munavoldik_outlines.pdf 1 18/04/16 15:31

Kaunviljad

Tofu (kõva), ½T*	16,0
Tempeh, ½T	15,4
Sojaoad, ½T	14,3
Rohelised sojaoad, ½T	11,1
Tofu (tavaline), ½T	10,0
Valged aedoad (konserv), ½T	9,5
Kikerherned (keedetud), ½T	8,4
Läätsed (keedetud), ½T	8,1
Sojapiim, 1T	7,9
Herned (keedetud), ½T	7,8
Pruunid aedoad (keedetud), ½T	7,7
Mustad aedoad (keedetud), ½T	7,6
Mungoad (keedetud), ½T	7,1
Punased aedoad (konserv), ½T	6,9
Kikerhernejahu, ⅓T	6,9
Põldoad (keedetud), ½T	6,5
Sojajogurt, ½T	6,1
Valged oad tomati-kastmes (konserv), ½T	5,1
Hummus, ¼T	4,9
Herned, ½T	3,7
Sojavorst, 30 g	3,6

Teraviljad

Toortatar, ¼T	5,6
Speltanisu, ½T	5,3
Amarant, ½T	5,2
Seemneleib, 1 viil	4,4
Kamajahu, 3 spl	4,1
Kinoa, ½T	4,0
Kaerahelbed, ⅓T	3,9
Sepik, 1 viil	3,9
Täisteramakaronid (keedetud), ½T	3,7
Neljaviljahelbed, ⅓T	3,1
Hirss, ½T	3,1
Terasai, 1 viil	3,0

* T - tass (240 ml)

Pähklid ja seemned

Maapähklid, ¼T	9,5
Kõrvitsaseemned, 2 spl	7,8
Mandlid, ¼T	7,6
Maapähklivõi, 2 spl	7,2
Pistaatsiapähklid, ¼T	6,4
Seesamiseemned (kooritud), 3 spl	6,3
Päevalilleseemned, 2 spl	6,3
Tahhiini, 2 spl	5,1
India pähklid, ¼T	5,0
Linaseemned, 2 spl	4,9
Sarapuupähklid, ¼T	4,8
Parapähklid, ¼T	4,7
Kreeka pähklid, ¼T	4,3
Chia seemned, 2 spl	4,1

Köögiviljad ja seened

Nõges, 1T	5,3
Brokoli (keedetud), ½T	3,9
Spinat (külmutatud ja siis keedetud), ½T	3,8
Mais (keedetud), ½T	5,3
Rooskapsas (keedetud), ½T	3,0

Puuviljad ja marjad

Goji marjad (kuivatatud), 30 g	3,6

Muud toiduained

Spirulina vetikas (kuivatatud), 1 spl	4,0
Pärmihelbed, 1 spl	3,2

Vegan.

Loomade, tervise ja keskkonna heaks.

Lisainfo

Lisainfo valkude kohta:
vegan.ee/valgud
Üldinfo veganlusest:
www.vegan.ee
Retseptid:
veganmaailm.com
taimetoit.ee
Facebookis:
Eesti veganid
Jah, see on vegan!
Taimetoitlus

EESTI VEGAN SELTS

Infovoldiku koostas Eesti Vegan Selts

Miks veganid muna ei tarbi?

Pildil on Agda. Ta sündis kanana. Agda hüljati nii oma ema kui ka teiste kanade poolt, seega tuli tal elama asuda inimese ja koeraga sama katuse alla. Üksi olles hakkas kana aga muutuma kukelikuks. Kui Agda juba kirema hakkas, viidi ta Soome farmi-loomade varjupaika Tuulispää. Agda naudib sülesolemist ja jookseb kutsumise peale inimese juurde. Varjupaigas saab ta muretult elada oma loomuliku elu lõpuni.

munavoldik_outlines.pdf 2 18/04/16 15:31

Munatööstus

Sarnaselt piimaga on lihtne tekkima väärarusaam, et munade söömine ei kahjusta kedagi. Viljastatud munad, mis sisaldavad tibu embrüot, on tänapäeval pigem haruldus. Võib näida, et kui munast nagunii tibu ei kooruks, siis miks mitte see ära süüa?

Intensiivse aretuse tulemusena muneb kana tänapäeval kuni 300 muna aastas. Looduses munevad metsikud kanad aastas vaid 10–15 muna selleks, et saada järglasi. Kanade kehadele on munemine kurnav, nad kaotavad selle käigus palju olulisi vitamiine ja mineraalaineid ning kannatavad seetõttu mitmete haiguste käes (nt osteporoos ja sellest tingitud luumurrud).

Suurfarmide kanad veedavad oma elu imetillukesel alal ühispuurides, kus neil pole võimalust ringi liikuda ega tiibu sirutada. Et vältida kitsastes puurides vigastusi, lõigatakse kanadel nokk sageli osaliselt ära – seda kulude kokkuhoiuks ilma igasuguse tuimestuseta, kuigi tegemist on väga valutundliku elundiga. Ka nn vabapidamine ei taga kanade paremat kohtlemist, vaid kõigest puhtarvutuslikult rohkem ruumi igale linnule.

Et oleks kanu, kes munevad mune, tuleb neid suurtes haudejaamades juurde toota. Umbes pooltest haudejaamades viljastatud munadest kooruvad kanatibud, pooltest kukktibud. Kanadest saavad uued munakanad. Kuna kukktibudest pole munatööstusele mingit kasu, käsitletakse neid jääkproduktidena. Peaaegu kõik kuni kolme päeva vanused kukktibud purustatakse elusalt hakkmasinas või lämmatatakse gaasiga. Ka vabapidamise mune ostes toetad kukktibude hukkamist.

Kõigi munakanade, sh vabapidamise ja väiketalude kanade, elu lõppeb enneaegselt tapamajas, kui nende kehad on inimese vajaduste rahuldamiseks viimseni kurnatud ning enam piisavalt toodangut ei taga. Munakanad tapetakse tavaliselt umbes 15-ndal elukuul.

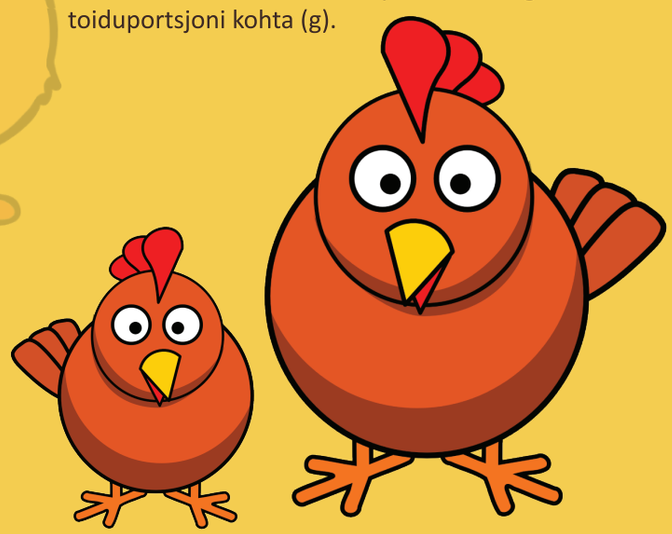
Taimsed valgud

Selleks, et saada toidust piisaval hulgal valke ja asendamatuid aminohappeid, ei pea tarbima liha, kala, piima, mune ega muid loomseid tooteid.

Taimsete valkudega seostub mitmeid müüte. Väga levinud on arvamus, et paljudes taimsetes toiduainetes puudub üks või mitu asendamatut aminohapet. Tõenduspõhised riiklikud toidu koostise andmebaasid näitavad veenvalt, et kõik rafineerimata taimsed toiduained sisaldavad kõiki asendamatuid aminohappeid. Teiseks levinud müüdiks on, et aminohapete saamiseks keha jaoks sobilikus vahekorras on vaja täpselt teada taimsete valkude aminohappelist koostist ja arvestada igal toidukorral hoolikalt välja tarbitavate toiduainete kogus. Tegelikkuses ei ole selline kombineerimine toidukorrasiseselt vajalik, sest keha säilitab teatud varu asendamatuid aminohappeid. Piisab sellest, kui päeva jooksul tarbida komplementaarseid valke sisaldavaid toiduaineid. Näiteks kui menüü sisaldab igapäevaselt nii kaun- kui ka teravilju, siis täiendavad erinevate valkude aminohappelised koostised üksteist, moodustades keha vajadustele hästi vastava kombinatsiooni.

Taimne toidusedel, mis sisaldab mitmekülgset valikut kõigist olulistest toidugruppidest (täisteraviljatooted, köögiviljad, kaunviljad, pähklid-seemned ja puuviljad) ning piisavalt toiduenergiat, annab piisavalt valku ja aminohappeid.

Valgupuudus võib tekkida juhul, kui menüü koosneb arvestatavas osas suhkru- ja õlirohketest toitudest nagu kartulikrõpsud, friikartulid, maiustused, suhkrut sisaldavad karastusjoogid jms, kuid ka siis, kui palju kaloreid saadakse alkoholist. Samuti on oluline silmas pidada, et põhiliselt puuviljadest koosnev toidusedel on valguvaene ega pruugi tagada soovitustele vastavat valgukogust. See aga ei tähenda, et puuviljade söömist tuleks vältida. Puuviljad on meile vajalikud teistel põhjustel: need on head vitamiinide, fütotoitainete, kiudainete ja mineraalainete allikad. Kuna puuviljade osa kogu saadavas toiduenergias on tavaliselt suhteliselt väike, ei mõjuta nende madalam valgusisaldus oluliselt kogu toidusedeli valkude taset.

Parimad taimsed valguallikad

Täiskasvanute soovituslik päevane valgutarbimine on 0,83 g valke tervisliku kehakaalu iga kg kohta. Veganitel on soovitav tarbida 0,9 g/kg. Järgnevates tabelites on ära toodud parimad valguallikad toiduportsjoni kohta (g).