



# Vägivallatu elu saadikud

*Kuidas näeb elu välja noores peres, kus toidulaual vaid taimne kraam?*

TEKST: MARI-LIIS ILOVER FOTOD: HELE-MAI ALAMAA

**L**iisa-Indra (29) ja Taavi Pajuste (29) elavad ühes Kalamaja vaiksuses tänavas, hubases oma kätega remonditud katusekorteris. Nad on pealtnäha täiesti tavaline noor pere, kuhu peale tublide ja ühtehoidvate vanemate kuulub kaks põngerjat: tumedapäine Joonas (4) ja blond ingliske Elli (2). Aga ainult pealtnäha! Nad on veganid, lisaks suures osas toortoitlased. Kõik koos, terve pere.

**Mis imeloom see vegan üldse on? Ja mida tähendab toortoit?**

**Liisa-Indra:** Vegan on täistaimetoitlane, kes ei söö peale liha ka mune ega piimatooteid. Vegani toidulauale kuuluvad puuviljad, köögiviljad, marjad, pähklid, seemned, seemned, teraviljad ja muud ainult taimset päritolu saadused.

Toortoit ehk elus toit (ingl *raw food*) on veel sammuke edasi. See tähendab, et süüakse peamiselt toitu, mida ei ole kuumutatud üle 43–46 kraadi. Eesmärk on säilitada vitamiinid ja ensüümid, mis töötlemise käigus hävivad. Näe, katsu seda teekannu, on ju soe? Aga ei põleta, eks! See ongi umbes 45 kraadi.

**Kas veganlusega kaasneb ka laiemaid tõekspidamisi?**

**Liisa-Indra:** Veganlus on elustiil.

◀ Taavi, Joonase, Liisa-Indra ja Elli Pajuste koduköögis liha ega muud loomset ei tunta, toidud valmivad vaid taimedest.

Näiteks ei kasuta me ka nahk- ja villatooteid, loomadel testitud kodukeemiat ja kosmeetikat jm. Vegan soovib elada suuremas kooskõlas iseenda ja ümbritseva maailmaga. Oleme veendumusel: selleks, et olla terve, õnnelik ja tasakaalus, ei pea keegi teine kannatama. Liigist sõltumata.

**Kuidas te veganluse juurde jõudsite?**

**Liisa-Indra:** Mina muutsin oma toitumist ja vaateid elule esialgu tervislikel põhjustel. Langesin aastaid tagasi, kui peret veel polnudki, depressiooni. Meditsiin ei pakkunud lahenduseks muud peale antidepressantide. Olin aga kindel, et kui ma ise olen süüa auku kukkunud, pean ka ise välja rabelema.

Tegin läbi mürkidest vabanemise programmi ehk *detoxi*. Alustuseks ei söönud ma kuu aega liha, nisu, piima, muna. Tunnsin, kuidas iga nädalaga energia taastus ja sain august välja! Kohe pärast seda ma taimetoitlaseks ei hakanud, aga pall hakkas veerema.

**Taavi:** Ka minu tee veganina algas tervisest. Olen alati olnud suur spordifänn. Ülikooli esimesel kursusel



Taavi ja Liisa-Indra on veendunud, et tänu taimetoitlusele on maailm parem paik. Ka neljane Joonas oskab juba oma söögivalikuid põhjendada.

hakkasid mind aga vaevama põlvevalud. Arstide soovitused kanda ortopeedilisi põlvesidemeid ja teha läbi glükosamiinikuur ei muutnud midagi. Asi läks nii kaugele, et mind ootas liigete väljavahetamine. Nii noorelt sellist asja teha tundus absurdne ja otsustasin pärast Elli sündi toitumist muuta. Et Liisa-Indra oli juba peamiselt taimetoidul, polnud siin midagi ületamatut. Mäletan hästi, kuidas →

→ otsustasime terve perega lõplikult lihast loobuda, ja esegi viimast “pidulikku” liharooga. Selleks oli lihavesis köögiviljadega.

Esialgul ei söönud ma lihtsalt liha, edasi loobusin munadest ja piimatoodetest.

### Kas raske ei olnud armastatud toitudest loobuda?

**Taavi:** Eks esialgu olid ikka igasugused isud. On paratamatu, et kui sa lähed tühja kõhuga mööda lõhnapilves pagariarist, käib peast läbi, et oohh, see on ju soe ja kohev juustusai! Samas, kui mõistad, et toit on väga emotsionaalne teema ning isusid juhivad pigem seosed ja mälestused (need vanaema pann-



**Põhi:** 3 tassi\* riivitud porgandit (800 g)  
1 tassi kivideta datleid (180 g)  
0,5 tassi rosinaid  
2 tassi Kreeka pähkleid  
1 tass kookoshelbeid (75 g)  
1 sl kookosrasva (võib ka ära jääda)  
1 tl kaneeli  
1 tl riivitud ingverit  
muskaatpähklit  
soola

**Kreem:** 300 g India pähkleid (leotatud vähemalt 3 tundi)  
3 apelsini mahl ja koor  
3 sl kookosrasva  
3 tl vanilliekstrakti  
2 sl mett või muud magusainet  
1 sl sidrunimahla

**Kaunistuseks:** apelsinikoort  
Kreeka pähkleid

koogid!), pole ebavajalikest toitudest raske loobuda. Roheline smuuti, õli ja soola kasutamise vähendamine leevendavad ka kõiksugu isusid.

Ahjaa, põlvevalud on pärast toitumisstiili muutust täiesti kadunud ja sel sügisel jooksin Tallinna maratoni.

**Joonas ja Elli söövad sama toitu mis teigi. Samas käivad nad lasteaias ja seal ei pakuta ju ainult taimseid roogi. Kuidas te selle olete lahendanud?**

**Liisa-Indra:** Mul on hea meel meie lasteaias mõistva suhtumise pärast. Esialgu pidin muidugi pidama pikki vestlusi juhtkonnaga, selgitama meie põhimõtteid ja toitumise eripära. Siis kirjutasin avalduse, et loobun lasteaiatoidust, ning viisin perearsti tööndi selle kohta, et lapsed on täiesti terved.

## Porgandikorvid apelsinikreemiga

15 tk

1. novembril on ülemaailmne veganite päev. Selle tähistamiseks võiks needki, kes söövad muidu kõike, proovida valmistada Taavi ja Liisa-Indra apelsinikreemiga toor-porgandikorvikesi. Imehead!

Pane põhja ained kaussi ja lase saumikseriga katki. Hea, kui segu jääb peen, aga siiski mitte päris puder. Vooderda muffinipanni süvendid paberist muffinivormidega. Suru porgandisegu nende põhja ja äärtesse korvikesteks.

Kalla pähklitelt vesi, loputa üle ja kalla kannmikserisse. Pigista sisse apelsinid. Riivi hulka poole apelsini koore kollane osa. Poole koor jäta kaunistamiseks. Lisa sulatatud või toasoe kookosrasv, vanilliekstrakt, sidrunimahla ja magusaine. Töötle vedelaks kohupiimalaadseks kreemiks.

Vala kreem kondiitrikotti või kilekotti, millel on nurgast ots ära lõigatud. Täida korvid kreemiga. Tõsta külmkappi, kus korvikesed võiksid taheneda mõne tunni, soovitatavalt aga üle öö. Enne söömist kaunistada riivitud apelsinikoore ja hakitud Kreeka pähklitega.

\* Tassi maht on 350 ml.

## Liisa-Indra ja Taavi soovitused tervislikuks toitumiseks kõigile, ka mitte-taimetoitlastele

**1** Puuvilju ja marju on õige süüa mitte pärast söögikorda, vaid eraldi toidukorrana või enne muud toitu. Puuviljad seduvad kiiresti ja läbivad mao ruttu. Kui süüa näiteks kartulit, riisi ja kastet ning sinna peale puuvilju, siis puuviljad jääb raskema toidu taha seisma ja läheb käärima, tekivad gaasid ja seederaskused. Siis öeldakse, et kõht valutab puuviljadest. Tegelikult sai söödud valepidi.

**2** Lapsed söövad hea meelega rohelisi lehtköögivilju, kui need liisada puuviljasmuutisse. Mineraalainerikkad rohelised köögiviljad on näiteks Rooma salat ja spinat. Smuutiks võta suur punt Rooma salatit, kaks küpset banaani, üks pirn ja liiter vett. Töötle kannmikseris mõnusaks joogiks.

**3** Kui lapsed ei armasta köögivilju, proovi neid pakkuda ahjus küpsetatud kotleti või pallina – need maitsevad tavaliselt kõigile.

**4** Pärast kuivatatud puuviljade söömist tuleks kindlasti hambaid puhastada. Ehkki organismile on kuivatatud puuviljad mitu korda kasulikumad, mõjuvad need hammastele samamoodi nagu valge suhkur.

Nüüd on kõik väga lihtne: panen lastele purgikestega toidu kaasa. Söögikorral tõstab õpetaja abi Ellile ja Joonasele, kes käivad ühes pererühmas, selle taldrikusse ja nad söövad ilusti teistega koos. Kõik toimib!

**Aga kas olete mõelnud, mis saab siis, kui lapsed on suuremad ja hakkavad käima sõprade sünnipäevadel jm, kus pakutakse kõikvõimalikke toite?**

**Liisa-Indra:** Eks seda juhtu praegugi. Elli on veel väike ja sööb vaid seda, mida meie talle pakume. Aga Joonas väljendab oma seisukohti ja põhimõtteid söögi osas juba üsna kindlalt. Kui keegi küsib talt, miks ta liha ei söö, teatab Joonas, et loomad on meie sõbrad, ja kes siis ikka sõpru sööb.

Tegelikult, kui iseseisvumise aeg kätte jõuab, eks siis paistab. Arvan, et ma ei tee midagi jõuga, vaid lasen lastel endal oma valikud langetada.

**Taavi:** Ja üldse, sünnipäevadele tuleks minna täis kõhuga. Siis ei teki ahvatlusi. Aga see, et oleme veganid, ei tähenda, et me kodust väljas üldse süüa ei saa. Tallinnaski on mitu söögikohta, kus pakutakse maitstvaid taimetoite. Viimase aja head muljed on kohvikust Gauranga ja F-hoonest, kus ettekandja, kes nägi, kuidas me toitute koostist üksikasjalikult uurisime, ütles: “Aa, te olete veganid, jah? Meil on teile pakkuda seda ja seda ja seda!”

### Lapsed käivad sageli vanavanemate juures. Kuidas nemad veganlusse suhtuvad?

**Liisa-Indra:** Meie mõlema vanemad on olnud väga toetavad ja mõistvad. Eks algul pidin neile ikka seletama, kust lapsed saavad rauda, valku ja B<sub>12</sub>-vitamiini. Need on kõik täiesti loomulikud küsimused. Ja

tuleb ka tunnistada, et need vestlused on mind palju arendanud. Tänu vaidlustele ja vajadusele oma seisukohti teaduslikult ning loogiliselt põhjendada olen toitumisteedadesse süvenenud väga põhjalikult ning laste toidulaua korralikult läbi mõelnud. Olen kogunud palju materjali, mida jõudumööda jagan ka huvilistele veebilehel [banaanisaar.ee](http://banaanisaar.ee).

### Kuidas näeb välja teie päev toidulaual?

**Liisa-Indra:** Hommikul smuuti, puuviljad ja mõni toorpuder, näiteks kaerahelbepuder või *chia*-seemnete puding. Lõuna ajal puuviljad, salat. Öhtul sööme kõik koos keedetud või aurutatud toitu.

Suvel tegelikult saab hästi ja maitsvalt hakkama ka kuumutamata toiduta. Talvel on aga puuviljavalik kehvem ja keha soovib soojendatud toite. Siis kasutame enam juurvilju ja tervislikke teravilju nagu kinoa, tatar, metsik riis.

### Kas taimetoitu ja taimset toortoitu kasutades on rohkem nuputamist, mida lauale panna?

**Liisa-Indra:** Meie toidukordade kogused on ilmselgelt suuremad kui tavatoitujail. See on hädavajalik, et kalorit ja vajalikud toitained kätte saada. Enamik puu- ja köögivilju koosnevad ju suuresti veest. Näiteks banaanid. Kui muidu ostetakse poest kobar banaane, siis meie võtame kasti (18 kg) ja see on otsas viie päevaga.

**Taavi:** Minu arvates ei ole vegan-toidu ega vegan-toortoidu valmistamine üldse keeruline. Ehkki me ei söö kogu aeg kapsalehti, õunu ja banaane, vaid valmistame neist roogi nii enda fantaasia abil kui ka vegan- ja toortoidu kokaraamatutest leitud retseptide järgi. Siiski, kuna tooraine on lihtne, ei pea meeletult nuputama. Pigem oli varem toidutegemisel probleem, et midagi oli alati üle, kuna valik oli liiga suur. Aga praegu, kui toiduvalik on kitsam, ei ole samas puudu millestki. Usun, et niipidi on õige. ☺