

## Läätsed - terve inimese toit

Laura Paju, toitumisinõustaja, 2011, [www.vianaturale.ee](http://www.vianaturale.ee)



Lääts on tõenäoliselt Kesk-Aasiast pärit üheaastase taime vili, mida on tarbitud juba eelajaloolistest aegadest alates. Lääts oli üks esimesi toiduks kasvatatavaid kultuurtaimi, mis levis Kesk-Aasiast Euroopasse, Aafrikasse ja Indiasse.

Läätsede söömine oli populaarne nii egiptlaste, roomlaste, kreeklaste, juutide kui ka hindude seas. Kuigi Eestis on läätsede tarbimine vahepeal unustustehõlma vajunud, olid **läätseroad vanasti talupoegade menüüs üsna tähtsal kohal**. Läätsed kasvavad siinses mullas hästi, nad keevad kiiremini kui oad ja herved ning annavad meile toiduks hädavajalikke valke.

Eesti taludes keedeti läätselent ehk suppi, samuti putru ning vahel harva tehti ka tampi. Kui Põhja-Eestis keedeti läätselent peamiselt piimaga, siis lõunapoolsemates piirkondades lisati keedusele ka rasva, liha ning paksendamiseks isegi tange. Üldiselt pakuti läätsetoite eesti taludes kindlal nädalapäeval, milleks sageli oli reede.

### Toiteväärtus

Läätsede tekstuur, kuju, värv ja maitse erinevad liigiti. Lühikesed, lamedad ja piklikud kaunad sisaldavad 1-2 seemet. Üks läänemaades enim tuntud liik on kumera ketta kujuline rohelist või pruuni värvi lääts. Viimasel ajal on populaarsust kogunud ka punased läätsed, mille keetmisaeg sageli on teiste läätsesortidega võrreldes lühem.

Läätsede omadused on sarnased ubadele. **Nad on head valguallikad**, sisaldades 100 grammi kohta 9,0 g valku ja 20 g süsivesikuid. Läätsed **sisaldavad rohkesti foolhapet ja kiudaineid**. Läätsedest saab ka kaaliumit, rauda ja fosforit, samuti magneesiumi, tsinki, B-vitamiine, vaske.



Läätsedes on rikkalikult lahustuvaid ja lahustumatuid kiudaineid (kuivades seemnetes kokku 8-9%), mis **soodustavad seedetegevust**. Kuna läätsed on kiudainerikkad, **aitavad nad kontrolli all hoida kolesteroolitaset**. Samuti on läätsi soovitatav tarbida **diabeedi korral** ning veresuhkru taseme tasakaalustamiseks. Uuringud on näidanud ka läätsede ja ubade positiivset mõju rinnavähi ja teiste vähiliikide ennetamisel.

Läätsed sisaldavad palju oksalaate, seega peaksid neerukividega isikud piirama läätsede tarbimist.

### Kasutamine

Läätsesid kasutatakse toitvates suppides, salatites ja põhiroogades. Läätsedest tehakse ka püreed, mida kasutatakse kroketite valmistamisel. Indias pakutakse läätsi koos riisiga, mis suurendab nende toiteväärtust, sest nende aminohapped täiendavad üksteist.

Läätsede valkude koostis pole inimese vajadusi silmas pidades ideaalne. Järelikult tasub neid süüa kombineeritult teiste taimsete või loomsete toiduainetega. Mõningad soovitused on ära toodud ka allpool olevas tabelis.

#### Läätsedega hästi kokku sobivad toiduained

**Sidrun:** Annab C-vit, mis aitab lisaks maitseomaduste parandmisele kaasa läätsedes sisalduva raua imendumisele.

**Teraviljad:** need on rikkad aminohappe **metioniini** poolest, mida on üldiselt kaunviljades puudu. Riis on parim teravili läätsedega segamiseks.

**Kapsas, spinat ja piimatooted:** need on Ca-rikkad, mida läätsedes napib.

**Porgandid:** need annavad A-vitamiini, mida läätsedes ei ole

Taimetoitlastel soovitatakse valkude omastamiseks tarbida läätsi (ja teisi kaunvilju) koos teraviljadega. Näiteks müüakse segu, mis sisaldab valget kinoad, punaseid läätsi, porgandit ja täisterariisi. Sellist segu koos köögiviljadega serveerides saab lihtsa ja suurepärase eine.

**Läätsesid teraviljadega süües saab kätte kõik asendamatud aminohapped - selline kombinatsioon asendab isegi liha.**

### Valmistamine

Erinevalt ubadest pole läätsesid ilmtingimata tarvis enne kasutamist leotada, kuid läätsede leotamine aitab mõningatel juhtudel vähendada kõhupuhitust. Peale leotamist tuleks läätsesid loputada ja panna puhta veega keema. Keemisaeg varieerub vastavalt läätsetüübile: pruunide läätsede puhul on see keskmiselt 60 min, rohelistel 30-45 min ja oranžidel läätsedel 15-20 minutit.

### **Mõnus suvesalat:**

Kaks klaasi keedetud läätsi, kaks apelsini ja kaks paprikat. Maitsesta soolaga ning lisa oma lemmikürte ja õli.

P.Holfordi ja Fiona McDonald Joyce läätseroad

### **Porgandi-läätsse supp (neljale):**

1 sl kookosõli (Thai's Choice), oliiviõli või võid

2 küüslauku küünt, purustatult

1 sibul hästi peenestatult

2 suuremat selleri vart, viilutatult

4 keskmise suurusega porgandit, viilutatult

200g punaseid läätsi, loputatud

1 liiter kuuma aedviljapuljongit



Kuumuta õlis sibulat ja küüslauku paar minutit, lisa seller, porgandid, läätsed ja puljong ning lase keema. Kata kaanega ja lase tasasel tulel haududa 10min, kuni porgand pehmeneb. Purusta kõik ühtlaseks massiks. Sega roheline maitseainete seguga.

### **Lõhe koos roheliste prantsuse läätsedega (kahele):**

115g rohelisi läätsesid (Michael Montignac), hästi loputatud

2 tl puljongipulbrit

2 porrut, viilutatult

2 lõhefileed

2 spl tomatipüreed

vesi

ühe sidruni mahl

2 portsjonit maitseainete segu

värskelt jahvatatud must pipar

Pane läätsed pannile ja kata kahekordse koguse veega, lisa puljongipulber. Lase keema ja siis hauta kaane all 20-25 min. Poole keetmisaja pealt lisa porru.

Pane lõhe aurutuspannile ja auruta 15 min. Aurutuspanni puudusel hauta vähese veega kaane all pehmeks.

Vala tomatipüree ja sidrunimahl läätsedele. Vajadusel lisa natuke vett.

Serveeri lõhe selle hautise peal ja kõige peale puista maitseainete segu ning soovi korral jahvata musta pipart.

Kasutatud kirjandus:

Michael Murray and Joseph Pizzorno with Lara Pizzorno. The Encyclopedia of Healing Foods. Atria Books 2005.

Patrick Holford and Fiona McDonald Joyce. The 'Low-GL' Diet Cookbook: Easy, recipes for weight loss, health and energy. Piatkus Books, London, 2010.