

Eestimaa läätsakasvatust toetasid kolm tõsiasi. Esiteks, erinevalt teistest kaunviljadest lepib lääts ka kehvema ja kuivapoolsema mulgaga.

Teiseks, võrreldes kuivatatud ubade ja hernestega, keevad läätsed suhteliselt kiiresti pehmeks. Kolmandaks, nagu kõik kaunviljad, sisaldavad läätsedki rohkelt valke, mida ka sajanditaguses menüüs kippus alata nappima.

Läätsedest valmistatud roogade valik oli ka siinmail küllaltki piiratud. Ikka seesama läätseloom ehk supp, sekka ka puder ning vahel harva tamp.

Põhja-Eestis keedeti läätseloom peamiselt piimaga, lõunapoolsetes piirkondades lisati keedusele ka rasva, liha ning paksendamiseks isegi tangu.

Läätsetambi või jahust valmistatud pudru suupäraseks muutmiseks rikastati rooga paari lusikataie rasvaga ning kõrvale rüübiti piima. Üldiselt pakuti läätsetoite eesti taludes kindlal nädalapäeval, milleks sageli oli reede.

### Rohkelt valke ja süsivesikuid

Kuna enamik inimesi puutub kokku kuivatatud läätsedega, vaatleme lähemalt just nende biokeemilist koostist.

Kaunviljadele omaselt on läätsedes rikkalikult valke. Sajagrammisest kuivatatud läätskogusest langeb ligi veerand kaalust valkude arvele.

Tasub siiski arvestada, et läätsesalgud pole bioloogiliselt kõige täisväärtuslikumad. Järelikult tasub läätsi süüa kombineeritult koos teiste taimsete või loomsete toiduainetega.

Koguliselt veelgi rohkem on kuivatatud läätsedes süsivesikuid,

mille sisaldus haarab endale alla poole massist.

Põhiosa süsivesikutest on esindatud tärklisena. Paraku on läätsedes selliseidki süsivesikuid, täpsemalt öeldes erilisi suhkruid, mis inimese seedekulglas ei seedu.

Suurte läätskoguste söömisel jõuavad need süsivesikud jämesooles elutsevate bakterite toidulauale, algab käärimisprotsess, millega võivad kaasneda kerged seedeväevused.

Loomulikult on need mõjud individuaalsed ja sõltuvad nii sööja seedekulga toime eripärast kui ka korraga nahka pandud portsjoni suuruselt.

Positiivne on seegi, et läätsedes on rikkalikult lahustuvaid ja lahustumatuid kiudaineid (kuivades seemnetes kokku 8–9%), mis soodustavad seedetegevust.

Rasvu on läätsedes suhteliselt vähe, kõigest protsendi-paari piires. Mineraalühenditest on läätsedes ohtralt kaaliumi ja fosforit, mõnevõrra vähem aga magneesiumi.

Kindlasti ei tule läätsed arvesse kaltsiumi- ega naatriumiallikana, sest neid elemente leidub läätsedes ülivähe. Viimane väide ei pruugi aga kehtida eri lisanditega läätsetoitude suhtes.

Mikroelementidest paistavad läätsed silma raua-, tsingi-, vase-, mangaani- ja seleenisalduse poolest. Aga see loetelu sõltub suurel määral nii taimede kasvupinnase mineraalsest koostisest kui ka nende elementide biosaadavusest muldast.

Vitamiinidest on läätsedes B-rühma vitamiine, kusjuures esile tuleb tõsta eeskätt foolhappe kõrget sisaldust.

Tervisliku toitumise seisukohast pakuvad huvi läätsedes leiduvad isoflavoonid, mis nii struktuurilt

kui ka biotoimelt matkivad naissuhormoone.

Nüüdisajal on läätsed toidukultuurina väga populaarsed Vahemere maade elanike seas, Indias ja Lähis-Ida piirkonnas. Keedetud läätsed sobivad hästi kokku teiste köögiviljadega, teraviljadega, pastatoodetega, lihapoolisega, piimasaadustega või isegi puuviljadega.

### Toiduks mitmel viisil

Maitsestajatest sobituvad läätsetoitudesse edukalt laugud (sibul, küüslauk, porru), mitmed maitseürdid (rosmariin, salvei, majoraan, leeskputk), teravad (tšilli, paprika, pipar, karri, köömned, sinep, koriander) või hapud (sidruni- või laimimahl, veiniädikas) lisandid.

Läätseseemneid saab ka idandada ja värskaid idandeid toiduks pruukida. Tänapäeval keedetakse läätsedest suppe, pikemaajalisel keetmisel valmib neist lausa läätsesepuder. Keedetud läätsi saab kasutada külmade ja soojade salatite valmistamiseks, vormiroogades või lihatoitude puhul taimse lisandi rollis.

Hästi käib läätselisand kokku näiteks linnu-, lamba- ja sealihaga ning suitsukalast või teistest mereandidest valmistatud roogadega. Osades riikides tehakse ka läätsesjahu, mida lisatakse kas vorstidele, kotlettidele või pagaritoodetele. Samuti saab läätsesjahust valmistada küpsetisi, mida tavaliselt frititakse õlis.

Purustatud läätsedest võib valmistada ka püreed. Piirkondades, kus läätsi rohkem tarbitakse, on tuntud ka läätsesekonservid, mida valmistatakse kas köögivilja- või lihalisandiga.

**URMAS KOKASSAAR**

**HACKMAN**  
malmpannid ja potid

**-20%** **BIO SHOP**

Telli internetist:  
[www.bioshop.ee](http://www.bioshop.ee)

