



*Ma lihtsalt
pidin proovima!*

Mida teeksite, kui teie teismeline teatab, et tema enam liha ei söö? Esialgu on pinged peres tagatud.

TEKST: KRISTA KIVISALU FOTOD: ALDO LUUD

Üle **Robert Oetjeni** (42) päevitunud näo lehvib kerge nõrdimusloor. Jälle on metssigu nähtud, põllu peal on kartulite ja kaalikatega puhas töö tehtud. Robert on looduskaitseühingu Kotkas juht ja Palupõhja looduskooli peremees. Sealsamas Palupõhjal sõralised juurikatest üle käisidki. Aga loodusemehena võtab Robert seda kui asjade loomulikkulgu, nüüd peab vaid vaatama, kas saab aia ümber ehitada või põld ehk hoopis mujale kolida.

Kolimine on Robertile tuttav: see kaunist eesti keelt kõnelev mees on sündinud Connecticutis USA-s. Eestisse saabus ta parkümmend aastat tagasi rahukorpusslasena ja armus meie loodusesse. Ja **Tiinasse** (45), kellega nad kasvatavad **Jakobit** (17), **Stellat** (13) ja **Lennartit** (7).

Viimase aasta on Robert vanima poja Jakobi eeskujul toitunud ainult taimedest. Ei liha ega piimatooteid, vahel harva püüab Emajõeest kala. Miks Jakob 16aastasena menüüd muutis ja millega ta isa sama tegema mõjutas?

Kiire otsus

Pikakasvuline, sitke ja palju päikest näinud, ulatab Jakob terekäe. Naeratab häbelikult. Pakub riisi ubade ja paprikaga – neil on looduslaagris lõppemas lõunatund ning kübeke toitu on veel tohtus potis alles. Tean Jakobit varasemast, olen imetlenud tema hästi tabatud loodusfotosid ja rõõmustanud konkursivõitude üle.

Jakobi taimetoidu-huvi algas eelmise aasta veebruaris. Koolituselt saabunud isa rääkis talle loodusehitektuskoolitajast **Jaanus Viesest** ning soovitas vaadata tema blogi. Jaanus jagas seal taimetoidu-videoid ja -kogemusi. Jakob luges ning huvi kasvas. Eriti inspireeris teda blogija kogemus taimetoiduga kaasnenud heast enesetundest. “Tundsin, et lihtsalt pean ise proovimal!” teatab Jakob. “Tervist tahtsin ka parandada. Haige olla oli minu jaoks kõige kohutavam asi.”

Tõbedega oli Jakobil tegelikult tavaline suhe – kevad- ja sügisnohu, mis läheb üle põletikuks. Mitte midagi erilist meie kliimas, ent võib küsida nagu Robert: “Aga miks üldse haigeks jääda? Mul oli ka põskkoopapõletik kindel külaline, kes tuleb alati märtsis ja septembris ning vindub kuu aega! Enamik ütleb, et sinna pole midagi parata. Nüüd tean, et see on jama jutt.”

Soovi terve olla rõhutavadki poeg ja isa ühe põhjusena, miks nad taimetoitu proovida tahtsid. Jakobi otsus tuli kiirelt: läks poodi, ostis kümme banaani ja sõi need järgmisel hommikul ära. “Sihuke pauer tuli sisse!” muigab ta. Siitmaalt oligi lihaga lõpp, koolis poiss lihakastet ei võtnud, püüdis hügelportsu kartulite ja salatiga. Kodus tegi ise endale süüa. Esiotsa sellest tüli ei tõusnud, kuna Jamie Oliveri huviliseks oli poiss ka varem omaette või koos isaga süüa teinud, nüüdki tundusid taimeroad teistele vaid põneva katsetusena. “Kuid aja jooksul hakkasid emaga tekkima vaidlused. Ema kartis, et ma ei saa taimedest vajalikke aineid kätte. Ja tollal ma ei osanud sel teemal veel suhelda,” tunnistab poiss.

Isa üleminek taimedele toimus kuu pärast poja otsust. Ühe tavapärase märtsikuise põskkoopapõletiku ajal, mida Robert pärast tugevate lihatoitudega looduslaagrit pödes, rääkis Jakob isale oma paranenud enesetundest. Isa otsustas taimetoitu proovida.

Valgud ja rasvad

“Kust sa oma valgud siis saad?” pöördun Jakobi poole küsimusega, mille taimetoitlasele vist imikki esitada võiks. “Ma olen harjunud hästi süvitsi minema, kui mind miski huvitab,” selgitab poiss riisisuutäite vahel. “Netist jäid silma taimetoitlust uurinud inimeste nimed, lugesin neid ja palusin papsil nende raamatuid tellida.” Tänaaks end põhjalikult teemaga kursis viinud Jakob vuristab peast nimesid: dr T. Colin Campbell, dr John McDougall, dr Neal Barnard, dr Caldwell Esselstyn...

“Küsimus on selles, kui palju valke me tegelikult vajame,” teeb poiss kerge sissejuhatuse teooriasse. “Kõige ideaalsem on 5–10% päevasest kalorikogusest. Rasva samuti kuni 10%. Ülejäänud 80% on süsivesikud. →

Jakobi ja Roberti päevane näidismenüü

Hommikuks kaerahelbe- või kinoapuder marjade ja jahvatatud seemnetega.

Lõunaks smuuti 10 banaanist koos datlite, mustikate, spinati, rukola või mündiga, lisaks jahvatatud seemneid, vett või riisi-piima. Kui soovid jahedamat smuutit, lisa jääd. (NB! Püreesta kindlasti pulseerimispupuga!)

Õhtuks riis ubade ja köögiviljadega, kartul köögiviljadega, köögiviljasupp või borš kartulist, porgandist, sibulast, küüslaugust ja petersellist. See Jakobi tehtud borš maitseb ka emale väga.

Vahepalaks ja maiuseks: tükeldatud, sügavkülmas seisnud ja püreestatud küps banaan. Maitseb nagu koorejäätis!

Taimetoidu puhul on tähtis, et toit oleks **vähe töödeldud** ja ports piisav. Taimetoitlase **toidukogus** on tõesti suur: kui tavaliselt sööb teismeline hommikuks ühe kausitäie putru, siis Jakob neelab alla kolm.

→ Taimedes on inimese jaoks valku piisavalt: riisis 8, kartulis 7, kaeras 15, banaanis 4, brokkolis 20%. Meil ei ole vaja süüa liha, et valku saada!”

Robert noogutab: “See 10-10-80 pole uus avastus, seda on kümneid aastaid uuritud. Mind veensid dr T. Colin Campbelle tööd – 79aastane biokeemia emeriitprofessor ja toitumisteadlane on avaldanud sadu teaduslikke artikleid ning kaks raamatut. Campbell on 50 aastat uurinud toitumise ja haiguste seoseid ja ise olnud aastakümneid taimetoitlane. Ta ütleb, et sellises vahekorras toit on inimesele optimaalne, aga see peab olema võimalikult looduslikus vormis ja vähe töödeldud. Ka varem levinud teadmine, et organism ei suuda taimseid valke omastada, on müüt, parem on vaadata toitu tervikuna. Näiteks Harvardi, Oxfordi ja Stanfordini ülikoolide teadlased toetavad uusi teaduspõhiseid suundi, mille järgi terviklik taimedel põhinev toitumine on tervislik ja sobib kõigile.”

Võimalikult vähe töödeldud kartulit, riisi, tatart, kinoad, kaera või muid tärklikerikkaid terviktoiduaineid koos aed- ja puuviljade, pähklite ja seemetega süües on põhimõtteliselt võimatu vajalikke toitaineid mitte kätte saada, kinnitavad isa ja poeg. Ja teine asi: toidukogused peavad olema tõesti suured. Jakob märgib, et ta tarbib ligi 4000 kcal päevas (*tavanormiks selles eas peetakse u 3200 – toim*).



Taimetoitlane peab olema väga teadlik

Mai Maser, toitumisteadlane:

Taimetoitlased eiravad Põhjamaades tunnustatud toiduvalikut, mille järgi vajab inimene valke 10-20%, süsivesikuid 45-60% ning rasvu 20-30%.

Loomne valk on täisväärtuslike kergesti omastatavate aminohapete allikaks, üheksa neist on asendamatud. Taimset päritolu valk on madalama kvaliteediga, kuna sisaldab vähem aminohapeteid ning need on halvema seeditavusega. Ka pidurdab taimset toiduga saadav liigne kiudainete hulk valgu ja mineraalainete imendumist. Võib tekkida kaltsiumi ja raua puudus. Taimedes on ka rauda, kuid sealt ei saa organism seda hästi kätte. Liha on parim hästi imenduva raua ja vitamiin B₁₂ allikas, nende puudusest tekib kehveresus. Kui ei tarbita piima ja piimatooteid, jääb vajaka luude kasvuks vajalikust kaltsiumist, kannatab ka hammas- te areng ja tervis.

Lastele ei sobi taimetoitlus, kuna võib pidurdada kasvu ja arengut.

Taimetoitlane peab tundma väga hästi kõiki toiduaineid ja nende koostist. Ainult siis tuleb ta toime, tervis ja enesetunne on head. Täiskasvanud suudavad kompenseerida vajalike aminohapete puudujäägi oskusliku toiduvalikuga, lisaks on ette nähtud süüa D ja B₁₂ vitamiinidega rikastatud toite või võtta neid juurde preparaadina.



▲ Küps, pruunitäpiliselt kestaga banaan on Jakobi ja Roberti sõnul kvaliteetne “kiirtoit”. Üks banaan annab ligi 100 kcal, 12 banaanist tehtud smuutist saab korraliku toidukorra. Jakobi päevarekord on 55 banaanit.

Palju head energiat

Taimetoit tandemilt jõudu võtnud pole, ikka vastu- pidi. Põhikoolis oli Jakob tubli kergejõustikupoiss, 6. klassis võitis “10 olümpiastardi” seerias 1000 m jook- su kõige aegade kümnenda tulemusega. Siis hakkasid põlved tunda andma ja kolm aastat ei teinud ta midagi. Praegu Jakob trennis ei käi, aga jookseb ülepäeva, teeb jõuharjutusi ja viibib palju väljas.

Roberti meelest on taimetoitlastest pojale kõik füü- silised katsumused jõukohased, Jakob on looduses, matkadel ja igapäevaelus väga vastupidav.

“Minu puhul läbimõeldud taimetoitlus tundub kasvatanud kehalist aktiivsust,” ütleb isa. “Ülikoolis olin kõva spordipoiss, aga pärast jäi enese liigutami- ne soiku. Vahel paar nädalat jooksin, ent siis hakkas kuskilt valutama ja energiat polnud. Kui lihast ja pü- matoodetest loobusin, märkasin paari päeva pärast, et olen juba ärgates väge täis. Võin kohe päeva alustu- seks 30 kätekõverdust teha, nii hea on olla.”

Energiaga täidetud, hakkas Robert otsima mõnda võistlust, mille võiks läbi teha. Käis eelmisel sügisel elu esimesel maratonil, võttis alustuseks pool distan- si, selleks sügiseks pani end kirja täismaratonile. Jook- seb treeninguks nädalas 50-80 km. “See on nagu uus tutvus isendaga!” rõõmustab mees.

Ja need varasemad põletikud? Pole olnud, raputa- vad mõlemad mehed pead.

Isiklik valik

Nii Jakobi kui ka Roberti meelest on toidueelistused väga isiklik asi. Samas teavad nad, kui plahvatusohtlik on teema “laps ja taimetoit”.

Jakobi sõbrad aktsepteerivad tema valikut, kuid ise pole sama teed läinud. Muidugi oli koolis algul kuul- da ka sarkasmi, eriti Jakobi banaanikoti kohta, kuid

Infot taimetoitluse kohta saab foorumist foorum.veg.ee.

Retsepte leiab näiteks Sandra Vungi kodulehelt www.taimetoit.ee ning tema kokaraamatust "Kodused ja maitavad taimetoidud. 100% taimne".

Teavet uute teadusuuringute kohta uuri www.drmcDougall.com ja www.tcolincampbell.org.



ta on õppinud, et ei tasu solvuda. Pigem naera kaasa. Eks algul ületas ta ka ise piire, kippus teisi õpetama, et kellelgi pole vaja liha süüa. "Enam ma seda viga ei tee," kinnitab ta. "Ma arvan, et ka ema hirmud tulid teadmusest. Tegelikult inimesed ei tea toitumisest kuigi palju. Kui laps sööb viinereid, on kõik rahul, aga kui keegi sööb selle asemel pool kilo datleid, on kõik järsku "teadlikud", et nii ei tohi!"

Ka Robert pole see, kes kõiki enda moodi käituma sunniks. Mees arvab, et kriitika juured on meie kultuuris. "Eestis teab igaüks, et kunagi oli lehm see, kes pere talvel elus hoidis, piimajoomine on justkui osa ühisloost," arutleb ta. "Kuid terve Aasia on aastasadu elanud peamiselt riisi ja köögiviljade peal, võitluskunstide meistrid ei söö liha ega piimatooteid."

Oetjenide kodune külmkapp on praegu piltlikult öeldes kaheks jaotatud. "Mina ja Jakob sööme veidralt, teised normaalselt," naerab Robert. "Tiina on tasapisi aktsepteerivamaks muutunud, aga see pole olnud kerge. Algul oli väga palju arusaamatusi. Seda võin küll öelda, et terve pere on hakanud rohkem köögivilju sööma."

Kas juustu ja jogurteid taga ei igatse, need on ju nii maitavad?

Robert: "Ma jumaldasin kohukesti ja jogurteid! Aga mingil hetkel kaob mõte neist täiesti ära. Taimetoiduga kohanemine võtab aega, see on mingis mõttes elustiili muutus. Praegu süüa tehes ma lausa naeran rõõmust!"

Jakob: "Kodujuust leivaga oli üks mu põhitöite. Aga kui sa tead, et see su kehale head ei tee, siis automaatselt kaob isu ära."

Robert: "Maitsemeel teravneb ja toidunauding muutub suuremaks. Hoopis vastupidi tavaarvamusele, et taimetoit tähendab loobumisi!"

Ja selle põllu teevad nad nüüd metsloomakindlamaks. Ehitavad aia ümber. Mis see siis teha ei ole, häid mahedaid juurikaid läheb nende peres ju väga suurtes kogustes tarvis. ☺