

Veri või vili! Võitlus tervisliku toitumise eest 20. sajandi algupoole Eestis

Anu Kannike, Ester Bardone*

Sissejuhatus

Eesti toidukultuuri alastes etnoloogilistes uurimustes on seni põhitähelepanu pälvinud talurahva toidulaud 19. sajandi lõpust 20. sajandi alguseni¹. Järgnenud muutusi ja eesti köögi moderniseerumist on puudutatud vaid ülevaatlikes kirjutistes² ja riivamisi üksikteemadele pühendatud artiklites.³ Käesolev kirjatöö heidab valgust toidukultuuri uuenumisele 19.–20. sajandi vahetusest 1940. aastani. Vaatleme tervisliku toitumise alaste ideede ja praktikate levikut rahvahariduslikus kirjanduses ja meedias, koolide ja kursuste kaudu, samuti organisatsioonide ja aktivistide tegevust. Et tol ajal sai erilise hoo taimetoitude propaganda, peatume pikemalt selle tootumisviisi pooldajate tegevusel.

Kuigi taimetoitluse idee ajalugu ulatub antiikaega, levis see läänemaailmas laiemalt alates 1860., Venemaal ja Skandinaavias 1890. aastatest. Mõiste vegetariaanlus tuli kasutusele 1840. aastail.⁴ 19. sajandi lõpus seostus taimetoidu populaarsus tollal vaimueliidi seas hinnatud väärtustega – „ratsionaalse elamisviisi“ ja „loomuliku elu“ ideedega, karskusega, terve keha ja enesearenduse kultuse ja haiguste profülaktikaga. Eesmärgiks oli saavutada täiuslik tasakaal toitumise ja füüsilise tervise vahel. Võib öelda, et taimetoitlus tekkis mitmete moraalireformile suunatud liikumiste koosmõjul.⁵ Ideede levikule aitas kaasa kasvav haritud keskklass, kelle maailmavaadet iseloomustas nostalgiline ja idealiseeriv loodusekäsitlus, samuti tollal populaarsed patsifismi, fabianismi ja sotsialismi mõjud.⁶ Venemaal olid eriti mõjukad Lev Tolstoi alkoholivastased ja taimetoitlust propageerivad kirjutised, 20. sajandi alguseks oli tal tuhandeid järgijaid. 1901. aastal asutati Peterburis esimene Venemaa taimetoiduselts ning Esimese maailmasõja alguseks oli selliseid seltsi ja taimetoidusööklaid juba kümnetes Vene

* Anu Kannike (1967), PhD, vanemteadur, Eesti Rahva Muuseum, Muuseumi tee 2, 60532 Tartu, anu.kannike@erm.ee; Ester Bardone (1975), PhD, lektor, Tartu Ülikool, etnoloogia õppetool, Jakobi 2, 50090 Tartu, ester.bardone@ut.ee

¹ A. Moora. Eesti talurahva vanem toit. Ilmamaa, 2007; G. Ränk. Om äldre mjölkhushalling i Baltikum. – Svio-Estonica: studier utgivna av Svensk-estniska samfundet XIII, 1956; E. Lööke. Toidust eesti külas XIX sajandi teisel poolel ja XX sajandi alguses. – Etnograafiamuuseumi aastaraamat 16, 1959, lk. 68–84.

² G. Troska, A. Viires. Talurahva toitluse uuenumine. – Eesti rahvakultuur. Eesti Entsüklopeediakirjastus, 2008, lk. 275–278; E. Mäsak. Uued osakultuurid: töөлiskultuur. Toit. – Eesti rahvakultuur. Eesti Entsüklopeediakirjastus, 2008, lk. 523–524; I. Talve. Eesti kultuurilugu. Ilmamaa, 2004, lk. 502–504, 582; E. Bardone, A. Kannike, U. Plath, I. Põltsam-Jürjo. 101 Eesti toitu ja toiduainet. Varrak, 2016.

³ A. Viires. Kokaraamatud kultuuriloo kajastajatena. – Kultuur ja traditsioon. Ilmamaa, 2001, lk. 249–262; E. Bardone. Meenutusi metsamarjadest: tähtsusetust toidulisast magusa nostalgiani. – Eesti Rahva Muuseumi aastaraamat 59, lk. 17–41.

⁴ C. Spencer. Vegetarianism. A History. Grub Street, 2000, lk. 238.

⁵ M. Puskar-Pasewitz (toim.). Cultural Encyclopedia of Vegetarianism. Greenwood, Santa Barbara, 2010, lk. XIV.

⁶ C. Spencer. Vegetarianism, lk. 258–270; vt. ka J. Frykman, O. Löfgren. Kultuurne inimene. Keskklassi eluolu ajalooline areng. TLÜ Kirjastus, 2015, lk. 60–112.

linnades.⁷ Olulisel määral mõjutasid arusaama taimetoidust kui ravimist mitmed arstid, kes määrasid patsientidele taimse dieedi ja propageerisid looduslähedast eluviisi.

Eelmisel sajandivahetusel sai läänemaailmas toidust ühtaegu nii teaduslik kui ka poliitiline teema. Euroopat tabasid ikaldused ja sõjad, mistõttu tekkis vajadus toidutootmisse ja -tarbimisse riiklikult sekkuda. Sellesse perioodi langevad ka mitmed toitumisteadust oluliselt kujundanud avastused: süsivesikute-rasvade-alkoholide eristamine, kalorite ja vitamiinide mõiste käibele tulek.⁸ Iseseisva kutsealana tekkis teadusel ja ratsionaalsel töökorraldusel põhinev kodumajandus ning kodumajandushariduse võrgustik.⁹ Arstide kõrval hakkasid avalikku arvamust heast ja tervislikust toidust rohkem mõjutama kodundus- ja toitlustusspetsialistid.

Läbiv idee uutest toitumisõpetustes oli aed- ja puuviljade propageerimine, mis ulatus soovitud lihatoitude osakaalu mõõdukalt vähendada range taime- ja toortoitude juttustamiseni. 19.–20. sajandi vahetuseks oli tegu juba rahvusvahelise liikumisega, taimetoiduühingud olid asutatud nii Euroopas, Ameerikas, Austraalias kui Aasias ja toimusid regulaarsed taimetoidukongressid. Taimetoiduretseptid ja -menüüd jõudsid ka peavoolukokaraamatutesse.¹⁰ 20. sajandi algul hakati seoses uute „tervisetoodete“ (täisterajahud, taimeraskvad, hommikusöögihelbed) turule tulekuga taimetoitlust ka ärihuvidest lähtuvalt reklaamima.

Tervisliku toitumise diskursuse esiletõus oli üks moderniseerumise ilminguid, reaktsioon sellega kaasnenud linnastumisele ja loodusest võõrandumisele. Teisalt võimaldas elatustaseme tõus kasvaval keskklassil toitu uutest väärtushoiakutest lähtuvalt valida. Kultuuriline ideaal „korralikust einest“ – soe liharoog koos aedviljadega – oli tollases Eestis suuresti sarnane teistele Euroopa riikidele.¹¹

Toiduolud moderniseeruvad Eestis

19. sajandi lõpukümnenditest algas Eesti argielu kiire moderniseerumine. Uutes korstna ja pliidiga elamutes oli toidutegemine kiirem ja kergem, kadus kindel nädalane toidukord, toidulaud muutus vaheldusrikkamaks. Leivale ei tulnud enam lisada aganaid, puhas rukkileib sai argitoiduks. 19. sajandi viimasel veerandil hakati külalistele pakkuma kohvi, pannil praetud sealihaviile praemunaga, pannkooke. Mõisa ja linna eeskujul õpiti jõukamates taludes valmistama peenemaid roogi, nagu kotletid, kompott, puljong, omletid.

Lihaga söödi 19. sajandi taluperes sügisest kevadeni 1–2 korda nädalas, suveperioodil tuli lihale „vahe sisse“. Elatustaseme tõustes jõudis liha lauale sagedamini, siiski peeti selle üle veel kaua ranget arvestust ja anti sööjaile jaopäras. Üsna suur osa talu loomadest läks müügiks, et saada raha talu ostuvõlgade tasumiseks või rendi maksmiseks. 20. sajandi alguseks sai siiski üldiseks tavaks, et kui talus taheti head tööjõudu pidada, siis pidi ka aasta läbi liha majas olema.¹² 19. sajandi teisel poolel oli kartul muutunud leiva kõrval tähtsaimaks toiduaineks. Samas vähendas kartuli tulek teiste aedviljade söömist: loobuti naerist ja läätsedest,

⁷ R. LeBlanc. Vegetarianism in Russia: the Tolstoy(an) legacy. – The Carl Beck Papers in Russian & East European Studies Number 1507, May 2001. http://scholars.unh.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1028&context=lang_facpub; C. Kelly. Refining Russia. Advice Literature, Polite Culture and Gender from Catherine to Yeltsin. Oxford University Press, 2001, lk. 175–189.

⁸ S. Freidberg. Fresh. A Perishable history. Harvard University Press, 2009, lk. 6, 167.

⁹ S. Stage, V. Vincenti (toim.) Rethinking Home Economics. Women and the History of a Profession. Cornell University Press, 1997; B. Ehrenreich, D. English. For Her Own Good. Two Centuries of the Experts' Advice to Women. Anchor Books, 2005.

¹⁰ J. Gregory. Of Victorians and Vegetarians. The Vegetarian Movement in 19th-century Britain. Tauris Academic Studies, 2009, lk. 128.

¹¹ Vrd. M. Douglas. Deciphering a Meal. – Implicit Meanings. Essays in Anthropology. Routledge and Kegan Paul, 1975, lk. 249–275; A. Murcott. On the Social Significance of the 'Cooked Dinner' in South Wales. – Social Science Information/sur les sciences sociales, 21 (4/5) 1982, lk. 677–695.

¹² A. Moora. Eesti talurahva vanem toit, lk. 386.

suuresti vähenes kaalikate, herneste ja ubade tarvitamine. Sarnaselt üksluine oli ka sajan-divahetuse linnatöölise toit: põhitoiduks rukkileib, pudrud, kartul, hapukapsas, soolasilk ja -liha, pühadeks sült ja tanguvorstid ning rohkema lihaga keedetud toidud.¹³ Lõviosa menüüst moodustasid seega endiselt traditsioonilised teraviljatoidud ja kartul, alles 1920.–1930. aastateks muutusid sealiha ja piim igapäevaseks toiduks.

Paremal järjel linnarahvas valmistas siiski juba peenemaid roogi ja kasutas kokaraamatuid, mida 1860. aastatest hakati avaldama suurtes tiraažides, algul saksa keelest tõlgituna.¹⁴ 1880. aastatest muutus kokaraamat algupäraseks ja levis laialt lihtrahva hulgas, koostajateks eesti omad autorid. Kokku anti ajavahemikus 1880–1910 välja 28 kokaraamatut.¹⁵ 19. sajandi viimastel kümnenditel hakati ka ajakirjanduses jagama näpunäiteid majapidamise ja toiduvalmistamise vallast. Kirjasõna mõju oli kindlasti suurem linnarahva seas, maal olid Aliise Moora hinnangul olulisemad mõisast, maa-antvärkidelt, eriti aga linna elama asunud sugulastelt saadud uued teadmised.¹⁶

20. sajandi alguseks olid eestlasteni jõudnud kõik peamised Lääne ühiskondliku mõtte voolud ja ideed ning aastate 1901–1917 puhul saab kõnelda juba eestikeelsest teaduskirjandusest,¹⁷ kuigi enamik väljaandeid olid populariseerivad rahvaraamatud. Ajalehtede ja rahvahariduse kaudu hakkas maale jõudma ka linlik mõtteviis ning teadlikum suhtumine kehasse, tervisesse ja toidusse. Haritlaskond tajus oma missiooni lihtrahva harijana ning esiplaanile tõusid küsimused rahva elujõust, kõlblusest ja isikliku täiustumise vajadusest.¹⁸ Rahvale jagati õpetusi sageli moraliseerivas toonis, rõhutades puudujääke eluviisis, hügieenis ja toitumises ning seostades seda teadmiste vähesusega. Loodusteaduslikele vaadetele toetuvatest terviseedendusideedest oli kõige laiem kandepind karskusliikumisel. Sellega üsna sarnaseid argumente kasutas ka uus toitumisõpetus – taimetoitlus.

Esmane tutvumine taimetoitlusega

Maarahvale olid üldisi toitumisalaseid soovitusi jaganud ja nende kehva söögilauda kritiseerinud mitmedki baltisakslased (F. G. Arvelius, J. W. L. von Luce, A. W. Hupel, K. E. von Baer) ja eestlastest rahvusliku liikumise tegelased (Fr. Kreutzwald, J. V. Eisen). Uued toitumissuunad jõudsid eestlasteni siiski esmalt saksakeelse kirjanduse, sealhulgas kokaraamatute vahendusel. Näiteks arvukates trükkides ilmunud ja meil laialt käibel olnud Riia kokanduskooli juhataja Marra Korthi „Praktilises kokaraamatus“ leidub eraldi peatükk taimetoitudest.¹⁹

Eestikeelses ajakirjanduses ilmusid esimesed taimetoitlust tutvustavad kirjutised 19. sajandi viimasel ja 20. sajandi esimesel kümnendil. Teema oli veel uudne, sestap tuli ka sõna „taimetoit“ tähendust lugejatele selgitada. Nii kirjutas Postimees 1892: „[– –] taimetoiduks nimetatakse kõiksugu roogasid, mis põllu-, aia- ja puuviljast on valmistatud.“²⁰ Esmalt tuli taimetoitlus kõneks meditsiini kontekstis. Edastatakse sõnumeid taimetoidu kasutamisest moodsamates Euroopa raviasutustes: „See toit on aga mitmele suureks hirmutuseks [– –]

¹³ E. Mäsak. Uued osakultuurid: töölikultuur. Toit. – Eesti rahvakultuur. Eesti Entsüklopeediakirjastus, 2008.

¹⁴ Näiteks Lyda Pancki kokaraamat ilmus aastatel 1864–1901 koguni viies trüki kogutiraažiga u. 10 000. L. Panck. Kasulinne kögi- ja majapidamisraamat/keeda välja andnut on Liida Panck, makele seadnut F. Eckfeldt. E. J. Karow, 1864.

¹⁵ A. Viires. Kokaraamatud kultuuriloo kajastajatena, lk. 259.

¹⁶ A. Moora. Eesti talurahva vanem toit, lk. 423.

¹⁷ T. Karjahärm, V. Sirk. Eesti haritlaskonna kujunemine ja ideed 1850–1917. Eesti Entsüklopeediakirjastus, 1997, lk. 176, 256.

¹⁸ Vt. pikemalt K. Kalling. Igavene elu ja loomulik surm. – Eesti Arst 2014, 93(2), lk. 84–89; T. Karjahärm, V. Sirk. Eesti haritlaskonna kujunemine ja ideed 1850–1917, lk. 216, 232.

¹⁹ M. Korth. Praktisches Kochbuch. Sichmann, 1903, lk. 626–630.

²⁰ Postimees, 08.12.1892.

sellele, kes liharoogasid on harjunud sööma, on ta koguni vastu-meelt ja võõras.²¹ Siiski väidetakse, et kõik olla sellisest raviviisist abi saanud.

1895. aastal tegi kirjamees Jaak Järv uuest toitumissuunast Postimehes pikema ülevaate „Kostuseks taimetoidu sõpradele“.²² Kirjutis on tähelepanuväärne selle poolest, et seal esitatakse olulisemad moraalsed ja teaduslikud argumendid, mis järgnevate aastakümnete diskussioonis üha korduvad. Järv kirjeldab taimetoitluse eri suundi, märkides, et rangeid taimetoitlasi, kes loobuvad ka piimast ja munast, on vähe, samas võiks loobuda võrtsidest, kohvist ja teest. Järv mainib takistusena, et Saksa- ja Inglismaal, kus on palju taskukohast aed- ja puuvilja, on ka „palju lõbusam taimetoidu pääl elada“, samas kui siinmail on puuvili veel kasin, kallis ja harjumatu toit ning aiandus alles arenemas. Saksakeelsete taimetoiduraamatute retsepte peab ta paraku eesti inimeste jaoks liiga kalliteks ja keerukateks. Järv rõhutab, et taimetoit annab jõudu ja tervist, erinevalt söömisest, „kus inimene enese elavaks surnuhauaks muudab, äratapetud loomade surnukehadest ennast toidab“. Tä rõhutab, et taimetoitlus on jumalale meelepärane, sest Looja on inimese loonud „viljasööjaks vagaks loomaks“, samuti puuduvat tal lihasöömiseks vajalikud hambad, magu ja sooled.

Uue sajandi algul ilmub ka juba pikemaid ülevaateid toiduainete toiteväärtusest, valgu-, rasva- ja süsivesikusisaldusest ning selles kontekstis mainitakse ka taimetoitlust.

Rahvahariduslikus kirjanduses võtsid tervisliku toitumise teemad põhjalikumalt arutuse alla kaks silmapaistvat avaliku elu tegelast: arst, karskuse ja taimetoitluse pooldaja Peeter Hellat (1857–1912) ja õpetaja, ajakirjanik, pomoloog ning kokaraamatute autor Jaan Spuhl-Rotalia (1859–1916).²³

Käsiraamatu „Tervise õpetus“ (1913) peatükis „Toitmisest“ on Hellat eestlaste toitumisharjumuste ja arusaamade suhtes vägagi kriitiline. Tä leiab, et rahva toidulaud on ühekskülgne, toiduvalik väike ja keeduoskused napid.²⁴ „Kahjulikuks kombeks on päev otsa rügamine ja õhtuti kõhu liiga täis söömine: väljend „ennemine jäägu aastapalk kui õhtusöök“ on töörahva seas laialt tuttav.“²⁵ Kriitikat pälvib ka talupojakultuurile iseloomulik toidulaua hooajalisus: suvel süüakse liigagi palju piimatoite, talvel puuduvad need aga kuude kaupa laualt, kala tarvitatakse vaid püügihooajal, kuid ei säilitata piisavalt, liha soolatakse terveks aastaks ette, mistõttu see kaotab palju oma toiteväärtusest. Hellat soovib süüa vaheldusrikast toitu kogu aasta, rõhutada eriti köögiviljade toitainerikkust. Tä väidab, et mitmekesine toit aitab vabaneda ka halbade harjumustest, nagu joomine.²⁶ Kriitikat pälvib vähene tähelepanu pööramine koolilaste toidule: „Lapsed võtavad terveks nädalaks leivakoti kaasa, tähendab, toidavad end päris kuiva toiduga, mis peale selle nädala jooksul kotis hapnema, hallitama ja koguni mädanema hakkab.“²⁷

Raamatus tutvustatakse ka uut õpetust – „vegetarianismust“. Hellat ise jääb selle suhtes mõõdukale seisukohale: „Umbes parajaks võib seisukohta nimetada, mis ühesugust õigust niihästi taime- kui ka lihatoidule annab. Meie rahva seas ei või ammugi veel liialdusest liha söömisest rääkida.“²⁸ Tä leiab siiski, et rahvale tuleks selgitada, et toitvad pole ainult liharoad, vaid ka aedviljad, mis parandavad toidu maitset ja kergendavad selle seeditavust.

Siinkohal tulebki mõnda, et lihtrahvas lihaga igapäevaselt tollal kindlasti ei liialdanud, näljahädadki olid veel üsna värskest mälus – viimane neist aastail 1867–1869.²⁹ Samas peeti

²¹ Samas.

²² Postimees, 24.02.1895.

²³ Spuhl-Rotalia panus tervislikku toitumisse oli siiski suurim praktilise aianduse arendajana ning raamatu „Kodumaa marjad“ (1911–1912) autorina.

²⁴ P. Hellat. Tervise õpetus. Ühiselu, 1913, lk. 538.

²⁵ P. Hellat. Tervise õpetus, lk. 525.

²⁶ P. Hellat. Tervise õpetus, lk. 528.

²⁷ P. Hellat. Tervise õpetus, lk. 615.

²⁸ P. Hellat. Tervise õpetus, lk. 536.

²⁹ K. Lust (koost.). Võitlus näljaga. 19. sajandi näljahädad Eesti külas. Dokumentide kogumik. Rahvusarhiiv, 2015, lk. 40–54.

liha, eriti rasva, ammustest aegadest mitte üksnes toitvaks, vaid ka väärt toiduaineks. Seda näitavad ka rahvapärased ütlused, et keisrid ja kuningad söönud mett ja rasva. Eestlastel oli kombeks võrustada austatud külalisi või, mee ja pekiga. Pidupäevadel, pulmades, eriti aga jõuluajal pidi liha olema külluses ja süüa võis nii palju, kui jõuti.³⁰ Juur- ja puuvilja maine oli seevastu madal ja selle kasvatamine kasin. Selline suhtumine polnud ainuomane Eestile, ka Soomes pidas lihtrahvas juurvilja tollal pudulohuste toiduks või härraste hulluseks.³¹

1905. aastal ilmus Jaan Spuhl-Rotalia tõlkes ajakirja Majapidaja lisana Anna Kingsfordi raamatuke „Taimetoitlus teaduse kohtujärje ees“, mis esindas taimetoitlust aktiivselt propageerivat suunda, esitades selle toetuseks rea argumente: inimese anatoomiline sarnasus vilja- ja rohusööjatele, taimetoitu söövate rahvaste hea tervis ja pikaelasticus, majanduslik tulu. Lihatoit tekitab närvihaigusi, alkoholismi ja kiimalisust, südame- ja maohaigusi, taimetoit seevastu hoidvat ära koguni tuberkuloosi ja koolera³² ning on seega inimkonna „paradiisitee“.

Spuhl-Rotalia ise väljendab lõppsõnas taimetoitluse suhtes mõõdukalt pooldavat lähenemist: „Nagu igas seltskonnas ägedaid tulipäid ja liialdajaid leidub, nii ei ole neist ka taimetoitlaste seas puudust, kuid kuldne kesktee ja mõistlik parajus on ka selleski asjas kõige parem.“³³ Ta mõonab, et Põhjamaades pole mõeldav ainult toore taimetoidu tarvitamine. Kõige väärtuslikumateks toiduaineteks nimetab ta leiba ja puuvilja, kusjuures ta peab, nagu Hellatki, tähtsaks toidu tasakaalustatust ehk õiget ühendamist. Leib ja teraviljaroad peaksid jääma põhitoiduaineks, aedviljad ja hoidised nende lisandiks. Sobivad lisaroad on näiteks keedetud naerid koorimata kartulitega, küpsetatud õunad kirsisoustiga, kartuliklimbid küpsetatud ploomidega, kirsikook vabarnasoustiga, õiskapsad kartulitega ja värsked herved porganditega.³⁴ Spuhl-Rotalia rõhutab perenaiste vastutust vilja- ja piimatoitude õigel ühendamisel taimetoitudega, lisades, et taimsete roogade valmistamine on lihtsam ja odavam, lisaks rõhutab ta taimetoidu puhtust ja humaansust.

Spuhl-Rotalia argumentid peegeldavad eeskätt saksa taimetoiduideoloogi Eduard Balzeri vaateid, kelle taimetoiduretsepti avaldas ta ka paaris ajakirja Majapidaja 1905. aasta numbris.³⁵ Neis domineerisid juurvilja-teraviljasupid, soovitati keeta ka mitmesuguseid „rohusuppe“ looduslikest toidutaimedest. Kuigi ajakirja põhirõhk on põllundus- ja aiandusküsimustel, leidub ka toitumisalaseid kirjutisi ja nõuandeid. Õpetuste toon on moraliseeriv; söömine peab olema allutatud rangetele reeglitele: süüa tuleb kolm korda päevas kindlal kellaajal, juua tohib vaid pool tundi pärast sööki, õhtusöögi ja magamise vahel olgu kolm tundi.³⁶ Eelistada tuleks juur- ja puuvilja ning piimatooteid, liha aga tarbida mõõdukalt. Korduvalt selgitab ta kohvi kahjulikkust, nimetades seda lausa mürgiks, mis tekitab närvinõrkust ja verekehvust, ja soovib selle asendajana linnase- või hernekoohvi.³⁷

Esimese maailmasõja eelsetel aastatel tõusis taimetoidu teema juba tugevamalt esile. 1911. aastal ilmus eesti keeles ühe Euroopa tollase tuntuma taimetoitluse eestkõneleja, taani arsti Mikkel Hindhede „Eeskujulik kokaraamat“. Hindhede arvas, et maailma rahvastikku ähvardab peatse toiduainetekriisi tõttu nälg, mistõttu oleks parem vabatahtlikult taimetoitluse teele asuda. Ta pooldas lihtsat ja mõõdukat toitumist ning toonitas, et toiduainete valikul on kõige olulisem nende tervislikkus, seejärel odavus ja siis maitse. Hindhede lähenemine

³⁰ A. Moora. Eesti talurahva vanem toit, lk. 378, 395.

³¹ J. Donner. Kasvitarhasta puutarhakotiin. Naiset kotipuutarhan tekijöina Suomessa 1870–1930. Doctoral dissertation. Historian, filosofian, kulttuuriin ja taidetutkimuksen laitos. Helsingin Yliopisto, 2015, lk. 83.

³² A. Kingsford. Taimetoitlus teaduse kohtujärje ees. Eestistanud J. G. Spuhl-Rotalia. H. Mathieseni ja U. Laurmanni trükk, 1905, lk. 94, 105.

³³ A. Kingsford. Taimetoitlus teaduse kohtujärje ees, lk. 148.

³⁴ Samas, lk. 150.

³⁵ Taimetoitlaste söögid ja joogid Ed. Baltzeri järele. – Majapidaja 1905, nr. 6, lk. 283–284 ja 1905, nr. 12, lk. 579–582.

³⁶ Terviseõpetuse seadused söömise juures. – Majapidaja 1905, nr. 1, lk. 41.

³⁷ Majapidaja 1905, nr. 3, lk. 153; 1905, nr. 2, lk. 97; 1905, nr. 1, lk. 39.

„Käsulauad“ perenaistele. –
Mikkel Hindhede. Eeskujulik
kokaraamat. 1911.

*Ärge sööge, kui nälga ei ole!
Lõpetage söömine kohe, kui nälg
kustutatud on!
Laua ääres ei jutustata, vaid pu-
retakse toitu!
Sööge leiba! Sööge kartulaid!*

oli oma teadusliku süstemaatilisusega eesti keeles uudne: ta esitas põhjalikud söögisedelid eri söögikordadeks igaks aastaajaks ja tabelid toiduainete valkude, rasvade, mineraalainete sisalduse kohta. Samuti töötas ta välja „käsulauad“, mille soovitas igal perenaisel suurte tähtedega üles kirjutada ja söögilaua kohale seinale riputada.³⁸

Hindhede jäigi maailmasõdadevahelisel ajal suurimaks eesti taimetoitlaste autoriteediks, kelle ideid tihti ka ajakirjanduses kajastati. Esile tõsteti tema rajatud pansionides söödava toidu mitmekesisust, mille „toitvus võistles maitse peenusega“. Mainitakse ka tema toitumisviisi kui parimat abinõu alkoholismist vabanemiseks.³⁹

Tolleaegse ajakirjanduse hinnangul oli vajadus toitumisõpetuse järele suur, sest lihtrahva toitumine on ääretult vilets, „taimetoidu peale veel mingit rõhku ei panda, teda ei osata valmistadagi“.⁴⁰ Meedia kritiseeris ka linnade avalike söögikohtade pakutavaid roogi ning tõi võrdluseks Helsingi, kus söögisaalide menüü on palju vaheldusrikkam ja mitmekülgsem. Toodi esile, et seal on alati saadaval ka taimetoit, sealhulgas mitmesugused puuvilja- ja marjaroad, täisteratooted ning datlid.⁴¹ Eeskujuks peetaksegi just Skandinaavia maid, kus süüakse rohkelt ka kaeratoite, samas kui kodumaal „arvatakse, et kaerad ainult hobustele kõlbavad“.

Uue toitumisviisi propageerimisel oli suur roll ka mitmesugustel kursustel. Aiandus- ja toitumisharidus käisid käsikäes, kuivõrd ühekülgse toidulaua mitmekesistamiseks tuli rahvas õpetada juur- ja puuvilju kasvatama ning neile uusi retsepte tutvustada.

Naised kui uue toidukultuuri teerajajad

Argielu moderniseerumise kiiret tempot sajandivahetusel illustreerib hästi arusaamade muutumine kodu- ja toidumajandusliku hariduse tähtsusest vaid paarikümne aasta jooksul. Esiialgu olid seda propageerinud vaid üksikud haritlased. Kuigi Natalie Johanson-Pärna rääkis juba 1882. aastal vajadusest omamaise tütarlaste kodumajanduskooli järele,⁴² ei leidnud see tollal veel laiemat kõlapinda. Tema sõnul puudus paar aastat saksa koolis käinud või linnas õmblemist õppinud tütarlastel soov ja oskus maja pidada, kuivõrd nad „maja talitust häbiks peavad, kes vahel sametis kingades, lauda ukse peal seistes, pealt vaatavad, kuidas mamma lehma lüpsab ja – kes siiski sallivad, et nende elutoad mustad ja koristamata, kelle laua peal sagedaste peegel, kuivanud leivatükid ja peahari ehk kamm vanunud juukse tompudega ühes leida on.“ Kui Viljandi maakonnas oli üritatud koolis tütarlastele söögitegemist õpetada, siis võtnud vanemad enamiku neist koolist ära, arvates, et selline talitus vaid riideid rikub.⁴³ Tema enda asutatud

³⁸ M. Hindhede. Eeskujulik kokaraamat. Tervislikud, odavad ja maitsevad söögid. Täielik pööre meie toitmisviisis. Teadus, 1911.

³⁹ Postimees, 05.03.1911.

⁴⁰ Tallinna Teataja, 03.09.1913.

⁴¹ Postimees, 26.08.1913.

⁴² Eesti tütarde haridus. Eesti Kirjameeste Seltsis 15. talvekuu p. 1882 kõnelenud N. Johanson-Pärna. Tallinnas, 1882. Trükitud U. E. Brandti trükikojas.

⁴³ Eesti tütarde haridus, lk. 9–10, 12.

tütarlaste käsitöökoolis (1880–1885), mille õppekava kujundamisel tugines ta oma õpingutele Taanis 1878. aastal ja Soomes 1879. aastal, oli muude käeliste tegevuste kõrval ka toiduvalmistamine.⁴⁴ Lilli Suburg propageeris oma ajakirjas Linda (1887–1905) marja- ja aedviljakasvatust ning leidis, et just naised võiksid aiandust arendada ja sellest endale sissetulekuallika luua.⁴⁵ Mõnes ajaleheartiklis seati juba 1870.–1880. aastatel eeskujuks Soome majapidamiskooli.⁴⁶

1880. aastal ilmus Sakala lisalehes pr. Möttöse sulest artiklisari „Rahva söök ja jook“⁴⁷, mis uudse asjana selgitas toidu olulisust tervise ja nii füüsilise kui ka vaimse töövoime jaoks. Eriti rõhutab ta oskusliku toiduvalmistamise tähtsust ning perenaise vastutust pere, eeskätt aga peretoitjast mehe tervise eest. Samuti seda, et toiduvalmistamine nõuab alalist õppimist ja harjutamist. Viina kahjulikkusest rääkides leiab ta koguni, et kui mees viinaga liialdab, siis on see enamasti naise „hooletu, puudulise toitmise süü“.⁴⁸ Ta soovib tarvitada kõiki toite mõõdukas vahekorras, samuti nii liha- kui taimetoitu. Lõunasöögiks peab ta parimaks lihasuppi, kuhu on lisatud ka tärkliserikast tangu või kartuleid.⁴⁹ Liha vähesuse korral tuleks rõhku panna kaunviljadele. Väga sobivaks peab ta ka liha juurde keedetud aedvilja söömist; õhtusöök olgu kerge. Oma näpunäidete kokkuvõtteks avaldab proua Möttöse aga soovi, et „meie rahvas pea nii hea järje peale saaks, et tal tarvilikust toidust ilmiski puudu ei ole, mis palju enam väärt on kui kõik teaduslikud kõned toitmise üle“.⁵⁰

20. sajandi alguseks oli aga ärkamisaegsetest õpetussõnadest nii linnas kui maal jõutud laialdase nõudluseni aiandus- ja keedukursuste järele. Esimesena korraldas niisuguse koolituse Tartu Eesti Põllumeeste Selts 1902. aastal. Leiti, et rahva toiduolud nõuavad palju paranamist: „Toidu tarbevara mitmekesisus on meie maal õige suur, aga meil ei ole veel oskamist sellest maitsvaid roogi valmistada.“⁵¹ Juhatajaks oli eelmainitud Marra Korthi juures välja õppinud Adeline Tannbaum. Tallinnas organiseeriti esimesed kolmekuulised keedukursused 1906. aastal. Kursuste üleskutses rõhutati, et mõisakokkadelt õpitud söögitegemise viisist on tegeliku elu jaoks vähe ning eeskujuks tuleks võtta Soome keedukunst, mis pakub uudseid teadmisi parematest ja odavamatest roogadest. Kursuse juhataja kutsutigi Soomest.⁵² Maal toimuvaid keedukursusi reklaamiti samas ka argumendiga, et „head lõunasöögid on kindel abinõu mehele saamiseks“.⁵³ Uute õpetuste omaksvõtuks lõi soodsa pinnase kindlasti ka naiste aktiivne osalus karskusseltsides, milles nende osakaal ulatus sajandivahetusel kolmandikuni.⁵⁴ Samuti aitab meie moodsa kodukultuuri arengu eripära mõista tõsiasi, et naiste lugemisoskus ja -aktiivsus ületas tollal meeste oma.⁵⁵

Linnades tegutsenud toidutegemise erakursuste pidajaist oli tuntuim ülalmainitud Adeline Tannbaum, kes 1901. aastal andis teada oma „keetmise kooli“ avamisest Tartus. Mõnenädalastel kursustel õpetas ta muu hulgas marjakeediste ja aedviljade sissetegemist,⁵⁶ pakkus aga ka

⁴⁴ V. Sirk. Natalie Johanson-Pärna kutseharidusalasest tegevusest. – Eesti NSV Teaduste Akadeemia Toimetised. Ühiskonnateadused, 24 (3), 1974, lk. 225–226.

⁴⁵ Linda, 30.05.1889, lk. 217.

⁴⁶ Soome maa ja soomlased. Kõned, mis C.R. Jakobson Pärnu ja Viljandi Eesti põllumeeste seltsides ja mujal pidanud. – Sakala lisaleht nr. 5, 1. aprill 1878; A. Viies. Kokaraamatud kultuuriloo kajastajatena, lk. 261.

⁴⁷ Rahva söök ja jook I-IX. – Sakala lisaleht nr. 19, 10.05.–05.07.1880.

⁴⁸ Rahva söök ja jook V. – Sakala lisaleht nr. 24, 14.06.1880.

⁴⁹ Rahva söök ja jook VI. – Sakala lisaleht nr. 25, 21.06.1880.

⁵⁰ Rahva söök ja jook IX. – Sakala lisaleht nr. 27, 05.07.1880.

⁵¹ Kodumaalt. – Postimees, 30.01.1902.

⁵² Üleskutsed Eesti naesterahvastele. – Postimees, 18.02.1906.

⁵³ Kodumaalt. – Päevaleht, 14.11.1909.

⁵⁴ E. Karu. Pilk eesti karskusseltside algusaastasse. – 100 aastat karskusliikumist Eestis: 1889–1989. Tallinn, 1989, lk. 14.

⁵⁵ H. Pärdi. Eesti argielu. Teekond moodsasse maailma. Tänapäev, 2017, lk. 22–23.

⁵⁶ Postimees, 07.07.1901. Aed- ja puuviljade tarvitamisele aitas kaasa ka sajandi esimesel kümnendil laiemalt levima hakanud õhukindlate hoidiste tegemine. Klaaspurgid olid esialgu kallid, kuid 1908. aastal valmistati Tartu Aiaviljajühisus juba suuremas koguses masinatega plekktoosides hoidiseid.

lõunasööke, kusjuures tellimise peale oli juba võimalik saada ka taimetoitlaste roogi.⁵⁷ Proua Tannbaum jagas õpetusi ka mujal Eestis, kus leidis väga head vastuvõttu, näiteks 1907. aastal Suure-Jaanis korraldatud kolmenädalase kursuse jooksul õpiti valmistama ligi sadat rooga, mille kasulikkust õpilased ajakirjanduses väga kiitsid.⁵⁸ Mõni aasta hiljem anti teada, et Riias on avatud „Sanatorium Vegetarium“ ehk „loomulik parandusmajaja“, kus lisaks päikese-, vee- ja õhuvannidele on ravivahendiks ka taimetoit.⁵⁹

20. sajandi algul käisid üsna mitmed neiu Soome majapidamiskoolides õppimas. Naastes asusid mõned neist ametisse esimeste palgaliste majapidamisinstruktoritena ja hakkasid maarahvale keedukursusi korraldama. 1910. aastal astus Põhja-Liivimaa Põllumeesteseltside Kesktoimkonda Tartus ametisse Emma Mälberg, kes jagas õpetusi kodukorralduse, aianduse ja toiduvalmistamise alal, ning 1911. aastal sai Eestimaa Põllumeesteseltside Keskseksi majapidamisinstruktoriks Tallinnamaal Amalie Liebus.⁶⁰ Maailmasõjajärgsetel aastatel toimuski Eesti toidukultuuri alases haridustöös oluline muutus: juhtiv roll läks naistele ja naisorganisatsioonidele ning aiandus- ja toitlustusalane õpetus suunati perenaistele.⁶¹

Porgandivalss ja porrulaugupolka: Soome-mõjulised uuendused toidukultuuris

Eesti naisliikumise algusaegade vormides ja ideedes on seni nähtud eeskuju võtmist peamiselt Saksa naisliikumisest ja väikekodanliku mentaliteedi avaldust.⁶² Toidukultuuri ja aianduse moderniseerumises näib siiski tugevam ja otsesem olevat Soome mõju. Olulisteks eestvedajateks said just Soome majapidamiskoolide kasvandikud ja meie esimeste koolide soomlannadest õpetajad. Esimesed majapidamiskoolid – Mari Raamoti Sähkapuu ja Marie Sapase Liplapi – kasutasid mõlemad Soomest kutsutud või seal hariduse saanud õpetajaid. Sähkapuu õpilased käisid valitsuse toel ka Soomes, Taanis ja Rootsis õppereisidel.⁶³ Just Põhjamaades oli taimetoiduliikumise eripäraks naiste suur osakaal ning selle toitumissuuna propageerimine kodumajandusõpetuse kaudu.⁶⁴

Kaheaastase kursusega Sähkapuu põllutöö- ja majapidamiskoolis (1911–1919) õpetati muu hulgas taimeteadust, aiandust ning toiduvalmistamist. Erilist rõhku pandi taimetoitudele, õpiti ka hoidiste valmistamist ja esitleti neid põllumajandusnäitustel. Näiteks 1913. aastal pani kool Tallinna näitusel välja lausa sada liiki marjakeediseid.⁶⁵ Marie Sapas, kes ise oli õppinud aastail 1908–1910 Soome Järvenlinna koolis, asutas kohe pärast lõpetamist Hallistes Liplapi talus 6-kuulised aiatöö- ja majapidamiskursused, millest kujundas 1920. aastatel Eesti esimese omataolise aiatöö- ja majapidamiskooli. Kool tegutses 1927. aastani. Kokku sai Sähkapuul hariduse seitsme aasta jooksul 265 ja Liplapis 10 aastaga 210 õpilast.⁶⁶

Liplapi kooli üheks põhieesmärgiks oli õpilasi ette valmistada nii kutsetöökõiki kui koduseks majapidamiseks, „silmaringid laiendades ja huvisid äratades juhatusi anda loomuliku-

⁵⁷ Postimees, 04.10.1904.

⁵⁸ Kodumaalt. – Päevaleht, 02.10.1907.

⁵⁹ Päevaleht, 09.05.1909.

⁶⁰ Teadaandmine. – Tallinna Teataja, 03.06.1911.

⁶¹ Sarnane pööre toimus ka Soomes, vt. Y. Lindqvist. *Köksträdgården till nytta och nöje. – Mat, måltid, minne. Hundra år av finlandssvensk matkultur. Svenska literaturskällskapet i Finland, 2009, lk. 87–104.*

⁶² S. Kivimäe. *Esimesed naisseltsid Eestis ja nende tegelased. – E. Jansen, J. Arukaevu (toim.). Seltsid ja ühiskonna muutumine. Eesti Ajalooarhiiv, TA Ajaloo Instituut, 1995, lk. 132.*

⁶³ V. Sirk. *Kutseharidus Eestis 19. sajandi algusest 1917. aastani. Valgus, 1983, lk. 208.*

⁶⁴ Vt. pikemalt: T. Piirainen. *Itsekuria ja idealismia. Vegetarismi Suomessa vuosina 1900–1929. Oulun yliopisto, Historiatieteet, Suomen ja Skandinavian historian pro gradu tutkielma. 2013, lk. 57–79; M. Eklöf. *Vegetarisk (rå)kost och det reformerade livet Maximilian Bircher-Benner och de svenska hälsokoströrelserna. – Lychnos: årsbok för idé- och lärdoms historia. 2005. Linköping University Electronic Press, lk. 245–272.**

⁶⁵ Tallinna Teataja, 03.09.1913.

⁶⁶ V. Sirk. *Kutseharidus Eestis 19. sajandi algusest 1917. aastani, lk. 206, 210.*

maks, mitmekülgsemaks rahvatoitmiseks“. Järvenlinna eeskujul olid õppekavas aiatöö, majapidamine, mesindus, linnukasvatus ning raamatupidamine.⁶⁷ Sapas kirjutab aruandes Põllutöoministeeriumile, et koolis õpitaksegi peamiselt valmistama taimetoite, samuti panakse rõhku toiduainete koostisele ja nende väärtusele.⁶⁸ Õpetus oli küll tugeva praktilise kallakuga, kuid siiski kaasaegse teaduse põhine: koolil oli näidisaed, majapidamisõpetuses tehti ka keemiakatseid ning uuriti aineid mikroskoobiga, kasutati toidu koostise ja hinnatabelleid. Ajastule omaselt mõõdeti ka õpilaste kaalu ja jõudu, et tõestada aiatöö ning taimetoitude kasulikku mõju. Näiteks 1922. aasta aruandes andis Marie Sapas teada, et õpilaste kaal on kasvanud õppeaastaga 2–19 naela (0,9–8,6 kg) ning jõudu on neil enam 5–12 protsenti.⁶⁹

Õpilased tegid kevadel ja suvel aiatöid ning valmistasid sügisel hoidiseid. Erilist rõhku pandi kohalike saaduste kasutamisele, „et kõrvaldada kallid ja ebatervislikud väljamaa produktid“. Ka kasvandike toitumises mängis taimetoit peamist rolli, liha tarvitati vaid lisandiks, kujuures õpilased polevat enam lihatoitude järele igatsust tundnudki.⁷⁰ Sigurikohvi asemel joodi linnasekohvi, musta tee asemel õuna- või mõnda muud puuviljateed. Toiduvalmistamise õppe kandvaks jõuks oli Liplapis soomlanna Fanny Kekäläinen, kes oli õppinud Kuopio, Niittytahti ja Helsingi majapidamiskoolides, seejärel õpetanud Niittytahti ja Järvenlinna koolides ning juhatanud Kotka majapidamiskooli. Liplapis töötas ta 1913. aastast, hiljem õpetas ka Sahkapuu koolis ning viis läbi lühemaid majapidamiskursusi Viljandis, Võrus, Mõisakülas ja Hallistes.⁷¹ Väärrib märkimist, et Soome Niittytahti koolis oli hariduse saanud ka kooli üks



Liplapi kodumajanduskooli õpilased aiatööl. Foto: Eesti Maaelumuuseumid SA. EPM FP 330:30.

⁶⁷ RA, ERA.1648.3.200.1. Põllutöoministeeriumi põllumajanduse osakond. Liplapi aiatöö- ja majapidamiskool 1921. Vrd. Järvenlinna ja teiste Soome majapidamiskoolide õppekavadega: J. Donner. Kasvitarhasta puutarhakotiin, lk. 129–136.

⁶⁸ RA, ERA.1648.3.201.2. Põllutöoministeeriumi põllumajanduse osakond. Liplapi aiatöö- ja majapidamiskool 1922.

⁶⁹ RA, ERA.1648.3.201.2. Põllutöoministeeriumi põllumajanduse osakond. Liplapi aiatöö- ja majapidamiskool 1922.

⁷⁰ Tallinna Teataja, 03.09.1913.

⁷¹ RA, ERA.1648.3.201.9–11. Põllutöoministeeriumi põllumajanduse osakond. Liplapi aiatöö- ja majapidamiskool 1922.

aiandusõpetajatest Marie Oidermann, kes enne Liplapile tulekut praktiseeris aednikuna paar aastat Soome Rantala mõisas.⁷²

Sapas avaldas Soomes omandatud teadmiste varal ka esimese eestikeelse taimetoidukäsiraamatu „Taimetoidud ja nende valmistamine“ (1911), milles tutvustas arvukalt köögiviljaretsepte.⁷³ Raamat on pühendatud Järvenlinna aiandus- ja majapidamiskooli juhatajale Jenny Elfvingile, kelle mõjul autor tutvus taimetoitlusega ning õppis nende majanduslikku ja tervislikku mõju tundma.⁷⁴ Sidemed Elfvingi ja Soomega jäid püsima ka hiljem: on teada, et nii Sapas kui teised seal õppinud eestlased olid oma õpetajaga jätkuvalt kirjavahetuses, 1910. aastal külastas grupp eestlasi Järvenlinna kooli. Jenny Elfving lõi ka taimetoiduteemalisi laule, nagu „Porgandivals“ ja „Porrulaugupolka“. Eestlaste külaskäik Järvenlinna kooli algas ja lõppes sedalaadi ühislauludega.⁷⁵

Oma raamatus esitab Sapas taimetoitlust kui inimesele loomuoast toitumisviisi, mis annab rohkem jõudu ja vastupidavust kui lihasöömine. Ta õpetab, et puuviljadki ei peaks olema magusroaks, vaid osaks igapäevasest toidust. Samuti on taimetoit majanduslikult kasulik, kuna taimsed valgud on lihalvõlgust odavamad.⁷⁶ Lisaks arvab autor, et taimetoidu söömine vähendab ka alkoholismi, sest „õlu ja viin, lihasööjate alalised kiusajad ja janukustutajad, kaotavad oma tähtsuse“. Lihast täielikku loobumist Sapas siiski vajalikuks ega võimalikuks ei pea: „Valjud taimetoitlased, kes igat toiduainet, mis elajast tuleb, kõrvale heidavad, jäävad meie oludes vist küll üksikuteks nähtusteks.“⁷⁷

Soome Reitkalli majapidamiskooli lõpetanud Emma Mälberg-Leesmenti sulest ilmus esimene taluperenaiste käsiraamat,⁷⁸ milles räägitakse ka toitumispõhimõtetest ja taimetoitlusest. Ta pooldab sarnaselt Hellati ja Spuhl-Rotaliaga lihtsat ja mõõdukat toitumist: „Valju parajuse pidamine ja söögihimu taltsutamine pole mitte ainult soovitatav, vaid ka väga tarvilik.“ Tervisliku eine juurde kuuluvad alati salatid, aed- ja puuviljad.⁷⁹ Mälberg arutleb, et liha söövad pigem jõukamad linlased, vaesem elanikkond toitub aga rohkem süsivesikurikkast taimetoidust. Sellegipoolest valitsevat arusaam just lihatoidu erilisest jõuandvusest, mida autor kummutab.⁸⁰ Taimetoitluse suhtes on ta pigem ettevaatlikult pooldaval seisukohal, leides, et kõige õigem on siiski segatoitlus. Retseptiosas tutvustab ta tavalisemate aedviljade kõrval roogi sellerist, sparglist, nuikapsast, samuti must- ja kaerajuurest. Uudsed on taluperedes veel vähetuntud tomatiroad – nt. tomati-kartulikäkid, täidetud tomatid, muna-tomativorm, hautatud tomatid.⁸¹ Õpetatakse ka hoidiste valmistamist; jookidest soovitakse teha rukikohvi ja õunateed. Autor räägib ka toitude serveerimisest, pidades isuäratavat ja kaunist lauaseadet hea seedimise ja tervise tagatiseks. Ajal, mil paljudes maaperedes söödi veel

⁷² RA, ERA.1648.3.203.1. Põllutöoministeeriumi põllumajanduse osakond. Liplapi aiatöö- ja majapidamiskool 1924.

⁷³ Maaailma esimene taimetoidukokaraamat oli ilmunud 1691. a. Inglismaal; Soome esimene taimetoidukokaraamat oli Helene Seilingi rootsikeelne „Vegetariansk kokbok“ (1894).

⁷⁴ M. Sapas. Taimetoidud ja nende valmistamine. Tartu: Postimees, 1911, lk. 5.

⁷⁵ J. Donner. Kasvitarhasta puutarhakotiin, lk. 44, 140.

⁷⁶ Taimetoidu odavuse argument oli oluline ka 20. sajandi esimestel kümnendite Ameerika Ühendriikides, kus ametlik retoorika ja tööandjad püüdsid kasutada toitumisteadlaste väidet, et taimsed valgud on tervisele sama kasulikud kui lihalvalgud, ka argumendina tööliste palkade tõstmise vastu. Ajakirjanduses käisid elavad arutelud selle üle, milline võiks olla miinimumkulu, millega taimetoitu sööv inimene ära elaks. – H. Z. Veit. Modern Food, Moral Food. Self-Control, Science and the Rise of Modern American Eating in the Early Twentieth Century. The University of North Carolina Press, lk. 32–44.

⁷⁷ M. Sapas. Taimetoidud ja nende valmistamine, lk. 13.

⁷⁸ E. Leesment-Mälberg. Perenaeste käsiraamat. Eesti Põllutöö Kirjanduse Ühendus, 1913.

⁷⁹ E. Leesment-Mälberg. Perenaeste käsiraamat, lk. 20–21.

⁸⁰ E. Leesment-Mälberg. Perenaeste käsiraamat, lk. 16.

⁸¹ Näiteks 19. sajandi lõpukümnenditel – 20. sajandi algul mitmetes trükkides ilmunud ja laialt kasutatud Lida Pancki kokaraamat seda vilja veel ei maini.



Kaetud pidulaud. Emma Mälberg. Perenaeste käsiraamat. 1913

ühistest kaussidest, ei pea ta paljuku soovitada pidulaua keskele kauneid puuviljavaagnaid.⁸²

Esimese maailmasõja aegse toidunappuse olukorras tõusis vajadus ja huvi taimetoitude vastu: neid tutvustati näitustel ja pakuti söögimajades. Nii oli 1916. aasta septembris Tartu Eesti näitusel omaette taimetoitude einelaud. Postimees kirjutas, et seal saavad näpunäiteid „rohkearvulised taimetoitlased, need, kes enne seda oma põhjusemõtte ja kes nüüd olude sunnil seda on [– – –] Praegusel taimetoitude-ajajärgul on need iseäranis tarvilikud.“⁸³ Eesti Põllumeeste Seltsi näitusel tutvustas taimetoite samuti Soome Järvenlinna aiatöö- ja majapidamiskooli lõpetanud Marta Põld, kes aastail 1913–1918 tegutses Põhja-Liivimaa Põllutöö Keskseksi instruktorina. Müügil oli ka tema poolt äsja välja antud „Taimetoitude kursus“.⁸⁴ Põllutöö Keskseks korraldas samal aastal ka taimetoitudekursusi nii teenijatele kui ka – tasuta – sõjameeste abikaasadele, kus tutvustati kaun- ja teraviljatoite ning suppe⁸⁵. Osalejate sõnul oskas Marta Põld Soome eeskujul „juba nõgesepraagagi maitsevaks teha, muudest peenematest rohuaiataimedest kõnelemata“⁸⁶. Taimetoite pakuti ka Põhja-Balti komitee rahvasöögimajas 25 kopika eest.⁸⁷

Põllu kokaraamatu pearoogade retseptides on kõige rohkem kasutatud kapsast, kartulit, porgandit, spinatit, herneid ja ube kombineerituna riisi, makaronide ja seentega. Eestikeelses toidukirjanduses on uused ka mõned toorsalatite retseptid (õun, porgand, peet, mädarõigas, puuvili). Lihatoitude aseainena soovitatakse teha mitmesuguseid imiteerivaid roogi, nt. tatrapudrust ja peedist „võltsitud liha“, sibulast, jahust ja munast „võltsitud kalapalle“ ja „võltsitud kalapudingit“, odratangust, riisist ja rosinatest „võltsitud maksavormi“ jne. Nii Marta Põllu kui Mälbergi käsiraamatute ülesehituses ja retseptivalikus on ilmsed Soome eeskujud, palju on näiteks sarnaseid retsepte samal aastal ilmunud Helsingi majapidamiskooli õpetajate koostatud koduste taimetoitude kokaraamatus.⁸⁸

Üheks esimeseks ja mõjukamaks kutselise kodumajanduse kasvulavaks oli 1922. aastal tegevust alustanud Tallinna Linna Naiskütsekool. Selle rajaja Anni Varma seadis ülesandeks

⁸² E. Leesment-Mälberg. Perenaeste käsiraamat, lk. 246–247, vrd. H. Pärdi. Eesti argielu. Teekond moodsasse maailma, lk. 92–96.

⁸³ Postimees, 09.09.1916.

⁸⁴ Postimees, 18.08.1916; M. Põld-Riives. Taimetoitude kursus. „Põllutöölehe“ kirjavara nr. 8. Põhja-Liivimaa Põllutöö Keskseksi Kirjastus, 1916.

⁸⁵ Postimees, 01.09.1916.

⁸⁶ Postimees, 12.08.1916.

⁸⁷ Postimees, 22.11.1916.

⁸⁸ Kasvis-kotiruoka. Keittokirja kotia varten. Toimittaneet Helsingin kasvatusopillisen talouskolulun ent. Opettajataret E. Reinilä-Hellmann, S. Calonius, V. Krank-Heikinheimo. Kustannusosakeyhtiö Otava, 1913.

juba erialase ettevalmistuse andmise kutselistele majapidamise korraldajatele, käsitööõpetajatele või lasteaednikele.⁸⁹ Põhiõpetajateks olid Varma enda kõrval soomlannad Helena Oikkonen ja Eine Saari ning Hilda Ottenson (1896–1990), kes õppis aastail 1916–1919 Uppsala kodumajanduskoolis ning Alnarpi põllutöö- ja piimanduskoolis.⁹⁰ Ottensonist sai peagi kooli majapidamisosakonna alustala, kes käis nõustamas ka Tartu, Võru ja Valga piirkonna koole⁹¹ ja kellele haridusministeerium andis loa anda lisatunde, kuna teda „kui tüsedat jõudu majapidamise alal võimatu on asendada teise õpetajaga“.⁹² Koolis töötas ta 1934. aastani, seejärel juhatas 1934–1936 Tartu Naisseltsi kodumajanduskooli ning 1936. aastast sai temast Kodumajanduskoja peasekretär ja dieetikaõpetaja. Eriti mõjukas oli tema tegevus ajakirja Taluperenaine toiduosa toimetajana, samuti perenaistele suunatud raadioloengute pidajana. Vabariigi algusaastatel tegutses Eesti majapidamiskoolides teisi soomlastest õpetajaid: näiteks Elna Häkkinen Vasula majapidamiskoolis,⁹³ Airi Kekäläinen Saku Kodumajanduskoolis, Sylvi Sara-Leis Võru Naiskutsekoolis ja Lyyli Teräväinen Tartu Naisseltsi kutsekoolis.⁹⁴

Toitlustust õpetati kooli majapidamisosakonnas, algul kaheaastase, 1936. aastast kolmeaastase õppeajaga. Lisaks põhiroogadele õpiti valmistama liha- ja kalakonserve ning õhukindlaid hoidiseid, koostama menüüd, serveerimist ja lauakombeid. Kolmandal õppeaastal käsitleti teiste maade rahvustoite, serveerimisviise ja kombeid. Ette oli nähtud ka kaks kuud suvist praktikat perekonnas või asutuses.⁹⁵ Tundmaõpitavate toiduainete nimekirjas oli eriti põhjalik juur-, aed- ja puuvilja osa: lisaks tavapärastele viljadele näiteks ka maapirn, mustjuur, suhkrujuur ja kaerajuur, maniokk ja bataat, mangold, söödav kastan, erinevad mandlisordid.⁹⁶ Majapidamise teooria tundides õpiti põhjalikult, milline on aja nõuetele vastav praktiline köögisüsteem, samuti kuidas toidutegemisel pidada kinni hügieenist, vältida ja hävitada „pisilasi“.⁹⁷

Kutseline kodumajandus uue toidukultuuri teenistuses

1920. aastatel kujunes Eestis välja kodumajanduskoolide võrgustik, kus hakati ette valmistama nii haritud perenaisi kui ka kutselisi majapidamisspetsialiste. Iseseisvusaja lõpuks oli Eestis 44 kodumajandusõppeasutust ning üldse sai Eesti Vabariigi ajal kodumajandushariduse umbes 6000 naist.⁹⁸ Kümnendi teisel poolel hakkas ajakirjanduses regulaarselt ilmuma asjatundjate nõuandeid toitumisküsimustes, kus eriti rõhutati taimetoidu tervislikkust, jagades konkreetseid juhiseid ja retsepte. Eriti mõjukad olid 1924. aastast Eesti Naiste Karskusliidu väljaandena ilmuma hakanud ajakirjad Eesti Naine ja 1927. aastast Akadeemilise Põllumeeste Seltsi väljaandena Taluperenaine. 1927. aastast hakkasid maanaised koonduma perenaiste seltsidesse ja osalema arvukatel kodunduskursustel.

Vaatamata laialdasele selgitustööle edenes moodsate toitumisharjumuste juurdumine aeglaselt. Seda peegeldab eriteadmistega spetsialistide kriitika. Näiteks 1929. aastal kirjutas Saku majapidamiskooli õpetaja L. Tõnisberg, et toidumajanduse alal valitsev olukord on ajast ja arust: „Kuigi mõnel pool on kõrvale heidetud ühiskausid puulusikatega, on siiski

⁸⁹ RA, ERA.1108.4.450.1. 17.10.1921–02.03.1927. Kirjavahetus Tallinna Linna Koolivalitsuse ja Vabariigi Valitsusega Tallinna Linna Naiskutsekooli avamise, põhikirja kinnitamise, õppejõudude registreerimise ja teistes õppealalistes küsimustes; kooli põhikirja; teated kooli kohta ja õppekavad; Vabariigi Valitsuse otsus kooli avamise kohta; lõpetajate nimekirjad. 17.10.1921–02.03.1927.

⁹⁰ RA, ERA.1108.4.450.22, 114.

⁹¹ RA, ERA.1108.4.450.469–470.

⁹² RA, ERA.1108.4.450.545.

⁹³ M. Must. Vasula kodumajanduskool 1924–1944. Printon, 2016, lk. 24.

⁹⁴ H. Mäelo. Eesti naine läbi aegade. Varrak, 1999, lk. 189.

⁹⁵ A. Varma (toim.). Tallinna Linna Naiskutsekool viisteist aastat. 1937, lk. 55–59.

⁹⁶ RA, ERA.1108.4.450. 219.

⁹⁷ RA, ERA.1108.4.450.221.

⁹⁸ J. Kuum. Kodumajandus Eestis. http://agrt.emu.ee/pdf/1997_2_kuum.pdf.

ettekandmine äärmiselt maitsetu ja primitiivne. Suurim pahe on aga toitude ühekülguses.“

Rahvas tarvitas liigselt liha ja vähe aiasaadusi, sest „üldiselt arvatakse, et nagu polegi midagi söönud, kui puudub liha – see kallis toit – lõunalaualt“. Juurviljade toorelt söömist ei tuntud, kombeks oli keeta neid ülearu kaua, „kušuures leiduvad toitlusollused pea kõik hävinevad“.⁹⁹ Erilist vastuseisu tekitasid toorsalatid ja rohelistes supid, sest valitses arvamus, et need on ainult loomatoit, samuti pidasid perenaised aedviljatoitude tegemist liiga aeganõudvaks.¹⁰⁰ Suvel küll söödi aedvilja ja marju, kuid aastaringseid tarbijaid oli vähe ning see pidurdas ka aianduse arengut. 1926. aasta juunis kirjutatakse, et kuigi turul on suur valik kurke, salatit, redist, rabarberit ja muud, ostavad neid ainult kallimad restoranid. Samas Tallinna söögimajad taimetoitu ei paku.¹⁰¹ Väidetakse, et eesti perenaised on „kivinenud ühekülgsete toitude („sealiha ja kartulad“) valmistamisse ega suuda „aru saada, milline väärtus on aedviljal“.¹⁰²

1920.–1930. aastatel ilmus kodumajandusõpetajate sulest hulk uuenduslikke kokaraamatuid ja toitumisalaseid käsiraamatuid. Kritiseeriti liigselt soolast, liharikast, rasvast ning ühekülgset toitumist ja kiideti taimetoite. Autorid olid ühel meelel, et senine toitumisviis on puudulik ja vaja on rohkem aedvilja kasvatada ning seda otstarbekalt, eeskätt värskelt, säilitada. Palju räägiti tervislikust hoidistamisest, sest seni oli läinud rohke suhkruga ja keetmise tagajärjel kaduma hulk marjade ja puuviljade väärtuslikest omadustest. Hea alternatiivina tutvustati õhukindlat hoidistamist (vekkimist), seevastu ei soovitatud enam soolamist ega äädikahoidiseid.

Toitumisalaseid üldjuhiseid täiendavad rikkalikud retseptikogud, samuti tabelid toitainete sisalduse kohta ning näidismenüüd. Peaaegu kõik autorid soovitasid liha osa vähendamist menüüs ning selle asemel rohkem taimetoitude söömist, samuti toorsalatite lisamist eel- või põhitoidukorrana. Leiti, et köögivilju tuleks tarvitada võimalikult palju ka maitseaine ja lisanadina, sest need muudavad toidud hinnalt odavamaks, väärtuslikumaks ja kergemini seeditavaks.

Levisid teadmised vitamiinide kasulikest omadustest ja taimetoitude vitamiinisaldus sai nende propageerimisel põhiargumentiks. 1930. aastatel hakati arvestama ka kaloreid. Kirjutati, et lihast saadava kalorihulga saab edukalt asendada taimetoidust saadavaga.

Eriteadlased hakkasid uudse aspektina esile tooma seda, et aluselised taimetoidud tasakaalustavad organismis happelist keskkonda tekitavate liha, jahu- ja suhkrurikkaid toite. See tõttu soovitasid ka tohtrid, näiteks lastearst Olga Madisson, süüa aed- ja puuvilja 5–7 korda rohkem kui liha, mune, leiba, juustu ja kaunivilja kokku.¹⁰³ 1934. aastal ilmunud „Perenaise käsiraamatus“ rõhutati sama argumenti ning soovitati päevasesse toidusedelisse vähemalt üks keeduvili lisaks kartulile, kord päevas toorest aed- või puuvilja ning igal söögikorral aedvilja ja leiba vabalt tarvitada.¹⁰⁴

Kodumajandusõpetajate selgitustöö rõhutas, et toit peab kindlustama nii indiviidi kui rahva kehalise ja vaimse arengu. Olga Kesk tõi esile, et tuleks loobuda vene ja prantsuse kokakunsti eeskujul omaks võetud võõrapärastest ja keerukatest retseptidest ja toidunimetustest ning „viia toitumine tervishoidlikele alustele“. Ta leidis koguni, et avalikud söögikohad peaksid töötama kodundusõpetajate valve all nagu Skandinaavias.¹⁰⁵

1930. aastate teisel poolel võttis tervisliku toidu alane selgitustöö eriti ulatusliku ja süstemaatilise ilme ja juhtivaks jõuks sai 1936. aastal asutatud Kodumajanduskoda. Koja toitlustustoimkonna ülesandeks oli toitlusollude uurimine, parandamine ja suunamine kodudes ja ka avalikkuses. Töötati välja normid toitumiseks eri aastaegadel. Hakati korraldama iganädalasi raadiolehti perenaistele. Nii rääkisid Hilda Ottenson, Laine Pant, Salme Masso, Hilda

⁹⁹ Sakala, 08.09.1929.

¹⁰⁰ Värske aiavili suvise toidukoosseisu mitmekesisajaks. – Ühistegelised Uudised, 06.07.1929.

¹⁰¹ Aed, juuni 1926.

¹⁰² Postimees, 07.02.1928.

¹⁰³ O. Madisson. Milline toit sisaldab vajalikke mineraalaineid? – Postimees, 19.07.1938.

¹⁰⁴ A. Martin (toim.) Perenaise käsiraamat. Eesti Maanaiste Keskselts, 1934, lk. 54.

¹⁰⁵ O. Kesk. Mis on meil vananenud toitlustuse alal. – Postimees, 15.02.1938.

Pagland, Mari Ambos, Mari Kauri ja Karin Padernik aed- ja puuviljade kasvatamisest, valmistamisest ja hoidistamisest, hooajalistest ning pühadetoitudest ja laste toitlustamisest, samuti kõõgi sisseseadest ja korrashoiust.¹⁰⁶ Eraldi loenguid pühendati näiteks jõhvika-, pohla-, pihlakamarja-, seene-, herne-, spinati- ja redisetoitudele, vegetaarsetele suppidel ning salatitele.

Kodumajanduskoja toimetiste sarjas ilmus brošüür „Odav ja tervislik toit“¹⁰⁷, kus rõhutati kodumaiste toiduainete tarbimise tähtsust nii tervise kui säästlikkuse seisukohalt ning hoolikat vitamiinide ja kalorite arvestamist toiduvalikul. Erilist tähelepanu pöörati laste toidulauale, kuna koja 1938. aasta uuringu andmeil¹⁰⁸ toitus rahuldavalt vaid 10–12 protsenti koolilastest, ülejäänud kas ei söönud koolis üldse või oli nende toit väga ühekülgne. Eeskätt propageeriti aiasaaduste kasvatamist, säilitamist ja tarvitamist. Käivitati ka ulatuslik nõustamisteenus, mida Kodumajanduskoja säilinud materjalide põhjal otsustades ka väga aktiivselt kasutati.¹⁰⁹ 1930. aastate lõpul võidi tõdeda, et edusamme aedvilja tarvitamises on toonud eriti selgitustöö imikute ja väikelaste õigest toitmisest.¹¹⁰ Korraldati rohkeid loenguid ja näidistoidutegemisi, näiteks Tartu koolides igapäevase odavate ja tervislike toitade valmistamise demonstratsioone.¹¹¹ Kursused äratasid suurt huvi, näiteks 1937. aastal Tartu Rahvaülikoolis toimunud kursustel osales üle 300 inimese.¹¹² Koostöös Eesti Tervishoiu Instituudiga uuriti kodumaiste puu- ja aedviljade vitamiinisaldust ning tehti katseid tervislike hoidiste väljatöötamiseks.¹¹³

Kodumajanduskoja peasekretär Hilda Ottenson pidi veel 1939. aastal tõdema, et endiselt on maakondi, kus peaaegu aasta läbi tarvitatakse nii hommikul, lõunal kui õhtul vaid peamiselt leiba ja soolast sealiha, kõrvaltoiduna puuduvad isegi kartulid. Aed- ja puuvilja tarbitakse vähe, talvel peaaegu üldse mitte, ainsaks erandiks on hapukapsas. Rahva, eriti maainimeste vähene teadlikkus tuleb eriti ilmsiks laste toitmisel: „[– – –] sageli on meie perenaised teadlikud loomade söötmisest; neid osatakse normide järele toita ja teatakse hästi, miks kasvav seapõrsas vajab teatud toitu [– – –], teatakse ka, kunas seapõrsale anda kalamaksaõli [– – –] Kuid miks ei pühendata samasugust tähelepanu ka lapsele?“¹¹⁴

Toitumisasalast olukorrast maal 1930. aastatel annavad põgusa ettekujutuse ka tollased maakondlikud tervishoiukirjeldused. Peamisteks toiduaineteks olid tõepoolest kõikjal leib ja kartul, samuti teraviljapudrud ja -supid.¹¹⁵ Tartumaal ei omanud puuviljad ja marjad igapäevatoidus suurt osa, neid söödi toorelt, kuid hoidistati vähe. Põhjuseks osalt suhkru kallidus, osalt harjumuse puudus. Toitumine oli hooajaline ning aedvilju söödi peamiselt sügisel.¹¹⁶ Ka Virumaal kasvatati nii aed-, kaun- kui puuvilja võrdlemisi vähe.¹¹⁷ Võrumaal nimetati küll, et juurvilja ja kurkide kasvatamine suureneb, kuid nenditi, et korralikke puuvilja-aedu on vähe.¹¹⁸

¹⁰⁶ RA, ERA.2636.1.9.11. Kodumajanduskoda. Raadioloengute „5 minutit perenaistele“ konseptid. 1938–1941.

¹⁰⁷ Odav ja tervislik toit. Kodumajanduskoja toimetused nr. 9. AS Ühiselu trükk, 1939.

¹⁰⁸ Koda saatis välja 2000 ankeetlehte Tallinna, Tartu, Harju ja Tartu maakonna koolidele. – Uus Eesti, 07.04.1938.

¹⁰⁹ RA, ERA.2636.1.14-15. Kodumajanduskoda. Nõuannete ja kursuste registreerimise raamat. 1937–1940.

¹¹⁰ O. Kesk. Aedvili – terviseallikana. – Postimees, 28.06.1938.

¹¹¹ Postimees, 22.03.1937.

¹¹² Postimees, 04.03.1937.

¹¹³ Järva Teataja, 25.10.1937.

¹¹⁴ H. Ottenson. Rahvatoitluse suund. – Eesti Noorus, 1939, nr. 5, lk. 162–164.

¹¹⁵ A. Rammul, M. Kask. Tartumaa tervishoiuline kirjeldus. E.V. Tervishoiuvalitsuse ja Tartu Ülikooli Tervishoiu Instituudi väljaanne, 1938, lk. 108; A. Rammul (toim.). Viljandimaa tervishoiuline kirjeldus. E.V. Tervishoiuvalitsuse ja Tartu Ülikooli Tervishoiu Instituudi väljaanne, 1933, lk. 43; A. Rammul (toim.). Võrumaa tervishoiuline kirjeldus. E.V. Tervishoiuvalitsuse ja Tartu Ülikooli Tervishoiu Instituudi väljaanne, 1932, lk. 39; A. Rammul (toim.). Virumaa tervishoiuline kirjeldus, E.V. Tervishoiuvalitsuse ja Tartu Ülikooli Tervishoiu Instituudi väljaanne, 1932, lk. 63; A. Rammul (toim.) Järvamaa tervishoiuline kirjeldus. E.V. Tervishoiuvalitsuse ja Tartu Ülikooli Tervishoiu Instituudi väljaanne, 1934, lk. 50.

¹¹⁶ A. Rammul, M. Kask. Tartumaa tervishoiuline kirjeldus, lk. 104, 108.

¹¹⁷ A. Rammul. Virumaa tervishoiuline kirjeldus, lk. 63.

¹¹⁸ A. Rammul. Järvamaa tervishoiuline kirjeldus, lk. 40.

Meil pole siiski põhjust Eesti tollast toidukultuuri erandlikult mahajäänuks pidada: ka näiteks Ameerikas toimus läbimurre arusaamades tervislikust toitumisest alles 1930. aastate majanduskriisi ajal,¹¹⁹ samuti tõdeb Bo Lönnqvist, et Soomeski toimus nihe lihtsalt söömisel teadlikule toitumisele 1930. aastate teisel poolel.¹²⁰

Tasapisi tervisliku toitumise kandepind siiski laienes, eriti noorema ja harituma rahva seas. Seda küll mitte ainult propaganda, vaid ka moe mõjul. Levis spordiharrastus ja matkamine, rõivamood ja filmikunst peegeldasid muutunud ideaale: senise tüsedal talupojakeha asemel sai ihaldusväärseks sale ja sportlik figuur, mille tagatiseks oli ka teadlikum toitumine. 1930. aastate lõpupoole hakkas ajakirjanduses, eriti linnadaamidele mõeldud ajakirjas *Maret* ilmuma kirjutisi taimetoidu väärtusest kauni keha ja ilusa naha eest hoolitsemisel. Soovitati kevadisi paarinädalasi puhastuskuure taimetoidu ja rohuteedega ning paastumist, kirjutati puuvilja „kosmeetilistest imevõludest“. Samuti kirjutati, et naised hindavad salenemisabinõuna paaripäevaseid toortoidukuure.¹²¹

Radikaalne toortoitus ja taimetoitlaste ühendused

1920.–1930. aastatel levis Eestis ka üleskutseid minna üle täielikult taimetoidule või isegi ainult toortoidule. Peamiseks autoriteediks oli selles vallas šveitsi arst Maximilian Oskar Bircher-Benner, kes 1904. aastal Zürichis avatud sanatooriumis *Lebendige Kraft* kasutas patsientide raviks tasakaalustatud toortoit, mida ta nimetas „päikesejõu toiduks“.

Toitumis- ja kodundusspetsialistid soovitasid taimetoidu osa menüüs järk-järgult suurendada, jälgides siiski tasakaalustatud toitumise põhimõtteid, ja kombineerida juur- ja puuvilja liha, kala, munade ja piimatoodetega. Marta Põld-Riives lisas oma taimetoiduraamatu 1930. aasta väljaandele eraldi peatüki toortoitudest, väites, et toortoit võiks moodustada poole toidukogusest ning seda tuleks tarbida peamiselt suvel.¹²² Ka teeneka Adeline Tannbaumi „Keedu- ja majapidamisjuhi“ kuuendas täiendatud väljaandes pealkirjaga „Moodne perenaine“ leiame uuendusena põhjaliku käsitluse toor- ja pooltoortoitudest (peamiselt teraviljahelbed marjade ja puuviljadega) ning mitmekesisstatud taimetoitude osa, lisaks eraldi vastavad nädalamenüüd.¹²³

Ideoloogilised taimetoitlased soovisid pooldasid täielikku üleminekut taimetoidule või lausa ainult toor-taimetoidule, loobudes ka piimast ja munadest. Taimetoitu propageerivate kristlaste kirjutistes olid peamised lihatoitude vastased argumendid moraalselt laadi – loomset toitu ei peetud kõlbeliseks. Nende suhtumine teemasse on kirglikult jutlustav ja kompromissitu. Näiteks Valter Pabson ähvardab, et lihasöömine pole mitte ainult kahjulik, vaid lausa surmav. Taimetoit aga on suisa lunastuslik: „Verevabast toidust iseenesest tuleneb puhtus, tervis, voores, töötahe, kohusetunne ja õiglus oma ligimese vastu.“ Tema vaated võtab kokku dramaatiline sedastus: „„Veri või vili!“ on tuleviku lahinguhüüd.“¹²⁴

Skandaalse kuulsusega vaimulik Alfred Lepp (1900–1984) rõhutas toortaimetoitluse võimalikkust põhjamaises kliimas ja vajadust igal aastaajal maitsenaudingut pakkuvat toitu valmistada. Tema peamiseks argumendiks oli aukartus kogu elava looduse ees. Viidates kaasage meditsiini saavutustele Euroopas, väitis ta: „Ei ole enam aeg, kus haigele anti keemilisi

¹¹⁹ K. Babbitt. Legitimizing nutrition education: the impact of the Great Depression. – S. Stage, V. Vincenti (toim.) *Rethinking Home Economics. Women and the History of a Profession*. Cornell University Press, 1997, lk. 153.

¹²⁰ B. Lönnqvist. Sotsiaalsed ideaalid ja kultuurimuutused 20. sajandi Soomes. – *Skandinaavia kultuurianalüüs. Studia ethnologica tartuensia* 3, 1999, lk. 121.

¹²¹ Uudisleht, 20.05.1936; Puuvilja kosmeetilised imevõlud. – *Maret* 1935, nr. 7, lk. 182; Mitte unustada kevadkuure! – *Maret* 1940, nr. 4, lk. 107; Kosmeetilised kevadkuurid. – *Maret* 1939, nr. 4, lk. 107.

¹²² M. Põld-Riives. Taimetoidud. Eesti Põllumeeste Keskselet, 1930.

¹²³ A. Tannbaum. Moodne perenaine. E. K.-Ü. „Postimehe“ kirjastus, lk. 13–20, 310–315.

¹²⁴ V. Pabson. Mida peab sööma? K.-Ü. „Rahvaülikooli“ raamatukauplused, 1939, lk. 16–17.

tilku, vaid nüüd antakse orgaanilisi toortoite ja toormahlu.¹²⁵ Kaasaegsena kõlavad tema üleskutsed tarbida esmajoones hooajalist kodumaist toitu, eeskätt tera- ja kaunvilju. Lisaks juur- ja puuviljadele kuuluvad Lepa soovituslike toiduainete nimistusse ka mitmete looduslike taimede õied ja lehed (näiteks ristikehina, sireli, puuviljade ja metsamarjade õied, kase- paju-, toome- ja sirelilehed, orasheinad, samuti puude pungad ja koor). Üks oluline toit on „päikeseleivad“ – osalt päikese käes, osalt pliidi kohal kuivatatud palad teravilja- ja kaunviljajahust ning pähklistest. Toortoite tuleks Lepa arvates serveerida vaid õilsatest kristall- ja hõbenõudest, söömine peab olema omaette rahulik rituaal, sest see on „pühitsuse ja armastuse vastuvõtmine elavast loodusest ja tegelik ühendusseastumine kogu kosmosega“.¹²⁶

Esimene katse Eesti taimetoitlasi seltsiks organiseerida tehti 1918. aasta lõpul, mil Postimees teatas „Eesti nooresoo taimetoitlaste ja loomakaitse ühisuse“ asutamisest.¹²⁷ Tegevus siiski hoogu sisse ei saanud. Elujõulise organisatsiooni loomiseni jõuti 3. veebruaril 1924, kui Eesti Karskusliidu ruumes asutati Tartu Taimetoitlaste Ühing. Võeti vastu põhikiri, kus sätestati, et liikmeteks võivad olla „isikud, kes peavad lihavaba elu“, kusjuures või, munad, piim ja juust loeti taimetoiduks. Lihunikke, kütte ega lihakaupmehi otsustati liikmeteks mitte võtta.¹²⁸ Ühing kuulus 1925. aastast rahvusvahelisse taimetoitlaste liitu ja tegutses sundlikvideerimiseni 1940. aastal. Eesmärgiks oli võidelda lihatoidu tarvitamise vastu, edendada karsket ja tervet eluviisi ning kasvatada arusaamist lihavabast ühiskonnaelust.¹²⁹ Majanduslikult oli seltsi järg tagasihoidlik, tegutseti üüripinnal ja ainsa vara moodustas raamatukogu. Liikmeid oli paarkümmend. Ühingu koostatud toitainete tabeli põhjal selgitati taimetoitude valmistamist nii teoorias kui praktikas, eriti propageeriti toortoite ning marja- ja puuviljamahla. Samuti tutvustati taimeraskade kasulikkust, sojaoa-, kanepi- ja päevalilletteoteid. Pöörduti ka valitsuse poole palvega vabastada sisseveetavad puuviljad tollimaksust.¹³⁰ Ühing pooldas täiskarsklust ning loomaarmastust ja seadis tulevikusihiks loomadeta põllumajanduse.

Seltsi peamiseks tegevuseks kujunes ettekandekoosolekute korraldamine. Korduvalt esinesid välismaa taimetoiduseltside esindajad,¹³¹ koostöös tervishoiumuuseumiga korraldati loenguid koos valguspiltide demonstreerimisega, koos karskusliiduga propageeriti mahlavalmistamist.¹³² Menükad olid näitused, näiteks väljapanek „Jõululaud taimetoitlaste perekonnas“, mille jaoks toite valmistas pikemat aega Šveitsis Bircher-Benneri taimetoidusanatooriumis viibinud proua.¹³³ Majapidamiseksperitidest oli ühingu lähim mõttekaas-



Alfred Lepp. 1931. Foto: Walter Lemberg. Mõniste Talurahvamuseum. MF-245:3

¹²⁵ A. Lepp. Toortaimtoitlaste toitude valmistamisõpetus. Ilutrükk, 1939, lk. 8.

¹²⁶ A. Lepp. Toortaimtoitlaste toitude valmistamisõpetus, lk. 82.

¹²⁷ Postimees, 13.12.1918.

¹²⁸ Postimees, 05.02.1924.

¹²⁹ RA, ERA.R-1252.1.162.2. Tartu organisatsioonide likvideerimine. Tartu Taimetoitlaste Ühing. 21.11.1940–23.11.1940.

¹³⁰ RA, ERA.R-1252.1.162.5.

¹³¹ Postimees, 11.05.1931; Postimees, 24.03.1936.

¹³² Postimees, 24.03.1936.

¹³³ Postimees, 01.12.1936.

lane Elisabeth Sild, kes korraldas toortoitude demonstratsioone ning avaldas ühingu soovil põhjaliku käsiraamatu „Taimtoidu- ja majapidamisraamat“¹³⁴. Sild soovitas tagasipöördumist talupoegliku lihtsa ja täisväärtusliku toidu juurde, kritiseerides suurtööstuslikult ümbertöõdeldud tooteid, peenutsevat kokakunsti ning liigset liha ja vürtside tarbimist. Kõige väärtuslikumaks pidas ta nn. päikesevalguse toite ehk tooreid taimede lehti ja vilju, aastaringiselt soovitas ta alustada iga söögikorda toortoiduga.¹³⁵ Ta koostas ka soovituslikke menüüsid nii argi- kui ka peolauale. Näiteks võib tuua talveks ja kevadeks sobiva külalistemenüü: „Õuna-mesimahl. Peeditoit. Porgandi rammuleem sibulapirukatega. Rull-pasteet hernestest rõikasalatiga. Marjakreem.“¹³⁶

Seltsi pikaajaline esimees oli ehitusinsener Johannes Kompus, tuntumatest liikmetest väärivad märkimist kirjanik Julius Oengo (1901–1941), loodusteadlane Aleksander Audova (1892–1932) ja helilooja Aleksander Läte (1860–1948). Viimane oli tuntud selle poolest, et tuttavatega tänavail kohtudes jõudis ta peatselt nõuandeni: „Riivige rohkem porgandeid!“¹³⁷ Oengo oli üks aktiivsemaid liikmeid, kusjuures lihatoite ei söönud ka tema üheksa tütart, kes ajakirjanduse teateil olid „haruldaset terved ning arenenud“.¹³⁸ Tartu Rahvaülikooli juhataja Audova avaldas mitmeid taimetoitu propageerivaid kirjutisi, tegutsedes 1927–1932 Tartu Ülikoolis füsioloogia dotsendina, kuid võttis omaks kommunistlikud vaated ja asus Moskvasse, hakates põhjama Eesti kodanlust. Postimehe sõnusti „muutus endine taimetoitlane Moskvas verejanuliseks“.¹³⁹ Mõnda aega kuulus seltsi ka Paul Ariste, kes oli hakanud taimetoitlaseks juba kooliõpilasena. Oma füüsilist vastupidavust pikki jalgsimatku nõudnud välitöödel põhjendas ta just taimse dieediga.¹⁴⁰ Taimetoitluse edendamist pidas ühe oma tegevuse sihina silmas ka 1923. aastal asutatud Eesti Teosoofiline Ühing Natuura, mille põhikirjaliseks eesmärgiks oli karske, terve ja korraliku eluviisi edendamine ning „loodusseaduste järgi elamine“.¹⁴¹

Tuntuim vegetaarlasest avaliku elu tegelane oli ilmselt Eduard Vilde, kes tervislikel põhjustel otsustas 1920. aastate lõpust taimetoitluse, kohati isegi toortoitluse kasuks, hoidudes ka alkoholist. 1931. aastal armsamale Rahelile saadetud kirjas märgib ta, et on seetõttu vabanenud ateroskleroosist ja ülearusest kehakaalust, ning nendib rahulolevalt: „Vegetaarset toitu (sealjuures osaliselt toortoit) soovitatakse ma ka Sulle kui profülaktilist abinõu mitmesuguste hädade vastu küpsemas eas. Juurdelisatud pildikesel näed, et ma saledast joonest just kaugele pole läinud, ja inimesed subtraheerivad minu vanusest reeglipäraselt 10–15 aastat. Mu edevusele on see loomulikult väga meelitat.“¹⁴²

Taimetoitlusi tutvustasid ka mõned söögikohad, näiteks „Laine“ Tartus Gustav Adolfi tänaval, kust oli võimalik roogi ka koju kaasa osta. Tallinnas pakkus koduseid taimetoitud-lõunaid „Kristliku omaabi“ ühing ja Tartus Naiste Karskusliidu söögimaja, mis tegutses Skandinaavia toitlusteooria alusel ja mida külastas suurem osa linna taimetoitlasi.¹⁴³ Elvas pidas tollase peapiiskopi abikaasa Edith Rahamägi (Alfred Lepa sõbratar ja mõttekaaslane) pansioni, kus pakuti hommiku- ja õhtusöögiks taimetoite. Pansionis korraldati ka taimetoitudemonstratsioone.¹⁴⁴

Sõjaeelses meedias ilmus ka mitmeid taimetoitudupropaganda suhtes skeptilisi kirjutisi. Kritiseeriti taimetoitlasi, kes lähevad vitamiinide jahil äärmusteni, jättes organismi ilma

¹³⁴ E. Sild. Taimtoidu- ja majapidamisraamat. K. Mattiesen, 1938.

¹³⁵ E. Sild. Taimtoidu- ja majapidamisraamat, lk. 27, 250.

¹³⁶ E. Sild. Taimtoidu- ja majapidamisraamat, lk. 254.

¹³⁷ Rahvaleht, 17.06.1936.

¹³⁸ Nool, 30.08.1930.

¹³⁹ Postimees, 22.04.1932.

¹⁴⁰ Rahvaleht, 17.06.1936.

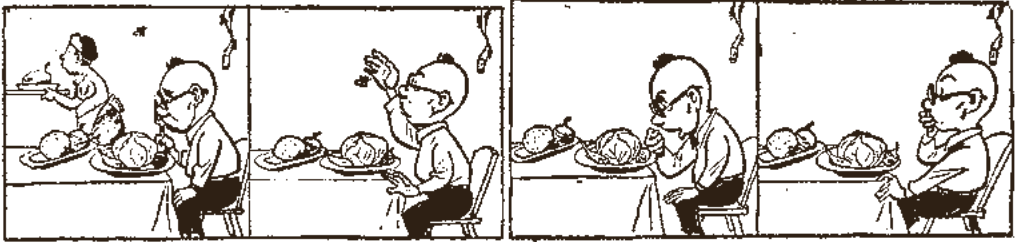
¹⁴¹ Eesti Teosoofiline Ühing Natuura. – Teosoofia Eestis. Eesti Teosoofiline Ühing, 2012, lk. 43.

¹⁴² K. Tilga (koost.). Minu põsk Sinu põse vastu. Eduard Vilde kirjad Rahelile. Hea Lugu, 2015, lk. 194.

¹⁴³ Postimees, 09.08.1928, 20.11.1928, 18.02.1933; Uus Eesti, 17.10.1936; Päevaleht, 06.07.1936.

¹⁴⁴ Postimees, 01.07.1937, 24.09.1937.

Toslem satub taimetoitlaste söögimajja



Toslem satub taimetoitlaste söögimajja. Gori karikatuur. – Sädemed, 01.08.1937.

vajalikest loomsetest toitainetest. Leiti, et Eesti oludes on importpuuviljad liigne pillamine, samuti ei tohiks loobuda eestlastele omase rukkileiva söömisest. Rõhutati ka, et toortoit võib hügieenireeglite eiramise puhul (mida maal sageli esines) osutada tervisele ohtlikuks.¹⁴⁵ Ajakirjanduses avaldati äärmuslikku taimetoitlust naeruvääristavaid humoreske ja pilapilte.

Kokkuvõte

20. sajandi alguskümnendite toidukultuuris väljendus tervislikkuse ja otstarbekuse idee kõige selgemalt taimetoidu laiema ning mitmekesisema tarbimise propageerimises. See seostus üldise kodukultuuri moderniseerimise ja aianduse arendamisega. Taimetoidu idee sai Eesti avalikus kirjasõnas tuttavaks 19.–20. sajandi vahetusel ning tõusis tugevamalt esile Esimese maailmasõja eel ja ajal. Kui varases nõuandekirjanduses oli tähtis koht moraalsedel argumentidel, siis sõdadevahelistel kümnenditel said kutseliste kodumajandusspetsialistide mõjul valdavaks teaduslikud ja majanduslikud kaalutlused. 1930. aastatel võitsid populaarsust toortaimetoidu ideed, mille tutvustajate hulgas oli nii sektantlike kalduvustega mehi kui ka mõõdukamate vaadetega naisi. Otsustavat rolli tervisliku toitumise ideede juurutamisel moodsa majapidamiskunsti osana mängisid Soomes õppinud naised, samuti tihedate Skandinaavia-kontaktidega Hilda Ottenson. 1930. aastate avalikus diskursuses käsitleti Põhjamaade toidukultuuri ning kodumajandust tervikuna eeskuju vääriva mudelina. Kümnendi teisel poolel kujunes tervisliku toitumise ideede levitamine tänu Kodumajanduskoja tegevusele eriti sihikindlaks ja süstemaatiliseks. Kodumajandus-teadus vahendas toidulaua kujundamise kaudu lihtrahvale jõuliselt keskklassi „koduväärtusi“ ning distsiplineeris rahvast koolide, kursuste, näituste ja konsultantide abil.

Sõjaeelses taimetoitluses on mitmeid ühisjooni tänapäevaga – vitamiinide kasulikkuse rõhutamine, aluselise toitumise ja organismi puhastamise soovitamine, samuti eetilised aspektid. Samas oli tollal rohkem esiplaanil taimetoitluse kasuks rääkiv kokkuhoid ning seos karskusliikumisega. Samuti ei propageeritud totaalset veganlust, vaid pigem tasakaalustatud dieeti. Huvi taimetoidu vastu ilmutasid peamiselt keskklassi linlased, maal püsisid talupoeglikud söömisharjumused ja suhtumine toidusse. 1930. aastate teisel poolel, mil suur osa perenaissi oli moodsa kodumajanduse põhimõtetega kursuste või ajakirjanduse vahendusel tutvunud, võib siiski rääkida nihkest uue toidukultuuri suunas. Sellele kulinaarsele kultuurilisele kapitalile toetus kodumajandusõpetajate eestiaegne põlvkond ka järgnenud Nõukogude ajal, mil paljud neist jätkasid rahva toitumiselast harimist nii ajakirjanduses kui kokaraamatutes.

Käesolev artikkel on valminud EL Astra meetme projekti nr 2014-2020.4.01.16-0049 „Konkurent-sivõimeline teadustegevus Eesti Rahva Muuseumi akadeemilistes vastutusvaldkondades“ ja IUT 34-32 „Kultuuripärand kui ühiskondlik-kultuuriline ressurss ja probleemne valdkond“ raames.

¹⁴⁵ Näiteks Esmaspäev, 28.12.1925; Päevaleht, 02.07.1928; Esmaspäev, 04.11.1929; Virumaa Teataja, 17.03.1931.