piimavoldik_outlines2.pdf 1 18/04/16 15:35

Parimad taimsed kaltsiumiallikad

Kõik rafineerimata taimsed toiduained sisaldavad kaltsiumit, mida täiskasvanud vajavad päevas 800 mg. Järgnevates tabelites on ära toodud parimad kaltsiumiallikad toiduportsjoni kohta (mg):

Köögiviljad

Nõges, 1T*	530
Söödakapsas, 2T	167
Naerilehed, 1T	105
Võililleleled, 1T	103
Lehtkapsas, külm., keedetud, ½T	90
Petersell, 1T	84
Lehtsinep, keedetud, ½T	83
Hiina lehtnaeris, keedetud, ½T	79
Hapuoblikas, 1T	77
Lehtsinep, külm., keedetud, ½T	76
Talisibul, 1T	72
Rukola, 2T	64
Hiina kapsas, 1T	59
Artišokk, 1T	56
Kress-salat, 2T	55
Roheline sibul, 1T	55
Redis, 1T	48
Murulauk, 1T	46
Varsseller, 1T	45
Brokoli, 1T	44
Fenkol, 1T	43
Lehtseller, 1T	41
Lehtsalat, 2T	40
Jääsalat, 1T	40

Pähklid-seemned

Mandlipiim, rikastatud 1T	300
Seesamiseemned, koorimata, 3 spl	263
Chia seemned, 2 spl	158
Tahhiini, 2 spl	128
Mandlivõi, 2 spl	111
Mandlid, ¼T	97
Kookosvesi, 1T	58
Parapähklid, 6tk	48
Sarapuupähklid, ¼T	48
Pistaatsiapähklid, ¼T	42
Linaseemned, 2 spl	40

* T - tass (240 ml)

Puuviljad-marjad

Kibuvitsamarjad, 1T	234
Metsmaasikad, 150g	96
Mustsõstrad, 1T	81
Apelsin, 1tk	62
Astelpajumarjad, 1T	58
Mandariin, 2tk	55
Viigimarjad, kuivatatud, 4tk	55
Pihlakamarjad, 1T	51
Põldmarjad, 1T	46
Punased sõstrad, 1T	45
Karusmarjad, 1T	44
Vaarikad, 1T	41

Kaunviljad

Tofu, kaltsiumiga kalgendatud ½T	268-909
Sojapiim, rikastatud, 1T	300
Silmuba, keedetud, ½T	106
Tempeh, ½T	92
Sojaoad, keedetud, ½T	88
Valged aedoad, keedetud, ½T	81
Sojapiim, rikastamata, 1T	61
Sojahelbed, 30g	59
Tähnilised aedoad, ⅓ konservi	58
Türgi oad, keedetud, ½T	56
Kollased aedoad, keedetud, ½T	55
Punased aedoad, ⅓ konservi	50
Rohelised sojaoad, külm., keed., ½T	49
Kikerherned, keedetud, ½T	46

Teraviljatooted

Kaerapiim, rikastatud, 1T	300
Amarant, keedetud, ½T	64

Muud toiduained

Must melassisiirup, 1 spl	627-1342
Melass, 1 spl	41

Vegan.

Loomade, tervise ja keskkonna heaks.

Lisainfo

Lisainfo kaltsiumi kohta:
vegan.ee/kaltsium
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 piima ei tarbi?

Foto: Annika Lepp

Pildil on Jennifer, kes elab Soome farmiloomade varjupaigas Tuulispää. Ta sündis 50-pealises karjas ja temast pidi saama lüpsilehm. Kuna Jennifer jäi kasvult oodatust väiksemaks ning lüpsilehmaks seetõttu ei sobinud, määrati ta tapale. Õnneks jõudsid head inimesed ta päästa ja varjupaika toimetada, kus Jennifer saab muretult elada oma loomuliku elu lõpuni.

piimavoldik_outlines2.pdf 2 18/04/16 15:35

Piimatööstus

Piimatööstus ei ole vähem vägivaldne kui lihatööstus.

Üks suurimaid valearvamusi on, et lehmad annavad kogu aeg piima. Tegelikult hakkab lehma organism, nagu kõigi imetajate puhul, piima tootma vaid siis, kui ta on tiine ja valmistub peagi sündivaks vasikaks. Just nii, nagu naisel tekib raseduse ajal rinnapiim selleks, et peagi sündivat last imetada.

Seetõttu tiinestatakse lehmad piimatööstuses piima saamiseks sunniviisiliselt kunstliku seemendamise teel. Pärast poegimist eraldatakse vasikas emast praktiliselt kohe. Nii emasloomale kui pojale on see šokeeriv ja stressirohke sündmus, sest nagu iga väike beebi, vajab ka vasikas emaarmastust ning samuti on pea igal emal looduslik instinkt oma vastsündinu eest hoolt kanda.

Vasikad tihti emapiima juua ei saa, vaid kasvavad üles põhiliselt toitesegude peal. Kui neile antaks toiduks emapiima, tähendaks see piimatööstusele palju vähem toodangut.

Ka vasikate ülesanne on tootlikkuse huvides kasvada võimalikult kiiresti uueks piimamasinaks. Pullvasikad hukatakse valdavas enamuses noorelt, sest piimatööstuses neile kohta ei ole. See tähendab, et piima ja liha tootmine on tihedalt omavahel läbi põimunud ning vasikate tapmine on piima tootmise paratamatu kõrvalnäht.

Pärast vasika sündi jätkub lehmal loomulikes tingimustes oma poja toitmiseks piima umbes üheks aastaks. Piimatööstuses on aga oluline tagada võimalikult pidev ja suur toodang, nii et kogu kirjeldatud protseduuri korratakse võimalikult väikeste vaheaegadega üha uuesti.

Sellise pideva kurnamise tingimustes hakkab lehma piimatootlikkus umbes 5. eluaastaks vähenema. Madala tootlikkusega lehmad, kelle pidamine ei ole enam kasumlik, saadetakse tapamajja. Võrdluseks olgu öeldud, et loomulikes tingimustes elaksid lehmad 20–25-aastasteks.

Kuigi väiketaludes võivad elutingimused olla paremad, ei muuda see tõsiasja, et piim tuleb alati vasikate ja nende emade arvelt ning tootja ärihuvid seisavad reeglina loomade heaolust eespool.

Kaltsium ilma lehmapiimata?

Lääne ühiskondades on valdav arusaam, et kaltsiumivajaduse katmiseks ning tugevate luude ehitamiseks ja säilitamiseks on vaja tarbida piimatooteid. Sellist arusaama aitavad kinnistada riiklikud toidusoovitused ning ka piimatootjate väga aktiivne reklaamitegevus.

Võime seedida piimatooteid pärast imikuea lõppu on inimkonna ajaloos väga hiljutine kohastumine, mis on omane vaid teatud inimgruppidele. Umbes 75% maailma rahvastikust kaotab pärast esimesi eluaastaid võime toota laktaasi: ensüümi, mida on vaja piimasuhkru ehk laktoosi seedimiseks. Laktaasi puudulikkust ehk laktoositalumatust peetakse meil häireks või haiguseks, kuigi maailma inimeste enamuse jaoks on tegemist normaalse arenguga.

Kui panna inimeste piimajoomine laiemasse konteksti, siis Maal elavast umbes viiest tuhandest imetajaliigist on inimesed ainsad, kes jätkavad piima tarbimist pärast imikuea lõppu. Samuti on inimesed ainsaks liigiks, kes tarbib teise liigi vastsündinutele mõeldud toitu. Ka ei ole looduses tavaline, et tarbitakse last ootava ema piima, sest enne uut rasedust eelmine laps reeglina võõrutatakse. Piimatootmises kasutatavad lehmad on aga suurema osa oma elust samaaegselt nii tiined kui ka lüpstavad, mistõttu nende piim sisaldab rasedushormoone.

Ka Eesti kuulub nende riikide hulka, kus inimeste peamiseks kaltsiumiallikaks on piimatooted, mis annavad meil 75% tarbitavast kaltsiumist. Sellistes oludes võib tunduda kummaline idee katta oma kaltsiumivajadus vaid taimsete toiduainetega. Kuna aga paljud inimesed üle maailma saavad sellega edukalt hakkama, ei ole ühtegi põhjust, miks see ka veganitel õnnestuma ei peaks. Kui arvestada paljude kaltsiumirikaste ning kaltsiumiga rikastatud toiduainete kättesaadavust, ei ole see ka kuigi keeruline.

Luude tervis

Luude tervise seisukohast on lisaks kaltsiumile väga olulised ka järgmised tegurid:

Regulaarne kehaline treening. See on väga oluline igal eluetapil: noorukieas aitab see saavutada suurema luude tippmassi, täiskasvanutel säilitada luukude ning eakatel lisaks luukoe säilitamisele ka vähendada kukkumisi, mis on oluliseks luumurru riskifaktoriks.

Piisav D-vitamiini saamine. D-vitamiin soodustab kaltsiumi imendumist seedetraktist, aitab vähendada uriiniga väljutatava kaltsiumi kogust ja tagada normaalset luude mineraliseerumist.

Rohke köögi- ja puuviljade tarbimine ja piisav valkude tarbimine.

Tervislikus kehakaalus püsimine. Alakaal on osteoporoosi riskiteguriks.

Liigse kohvi- ja soolatarbimise vältimine.