

SISSEJUHATUS VEGANLUSSE



Praegu elab Svammi kargel Islandil. Ta armastab pikki jalutuskäike, mida on saanud varasemalt nautida ka Belgias ja muhedas Supilinnas. Enne seda elas ta aga varjupai-gas. Keegi ei tea, milline oli tema varasem elu. Üks on kindel – ilus see ei olnud. Tal oli meeletu hirm inimeste ees. Päriselt pole ta tänaseni taastunud: ta ei haugu ega oska mängida, ta kardab valje helisid ja järske lii-gutusi. Aga jalutada ta armastab ja nii käibki oma sõbra ja kaitsjaga igal pool kaasas.

Tänu Svammile jõudis tema sõber veganluseni:

„ Ühel hetkel mõistsin, et Svammil on emotsioonid nagu minul. Tal on hirmud ja rõõmud. Järelikult on ju kõigil loomadel. See imelik side Svammiga ja vastutus tema eest muutis mu arusaamu loomadest täielikult. Loomad ei olnud enam mingid anonüümsed tegelased, järsku nägin neis isiksusi ja see oli hirmuäratav. Mida rohkem jõuab minuni infot sellest, mis loomadega toimub, seda enam va-jan oma koera, et nutta peatäis ja teda emmata, et ei oleks nii meeletult raske. Ma ei saa päästa kõiki, aga sain päästa ühe ja annan endast parima, et mitte teha liiga kellelegi teisele. “

TEISED ELULOOD



Koertele sarnaselt on ka sead rõõmu, naudinguid, kurbust ja valu tundvad individid. Fotol oleval seal ei ole nime. Ta on ühik, toode. Pilt on tehtud vahetult enne tapamajja jõudmist. Lihatööstus on üks rängemaid ja laialdasemaid ekspluateerimisvorme maailmas. Suur osa loomadest elavad intensiivfarmides kohutavates tingimustes, kus nad kasvatatakse võimalikult kiiresti võimalikult suureks ja tapetakse sisuliselt lastena. Paljud neist näevad esimest korda päikesevalgust alles teel tapamajja.

Mis ühendab kana ja kassi? Nad mõlemad oskavad nurruda ja naudivad paitamist. Tööstuse silmis on kanad aga munamasinad, kelle elu ainus ülesanne on pidevalt toodangut tagada. Et oleks kanu, kes munevad mune, tuleb neid haudejaamades juurde toota. Pooled koorunud tibud on emased, pooled isased. Kukktribudest pole munatööstusele kasu, nad on jääkproduktid, kes hukatakse paaripäevastena gaasitamise või purustamise teel. Kanade elu lõpeb produktiivsuse langedes tapamajas umbes 16ndal elukuul.



Ka piimatööstus pole vägivallatu. Piim on vast-sündinu toit, mis tekib lehmal vasika sünni järel. Vasikad oma emade piima juua ei saa, sest see tähendaks tööstuse jaoks kasumi vähenemist. Vasikad eraldatakse emadest praktiliselt kohe peale sünni. Lehmad võivad oma lapsi päevi taga nutta. Pullvasikad tapetakse vasikaliha saamiseks. Emasloomadest saavad uued piimalehmad. Kui lehmade kehad on pidevast tiinestamise, sünnide ja lüpsmiste tsüklist kurnatud ja toodang langeb, viiakse nemadki tapamajja.

Kalad on loomad, kelle elulood jäävad meile enamasti varjatuks. Empaatia kalade vastu on keeruline tekkima. Nad ei ole meile sarnased, nad pole pehmed ja karvased, neile ei saa pai teha, nad ei tee meile kuuluvat häält. Nad ei karju valust ja seetõttu näivad nende kannatused meile tühi. Kalastamine näib teiste loomade tapmise kõrval süütu ja mängulise ettevõtmisena. Tapamajja me lapsi kaasa ei võtaks, aga kalastamine on tihti kogupereüritus.



Hinnanguliselt tapetakse aastas 1-3 triljonit vee-loomu. See number on hoomamatu, kuid ometi on igaüks neist triljonist indiviid oma erilise iseloomu ja huvidega. Kuigi tahame uskuda, et kalad on tundetud, rumalad ja seetõttu tähtsusetud loomad, näitavad paljud teadusuuringud midagi muud. Kalad tunnevad valu ja hirmu. Nad mängivad, õpivad, tajuvad, loovad uuendusi, lohutavad teisi ja planeerivad oma tegevusi.

Eelpool mainitud loomad pole ainsad, keda inimkond kasutab ja tapab. Eksploateerimismorme on sadu, kui mitte tuhandeid. Kõigi lõpetamise eest eraldi võitlemine oleks otsatu. Veganlus võimaldab sellest vägivaldsest süsteemist ühekorraga välja astuda.

TUNDEVÕIMELISUS

Enamik inimesi hoolivad loomadest ega taha neile kannatusi tekitada. Saame kurjaks, kui keegi piinab koeri või on hüljanud oma kassi. Samuti aitame vigastatud või hätta sattunud loomi. Kuid ka loomadest toodete valmistamine ja nende kehade kasutamine põhjustab neile kannatusi ning toob kaasa nende surma.

Nagu inimesed, on ka teised loomad **tundevõimelised olendid**. Nad tunnevad valu, hirmu, rõõmu ja naudinguid, nad on ümbritsevast teadlikud, neil on soov elada ning kannatusi vältida. Seda kinnitab teadus ja seda teab igaüks, kes on kodu mõne loomaga jaganud. Just need jooned on põhjuseks, miks peame inimeste tapmist ja eksploateerimist vaele. Ükskõik, milliseid muid omadusi meil on või ei ole, ükskõik, kui oskuslik või intelligentne keegi on, see ei oma tähtsust – just tundevõimelisus on põhjus, miks inimesi kaitseme. Seega pole ka teiste tundevõimeliste olendite tapmine ja kasutamine põhjendatud, kui see ei ole ellujäämiseks vajalik.



SPETSIESISM JA VEGANLUS

Kui eirame loomade tundevoimelisust seetõttu, et nad pole meiega samast liigist, on tegemist spetsiesismiga. **Spetsiesism on veendumus, et teise liiki kuulumine on piisav põhjus loomade kasutamiseks, vangistamiseks ja tapmiseks.** See sarnaneb rassismile, seksismile jt rõhuvatele ideoloogiatele, mis põhjendavad teiste ebaõiglast kohtlemist pelgalt soo, nahavärvi vms põhjal, nii nagu spetsiesism teeb seda pelgalt liigi põhjal. Spetsiesism tekitab ka eelarvamust, et ühed loomad (nt koerad) väärivad kaitset ning teised loomad (nt sead) mitte. Spetsiesismi vastand on veganlus.

Veganlus on maailmavaade ja sotsiaalse õigluse liikumine, mille kohaselt loomad ei kuulu inimestele kasutamiseks. Veganluse eesmärgiks on loomade kasutamise, ebaõiglase kohtlemise ja tapmise lõpetamine inimeste poolt ning loomadele põhiõiguste tagamine.

Loomaõiguslus tähendab loomade õigust mitte olla koheldud omanikuna ja nende austamist isikutena. Sellest järeldeb nende õigus elule, vabadusele, kehalisele puutumatusele ja õiglasele kohtlemisele.

PAREM KOHTLEMINE?

Veganlus ei võitle pelgalt loomade pidamistingimuste parandamise eest, vaid nende kasutamise ja tapmise lõpetamise eest. Väike- ja mahetalud, loomade „vabapidamine“ või nende „humaanne“ tapmine ei ole lahendus. Senikaua, kui kohtleme loomi omandi, tooraine või masinatena, kellelt tahame midagi saada, on omaniku huvid alati eespool loomade omast. Omanik võib oma varaga paremini ümber käia, kui ta nii otsustab, kuid ei pruugi. Samas on ka kõige „humaansemates“ tingimustes loomade elu kannatus, kuna nad on aretatud inimeesmarke täitvateks bioloogilisteks masinateks, kelle kehad on nende endi jaoks koormavad. Lisaks lõpeb ka paremates tingimustes peetud loomade elu tapamajas.

Kellegi siia ilma toomine selleks, et tema keha kasutada ja tappa, ei saa iial olla õiglane. Loomade parem kohtlemine ei kaota spetsiesistlikku mõtlemist, millega võtame endale voli teisi tundevoimelisi olendeid enda tarbeks objektidena kasutada.

RÕHUMISVORMIDE ÜHENDUSLÜLID

Enamik inimesi on ebaõigluse vastu. Soovime elada maailmas, kus kõigil oleks hea olla. Kuid me ei saa loota, et kaob ära üks ebaõigluse vorm, kui juurutame samal ajal teist. Näiteks võitleme inimeste vastu suunatud vägivalga vastu, samal ajal massiliselt teisi tundevõimelisi olendeid tappes.

Erinevad rõhumisvormid on omavahel seotud. Nende ühenduslüliks on privilegeeritud grupi üleolek ja ideoloogia, mis võimaldab sellesse gruppi mittekuulujaid ebaõiglaselt kohelda.

Veganlus peaks toetama ka teisi sotsiaalse õigluse liikumisi, mis annavad hääle rõhutud gruppidele ning töötavad ebaõigluse lõppemise ja võrdsuse saavutamise nimel. Samas mõistavad teised õiglusliikumised üha enam, et loomade ekspluateerimine on osa sotsiaalsest ebaõiglasusest.



LOOMATÖÖSTUSE MÕJU INIMESTELE

Intensiivse loomakasvatuse tõttu levivad lihtsamini loomadelt inimestele ülekantavad haigused, nagu linnugriip. Antibiootikumide liigkasutamine loomakasvatuses on kaasa aidanud antibiootikumiresistentsuse tekkele, mistõttu on teatud haigusi üha keerulisem ravida. Töö intensiivfarmides, parkimistöökodades ja tapamajades on tervist kahjustav. Tapamajas töötamine mõjub laastavalt töötajate vaimsele tervisele.



Loomakasvatus on üks peamisi globaalse soojenemise põhjustajaid. Globaalse soojenemisega kaasnevad negatiivsed ilmastikunähtused, aga ka loomakasvatuse ressursikulukus ja keskkonnakahjud avaldavad kõige rängemat mõju eelkõige vaesematele ja marginaliseeritud kogukondadele. Seega on loomatööstus seotud ülemaailmse vaesuse ja ebavõrdsuse suurenemisega. Loobudes loomatööstuse toetamisest, saame aidata kaasa ka inimestele parema elukeskkonna loomisele.



LOOMATÖÖSTUSE KESKKONNAMÕJU

7,6 miljardi inimese toitmiseks kasvatatakse aastas 74 miljardit maismaalooma. Loomakasvatus kasutab 83% kogu maakera põllumaast ning toodab 58% põllumajandussektori kasvuhoonegaasidest, andes vaid 18% inimeste tarbitavatest toidukaloritest ja 37% valgust. Loomade kasvatamine toiduks on väga ebatõhus viis inimkonna toitmiseks.

Massiline loomakasvatus mõjutab oluliselt peamiste keskkonnakahjude teket: metsade mahavõtmine, mulla erosioon, mageveepuudus, kliimamuutus, bioloogilise mitmekesisuse kadu. Maailmamere seisukord on tohutu ülekalastamise tõttu järjest halvenenud. Kalavõrgud jt kalastusvahendid moodustavad suure osa veekogusid saastavast plastikust.

Kui loomsed allikad asendada taimetoiduga, kuluks maailmas toidu tootmiseks praegusest $\frac{3}{4}$ vähem põllumaad, põllumajandusest tekiks poole vähem kasvuhoonegaase ning õhu- ja veeasaastet. Loomsete võetuste väljajätmine toidusedelist on üks suurima mõjuga otsuseid, mida iga inimene saab teha oma ökoloogilise jalajälje vähendamiseks.

VEGANTOITUMINE JA TERVIS

Vegantoitumine võib pakkuda märkimisväärsed tervise-eeliseid. Veganitel esineb võrreldes lihasööjatega oluliselt vähem peamisi kroonilisi haigusi ja nende haiguste riskitegureid, nagu vähk, diabeet, südame- ja veresoonekonna haigused, kõrgeenenud vererõhk, kõrgeenenud vere kolesterool ning ülekaal ja rasvumine.

Ei ole ühtegi asendamatu toidukomponenti, mida ei oleks lihtsasti võimalik saada hästi kavandatud vegantoitumisega. Vegantoitumise sobilikkust kogu elukaare jooksul kinnitavad mitmete riikide toitumissoovitused ja erialaorganisatsioonid, sh maailma suurim toitumisasjatundjate organisatsioon Academy of Nutrition and Dietetics.

Infot tervisliku taimse toitumise kohta leiab siit: vegan.ee/taimetoitluse-pohitoed.



ELU VEGANINA

Inimestel pole elus püsimiseks ega hea tervise tagamiseks vaja tarbida ühtegi loomset võetust. Peamisteks põhjusteks neid tarbida on maitse ja harjumused. Naudingute (maitse) ega harjumustega ei saa aga õigustada loomadele kannatuste põhjustamist. Samuti ei saa me ju ka näiteks inimeste vastu suunatud vägivalda õigustada naudingute või harjumustega, sest sellisel juhul kaotaksid moraalsed põhimõtted igasuguse tähenduse ja see riivaks meie loomulikkku õiglustunnet.

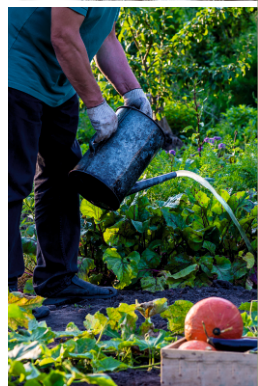
Harjumused ei ole vajadus. Praktiliselt väljendubki veganlus uute loomasõbralike harjumuste kujundamises ehk elamises viisil, millega püütakse võimaluste ja teostatavuse piires loobuda loomade kasutamisest toiduks, riietuseks, kosmeetikaks, meelelahutuseks ja muudel eesmärkidel.

Veganid ei söö liha-, kala-, muna- ja piimatooteid ega mett ja väldivad tooteid, mis on loomset päritolu või sisaldavad loomseid komponente, nagu nahk ja karusnahk, vill, siid, mesilasvaha ja želatiin. Ka ei osta veganid kosmeetikat ja kodukeemiat, mis sisaldavad loomseid aineid või on loomadel testitud. Veganid ei poolda ega külasta loomi ärakasutavaid meelelahutusasutusi, nagu tsirkused, loomaaiad, akvaariumid jt ega kasuta loomi spordi eesmärgil.

Veganina ei loobu me millestki, vaid lõpetame selle võtmise, mis polnudki meile mõeldud.

Veganite menüü põhiosa moodustavad köögiviljad (sh seemned ja vetikad), puuviljad ja marjad, teraviljad, kaunviljad (sh sojatooted), pähklid ja seemned. Veganiks hakkamine avab uue, põneva, rikkaliku ja maitstva toidumaailma. Selle maailma avastamise teevad lihtsamaks loendamatud vegantoitude retseptid internetis ja kokaraamatutes. Iga päevaga suureneb ka veganitele sobilike valmistoodete kättesaadavus ning restoranid laiendavad oma veganmenüüsid.

Vegan olla on üha lihtsam. Veganlus kasvab kiirelt ja jõudsalt üle kogu maailma, sh Eestis. Veganiks hakates saad osa liikumisest, mis muudab maailma paremaks paigaks nii meile endile kui ka kõikidele teistele olenditele, kellega seda planeeti jagame.





LISAINFO

ÜLDINFO VEGANLUSEST

vegan.ee, veganipaevaraamat.com

RETSEPTID

veganmaailm.com, taimetoit.ee

SOTSIAALMEEDIA

Liitu Facebookis gruppidega „Jah, see on vegan!” ja „Eesti veganid” ning jälgi ka lehte „Eesti Vegan Selts”

VEGAN.

LOOMADE, TERVISE JA
KESKKONNA HEAKS.



Infovoldiku koostasid Eesti Vegan Selts ja blogi Vegani päevaraamat

Fotode autorid: Jo-Anne McArthur / We Animals, Annika Lepp, Kadri Aavik, Sirilin Keskla, iStock