LOOMUS
LOOMADE NIMEL

Vegantoidu TEEJUHT

Toitumisinfo · Nõuanded · Retseptid

SISUKORD

SISSEJUHATUS 2

1. ÜLEVAADE VEGANTOITUMISEST 3

2. VEGANALTERNATIIVID JA LOOMSE ASENDAMINE 9

3. MIKS HAKATA VEGANIKS? 12

4. RETSEPTID 13

5. LOE VEEL 28

ANNA OMA PANUS VEGANLUSE LEVIKUSSE! 29

TOETA LOOMUSE TEGEVUST! 30

SISSEJUHATUS

Aitäh, et tunned huvi veganluse vastu!

Veganiks hakkamise põhjuseid on mitmeid ning veganlus tähendab palju rohkemat kui ainult toit. See mõjutab ka valikud riietuses, kodukeemias, kosmeetikas jne. Ent toitumine on tavaliselt kõige suurem muudatus veganiks hakates, mistõttu keskendubki käesolev teejuht toitumisele.

Tervislik toitumine on väga individuaalne ja sõltub paljudest asjaoludest, mistõttu siit ei leia näiteks konkreetseid numbreid või eesmärke, vaid pigem ülevaate, mõtteainet, nippe, soovitusi ja retsepte. Kui sa soovid või vajad täpsemat nõu toitumise osas, siis soovitame pöörduda toitumisspetsialisti poole. Professionaalset vegansõbralikku toitumisnõustamist pakub näiteks Eesti Vegan Selts.

Mõnusaid taimseid valikuid soovides
Loomus ja Loomuse veganprogramm Taimsed Valikud

Vegantoidu teejuhi väljaandmist toetas VegFund.

LOOMUS
LOOMADE NIMEL

TAIMSED VALIKUD

VEGFUND
supporting vegan advocates globally

1. ÜLEVAADE VEGANTOITUMISEST

1.1 KES ON VEGAN?

Kõigepealt selgitame mõisteid, mis aitavad navigeerida vegantoitumise maailmas.

- **Veganid** – ei tarbi loomset päritolu toitu (sh lisaks lihale, munale ja piimale ka näiteks želatiini ega mett)
- **Vegetaarlased** – ei tarbi liha, ent tarbivad enamasti muid loomseid saaduseid, nt muna, piima, mett ja želatiini
- **Pollovegetaarlased** – lisaks taimset päritolu toidule tarbivad linnuliha, tihti ka muna ja piima
- **Peskovegetaarlased ehk pesketaarlased** – lisaks taimset päritolu toidule tarbivad kala ja teisi mereande, tihti ka muna ja piima
- **Laktovegetaarlased** – tarbivad loomset päritolu toodetest ainult piimatooteid
- **Ovovegetaarlased** – tarbivad loomset päritolu toodetest ainult muna
- **Ovo-laktovegetaarlased** – tarbivad loomset päritolu toodetest nii piimatooteid kui ka muna
- **Fleksitaarlased** – tarbivad enamasti taimseid toite, kuid on valmis eri põhjustel tegema oma toitumises mööndusi

1.2 MIDA VEGANID SÖÖVAD?

Kui sa pole varem veganlusega kokku puutunud, siis võib tunduda, et pead paljust loobuma ning toidulaud jääb ühekülgseks. Ent enamasti tõdevad uued veganid just vastupidist: toidulaud rikastub mitmete toiduainetega, mida varem pole isegi proovinud.

Nii nagu igasuguse toitumise puhul peab ka vegantoitumise juures jälgima, et toitumine oleks mitmekülgne ja tasakaalus. Veganite menüüsse kuuluvad näiteks järgmised toiduained:

- köögiviljad (sh seened ja merevetikad),
- puuviljad ja marjad,
- kaunviljad,
- pähklid ja seemned,
- teraviljatooted,
- lihaasendajad,
- taimsed piimad ja piimaalternatiivid.

1.3 TOITAINED, MILLEL TASUB SILM PEAL HOIDA

JOOD on hädavajalik aju tervise ja kilpnäärmehormoonide tasakaalus hoidmise jaoks. Head joodiallikad on jodeeritud sool, meretaimed ja toidulisandid.

KALTSIUMI pikaajaline puudulikkus võib tõsta osteoporoosi ja luumurdude riski. Samas kaltsiumi liigtarbimine võib põhjustada kõhukinnisust ning takistada raua ja tsingi omastamist. Head taimsed kaltsiumiallikad on enamik rohelisi lehtköögivilju, brokoli, mandlid, viigimarjad, apelsinid ja kaltsiumiga kalgendatud tofu. Kaltsiumit võib võtta ka toidulisandina.

RASVHAPPED on olulised aju tervise hoidmiseks ja südame-veresoonkonna haiguste riski vähendamiseks. Head allikad on erinevad seemned ja pähklid ning taimeõlid.

RAUD on peamiselt seotud organismis hapniku transpordiga. Raua piisavas koguses tarbimine vegantoitumise puhul on lihtne. Head allikad on teraviljatooted, kaunviljad, seemned-pähklid, mitmed köögiviljad ja kuivatatud puuviljad. Raua imendumisele aitab kaasa ka C-vitamiin.

SELEEN aitab vähendada riski haigestuda vähki ja südame-haigustesse ning seleenipuudus nõrgestab immuunsüsteemi. Toitude seleenisisaldus sõltub tihtipeale pinnasest, kus need on kasvanud, aga üldselt peetakse headeks allikateks näiteks parapähkleid, kuskussi ja päevalilleseemneid.

TSINK mängib olulist rolli rakkude jagunemises ja valkude sünteesis. Head tsingiallikad on nisukliid, kõrvitsaseemned, oad ja läätsed. Tsinki on kergem omandada, kui ube, tera- ja kaunvilju enne kasutamist leotada.

VALGUD / ASENDAMATUD AMINOHAPPED on justkui keha ehituskivid, mis on vajalikud lihaste taastumiseks. On levinud müüt, et vegantoitumine on valguvaene, ent tegelikult on piisava valgukoguse saavutamine vegantoitumise juures lihtne. Head valguallikad on oad, läätsed ja sojatooted.

VITAMIIN B12 on vajalik närvisüsteemi tervena hoidmiseks. Parim viis piisava koguse B12-vitamiini saamiseks on rikastatud toitude tarbimine või selle toidulisandina võtmine.

VITAMIIN B2 on oluline mängija ainevahetusprotsessis ning naha, juuste, silmade, limaskestade ja närvisüsteemi tervise jaoks. Head allikad on rikastatud taimsed piimad, seened, mandlid, soja ning teatud rohelised köögiviljad.

VITAMIIN D on oluline immuunsüsteemi töös, südamelihase talituses, närvikoe toimimises ning vere hüübimisel. Lisaks aitab see kaltsiumil ja fosforil imenduda. Päikselisel ajal aitab D-vitamiini vajadust katta päike, ent pimedal ajal tasub kindlasti tarbida rikastatud toitusid või toidulisandit.

1.4 HUVITAVAD TOIDUAINED, MIDA VEGANITE KÖÖGIST VEEL LEIDA VÕIB

- Maitsepärm – mitteaktiivne pärm, mis annab toitudele juustuse ja pähklise maitse ning sisaldab palju valku ja B12-vitamiini
- Kanepiseemned – hea valgu- ja rasvhapete allikas, võib tarbida nii koorituna, koorimata kui ka jahvatatuna
- Vetikad – meretaimed, mis on maitsvad, pungil vitamiinidest ja mineraalidest ning annavad toitudele mõnusa merehõngu
- Spiruliina – väga tervislik vetikas, mida tarbitakse tavaliselt jahvatatuna näiteks smuuti sees
- Tahiini ja pähklivõid – toiteainerikkad toiduained, mida saab kasutada määrdena, kastmetes ning nii magusates kui ka soolastes toitudes
- Sojakaste – Aasia köögis levinud kaste, mis sobib praetud või grillitud köögiviljadele ja tofu maitsestamiseks

1.5 10 SOOVITUST UUELE VEGANILE

1.

LEIA OMA PÕHJUS

Mis on sinu motivatsioon oma toitumist muuta? Võib-olla nägid dokumentaalfilmi, mis muutis sinu suhtumist. Või on sul mõni terviseprobleem, mis sunnib sind muutma oma toitumist. Kirjuta need põhjused üles.

2.

SÖÖ PIISAVALT

Paljud uued veganid eemaldavad loomse oma menüüst ilma seda asendamata. See on suur viga, sest taimedes on üldiselt vähem kaloreid ja seeläbi võib igapäevane energiatarbimine oluliselt väheneda. Võid appi võtta ka kalorilugemisprogrammi, nt Cronometer või NutriData.

3.

ÜMBRITSE END TÄISVÄÄRTUSLIKE TAIMSETE TOIDUAINETEGA

Täida oma köögikapid ja külmkapp taimsete toiduainetega nagu puuviljad, kaunviljad, täisteratooted, pähklid, seemned ja köögiviljad. Veendu, et sul oleksid need toiduained alati olemas.

4.

HAARA KAASA

Lihtsaim viis tasakaalustatud toitumisest kõrvale kalduda on kiirustamine. Kui lähed pikemaks välja, haara kaasa banaan või müslibatoon ning planeeri oma söögikordasid nii, et ei peaks tühja kõhuga välja minema.

5.

VÕTA AEGA

Millegi uue alustamine või harjumuste muutmine ei pruugi juhtuda üleöö, muutusi võib teha ka samm-sammult. Näiteks asenda või avokaadoga, kana tofuga ja veiseliha taimse kotletiga. See on teekond, mitte võistlus.

HARI ENNAST

6.

Loe raamatuid, sirvi erinevaid veebilehti ja pea nõu toitumisnõustajaga.
Raamatusoovitused: Michael Greger “How Not to Die”, Joel K.Kahn “The Plant-based Solution”, Neal Barnard “Power Foods”

7.

VÕTA ÜHENDUST SAMA ELUSTIILIGA INIMESEGA

On palju lihtsam, kui sul on inimesi, kellega saad jagada oma pingutusi ja edulugusid. Liitu taimetoitlaste kogukondadega ja osale erinevatel veganitele mõeldud üritustel.

HEA KÖÖGITEHNIKA ON ABIKS

8.

Kõik, mis muudab toiduvalmistamise lihtsamaks ja kiiremaks, aitab jätkata selle elustiiliga. Näiteks säästab heasse mittenaakuvasse panni ja multi-keetjasse investeerimine sinu aega. Kindlasti ei pea hakkama kalleid tarvikuid kohe soetama. Alusta olemasolevatest asjadest ja investeeri, kui tunned millestki puudust.

9.

UUTE HARJUMUSTE LOOMINE VÕTAB AEGA

Ole enda vastu lahke. Kui teed vigu ja naased tagasi vanade viiside juurde, siis see on täiesti normaalne. Lihtsalt alusta uuesti ja tuleta meelde oma eesmärgid ning mõtle, miks sa seda kõike teed. Ole iseenda suurim toetaja ja fänn, siis on kõik võimalik.

MUUDA ELUSTIIL LÕBUSAKS JA LIHTSAKS

10.

Kokka koos sõpradega, võta osa kokandus-kursustest, külasta uusi restorane, muuda oma vanad lemmikretseptid vegansõbralikeks, otsi üles veganitest juutuuberid ja instagrammerid. Kõige tähtsam on olla õnnelik ja nautida oma uut eluviisi täiel rinnal.

2. VEGANALTERNATIIVID JA LOOMSE ASENDAMINE

2.1 LIHAASENDAJAD

TOFU on purustatud sojaubadest valmistatud sojamass. Tofut liigitatakse pehmuse järgi siidiseks, pehmeks ja kõvaks ning seda kasutatakse nii lihaasendajana, nt praetuna või hakina hakkliha asemel, kui ka määretes ja magustoitudes. Tofu on traditsiooniline osa Aasia köögist.

TEMPEH on fermenteeritud ja pressitud sojaubadest valmistatud Indoneesiast pärit valgurikas toiduaine. Tempeh on sarnane tofule, ent erinevalt tofust sisaldab tempeh terveid või poolikuid sojaube ja on seetõttu vähem töödeldud. Tempehil on kergelt pähkline mõnus maitse ja selle viile saab hästi kasutada salatites, pajaroogades ja võileival.

SEITAN on Aasiast pärit populaarne lihaasendaja, mis on valmistatud nisuvalgust. Seitanit võib valmistada nii ahjus, pannil kui ka grillil ning kasutada võileival, pitsal või isegi kebabiliha asendamiseks. Kokkamishuvilistel soovitame kindlasti proovida seitanit ka ise valmistada, sest see on ka kodustes tingimustes päris lihtne.

Lisaks valmistatakse lihaasendjaid – näiteks taimseid pihve ja kotlette – ubadest, (kiker)hernestest, seentest ja köögiviljadest. Populaarsed lihaalternatiivide brändid Eesti turul on Veganic, Vivera, Naturli, Vegini, Bon Soya, Vöner, Beyond Meat, Moving Mountains ja Happy V.

2.2 TAIMSED PIIMAD

Aastatega on taimsete piimade valik nii Eestis kui ka välismaal järjest kasvanud. Taimseid piimasid tehakse näiteks sojast, kaerast, kookosest, riisist, mandlitest, tatrast, kinoast ja hernestest.

Taimset piima on väga lihtne ka ise teha. Pähklipiima tegemiseks tuleks pähkleid kõigepealt leotada, seejärel koos veega blendris töödelda ja pressida läbi marliriide või tiheda sõela. Kaerapiima tegemine käib samamoodi, ent kaerahelbeid ei tasu eelnevalt leotada.

Populaarsed taimsete piimade brändid Eesti turul on Alpro, Nemoloko, Oatly, Isola ja Friendly Viking's.

2.3 MUNA ASENDAMINE

Muna asendamine on tegelikult väga lihtne. Kergesti saab ilma munata teha nii omletti kui ka küpsetisi. Toome sinuni kõige levinumad viisid, kuidas muna asendada.

KIKERHERNEJAHU – Kikerhernejahust saab valmistada täistaimset omletti. Selleks tuleb segada 1 dl kikerhernejahu ja 1,5-2 dl vett ning lisada pipart, soola ja meelepäraseid maitseaineid.

ÕUNA- VÕI VALGE VEINI ÄÄDIKAS – Muna saab küpsetistes asendada ka 1 sl äädika ja 1 tl küpsetuspulbriga. See lisab küpsetistele ka mõnusat kohevust, mistõttu sobib kohevatesse kookidesse, muffinitesse ja pannkookidesse.

BANAAN – Muna võib asendada poole keskmise banaaniga. Banaan annab lisaks ka magusust ja mahlasust.

LINA- JA TŠIIASEEMNED – Ühe muna asendamiseks sega 1 sl jahvatatud seemneid 3 sl veega ning lase seista mõned minutid, kuni segu muutub geeljaks. Segu sobib väga hästi tihedamatesse kookidesse ja küpsetistesse.

AQUAFABA – Aquafaba on kikerhernekonservis olev vedelik. 2 sl aquafabat asendab ühe munavalge.

ÕUNAPÜREE – Asenda 1 muna umbes 60 ml püreega. Püree seob hästi, lisab küpsetisele mahlasust ja magusust, ent teeb taigna tihedamaks.

MUST SOOL KALA MANAK – Kui igatsed muna maitset, siis aitab välja must sool Kala Namak, mis annab roogadele muna meenutava maitse.

2.4 MUUD TOIDUAINED

Kaks toiduainet, mille asendamine veel küsimusi tekitavad, on mesi ja želatiin. Mett saab asendad teiste magustajatega, näiteks datlite, agaavisiirupi, vahtrasiirupi ja võililleemeega. Želatiini asemel saab kasutada agar-agarit.

3. MIKS HAKATA VEGANIKS?

3.1 LOOMAD

Põllumajanduses kasvatatakse loomi üha rohkem intensiiv-põllumajanduse põhimõtetel. Enamik loomi elab terve elu ahistavates tingimustes ning nende võimalus elada liigiomast elu on äärmiselt väike. Loomadel on õigus liigiomaseks käitumiseks, eluks ja surmaks ilma ebavajaliku valu ja piinata.

3.2 KESKKOND

Loomatööstus on keskkonnale väga kahjulik. Greenpeace'i raporti "Farming for Failure" andmetel toodab loomatööstus Euroopa Liidus rohkem süsihappegaasi kui kõik autod ja kaubikud kokku ning loomatööstuse kasvul Euroopa Liidus on olnud keskkonnale sama mõju kui 3 miljonit korda lennukiga ümber maakera lendamine.

3.3 TERVIS

Vegantoitumine on hea võimalus tarbida piisavalt vajalikke vitamiine ja kiudaineid, madaldada kolesteroolitaset jne.

Ent kindlasti tuleb silmas pidada, et igasuguse toitumise puhul on tasakaal ja mitmekülgsus olulised ning vegantoitumine ei tähenda automaatselt tervislikku toitumist ega eluviisi.

4. RETSEPTID

SOOLANE PUDRUKAUSS

VAJA LÄHEB:

- 0,5 tassi kaerakruupe
- vett
- 20 g tempehit või tofut
- veidi õli praadimiseks
- 1 tl sojakastet
- 0,5 väiksemat avokaadot
- 1 sl maitsepärmi
- 1 sl röstsibulat

VALMISTAMINE:

1. Leota kaerakruupe 20 minutit vees.
2. Samal ajal lõika tempeh või tofu väikesteks laastudeks ning pane need vähese õliga pannile praadima. Lisa sojakaste ning prae, kuni tempeh või tofu muutub kergelt krõbedaks.
3. Loputa ja kurna kaerakruubid ning pane need umbes 20 minutiks vette keema. Vett pane nii palju, et kaerakruubid oleksid ilusti kaetud. Vajadusel saad keetmise ajal jooksvalt veel vett juurde lisada.
4. Kui puder on valmis, pane see kaussi ning lisa pudru peale eelnevalt ettevalmistatud tempeh või tofu, kuubikuteks lõigatud avokaado, röstitud sibul ja maitsepärm.
5. Naudi putru just selliselt serveerituna või sega kõik koostisosad eelnevalt kausis läbi.

Retsept ja foto: Kertu Ausing

MARUVAHVA KIKERHERNEOMLETT

VAJA LÄHEB:

- 100 g kikerhernejahu
- 0,3 l vett
- 0,3 tl soola
- 0,3 tl kurkumit
- 1 tl peedipulbrit

VALMISTAMINE:

1. Blenderda kõik koostisosad ühtlaseks tainaks ning lase külmikus vähemalt 10 minutit seista.
2. Aja pann tuliseks, pane sinna pisut õli ning vala kolmandik taignast pannile.
3. Prae omlett kummaltki poolt krõbedaks.

* Nende kogustega saab 3-4 omletti.

Retsepti autori soovitused:

- Serveeri peedipesto, marineeritud porgandi või fenkoliga, porgandilõhe või rebitud kaeraga. Lihtsalt kuhja omleti peale salatit, idusid ja rohelist pestot. Muuda täidist alati vastavalt hooajale ja tujudele. Omlett sobib nii hommikusöögiks kui ka õhtusöögiks.
- Omleti tainas säilib külmikus 3–4 päeva. Lihtsalt sega tainas uuesti ühtlaseks.

Retsept ja pilt: Maru Metspalu

PORGANDILÕHE

VAJA LÄHEB:

- 4 jurakat porgandit
- 1 kg jämedat meresoola
- 2 tl vedelat suitsu ehk suitsuessentsi
- 2 spl oliiviõli
- 1 tl kookose- või muud mahedamaitselist äädikat

VALMISTAMINE:

1. Kuumuta ahi 200 kraadini.
2. Pese porgandid, aga jäta koorimata. Vali ahjuvorm, mille porgandid enam-vähem täidavad ja kalla peale meresool, nii et see katab juurikaid tekina. Jäta umbes tunniks ahju küpsema, kuni kööki hakkab täitma magus lõhn. Lase jahtuda.
3. Eemalda soolakoorik – murra kõvaks muutunud sool sõrmede vahel lahti – ja lõika porganditelt otsad maha. Koori porgandid ettevaatlikult kiudu mööda. Lõika porgandid juustu- või koorimisnoaga õhukesteks viiludeks ja säti need karpi või madalasse purki.
4. Sega kokku marinaad ja vala porgandiviilude peale. Jäta vähemalt mõneks tunniks või parimaks tulemuseks üle öö maitsestuma.
5. Serveeri sepikul, saial või pannkookidel kas margariini või taimse toorjuustuga. Raputa peale punase sibula ruudukesi, pipart ja värsket tilli.

Retsept ja pilt: MTÜ Loomus

KARTULIKOOREKRÕPSUD

VAJA LÄHEB:

Krõpsud:

- 8 kartulit
- 1 sl õli
- 1 sl maitsepärmi
- 0,5 tl soola

Kaste:

- 1 sl veganjogurtit
- 1 tl veganmajoneesi
- 1 tl ketšupit

VALMISTAMINE:

1. Pese kartulid svammiga korralikult puhtaks. Koori kartulilt koored koorimisnoaga. Kui sul koorimisnuga pole, siis koori noaga õhukesed viilud. Kartulist võid valmistada kartuliputru, praekartulit või mis iganes sulle meelepärane.
2. Pese koored veelkord jooksva vee all läbi. Aseta kaussi kuivama 10–15 minutiks. Kuumuta ahi 200 °C-ni. Pane koored kaussi koos soola ja õliga. Masseeri kätega komponendid läbi. Laota koored ahjuplaadile laiali. Jälgi, et koored ei oleks üksteise otsas. Pane ahjuplaat ahju 10–15 minutiks.
3. Samal ajal valmista kaste. Pane kõik koostisosad kaussi ja sega läbi. Kaunista kaste tüümianilehega.
4. Kontrolli aeg-ajalt koori, et need ära ei kõrbeks. Kui koored on kuldpruunid, võta ahjuplaat ahjust välja. Lase koortel jahtuda ahjuplaadil 5 minutit. Aseta koorekrõpsud kaussi ja raputa peale maitsepärm. Naudi kartulikoorest valmistatud krõpse oma lemmikfilmiga.

Retsept ja pilt: Kariina Kuningas (Spice the Spirit)

PEEDI-LÄÄTSEPADA

VAJA LÄHEB:

- 250 g peeti
- 150 g kartulit
- 3 spl õli
- 0,5 sibulat
- 2 küüslauguküünt
- 300 ml vett
- 400 ml tomatipüreed
- 80 g kuivatatud läätsi
- 100 g hapukurki
- soola
- värsket peterselli

VALMISTAMINE:

1. Puhasta juurviljad. Lõika kartul ja peet 1 cm suurusteks kuubikuteks. Haki sibul ja küüslauk peeneks.
2. Aja potis õli kuumaks, lisa sibul ja küüslauk. Prae paar minutit, kuni sibul ja küüslauk on kergelt kuldpruunid.
3. Lisa peedi- ja kartulikuubikud. Sega ja prae minutike.
4. Lisa vesi, tomatipüree ja läätsed. Keeda keskmisel tulel kaane all, kuni juurviljad ja läätsed on peaaegu pehmed (umbes 30 minutit).
5. Lisa hakitud hapukurk. Maitsesta soola ja värske peterselliga ning lase veel paar minutit podiseda.

Retsept ja pilt: Eleonore Susi

VÜRTSINE OASUPP

VAJA LÄHEB:

- 1 sibul
- 1 küüslauguküüs
- 1 paprika
- 1 sl tšillipastat või -helbeid
- 1 purk punaseid ube
- 1 purk purustatud tomateid
- peotäis peterselli
- 1 tl paprikapulbrit
- soola ja pipart
- õli

VALMISTAMINE:

1. Puhasta ja haki sibul, küüslauk ja paprika. Kuumuta potis õli.
2. Prae sibul, küüslauk ja paprika läbi. Viimasena lisa tšillipasta.
3. Lisa oad (kurnamata) ja tomatid. Vajadusel lisa 100-200 milliliitrit vett. Maitsesta paprikapulbri, soola ja pipraga.
4. Lase keema. Kui supp tundub liiga paks, lisa veel natuke vett.
5. Püreesta saumikseriga ja serveeri peterselliga.

Retsept ja pilt: Eleonore Susi

KARTULI-SEENE *AL FORNO*

VAJA LÄHEB:

- 600 g ehk umbes 6 väikest kartulit
- 2 suurt küüslauguküünt
- keskmise suurusega sibul
- 150 g šampinjone
- 150 g austerservikuid
- 250 ml taimset koort
- 100 ml taimset piima
- 1 tl soola
- 0,25 tl pipart
- 0,25 tl Cayenne'i pipart
- 1 sl nisujahu
- peotäis peterselli
- 1 sl sidrunimahla
- 80 g veganjuustu

VALMISTAMINE:

1. Puhasta sibul ja küüslauk ning haki peeneks. Prae pannil madalal kuumusel kuldseks.
2. Haki seened kuubikuteks ja prae koos sibula ja küüslauguga, kuni liigne vedelik on aurustunud. Tõsta kõrvale.
3. Pese ja koori kartulid. Riivi mandoliiniga õhukesed kartulilaastud. Kui mandoliini pole, siis sobib ka juurviljakoorija või terav nuga.
4. Valmista kooresegu, selleks vala kaussi taimne koor ja taimne piim. Lisa, sool, pipar, Cayenne'i pipar ja sidrunimahl. Haki petersell ja lisa segule. Viimasena vispelda sisse jahu.
5. Lao kolmandik kartulilaastusid vormi (ümmargune 15 cm läbimõõduga) põhja. Lisa pool seenesegust ja vala üle kolmandiku kooreseguga. Lao samamoodi veel üks kartulite ja seente kiht ning vala koor peale. Lõpetuseks lao peale viimane kolmandik kartulilaastusid ning kata alles jäänud kooreseguga.
6. Kata vorm fooliumiga ja küpseta ahjus 40 minutit 180 kraadi juures. Eemalda foolium ja puista peale riivjuust. Küpseta veel 30 minutit, kuni vorm on kuldpruun.

Retsept ja pilt: Eleonore Susi

VEGAN GULJAŠŠ SOJARIBADEGA

VAJA LÄHEB:

- 70 g paprikat
- 75 g porgandit
- 45 g sibulat
- 2 küüslauguküünt
- 50 g sellerit
- 400 g tomatikonservi
- 2 loorberilehte
- 100 g vett
- 25 g kuivatatud sojaribasid
- 1–2 sl punase veini äädikat
- 0,5 sl suhkrut
- 2-3 sl suitsupaprikapulbrit
- õli
- soola
- pipart

VALMISTAMINE:

1. Puhasta paprika, porgand, sibul ja küüslauk. Lõika paprika, sibul ja porgand peenikesteks ribadeks. Haki küüslauk peeneks ja lõika seller seibideks.
2. Kuumuta pannil õli ning lisa sibul ja küüslauk, prae kuldseks.
3. Lisa tomatikonserv, loorberilehed, vesi ja kuivatatud sojaribad. Sega läbi ja kata pann kaanega.
4. Lase ribadel madalal kuumusel aeg-ajalt segades haududa, kuni ribad on liigse vedeliku sisse imanud.
5. Kui ribad on pehmed, lisa köögiviljad. Maitsesta soola ja paprikapulbriga. Lisa ka veiniäädikas, suhkur ja maitse järgi pipart.
6. Lase kastmel veel 15 minutit madalal tulel podiseda.
7. Kastme kõrvale sobivad hästi keedukartulid või makaronid.

Retsept ja pilt: Eleonore Susi

LOOMUSE SÜNNIPÄEVA TOORKOOK

VAJA LÄHEB:

Põhi:

- 100 g Kreeka pähkleid
- 80 g kuivatatud viigimarju
- 2 sl agaavisiirupit
- 2 sl toorkakaopulbrit

Täidis:

- 300 g India pähkleid
- 125 ml värskelt pressitud apelsinimahla
- 125 ml sulatatud kookosõli
- 100 ml agaavisiirupit
- 0,5 tl kurkumit
- kahe keskmise suurusega apelsini riivitud koor
- 5-10 tilka apelsini eeterlikku õli (soovi korral)
- kaunistamiseks tumeda šokolaadi glasuuri, purustatud kakaoube, kuivatatud apelsiniviile

VALMISTAMINE:

1. Leota Kreeka ja India pähkleid 6-8 tundi külmas vees. Seejärel leota viigimarju 15 minutit kuumas vees. Kuivata India ja Kreeka pähklid ning viigimarjad korralikult.
2. Pane kõik põhja koostisosad blenderisse ning purusta, kuni mass on nätske ja suhteliselt ühtlane. Soovi korral võid sisse jätta ka väikeseid pähklitükke. Kui blender ei saa korralikult hakkama, lisa veidi taimset piima. Kata massiga koogivormi (diameeter 16-18 cm) põhi.
3. Täidise jaoks pane kõik koostisained blenderisse ning püreesta, kuni saad kreemise ja ühtlase tekstuuriga massi. Vala segu koogipõhjale ning pane 3-4 tunniks sügavkülma.
4. Võta kook vormist välja. Kui kasutad metallvormi, siis on kõige parem variant vormi väljaspoolt veidi fööniga soojendada. Nüüd kaunista kook, selleks võid kasutada näiteks šokolaadiglasuuri, purustatud kakaoube ja kuivatatud apelsiniviile. Pane kook külmkappi vähemalt 6 tunniks.

Retsept ja pilt: Jelizaveta Kudrjašova

JUUSTUVABA JUUSTUKOOK

VAJA LÄHEB:

- 200 g veganküpsiseid
- 50 g taimset margariini + natuke määrimiseks
- 200 g veganhapukoort
- 100 g India pähkleid
- 500 g maitsestamata veganjogurtit
- 350 g siidist tofut
- 50 g tärklist
- 200 g + 50 g suhkrut
- 1 tl vaniljepastat
- peotäis marju või paar tilka toiduvärvi

VALMISTAMINE:

Esimene päev:

Purusta India pähklid 100 ml veega ning sega kokku jogurtiga. Aseta sõel kausi kohale ning pane sõelale kahekordne kiht marliriiet nii, et ääred ulatuvad üle sõela. Vala jogurti ning pähklite segu marli peale, tõsta riide ääred keskele kokku ja keera sõlme. Jäta külmkappi nõrguma umbes ööpäevaks. Poole peal tee riie lahti ja sega, seejärel sõlmi uuesti kinni ja jäta nõrguma.

Teine päev:

Eelsoojenda ahi 180 kraadini. Purusta küpsised toidukombainis või käsitsi kilekoti sees rullides ettevaatlikult taignarulliga. Sulata margariin ning sega kokku küpsisepuruga. Aseta 24cm lahtikäiva koogivormi põhja küpsetuspaber ning määri äärtele õhuke kiht margariini. Vala vormi küpsisepuru ning suru

kätega põhja. Sega kokku nõrutatud jogurti-pähklimass, siidine tofu, 200 g suhkrut, tärklis ning vaniljepasta. Vala segu koogivormi ning küpseta ahjus 50-60 min.

Samal ajal kuumuta väikeses potis 5–10 minutit marju, et saada paks kontsentraat. Sõelu välja seemned ja aseta kõrvale. Kui soovid saada mitut värvi, kasuta erinevaid marju, nt mustikaid ja maasikaid. Kui kook on küpsenud, võta ahjust välja ja jäta mõneks minutiks jahtuma, ära ahju veel kinni keera. Sega kokku hapukoor ja 50 g suhkrut. Tõsta eraldi kaussidesse paar lusikatäit hapukoore segu ja lisa marja kontsentraati või toiduvärvi, kuni saad soovitud tooni. Vala värvimata hapukoor koogile, lisa ringidena lusikaga juurde värvisegu. Ei ole tähtis, et ringid oleksid täiuslikud. Tõmba söögipulgaga ringides edasi tagasi, et saada ilus muster. Pane kook ahju tagasi umbes 10 minutiks. Kui kook on valmis, lase sel enne serveerimist täielikult jahtuda. Parim on oodata järgmise päevani.

Retsept ja pildid: Lene Otenurm

HÜPERTERVISLIK PLOOMIKOOK

Retsepti autor on vegankokk Triin Tõniste Rohe kohvikust ja retsepti ajendiks oli Triinu jaoks väljakutse valmistada tervislikku ja maitsvat kooki, mis oleks võimalikult toitainerikas, ei oleks liialt rammus, ei sisaldaks õli, pähkleid ega töödeldud toiduaineid ning mis vajadusel oleks suhteliselt madala glükeemilise indeksiga, et sobida diabeetikutele.

VAJA LÄHEB:

Bataadi-*brownie* põhi:

- 375 g bataati
- 1 purk musti ube
- 100 g kuivatatud, vees pehmeks leotatud datleid
- 1,5 sl õunaäädikat
- 25 g kakaod
- 10 g linaseemnejahu
- 0,5 tl söögisoodat
- 1 tl küpsetuspulbrit
- näpuotsaga soola
- 0,5 tl kardemoni või vaniljet

Kreem:

- 300 g kooritud suvikõrvitsat
- 100 g kooritud pastinaaki
- 1 pakk maitsestamata kõva tofut
- 1 sidruni koor ja mahl
- 0,5 tl kardemoni või vaniljet
- 6 sl stevia-erütritooli
- näpuotsaga soola
- peotäis ploome kaunistuseks

VALMISTAMINE:

1. Kuumuta ahi 200 kraadini.
2. Küpseta bataate ahjus koorega 45 minutit kuni 1 tund, lase jahtuda, koori ja tambi püreeks.
3. Purusta blenderis mustad oad, datlid ja õunaäädikas, lisa bataatidele.
4. Sega kokku kuivained ning lisa massile.
5. Küpseta ahjus 35–40 minutit. Jahuta.
6. Kreemi jaoks auruta või hauta kooritud suvikõrvits ja bataat vähese veega pehmeks. Blenderda ülejäänud kreemi koostisosadega.
7. Suru jahtunud *brownie* koogivormi põhja.
8. Vala blenderdatud kreem *brownie* põhjale ning kaunista sektoriteks lõigatud ploomidega.
9. Küpseta 200 °C ahjus 35–40 minutit.
10. Lase üle öö külmikus tahkuda.
11. Naudi!

SOOVITUSED TRIINULT:

1. Tee *brownie*'t suurem kogus sügavkülma valmis tervislikuks snäkiks ja kiiremaks koogiteoks.
2. Kui soovid kooki valmistada ainult terviktoidu toorainest, asenda stevia-erütritool datlitega, aga kui sinu jaoks on oluline madal glükeemiline indeks, asenda datlid stevia-erütritooliga.
3. Vaniljepasta või -kaun sobib nii põhja kui kreemi sisse imehästi, aga võid asendada selle kardemoniga või kasutada mõlemat.
4. Mustad oad võib vabalt asendada sama koguse kikerhernestega.
5. Kui kreem jääb liiga paks, lisa pisut taimset piima.
6. Koogi peale võid panna ka muid hapukaid marju ja puuvilju, näiteks mustsõstraid või granadilli.

PIPARKOOGI KIRJU KOER

VAJA LÄHEB:

- 75 g + 50 g piparkooke
- 170 g pähklite ja kuivatatud puuviljade-marjade segu (nt aprikoos, jõhvikas, mandel, India pähkel, sarapuupähkel)
- 135 g sulatatud kookosõli
- 45 g kookosjahu (võib asendada mandlijahuga)
- 30 g kakaopulbrit
- 30 g kookospalmisuhkrut (või muud suhkrut)
- 0,5–1 tl kaneeli

VALMISTAMINE:

1. Purusta 75 g piparkooke jahuks, ülejäänud 50 g murra väikesteks tükkideks.
2. Purusta pähklid ja kuivatatud puuviljad-marjad.
3. Sega omavahel kõik koostisosad ja tõsta sobiva vormi sisse. Mina kasutasin Pringlesi krõpsude silindrilist pakendit, mille lõikasin pooleks, aga sobib nt keeksivorm.
4. Lase umbes 2 tundi koogil külmkapis taheneda. Soovi korral kaunista kirju koer sulatatud šokolaadiga.

Retsept ja foto: Jelizaveta Kudrjašova

PIPARKOOGID

VAJA LÄHEB:

- 150 g taimset margariini
- 120 g rafineerimata roosuhkrut
- 150 g tumedat suhkrusiirupit
- 3,5 tl jahvatatud ingverit
- 3,5 tl jahvatatud kaneeli
- 0,25 tl jahvatatud nelki
- 0,25 tl jahvatatud vürtsi
- 0,75 tl soodat
- 350 g nisujahu
- 100 ml taimset piima

Vürtside asemel võib kasutada 45 g piparkoogimaitseainet

VALMISTAMINE:

1. Lase suhkur ja suhkrusiirup potis keema, keeda 5–7 minutit tasasel tulel.
2. Lisa vürtsid või piparkoogimaitseaine ja margariin ning sega ühtlaseks. Jahuta.
3. Lisa sooda ning kolmveerand jahu kogusest.
4. Lase üle öö külmkapis seista ning vajadusel lisa ülejäänud jahu. Maitse lisamiseks võib enne jahu lisamist segada sisse ka riivitud apelsinikoort.
5. Vormi piparkoogid ning küpseta neid 200 kraadi juures pöördõhu režiimil 6 minutit.

Retsept ja pilt: Kristina Helery Hiiu

5. LOE VEEL

VEEBILEHED

- www.loomus.ee/veganlus
- www.taimsedvalikud.ee
- www.vegan.ee
- www.ajakirivegan.ee
- www.veganipaevaraamat.com

RETSEPTID

- www.taimsedvalikud.ee/retseptid
- www.veganmaailm.ee
- www.veekann.ee
- www.spicethespirit.com/?lang=et

FACEBOOKI GRUPID

- Jah, see on vegan
- Eesti veganid
- Tallinna veganid
- Tartu veganid
- Pärnu veganid
- Viljandi veganid
- Lääne-Virumaa veganid
- Veganid Hiiumaal
- Saaremaa vegangrupp
- Vegan tooted
- Healthy Vegan EE

Käesoleva teejuhi koostamiseks kasutati Loomuse, Eesti Vegan Seltsi ja Tervise Arengu Instituudi materjale.

ANNA OMA PANUS VEGANLUSE LEVIKUSSE!

TULE VABATAHTLIKUKS!

Vabatahtlikuks hakkamine on suurepärane võimalus aidata korda saata muutusi, mis teevad loomade elu paremaks. Lisaks pakub vabatahtlik töö uusi kogemusi, teadmisi, tuttavaid ning suurt rõõmu ühise eesmärgi nimel töötamisest.

MILLEGA SA SAAD LOOMI AIDATA?

- Sisuloome (artiklid, intervjuud, sotsiaalmeedia, kodulehe sisu, turunduslikud tekstid), keeletoimetamine
- Ürituste korraldamine (filmiõhtud, koolitused, tutvumisõhtud)
- Infolaudade korraldamine, lendlehtede jagamine
- *Fundraising*, annetuste kogumine
- Tõlkimine (enamasti eesti, inglise, vene)
- Pildistamine ja filmimine (kampaaniad, üritused), fototöötlus, videomontaaž
- Infolehtede ja trükiste kujundamine
- Vegan retseptide leidmine ja katsetamine
- Heategevuslike meenete kujundamine ja valmistamine
- IT, kodulehe haldus, erilehtede loomine

TÄIDA ANKEET:
WWW.LOOMUS.EE/TULE-VABATAHTLIKUKS

TOETA LOOMUSE TEGEVUST!

SUUR JA SIIRAS AITÄH KÕIGILE, KES TOETAVAD LOOMUSE PÜÜDLUSI LOOMASÕBRALIKUMA MAAILMA SUUNAS!

Iga väikseimgi abi on oluline. Loomuse toetajate igakuised annetused võimaldavad meil välja anda teabematerjale, korraldada kampaaniaid ja üritusi (sh loenguid, seminare, koolitusi), pidada infolaudu, tasuda administratiivseid kulusid ja rahvusvahelistesse organisatsioonidesse kuulumise liikmemakse, luua ja ülal hoida IT-lahendusi.

ANNETAMISEKS ON MITMEID VÕIMALUSI:

- Anneta läbi "Ma armastan aidata" annetuskeskkonna: bit.ly/loomadepoolt
- Hakka püsiannetajaks Loomuse kodulehel: www.loomus.ee/toeta
- Anneta otse Loomuse kontodele: LOOMUS MTÜ
  - SEB EE551010220110693012
  - Swedbank EE092200221057445617
  - LHV EE987700771001381620
  - Luminor EE761700017003597891
- Helista annetustelefonile 900 0100 (5 €) / 900 0101 (10 €)

KÜLASTA KA LOOMUSE VEEBIPOODI: ASTRI.EE/LOOMUS

Loomus on ka tulumaksusoodustust saavate mittetulundusühingute nimekirjas ning järgib oma töös annetuste kogumise head tava.

LOOMUS
LOOMADE NIMEL

Aitäh!

JA MÕNUSAID TAIMSEID VALIKUID!

VEGANTOIDU TEEJUHI VÄLJAANDMIST TOETAS

VEGFUND