

VEGAN

Elustiiliajakiri
Hind 2,49 €

EKE ALLIKVERE
salli veganit

ISSN 2504-6632



9 772504 663012 >

Parimat pühadeks!



SELVER
Hea mõte

Eessõna

Mulle meeldib käesolev number... eelmised meeldisid ikka ka. Eks meil toimetuses on kõigil omad lemmikud ja ka sellised, mida oleks pidanud kardinaalselt teisiti või lihtsalt paremini tegema. Arvamused ja eelistused varieeruvad samamoodi nagu teilgi, armsad lugejad. Mõneti on keeruline leppida, et igale inimesele meelega järgi olla on pehmelt öeldes võimatu.

Selles numbris me räägime samuti leppimisest ja toimetulemisest – kuidas leppida sellega, et mõned inimesed ka aasta kõige rahulikuma ajal on öelad ja ignorantsed; või kuidas toime tulla, kui sinuga kui „radikaalse loomasõbraga“ ei arvestata töökohal. Paradoksaalsel kombel räägivad need samad lood ka, kuidas mitte leppida... kuidas mitte leppida loomade vastu suunatud julmusega ja kuidas nende eest veelgi efektiivsemalt ja ennastsäästlikumalt seista.

Mulle meeldib see number – meil on nüüd teist numbrit järjest informatiivne ja vahva ajaloorubriik; lahe ja autentne sisekaemus esimese aasta veganilt; tagasi on tulnud vegansöögi-kohtade Q&A ja degusteerimisnurgake.

Mulle meeldib, et me võtame riske ja proovime uusi asju ja kui need ei taba kohe esimesel katsel naelapead, siis me ei pühi kogu üritust vaiba alla ega loobu üritamast. Me saame aru, et päeva lõpuks teeme me ometi õiget asja ja meid on vaja.

Ka sind on vaja, hea lugeja, hirmsasti on vaja.

Head leppimist ja mitteleppimist!

Janiš



Sisukord

- | | |
|--|---|
| 4 UUDISED
Uudised laiaast veganmaailmast | 36 KOGEMUS
Pimekohting iseendaga |
| 5 TOIT
Vegantoitumine ei pea olema kallid | 38 KOGEMUS
Veganjõulude võlumaa ja valuväli |
| 6 TOIT
Kogemata vegantooted | 40 FILM
Vegan filmitegemine – „Aktivist“ |
| 8 KIRI
Armas Vegan | 42 REISIKIRI
Perega Lõuna-California veganmaailma avastamas |
| 9 ETTEVÕTE
Vegansöögi-kohtade Q&A – Kartul | 46 AJALUGU
Pythagoras – mata ja mõrvad |
| 10 KOGEMUS
Esimene aasta veganina | 47 TOIT
Tempe pjedestaalile |
| 12 AKTIVISM
Mikroaktivism | 48 TOIT
Paneme võileiva-juustud proovile |
| 14 REISIKIRI
Folkestone – salliv ja sarmikas | 51 RETSEPTID |
| 17 KOGEMUS
Jõulud veganina – rahuaja rõõmud ja rahutused | 64 KOOMIKS
Hummus |
| 20 KAANELUGU
Eke Allikvere – salli veganit | 66 RISTSÕNA
Jõulukeerd |
| 30 LOOMAÕIGUSLUS
Hoolivuse fassaad | |
| 34 VEGANLUS
Veganlus töökohal | |

VEGAN

TOIMETUS
Anu Tensing
anu@ajakirivegan.ee

Janiš Laende
janish@ajakirivegan.ee

REKLAAM
reklaam@ajakirivegan.ee

TELLIMINE JA INFO
info@ajakirivegan.ee

KÜLJENDUS
Pille-Riin Priske

KAANEFOTOD
Kerly Ilves

AUTORID
Anu Tensing
Janiš Laende
Triin Toom
Raul Toom
Farištamo Eller
Kadri Karu
Markus Mekk

Kerly Ilves
Ed Labetski
Saara Mildeberg
Liisi Toom
Karin Tensing
Kaisa Tiits

RETSEPTIMEISTRID
Kadri Aavik
Anu Tensing
Janiš Laende
Pille-Riin Priske
Maaja Mäll

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

Toimetust ei vastuta reklaami sisu ega keelekasutuse eest.

UUDISEID LAIAST VEGANMAAILMAST

1.

Loomakasvatus on maailma suurim toidujäätmete tekitaja. Raport „Food Not Feed – How to Stop the World's Biggest Form of Food Waste“ näitab, et kui tööstus lõpetaks põllumajanduses kasutatavate loomade söötmise teraviljaga, suudaks ülemaailmne toidusüsteem toita veel kaks miljardit inimest – ligi veerandi kogu planeedi elanikkonnast ja üle kahe korra rohkem, kui praegu on toiduainetega kindlustamata inimesi. Samuti selgub raportist, et iga 100 inimtoiduks sobiva teravilja kalori kohta, millega loomi söödetakse, jõuab meie toidulauale vaid 3–25 kalorit liha või piimatoodete. See ebaefektiivne ressursikasutus tähendab, et ainuüksi loomakasvatus raiskab igal aastal ligikaudu 766 miljonit tonni teravilja – rohkem kui kodumajapidamised (631 miljonit tonni), toitlustusettevõtted (290 miljonit tonni) ja jaekaubandus (131 miljonit tonni).¹



2.

Ühendkuningriik plaanib loomkatsed tõepoolest minevikku jätta. Juba 2024. aastal võeti vastu manifest, mis lubas loomkatsed teadusest järk-järgult kaotada ja asendada need loomavabade alternatiividega, kuid nüüd on sellele lisatud ka konkreetne ajakava ja sammud. Plaanis on täielikult asendada küülikute pürogeeni testid 2025. aasta lõpuks, lõpetada loomade nahka ja silmi ärritavate ja söövitavate ainete testimine 2026. aasta lõpuks ning asendada sama tähtajaga ka loomkatsetel põhinevad naha ülitundlikkuse testid. Samal ajal luuakse alternatiivseid meetodeid arendav tööühm, toetatakse uute loomavabade lahenduste valideerimist, pakutakse noortele teadlastele koolitust ning edendatakse loomavabade uurimismeetodite rahastamist.²

4.

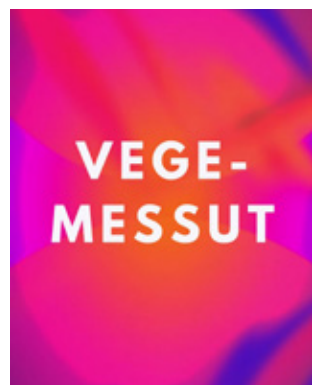
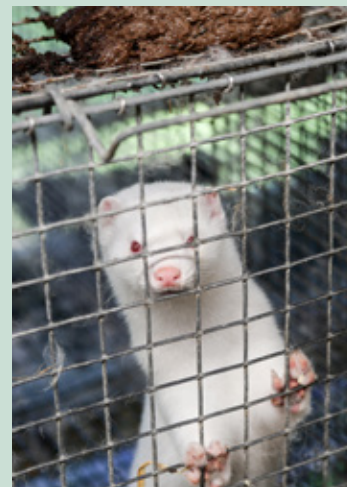
23.–25. jaanuaril toimub Soomes Helsingis taas Põhjamaade suurim taimse toidu mess Vegemessut. Küllastajaid ootavad sajad põnevad maitsed, uued tooted ja armastatud klassikud, et näidata, kui lihtne, mitmekesine ja maitsev taimne toitumine tegelikult on. Kolme päeva jooksul täitub Kaapelitehase avar ala sadade ettevõtjate, trendiloojate ja toidunautlejatega. Mess on 100% vegan ning oodatud on igas vanuses küllastajad. Alla 12-aastased lapsed pääsevad sisse tasuta. Piletid on juba eelmüügis saadaval: vegemessut.fi. •



Taimsed Valikud

3.

ELi karusloomakasvatus koormab Euroopa maksumaksjaid 446 miljoni euroga aastas, olles samal ajal majanduslikult elujõuetu, keskkonda kahjustav ja rahvatervisele ohtlik. Farmide arv on kümne aastaga vähenenud 73% ning tootmine langeb edasi, samal ajal kui tööstus annab negatiivse panuse ELi majandusse ja sõltub avalikust rahast. Karusnahatootmise keskkonnakahju ulatub 226 miljoni euron aastas, zoonooside riski ennetamine veel 211 miljonini, ja igal aastal tapetakse karusnaha pärast 6,3 miljonit looma. Euroopa Toiduohutusamet kinnitas hiljutises teaduslikus hinnangus, et loomade kannatus on karusloomafarmides vältimatu, ning raport tugevdab üleskutset karusloomakasvatus täielikult keelustada kogu ELis.³



1. https://www.ciwf.org/media/3bcflr5r/ciwf_gb_011025_cam_endit_foodnotfeed-report_en_web_published.pdf
2. <https://crueltyfreeinternational.org/latest-news-and-updates/government-launches-bold-new-plan-replace-animal-testing>
3. <https://griffincarpenter.org/reports/a-full-cost-account-of-the-eu-fur-industry>



Vegantoitumine ei pea olema kallis

Anu Tensing

Sageli kuuleme müüti, et veganina on toitumine „marukallis“. Tegelikult ei vasta see tõe. Jah, uued ja põnevad lihaasendajad, gurmeeburgerid või spetsiaalsed vegantooted võivad tõesti kallid olla, kuid igapäevane toitumine ei pea üldse nimetatud toodetele tuginema. Kui teha teadlikumaid valikuid ja võtta oma menüü planeerimiseks kasvõi natuke aega, võib vegantoitumine olla sama rahakotisõbralik – või koguni odavam – kui ükskõik milline muu toitumisviis. Alljärgnevad nipid sobivad tegelikult kõigile, olenemata sellest, mida nad söövad.

1. Varu põhitoiduaineid suuremas koguses

Kuivatatud kaunviljad, läätsed, tatar, riis ja muud sarnased toiduained on eriti soodsad siis, kui osta neid suuremates pakkides. Need säilivad kaua, on toitaineerikkad ja annavad aluse paljudele erinevatele toitudele. Head kohad selleks on näiteks Kaupmees ja Pähkli maailm.

2. Ära karda „parim enne“ märke

„Parim enne“ ei tähenda sama, mis on „kõlblik kuni“. Kui kuupäev on lähemas või isegi möödas, võib toode olla ikka veel täiesti söödav, ohutu ja maitsev. Eestis tegutsevad mitmed kauplused, mis müüvad just selliseid tooteid eriti hea hinnaga, nt Sumena ja Realiseerimiskeskus. Samuti pakuvad tavapoodide „smuutiviljad“ nutikat võimalust osta kergelt üleküpsenud puuvilju, mis sobivad suurepäraselt küpsetamiseks, smuutideks või niisama söömiseks. Ka Wolt Marketis on „Päästa toit soodsalt“ sektsioon.

3. Külmutatud köögiviljad ja marjad on arukas valik

Talvisel ajal võib värske kraam olla kallis ja mõnikord ka päris maitsetu. Külmutatud marjad ja köögiviljad on aga korjatud küpsuse tipul ning sügavkülmutatud kohe pärast koristust. Need on taskukohased, toitvad ja saadaval aastaringelt. Näiteks saab kilo maasikaid

kätte umbes 5–6 euroga, mis on sageli palju odavam kui värskete hind talvel.

4. Muuda toidujäägid uueks toiduks

Jääkidest toidu tegemine ei ole ainult säästlik, vaid ka loov ja lõbus. Üle jäänud püreesupp võib järgmise päeva õhtusöögiks saada suurepäraseks pastakastmeks. Eilsest kartulipudrust saab vormida maitsvaid kotlette või täita sellega pirukaid. Ükskõik millised jäägid külmkapis ootavad, anna neile võimalus uues rollis särada.

5. Asenda julgelt ja kasuta fantaasiat

Retsept olgu inspiratsioon, mitte piirang. Kui pajaroog nõuab 200 g suvikõrvitsat, aga sul on juhuslikult rohkem – kasuta kõik ära. Kui külmkapis vedeleb kurvalt üks paprika või natuke seeni, lisa need julgelt roale. Nii väldid toidu raiskamist ja rahakulu ning avastad tihti uusi maitsekooslusi. •



Kogemata vegantooted

Ajakirja Vegan toimetus

Miski ei pane jõulutunnet nii proovile, kui kaheteistkümnendat korda selgitada, et jah, veganid söövad rohkem kui ainult salatit.

NUBLIK KARTULIKRÖPSUD HAPUKOORE-SIBULA 150 g, Selver 3,04 €

Koostis: kartul (65%), päevalilleõli, maltodekstriin, sool, suhkur, sibul, piimhape (mais), ürt, pärmipulber, küüslauk, pärmiekstrakt, maitseained, hape: õunhape, paakumisvastane aine: ränidioksiid.



LOTUS BISCOFF SPREAD KÜPSISEKREEM 400 g, Prisma 5,07 €

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



Piilu ka lk 61 retsepti ;)

KALEV PIPARKOOGILILLED 500 g, Selver 4,79 €

Koostis: nisujahu, suhkur, suhkrusiirup, rapsiõli, vürtsid (kaneel, nelk, ingver, kardemon), kergitusaine E500, sool.



HEINERSDORFER KÜLMUTATUD ÕUNASTRUDEL 600 g, Rimi 4,99 €

Koostis: õunad 42%, nisujahu, vesi, margariin (taimeõli (palmi), vesi, taimeõli (rapsi), emulgaatorid (rasvhapete polüglütseroolestrid, rasvhapete mono- ja diglütseriidid), sool, happesuse regulaatorid (sidrunhape, kaltsiumtsitraat)); suhkur, rosinad 3% (rosinad, päevalilleõli), modifitseeritud tärklis, dekstroos, paksendajad (pektiin, jaanikaunakummi), sool, kaneel.



UMAMI TUMEDA ŠOKOLAADI NÖÖBID 200g, Selver 6,09 €



Koostis: kakaopasta, suhkur 44,7%, emulgaator (sojaletsitiin), vanilliekstrakt.

ICA VANILLIMAITSELISED VAHVLIKOONUSED 120 g, Rimi 1,65 €

Koostis: nisujahu, suhkur, taimerasv (kookos), nisukiud, emulgaator E322 (sojast), sool, lõhna- ja maitseaine, kergitusaine E500.



ANNAS VAHUKOMMIMAITSELISED PIPARKOOGID 150 g, Prisma 2,58 €



Koostis: nisujahu, suhkur, taimsed õlid (palmi-, rapsiseemne-, kookos-), suhkrusiirup, kergitusaine (naatriumvesinikkarbonaat), looduslik maasika lõhna- ja maitseaine, sool, lõhna- ja maitseaine (vanilliin).

PERGALE KÜPSISED KUKU RUKU KLASSIKALINE 160 g, Coop 0,81 €

Koostis: nisujahu 63%, suhkur, taimsed rasvad (palmi, shea; toiduvärv beetakaroteen, lõhna- ja maitseaine), glükoosi-fruktoosisiirup, kergitusained: naatriumvesinikkarbonaat, ammoniumvesinikkarbonaat; keedusool, kardemon, ingver; emulgaator sojaletsitiin.



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

PERGALE TUME ŠOKOLAAD MANDLI JA APELSINITÜKKIDEGA 200 g, Maxima 6,59 €



Koostis: tume šokolaad 88% (suhkur, kakaomass, kakaovõi, emulgaatorid: sojaletsitiin, ritsinoolhappe polüglütseroolestrid; lõhna- ja maitseaine), apelsinitükid 7% (õunapüree, apelsinimahl 7%, niiskusesäilitaja glütserool, fruktoosi-glükoosisiirup, glükoosisiirup, nisukiud, suhkur, riisitärklis, palmirasv, paksendaja pektiin, happesuse regulaator sidrunhape, looduslik apelsini lõhna- ja maitseaine <1%, antioksüdant askorbiinhape, toiduvärv kurkumiin), purustatud karamellistatud mandel 5% (mandel 70%, suhkur).

DIMDINI PRAEKAPSAS KAREMELLISEERITUD SIBULAGA 500 g, Rimi 2,49 €

Koostis: hapukapsas (valge kapsas (94%), porgandid, sool, köömned), karamelliseeritud sibulad 8,6% (sibulad, rapsiõli, suhkur), suhkur, rapsiõli, tomatipasta, jahvatatud must pipar, loorberilehed.



BLA BAND NAPOLI PAJAROOG 170 g, Selver 3,39 €



Koostis: makaronid (48%) (durum-nisujahu), aedviljad (36%) (tomat, sibul, hernes), modifitseeritud kartulitärklis, taimne rasv, sool (juhendi järgi valmistatud toidu soolasisaldus maksimaalselt 0,5%), suhkur, pärmiekstrakt, maltodekstriin, sinepulber, toiduvärv (E150c), maitseained (oregano ja musta pipra ekstrakt), maltodekstriin, happesuse regulaator (sidrunhape).

BLA BAND ITAALIA PAJAROOG 150 g, Selver 2,59 €

Koostis: spagetid (54%) (durum-nisujahu), aedviljad (36%) (tomat, sibul, hernes, punane paprika), sool (juhendi järgi valmistatud toidu soolasisaldus maksimaalselt 0,7%), taimne rasv, maltodekstriin, pärmiekstrakt, maitseained (küüslauk, Cayenne'i pipar, oregano, basiilika ja musta pipra ekstrakt).



BLA BAND TEX MEX PAJAROOG 193 g, Selver 2,59 €



Koostis: riis (54%), aedviljad (29%) (tomat, punane ja roheline paprika, punane uba, sibul), suhkur, sool (juhendi järgi valmistatud toidu soolasisaldus maksimaalselt 0,6%), taimne rasv, jalopeno, sibul, maltodekstriin, maitseained (muuhulgas küüslauk, Cayenne'i pipar, loorberilehe, musta pipra, oregano- ja köömneekstrakt).

RIMI HAPUKAPSASUPP 440 g, Rimi 2,45 €

Koostis: hapukapsas 54,7%, vesi, rapsiõli, porgand, odrakruup 3,8%, sibul, suhkur, nisujahu, sool, pärmiekstrakt, must pipar.



GOURMET CLUB MARMELAAD 120 g, Coop 3,59 €

JÕHVIKA-POHLA JUNIMPERIUMI DŽINNIGA. Koostis: suhkur, glükoosisiirup, vesi, kontsentreeritud metsjõhvikamahl 4,3%, želeeriv aine pektiin, kontsentreeritud pohlamahl 2,7%, happesuse regulaatorid (naatriumtsitraat, sidrunhape), kadakamarja džinn 1%.

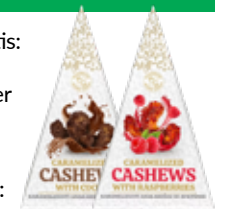
GLÕGI. Koostis: suhkur, glükoosisiirup, vesi, želeeriv aine pektiin, musta- ja punasesõstra kontsentreeritud mahl 2,7%, happesuse regulaator (sidrunhape, naatriumtsitraat), vürtsid (kaneel, nelk, vürts, apelsinikoor, kardemon).



ALVO KAREMELLISEERITUD INDIA PÄHKLID 120 g, Rimi 3,25 €

VAARIKAGA. Koostis: india pähklid 67%, suhkur, vaarikapulber 2,7%, lõhnaaine vanilliin.

KAKAOGA. Koostis: india pähklid 70%, suhkur, kakaopulber 1,4%, lõhnaaine vanilliin.



KÖLLESTE KOMMIMEISTRITE VÜRTSIDEGA JÕULUŠOKOLAAD 100 g, Coop 3,39 €

Koostis: suhkur, kakaomass, kakaovõi, vürtside segu 2,5% (sisaldab: vürts, must pipar, säilitusained E211, koriander, muskaatpähkel, ingver, nelk, kaneel, kardemon, rosmariin), emulgaator sojaletsitiin E322, lõhna- ja maitseaine vanilliin.



Armas vegan

Tahan Sulle kirjutada ja mõnest asjast rääkida.



Mõte selleks sai alguse antud aasta Veganmessi järgselt, kui emotsioonid üritusest olid laes, ja no mitte nädala, vaid ikka kaua... veel praegugi novembri lõpus on need üleval. Parim hetk on need endast välja saada ja saata see kiri Sinu poole teele.

Veganmess inspireeris ja täitis mu südant nii mitmel moel, et oli raske peale kahepäevast üritust normaalellu tagasi minna. Tundsin suurepäraselt energiatulva, mida teiste veganitega mõtteid vahetades, nende toitu tarbides ning ühise eesmärgi nimel tegutsemisest sain. Eriti ülev oli see postituste hulk, mis peale messi Instagrami täitis – absoluutselt võrratu! Nii palju rõõmu ja armastust. Vegan-mess oli üks kolmest selle aasta parimast üritusest. Teised olid I Land Sound ja Plastfest – soovitan neid väga!

Käes on paljude ja ehk ka Sinu jaoks aasta imelisem aeg. Aeg anda, teha ja olla tänulik, vaadata tagasi ning mõelda, mis läks halvasti ja mida saaks paremini teha. Sa oled palju head juba teinud. Oled valinud loomasõbraliku elutee ja võib-olla tegeled ka veganaktivismiga. Kindlasti oled mõne sotsiaalvõrgustiku grupi liige, jälgid mõnda Instagrami kontot või postitad ise sisu. Näed iga päev kümneid ja kümneid postitusi oma kaasvõitlejate poolt. Sul on ehk veganitest sõpru või tuttavaid, kellega puutud virtuaalselt või päriselus kokku. Oluline on omada võimalust end väljendada ja see läbi muutusi luua.

Tutvusin septembri keskel ühe veganaktivistiga, kes ootamatult mu elu muutis. Tema pühendumus loomade elu parandamisel äratas minus taas selle osa, mille olin pisut unarusse jätnud. Sain nii palju inspiratsiooni oma uue sõbraga suhtlemisest, et lõin MTÜ, et saaksin sellega veelgi süvenenemalt tegeleda. Ma olen nii õnnelik, et juhus... ei, seda ei ole olemas... saatust meid kokku viis. Mul on nüüd elus üks väga oluline inimene juures, kes jagab minu maailmavaateid, on kannatlik, alati olemas ja inspireeriv. Eriti meeldib mulle tema juures see, kuidas ta alati toetab teisi veganeid. Peamiselt veebis, aga võimalusel käib ta ka nende korraldatud üritustel. See on ääretult ilus.

Nüüd ma palun Sinult midagi.

Kas ka Sina võiksid olla toetav teiste veganite tegevuste osas? Kui näed nende postitusi, pane oma austuse ja toetuse märgiks alla süda – unusta see sinine tavaline „pöial püsti“ ära. Kui oled eriti liigutatud nende tööst, siis kasuta hoolivat emotikoni. Kõik veganid, kes midagi loomade heaolu jaoks ära teevad, väärivad alati südant. Lihtne jagada, samas väga oluline saaja jaoks – otsene tunnustus, et ta teeb õiget asja ja et teda toetatakse. Ole aktiivne ja külasta ka veganüritusi, et oma kohaloluga toetust avaldada ja seeläbi kogu liikumisele hoogu juurde anda. Ära unusta oma tänu näidata Eesti Vegan Seltsile, Eesti Vegan Podcastile ja Loomusele. Liitu nendega ning jaga nende postitusi oma sotsiaalmeediakanalites. Eriti hea, kui saad hakata nende vabatahtlikuks ning neile oma oskustega abiks olla. Mida rohkem inimesi, seda rohkem muudatusi, ja see kõik ikka loomade heaolu nimel. Koos saame rohkem ära teha ja ühenduses peitub jõud. Palun ole hea ja toetav kaaslane.

Kui Sa tunned, et Su elus pole veganeid, keda saad sõbraks kutsuda või kui Sa tahad lihtsalt rääkida ja ehk ka midagi koos loomade nimel ära teha, siis võta minuga julgelt ühendust kerly@loomus.ee.

Olgu Sul tore vana-aasta lõpp ja imeline uus loomasõbralik aasta, mil oled enda ja teiste jaoks veelgi parem vegan, eelkõige aga inimene, kes hoolib, on tänulik ning pühendab oma elu loomade heaolu parandamiseks.

Aitäh, et olemas oled.

Austusega
Kerly

KARTUL TÄIDETUD KARTULID, TÄIDETUD HETKED

Asukoht: Kopli 16, Tallinn

Lahtiolekuajad: K, N, P 12-20; R, L 12-23

Vastaja: Martha, üks Kartuli kaasalgatajatest



Millist toitu pakutakse?

Pakume taskukohaseid toite ja jooke. Meie põhiroaks on täidetud kartulid, aga katsetame ka teisi toite – lihtsaid ja odavaid, paljusi kartulist, aga ka muust. Hetkel on meil põhimõnne kolm täidetud kartulit – iga kartul on saanud inspiratsiooni ühelt Kartuli kaasalgatajalt. Pakume ka suppi ja maguskartulivahvleid, ning mõttes on veel nii mõnigi idee, mida lähiajal menüüsse lisada.

Mis eristab teie söögikohta teistest?

Tahame olla ennekõike kogunemiskoht, kus koos luua sündmusi, arutelusid ja lihtsalt jagada ruumi. Justkui elutoa pikendus või siis see kolmas koht, mis ei ole kodu, aga pole ka töökoht või pood, kuhu minekuks peab olema kindel eesmärk. Tulu me ei teeni, eesmärk on saada kulud tasa, et saaksime ideede elluviimisega jätkata.

Kes on söögikoha kliendid?

Väga keeruline on inimesi, kes Kartulisse tulevad, kuidagi lühidalt või üheselt kirjeldada. Meile meeldib külalistega rääkida – iga vestlus ja lugu on uus. Hetkel käib Kartulis palju sõpru ja tuttavaid. Mõned kogukonnad on meid leidnud ja tulevad ikka ja jälle tagasi, nagu EKA tudengid, osad vegangrupi liikmed, kollektiivid, lähedal elavad inimesed.



Mis on teie klientide lemmikud?

Eks vist ikka täidetud kartulid. Saame alati menüüd ka vastavalt erisoovidele kohendada.

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

Meil on siia sattunud nii mõnigi inimene, kes näiteks otsib veel eelmist omanikku, ALO. Eks me ikka soovitame katsetada meie menüüd. Enamus on proovinud ja õnnelikud olnud. Ka mitteveganid ütlevad meie menüü kohta häid sõnu.

Vegantoode, mida veel Eesti turule ootad?

Otsime head veganhapukoort. Kellel on soovitusi, oleme tänulikud, kui jagate :) •

Sooduskood 10%
kehtib kuni 31.01.26.



Esimene aasta veganina

(Head, halvad ja tobedad kogemused)

Ed Labetski

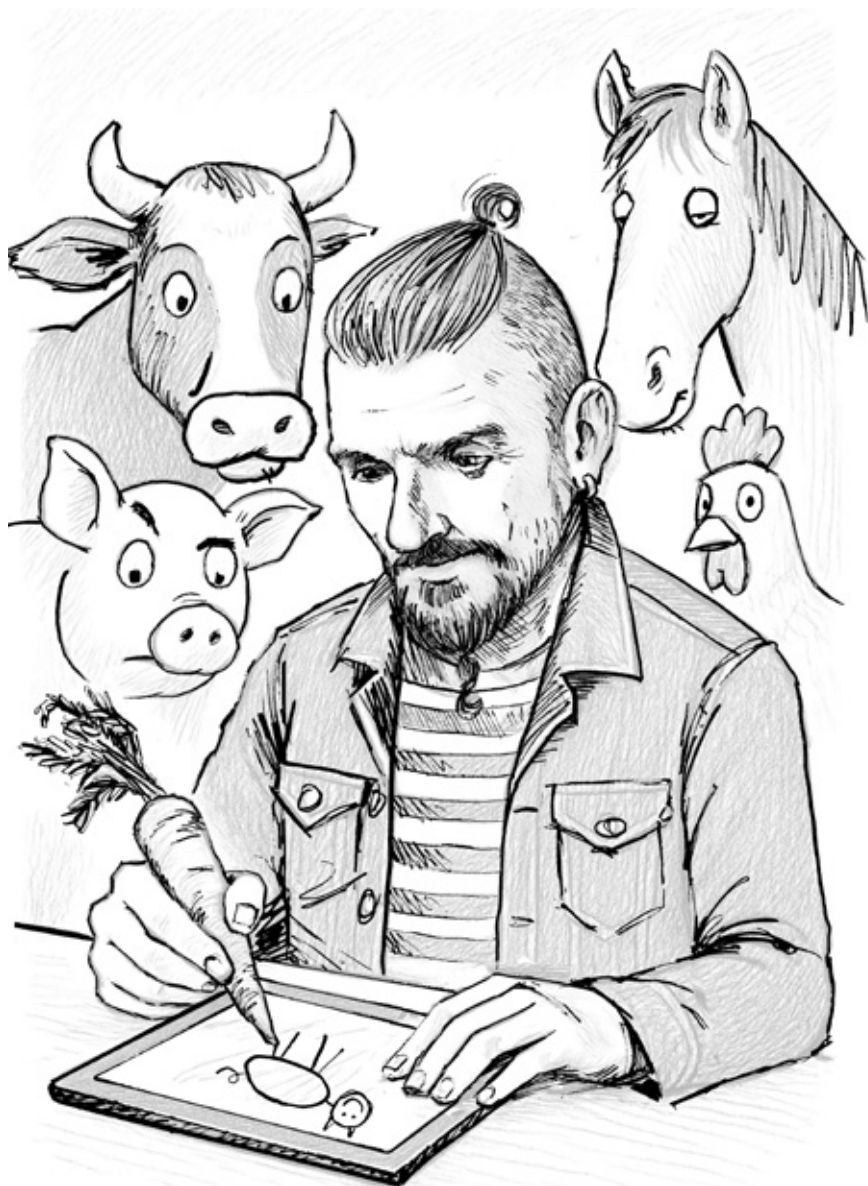
„Ed teeb parimat grill-liha“, on see lause, mis on mul meelde jäänud. Tegin jah. Ja palju. Selle aasta algusest olen olnud teadlikult vegan.

Tere, minu nimi on Ed ja ma olen kogenud kunstnik/illustraator/disainer, kuid algaja vegan. Olen varasemalt palju liha söönud, kuid alati kripeldasid „mis selle vasika nimi on?“ laadsed mõtted. Õnneks viis elu mind kokku veganist elukaaslasega, sain aru, et pole mõtet ennast petta – ei meeldi mulle loomade piinamine ja kogu see jura, ning kulu, mis kaasneb sellega, kuni steik mu taldrikuni jõuab. Ma ei kaota midagi, kui loobun kõigest loomsest.

Ma ei ärgeanud ühel kenal hommikul nägemusega lillkapsast, tai-metoidu poole kaldusin juba aastaid, lihtsalt ei viitsinud iga kord etikette kontrollida ja mõne aasta jooksul kahanes sujuvalt loomne osa mu menüüs. Üldiselt ma lihtsalt ei mõelnud selle peale, kuidagi ise läks, loomulikult. Veganist naine aitas olukorda korralikult seletada ja õpetas poes silte lugema.

Eestis vegan olla on üpris raske – nagu mängiks mingis tobedas telemängus, kus peab arvama, kas on õige või vale toode. Isegi „vegan“ märgistusega lettidel peab kõike kontrollima ja valik on nigel (kuigi õnneks kasvutrendis). Aga noh, nagu ma oma vanematele olen pidanud seletama, siis kõik mis on puu- ja juurviljaosakonnas, on vegan.

On üks lugu, mida keeruline seletada – nimelt elasin paar aastat Hispaanias ja vein muutus üsna loomulikuks osaks söögist. Neil on isegi nii, et vein ei lähe alkoholi kategooriasse, vaid on lihtsalt iga tei-



ne toiduaine. Igaljuhul avastas, et ka veinid saavad olla vegan või mittevegan. Veini tellides/ostes on tore vaadata inimeste nägusid, et kuidas saab vein, mis on tehtud viinamarjadest, olla mittevegan, aga näed saab. Mingil põhjusel on vaja tappa kalu ja filtreerida värki läbi nende soolikate vms. Kahjuks ei tähista paljud veinitootjad oma pude-
litel, kas nad praktiseerivad loomasoolikaid oma tootmises või mitte.

Nüüd on aasta enam-vähem täis ja ma olen mõistnud paari asja – tofu, sojamaas jne on suht igavad, aga seepärast ongi mul kapitais maitseaineid, õlisid, kastmeid. Põhiline on muidugi paprikapulber, see annab igale tuimale asjale elu. Mulle meeldib vürts. Ütleme nii, et mu karri petab ära hindu. Asi pole ju kanas, vaid maitseainetes.

Aga mu lemmiktoit on pizza (obviously), ja pizza tegemine on omaette zen. Jutu kokkuvõtteks on mul paar märksõna: vürtsid/maitseained, hea elukaaslane, hoolimine neist, kes nõrgemad.

Ok, siin on mu lihtne retsept:

1 tl suhkrut ja 1 tl kuivpärm (rimi oma kärab päris hästi), 1 tass of leiget vett. Pärm läheb elama mingi 10 minutiga, haiseb mõnusaalt, mullitab jne.

Siis viskad sinna peale 3 tassi jahu (550 või kuidas seda jahu nimetatakse) 1 tl soola ja 1 supilusikas parimat oliiviõli, mis käepärast.

Miksid kõik kokku ja tunni pärast sul ideaalne pizzapõhi. Rullid selle ahjuplaadisuuruseks. Sinna läheb siis peale haksid, näksid, sibulad, baklažaanid, seened, jalopenjod, kapparid mis iganes pähe tuleb. Iga kord uus tulemus. Aa, ja ahjusoojus on mingi 220 ja valmis on siis, kui taigna ääred on pruunid. Juustuks rimist saadav greek white sobib kenasti – sulab jne, aga alati peab katsetama ja proovima uusi asju.



Ed Labetski



Ed Labetski



Mikroaktivism

Janiš Laende

Niisiis sa ei tee piisavalt. Passid asja ees, teist taga kohvikus ja tunned, kuidas su vegan-staatus astraalkehana minema hõljub. Sa võid samahästi juba kohvi peale lehmapiima valada, sest ilmselgelt su tegudel pole mõju. Sa küll tahaksid midagi korda saata, aga end kohaliku tapamaja värava külge aheldamine pole päris sinu teema. Aktivism on juba ise niivõrd ränk sõna, mida siis veel tegema hakkamisest üldse rääkida. Aga ära murretse, meil on sulle lahendus.

Mis on mikroaktivism?

Väga lihtsalt on mikroaktivism suure

aktivismi väike öde – siuke ninakas, aga samas piisavalt nunnu, et keegi tema peale pahaseks ei saaks. Mikroaktivismi on hea rakendada, kui sa tunned, et tahad panustada, aga ainult oma mugavustsooni piires. Mugavustsoon pole siinkohal mitte negatiivse konnotatsiooniga, laiskust väljendav sõnaühend, vaid viitab väikesemõõdulistele sihipärasele tegevustele, mis konti ei murra ja ärevust ei tekita; seejuures annab turvalises keskkonnas tunde, et sa oled kasulik, sinu teod loovad muutust ja sa kuulud millegi suure ja olulise pehmesse sisemusse. Parafraseerides õpetaja Lau-

ri: „Kui sa tervet aktivismi ei jõua teha, tee pool, aga tee hästi“.

Miks ma (sellest) kirjutan?

Mina olen Janiš ja ma olen veganaktivist. See viimane tundub mulle otsesõnu valetamisena. Tunnistades igapäevaselt, mida inimesed üle maailma veganluse propageerimiseks ning loomade õiguste eest seismiseks korda saadavad, on mul keeruline end selle sõnaga seostada. „Kes olen mina?“ küsin ma endalt tihti. Ma näen sotsiaalmeedias puude ja majade külge kettidega aheldatud inimesi slöuganid hambus, ma näen,

kuidas Earthling Ed peab ülikoolis loenguid ning seejärel väitleb ülikooli ees ignorantsete ja vahel ka agressiivsete lihasööjatega. Ma näen linna keskväljakul aktiviste seljad vastakuti seismas, näitamas inimestele loomatööstuse varjatud õudusi. Ma näen noori ja vanu piketeerimas poes lihaleti ees nõudmas õiglust. Ma ei suudaks ühtegi neist.

Kui ma alles noor vegan olin, kirjutasin sotsiaalmeedias segaduses inimeste kommentaaridele vastulauseid, aga ka see tekitas liiga suurt ärevust ning ma lõpetasin selle kiirelt ära. Olen proovinud erinevaid variante ja leidnud enamuse neist mulle sobimatutena. Kas ma olen lihtsalt saamatu? Kas ma peaksin hambad ristas ebamugavusest läbi suruma?

Aktivismi mõju vaimsele tervisele

Kuigi aktivism on positiivsete ilmingutega tegevus nii aktivistile endale kui antud kontekstis potentsiaalselt ka teistele loomadele, ei tohi unustada, et läbipõlemine on päris ning ärevus ja depressioon samuti. Väga tihti pole aktivisti töö tulemust kohemaid näha, vaid alles pikkade aastate pärast, ja sedagi siis, kui oskad vaadata. Niimoodi on keeruline end motiveerida ning käega löömine ja lootusetus on kerge kaasnema. Ma tahan sulle, hea lugeja ja kaasaktivist, südamele panna, et sa säästaksid end. Mis iganes mõõdus sa loomade eest ka ei seisaks, hoia oma vaimsel tervisel silm ja kõrv peal ja otsi vajadusel kindlasti tuge. On inimesed, kes lähevad rõõmuga rindele ja võitlevad tapamajade väravates iga sentimeetri pärast ja on inimesed, kes teevad täpselt nii palju, kui nad parasjagu suudavad ja nad on kõik sama väärtuslikud. Niisiis kirjutan ma oma kindluseks ehitatud kodus oma mugavasse tugitooli vajununa seda artiklit ja loodan... oh jumal, kuidas ma loodan, et see avab vähemalt ühe inimese silmad või on kuidagigi kellelegi abiks.

Siin on mõned mõtted, kuidas väikeste sammudega teha suuri asju:

Käi valimas / toeta petitsioone –

Pelgalt kohalikel valimistel oma häält kasutades ning digiallkirjastades loomaõiguslikke petitsioone, võid muuta maailma. Tulevast aastast on Eestis karusloomafarmid keelustatud. Mis te arvate, kes sellega hakkama sai? – Jah, ikka meie head, hoolivad ja aktiivsed inimesed.

Toeta kaasaktiviste sotsiaalmeedias – Olulist veganliikumist saab toetada ka ilma ise sõjakoldeesse nina pistmata. Toeta kasvõi sellega, et pane vastavate postituste alla südameid ja pöidlaid või jaga toetavaid kommentaare. Paljud ei adu tegelikult, kui väga üks lihtne tunnistav *like* muutust võib luua.

Loo ise sisu – Kirjuta veganlusest, tee videoid, koosta veganretsepte ning jaga neid erinevates gruppides ja miks mitte ka laiemas meedias.

Kasuta kleebeid, embleeme ja muid meeneid – Pane loomi toetav kleebis endale läptopi peale, helkur koti külge või kanna vastavateemalist embleemi oma pusa peal ja sinust on saanud silmapaistev inimene, kes hoolib ja nõuab muutust.

Tee maitsvaid vegantoite ja jaga neid koosviibimistel – Keegi ei pea isegi teadma, et need on vegantoidud. Kui keegi küsib, et ega siin laktoosivabu asju juhuslikult pole, siis on hea öelda, et muidugi on, kõik on vegan.

Jaga videoid päästetud loomadest – Mitte keegi ei saa pahane olla rõõmsat notsut, nunnut vasikat või uudishimuliku kanaema vaadates. Kohene ühendus veganite ja ekraanilt nähtu vahel jääb küll võib-olla olemata, aga igatahes on see algus ja halba ei tee.

Korrigeeri inimesi kommentaarides – Lisa omapoolne selgitav kommentaar, kui presenteeritakse valesid fakte loomatööstusest või veganlusest. Isegi, kui sa ei veena valeväite postitajat, siis on kommentaariumis küllaga inimesi, kellele korrektne info kasuks tuleb.

Kasuta vegansõnumeid oma kasutajanimedes või sotsiaalmeedia bios – vegangirl95 või sojapoiss või kirjuta lihtsalt „vegan“ enda iseloomustusse. Kui selline presentatsioon uusi veganeid kohemaid juurde ei tekita, siis vähemalt näevad juba vanad olijad, et meid on

rohkem ja tunne tugevam.

Muuda oma keelekasutust – Jälgi, kuidas sa räägid seltskonnas või kirjutad sõpradele. Viita loomadele kui indiviididele, mitte tarbeesemetele.

Anneta – Raha on õnneks või kahjuks vahend, mis maksab. Rahaga saavad loomaõiguslikud organisatsioonid ellu viia olulisi projekte ning hoida motivatsiooni kõrgel. Kui raha napib, tule vabatahtlikuks. •

Siin on mõned, kellele oma abi pakkuda:

Loomus

- <https://loomus.ee/tule-vabatahtlikuks>
- <https://loomus.ee/toeta>

Eesti Vegan Selts

- info@vegan.ee
- <https://vegan.ee/toeta>

Vegan Kõu

- <https://ajakirivegan.ee/meist/toeta>
- info@ajakirivegan.ee

Rõõmsad Hüpped

- <https://rhvarjupaik.ee/tule-vabatahtlikuks>
- <https://rhvarjupaik.ee/toetajale>





Folkestone – salliv ja sarmikas

Tekst: Karin Tensing

Pildid: Kaisa Tiits

Meie Folkestone'i lugu algas tegelikult juba keset suve, kui Kaisa jutustas oma kodulinnast Lõuna-Inglismaal. Tema kirjeldused kõlasid üllatavalt tuttavalt: Folkestone meenutas Karlovat – loov ja veidi boheemlaslik piirkond, kus väikesed kohvikute, galeriide, tänavakunsti ja igapäevaste meludega põimub omaette rütm ja iseloom. See võrdlus tekitas kiiresti uudishimu ning oktoobriks sai reisiplaan kindlalt paika.

Kuigi Folkestone on tänapäeval tuntud oma rannäärse jalutusraja, kuns-

tikvartali ja festivalide poolest, on linnal ka pikk ajalugu. Juba Rooma ajal kasutati seda väikesadamana ja rannavalvena. Keskajal oli see oluline üleminekusadam Mandri-Euroopasse. 19. sajandil kujunes Folkestone populaarseks kuurortlinnaks, mis võib-olla seletab sarnasust Haapsaluga – mereäärne miljöö, vanad hooned, promenaadid ja kerge ajalooline ilu. Teise maailmasõja ajal paiknesid Folkestone'is Gurkha üksused, kellest paljud jäid pärast sõja lõppu siia elama. Seetõttu on linnas tänagi palju Nepaa-

li päritolu inimesi ning nende kultuuri mõju on selgelt tuntav. See muudab Folkestone'i isegi mitmekesisemaks, kui esmapilgul arvata võiks.

Veganina oli esimene mure muidugi toiduvalik – kas mere- ja kalurilinnas leidub midagi taimset? Selgus, et leidub küll. Veganvalikuid oli kohvikutes, sadamalokaalides ja isegi kalarestorani- de menüüdes. Ka väikestes poodides oli valik üllatavalt lai: mitut sorti vegan suppe, valmistoitte ja salateid. Taimse piimaga kohvi tellimine oli täiesti tava-

line tegevus.

Meie külastuse ajal leidis linnas aset mitu kunstisündmust. Just olid lõppenud Folkestone Triennial ja Open Art Folke, mis täitsid linnaruumi installatsioonide ja näitustega. Samal ajal algas Folkestone Festivali sügisene muusikaprogramm. Tundus, et linnas toimub aasta ringi midagi, eriti suvel.

Folkestone jättis üldiselt avatud ja mitmekesise mulje. Koeri näeb igal sammul ja neid lubatakse paljudesse kohvikutesse; poodide ees on veekausid tavaline vaatepilt. Meie omavaheline eesti keel ei tekitanud kellelgi küsimusi – paistis, et eri rahvuste ja kultuuridega ollakse harjunud.

Tänapäeval on väga kirju: boheemla-

sed, punkarid, rannamoe fännid, kunstnikud, tudengid ja igapäevased jalutajad kõrvuti. Väikese linna kohta oli märgatavalt palju augustamisstuudioid ja tötoveerimissalonge, mis andsid linnale oma noorusliku ja pisut mässumeelse ilme.

Folkestone on ka selgelt LGBT-sõbralik ning üldiselt salliv. Erinevad kogukonnad elavad siin kõrvuti loomulikult ja pingutuseta, see on lihtsalt osa linnast.

Kui keegi kaalub Folkestone'i külastamist, siis soovitame seda teha eriti suvisel ajal, mil linnas on rohkem üritusi ning rannäär pakub parimat elamust. Kohale jõudmine on lihtne: kiirrong Londonist võtab umbes ühe tunni. Samuti soovitame võtta aega vanalinnas rahulikuks jalutamiseks. Folkestone'i

vanalinn on täis väikeseid suveniiri-, käsitöö- ja kunstipoodide, kus müüakse kohalike tegijate loomingut. Kaisa jaoks, kes tegeleb fotokunstiga, on Folkestone just seetõttu ideaalne kodu – loovust ja kunsti on seal palju ning kes otsib kohaliku kunstnike töid või illustratsioone Folkestone'i teemadel, leiab neid mitmest poest ja galeriist. Linn soodustab hästi loomingulisust ning võimaldab külastajal kohalikku kunsti üsna lihtsasti avastada.

Ka kohvikud on omanäolised ning neid tasub läbi proovida mitu – menüüd, interjöörid ja rütmid on erinevad ning kokku annavad need üsna tervikliku pildi sellest, milline Folkestone tänapäeval on. •





JÕULUD VEGANINA – RAHUAJA RÕÕMUD JA RAHUTUSED

Janiš Laende

Eesti rahvaarv on ümmarguselt 1,35 miljonit, veganeid neist ilmselt alla ühe protsendi. Eesti jõulud on läbi imbnud traditsioonidest, seejuures on eestlane põikpäine, natuke aeglane ja ei soostu muudatusi naljalt tegema – eriti, mis puudutab jõule ja püha söömaaega. Hoopis veganitel on tulnud end mugandada, vältida, harjuda ja leppida. Igal veganil on oma lugu jõuludega – ühel positiivsem, teisel mitte nii väga. Siin on läbilõige loomasõprade kogemustest pere- ja sõprusringis.

Jõulud on minu jaoks üldiselt rahulik aeg, mõned külaskäigud siia-sinna, kohvikute külastamised ning ka ise nõ traditsioonilisema jõulutoidu tegemine väiksemale seltskonnale. Vegan olen nüüdseks olnud 10 aastat ja lihavabalt toitunud 18 aastat, nii et lähemad inimesed on minu toitumisvalikutest teadlikud ja arvestavad minuga. Külaskäikudel tuuakse lauale rohkem täistaimset toitu, heameelega tullakse minuga vegankohvikutesse kohtuma ning omalt poolt teen külalistele samuti täistaimset toitu. Tunnen suurt tänutunnet selle üle, et sellisel viisil minuga arvestatakse, ollakse mõistvad ja et ma ei pea oma eelistusi pidevalt põhjendama.

Ühelt poolt tunnen tänulikkust, et minuga arvestatakse ja et loomadele on sellevõrra väiksem negatiivne mõju. Teiselt poolt tunnen loomade pärast ka kurbust. Soovin, et need minu pärast tehtud valikud oleksid rohkem kantud empaatiast loomade vastu, soovist neile kannatusi mitte põhjustada ning laieneksid ka igapäeva toitumisharjumustele ja muudele elu aspektidele. Loomad ja üldse kogu elusloodus on imeline, tundlik, tajuv ja omavahel ühenduses. Pean oluliseks selle kõige hoidmist ja väärtustamist ning hoolivuse ja armastusega kohtlemist.

KOGEMUS

„Igaühel on oma päkapikk!“ hüüdis üks pisike tüdruk viimati Eesti Noorsooteatri etenduse lõpus, mida lõunapausil vaatamas käisin. Selle mantraga kavatsen tänavu jõulud vastu võtta ja loota, et minu päkapikk toob mulle ilusaid elamusi. Kalendris on juba paar jõuluhäangi sõpradega restoran V's ja koduselt, aga pätkel on alati perega koosviibimine, mida ma olen läbi aastate erinevalt üritanud lahendada. Täiesti vegan jõuludega ei olda kahjuks nõus. Olen istunud lauas ja vaadelnud enda peas ja hinges toimuvat, seda hoolega alla surudes, olen ilmunud kohale pärast soolase söömist, olen jätnud jõulud üldse vahele. Ma ei teagi, mida sellel aastal otsustan.

Kas ma pean veetma jõule olukorras, mis on mulle vaimselt liiga raske? See ei tundu mõistlik, aus ega soovitatav. Seepärast palungi, kallis päkapikk, anna endast märku ja ütle, mida teha?

Mõte, mida ta mulle sosistab, on teha midagi tähendusrikast loomade jaoks, midagi rituaalset, pühalikku ja ilusat. Et jaguks jõudu jõulud üle elada ja saaks hiljem öelda, et ma käin juba üheksandat aastat loomadele küünalt süütamas ja luuletust lugemas Pikakari rannas. Mõelda, oleks ma sellega alustanud, kui ma veganiks hakkasin, oleksingi saanud kirjutada hoopis teise ja palju südamlikuma loo siia. Jah, ma arvan, see on õige tee tänavustel jõuludel – traditsioonidele uus kuub ülle!

Neid vahvaid lugusid on aastate jooksul kogunenud hulgaliselt, aga mis Eesti mees ma oleks, kui ei kasutaks seda võimalust, et edasi anda üks vahva ämma-lugu.

Olin oma abikaasaga selleks hetkeks koos elanud pea neli aastat ning tema vanemate juures korduvalt käinud tähtpäevade puhul. Oma ämma arvamus minust kui kelmist, kes tema tütre ajud oma vegan-mulaga ära pesi, teadsin ammu. Samuti olime juba harjunud enne kohalejõudmist Veg Machine-s keha kinnitama või hiljem Prismast koduteele miskit hamba alla haarama. Sest ise-gi kartuleid serveeritakse seal majas peekonitükkidega.

Sel korral otsustasime aga, et teeme jõululauale kaasa pannipitsat. Ja kohe hulgem, et kõigile jaguks. Kui me selle suure vaagnatäiega uksest sisse astusime, siis uskuge mind – kui pilgud võiks tappa, oleks mind sel hetkel läbinud tuhat mõõka!

Õhtu edenes, ning pitsat söödi usinasti. Sõime ise, söid teised, keegi ei nurisenud.

Ühel hetkel sai nii, et olin toas ämmaga kahekesi. Sõrmitsesin oma telefoni, et tema söövitava pilgu eest põgeneda. Ühel hetkel käratas kallis ämm mulle kurjalt: „Söö ometi siis midagi!“ Lasin kiirelt pilgu üle laua ning ainus, mis tundus sel hetkel ilma loomsete lisanditeta olevat, oli kauss marineeritud kirsstomateid. „Võta tomateid vähemalt, need on teie enda kasvatatud“, teatas ta jätkuvalt ärritunud toonil. Vaatasin korra veel kõhkleva pilgul erinevatest kehaosadest lookas lauda, siis ämma, siis veel lauda, ämma, haarasin kaasatoodud vaagnalt pitsalõigu ning vastasin rõõmsal toonil: „Täna, aga mul on kõik hästi seekord!“

Jõulupühade paiku kuulen alati neid lugusid, kuidas kõigil on raske, ja see kurvastab mind. Tahaks ju, et kõigil oleks kergem.

Mul on perega vast vedanud – ma pole küll veganite perest, aga keegi ei ole kunagi veganluse pärast minu suunas viltu vaadanud. Lisaks minule on meie peres veel üks vegan! Liha ei ole ma söönud nüüd ligi kakskümmend aastat, enamuse sellest ajast olen olnud vegan, ja alati on minuga arvestatud: praekapsas on selline, kus poleks searasva, piparkoogitaigna valime taimse (olen ka korra ise taigna teinud), kartulit ei tehta loomarasvas ning taimseid lihaalternatiive ei küpsetata ahjus või pannil koos lihaga. Isegi küpsisekoogi tegemine on eelnevat telefonitsi konsulteeritud, et õiged veganküpsised koogi sisse saaksid. See omakorda tuletab meelde, kui oluline on veganmärgistus toodetel ja kui lihtsamaks see veganiks olemise teeks, aga see selleks. Meid on peres palju – kümmekond – ja igal aastal jagame ära, kes mida toob. Siis on kindel, et kõik saavad ka miskit, mis neile väga meeldib. Mina toon tavaliselt toorsalati ja magustoidu.

Muidugi mulle meeldiks, kui terve mu pere oleks vegan, aga paraku see nii ei ole. Ma ei ela veganmaailmas ja mul ei jää muud üle, kui sellega leppida. Mu pere on mulle kallis ja ma tean, et ma olen ka neile kallis – isegi, kui meil on mõnes aspektis eriarvamused. Ja mul tasub olla tänulik selle üle, et me laseme üksteisel olla täpselt sellised nagu me oleme.

Mulle endale pühad ja igasugused tähistamised tohutult meeldivad! Mulle meeldib sõpradega kokku saada, nautida niisama olemist, miskit toredat teha. Mäletan enda esimesi jõule veganina. See oli aeg enne koroonat, kui tegin igal jõuludel enda juures peo, kokkasin, kutsusin palju inimesi külla. (Peaks ikka uuesti seda tegema hakkama, mõtlen neid mõtteid siia kirjutades). Olin tollal veel hästi virk ja kokkasin kõik ise. Võtsin eesmärgiks teha jõululaud, mis on täpselt selline nagu alati, kuid täistaimne. Siiani tunnen, et kõige erilisem oli, kui tegin täistaimse süldi ja tumedad tanguvorstid.

Nüüd viimastel aastatel on meil perega jõluaeg olnud täiega vägev hoopis teistmoodi. Nimelt on meil juba mitmel aastal sõbranna perekond külas ja niimoodi oleme kogu pühade aja veetnudki täiesti veganmaailmas. Koos ja suuremale hulgale inimestele on ikka vahvam kokata, lastel on lõbusam ja rohkem tegevust, elu ja melu keeb. Kui ise ei jaks mässata ja võimalust on, siis pakuvad poed ja toidu-kohad ka valmis jõuluhõrgutisi.

Jõuluõhtul koguneb meie juurde veelgi suurem selts-kond. Saab laulda, pilli mängida, süüa ning vahepeal teha väike jalutuskäik õues.

Ehk et jah, mul on vedanud. Ja iga kord, kui satun sotsiaalse ärevuse küüsi mõttega, et veganina on mitteveganmaailmas ikka kole keeruline, suudab mu abikaasa mind suurepäraselt rahustada ja öelda miskit sellist, et maailm on jälle just sellisena täiesti ilus paik.

Jõulud, aga ka teised tähtpäevad, on tegelikult heaks „filtriks“, mis päeva lõpuks näitab, kellega on hea koos aega veeta. Jõuludel laua taga istudes, kus ainsaks taimseks toiduks on marineeritud tomat, kurk ja seened, ning kuulates lähedasi rääkimast rahust, tekib tihti frustratsioon ja küsimus – miks sama soov ei laiene loomadele, kui tegelikkuses on kõiki traditsioonilisi toite võimalik ka taimsetl serveerida? Isiklikult tundsin end veganluse teekonna alguses peale igat jõuluõhtut väsinuna, kuna konflikti vältimiseks hoidsin teatud olukordades suu kinni ja proovisin teravatest kommentaaridest mitte välja teha. Üks selline on mulle eredalt meelde jäänud, kui toitumisharjumustajaks õppiv inimene proovis selgitada, et taimsest toidust kõiki vajalikke ained inimene kätte ei saa, ja samas oli tal vaja koostada täistaimne menüü, milles kõik eluks vajalik oleks olemas. Olin väga segaduses. Vähemalt oli ta avatud meelega ja mitte õel, sest ka neid juhtumeid on palju.

Ajapikku aga tekkisid uued traditsioonid ja väsitavad jõuluõhtud on asendunud mõnusate inimestega, kelle seltskonnas ei pea end kuidagi kaitsma või tões-tama. Ma pole kunagi eeldanud, et jõululauas peab mulle midagi süüa olema, aga on väga südantsoojendav, kui öde kokkab kokku igasuguseid vahvaid asju, sest talle meeldib katsetada ja mulle tema toite süüa. •

Mida head leiab vegan endale **Lidlist?**

Moonika Lepp

Olles üle kaheksa aasta vegan ja hiljem ka toitumisharjumustajana koolituse läbinud, pean lugu kvaliteetsest toorainest, mis on mitmekülgse ja tasakaalustatud toitumise alustalaks. Lidlis on suurepärane puu- ja köögiviljade, pähklite ja pagari-toodete valik, aga kas teadsid, et sealt leiab ka auhinnatud Vemondo brändi maitsevaid vegantooteid?

Tofu

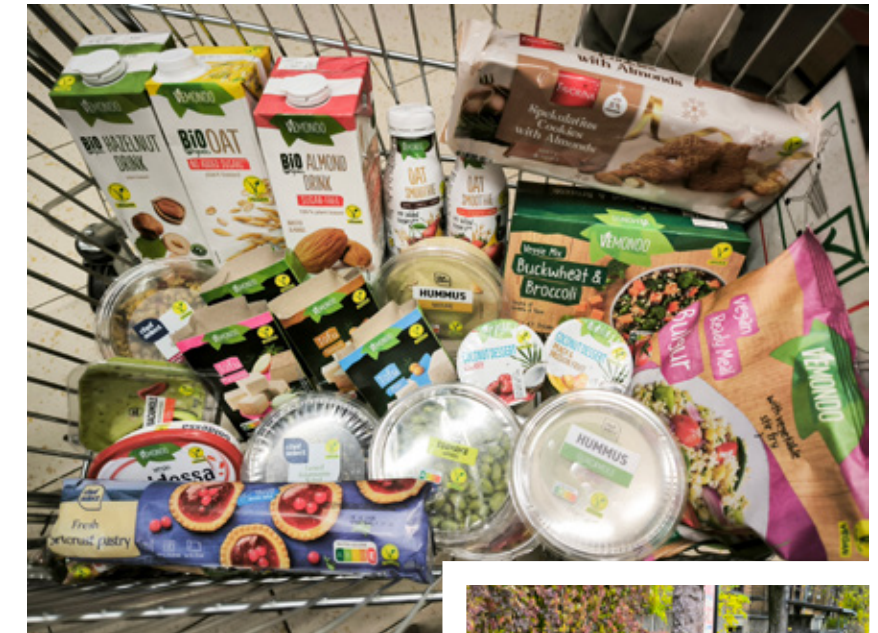
Paljude klientide lemmikuks on Lidli saanud valgurohke ja maitsev tofu. Saadaval on nii naturaalne, suitsutatud versioon, kuid ka põnevamad mait-sed – basiiliku, *teriyaki*, toscana stiilis või hoopis eksootilisem garam masala maitseline. Tofu tekstuur on pehme ning maitse mõnusalt mahe. Ka hind on taskukohane, mistõttu haaran tihti peale endaga kaasa lausa mitu pakki. Suitsu-tatud tofu sobib ideaalselt võileivale või salatisse, maitsestatud tofu aga woki-või panniroogadesse ning miks mitte ka magustoitudesse.

Taimsed „piima“tooted ja magustoidud

Vemondo sarja taimsetest jookidest leiab igaüks oma lemmiku – mandli-, kaera-, soja-, sarapuupähkli joogi. Kus-juures viimane on Ees-tis üsna haruldane leid. Enamik valikus olevatest taimsetest jookidest on ilma lisatud suhkruta ja ka bio-märgistusega. *High protein* sarja soja-joogid on eriti populaar-sed hobisportlaste seas, kuna 1 liitris on koguni 50 grammi valku. Kaerajoogi baasil valmistatud erinevate maitsetega marja- ja puuviljasmuutid on aga võitnud



Alati väärt.



ka nii mõnegi mittevegani südame.

Lidli püsivalikus on ka virsiku-kirevilja ja kirsimaitselised kookosjogur-tid, mis on mõnusalt kreemised. Neile võib peale panna erinevaid pähkleid, seemneid ning marju tervislike rasvade ja kiudainete lisamiseks. Kui maiustustest rääki-da, siis mõnigi Favorina toode on vegan-sildiga märgistatud.

Taimsed määrded ja pasteedid

Suurepärane lisand või-leivale või köögiviljade dippimiseks on hum-mus. Lidli hummuste pu-hul tootsin kohe välja, et nende koostisosad ja maitse on suurepärane. Erilisi kiidusõnu on leidnud kalamata oliivide versioon



ning tomati-seesami versioon. Lisaks on valikus ka kahte sorti *guacamole* – tavaline ja vürtsikas. •

Nipp: poodi sisse astudes võta pagariletist värsket leiba-*ciabatta* vms, viiluta kohe kohapeal ära, pane ostukorvi *guacamole*, hum-museid, vegantoorjuustu, värskeid köögivilju, kaerasmuutid – ja ongi kiire vahetunni olemas.



Eke Allikvere – salli veganit

Tekst: JaniŠ Laende
Foto: Kerly Ilves

Keset novembrikuu asfaldihalli sügist kutsusime Eke mulle ja Anule külla, et juttu rääkida, jutt salvestada ja hiljem talvenumbris kõikidele lugeda anda. Miks? – Sest Eke on äge. Seda mitmel põhjusel ja osadest neist ka räägime. Kõigest lihtsalt ei jõua. Anu küpsetas pirukaid, mina panin diktofoni uued patareid ja ega palju rohkem õnneks polegi ju vaja.

“See on väga huvitav, et sa ütled, et ma teen palju. Ma ise tunnen vahel, et ma ei tee mitte midagi,” alustab Eke tagasihoidlikult.

Aga hakkame kuskilt pihta. Kuidas sündis otsus, et sinust sai vegan?

Ma olin seitsmeteist aastat vana ja kuidagi ma haakisin endale külge kliimaärevuse. Kõigepealt ma alustasin üldse sellest, et ma proovisin elada nullkulu elu, et võimalikult vähe tekitada prügi. Kogusin prügi omale purgi sisse ja tahtsin, et kuus ei tuleks minust rohkem prügi kui üks selline purgike.

(Eke moodustab käte abil kujundi, mis viitab umbes 3-liitrilisele anumale.)

Väga ekstreemne oli see algus. Ma ei olnud veel jõudnud selleni, et loomatööstus niivõrd palju panustab kliima soojenemisesse. Aga mida rohkem ma edasi uurisin, seda rohkem ma teada sain. Ja ühel hetkel jõudis minuni ka see ahhaa! moment, et kust tuleb minu toit ja kuidas loomi koheldakse loomatööstuses. See muutis kõike.

Kui too nullkulu variant oli väga ekstreemne, siis ka veganlus võib tihtilugu olla just algusperioodil ja teadmatusest tulenevalt ekstreemne ettevõtmine. Kuidas sa sinna sisse sukeldusid? Ekstreemselt?

Miskipärast on mul nagu mäluauk selle koha pealt – ma ei mäleta, kas see toimus järk-järgult või päevapealt. Ma olin sellel ajal hästi kirklik ja hästi motiveeritud tegutsema. Ma ei olnud veel väsinud kõigest sellest, mis maailmas toimub, ja ma pigem arvan, et see üleminek tuli päris kiiresti.

Ma küsiks siis nii, kui sa mäletad

muidugi...

(naerame natuke kergendatult – ilmselgelt ei tule sellest kramplikult tõsine intervjuu.)

...oli see raske üleminek?

See ei olnud raske, sest mind motiveeris väga tunne, et see pole õige ja ma tahan elada oma põhimõtetega kooskõlas. Kui nüüd mõelda minu söömisharjumustele, siis ma elasin koos vanaemaga, kes polnud just palju õpetanud mulle, kuidas toitu teha. Ta oli hästi hoolitsev ja alati tahtis ise kõik söögi valmis teha. See oli tema üks eneseteostusviise. Ja muidugi see generatsiooniline erinevus, et ta ei teadnud mitte midagi veganlustest, ta ei uskunud, et vegantoiduga on võimalik kõik oma toitained kätte saada ja nii edasi. Selle seletamine talle ja see, et ma ei söönud enam tema tehtud toitu, oli talle väga raske, ja mulle raske näha seda frustratsiooni temas. Teisalt oli minu üks parimaid sõpru juba pikeemat aega vegan olnud ja mulle suur eeskuju. Mõtlesin, et kui tema saab sellega hakkama, siis on ka minul see võimalik.

Kuidas su toidulaud siis välja nägi? Sest mina olin näiteks õppinud kokaks ja mu toidulaud nägi alguses ikka välja kartul ja majonees. Ma ei osanud enam järsku orienteeruda poes. Kuidas sul oli?

Mul oli nii, et kuna mulle vaieldi kogu aeg vastu, et pole võimalik saada kaltsiumit, mingeid oomega kolmesid ja värke, siis ma tahtsin sellele vastu argumenteerida. Ma otsisin Eesti Vegan Seltsi lehelt üles tabelid: kust saab valku... kust saab rauda, printisin need välja, panin külmkapi ukse peale ja sealt ma siis õppisin, mis peaks olema mu toidulaual selle eelmise toidu asemel. Ma

tahtsin vastu vaielda ja see motiveeris mind tegema natuke keerulisemat toitu kui lihtsalt kartul ja majonees.

(Tegelikult printisin ka mina need samad lehed välja, aga kuna mulle kõikvõimalikud instruksioonid üldse ei istu, siis oli mul lihtsalt järgnevad aasta aega värviline külmkapi uks ja ukse taga majonees. Seda ma muidugi avalikult Ekele ei ütle.)

Niisiis vanaemaga suhted olid frustrerivad, aga kuidas teistega oli? Kas läks kellegagi väga nugade peale? Pidid kellegi välja heitma sõpruskonnast? Kuidas see üldine vastuvõtt sinu suunamuutusele oli?

(Püstolreporter oma loomulikus keskkonnas.)

Ma tunnen, et ma olen selline inimene, kes teadlikult hoiab enda läheduses neid inimesi, kes on mõistlikud või toetavad erinevaid maailmavaateid ega lähe kellegi toiduvalikute peale endast välja. Mu ema proovis ka vahepeal vegan olla, aga ma arvan, et see põhiline point, mis inimesi veganina hoiab – see silmaklappide eemaldamine ja loomatööstuse nägemine – see talle kohale ei jõudnud ja siis ta ongi niimoodi lainetena vegan olnud ja jälle tagasi läinud. Aga ei temalt ega oma sõprade hulgast pole ma saanud kunagi hukkamõistu.

Nüüd selle kõige sees olles, kas sulle tundub, et veganlus on liialt radikaalne või liiga karm?

Karm on see, mida me loomadega teeme. Aga õppides psühholoogiat, ma näen, et mõned inimesed vajavad mingisugust teist lähenemist. Ma arvan, et mõnede sobib, et see kõik on nagu must-valgel ette laotud, ja mõned just põrkavad sellest eemale.

Kuidas sa ise vaatad oma sõpru ja tuttavaid, kes ei ole veganid – mis tunded sind valdavad seal? Oled vihane, kurb... üritad mingeid trikke teha, et neid veenda?

Kui ma alustasin veganlusega, siis olin küll selline, kes sellest hästi palju rääkis, aga toona mul jällegi ei olnud seda väsimust. Ma tahtsin kogu aeg infot jagada ja sisemiselt tundsin rohkem kurbust, et kuidas nad ei näe samamoodi seda olukorda. Aga mida aeg edasi, seda rohkem olen aru saanud, et ma pean ka enda vaimset tervist hoidma ja ma ei saa kõike muuta siin maailmas. Ma saan ise elada oma põhimõtete järgi ja see toetab väga palju minu vaimset tervist. Need mõtted on muidugi kogu aeg peas, et kuidas on võimalik nii pime olla. Aga siis jällegi – mina olin ka kunagi pime.

(Oma intervjuudest nii ajakirjas kui podcastis olen välja kujundanud arusaama, et Z-põlvkonna noored (sünniaastaga: 1990-2010) on mõistvamad inimeste suhtes, kel on raske veganiks hakata, ning pea alati tuuakse välja „Mina olin ka kunagi pime“ stiilis põhjendus. Asi, mida X- või Y-põlvkonna veganid oma empaatiapagasisse naljalt ei rakenda. Ja ma saan ka neist aru, nad on võidelnud kaua ja kaua kurat võib.)

Kui perfektsionistlik sa oma motiivides oled? Kas me näeme täiuslikku veganmaailma kunagi või on sellele mõtlemine pigem koormav sinu jaoks?

Ma nagu tahaks blokeerida oma peas ära selle mõtte, et arvatavasti minu elu ajal nii suurt muutust ei tule. Samas vahel ma olen naiivselt positiivne – mulle tundub, et isegi, kui need on väikesed sammud, siis need on sammud ja me oleme igas valdkonnas aina teadlikumad. Täiuslikkust, ma tunnen, et ma ei saa taga ajada. Me elame maailmas, kus ei ole võimalik näiteks mingeid ravimeid saada. Või näiteks minu käsitöös on nii, et ma kunagi uuena villast lõnga

ei osta, aga kui ma ostan selle kaltsukast või mingist taaskasutuspoest, siis seal ei ole tavaliselt silti juures, et mis selle lõnga koostis on. Ja sellepärast ma arvan, et mul on kodus mingeid villaseid lõngu. Ma ei saa kunagi kindel olla, mis päritolu need lõngad on, aga oma peas ma kompenseerin selle nii ära, et vähemalt ei lähe see prügimäele. Ma teen nii palju, kui ma suudan ja tean. Ma arvan, et ma läheks hulluks, kui ma hästi hästi detailselt seda iga päev jälgiks.

(Anu tsiteerib vahepeal Eke mõtte kinnituseks veganluse definitsiooni ja kuna meie külaline juba ise heegeldamise jutuks tõi, võtab Anu nüüd ette lugeja küsimused rubriigist „Heegeldajalt heegeldajale“).

Kust sa saad ideid, mida meisterdada?

Mul tulevad lihtsalt mingid kujutluspildid ette. Palju on inspiratsiooni ammutamist teistelt toredatele disaineritelt või käsitööliselt. Kui ma vaatan nende töid, siis tuleb kohe mingi mõte, kuidas ma ise võiksin teha või kuidas midagi modifitseerida. Mulle meeldib oma peas kujutleda asju ja siis need oma kätega teoks teha. Mul on ka palju sõpru, kes heegeldavad ja kellega arutades tavaliselt tulevad ideed. Terve elu on minu inspiratsioon.

Kas sul on lemmik silmused?

Ühekordne sammas.

Ja kolmas küsimus: kas sul hakkavad ka heegeldades randmed valutama?

Alguses oli seda palju. Siis, kui hakkab valu, on see märk, et sa pead kohe ära lõpetama. Sest kui sa jätkad valuga, võib juhtuda nii, et sa ei saagi enam kunagi heegeldada. On olemas venitusharjutused, mida võiks teha heegeldamise pauside ajal. Ma olen pidanud mitu kuud vahet pidama, sest mul oli nii valu. See on tegelikult ka pärilik – mõnedel inimestel hakkab kiiremini valu. Mu sõber peab näiteks spordiplaastreid

kandma.

(Üle-eelmises numbris said lugejad muuhulgas teada, et ballett on sport, ja nüüd tundub, et ka heegeldamine on.)

Mis sa siis tegid heegeldamise asemel, otsisid uue hobi?

Mul on alati asju, mis vajavad tegemist, ilmselt keskendusin rohkem õppimisele.

Kui kaugel sa õpingutega oled?

(Anu on aktiveerunud, ta on õpetaja ning üle kõige meeldivad talle kooliga seotud küsimused.)

See on tegelikult minu teine baka. (Tuletame lugejale meelde, et Eke õpib momendil psühholoogiat.)

Enne õppisin BFMis sellisel õppekaval nagu integreeritud kunst, muusika ja multimeedia muusika suunal.

Miks sa üldse läksid psühholoogiat õppima? Mis selle taga on?

Ma tean küll, et ma ei saa kõike muuta ja kõike paremaks teha, aga ma tahan, et kõigil oleks võimalikult hea elu siin planeedil. Ja nii veganlus, LGBT-aktivism, inimõiguste aktivism kui ka kogu vaimse tervise teema on sellega seotud. Ma tahan anda oma võimuses oleva panuse selleks, et kasvõi väike osa sellest elust oleks parem nii mulle kui teistele. Ja mind ajendas kõige rohkem psühholoogiat õppima vist see, et ma olen olnud päris pikka aega kogemusnõustaja Eesti LGBT Ühingu ja ma tundsin, et sellel kogemusnõustamisel on teatud piirid, kus ma ei ole enam pädev. Seda abi oleks tegelikult LGBT kogukonnale väga vaja. Ja muidugi mind väga huvitab ka see, kuidas inimeste mõtlemine töötab. Mulle meeldib rääkida nendega ja teada saada, mida nad mõtlevad, kuidas nemad näevad maailma ja kuidas see erineb minu omast.

No selle erialaga on pihta hakata küll, ükskõik mis vallas tegelikult.

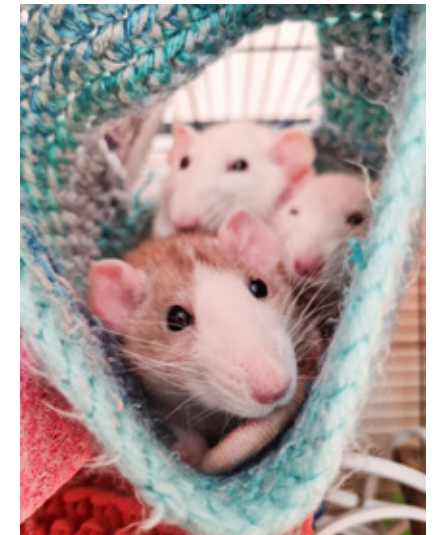
Jah, ma tunnen, et ka veganluse valas – kui sa mõtled iga päev sellele, mida loomad üle elavad selles tööstuses, see



Supilinna päevadel veganburksi söömas



su/mi. Fotograaf: peroksiid



Rotid heegeldatud pesas



Tartu Pride 2024. Fotograaf: peroksiid



Rott konnamütsiga

võib viia sind üle piiri ja võib olla teema, millega sa vajad professionaalset abi.

Vaimsest tervisest tuleb kindlasti rohkem rääkida. Me ju ei tea, kui palju on näiteks veganeid, kes on kitsikuses kogu selle ettevõtmisega. Eesti Vegan Seltsil on kogemusnõustajad olemas, aga nii piltlikult öeldes võiks neid iga nurga peal olla, et kõigil oleks kellegi najal astuda.

Ma ei kujuta ette, kui mul ei oleks olnud seda tuge, mis mul oli selle sõbra näol – see oleks olnud tohutult raske minu jaoks. Ma olen täiesti nõus, et sel-line võrgustik ja toetus on väga oluline.

Pead sa vahepeal endale üle kinnitama, miks sa seda teed?

Seda pole kordagi olnud, et ma ei tahaks enam vegan olla. Ma ei varja endale seda, et mulle maitsevad mõned asjad, mis ei ole vegan, ja siis ma tuletan meelde endale, et minu maitsemeel ei ole olulisem kui loomade elud.

// See oli nii maale tagasitoo, et ma pole kuskil õhus üksinda mingit vegantoitu söömas, vaid tegelikult on need inimesed minu ümber olemas.

Minu jaoks on sellel küsimusel kaks perspektiivi. Seda saab võtta oma isikliku teekonnana või vaadata suurt pilti. Huvitaval kombel on isiklik perspektiiv see, mis päästab minu jaoks veganluse. Kui ma vaatan globaalset statistikat, siis me oleme oma asjaajamisega kuses – veganeid lihtsalt ei tule juurde. Ja nende kohtade peal tekivad küll mõtted, et aga mis point nagu on. Ja siis ma ka tuletan meelde endale, et okei, progressi ei ole, aga minu enda jaoks ei ole endiselt



kuidagi õigustatud maitse või mugavuse eelistamine üle looma elu.

(Saan paar mõtlikku „mhmh“-i... läheme edasi.)

Räägime aktivismist ka. Sa oled mitmes kohas aktiivne – kliima, veganlus ja siis ka LGBT.

Ma ei ütleks, et ma olen kliima- või veganaktivist. Aktivismiga tegelen ma ehk ainult LGBT teemadel. Ma olen valinud ühe suuna endale, milles ma annan endast rohkem, samas ma tunnen, et kõik need teemad on omavahel seotud, kõigil neil on üks põhiline alus – me peaks tahtma, et kõigil elusolenditel oleks siin võimalikult hea elada.



su/mi. Fotograaf: peroksiid

Kuidas näeb välja aktivism LGBT vallas? Mida sa teed seal?

Minu jaoks on see kogukonnas aktiivne olemine, nagu mu kogemusnõustaja töö. Olen töötanud ka LGBT-teemalistes uuringutes, näiteks just oli LGBT noorte vaimse tervise kogemuste uuring, mida ma koordineerisin. Teadlikkuse tõstmine, nähtavus ja kogukonna sisen töö on need aktivistlikud tegevused, mida ma teen. Samuti bändiga LGBT kogukonna lugude rääkimine ja et me oleksime esindatud muusikamaastikul.

Sa resideerud ise Tartus. Kuidas on lood Tartu vegan kogukonnaga?

See on huvitav, et ma olen ise juba seitse-kaheksa aastat vegan olnud, aga ei ole üldse mingitel kogukonnaüritustel käinud. Nüüd oli just esimene kord, kui ma käisin ühel veganite kokkusa-

misel, ja ma ei tea, miks ma pole seda varem teinud. See oli nii maale tagasitoo, et ma pole kuskil õhus üksinda mingit vegantoitu söömas, vaid tegelikult on need inimesed minu ümber olemas. Nüüd, kui ma tean, kui hea see ühtekuuluvustunne on, siis ma tahan rohkem sellega seotud olla.

See on muidugi tore, et sa võtsid praegu selle rolli või vastutuse enda kanda, et sina tahad sellest osa võtta. Mina arvan, et see vastutus on kogukonnal endal. Keeruline on käia üritustel, kui neid ei ole. Neid võiks palju rohkem olla. Ja kogukond ei ole ju ainult üritused. Minu meelest on kogukond ka see, et meil oleks vegansöögi koht Tartus.

Ma mõtlen tõsiselt selle peale, et Tal-



linnasse tagasi kolida.

(Eke naerab ja viitab tõsiasjale, et Veg Machine on endise kahe linna asemel esindatud nüüd ainult pealinnas.)

Aga on sul mingi lahe mõte, mida kogukonnaga võiks teha Tartus?

Ma ei tea, mulle tundub, et meil on palju loomingulisi inimesi kogukonnas. Me võiks teha kasvõi mingi vabalava õhtu, kus kõik saavad oma loomingut näidata. Või kui ei ole loomingut, siis...

(Eke vajub hetkeks mõttesse ja me rutame varuvalt appi.)

...kõnet võib pidada... või vaatama tulla.

Jah, alati ei pea istuma ja rääkima ainult veganlusest, võib lihtsalt toredaid asju koos teha.

(Järgneb paar head minutit elavat arutelu, millal võiks kokku tulla ja mida



koos teha.)

Aga ma täitsa mõistan seda, et raske on inimesi kokku saada. Ma näen seda viimasel ajal LGBT üritustega ka, et järjest vähem tahavad inimesed kohale tulla. Ma ei tea, kas see on seotud sellega, abieluvõrdsus on saavutatud ja nüüd ei ole enam ühtegi probleemi... ma ei tea.

Noh, LGBT on vähemalt suuteline marssima igal aastal, isegi veganid võtavad oma lipuga sellest osa. Veganitel oma marssi Eestis ei ole, me peame selleks Soome sõitma. Aga siit ka küsimus, mis mõlemat liikumist lähedalt puudutab – kuidas me seda sallivust saaks edendada? Kas me peame lihtsalt ära kannatama või mis me sellega peale hakkame meie ühiskonnas?

Osa inimesi pole üldse valmis millegi muutuseks – neid ei saa muuta, nende mõtteviisi ei saa muuta. Siis on see osa, kes on kahevahel ega tea, mida otsustada – selle viimase kategooriaga tuleb tegeleda. Ülioluline on lihtsalt pildis olemine, nähtavus, lugude jagamine ja normaliseerimine, et inimesed saaksid aru, et elu on mitmekesine.

Siin on see hirmus sõna, mis puudutab nii veganlust kui LGBT-liikumist – traditsioonid. See on garanteeritult hea kilp, mille taha varjuda, kui inimestel on ebamugav.

(Eke on nõus ja me võtame järgmise küsimuse.)

Aga räägime põhiasjast ka. Sa ei ole ju ometi tuntud kui vegan, sa oled tuntud kui inimene, kes heegeldab konnamütse. Kust sa sellise hullu asja peale nagu heegeldamine üldse tulid?

See algas sellega, et me võtsime varjupaigast kaks rotikest ja et nende puuri paremini sisustada, et neil oleks põnevaid ronimiskohti, tšillimiskohti ja magamiskohti, siis tundus, et võiksin ise neile pesad heegeldada. Ja selle nägemine, et



Konnamütsti heegeldamas

need päriselt neile meeldivad – see oli kõige parem tunne maailmas. Lõpuks oli mul väga suur kuhi nendest pesadest, kõik muidugi läbisid rottide kvaliteedikontrolli, ehk neil olid suured augud sisse näritud, aga siis ma tegin jälle uued ja nad said uuesti need läbi närida. Sellest see algas. Edasi ma proovisin juba iseenesest mingeid asju heegeldada, tegin ühe konnamütsti ja inimestele väga meeldis. Ja kuna mu sõber kogus oma operatsiooni jaoks parasjagu raha, siis nägin

võimalust, et ma saan heegeldada mütse ja koguda niimoodi talle raha. Sealt ma avastasingi, et see on nii tore ja mediteeriv tegevus minu jaoks.

Ma tunnen meie ühiskonnas noorte puhul palju seda, et elu on hästi kiire ja palju on vaja saavutada, kogu aeg peab tegevuses olema, sa oled selles digitaalses maailmas kõigega kogu aeg ühenduses, infotulv on suur ja nii ei ole võimalik terveks jääda. On vaja midagi, mis sind maandaks, et sa tuleksid füüsilisse maail-

ma tagasi ja saaksid oma dopamiini lasku kätte tehes midagi oma kätega.

Ma saan aru, et see on tegevus, mis toob sulle raha siiani sisse.

Jah, mul on nüüd oma koduleht lausa olemas, kus inimesed saavad teha eritelimusi ja ka valmis mütsse osta. See ei too nüüd tohutult palju sisse, aga ma ei võta ka palju tellimusi vastu, sest käsitöö on aeglane tegevus. Muidu tellimusi mulle meeldib teha, sest inimestel on kogu aeg erinevad soovid ja see paneb mu mõtte tööle. Ma pean oma loomingut sinna sisse panema ja see on väga lahe.

Mis need põhilised asjad on, mida sinult tellitakse?

No konnamütsid lähevad nagu soojad saiad.
(Eke naerab rahulolevalt ja õigesti teeb.)

Mütsid on kõige minevam kaup. Kui sa teed mingit suurt asja, näiteks tekki või kampsunit, siis läheb sinna nii palju aega ja materjali ja ka hind läheb kalliks. Väikeste asjade tegemine on nii mulle kui tellijale rahakotisõbralikum. Aga on ol-

nud ka väga toredaid beebiteki tellimusi, kus jällegi on usaldatud minu loomingulisust ja ma võin need ise välja mõelda. Ja see, kui lõpptulemus inimesele meeldib... ma hindan seda lihtsalt nii väga, see on väga südantsoojendav.

Kas midagi eriskummalist on ka tellitud?

(Enne kui Eke jõuab vastata tekib taas kilkav keskustelu, kes mida kummalist kunagi kudunud või heegeldanud on. Lõpetuseks leiab Eke, et ega mingit praktilist väärtust ei peagi igal asjal olema, võib piisata ka teraapilisest või rahustavast kogemusest.)

Aga ma ei tea, ainuke eriskummalisus on see, et on tahetud mulle koju tulla, et saada eratunde heegeldamises. Ja seda pole mitte üks kord juhtunud, vaid ikka korduvalt.

Räägime lõpetuseks muusikast ka. Sa oled bändis su/mi. Mis lugu sellega on ja kuidas läheb?

Muusika voolab mul veres, tited saati olen laulnud. Kümme aastat laulsin ETV lastekooris ja käisin muusikakoolis klaverit õppimas. Vanemad on mind kuidagi sinna muusika poole väga suunanud. See tundub lihtsalt loogiline, ma ei kujutaks ette, et ma ei tegele muusikaga. Meie bänd on nagu selline

leitud perekond. Ma tunnen, et LGBT kogukonnas, nagu ka vegankogukonnas, on oluline leida enda ümber need inimesed, kellega sa saad nõ iseseisva pere luua, kui sinu bioloogiline pere ei mõista või ei toeta sind. Ja kuna meie vahel on selline üksteisemõistmine ja sünergia, siis on meil väga tore koos ja meie sees on palju sellist pulbitsevat loomingut ja sellepärast tundus jällegi loogiline, et me koos muusikat teeme. Me muidugi nägime ka seda, et Eesti muusikamaastikul ei ole kväärlood just palju esindatud, ja kus viga näed laita, seal tule ja aita.

(Vanarahvatarkustega oleme me kõik päri ja noogutame kaasa.)

Meil on praegu väike paus muusika tegemises, sest ka see võib olla tegevus, kus ühel hetkel sa oled nagu tühjaks pressitud sidrun ja siis pole sul enam mingit loomingulisust või energiat midagi luua. Me hoiame väga oma kollektiivset vaimset tervist ja loome siis, kui me jaksame ja tunneme, et nüüd on vaja midagi enda seest välja saada.

(Siinkohal lülitan ma diktofoni välja. Ainult meie kolme vahele jäävad mõttevahetused vegankodust, muutunud maitsemeeltest, jõuludest, taaskord heegeldamisest, rottidest ja sellest, kuidas loomade varjupaigas kord üksik kana olla olnud ja kuidas nüüd on seal üksik kala.) •

Eke lemmikute kast

Lemmikfilm: Howli liikuv kindlus
Lemmikraamat: Madeline Miller “Achilleuse laul”
Lemmiktunne: see tunne, kui miski on nii naljakas, et raske on naermist lõpetada.
Lemmiktoit: Veg Machine'i “Nagu kanatiivad” on mu põhiline *comfort food*.
Lemmik aeg päevas: õhtu
Lemmikmuster: taime- ja lillemustrid
Lemmikheli: Mu elukaaslase hää. Ja kaminas tule praksumine ja vihmababin on tugeval teisel kohal. Vahel magama minnes panen klappidest käima pesumasina või lennukisalongi müra.

Lemmikloom: rott
Lemmikpõõsas: sirel
Lemmik piparkoogikuju: kõik need piparkoogivormid, mis mu lapspõlvest järele jäänud on, erilisim neist nt Pipi Pikksuka kujuline vorm.
Lemmikvõileib: kui pole üldse aega süüa teha, teen alati sellist: sepik + majonees + Bon Vegani sink/vorst + salatileht + tomat. Kui on rohkem aega, siis lemmikvõileivakate on vegantuunisalat.
Lemmikkoht kodus: diivan
Lemmik viis puhata: käsitööõhtud sõpradega

Kahtlaste küsimuste kast

Mida sulle teha meeldib, aga milles sa hea ei ole?
Kududa!

Milles sa oled hea, aga teha seda ei meeldi?
Mulle on öeldud, et ma oleksin hea õpetaja, aga ise ma ei ole seda ametit väga nautinud.

Kui tofu oleks muusikastiil, siis kuidas see kõlaks?
Tofut saab kasutada nii mitmekesiselt, seega ma arvan, et sellest saaks ükskõik millise žanri kokku keerata. Paneeritud tofu oleks popmuusika, marineeritud tofu oleks soul või džäss, tofupuder indie/alternatiiv...

Millise köögiviljaga samastud sa kõige rohkem?
Praegu samastun kapsaga kõige rohkem, sest mul oli sõbraga hiljutine avastus, et Rimi kapsapirukas on vegan, ja nüüd mul on väike kapsapirukahullus.

Milline Eesti avaliku elu tegelane võiks olla vegan?
Alma Örne 13st

Nimeta üks oma mikropahe.
Üks mu mikropahe on see, et tihti, kui ma ütlen endale heegeldades, et ma teen lihtsalt selle rea lõpuni ja lähen magama, siis see venib ikkagi kuidagi varajaste hommikutundideni ja rikun oma unerežiimi ära. Aga võib-olla see läheks juba lausa makropahe alla.

Milline sinu halb otsus osutus tegelikult heaks?
Kartsin, et kui hakkan heegeldama tellimustöid, siis kaob heegeldamise isu üldse ära. Tegelikult nii ei juhtunud, vaid see on just heegeldamise veel põnevamaks teinud.



<https://sjonauki.ee>
www.instagram.com/sumiband
www.instagram.com/sjonauki





HOOLIVUSE FASSAAD

Anu Tensing , Farištamo Eller, Triin Toom
MTÜ Loomus

Viimastel aastatel on üha enam räägitud sellest, kuidas tööstused kohandavad oma kuvandit vastavalt ühiskondlikele ootustele. Kui inimesed muutuvad teadlikumaks loomade kohtlemisest ja nõuavad eetilisemaid lahendusi, reageerivad ettevõtted sageli mitte süsteemseid muutusi tehes, vaid kommunikatsiooni korrigeerides. Nii tekibki nähtus, mida tuntakse loomade heaolu pesuna.

Loomade heaolu pesu (*animal welfare washing*) eesmärk on jätta mulje, justkui oleks loomade heaolu ettevõtte tegevuse keskmes, kuigi tegelikkuses

on tehtud muutused pealiskaudsed või illusoorised. Eesmärk ei ole loomade elu päriselt parandada, vaid säilitada avalikkuse heakskiit ja praegune ärimudel. See on sarnane rohepesuga (*green washing*), kus ettevõtted näitavad oma keskkonnavalasid jõupingutusi suuremana ja mõjukamatena kui need on. Mõlemal juhul on eesmärk tarbijate murest majanduslikku kasu saada, ilma kahjulikes tavades sisulisi ja kulukaid muudatusi tegemata.

Ettevõtluse puhul on oluline meele pidada, et selle peamine eesmärk

on kasumlikkus. Ärimudelist sõltumata on tegu äritegevusega. Kui kasumlikkus on keskne siht, tekib loomade heaolu esikohale seadmisel olemuslik vastuolu ettevõtte põhiloogikaga. Loomade heaolu tõstmine on ettevõttele ebamugav, kulukas ja kujutab endast selget riski kasumlikkusele.

Kuidas heaolupesu välja näeb? Heaolupesu võib väljenduda mitmeti ning tihtipeale jääda ka täiesti märkamatuks. Seda enam, et oleme kõik sellega niivõrd harjunud.

Pehmete väärtuste rõhutamine – hooliva kuvandi loomine. Kasutatakse sõnakõlksusid nagu “armastusega kasvatatud”, “justkui oma pere”, “hoolime loomadest” ning näidatakse loomi, kes elavad avarates taludes ja kepslevad rohelisel murul. Tegelikkus on sageli sootuks teine – üldiselt on ikka tegemist intensiivse tootmisega, kus reaalsed tingimused on hoopis teistsugused ja tihti lausa risti vastupidised.

Teiste näiliselt seotud väärtuste rõhutamine. Juba sõnad “eestimaine” ja “kodumaine” tekitab tunde, et lehmakesed kekslevad aasal ja kanad võtavad suvist päikest. Tegelikult.. Piltidel ja reklaamides näidatakse tihtipeale rohelisi karjamaid, kuigi loomad veedavad kogu elu siseruumides.

Kosmeetilised muudatused, loomade kannatusi vaevu mõjutavad muudatused presenteeritakse suure edasiminekuna või revolutsioonina. Lisatakse näiteks rikastuselemente (nt manguasju) – kes siis ei tahaks mängida ja lõbutseada kitsikuses tapatalguid oodates?

Probleemide ümberraamistamine – kui kriitika suureneb, siis nihutatakse fookust. Näiteks rõhutatakse, et need on vaid üksikud juhtumid või ettevõtjad, kuigi tegemist on süstemaatilise probleemi ja standardiga. Palju kasutatakse hirmutamistaktikat – kui suurendame heaolu, siis kõik läheb kalliks ja inimesed jäävad nälga.

Suure eesmärgi välja kuulutamine ilma tegeliku plaanita. Näiteks kuulatakse välja, et liigutakse samm-sammult loomade heaolu suurendamise poole, samas ei ole reaalselt tegevuskava, samame ega investeeringuid.

Kuidas heaolupesu ära tunda?

- Küsi, kas muudatus parandab loomade elu või parandab ettevõtte kuvandit.
- Vaata, kas standardid on konkreetsed, mõõdetavad ja sõltumatult auditeeritud.
- Mõttele, kas pakendil nähtav idüll on tüüpiline või pigem erandlik.
- Jälgi, kas ettevõtte räägib ka ebamugavatest teemadest või ainult „armastusest“



Miks on heaolupesu probleem?

Heaolupesu ei ole lihtsalt eksitav turundusvõte – see õonestab tegelikke pingutusi loomade elu parandamiseks ja takistab ühiskonda liikumast eetilisema ning jätkusuutlikuma toidusüsteemi suunas.

Esiteks suunab heaolupesu tähelepanu kõrvale süsteemsetelt probleemidelt. Räägitakse detailidest – suuremad puurid, natuke parem sööt, mõni manguasi –, aga probleem pole detailides, vaid süsteemis endas. See on nagu põleva maja puhul keskenduda küsimusele, mis värvi on kardinad, või üritada põlevat maja kustutada kruusi või lusikaga vett visates. Justkui teeks õiget asja, liiguks õiges suunas, aga mitte õigesti.

Teiseks loob heaolupesu vale turvatunde. Tarbijad, kes soovivad teha eetilisi valikuid, usuvad, et hooliv turunduslahendus või heaolule viitav sõnakasutus tähendab loomadele tõelist erinevust. Tarbija südametunnistust rahustatakse, kuigi loomade kannatus jääb praktiliselt samaks.

Kolmandaks aitab heaolupesu töötusel säilitada status quo'd. Kui avalikkus usub, et oluline osa probleemidest on juba lahendatud, kaob surve teha sisulisi muutusi – näiteks vähendada karjade suurust, lõpetada noorte loomade rutinne hukkamine või liikuda järk-järgult taimepõhiste alternatiivide poole. Nii aeglustab heaolupesu üleminekut süsteemile, mis oleks nii loomadele, inimestele kui keskkonnale terviklikult parem.

Neljandaks moonutab heaolupesu avalikku arutelu. Nii näiteks on Euroopa Liidu poliitikad tihti suunatud tarbijale läbipaistva info tagamisele, kuid tarbija eksitamine heolupesuga on üks küsimus, milles probleemi ei nähta. Õigupoolest on loomade heaolu puudutavad küsimused järgmise aasta plaanidest täiesti välja jäetud. Euroopa Liit muretsseb näiteks selle pärast, et tarbijad ei saavat aru, et veganburger on taimne, ning seetõttu hääletas Euroopa Parlament hiljuti reegli poolt, mis keelaks taimsete toodete nimetamist muu hulgas veganburgeriks või veganvorstiks. Sellised topeltstandardid aitavad tööstusel normaliseerida praktikaid, mis ei võimalda loomadele kunagi päris heaolu.

Viiendaks on intensiivtootmisega seotud probleemid süsteemi sisse kirjutatud ega kao kosmeetiliste heaolusammudega kuhugi, nt zoonoosid, antibiootikumiresistentsus, keskkonnareostus. Seejuures vajab loomse toidu tootmine pidevat subsideerimist ehk maksumaksja rahaga peale maksmist. Hetkel on loomade ekspluateerimisel põhinevaid tooteid võimalik nii soodsalt osta vaid seetõttu, et riigid toetavad loomatööstusi liiga suurel määral. Niisiis on olemuslikult tegu süsteemiga, mis ei ole jätkusuutlik – ilma toetusteta ei ole ettevõtjatel võimalik olla kasumlik – ning samal ajal tekitab palju kannatusi ja tõstab ülemaailmsete kriiside ohtu.

Mis oleks lahendus?

Loomaõiguslikust vaatenurgast ei ole loomade kasutamisel õigustust mitte mingisugustel tingimustel. Healopesu kinnistab aga ideed, et loomade äriplane ekspluateerimine on eetiline, kui tingimusi „pisut parandada“. See lükkab kõrvale põhimõttelise küsimuse: kas loomade kasutamine üldse on õigustatud?

Lahendus seisneb aususes ja süsteemsetes muutustes:

- 1. Aus ja läbipaistev kommunikatsioon.** Tarbijatel peab olema selge arusaam loomade tegelikest pidamistingimustest. Reklaam peab olema faktipõhine: kitsad hallid ruumid, geneetiline aretus, noorte loomade hukkamine ja liikumisvõimaluste puudumine, mitte ideaal sellest, milline olukord olla võiks.
- 1. Taimepõhiste alternatiivide toetamine.** Taimsed toidud ei vaja healopesu, sest need ei põhine elusolendite kasutamisel. Taimsete alternatiivide toetamine vähendab otseselt loomakasvatuse mahtu ja seega ka loomade kannatusi. Samas ei välista see automaatselt rohipesu võtete kasutamist.
- 1. Kogu toidusüsteemi ümberkujundamine.** Vajalikud on poliitilised ja majanduslikud otsused, mis toetavad loomatööstuse mahu vähendamist, taimse toidu tootmise kasvu, innovatsiooni. Kui praegu loomatööstuse-



le antavad toetused suunata hoopis ettevõtjatele, kes soovivad alustada taimset tootmist või loomade kasutamisel põhinevalt tootmiselt üle minna taimsele tootmisele, võidak- sid tegelikkuses kõik. Kuna taimsete toiduainete tootmine on soodsam kui loomade kasvatamine, ei vajaks taimne toidusüsteem ka tulevikus sellisel määral subsideerimist, nagu täna loomsete toiduainete hindade kunstlikuks allhoidmiseks toimub. Eelnev ei tähenda, et heaolu paran- damisel puuduks täiesti mõju – konk- reetsele loomale võib väike kergendus

olla märkimisväärne ning arvestades eks- pluateeritavate loomade tohutuid numb- reid, omavad ka heaolu parandamiseks tehtud sammud tööstuses sündivatele ja elavatele loomadele äratuntavat mõju. Siiski on oluline mõista, et isegi parimad heaolustandardid ei lahenda põhiprob- leemi: süsteemi, mis toimib ainult siis, kui loom on võimalikult odav ja efektiivne tootmisühik. Seetõttu on ainus tõeline lahendus liikuda järjekindlalt loomatöös- tuse mahu vähendamise poole ja ehitada üles toidusüsteem, mis ei põhine eks- pluateerimisel. •

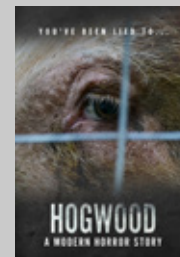


Aitäh, et oled loomade poolt!

Pane Loomusele käpp alla!

**armastanidata.ee/loomus
loomus.ee/toeta**

VAATA, LOE, KUULA



„Hogwood: A Modern Horror Story“ (2020)

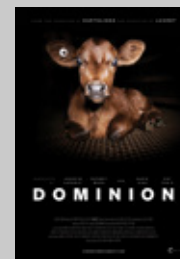
„Hogwood“ paljas- tab, kui sügavalt on loomade kannatu- sed sisse kirjutatud tänapäevasesse in- tensiivtootmisse. Filmis olevad kaadrid – kitsad ruumid, vigastatud ja haiged loomad, surnukehad elusate kõrval – näitavad, et isegi Suurbritannia rangeks peetud heaolustandardid ei suuda kaits- ta farmiloomi süsteemsete probleemide eest. Dokumentaal rõhutab, et tegu ei ole erandjuhtumiga, vaid tööstuse tege- likkusega, mida „kõrged standardid“ ja sertifikaadid sageli varjutavad.



„Matilda and the Brave Escape“ (2024)

Tegemist on tõsi- elusündmustel põ- hineva, südamliku ja inspireeriva lühifilmi- ga, mis jutustab far- mist põgenenud sea Matilda uskumatust

teekonnast. Pärast põgenemist tõi Ma- tilda oma porsad ilmale lähimas metsas, päästes nii iseenda kui ka oma pojad kindlast surmast. Film esitab tema loo sooja, peresõbraliku animatsioonina, kuid ilma loomi liigselt inimlikustamata. Matilda elab nüüd oma poegadegea Sur- ge'i varjupaigas.



„Dominion“ (2018)

„Dominion“ on Aust- raalia dokumentaal- film, mis on filmitud peamiselt droonide ja peidetud kaame- ratega Austraalia ta- pamajades ja inten- siivfarmides. Filmi eesmärk oli paljastada läbinähtamatu

ja julm süsteem ning näidata, mis tingi- mustel loomad realselt elavad ja kuidas nad tapetakse. Filmile loevad peale tun- tud veganid: näitlejad Joaquin Phoenix, Rooney Mara ja Sadie Sink ning laulja Sia.



„Earthlings“ (2005)

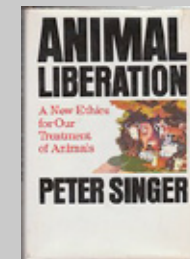
„Earthlings“ on Ameerika dokumen- taalfilm, mis käsitleb loomade kasutamist inimkonna poolt toi- dutööstuses, mee- lelahutuses, moes ja teaduses. Film sisal- dab salakaamerategea filmitud kaadreid,

mis kajastavad maailma suurimat töös- tusharude igapäevast loomade eksplua- teerimist. Filmile loeb peale näitleja ja veganaktivism Joaquin Phoenix.



„Loomade vabastamine“ – Peter Singer (tõlgitud 2021)

„Animal Liberation“ (1975, 2023) Tegu on esime- se raamatuga, mis juba 1975. aastal kirjeldas, milline on loomade tegelik olukord tavapäras- te ja aktsepteeritud praktikate kasutamisel ja lükkas ümber väärarusaama, et kui loomatööstus tegut- seb seaduse ja pari- mate praktikate järgi,



siis on võimalik loomade heaolu tagada. 2023. aastal ilmunud uusversioonis võtab Singer arvesse ka vahepeal toi- munud edasimineku- id loomade heaolu puudutavates küsimustes ning näitab, et 50 aasta jooksul tehtud muudatused ei ole loomade olukorda märkimisvää- r- selt parandanud ning osaliselt on loo-

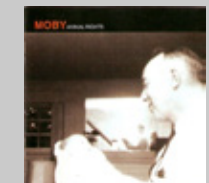
made olukord hoopis halvenenud, muu hulgas kuna intensiivtööstuses elavate loomade hulk on oluliselt kasvanud.

„This is Vegan Propaganda“ (2022), „How to Argue With a Meat Eater“ (2023), „The Disclosure Podcast“ – Ed Winters



Ed Winters ehk Earthling Ed on tuntud Briti ve- ganaktivisti ja avalik esineja, kelle sulest on ilmunud mitu hittraamatut, kus ta lükkab

ümber müüte ning vastab küsimustele argumenteeritult ja põhinedes fakti- dele. Ed peab ka taskuhäälingut The Disclosure Podcast, kus ta räägib ve- ganlusest ja meie seosest loomadega, puudutades kõike alates filosoofiast ja psühholoogiast kuni tervise, teaduse, poliitika ja keskkonnani.



„Animal Rights“ – Moby (1996)

„Animal Rights“ on Moby neljas stu- dioalbum, mis eris- tub nii sisult kui ka muusikastiililt tema eelnevast muusikast. Kuigi albumi peal- kiri viitab selgelt loomade õigustele, ei räägi album ainult loomadest, vaid eba- õiglusest üldiselt. Moby on ise olnud vegan aastast 1987. •

Veganlus töökohal: tagasihoidlikud ootused, diplomaatia ja ellujäämine

Liisi Toom

Eesti Vegan Seltsi liige, „Veganlus töökeskkonnas“ juhendmaterjali projektijuht, arengutreener

Viimased paar aastat on november minu jaoks nagu jalutuskäik traumaatiliste mälestuste rajal. Meelde tulevad uskumatud seigad töökeskkonnast, sealhulgas eriti eredalt hetk, kus pinge oli nii suur, et tahtsin koosolekuruumist oksendades välja joosta. Nüüd tean, et see, mida kogesin, oli trauma: kombinatsioon kontrolli kadumisest, ohust oma (töö)elule, pikaajalisest ebavõrdsest ja ebaõiglasest kohtlemisest ning emotsionaalsest pingest. Minu veganlus mängis seejuures olulist rolli nii mu enda sees kui ilmselt teistele jäetud muljes. Tõdemus, et töökohal veganluse tutvustamine võib viia agressiivse propagandisti maineni, viiski juhendmaterjali „Veganlus töökeskkonnas“ tõlkimiseni lootuses, et nii peab järjest vähem veganeid tegelema ise selgitustöö või solvavate kommentaaridega.

Tagasihoidlikud ootused

Olen seda perioodi kordi ja kordi oma peas läbi mänginud. Mida ma valesti tegin? Ma ju teadsin, et kõik pole veganid, ja sain aru, et pean enda vajadusi väljendama. Minu vajadused võeti ka teadmiseks, küsiti kenasti toidueelistuste kohta (70% kordadest). Osa düstooopiast, mida kogesin ja mis tekitas lõpuks tugeva traumareaktsiooni selles konkreetses töökeskkonnas, oli seotud minu ootustega. Inimestelt, kes räägivad usalduslikust keskkonnast, psühholoogilisest turva-



Tööandjale mõeldud infomaterjali „Veganlus töökeskkonnas“ saab alla laadida Eesti Vegan Seltsi kodulehelt.

tundest ja traumateadlikust käitumisest, ning peaksid oma ameti tõttu keskmisest paremini aru saama vägivallast ja empaatiast, eeldame teatud tüüpi käitumist. Minu roosad prillid hakkasid aga vaikselt eest libisema, kui kolleegid juba esimesel koosolekul toidulauas irvitasid, küsisid, kas ma „ei saagi päris toitu süüa“ ja tegid kommentaare nagu „ma tean küll neid veganeid, nad on alati närvilised“. Minus läks midagi katki, kui ühel hetkel räägiti erinevate kogemustega inimeste

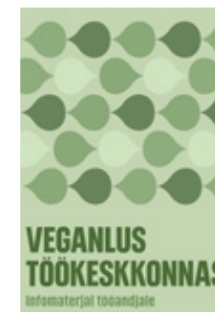
mõistmise, kuulamise ja toetamise olulisusest ja järgmisel hetkel käituti viisil, mis näitas igasuguse huvi puudumist minu mõistmise vastu. Jurist ütles selle kohta, et töökeskkond on läbilõige ühiskonnast. Ühiskonna arusaam veganlusest on aga puudulik, mistõttu seda sildistatakse negatiivselt ja nähakse juba veganite olemasolus rünnakut. Vaevalt seisaksid inimesed vastu veganlusele, kui mõistaksid seda sotsiaalse liikumisena, mille keskmes on loomade eksploateerimise lõpetamine. Veganina on erakordselt keeruline mõista, kuidas muidu empaatilised ja vägivalda olemust mõistvad inimesed ei

suuda loomade puhul samasuguseid seoseid luua. Püüdes end professionaalselt teostada, tuleb tööle keskendumise huvides paraku seda ootust endas maha suruda.

Diplomaatia on ellujäämisoskus

Töökeskkonnas enda veendumust selgitada on ohtlik. Kui see kahjustab suhteid, võib pärsitud suhtlus ja isolatsioon mõjuda sinu kui professionaali usaldusväärsusele. Oma töö edukuses sõltud aga teistest inimestest. Üsna kiiresti tundsin ise, kuidas ma ei saanud keskenduda tööle ja kuidas iga koosolek muutus sisevõitluseks sooviga osutada vastuoludele – näiteks uhkus rohekontori nimistusse saamise üle, kui see taandus e-kirjade printimise vältimisele, samas kui taimse toidu suunas samme ei astuta. Igapäevane silmitsi seismine irvitamisega või surnukehadega toidulaual ja mure, kas pean ise toidu kaasa võtma või midagi köögist küsima, kurnas mind ühel hetkel kohutavalt ära. Püüdsin olla diplomaatiline ja hoidsin endale mitteomaselt keele hammaste taga. Kuid taas kord sai kinnitust, et juba vegani viibimine seltskonnas muudab suhtumise trotslikuks. Kuna sel perioodil olid asutuses ka muudel põhjustel pinged üleval, viiski mitmekordne vaimne koormus peale kahte-kolme kuud läbipõlemiseni.

Traumakogemus on paljuski seotud sellega, kuidas ise tajud situatsiooni ja oma ressursse. Ilma oma vaimse treeningu kogemusest ja toetava elukaaslaseta ja Vegan Seltsi inimesteta oleks tagajärjed olnud ilmselt hullemad. Olen töö alati valinud kooskõlas oma väärtustega ja mul on olnud privileeg sobimatust töökeskkonnast soovi korral lahkuda. Nii olin ka tollal ise töökoha valinud ja valisin samuti teadlikult esialgse püüde sinna jääda. Püüdsin muuta enda ootusi, õppida veganvaenulikus keskkonnas toime tulema ning anda endast parim, et leida



oma koht. Korraaks see isegi õnnestus, kui sain võimaluse vahetada tiimi.

Enda õiguste eest seismine

Veganitena tahame seista eelkõige loomade, mitte niivõrd enda õiguste eest. Siiski tundub mulle, et töökeskkonnas on kergem saavutada esmalt võrdne kohtlemine inimestele ja alles läbi selle vähendada loomade ärakasutamist. Paralleelselt enda vaimse tervise eest hoolitsemisega hakkasin mõtlema, kuidas süsteemselt asju paremaks teha. Kohe, kui märkasin tiimis diskrimineerimisele ja töökiusule viitavat käitumist, hakkasin nii sõnu kui tegusid kirja panema. Suurema konflikti toimumisel saatsin neutraalse kirjaliku ülevaate personalijuhile. Ühtlasi jagasin oma kogemust üsna kii-

relt Tööinspeksiooniga ja uurisin soolise võrdõiguslikkuse ja võrdse kohtlemise voliniku kantseleilt, millised on minu õigused. Tahtsin esmalt olla kindel, et ma ei kujuta sobimatut kohtlemist lihtsalt ette. Ei kujutanud. Sellele sain kõige parema kinnituse lahkumisvestluseel personalispetsialistiga, kellele erinevad juhtumid kronoloogiliselt esitasin ja kelle näoime ütles kõik. Veganlus ei olnud ainuke põhjus, miks minu koht organisatsioonis koondati, kuid selge oli, et minu võimalused selles tiimis olid ebasoodsad. Ja nagu spetsialist küsis: Kas sa tahaksid selliste inimestega edasi töötada, isegi kui leiaksid alternatiivse rolli? Ei, enam mitte. Selleks ajaks oli selge, et kõigile on parem, kui mina lahkun. Kahju, sest minu valmisolek panustada oli kõrge. Töösuhte lõpetamine jättis kogu asutuse minu jaoks halba valgusesse.

Kuidas edasi?

Olen enamasti olnud iseenda tööandja ja seega ise oma töökeskkonna loonud. Kuigi oma mullis olen kaitstud, teeb see paraku ka nõrgaks, sest päriselu ei ole ideaalne veganmaailm. Turva-koht on oluline, aga sealt saadav kindlus võiks tõugata tegutsema, olema ise eeskujuks, tegema väikseid samme, olema nähtav ka töökeskkonnas eksperdina ja veganina. Küsin endalt väga tihti, kas ma tahan tegeleda oma erialase tööga või ainult veganaktivismiga ning tunnen häbi ja rusutust, kui otsustan esimese kasuks. Loodan, et materjali „Vegan töökeskkonnas“ abil saavad rohkemad veganid keskenduda tööle ja oma oskuste realiseerimisele mis tahes valdkonnas. Olen veendunud, et oma annete teostamise kaudu veganite maine parandamine võib olla tõsiseltvõetav aktivismivorm. Kui selle tulemuseks on vegansõbralikum töökeskkond, siis õnnestab see ka loomade käsitlemist pelgalt tarbimisobjektidena. Nii tähendab enda eest seismine lõppeks ka loomade eest seismist. •



Pimekohting iseendaga

Kadri Karu

Jaauar 2017. Olin ennast just möödu-
nud jõuludest kohutavalt üle söönud.
Ja mitte mandariinidest, vaid ikka ras-
vasest loomsest toidust ning maiustus-
test. Tundsin end paksu, koleda ning
õnnetuna. Lisaks veel süüdlasena. Süü-
mepiinad ning enese karistamine pärast
söömasööstusid olid minu elu lahuta-
matu osa juba lapsepõlvest saadik. Sel-

listel puhkudel lubasin endale, et hom-
sest (või 1. jaanuarist) hakkab uus elu
uue tõhusama dieedi ja trennikavaga.
Kuid lisaks tavapärasele süümekatele
närts mu hinge veel miski. Tunne, et ei
mu keha ega hing suuda enam ära see-
dida kogu seda valu, mis on talletunud
nn loomsele toitu. Ärkasin juba pike-
mat aega hommikuti iiveldusega ning

vaimusilmas nägin farmiloomade silmi
mulle otsa vaatamas. Otsustasin uuel
aastal midagi oma elus muuta. Nimelt
süüa kevadpühadele eelneval paastuajal
vaid taimsest toitu. Noh, lihavaba vähe-
malt. Suur Paast oli sel ajal juba sotsiaal-
meedias populaarne ajavahemik elu-
muutvate väljakutsete vastuvõtmiseks.

I

Vennal ja vennanaisel oli sõber, kes teeb
väga hästi massaaži. Minagi tahtsin
head massaaži ning läksin tema juur-
de. Muuhulgas rääkisime ka toidust.
Ta näitas mulle oma telefonist fotosid
aastavahetuse pidusöögist, mida tema
ja tema naine olid naise sugulase Mar-
kuse juhendamisel valmistanud. Kõik oli
vegan. Selgus, et see Markus oli korraga
nii professionaalne kokk kui vegan! „Kas
ka vallaline?“ kuulsin end mõtlema.
Toidud tundusid piltidelt isuäratavad ja
külluslikud. Sooja toitu, mõtelge, muru
ei leidnud kusagilt... „Ok, vegetaar-
ne veel, aga pagan, vegan tundub ikka
ekstreemne...“, kuulsin oma järjekordset
mõtet.

II

Veebruar 2017. Kirjutan Markusele
(kelle perekonnanimi on Mekk! Kokk
ja mekk...mõistate?) Facebookis ja tut-
vustan end lühidalt kui keegi, kes tahab
taimset väljakutset teha. Ja äkki saaks
nõu anda või toeks olla. Kohe saan talt
entusiastlikud ja informatiivsed vastu-
sed. Näiteks ilmub me *chat*-i foto mait-
sepärmist. Saan teada, et see polegi
maitsestatud pulgapärm. Kust seda osta
saab, millega koos süüa ja miks hea on?
– sõnnikult põhjalik. Tunnen, et mis
puutub minu taimsesse väljakutsesse,
siis olen turvalistes kätes. Jutt jookseb
jutuaknas ladusalt läbi ühise humo-
riprisma mitu päeva. „Nüüd oleks küll
narr lugu, kui ta ikkagi ei ole vallali-
ne...“, jõudsin juba muretsema hakata
kui kõhus kerget liblikatiiva puudutust
tundsin.

III

Ikka veebruar 2017. Olin kutsunud
Markuse Võrru kohtingule. Mis mul
arus oli!? Linnapea vastuvõtule. Eriti
tobe sündmus esmakohinguks. Olin
paar aastat olnud tähtis ja sain kutse.
Sel aastal olid nad arvatavasti mu nime
unustanud andmebaasist kustutada ja
sain inertsist ikka kutse. Kandsin maani
punast mantlit ja öökullimütsi. Marku-

sel oli seljas enda sõnul hall mantel (mis
osutus siiski jopeks). Nii me üksteist
Võru bussijaamas ära tundsim. Markus
sõitis kohale Tartust ning Tartusse ta
enam ei naasnud.

IV

Mul läks täielikult vegan toidule ülemi-
nekuks aega enam-vähem aasta. Mul
oli kindlasti kergem, kuna mu kõrval oli
armastav kaasvegan, kes on ühtlasi suu-
repärane kokk. Mul oli raske lahti lasta
tundest, nagu ma jääksin ilma oma mä-
lestusest vanaemast, lapsepõlvest või
perega jagatud traditsioonidest – osast
oma identiteedist. Vajasin lihtsalt aega,
et leinata oma vana mina ja kohaneda
uuega. Nüüd tean, et vanaema armas-
tus pole kuhugi kadunud. Ühestki meel-
divast maitsest pole ma ka ilma jäänud.
Kunagised hitt-toidud on meil ammu
edukalt veganiseeritud. Lahti lastud
identiteedi osade asemele tekkis puhas
ruum, kuhu saab veel rohkem armastust
asemele voolata.

V

Vegan olla on lihtne, kui lubad endale
armastada KÕIKI loomi. Ja muidugi ise-
ennast! Iga kord, kui valin olla hea, olen-
gi hea. Loomad õpetavad meile tingi-
musteta armastust eelkõige meie enda
vastu. Teised on nagunii meie pikendus.

VI

Jõulud 2024. Olime just Markusega ära
vaadanud „Christspiracy“. Vapustav film!
Kooliajast olin ma saanud peale ke-
hatrauma veel ka laulu- ja hääletrauma
– mul on suur hirm avalikult laulmise
ees. Kuna mulle aga meeldib laulda, siis
teen endale vahel šokiteraapiat ja luban
näiteks jõululaupäeval kirikus esineda.
Laulda koos duetikaaslasega kaks laulu
ja siis veel samal ajal kitarri ka mängida.
Mis mul arus on!?

Kirik täitus vaikselt inimestega.
„Täismaja...“ oigas inimesed. Kiriku-
õpetaja alustab jõululoo ettekandmist.
Kogu kirik laulab „Püha ööd.“ Kristus on
nüüd kohal. Kohe-kohe tuleb meil püsti

tõusta, altari ette minna ja duetti laulda..
Üks laul on veel Jean Sibeliuse „Ei au, ei
hiilgust otsi ma“. Mis mul ometi arus oli!
Tunnen kuidas paanika hiilib ligi. Kurk
tõmbub kokku. Rinnus tunnen raskust
ja südame kiiremat lööki. Kinnitan oma
pilgu enda rahustamiseks põrandale.
Kõrvus kumisevad kirikuõpetaja sõnad
väga kaugel. Korraga näen põrandal
kärbest, kes ligineb mulle altari poolt
otsustavalt sirgjooneliselt. Ta peatub
mu saapa nina juures ja jääb seisma.
Äkitselt mul on tunne, et oskan kärbse
keelt ja ta ütleb mulle: „Kadri, kõik on
tšill. Keskendu praegusele hetkele. Seal
ei ole hirmu. Sa laulad lihtsalt Jeesuslap-
sele sünnipäevalaulu! Naudi seda. See
meeldib talle kindlasti. Meil on ikkagi
pidupäev!“

Vaatasin kiriku külgeinal rippuvat
hiigelsuurt portreed Jeesusest okas-
kroon peas. *Penny for your thoughts!*
Mida Sa küll võiksid kogu sellest meie
elust siin mõelda... Ja me laulsime Talle
kaks laulu sünnipäevaks.

VII

Ikka jõulud 2024. Kontsert on lõppe-
nud. „Oh sa õnnistav!“ sai lauldud ning
enamik inimesi on kirikust lahkunud.
Ootasin altari ees sobivat hetke oma
kitarri kokku pakkimiseks. Kirikuõpetaja
tuli minu juurde ja kiitis meie laulu.
Täna – olin viisakas vastu. „Millise
koguduse liige olete?“ soovis ta teada.
„Ei ühegi. Elu koguduse ehk?“ naerata-
sin malbalt vastuseks. Korraga ligines
kirikuõpetajale väike poiss suure suitsu-
singiga ning ulatas selle kummardades
õpetajale. Seisime seal nii nelja-viieke-
si väikeses ringis altari ees. Mina, kiri-
kuõpetaja sea kintsu oma suure kõhu
ees hoides ning tema lähikond. Okas-
krooniga Kristus meie kohal kõrgumas.
Ma ei pidanud vastu. „Kas te teadsite,
et Jeesus oli tegelikult taimetoitlane?“
küsisin äkitselt kirikuõpetajalt. Mis mul
arus oli!? Sellele järgnes lühike arutelu,
mis lõppes minu südamliku soovitusel
vaadata dokfilmi „Christspiracy“.

Et oleks rohkem infot teha teadlikke
valikuid. <https://christspiracy.com/> •

Veganjõulude võlumaa ja valuväli

Markus Mekk

Paljude jaoks on jõulud aastas see aeg, mil perekond saab korraks kokku. Kui mudu toimetatakse kuskil omi toimetusi, siis jõulude ajal toimub justkui suur rahvaste ränne. Sündides soe ja miski eriline õnnis tunne. Sõidad autoga selle kõige koduma kodu poole, taustaks raadiost kõlavad jõululaulud. Laulud, mis on pähe kulunud ja isegi tüütaks muutunud, aga sellegipoolest ümised neid kaasa. Kodu, kuhu jõuad, on täitunud või kohe-kohe täitumas jõululõhnadega.

Kuusk eritab nurgas erilist metsa-jõulu segu, küünalde põlemine ja kustumisel tekkinud kärsakas ütleb, et nüüd on jõul kohal. Ja siis need toitumise lõhnad...miski podiseb potiga pliidil, midagi hakitakse, midagi kooritakse, midagi tõstetakse uhkete nõudega lauale, midagi praetakse. Ja siis on midagi ahjus! Midagi, mida aeg-ajalt just selle pere traditsioonide kohaselt aastast aastasse valmistatakse ning mida kogenuid toiduvalmistajad hoolikalt vaatamas käivad ja mida kõik ootavad. Selle "midagiga" saabub üks oodatuid hetki kogu jõuluaja jooksul. See on vaata et see kõige kõigem hetk.

Veganina muutub aga kogu see jõulumelu. Muutub millekski täiesti teiseks. Nagu oleks kell lõõnud ette hoiatamata kaksteist ja tõllast on saanud kõrvits

ning uhketest hobustest on saanud hiired, kes esimesse prakku või urgu peitu kihutavad. Enam ei ole jõul SEE jõul, sest nüüd ei ole ahjus enam see midagi või miski, vaid keegi. Keegi, kes on enne olnud olemas. On olnud elus, aga enam teda pole. See keegi on tavaliselt mõni loom. Olgu täpsustatud, et looma all pean siinkohal silmas kõiki, kellel on silmad ning ema.

Veganina hakkad asju nägema teisiti. Nii nagu nad tegelikult on. Ilma valeta. Ilma ilustamata. Jõulud võivad veganina olla üks kõige julmem aeg. Eesmärk on ju üllas – perekonnad, sõbrad, head tuttavad kogunevad ühiselt, et tähistada seda püha, õrnuse, rahu ja vaikuse aega. Aga selle kõige täideviimiseks ehk täpsemalt jõululaua katmiseks on vaja võtta elu väga paljudelt elusolenditelt. Vaja on lahutada ja lõhkuda nende loomade perekonnad ja sõpruskonnad. Loomade ja lindude jaoks, keda kooritakse, hakitakse, tükeldatakse, täidetakse, keedetakse, praetakse, grillitakse jne, ei ole jõulud rahu aeg. Nende jaoks tähistavad jõulud nende elu lõppu. Nemat ei saa osa sellest erilisest ajast.

Kui oled vegan, siis ei soovi sa selistest jõuludest osa saada. Paljud veganid

suruvad sellel ajal enda tunded, emotsioonid, arvamused, maailmavaated ja elustiili alla ning alluvad jõulule. Sest siis ei ole ju ilus olla... vegan?!

Iga inimene ja loom tahab kogeda armastust, hellust, hoolt, turvatunnet. Aga kui vegan istub jõululauda, ei näe ta seal seapraadi, verivorsti, grillitud parti või suitsukala. Vegani jaoks on laual loomad ning nende kehade tükid. Need loomad ei ole ise seda valikut teinud, et sattuda sellisel kujul jõululauale. See on juhtunud vastu nende tahtmist.

Kõik tahavad elada. Elu on kõige pühama ajal ei ole püha! Tihti aga ei mõista seda vegani lähedased. Ei pere, sõbrad ega töökaaslased. Võib juhtuda, et just jõulude ajal langeb veganitele osaks hoopis halvustamine, solvav käitumine ning mõnitamine. Jõuludest pole enam haisugi. Jääb vaid jõulukurbus.

Suurem osa perekondi ei ole nõus pühi pidama ilma et oleks mõnd looma tapetud. Minul on sellega vedanud. Minu perekond on nõus katma jõululaua ilma ühegi loomata. Olen selle eest neile äärmiselt tänulik.

Vägivallatuid jõule kõikidele! •



deary
plant-based

TERE

Taimne, aga valku täis!

15 g proteiini ühes tuubis.
Kõht täis pikaks ajaks.

UHIUUS

0% rasva

Vähese
suhkrusisaldusega

15g proteiini
ühes tuubis

Rikastatud
põldoavalguga



VEGAN FILMITEGEMINE: „AKTIVISTI“ TASANE VASTUPANU.

INTERVJUU ROMAS ZABARAUSKASEGA

Saara Mildeberg

Novembri pärastlõunal, mil Leedu filmitegija Romas Zabarauskasega intervjuu jaoks kohtusin, sattusin Pimedate Ööde Filmifestivali südames oleva hotelli fujajees kõigepealt kokku paari kolleegiga, kes pakkusid naljatledes, et võin hoopis neid intervjuuerida.

„Mis teemal?“

„Vegan filmitegemine,“ vastasin.

„Seda nüüd küll ei oodanud,“ tõdesid kolleegid ning lasid mul minna.

Tänavakorrusel asuvas restoranis peeti parajasti Moldova saatkonna organiseeritud veini- ja suupisterohket vastuvõttu, kust ka leeduka leidisin, ning koos suundusime ühe vaiksema laua äärde vestlema. „Vegan filmitegemisest“ on ainult pool tuest, sest selle kohta on 2023. aasta sügisel samuti PÖF-Fil filmi esitanud režissöör juba Hardi Heinverele ja ajakirjale Vegan põhjaliku intervjuu andnud.¹ Toona esitles Zabarauskas Tallinnas filmi „Kirjanik“ (2023), seekord oli põhjuseks Eestit külastada „Aktivisti“ (2025) esilinastus.

Mis on vegan filmitegemine ning mis ulatuses see üldse võimalik on?

Ma hakkasin veganiks 2014. aastal ja korraldasin 2015. aastal filmi „You Can't Escape Lithuania“ (2016), tehes vegan filmitegemise väljakutse. Oma püüdlusi toetasime ühisrahastuskampaania



Romas Zabarauskas. Foto: Mia Tohver, PÖFF

kaudu. Kuna see oli nii väikese eelarvega film, oli seda kergem hallata ja kõiki ühinema veenda. Karjääri edenedes olen pidanud aina rohkem kompromisse tegema. Ometi säilis mul mõningane valikuvabadus, sest ma olen oma produktsioonifirma kaudu ise nende produtsent. Filmid, mis ma pärast seda tegin, on toodetud vegansõbralikult. Toitlustus polnud täielikult vegan, aga me pakkusime ja soovitasime vegantoitu ja selgitasime, miks me seda teeme. Palusin ka kostüümi- ja produktsioonidisaineritel loomseid tooteid vältida, kuid see on keeruline: sa otsid midagi täpset, aga pead samal ajal ka jälgima, et see oleks vegan. Sama toiduga. Filmimaailm on karm äri, produktsioonitüüritab igalt poolt raha kokku hoida ning alati on kergem osta hulgi, ilma silte lugemata. Võib-olla peak-

sin tulevikus proovima leida viise, et tiim ise taimsetest valikutest rohkem huvituks. Aga see on keeruline, sest see eeldab nende harimist. Ma arvan, et selleks peaks olema eraldi inimene, kes nendele asjadele mõtleb. Ka see on hea näide, et me oleme praegu siin restoranis ja meie kõrval toimub pidu, kus pakutakse suupisteid, aga need ei ole vegan. Ma aimasin, et need seda pole, ja ma isegi ei küsi, sest ma häbenen küsida.

Sul on veganina palju kogemusi. Kui oma karjääri

alguses veensid sa inimesi ühisrahastuskampaania abil veganväljakutsega ühinema, siis edaspidi oled rääkinud kompromissidest. Kuidas sa oled aastate jooksul muutunud: kas sa oled aktivistina maha rahunenud või vastupidi, jõudu juurde saanud, kuna sul on rohkem tuge ja maailmas on rohkem veganeid?

Naljakas küll, aga ma ei pea ennast aktivistiksi, isegi LGBT+ teemadel. Mind nähakse aktivistina, sest ma olen „kapist väljas“, ning jah, ma tegin filmi, mille pealkiri on „Aktivist“. Aga ma arvan, et igaüks peaks olema aktiivne kodanik. „Kirjanik“, „Advokaat“ (2020) ja „Aktivist“ on triloogia, mida ei seo mitte süžee, vaid teema: kväärmeestepaa-

rid erinevates poliitilistes olukordades. Need lugejad, kes „Kirjanikku“ teavad, leiavad „Aktivistist“ sellele filmile viite. „Aktivisti“ näeb alates 19. detsembrist HBOst. Mulle tundub, et ma olen kväär filmitegijana juba harjunud keerulistes olukordades töötama, aga Aktivism ei ole mu enda identiteet ning veganluse mõttes ei ole ma kunagi väga häälekas olnud. Ma olen avalikult vegan, aga ma ei saa anda inimestele liiga palju põhjuseid mind vihata [naerab]. Olen juba geina tundud ning ma olen uhke, et ma olen vegan – ja ma olen selle koha pealt avatud –, aga ma olen pidanud tegema realistlikke kompromisse, näiteks ka filmivõtetel toidu pakkumise osas. Kui mul oleks piiritu eelarve, siis võib-olla saaks ma tõesti pakkuda nii kõrgkvaliteetset vegan toitu, et kõik inimesed oleksid õnnelikud, aga realistlikult ei ole see vahe sugugi väike, vaid hiiglaslik kulu. Samas on vegan kui trend, kui see üldse olemas oli, juba möödunud. Ma arvan, et paljud inimesed on veganlust hoopis maha jätmas. Mina olin veganiks hakates oma varajastes 20ndates eluaastates ja see oli väga teadlik otsus, mis peegeldab mu väärtusi täiskasvanud inimesena. Esimehe põhjus oli jätkusuutlikkus, sest ma usun üksikisiku tehtud muutuste olulisusse. Paljud ei usu sellesse ja väidavad, et meil on vaja süsteemset muutust, aga ma usun, et süsteemsed muutused järgnevad inimeste isiklikele muutustele ning kogukondadesse koondumisele. Kogukonnad saavad süsteemsete muutuste juures kaasa aidata. Oleks küüniline väita, et see nii ei ole. Ehk veganlus on minu jaoks efektiivne viis kahjusid minimeerida ning oma südametunnistus puhtama ja jätkusuutlikumana hoida.

Mõnikord satume me veganitena päris intiimsetesse olukordadesse ja peame seal V-pommi viskama... Kuidas see filmifestivalide puhul toimub, kui sa pead kindlat graafikut järgima? Oled oma tegemistes üpris piiratud ning pead sööma, mida pakutakse?

Probleem on selles, et tihti ma lihtsalt unustan öelda, et ma olen vegan. Ma



elan oma elu ja unustan, et mitte kõik ei ole veganid. Siis taipan: „Oh, kurat!“ Aga ma saan hakkama, sest ma ei ole eriti valiv. Täna saabusin just paar tundi tagasi Tallinnasse ja tellisin Wolti kaudu süüa. Mõnikord ei meeldi hotellidele see ja ma ei tea, kas see on siin isegi lubatud, aga ma ei küsinud. Ausalt, see oli mu vestlus iseendaga: „Mul on söömiseks üks tund ja õues sajab – Wolt, okei!“ Ma vaatasin valikuid ja nägin burgerit. See on rämps-toit, aga see nägi nii hea välja. „Ma jõudsin just reisilt ja ma olen selle ära teeni-

nud. Koos friikatega.“ Nii et see on minu soovitus: Veg Machine.

Lõpetuseks: mis on su lemmik vegankoht Vilniuses?

Meil on vist ainult üks üleni vegan koht: Rosehip, mida ma väga armastan.

Aga teil on ka üks väike kogukonnakohvik...

Vieta. Jah, ma armastan ka seda kohta ja soovitan seda just selle atmosfääri tõttu. •

¹ Heinvere, Hardi. Intervjuu | Režissöör Romas Zabarauskas loob filme võimalikult vegansõbralikult. Ajakiri Vegan, 7.06.2024 <https://ajakirivegan.ee/artiklid/intervjuu-or-rezissoor-romas-zabarauskas-loob-filme-voimalikult-vegansobralikult>



Foto: Ari Moshayed

Perega Lõuna-California veganmaailma avastamas

Triin ja Raul Toom

Sel aastal algas sügis meie jaoks veidi teisiti – põgenesime külmade ilmade eest kuuks ajaks Californiasse, Newport Beachi linna. California on meie jaoks alati olnud koht, kuhu tahame tagasi minna – imeilus loodus, ägedad inimesed ja soe kliima. Kuid seekordne reis oli mitmel põhjusel veidi erilisem. Esiteks oli see meie laste esimene lennureis ja teiseks jäi meie viimane California külastus aega, kui me ei olnud veel veganid ega ka lapsevanemad. Niisiis ootasime kohaliku vegankultuuriga tutvumist

ning vahvate peresõbralike tegevuste avastamist väga.

Lennureis väikeste lastega

Kuna meie lapsed polnud varem lennanud, ei osanud me täpselt hinnata, kui suur katsumus pikalt paigal istumine neile on. Võisime siiski aimata, et mida lühemat aega nad lennukites ja lennujaamades olema peavad, seda lihtsam meile. Seega oli lendude valikul meie jaoks peamiseks kriteeriumiks, et jõuaksime kohale võimalikult kiiresti ja

otse. Kõige mugavama variandi pakkus Finnair – teekond algas lühikese lennuga Tallinnast Helsingisse, misjärel viis järgmine lend meid juba otse Helsingist Los Angelesse. Tagasi tulles lendasime marsruudil Los Angeles - London - Helsingi - Tallinn, kusjuures Los Angeles - London lendu opereeris Finnairi asemel American Airlines.

Mõlema lennufirma menüüs olid ka veganvalikud kenasti olemas ja lennukitoidu kohta olid need täitsa maitvad. Lisaks üks tore boonuse: vegantoidu tel-

limisel saad oma eine kätte enne teisi, mis on lastega reisides suur pluss. Tuleb ainult meele pidada, et söögid kindlasti enne lendu ette tellida. Lastele olime muidugi kaasa varunud ka paraja koguse snäkke. Kokkuvõtlikult läks lennureis suhteliselt draamavabalt ning ka ajavahetega harjumine võttis vaid mõne päeva. Jõudsime kohale kohaliku aja järgi õhtul kell 17 ning pikast reisist väsinuna jäid lapsed kiiresti magama. Esimesel ööl nad küll ärkasid kell 3, järgmisel aga juba kell 6 hommikul ja seejärel oma tavaises rütmis, st 8 paiku.

Elu ookeani ääres

Kuna rentisime rannaäärse kodu, siis oli reisi peamiseks eesmärgiks lihtsalt koos perega kodus olla ja rahulikus tempos elada. Seetõttu tegime toitu enamasti ise. Üheks põnevamaks seikluseks sai kohalike toidupoodidega tutvumine. Kuigi igas poes oli esinduslik veganvalik olemas, siis meie absoluutse lemmiku tiitli pälvis Whole Foods. Seal oli põhimõtteliselt kõike, mida üks vegan võiks soovida – imeline värske puu- ja juurvilja valik, palju erinevaid lihaalternatiive: tofu, seitan, veganvorstid, -singid ja juustualternatiiv-

vid. Viimastest soovitame võimalusel kindlasti proovida Miyoko's Liquid Vegan Mozzarellat – vedel juust, mis ahjus (näiteks pitsa peal) muutub täiuslikuks mozzarella-laadseks massiks.

Suurimaks üllatajaks olid aga muualternatiivid, millelaadseid Eestis veel seni märganud ei ole – Just Egg (mungubadest munapuder), Yo Egg (praemuna imitatsioon) ja Wunder Eggs (keedetud muna alternatiiv). Suurel hulgal leidus ka erinevaid valmislooteid ning küpsetisi. Näiteks sai poest osta *croissant*'e, muffineid ja loomulikult leidsid tee korvi klassikalised ameerikapärased *chocolate chip cookies*. Vähem rikkalikum polnud valik maiustuste, šokolaadide, jäätiste ja snäkkide letis.

Seega vegantoodete valiku poolest on California tõesti suurepärane ning mitmed tooted hakkasid meile väga meeldima. Kui normaalsed inimesed ostavad reisil käies suveniiriks kaasa külmkapimagneteid, siis meie kohvrid oli tagasi tulles täis toitu.

Meie lemmik veganrestoranid

Esialgne lootus leida kohe kodu lähedalt mõni vahva vegankohvik, kuhu hommikuti jalutada, tõeks küll ei saanud, kuid lühikese autosõidu kaugusele jäi siiski väga toredaid kohti, ning kui oli viitsimist 80 km kaugusele Los Angelesse sõita, siis seal oli valikuid juba rohkelt.

Meie kõige lemmikumaks restoraniks sai Costa Mesas asuv Seabirds Kitchen, mis asus omapärasel veidi Telliskivilikus piirkonnas. Restoranil oli väga äge sisekujundus, mõnus terrass ja loomulikult suurepärane veganmenüü, kust ei puudunud eraldi sektsioon lapsesõbralike valikutega.

Kohvikutest oli meie lemmik Chaumont Vegan. Tegu on prantsuse stiilis pagariäri Beverly Hillsis, kust saab osta maailma parimaid täidetud *croissant*'e ja muid ülimalt maitsevaid küpsetisi.

Mitmel korral jõudsime käia ka vegan kiirtoiduketis – Veggie Grill, mis hiilgab oma suure valikuga alustades smuutidest ja salatitest ning lõpetades takode ja burgeritega.





Farm Sanctuary külastus



Disneyland



Vibe Organic Kitchen



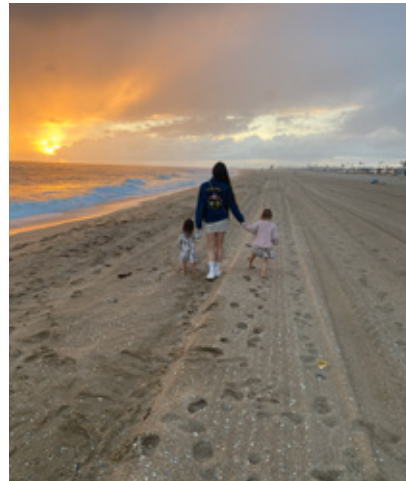
Farm Sanctuary elanikega tutvumas



Raul ja tema hommikusöök: Just Egg munapuder, grilled cheese sandwich, avokaadovõikud Wunder Eggs munadega



Pitsa vegan mozarellaga



Newport Beach päikeseloojangul



American Airlines lennukitoit



Chaumont Vegan Bakery croissantid



Foto: Ari Moshayed

Alguses oli üks meie lemmikuid ka Vibe Organic Kitchen, mille muidu täistaimsesse menüüsse ilmusid ühel hetkel hirveliha, kanamunad ja lehmapiiimast juust. See tekitas suure draama ka kohalikus vegankogukonnas ning ausalt öeldes polnud peale seda muutust enam suurt tahtmist tagasi minna, kuigi suuremas osas on nende menüü endiselt taimne.

Kuna me põhimõtteliselt eelistame alati toetada vegan kohti, siis paljudesse nõ tavarestoranidesse me ei sattunud. Erandiks oli aga Disneyland, kus täiesti vegan söögikohti lihtsalt polnud. Mitmes sealse söögikohas veganvalik siiski eksisteeris, näiteks soovitame Disneylandi külastades minna Hungry Bear Barbecue restorani ning tellida Corn Ribs Plate.

Üks äge asi nii poodides kui restoranides oli see, et asju nimetati õigete nimedega: näiteks veganjuust ja kaerapiim, mitte "taimsed võileivaviilud" ja "kaerajook". Euroopa Liidus keelavad reeglid taimsete toodete tootjatel kasutada piimatoodetega identseid nimetusi, et vältida segadust. Meie jaoks vähendas segadust just USA süsteem, kus uute toodete avastamise tegi oluliselt lihtsamaks asjaolu, et pakendil oli

selgelt kirjas, millise toote alternatiiviga on tegu.

Vegan tegevused lastega

Üks liigutavamaid kogemusi oli Farm Sanctuary külastus Actonis, mis asub umbes 40-minutilise autosõidu kaugusel Hollywoodist. Farm Sanctuary on USA esimene ja suurim farmiloomade varjupaik, mis asutati 1986. aastal ning millel on kaks asukohta – Suurem New Yorgis ja väiksem Californias. Seal elavad lehmad, sead, lambad, hobused, eeslid, kanad, kalkunid ja kitsed – loomad, kes on pääsenud tööstusest ja saavad nüüd elada rahus.

Lapsevanemadena oleme aeg-ajalt pidanud vastama küsimusele, et kui me oma lapsi loomaaedadesse ei vii, kas nad siis ei jää ilma ägedatest emotsioonidest ja võimalusest loomade kohta rohkem õppida. Me ei ole kunagi arvanud, et vangistuses loomade vaatamine võiks olla selline „äge emotsioon“, millest lapsed puudust tunnevad. Nii tore on aga see, et farmiloomade varjupaigad on eetiliseks alternatiiviks loomaaedadele, kus lapsed päriselt loomade kohta õpivad – mitte seda, et loomad on meile ära kasutamiseks, vaid et iga loom on indiviid, kes väärib kaitset ja

elementaarsete õiguste tunnustamist. Varasemalt oleme lastega külastanud Tuulispää varjupaika Soomes, mis meeldis nii meile kui lastele väga. Seega ootasime Farm Sanctuary külastust suure põnevusega.

Külastus toimus väikestes umbes 10-liikmelistes gruppides, kus oli ka teisi lapsi. Ringkäik algas ühise video vaatamisega, näitamaks, mis tegelikult loomatööstuses toimub, ja lõppes üleskutsega loobuda loomade tarbimisest. Ringkäigul kohtusime varjupaiga elanikega, kes soovi korral said tulla meiega tutvuma ning pai küsima. Kuulsime iga looma lugu – kuidas ta sinna jõudis ja milline oli tema elu enne. Need lood olid ausad ja liigutavad ning usume, et kui varjupaika satub külastama mõni mittevegan, paneb see külastus ta kindlasti oma valikute üle tõsiselt mõtlema.

We'll be back

Kokkuvõtlikult võib öelda, et California oli meie jaoks megaäge kogemus. Veganitele jagub seal valikuid igal sammul ning päike, rand, palmipuud ja kvaliteet-aeg perega on asjad, mis aitavad kõik patareid täis laadida ning annavad meeltult palju positiivset energiat. Nii et jah, me tahame kindlasti tagasi minna. •

Pythagoras – mata ja mõrvad

Anu Tensing

loomaõiguslane, muuseas ka matemaatikaõpetaja

Kui enamikule meist seostub Pythagoras (u. 580 – u. 500 eKr) kõigepealt koolist tuntud valemiga, siis vähesed teavad, et antiikaja kuulsaim matemaatik oli ühtlasi üks esimesi Lääne mõtlejaid, kes seadis kahtluse alla loomade tapmise ning propageeris taimset toitumist. Muuseas ei kandnud Pythagoras ka nahast tehtud riideid ega jalanõusid. Ta oli korraga teadlane, müstik, õpetaja ja eetilise reformija.

Pythagoras otsis maailmakorra ratsionaalset ja matemaatilist seletust. Talle ei olnud lihast hoidumine ei sotsiaalne avaldus ega kaasaegses mõttes eetilise doktriin. See oli metafüüsiline joondamine – viis, kuidas tuua hing lähemale jumalikule korrale, kust see kunagi pärines. Pythagorase koolkond, pythagorlased, ei olnud pelgalt matemaatikute ring. See oli kogukond, mille liikmed pühendusid vaimsele arengule, distsipliinile ja har-

moonilisele elukorrale. Nende jaoks oli maailm korrastatud proportsioonide ja seaduspärade järgi – ja eetika oli osa sellest samast korrast.

Pythagoras uskus transmigratsiooni, mille põhjal rändavad hinged erinevate elusolendite vahel, nii inimloomade kui ka mitteinimloomade kehas. Kui inimeste hinged sisenevad teiste loomade kehasse, tuleb kõiki olendeid vaadelda sugulastena. Loomade liha söömine muutub kannibalismiks ja loomade tapmine mõrvaks, mis toob kaasa sama veresüü kui inimese tapmine. Pythagoras olevat öelnud, et loomades võib peituda lahkunud sõbra hing, mistõttu peab kõiki loomi austama.

Pythagoras väljendas õudust inimeste suhtes, kes lubasid oma kehasse elusate

hingavate olendite surnukehad, süües „mõrvatud looma kurba liha“. Ta hoiatas lihasööjaid: „Kui te sööte oma lambaliha ja veiseliha, siis teadke, et teie pidusöök

oli valmistatud headest sõpradest ja naabritest.“ Pythagoras ütles, et lihunikud on kurdid lamba või vasika palvetele, hoolimata sellest, et nende nutt on sarnane beebi nutuga.

Kas Pythagoras oli tänapäevases mõttes vegan?

Ei, ta ei olnud tänapäevases mõttes vegan. Pythagoras mõistis, et absoluutne puhtus on võimatu – eksisteerimine tähendas tarbimist, hävitamist ja muutumist. Elu eesmärk oli elada teadlikus austuses kõigi elusolendite vastu. Tänapäeval põhineb veganlus kui eetilise seisukoht arusaamal, et igal loomal on iseväärtus, st väärtus sõltumatu sellest, kuidas ta suhestub inimesega, ent Pythagorase õpetused lähtuvad püüdlusest saavutada harmoonia ja kord. Pythagorlased tarbisid aeg-ajalt liha ohverduste ajal. On märgitud, et Pythagorase vanemad järgijad vältisid elusolendite, eriti kalade tarbimist, kuid hilisemad põlvkonnad lubasid ohverduste ajal mõõdukat liha tarbimist. Ohverdus oli püha ning säilitas harmoonia surelike ja jumalate vahel.

Kuigi kaks ja pool aastatuhandet hiljem sobivad Pythagorase vaated pigem esoteerikahuvilisele kui põhimõttekindlale loomaõiguslasele, on veganitel siiski põhjust kuulsat matemaatikut, kui mitte eeskujuks seada, siis vähemalt tunnustada raja sissetallamise eest. •



„Kui te sööte oma lambaliha ja veiseliha, siis teadke, et teie pidusöök oli valmistatud headest sõpradest ja naabritest.“

Viited:

<https://digitalcommons.calpoly.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1757&context=bts>
<https://greekreporter.com/2025/11/06/pythagoras-vegan-greek-philosopher/>

Tempe pjedestaalile

Anu Tensing



Eesti Keele Instituut lisas 2022. aastal ühendsõnastikku sõna „tempe“, mis tuleb võõrsõnast „*tempeh*“ ning tähendab Indoneesiast pärit toitu, mis on tehtud fermenteeritud ja pressitud sojaubadest.

Tempe on üks vanimaid valguallikaid, mis on viimastel aastatel leidnud koha nii veganite kui ka segatoitlaste toidulaual. Pärit on see Indoneesiast, täpsemalt Jaava saarelt, ning juttude järgi avastati see juhuslikult, kui keedetud sojaoad täiesti kogemata kohalikus soojas kliimas käärima jäeti. Vanimad kirjalikud viited tempele pärinevad 17. sajandist. Tempe on sajandeid olnud Indoneesias igapäevane valguallikas ja tänaseks levinud üle terve maailma.

Kuidas tempet valmistatakse?

Tempe valmistatakse traditsiooniliselt keedetud sojaubadest, millele lisatakse *Rhizopus*'e perekonna seentest pärit kultuur. Seenehüüfid kasvavad ubade ümber ning seovad need justkui valgeks tihedaks „koogiks“. Fermentatsioon toimub 24-72 tunni jooksul suhteliselt soojas keskkonnas, mis annab tempele



kerge pähklise või isegi mõrkja maitse ja ainulaadselt tihke konsistentsi. Tänapäeval tehakse tempet ka teistest ubadest, kikerhernestest ja hernestest.

Kuidas tempet tarbida?

Tempe on hea taimne valguallikas – 100 grammi tempet sisaldab ligikaudu 20 grammi valku. Fermentatsioon muudab tempe ka kergemini seeditavaks, mis teeb sellest hea valiku neile, kellele oad võivad raskeks jääda. Kuigi tempe ise on kergelt pähklise maitsega, imab see suurepäraselt marinaade ning sobib seetõttu väga paljudesse roogadesse, näiteks:

- pannil krõbedaks praetuna salatisse,
- marineerituna ja grillituna grill-liha asenduseks,
- hakituna tako- või pirukatäidiseks,
- aurutatuna suppi või pajarooga.

Tempe võib esmalt tunduda uus

ja veidi harjumatu, kuid selle maitse ja tekstuur avanevad kõige paremini siis, kui anda talle aega ja proovida seda erinevates retseptides. See on üks neist toitudest, mis üllatab ja mille vastu paljud leiavad kiiresti sooja tunde – eriti siis, kui seda õigesti valmistada ja julgelt maitsestada.

Kui sa ei ole tempega veel „sina“ peal, siis hea võimalus on seda proovida mõnes söögikohas, kus seda tehakse asjatundlikult valmistada osatakse. Näiteks kohviku Rohe menüüs leiab tempega kausi ja *croissant*'i ning kohviku Nihe menüüs on suvikõrvits hernetempe, kinnoa ja peedikreemiga. Poke Bowlis leiab aga hernetempe nii kausist, vrapist kui ka *onigiri*'st ning NOPis nii juurikakaunist kui tatrapajast. Autori lemmik on tempe-salatikauss restoraniketilt KAUSS. •



Tempe Eesti turul

1. Tempe Tempehting 395 g, Umamis 3,99 €
2. Tempeh Bio Tempehting 195 g, Umamis 3,25 €
3. Kollase herne tempe NordTempeh 200 g, Prisma 4,15 €
4. Tempe grillitud Mediterranea 200 g, Bio-marketis 6,30 €

SULADA VÕI MITTE SULADA? PANEME VÕILEIVAJUUSTUD PROOVILE!

Anu Tensing

Vaat, kui mõni mittevegan küsib, mida sa siis võileiva peale paned, kui juustu panna ei saa, siis vastad suure hurraaga „saan küll!“. Ja et argument selgem oleks, teeme omalt poolt mõned soovitused ka. Punkte said juustud 1-st 7-ni, kus 1 on mittehea ja 7 väga hea. „Meh“ jääb sinna kuskile keskele. Hindamise vastutusrikast tööd tegi meil seekord mõnusalt näljane kaheksast inimesest ja ühest koerast koosnev seltskond.

I koht - Salling Veggie - 5,81 punkti (Rimis 2,15 €, 150 g)

Selle juustu puhul kõlas justkui refräänina: tekstuur on suurepärase! Hammustamisel on juust mõnus, veidi elastne ja samas siidine ning „pehme nagu esimene lumi“. See ei ole plaatlase ega rabedalt murenev nagu paljud teised taimsed juustud. Välimus vääril samuti esiletõstmist. Seda nimetati koguni kogu valiku ilusaimaks – puhas helekollane toon.

Sulanuna oli see juust samuti hitt – jääb mõnusalt pehme ja „lõdi“, samas ei muutu vesiseks või väga rasvaseks. Võiks pitsa peale hästi sobida. Samas veidi kipub suulakke kinni jääma.

Lõhn tekitas natuke vastukäivat tagasisidet. Suurem osa kirjeldas seda kui tavalist, neutraalset või meeldivat juustulõhna. Samas leidis ka arvamusi, et lõhn on „liiga tugev“ või sisaldab veidi kookoselist nooti, mis mõne jaoks häiriv oli.

Maitse on selle juustu nõrgem külg, kuigi arvamused olid siiski pigem positiivsed. Maitse on mahe ja puhas, kergelt kreemine, mõne jaoks isegi õrnalt magus. Häiriv kookosene taustamaitse tuli esile, kuid mitte kõigi jaoks. Ühiseks sooviks jäi, et juustu maitse võiks olla intensiivsem, sest praegune on mõnus, aga mitte meelde jääv.

See juust oli enamuste lemmik. Isegi nende jaoks, kes sellele kõrgemaid punkte ei andnud, oli kogemus siiski pigem positiivne.



II koht - Violife Gouda - 5,13 punkti (Selveris 2,69 €, 100 g)

Jättis üldiselt meeldiva ja mitmekülgse mulje. Lõhn on mahe ja meeldiv, mitte liiga intensiivne, mistõttu sobib hästi neile, kes eelistavad tagasihoidlikumat aroomi. Tekstuur on tugev ja tihke, parajalt „hammustatav“. Külma on juust pigem kõva ja jäik, kuid soojendamisel muutub see meeldivalt pehmeks.

Sulamisomadused said hinnanguid mõlemast äärmusest: enamik leidis, et juust sulab piisavalt hästi ja mõnusalt, eriti leiva või saia peal ning grillvõiku vahel. Samas mainiti, et võiks isegi rohkem sulada – osa testijatest märkis, et juust ei muutu piisavalt venivaks.

Maitse poolest on juust pigem mahe ja tasakaalukas. Osa testijaid hindas seda kui meeldivat ja „tavalist“ head maitset, teised oleks oodanud intensiivsemat juustulaadset karakterit. Järelmaitse on nõrk või peaaegu puudub.

Kokkuvõttes sobib see veganjuust hästi nii külma kui soojalt, kuid eriti särab soojendatuna, kus tema mahedus ja tekstuur kõige paremini esile tulevad. Hea igapäevane juust, mis sobib nii leiva, saia kui ka grillvõiku peale – eriti neile, kes eelistavad pehmet maitset ja meeldivalt hammustatavat tekstuuri.

III Violife Smoked - 4,21 punkti (Coopis 2,69 €, 140 g)

Kuigi meil on pimetestimine, tundsid selle juustu kõik koheselt ära. Loomulikult on tegemist suitsujuustuga. Silma paistis see selgelt ühe omadusega: suitsune karakter, mis kandub läbi nii lõhna, maitse kui ka järelmoodi. See annab juustule isikupära, mida teistel taimsetel alternatiividel sageli napib. Samas sõltub palju sellest, kas tarbija armastab suitsuseid maitseid või eelistab midagi pehmemat ja neutraalsemat. Maitse järgib sama joont: suitsune, üsna meeldiv ja kerge loomse suitsujuustu meenutusega. Küll aga mainiti korduvalt, et maitse võiks olla intensiivsem – hetkel jääb see pigem tagasihoidlikuks, kohati isegi hajuvaks. Leival kipub maitse sootuks kaduma, eriti soojalt. Külma on suitsusus paremini tuntav ja annab juustule oma näo.

Tekstuur pakkus üsna mitmekülgseid muljeid: seda kirjeldati korraga nii heaks kui ka veidi kuivaks ja puruseks. Juust on tahkemat tüüpi, mõnus hammustada, kuid kipub murenevalt lagunema. Sulas hästi, pahameelt ei tekitanud. Välimus pälvib üksmeelse kiituse: ilus, loomulik toon ja hea üldmulje, mis muudab juustu visuaalselt meeldivaks ja usaldusväärseks.

Sobib suitsujuustu fännidele, ent soovitame pigem tarbida külma, sest siis on maitset tüki rohkem.



4. koht - Nurishh - 3,03 punkti (Coopis 2,15 €, 100 g)

Arvamused selle juustu kohta olid vastanduvad – osadele meeldis, teiste meelest ei osanud see toode juusturulli eriti täita. Maitse on selle juustu kõige vastuolulisem omadus. Võrreldi Merevaiguga, samas maitse kadus pigem ära, kui seda sulatada või leivaga koos maitsta. Mõne jaoks oli kookosene mekk pealetükkiv ja isegi ebameeldiv, samas kui teised nimetasid seda „natuke teistsuguseks“, aga siiski päris meeldivaks.

Lõhn on nõrk ja pealetükkimatu – mõne meelest täiesti „ok“, teise jaoks „eriline“, kolmanda jaoks jällegi segadustekitavalt kookosene. See ei domineeri, kuid ei tekita ka isu nagu juust ju võiks. Välimus osutus samuti vaidluse objektiks. Mõne jaoks täiesti aktsepteeritav ja kenasti valge, teiste jaoks „veider“ või liiga kunstlik.

Tekstuur ja sulamine jagasid arvamused veelgi teravamalt. Külma on tekstuur pehme, lihtsasti hammustatav, kuid ka mittemidagiütlevalt lagunev, jättes mulje, et struktuur ei suuda „päris“ juustu omaga konkureerida. Sulades muutub juust kord imeliselt kreemiseks, kirjeldati isegi sõnadega „megahästi sulavaks“, teinekord aga nii vedelaks, et muutub kasutamiskõlbmatuks, voolates laiali nagu rasv ja kleepudes ebameeldivalt hammastele ning suulakke.

Kokkuvõttes – puhtalt maitse asi. Kõnealustest kõige erilisem. Otseselt soovitada ei julge, peab ikka ise ära proovima.





5. koht - Gourmet Green Gouda - 2,96 punkti (Maximas 2,45 €, 150 g)

See juust meenutab kõige rohkem „päris“ juustu meki ja järelmaitse poolest. Osadele see sarnasus meeldis, osadele oli just häiriv. Osade jaoks oli maitse iseloomutu, teiste jaoks imelik, hapukas ja isegi mörkjās. Järelmaitse tekitas osades tunnet nagu oleks toode juba halvaks läinud. Välimus ja lõhn on selle juustu kõige tugevamad küljed. Kena loomulikult kollane toon mõjub usaldusväärselt ja paljutootavalt.

Tekstuur seevastu pakub erinevaid kogemusi. Näpu vahel tundub juust mõnusalt elastsena ja hammustamisel pakub head suutunnet, kuid ühtset kvaliteeti see ei hoia. Osade jaoks oli tekstuur liiga jäik ja „meh“, teiste jaoks oli see justkui õige.

Sulamise muutub juust küll pehmeks, samas jääb hammaste külge kinni. Just see aspekt ei meeldinud ka koerale.

Ehk kokkuvõttes, kui igatsed „päris“ juustu maitset, siis tasub proovida. Võib-olla sulle meeldib!

6. koht - Gourmet Green Cheddar - 2,94 punkti (Maximas 2,29 €, 150 g)

See juust äratas tähelepanu juba esimesest pilgust – väga intensiivne kollane toon ja augud, mis teeb sellest ainukese „klassikalise aukudega juustu“ selles valikus. Augud kõigile meeldisid, ent tugev värv jättis pigem liiga kunstliku mulje. Tekstuur osutus väga vastuoluliseks. Seda kirjeldati kui väga muredat ja purunevat, lagunes juba taldrikul. Samas sulas üllatavalt hästi, võib-olla isegi kõikidest juustudest kõige paremini.

Lõhn on nõrk ja kerge hapukusega, piisavalt omapärane, et eristuda, kuid mitte nii intensiivne, et tekitaks tugevat esmamuljet. Maitse on see-eest selle juustu kõige teravam omadus. Hapukas algmaitse on paljude meelest meeldiv ja annab kergelt cheddar'it meenutava karakteri. Samas leidub ka vastupidist tagasisidet: mõne jaoks on maitse veider, äädikane või lihtsalt liiga tugev. Järelmaitse osutus eriti polariseerivaks – osa hindas selle hapukust, teised nimetasid seda häirivalt intensiivseks või ebameeldivaks.

Sobib pigem neile, kes otsivad tugeva iseloomuga taimset cheddar'it ja hindavad hapukat maitset. Neile, kes eelistavad mahedamat profiili või stabiilset tekstuuri, võib see juust jääda liiga agressiivseks.



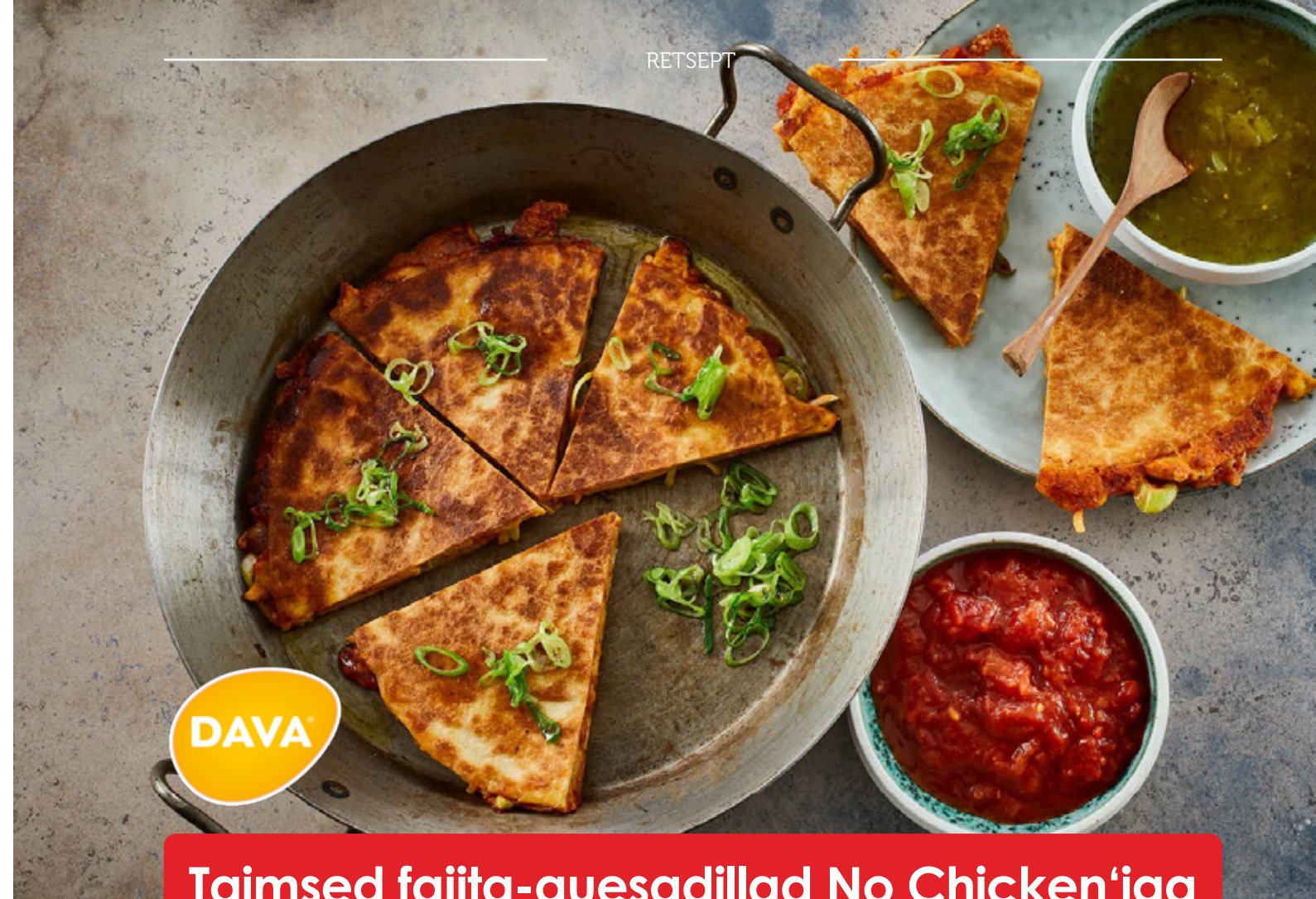
7. koht - Violife Cheddar - 2,91 punkti (Selveris 2,49 €, 100 g)

Seda juustu kirjeldati kui keskpärast, vaatamata sellele, et sai kokkuvõttes kõige vähem punkte. Ei ole otseselt väga halb, kuid kindlasti mitte meelde jääv. See on juust, mis justkui püüab mängida cheddar'i rolli, ent teeb seda liiga vaoshoituna. Välimus on kahtlemata selle juustu kõige tugevam külge. Mitmed märkisid, et tegu on eriti ilusa kollase tooniga, mis näeb taldrikul väga ahvatlev välja ja selgelt meenutab cheddar'it. Lõhn jätab samuti väga hea esmamulje: tugev ja selge. Lõhn lubab teravat ja karakteriga maitset, kuid just siin tekibki suurim pettumus.

Maitse on selle juustu nõrgim element. Enamiku jaoks oli see „meh“, st liiga neutraalne, ei tekitanud mingit emotsiooni, pigem maitsetu. Kuigi mõni leidis siit pisut pikantsust või meeldivat, õrna nooti, jäi valdav mulje, et maitset oleks justkui tahtnud kaks korda rohkem.

Tekstuur pakkus mitmekesiseid kogemusi. Külmal on juust pigem plaatjas, hästi koos püsiv ja näpu vahel mõnusalt tugev. Samas on ta ka veidi paks ja kuivapoolne, hammustades kergelt pudenev. Mõnele mõjus see muredus sobivalt, teisele jättis hapra ja mitte eriti mahlase mulje.

Sulamine tekitas kõige vastukäivama tagasiside. Ühelt poolt sulab juust tehniliselt hästi ja muutub soojalt isegi maitksamaks kui külmal. Samas tekstuur muutus imelikuks – meenutas tarretist. Niisiis ütleks, et kui tahad miskit niisama näksida, siis miks mitte, aga ära soojaks küll seda aja. •



DAVA

Taimsed fajita-quesadillad No Chicken'iga

Vaja läheb

1 pakk No Chicken Fajitat
8 tortiljat
Rapsiõli
200 g salsat
4 vart rohelist sibulat, peeneks hakitud
200 g veganjuustu
2 tl Umami Topping maitseainet
Soovi korral *guacamole't* või veel salsat

Quesadilla'd on Mehhiko köögi lohutustoit parimal kujul. Need on nagu tortiljavõileivad – kihiti laotud, täidetud juustu ja maitstva täidisega. Selles versioonis on kasutusel taimne No Chicken Fajita, millele lisanduvad kevadsibul, salsa ja veganjuust. Kui eelistad No Beef Taco täidist, sobib see samuti suurepäraselt!

Valmistamine

Valmista No Chicken Fajita vastavalt pakendi juhistele. Kuumuta pann, määri kergelt õliga ja asetä üks tortilja peale. Määri peale paar lusikatait salsat, lisa No Chicken Fajita, juust, roheline sibul ja Umami Topping. Kata teise tortiljaga ja prae, kuni alumine pool on kuldpruun. Keera *quesadilla* ümber taldriku abil ja prae ka teine pool kuldseks. Hoia valmis *quesadilla'd* 100 °C ahjus soojas. Lõika sobivateks tükkideks ja serveeri koos salsaga – või *guacamole'ga*, kui soovid.

Nipp! *Quesadilla'd* sobivad ka külmal – ideaalne kaasa võtmiseks lõunakarbiks!



Rosmariini-küüslaugu ahjukartulid

 Kadri Aavik  veganmaailm.ee



VAJA LÄHEB

- 4 suuremat pestud kartulit
- ½ tassi oliiviõli
- Paar oksa värsket rosmariini
- 3 küüslauguküünt
- Veidi soola
- Veidi tšillipipart

VALMISTAMINE

Pese ja kuivata kartulid. Tükelda küüslauk ja rosmariin peeneks ja sega väikses nõus õli, soola ja tšillipipraga. Lõika kartulitesse lõhed, kuid mitte lõpuni välja, nii et kartulid koos seisaksid. Selleks, et oleks kergem lõigata, võid kartulit hoida suurel lusikal või puulusikal. Pane kartulid küpsetuspaberiga kaetud pannile ja pintselda maitsestatud õliga. Küpseta eelkuumenenud ahjus 30–40 minutit seni, kuni kartulid on pehmed ja pealt veidi krõbedaks muutunud.

Täidetud baklažaan

 Kadri Aavik  Kahele  veganmaailm.ee

VAJA LÄHEB

- Üks suur baklažaan
- 3 tomatit
- 2 sibulat
- 3 küüslauguküünt
- Taimeõli praadimiseks
- Oliiviõli
- Soola, pipart
- Itaalia/Vahemere maitseainesegu
- Värsket basiilikut serveerimiseks
- 2–3 porgandit (soovi korral)

VALMISTAMINE

1. Lõika baklažaan pikkupidi pooleks ja eemalda mõlemalt poolt noaga veidi sisu, et tekiks väiksed õõnsused. Pane baklažaanipoolikud õliga määratud vormi, vala neile peale veidi oliiviõli, raputa peale soola ja eelküpseta neid u 150 kraadises ahjus. Seni, kuni baklažaanid eelküpsevad, valmista täidis. Tükelda sibul, küüslauk ja tomatid (ja riivi porgandid). Pane tükeldatud tomat, küüslauk ja sibul (ja riivitud porgandid) pannile, vala peale veidi taimeõli ja hauta kaane all aeg-ajalt segades. Lisa pannile ka baklažaanide sisu (tükeldatud). Mõne minuti pärast lisa veidi vett. Hauta seni kuni segu on pehme. Maitsesta soola ja vahemere maitseaineseguga.

2. Täida baklažaanid tomati-sibula täidisega. Kui osa täidist jääb üle, võid selle laotada baklažaanide kõrvale vormi. Raputa täidisele veidi vahemere maitseainesegu, lisa peale veidi õli ja küpseta ahjus 200 kraadi juures seni kuni baklažaanid on pehmed. Enne serveerimist lase veidi jahtuda. Serveerimisel raputa peale veidi tükeldatud värsket basiilikut. Sobib hästi riisi või bulguriga.



Jõulukapsas kadaka-marjade ja rosmariiniga



Anu Tensing



Jagamiseks

VAJA LÄHEB

- 900 g hapukapsast (sobib ka selline, kus on porgand sees)
- 1 l õunamahla
- 1 spl margariini
- 15–20 kadakamarja, purustatud
- Peotäis värsket rosmariini (umbes kolme-nelja varre jagu), kergelt hakitud
- Näpuotsaga soola

VALMISTAMINE

Kuumuta potis margariin, lisa kõik teised koostisosad ja lasse podiseda tasasel tulel 1,5–2 h.



Seene-hakksoja Wellington



Pille-Riin Priske



veekann.ee

VAJA LÄHEB

- | | |
|--|--------------------------------|
| - 50 g sibulat | Seeneseugu jaoks: |
| - 100 g punast paprikat | - 50 g sibulat |
| - 25 ml ekstra väärisoliiviõli | - 150 g värsked šampinjone |
| - 200 g kastmes hakksoja, Beyond Meat'i või muud „hakkliha“ sarnast toodet | - 20 g võid |
| - 2 küüslauguküünt | - 20 ml ekstra väärisoliiviõli |
| - 20 g kontsentreeritud tomatipastat | - Soola |
| - 1 tl Dijoni sinepit | - Suitsupaprika-pulbrit |
| - Soola | Kreppide jaoks: |
| - Pipart | - 150 ml piima |
| - Muskaatpähklit | - 40 g võid |
| - 1 pakk lehttainast | - 80 g jahu |
| | - Soola |
| | - Suhkrut |
| | - 0,5 tl sojakastet |



VALMISTAMINE

1. Tükelda sibul ja paprika kuubikuteks. Pane pann madalale tulele sooja ja prae sibulat ja paprikat kuni sibul on kuldpruun. Lisa pisut soola, et köögiviljadest kogu vesi välja tuleks. Lisa hakksoja, sinep, tomatipasta, suitsupaprika, pipar, sool ja muskaatpähkel. Prae mõni minut ja seejärel tõsta segu taldrikule jahtuma.
2. Jahtunud segu laota toidukile peale ja vormi sellest „vorstike“. Keera otsad kinni nii, et segu välja ei tuleks ja pane see sügavkülma.
3. Valmista seeneseugu: eemalda seentelt jalad. Tükelda sibul ja seened väga pisikesteks kuubikuteks.

Pane pannile keskmisele tulele või ja oliiviõli. Oota kuni või on sulanud ja lisa seened ning sibul. Lisa pisut soola ja suitsupaprikat. Prae kuni sibul on kuldpruun.

4. Valmista krepid: pane piim, või, jahu, sool, suhkur ja sojakaste kaussi ning mikserda ühtlaseks tainaks. Sellest kogusest saad kaks suurt kreppi. Pane tainas pannile, aja see võimalikult laiali ja prae minut-kaks mõlemalt poolt kuni näed ilusat kuldpruuni tooni.

5. Rulli lahti lehttainas, pane sinna keskele krepid ning määri sinepiga kokku. Seejärel pane kreppi-

dele peale seeneseugu nii, et kõik oleks kenasti kaetud. Seejärel võta sügavkülmast hakksoja ja pane see „vorstikese-na“ kõige peale. Rulli kõik kokku (nagu teeksid sushit) nii, et välimine kiht on kaetud kõik lehttainaga. Lõika ülejäänud tainas äärtest ära ja vormi pätsikest pisut käega. Wellington peaks välja nägema nagu kaunis saiapäts. Kõige peale raputa ohtralt purustatud Kreeka pähkleid.

6. Küpseta 180 C juures 15–20 minutit kuni tainas muutub kuldpruuniks.

„Easy Vegan Christmas“
Katy Beskow (2023)
Apollo 14,99 eur
(tavahind 25,99)
80 retsepti



„Vegan Christmas by Avant-Garde Vegan“
Gaz Oakley (2024)
Rahvusvahelised veebipoed ~ 18 eur
70+ retsepti



„Very Vegan Christmas“ Sam Dixon (2023)
Rahva Raamat 19,99 eur
70+ retsepti



„Tähtpäevad taimetoiduga“ (2014), inglise keeles „Celebrations With Vegan Foods“ (2017) Mikk Mägi, Loore Emilie Raav
Nähtud [Yaga.ee](https://yaga.ee) platvormil
8 jõuluretsepti ja 14 vana-aastaõhtu retsepti



Talvesalat Vahemere moodi

 Pille-Riin Priske  Neljale  veekann.ee

VAJA LÄHEB

Salati jaoks:

- 120 g salatisegu
- 60 g spinatit
- 240 g mandariiniviile (umbes 4 mandariini)
- 50 g päikesekuivatatud tomateid
- 90 g granaatõunaseemneid
- 90 g Kreeka pähkleid
- 5-6 viilutatud redist

Kaste:

- 20 ml ekstra väärtsoliiviõli
- 20 ml värskelt pressitud sidrunimahla
- 20 g Dijoni sinepit
- Soovi korral pisut agaavisiirupit
- Soola
- Pipart

VALMISTAMINE

1. Pese ja kuivata salatisegu ning spinat. Koori ja tükelda mandariinid. Lõika päikesekuivatatud tomatitest kuubikud.
2. Lisa kaussi salatisegu, spinat, rediseviilud ja Kreeka pähklid. Pähklid soovitan sõrmede vahel veidi puruks pigistada.
3. Tee kaste: sega omavahel kokku oliiviõli, sidrunimahl, sinep, sool ja pipar.
4. Sega salatilehtede segu kastmega läbi. Kõige viimasena lisa mandariiniviilud ja granaatõunaseemned.



Soolaseenekorvikesed

 Pille-Riin Priske  ~ 15 korvikest  veekann.ee

VAJA LÄHEB

- Suupistekorvikesi (hästi sobivad ka rukkikorvikesed)

Salati jaoks:

- 160 g soolaseeni või soolamata seeni vees*
- 40 g valget magusat sibulat
- Värsket tilli või murulauku

India pähkli hapukoore jaoks:

- 90 g röstitud India pähkleid
- 50-60 ml külma vett
- 4 tl värsket sidruni mahla
- 2 tl valgeveiniäädikat
- Soola
- Pipart

* Kui kasutad soolamata seeni, siis tükelda need juba eelmine päev ja hoia üle öö soolases vees.

VALMISTAMINE

1. Tee valmis India pähkli hapukoor. Leota pähkleid 15-20 minutit kuumas vees. Kurna ja pane koos vee, sidrunimahla, äädika, soola ja pipraga blenderisse. Blenderda mõni minut, kuni saad mõnusalt kreemise koore. Vajadusel lisa vett juurde, kui segu liiga paks jääb. Kui soovid pisut hapukamat koort, lisa veel äädikat.
2. Pane kaste külmkappi või pista korra sügavkülma.
3. Haki peeneks seened, sibul ja till või murulauk.
4. Sega kõik salati koostisosad omavahel kokku. Maitse ja vajadusel pane veel soola või pipart juurde.
5. Pane vähemalt üheks tunniks külmikusse, et maitse omavahel seguneksid.
6. Serveeri suupistekorvikestest.

Kodune kartulisalat



Janiš Laende



Jagamiseks või mitte

VAJA LÄHEB*

- 2 kg kartulit
- 200 g maitsest mahedat marineeritud kurki
- 200 g punast sibulat
- 250 g konservhernest

Kaste:

- 300 g veganmajoneesi
- 300 g kreekapärane veganjogurt**
- Teelusikaga mitteteralist Dijoni sinepit (5 g)
- Maitse järgi kala namak soola

VALMISTAMINE

Keeda, koori, haki, sega, söö, pane külmkappi, oota natuke, jätkka söömist, tee nägu nagu see oleks normaalne.

* Kartulisalatisse paneb igaüks täpselt seda, mida heaks arvab, ja täpselt nii palju, kui soovib. Selle retsepti juures on tegelikult märkimisväärne ainult kaste.

** Hiljuti avastasin, et parim alternatiiv hapukoorele majoneesisalatis, arvestades nii maitset kui konsistentsi, on too punasega kaunistatud Alpro Greek Style suhkruvaba jogurt. Täiesti vabalt võib aga kasutada tavalist Alpro maitsetamata jogurtit või millist iganes teist alternatiivi.



Küpsised koertele ja koerasõpradele



Maaja Mäll



Kaks suurt plaaditait

Need küpsised on erilised seetõttu, et sobivad nosimiseks koertele. Need ei sisalda suhkrut ega midagi muud, mis koertele kahjulikud võiksid olla. See on hea võimalus teha kingitus oma neljajalgsele sõbrale. Samas maitsevad need ka imeliselt inimestele, kellele ei meeldi liialt magusad ega soolased küpsised, vaid pigem mahedamad ja tervislikumad.

VAJA LÄHEB

- 300 g maapähkleid või maapähklivõid
- 250 g banaane (kooritud)
- 75 ml toiduõli
- 200 g jahu (nisujahu, täisteranisujahu, odrajahu, speltajahu või eelnevate segu)
- 2 spl tšiaseemneid, linaseemneid, kõrvitsaseemneid, päevaliliseemneid vms

VALMISTAMINE

Purustada maapähklid banaanidega ühtlaseks massiks. Kui kasutada valmis maapähklivõid, siis segada see purustatud banaanide hulka. Lisada juurde toiduõli, jahu ja lõpuks seemned. Vormida tainast pall ja lasta seista vähemalt 2 tundi külmikus. Võtta välja, rullida ja teha kas piparkoogivormidega küpsised või vormida lusikaga lihtsalt pätsikesed. Küpsetada 180–200 kraadises ahjus 20–30 minutit.

Juurde võib lisada igasuguseid erinevaid lisandeid, kuid kindlasti on vaja enne kontrollida, kas need on koertele turvalised! Kui kasutada valmis maapähklivõid, siis ainult sellist, millele ei ole lisatud soola, suhkrut ega ksülitooli!

Jõulukuusekesed



Anu Tensing



Inspireeritud TikTokist



VAJA LÄHEB

- Veganlehttainas (nt Myllyn Paras 500 g)
- Taimne šokolaadimääre (nt Vegan Nutella)
- Tuhksuhkur
- Pikemad puidust kokteilitikud

VALMISTAMINE

Jaga lehttaigen kaheks võrdse kuju ja suurusega leheks (lehtedeks). Määri ühele tainale paras kiht taimset šokolaadimääret ning aseta teine pool tainast šokolaadimäärde peale. Lõika peenikesed ribad (ca 1 cm). Voldi tainaribadest väikesed kuusekesed ning torka kokteilitikud kuusetüveks. Nipp: tikuke läheb lihtsamalt sisse, kui tikku taigasse ajades vaikselt keerutad.

Küpseta kuusekesi ahjus 225 kraadi juures umbes 15 minutit või kuni kuused on kergelt kuldpruunid. Lase jahtuda ja raputa peale tuhksuhkrut.

** Kui kasutada Myllyn Paras 500 g lehttainast, kus on 8 taigalehte, siis lõigata lehed kaheksaks ning kokku saab 32 kuusekest.*

Lihtne piparkoogi kausikook



Kadri Aavik



veganmaailm.ee

VAJA LÄHEB

- Vegan piparkoogid
- Õunakaste
- Paksem taimne jogurt (maitsestatamata või maitsestatud või mõlema segu)
- Kaneel või piparkoogimaitseaine või nende segu
- Jõhvikad (külmutatud või värsked)

VALMISTAMINE

Seda kooki võib teha nii väikestesse purkidesse või klaasidesse kui ka ühe suure koogina suuremasse kaussi. Lao kihid selliselt, et põhjas on piparkook ning selle peal õunakaste või jogurt (vaheldumisi), raputa kihtide vahele kaneeli või piparkoogimaitseainet. Kaunista jõhvikatega (need sobivad hästi ka kihtide vahele, kui eelistad hapukamat kooki). Enne serveerimist lase vähemalt paar tundi külmikus seista.



Piparkoogitort Biscoff kreemiga



Kadri Aavik



veganmaailm.ee

VAJA LÄHEB

Biskviit:

- 300 g nisujahu
- 2 tl küpsetuspulbrit
- 1 tl söögisoodat
- 2 tl piparkoogimaitseainet
- 120 g (või maitse järgi) kookossuhkrut
- 110 ml rapsiõli
- 320 ml taimset piima (soovitavalt soja) + 1 tl äädikat

Kreem:

- 250 ml taimset vahukoort
- 3 spl kookossuhkrut
- 3 kuhjaga spl Biscoff määret

Vahele ja peale:

- Vahele peotäis pohli, jõhvikaid või muid hapukaid marju VÕI 3–4 spl pohlamoosi või muud hapukat moosi. Peale meelepäraseid kaunistusi, nt purustatud piparkooke, pähkleid, marju.

VALMISTAMINE

Lisa toasoojale piimale äädikas ja jäta paariks minutiks seisma. Segajahu küpsetuspulbri, sooda ja piparkoogimaitseainega. Segajahu ja suhkur, vajadusel lisa õlile osa piima, et segu oleks üsnagi vedel. Segavedelikud kokku ja lisa jahusegule. Segajahu kuni segu on ühtlane. Vala tainas u 20 cm diameetriga ümmargusse õliga määratud lahtikäivasse koogivormi, küpseta 180 kraadi juures kusagil 35 min. Võta ahjust ja lase täielikult jahtuda. Koogi küpsemise ajal valmista kreem. Vahusta taimne vahukoort, lisa kookossuhkur ja Biscoff määre, vahusta ühtlaseks ja pane külmkappi tahenema. Kui biskviit on jahtunud, lõika see horisontaalselt pooleks, pane esimesele kihile marjad või moos ja laota u ½ kreemi. Tõsta teine kiht peale ja kata ülejäänud kreemiga. Kaunista meelepäraste kaunistustega. Säilita külmikus. Tort sobib ka kohe serveerimiseks.



Jõulune üleöö-kaerahelbepuder

Fermentful • Kahele



Vaja läheb

- 150 g kaerahelbed
- 0,33 l Fermentfuli vanilje keefirit
- 2–4 spl datlisiirupit
- Näpuotsatäis soola

- 0,5 tl kaneeli
- 0,25 tl jahvatatud ingverit
- Soovi korral näpuotsaga muskaatpähklit
- Kõrvitsaseemneid
- Pähkleid (nt Kreeka või pekaani)

- 2 datlit, tükeldatud
- Soovi korral 1–2 spl kuivatatud jõhvikaid või rosinaid
- Värskeid marju serveerimiseks
- Natuke apelsinikoort mõnusa aroomi jaoks

Valmistamine

1. Sega kausis kaerahelbed, keefir, siirup, sool, seemned, pähklid, tükeldatud datlid, jõuluvürtsid (kaneel, ingver, muskaatpähkel) ja natuke apelsinikoort. Segi hästi läbi.
2. Jaga purkidesse ja hoia öösel külmkapis.
3. Hommikul sega sisse veidi keefirit, kui vaja.
4. Lisa peale värskeid marju, paar kuivatatud jõhvikaid, pähkleid ja pisut siirupit.
5. Lõpetuseks lisa pisut apelsinikoort või kaneeli, et saavutada pidulik aroom.

Küpssise-tofukreemi kihiline jõuludessert

Lidl • 4-6 inimesele

Vaja läheb

- 100 g Favorina küpsiseid (nt need pildil mandlilaastudega)
- 2 pakki maitsestatamata Vemondo tofut
- 200 ml kookoskreemi või 2 topsi Vemondo joguriti (Peach and passionfruit coconut dessert 150 g)
- 2 mahepelsini
- 1 tl vaniljesuhkrut
- 50 g suhkrut
- Jõhvikatoormoos (100 g jõhvikaid blenderdada 10 g suhkruga)
- 100 g jõhvikaid
- Kaunistuseks rosmariinioksad, mandlilaastud (mandliküpsiste paki põhjast puru, siis ei pea eraldi ostma)



Valmistamine

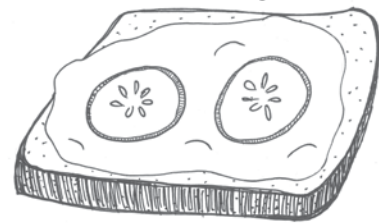
1. Purusta küpsised. Tofukreemi valmistamiseks pane suuremasse kaussi 2 pakki tofut, millest on vett eelnevalt välja pressitud, kookoskreem või jogurt, kahe apelsini riivitud koor, 1 apelsinimahl, vaniljesuhkur ja tavaline suhkur. Blenderda.
2. Jõhvikamoosi jaoks blenderda 100 g jõhvikaid ja 10 g suhkrut. Kui moos jääb liiga tahke, siis lisa sinna teisest apelsinist mahla ja blenderda uuesti.
3. Lao magustoidukaussidesse kihiti: küpsisepuru, kreem, moos, küpsisepuru, kreem, moos jne. Kaunista pealt rosmariini ja mandlilaastudega. Võib süüa kohe või paariks tunniks külmkappi seisma panna.



Alati väärt.

KADRI KARU HUMMUS

MA NÄEKSIN NII PALJU
PAREM VÄLJA, KUI SEE
OLEKS VÄRVIKOOMIKS...



1.



2.



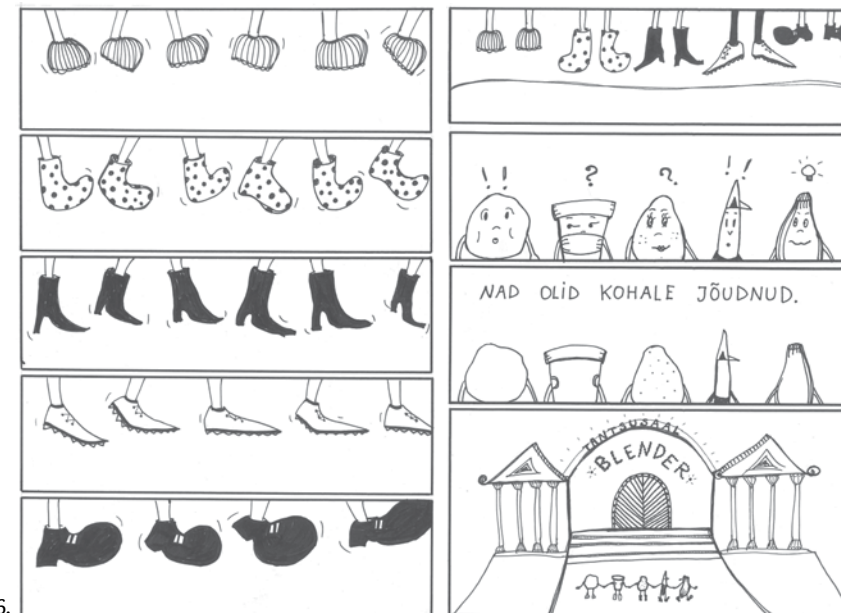
3.



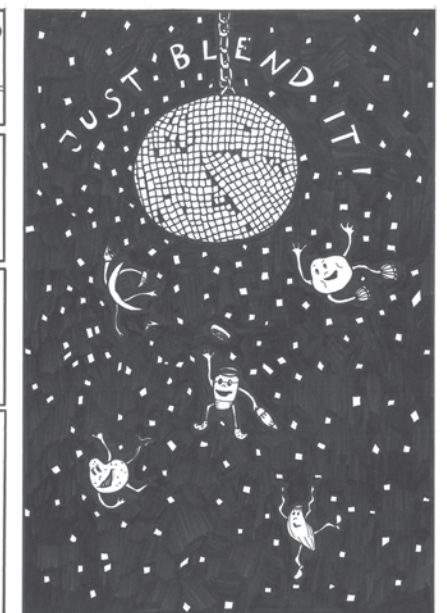
4.



5.



6.



Jõulukeerd

Koostas: Anu Tensing

Spiraalil on ette antud, kus vastus algab, ja küsimuse lõpus sulgudes on vastuses olevate tähtede arv. Vastused osaliselt kattuvad. Vastuse saad välja lugeda mööda spiraali punastelt ruutudelt. Vihje: ta ei ole suvine sõber ega kevadine tuttav, vaid ...

Ühele ristsõna lahendajale paneb Veg Machine välja 25 eurose kinkekaardi, mille eest saab mega head toitu, ma ütlen. :) Saada õige vastus 31. jaanuariks aadressile ristsona@ajakirivegan.ee



1. Enamus veganite lemmik valguallikas (4)

2. The .. is vegan (6)

3. Loom, kelle käpajalg on Loomuse logol (6)

4. Veganmessi maskoti nimi (4)

5. Magustoit, mis kõlab nagu soolane toit (9)

6. Asendis, mille puhul kere ja jalad moodustavad täisnurga (5)

7. Pähkel, mille söömiseks peab agar olema (10)

8. Loom, kelle sigimisviis on ka teadlastele müstika (8)

9. Nisujahust tehtud toit, millega tihtipeale asendatakse liha (6)

10. Ajakirja Vegan endise peatoimetaja eesnimi (9)
11. Brüofüüt ehk ... (6)

12. Veganist ehtekunstnik (perekonnanimi) (6)

13. Koht, kust loomasõber omale lemmiku leiab (9)

14. Surve, rõhumine (3)

15. Aktivist, kes kirjutas raamatu „This Is Vegan Propaganda“ (9)

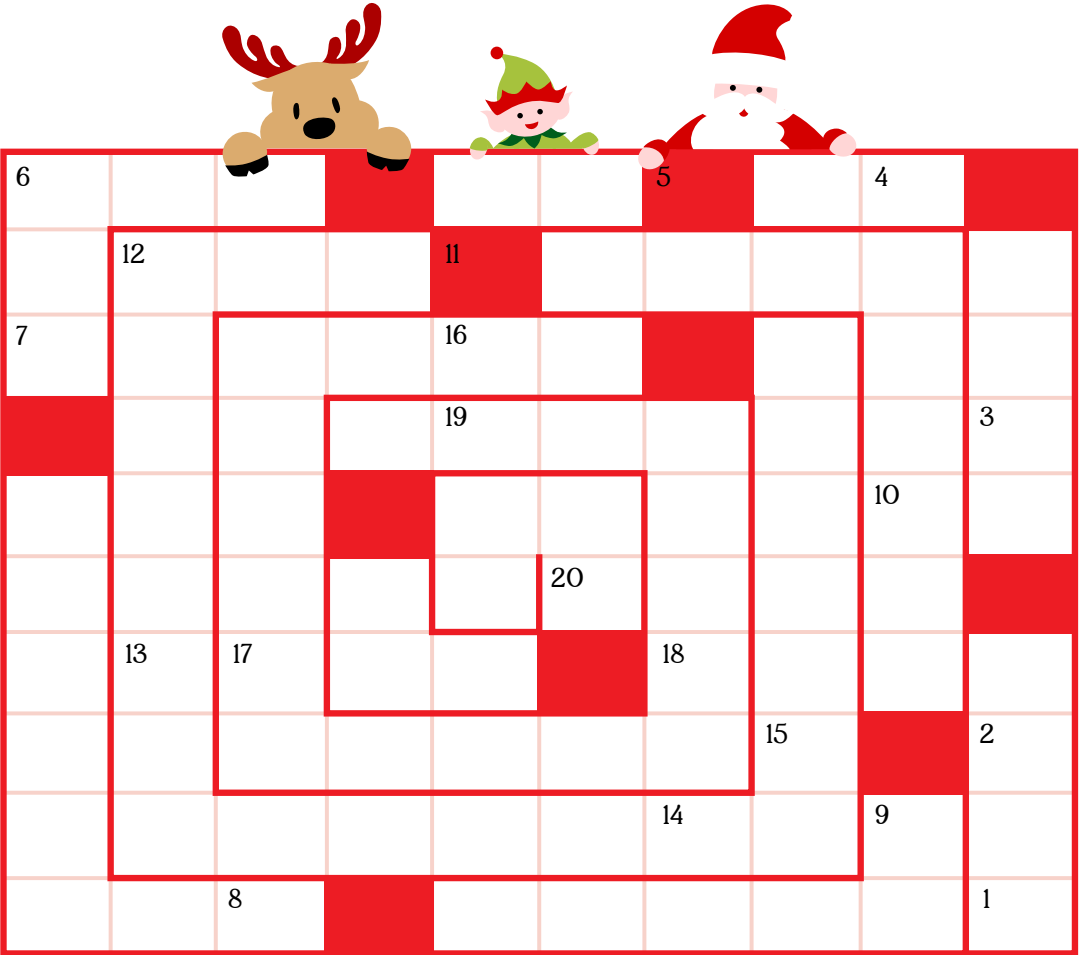
16. Materjal, millest tehtud küünlaid veganid jõuludel põletavad (8)

17. Seda kasutavad veganid „hakkliha“kastmes (8)

18. Kuu, milles toimub kuulsaim veganväljakutse (7)

19. Kuuldavasti võib maailma päästa (8)

20. Loomasõbral kipub olema suur ... (4)



Teel iga ilmaga juba 10 aastat!

e-SELVER

Sina tellid, meie toome!

