,
 õhul libisevad ta jäsemed, suled
 ja sinitihase laul hüüab mind
 kuuled?
 kuulan vaid, ei ole mõtet ega
 seisvat tühjust enam.
 mis toob ta oma looga?
 luu täitub eluga
 ta tuleb ja ta jääb
 kui vastu võtad looma
 oma südamesse lased looma

Su ema

Ma seisan
 kahel jalal vaid
 ees must meri
 lained lõid
 nüüd seisab meri
 me oleme lõim
 üks ja sama
 sügav ja vaba
 „ei, aga
 meri on asi
 ja kala,
 kala on masin“
 nii ütleb see õige meremees
 kes suskab õngeridva merre
 konksu, liha rebestades, verre
 su ema
 su ema
 su ema
 see sõnapaar mu kaitsemantra
 kuid see ei aita
 ei aita kala
 kelle kalamehed ära sõid
 ja viina peale jõid
 et unustada jama
 see vägivalda jada
 et nad iseennast lõid
 su ema
 kahel jalal vaid
 ta seisab

Torm, Luuleloom 2025 III koht ja
 Veganmessi eripreemia laureaat



9. mai, kell on kuus õhtul ning Tartu meeleolu tuiksoonel, Aparaadi tehase juures – Plantariumis, algab kohe-kohe midagi pöörast. Valuline püüd loomasõpradest luuletajad kokku kut-suda, et nad end avaksid *poetry-slam* stillis jõukatsumisel, on vilja kandnud ning lavale astuvad üksteise järel viis võistlejat. Nende ees avab ürituse 6-aastane Sumi, kes sellel aastal veel võistlusel ei osale, kuid loob oma tõsiste ning haavavate rida-dega ruumis täpselt õige meeleolu ning valmisoleku.

Kuna tegemist on esimese sellelaadsega, oleme reeglites erakordselt vabad. Võistlejad saavad lugeda kahes voorus ja nii pikalt, kui soovi on. Kõiki saadab kuulajate toetav aplaus ning žüriiliikmete nõutud näod. Tase on hea, valik on raske.

Kui kõik on lugenud, astub inimkehastuses lavale külali-

sesineja ChatGPT ning esitab 12 omaloodud loomaõigusliku sõnumiga haikut. Mõni on päris hea ja mõni ei ole teps mitte haiku. Hingatakse kergendatult – tehisaru veel vaest luuleta-jat troonilt tõukama ei hakka.

Kõige lõpuks jagatakse auhindu ja hõisatakse välja esi-kolmik ning eripreemia võitja, kellele Veganmess omalt poolt ühtkomateist meeldivat välja pani. Esimene koht võidab tiitli öhkõrna ühepunktilise eduga.

Oli vahva ja põnev ja emotsionaalne ja tänutekitav.

Järgmise korrani, head sõbrad! Asjal on traditsioonide hõngu.

Janiš Laende
 luuletaja ja lootja

Rudy's Kombucha: kirg hea maitse ja rõõmsa elu vastu

Kombucha on fermenteeritud teejook, mida on joodud juba üle 2000 aasta. Ka 21. sajandil on see jätkuvalt ülipopulaarne, sest see sobib suurepäraselt tänapäevase elustiiliga – nautida saab maitstvat jooki ja samal ajal oma keha toita. Rudy's Kombucha valmib väikeses pruulikojas, mida juhivad üks pere ja nende koer Rudy. 2019. aastal algas kõik sõna otseses mõttes meie köögis, kus võtsime sajanditetaguse retsepti ja hakkasime katsetama. Jagasime jooki sõpradega ja 2023. aastaks võitsime maailma parima kombucha tiitli. Nüüd on meil oma pruulikoda kaunis Läti väikelinnas Kuldgigas.

Me ei taha uhkustada, aga kombucha joomise kasulike omaduste nimekiri on pikk. Esiteks – see on 100% naturaalne, vegan ja gluteenivaba. Rudy's Kombucha on üks esimesi, kes alustas null-lisatud-suhkruga pruulimise kontseptsiooniga, mis võimaldab valmistada jooke, mis sisaldavad alla 15 kalori 100 ml kohta.

Tänu vitamiinidele B1, B2, B6, B12 ja C, mis on olulised energiataseme hoidmisel, on meie kombucha ergutav, kuid ei tekita suhkrurikka joogi tüüpilist kiiret tõusu ja sellele järgnevat krahhi. Kombucha valmistatakse teest ja sümbiootilisest bakterite ja pärmi kultuurist, mis teeb sellest probiootilise joogi – hea seedimisele, põletike vähendamisele ja immuunsüsteemi tugevdamisele. Viimasel ajal on palju räägitud ka seede- ja ajutervise seosest – on tõestatud, et kombucha parandab meeleolu!

Oleme viinud oma pruulimisprotsessi täiuseni, mis võimaldab meil valmistada naturalse joogi, mille säilivusaeg on 12 kuud – ilma pastöriseerimiseta, säilitusaineteta või kunstlike lisanditeta.



Alustame vee filtreerimisest, et tagada puhas maitse ning lisame vett fermenteerimiseks vajalike mineraalidega. Seejärel keedame teed – kombucha põhikoostisosa, mis rikastab jooki tanniinide ja antioksüdantidega. Meie kombucha saavutab tasakaalu Jaapani



sencha ja Hiina gunpowder'i vahel. Rudy's-s oleme väga valivad puuviljade suhtes, mida oma kombuchale lisame – need on looduslikud, ehtsad viljad, mis sisaldavad prebiootilisi kiudaineid ja looduslikke suhkruid, mis toidavad fermenteerimisprotsessi mikroorganisme. Just kaheetapiline fermenteerimine on see, kus toimub tõeline maagia – puuvilja-suhkrud muutuvad hapeteks ja vitamiinideks ning jook karboniseerub loomulikult teel.

Viimistleme maitse, jahutame ja villime. Tulemuseks on maitsev ja värskendav jook, mida soovid nautida – mitte lihtsalt ära juua pelgalt tervislikkuse pärast.

Kombuchat reklaamitakse sageli kui tervisejooki – ja õigustatult. Kuid meie usume, et heaolu algab nautimisest – joogist, toidust, liikumisest, sotsialiseerumisest ja elust üldiselt! Seetõttu sobib meie kombucha igasse hetke. Võid päeva alustada jahutatud Rudy's Kombuchaga, mis äratab sind õrnalt, kuid tõhusalt. Võid ennast sellega päeva jookul premeerida või õhtul lõõgastuda. Jagada sõpradega või turgutada end pärast trenni. Valida saad meie hoolikalt arendatud signatuurmaitsete hulgast. Kui soovid kogeda suvepäikest ka hallil talvapäeval, vali midagi troopilist – näiteks passionivilja & mango, kookose & ananassi või ananassi & virsiku maitse. Värskenduseks on meil vaarika & basiiliku, sidruni & ingveri ning mandariini & yuzu maitset. Rudy's pakub ka põhjamaiseid signatuurmaitseid nagu rabarber ning pirni & pödrakanepi kombinatsioon.

Eriti erilisteks puhkudeks on meil ka hard kombucha – šampanjapärmiga fermenteeritud jook, mis sisaldab väikese koguse alkoholi.

Täpselt nii, nagu armastame oma koera Rudyt, armastame ka kõiki teisi loomi. Seetõttu ei olnud kahtlustki – Rudy's Kombucha pidi olema vegan! Terviseks teadlikumale maailmale, kus saame nautida oma jooke ilma ohverdada tervist, loomade heaolu või keskkonda! •

Hernest omletti!?

Kaija Pöder

Nägin kokaraamatut „Hernest omletti“ esimest korda Veganmessil – haarasin selle kätte, lappasin, imetlesin kujundust... ja panin tagasi, sest olin eelarve juba varasemate ostudega lõhki löönud. Tagantjärele tarkus: oleks pidanud ostma. Raamat jäi kummitama.

Autorid Lia Virkus, Madli Metsar ja Nelly Voolpriit on loonud midagi enam kui pelgalt hernele pühendatud retseptikogu. See on täistaimne ja kodumaisetele toorainetele toetuv kokaraamat, kus hernes küll figureerib mitmeski toidus – hernesupp on kenasti olemas –, aga tegu ei ole kindlasti ainult herneroogadega. Pigem on see praktiline ja kirev teekond taimetoidumaailmas, kus esindatud on vanad klassikud kartulisalatisest kuni uute põnevate toitudeni nagu siiditofukook.

Raamat on selgelt jaotatud: pärast lühikest sissejuhatust järgneb hommikusöökide peatükk, edasi tulevad leivad, saiad ja pirukad, millele järgnevad suupisted, kastmed, ning loomulikult on esindatud salatid, supid, soojad road ja lõpuks koogid ning magustoidud. Kui gi pealkiri paneb uskuma, et igal lehel hüppab vastu hernes, siis tegelikult see päris nii ei ole – magustoidud on hernevabad (ja õigustatult). Lisaks hernesitele kohtab raamatus ka näiteks hernejahu, millest saab teha imehead omletti.

Retseptid ise on läbimõeldud ja lihtsalt üles ehitatud: koostisosad on paksus kirjas, valmistamisõpetus loogiline, visuaalselt mõnus vaadata. Ainult valmistusajad võiksid lisatud olla – see aitaks otsustada, kas tegu on argiohtuse panniroa või pigem nädalavahetuseks sobiva kokkamisprojektiga.

Rõõmustav on see, et autorid ei keskendu üksnes toidule, vaid avavad ka toorainete tausta – juttu tuleb toortatra väest, taimsetest piimadest ja pähkli-võist. Lisaks jagatakse nutikaid nippe köögis tegutsemiseks. Oma koha on raamatus leidnud gluteenivaba kokka-



mise peatükk ning ka väekatele idanditele on pühendatud mõned leheküljed.

„Hernest omletti“ ei ole ainult veganitele. See on kõigile, kes hindavad praktilist ja kodumaist lähenemist, tahavad süüa midagi ausat ja taimset, ning kes naudivad ilusaid toidupilte. Raamatut lehitsedes tekkis tahtmine küp-

setada midagi soolast, määrada midagi rohelist leivale või süüa lihtsalt herneid mingis muus võtmes kui külmunud liisandina. Ja noh – kui raamat inspireerib ja paneb mõtlema, et hernes võikski muffini vahele sobida, siis on siin midagi väga õigesti tehtud. •

Herneomlett



Madli Metsar



Kahele-neljale



raamatust „Hernest omletti!“



VAJA LÄHEB

- 1 väiksem tomat
- väike peotäis spinatit
- 5 basiilikulehte
- 2 küüslauguküünt
- 5 spl hernejahu
- 2 spl maitsepärmi
- Musta soola
- Õli
- Vett

VALMISTAMINE

1. Haki tomati, spinat, basiilikulehed ja küüslauk.
2. Kuumuta pannil küüslauku ja tomatit, kuni tomat on pehme.
3. Sega omavahel hernejahu ja maitsepärm. Lisa vähehaaval vett. Taigas peab jääma paksema pannkoogitaigna moodi, kindlasti mitte vedel.
4. Lisa taignasse kuumutatud küüslauk ja tomat ning hakitud basiilik ja spinat.
5. Kui soovid teha suuremat omletti, siis tee see enne ümber keeramist keskelt pooleks,
6. Võid küpsetada ka väiksemaid, pannkoogisuurused omletid, neid on kergem ümber keerata.

Suitsuporgandilõhe-tartar tatrapiiinidega



Gerli Gutmann



Neljale



@Moonihelves

VAJA LÄHEB

PORGANDILÕHE

- 300 g porgandit
- 60 g rafineeritud kookosõli või oliiviõli
- 2 norilehte
- 2 spl sidrunimahla
- 2 spl sojakastet
- 1,5 spl küüslaugupulbrit
- Mõned tilgad vedelat suitsu
- Näpuotsaäis külmuivatatud Dulse vetikat
- 0,75 tl sinepit
- 1 tl vahtrasiirupit
- 1 tl soola

TARTAR

- 2 väikest punast sibulat (või 1 väike tavaline sibul (u 45 g))
- 450 g kuni 550 g porgandilõhet
- 3 avokaadot (u 150 g)
- Tilk sidrunimahla
- Peotäis hakitud murulauku, rohelist sibulat või tilli
- 10 g sinepit
- Vajaduse korral soola, pipart

TATRAPLIINID

- 150 g toortatrajahu
- 1 tl suhkrut
- 1,5 tl küpsetuspulbrit
- 0,5 tl soola
- 1,5 dl taimset piima
- 2 munaasendajaga tehtud muna (või 2 linaseemnemuna)
- 50 g rapsiõli või sulatatud kookosõli



Kui ise parasjagu kokata ei jaks, siis saad Tallinna kesklinnas asuvast Moonihelbe koduköögist tellida magusaid torte, võikutorte, suupisteid ja väikseid magusaid ampse. www.moonihelves.ee

VALMISTAMINE

PORGANDILÕHE

1. Pese ja koori porgandid. Seejärel viiluta need kartulikoorijaga õhukeseks. Keeda porgandilaastud pehmeks ning kurna.
2. Sulata kookosõli kastrulis. (Kui kasutad oliiviõli, siis jäta see samm vahele.)
3. Rebi nori lehed tükkideks ning pane õli sisse. Lisa sidrunimahl, sojakaste, suitsuekstrakt, Dulce, sinap, siirup, küüslaugupulber ja sool.
4. Sega korralikult läbi ning pane porgandiviilud marinaadi. Lase vähemalt 1 tund külmikus maitsestuda.

TARTAR

Haki sibulad peeneks ja porgandilõhe vajadusel väiksemateks tükkideks. Püreesta avokaadod kahvliga ning

sega sidrunimahlagaga. Sega kõik komponendid ja maitsesta. Võimaluse korral jäta tartar mõneks tunniks külmikusse maitsestuma.

TATRAPLIINID

1. Sega sõelutud jahu suhkruga, küpsetuspulbri ja soolaga läbi.
2. Klopi munaasendajast tehtud munad taimse piimaga kokku. Lisa kuivained ja õli ning sega ühtlaseks.
3. Prae pliinid keskmisest pisut madalamal kuumusel mõlemalt poolt kuldpruuniks.
4. Naudi kas soojalt või jahtunult tartari ja soovi korral taimse hapukoorega.

Tšiipuding



Kaija Põder



Ühele

VAJA LÄHEB

- 3 spl tšiiseemneid
- 200 ml taimset piima
- 0,5 tl kaneeli
- Külmutatud või värskeid marju, pähkleid (soovi korral)

VALMISTAMINE

Lisa karpi tšiiseemned ja kaneel ning raputa need omavahel läbi. Lisa taimne piim ja sulge karbi kaas. Loksuta, et seemned seguneksid piimaga, oota paar minutit ja loksuta uuesti. Lase segul seista ca 2h või üleöö. Naudi marjade ja/või pähklitega.



Karulauguhummus



Lia Virkus



Neljale



raamatust „Hernest omletti!?”

VAJA LÄHEB

- 1 purk (400 g) kikerherneid
- paar peotäit (u 50 g) karulauku
- 3 spl oliiviõli
- 2 spl kooritud kanepiseemneid
- 0,5–1 sidruni mahl
- meresoola ja musta pipart maitse järgi

VALMISTAMINE

1. Surista kõik ained kokku, maitsesta soola-pipraga. Serveerides puista peale kanepiseemneid.



Klassikaline hummus



Lia Virkus



Neljale



raamatust „Hernest omletti!?”

VAJA LÄHEB

- | | |
|---|---|
| – 1 purk konservkikerherneid | – soola |
| – 3 spl tahhiinit ehk seesamiseemnepastat | – pisut <i>Cayenne</i> 'i pipart |
| – u 1 dl vett | – serveerimiseks röstitud seesamiseemneid |
| – 0,5 dl oliiviõli, soovi korral | |
| – 1 tl jahvatatud vürtsköömnet | |
| – 2 küüslauguküünt | |

VALMISTAMINE

1. Nõruta kikerherned vedelikust ja loputa hoolikalt jooksva vee all sõelal, seni, kuni vesi jääb selgeks. Purusta kikerherned köögikombainis või kannmikseris koos ülejäänud ainetega ühtlaseks ja kohevaks kreemiks. Lisa vett nii palju, et saaksid ühtlase, määritava konsistentsiga kreemi. Kontrolli maitset ja vajadusel lisa vürtsi ja sidrunimahla.

Lihtne ja krõbe maitse- pärmine paneeritud tofu

Aeg: 10 min ettevalmistuseks + 25 min küpsetamiseks

VAJA LÄHEB

- Pakk su lemmiktofut Bon Veganilt (250 g)
- Sojakastet
- Bon Vegani maitsepärmi

VALMISTAMINE

Kui plaanid tofuvilulid küpsetada ahjus, siis pane ahi sooja 200 C juurde. Lõika tofu viludeks (nt kaheksaks). Tilguta iga vilu mõlemale küljele natuke soja-kastet ja määri ühtlaselt laiali. Kalla taldrikule natuke maitsepärmi, vajadusel lisa aeg-ajalt natuke juurde. Aseta tofuvilid maitsepärmile, pressi õrnalt ja tee sama teise poolega nii, et mõlemad pooled oleks maitsepärmiga kaetud. Korda kõikide viludega. Prae tofuvilulid praepannil või küpseta ahjus 20-25 minutit kuni on mõlemalt poolt kuldpruunid ja krõbedad



Grillsoja



Kaija Pöder



Jagamiseks

VAJA LÄHEB

- | | |
|---------------------------------|---------------------------------------|
| – 125 g kuivatatud sojakotlette | – 2 spl õuna- või valge veini äädikat |
| – 1 köögiviljapuljongi kuubik | – 2 spl suhkrut |
| – soola | – 2 tl paprikapulbrit |
| – 2 spl sojakastet | – 1 tl kuivatatud koriandrit |
| – 2 spl teriyaki kastet | – 1 tl Cayenne'i pipart |
| – 3 spl oliiviõli | – 1 tl vürtskööment |

VALMISTAMINE

Keeda kuivatatud sojakotlette puljongikuubikuga vees ca 20 minutit. Jahuta kotletid ja pressi kõik üleliigne vesi välja. Sega kokku soja- ja teriyaki kaste, lisa oliiviõli, äädikas ja suhkur. Lisa maitseained ja sega uuesti. Lisa marinaad so-

jakotlettidele ja sega korralikult, et kõik oleks kaetud. Lase kotlettidel tund aega marineeruda enne kui need pannile, ahju või grillile laotad.



MATI KRÕBE KANALOOG MAAPÄHKLIKASTMES *STIR-FRY* NUUDLITEGA

VALMISTAMINE

Aseta soolaga maitsestatud vesi keema ning keeda riisinuudleid 3–4 minutit. Lõika paksoi väiksemateks tükkideks. Koori ja haki küüslauk.

Kuumuta pannil oliiviõli ning küpseta krõbe kanaloog mõlemalt poolt kuldseks. Lase mõned minutid jahtuda ja lõika viiludeks. Kuumuta paksoi koos küüslaugu ja tsillihelvestega pannil läbi.

Sega maapähklivõi koos 1 tl suhkruga ja 3 spl veega ning sega korralikult vispliga läbi. Lisa sojakaste, seesamiõli ja riisistõdikas.

Lisa nuudlid ja kaste pannile ülejäänud komponentide juurde ning kuumuta kõrgel kuumusel, pidevalt segades, 2–3 minutit, kuni kaste jääb nuudlite külge kinni. Maitsesta soola ja pipraga.

Jaga *stir-fry* taldrikutele. Lisa Mati krõbedat kanaloogi viilud ning serveeri tsillihelveste, roheline sibul ja maapähklitega.

VAJA LÄHEB

- 1 pakk Mati krõbedat kanaloogi
- 120 g riisinuudleid
- 1 paksoi
- 2 küüslauguküünt
- 0,5 tl tsillihelbeid
- 40 g maapähklivõid
- 40 g sojakastet
- 15 g seesamiõli
- 15 g riisistõdikat
- 25 g maapähkleid
- Rohelist sibulat
- Oliiviõli
- Soola
- Musta pipart
- Suhkrut

Mati

Kimchi ehk kõhunummide njäm-njäm



Janne Jüsmä



@Janne.ee

VAJA LÄHEB

- 1 kg Hiina kapsast
- 0,5 kg porgandit
- 1 suurem valge redis
- 100 g rohelist sibulat
- 100 g koriandrit või karulauku

Kastme jaoks

- 3 spl *Gochugaru* tšillihelbed
- 6 küüslauguküünt
- pöidla suurune jupp ingverit
- 500 ml vett
- 200 ml sojakastet
- 6 norilehte



VALMISTAMINE

1. Lõika hiina kapsas pooleks ja masseeri lehtede vahele sool. Jäta 3–6 tunniks kaussi toatemperatuuril seisma. See tõmbab vedeliku kapsast välja ja tekitab esmase käärimise protsessi. Seejärel loputa kapsalehed hoolikalt voolava vee all ära, pressi vesi välja ja jäta nõrguma.
2. Tükelda kapsas, porgand ja valge redis endale suupäraseks viisil.
3. Sega blenderis kokku kastme komponendid: vesi, sojakaste, norilehed, tšillihelbed, küüslauk ja ingver. Neid koguseid võid muuta oma maitse järgi, kas soovid mahedamaks või teravamaks. Hapu maitse pead ise juurde mõtlema, see lisandub alles 5–7 päeva pärast.
4. Vala kaste juurviljade peale ja sega läbi. Jäta suurde nõusse seisma nii, et kõik juurviljad oleksid vedelikuga kaetud. Vajadusel aseta peale raskus. Kata kaanega ja jäta veidi paisumise ruumi, lase paari päeva tagant gaasid purgist välja. Valmis väga maitsvaks kõhutäieks on ka juba toorelt salatina.
5. Olenevalt eelistusest ja toatemperatuurist, meki kimchid alates neljandast päevast ja lase seista, kuni oled saavutanud endale meeldiva hapu maitse.
6. Keeda enne väiksematesse purkidesse tõstmist purgid läbi, et kimchi säiliks võimalikult kaua. Nii-moodi seisab see külmkapis vabalt kuni kuu.

Külm nuudlisalat maapähklikastmega



Pille-Riin Priske



Kahele



Veekann.ee

VAJA LÄHEB

Salati jaoks

- 190 g värsket kurki
- 50 g paprikat
- 75 g redist
- 80 g porgandit
- 100 g punast kapsast
- 30 g rohelist sibulat
- Peotäis pähkleid
- 150 g *vermicelli* riisinuudleid

Tofu jaoks

- 200 g tofut
- 2-3 spl maisitärklis
- Pisut soola
- Pisut (vürtsikat) suitsupaprikat
- 1 küüslauguküüs
- 2 tl suhkrut
- 2 spl sojakastet
- Õli praadimiseks

Kastme jaoks

- 3 spl maapähklivõid
- 1 spl sojakastet
- 3 spl apelsinimahla
- Pisut suitsupaprikat
- 1 tl maapähkliõli



VALMISTAMINE

1. Valmista tofu lõika tofu kuubikuteks ja vajadusel kuivata salvrätikuga üleliigne vesi. Pane kaussi ja raputa korralikult maisitärklisega läbi, lisa ka pisut soola. Prae keskmisel tulel umbes 10 minutit või kuni maisitärklise kiht on tofu peal mõnusalt krõbedaks läinud. Seejärel lisa purustatud küüslauguküüs, sojakaste, suhkur ja suitsupaprika. Kui kaste jääb liiga paks, lisa ka kuuma vett. Sega korralikult läbi ja prae veel umbes 5 minutit kuni

kõik maitseed on imendunud ja kaste on muutunud paksemaks. Tõsta kõrvale.

2. Valmista pakil oleva kirjelduse järgi riisinuudlid.

3. Lõika kurk, paprika, redis, porgand ja kapsas peenikesteks ribadeks. Sibulast lõika kettad.

Värske vahemerepärane salat



Pille-Riin Priske



Neljale



Veekann.ee



VAJA LÄHEB

- 100 g orzo või piñones pastat (sobib ka kinoa või kuskuss!)
- 60 g musti oliive
- 200 g kirsstomateid
- 50 g värsket nektariini
- 40 g vegan feta juustu
- 40 g frillist
- 50 g kollast paprikat
- Peotäis rosinaid (soovitan Moscatel sorti)
- 1 spl ekstra väärisoliiviõli
- Soola
- Pipart

VALMISTAMINE

Keeda pasta ja tõsta kõrvale jahtuma. Lisa valmis pstale veidi õli, et see kleepuma ei hakkaks. Tükelda oliivid, tomatid, nektariin, feta, frillis ja paprika. Sega kokku pasta, tükeldatud köögiviljad ja oliiviõli. Lisa maitse järgi ka soola ja pipart. Kõige peale pane rosinad.

Suvine *quiche*



Pille-Riin Priske



Veekann.ee

VAJA LÄHEB

- 1 sibul
- 100 g paprikat
- 75 g brokolit
- 100 g seeni
- Õli praadimiseks
- 270 g tofut
- 200 ml toidukoort
- Soola
- Pipart
- 0,25 tl kurkumit
- 0,25 tl suitsupaprikat
- 4 spl maitsepärmi
- Rohelist sibulat või muid värskaid maitsetaimi
- Soovi korral ka riivitud juustu
- 1 pakk (400 g) pirukatainast

VALMISTAMINE

1. Tükelda sibul, paprika, brokoli ja seened. Prae seeni keskmisel tulel ilma õlita mõni minut, et neist vesi välja tuleks. Lisa kindlasti ka soola, see aitab protsessile kaasa. Seejärel lisa pannile ka sibul ja paprika. Prae kuni paprika on enam-vähem pehme. Praadimisel lisa ka pipart. Brokolit soovitatakse hautada või keeta mõni minut nii, et see ei jää täiesti pehme, sest küpseb ka ahjus veel edasi.

2. Võta blender või köögikombain ja lisa sinna tofu, toidukoort, maitsepärm ja maitseained: kurkum, suitsupaprika ja maitse järgi soola ning pipart. Blenderda kuni saad mõnusalt kreemise segu. Kui märkad, et segu on liiga paks, võid külma vett juurde lisada.

3. Sega praetud seened ja köögiviljad tofureemile ja sega korralikult läbi. Siia segusse lisa ka tükeldatud roheline sibul või muud maitsetaimed. Kui tahad veel kreemisemat *quiche*'i, siis lisa ka riivitud juustu.

4. Aseta tainas pirukavormi ja suru korralikult äärte vastu. Lõika ääred ära, kui tainas üle ääre hakkab ajama. Kalla peale tofusegu ja soovi korral pane kõige peale veel riivjuustu. Küpseta 180 kraadi juures 20–25 minutit või kuni *quiche* on pealt mõnusalt kuldpruunikas.





Açaí kauss



Kahele

Vaja läheb

18 külmutatud **Wholey açaí** kuubikut
 1 külmutatud banaan
 100 g külmutatud mustikaid
 150 g külmutatud vaarikaid
 250 ml **Marge** barista kookosejook
 2 spl **Nutego** indiapähklivõi

Kaunistuseks

1 banaan
 4 spl **Beginnings** kaera-pekaanigranola
 Peotäis kookose laaste
 1 draakonvili ehk pitaya
 100 g vaarikaid

Valmistamine

01 Lisage kõik koostisosad blenderisse ning blenderdage kuni saavutate siidise tekstuuri. Soovi korral võite asendada kookosjooži taimse jogurti vastu.

02 Viilutage banaan ja draakonvili.

03 Jaotage blenderdatud segu kahe kausi vahel ning kaunistage värskete puuviljade, **Beginnings** müsli ning kookoselaastudega. Täidlasema hommikusöögi jaoks võite lisada pähklivõid ka kaunistuseks.

Retseptis mainitud brandid on saadaval Promo poodides.

SALAKIRI ÜHELT VEGANILT TEISTELE

Koostas Anu Tensing

Iga number vastab konkreetsele tähemärgile. Tähed V, E, G, A ja N on Sulle juba ette antud. Salakirjas tuleb välja tuntud näitleja ja veganaktivisti tsitaat koos tema nimega. Lõplik vastus on aga üks eetiline põhimõte, mille eest tema ning paljud teised loomaõiguste eest seisjad võitlevad.

1 2 3 4 5 6 7 7 8 7 4 5 4 7 7 3 9 4 7 8 5 3 10 5

9 11 11 4 7 10 3 9 4 7 12 5 9 13 14 3 15 13 5 4 5 ,

5 8 10 3 10 3 4 7 10 11 9 5 4 5 1 16 3 1

17 18 5 10 2 19 2 10 5 12 - 20 7 5 8 4 5 1 16 3 1

6 13 13 21 3 4 5 1 7 15 15 7 8 2 10 8 5 10 8 6 7 14 7

5 9 2 .

20 11 7 22 2 3 15 23 18 11 5 15 3 24

1		4		7	A	10		13		16		19	G	22	
2		5	E	8		11		14		17		20		23	
3		6	V	9		12		15	N	18		21		24	

Vastus:

7 15 8 3 10 23 5 8 10 3 5 10 3 10 4

Õigeid vastuseid ootame kuni 31.08.2025 aadressile ristsona@ajakirivegan.ee ning ühele õigesti vastanud õnnelikule kingib Mati koos karbitäit oma kuulsat kanalooigi.

Mati

**First
Price**

Kvaliteetne toode, soodne hind

3⁹⁹



Pistaatsiapähklid

First Price, 200 g, 19,95/kg

2³⁹



Ei ole müügil Selver ABC-des

Ameerika köögiviljasegu, külmutatud

First Price, 600 g, 3,98/kg

2⁴⁹



Ei ole müügil Selver ABC-des

Koorega kartulisektorid, külmutatud

First Price, 750 g, 3,32/kg

1³⁹



Soolapulgad

First Price,
250 g, 5,56/Kg

1⁶⁹



Punane või roheline pesto

First Price, 130 g, 13,00/kg

1⁵⁹



Jäätsee virsiku

First Price, 1,5 L, 1,06/L

30
SELVER
Hea mõte



Värske kaerajook

Pudru valmistamiseks-
ei kõrbe põhja

Kröbinatele
ja müslile

Lihtsalt
joomiseks

Smuuti
valmistamiseks

Erinevalt teistest
kaerajookidest
otsi teda külmaletist,
sest ta on värske



Barista kaerajook

Loomulikult
kohvile

Suurepärase
vahustuvus

Pehme ja
täidlane maitse

Sobib ka ideaalselt
kokkamiseks-
kastmed, smuutid,
pudrud

