

Loomne rasv meie esivanemate toidulaul

Sirli Kivisaar, toitumisterapeut.

Artikkel ajakirjast Toitumisteraapia nr. 24, 2017

***Halaja mees küsinud teiselt mehelt: „Ei tea, mis kuningas ka kolmekuningapäeval peaks sööma?“
Teine vastanud: „Mis muud kui selget sularasva.“¹***

Tänapäevase toidu- ja infokülluse tingimustes on valikuid teha päris raske. Veganid, kes ei söö üldse loomseid toiduaineid, propageerivad veganlust kui parimat toitumisviisi, samas soovivad paleodieedi pooldajad süüa just liha. Olenemata toitumisviisist peab meie keha toidust kätte saama vajalikul hulgal rasva. Samas on juba mõnda aega seostatud teatud tüüpi rasvade söömist südame-veresoonkonnaprobleemidega. Üheks süüdlaseks peetakse rohkesti küllastunud rasvhappeid sisaldavaid toidurasvu, mille hulka kuulub ka loomne rasv. Harva on aga olukord must-valge, ning kindlasti ei ole alust väita, et igasugune loomne rasv on kahjulik. Rasva (eba)tervislikkus sõltub mitmetest teguritest, eeskätt toiduga organismi sattuvatest rasvakogustest ja rasva rasvhappelisest koostisest. Viimane aga sõltub paljuski loomaliigist ja -tõust, looma kasvutingimustest ja ka sellest, missuguse kehaosa liha või rasva parasjagu toiduks tarvitame.²

Ajaloost on teada, et loomne rasv on olnud meie esivanemate seas hinnatud toiduaine ning liha on võimaluse korral alati söödud. Rasva ja liha pole aga vähemasti lihtrahva toidulaul olnud kunagi nii külluslikult kui tänapäeval.

Kuidas tarvitasid loomset rasva meie esivanemad

Rasva ja pekki kasutati praadimisel ja küpsetamisel, keskaja Euroopa kokaraamatutes soovitatakse pekki kasutada ka lihatoitude ja pirukate täidistes, samuti suppides.³

***„Kui siga ehk kukk aknast sissi tuppa vaatab, tuleb sel päeval haruldane külaline ja toob viina“ –
Rõuge kihelkond 1895.⁴***

SEALIHA on olnud eestlaste toidulaul võib-olla enim hinnatud ja enim kasutatud loomne toit. Searasva ja -pekki kasutati keskajal kogu Euroopas, näiteks olid oad-herned seapekiga üks levinumaid lihtinimese igapäevatoite. Kuid talurahva seas oli värske sealiha kättesaadav vaid hooajati, siis linnas sai seda lihunikult osta enam-vähem aasta ringi.³

Sigu peeti laialdaselt, kuid neid ei hoitud laudas kinni – enne nuumamist kasvasid nad 3-4 aastat nii-öelda vabapidamisel. 19. sajandil tapeti Eestimaa peres omatarbeks enamasti üks siga aastas, kusjuures alla 10-12 puuda kaaluvat siga (1 puud = 16.381 kg) tavaliselt ei tapetud. Seega pidi ühe sea lihast jätkuma terveks aastaks, ning neid talusid ja peresid oli palju, kus suvel enne järgmist seatappu oli liha vähe või tuli üldse ilma lihata hakkama saada. Suuremas osas Eestist oli liha toidulaul sügisest kevadeni 1-2 korda nädalas. 19 sajandi lõpus oli aga Lõuna-Eestis juba talusid, kus oli võimalik rohkem liha süüa. Näiteks ühes Karula kihelkonna talus, kus pere koosnes 11-12 inimesest, tapeti 1885. aastal toiduks kolm täiskasvanud siga, 3-4 kevadist pörsast, 4-5 lammast ja kevadel ka paar vasikat. 19. sajandil oli paljudes taludes võimalus maitsta ka kitse- ja sokuliha – kitsepidamine oli üsna levinud.¹

Rasva saadi loomade tapmisel ka kõhuõõnerasvana, mida nimetati ploomirasvaks. Lõuna-Eestis määrati selle nii-öelda alama rasvaga puutelgedega vankreid, saapaid ja hobuseriistu. Supirasvaks seda ei kasutatud, mõnikord vaid kastmeteks ja praadimiseks, 20. sajandil aga keedeti sellest vaid seepi. Üldiselt peeti nii väelt kui maitselt paremaks seapekirasva, see ka säilis paremini. Põhja-Eestis, Lääne-Eesti põhjaosas ja saartel jäeti sealiha soolamisel pekk enamasti tailiha külge, Lõuna-Eesti perenaine aga eraldas „vägeva liha“ ehk peki lahjast lihast.

Enamasti tarvitati searasva suvel raskema töö ajal. Seapekist ja -rasvast peeti väga lugu ning rasvaga tehtud toite peeti väga maitsvaks. Toidu suurimaks väeandjaks peetigi just rasva, mida pandi nii tanguvorstitäidisesse kui kastmetesse, koos rasvaga keedeti kaunviljatoite, värskaid kapsaid, kaalikaid ja kartuleid. Kõik perenaised hindasid toidutegemisel üle kõige pekki, väikeste pekitükkidega sai mistahes toidu rammusamaks muuta. Ning kui osutus vajalikuks enne uue sea tapmist liha laenata, siis enamasti laenati ainult pekki. 19. sajandi lõpupoole sai seapekist panniliha, pekikuubikutest tehti sousti ja neid lisati toitudele samamoodi nagu tänapäeval pannakse pudrule silmaks võid või moosi.

Kui varem söödi talurahva seas liha heal juhul vaid paaril korral nädalas ja suviti ei pruukinud seda üldse olla, siis juba 20. sajandi alguses sai tavaks, et kui talus taheti head tö jõudu pidada, siis pidi ka liha aasta läbi laual olema.

PIIM ja piimatooted on praegu meie toiduvaliku lahutamatuks osaks. Teada on, et meie eellased pidasid juba muinasajal veiseid, kes andsid nii liha kui piima, lehmade piimaand aga oli tagasihoidlik. Piima kui loomse rasva allikat ei tarvitanud meie esivanemad aastaringselt, veel 19. sajandil oli Eesti taludes lehma üsna vähe, nad olid pikalt „kinni“ (ei andnud piima) ja eriti talvel tuli tihti piimata läbi ajada. Samuti mõjutasid piima ja piimasaaduste toiduks tarvitamist paastukeelud ja ajastule iseloomulikud tervisekaalutlused, näiteks keskajal lubati katku ajal juua vaid mandlipiima.³

VÕI on üks eestlaste vanemaid ja tähtsamaid piimasaadusi. Esimesed kirjalikud teated või tarvitamise kohta Eestis pärinevad keskajast, mil Tallinnas jagati vaestele pühade puhul võid, seda nõuti andamiseks (peamiselt rannarootslastelt) ja isegi eksporditi. Talurahva jaoks oli või veel 19. sajandil vaid pühapäeviti ja pühade puhul tarvitatav toit, isegi 20. sajandi esimesel veerandil ei söödud võid igas peres kaugeltki iga päev. Võid pandi näiteks kesknädalal ja laupäeval pudrusilmaks, pühapäeva hommikul aga võeti leiva kõrvale lusikaga suhu, selle määrimine leivatükile on hilisem linnaline nähtus.¹

VEIS JA LAMMAS. Arheoloogia andmetel oli I aastatuhande teisel poolel Eestis tähtsaim koduloom veis, järgnesid lammas, kits ja siga. Ka keskajal oli veisekasvatus piima ja liha saamiseks oluline. Kirjalike allikate kohaselt söödi keskajal Eestis loomaliha päris sageli, eriti suurtel pidusöömingutel. On näiteks andmeid, et mõnes mõisas tapeti iga nädal üks suur veis. Samas olid talupoja ja eliidi lihasöömise võimalused väga erinevad, samuti toiduvalikud linnas ja maal. Veise- ja lambarasva toiduks tarvitamise kohta talurahva hulgas on aga vastukäivat infot. Mõned kasutasid väidetavasti vaid lambarasva, teised veiserasva, kolmandad aga mõlemat. Nii veise-kui lambarasvast tehti veel 19. sajandi esimesel poolel küünlaid ja mõnikord ei tohtinud lambarasva süüa just sel põhjusel, et seda oli tarvis küünalde valmistamiseks. Lamba soolatud kõhuõõne- ehk ploomirasvaga keedeti mõnikord suppi, kaalikaid või kartuleid. Üldiselt aga näib, et lamba- ja veiserasva tarvitati toiduks peamiselt häda sunnil, näiteks on Hädameestelt teada, et lambarasva sõi vaid mõni vaene inimene. 1920. aastatel Eesti taludes enam veiseid liha saamiseks palju ei tapetud ja vähenes ka lambakasvatus.

Lambatapmise korral pandi aga endiselt verikäkkidesse lamba plomirasvatükke, lambarasvaga praeti pannkooke ja kala, samuti püsisid nii lambarasv kui sea plomirasv veel 20. sajandil tarvitusel ravimitena. Sooja lambarasvaga määriti lõhenenud nahaga käsi, valutavaid liikmeid ja kaela. Värskas näiteks määriti kõha korral rinda lambarasvaga ja Toris pandi seda kõharohuks viina sekka. Keilas ja Vastseliinas joodi lambarasva kõha puhul piimaga.

KANA JA KODULINNUD. Pole teada, kui tähtsal kohal olid kodulinnud muinasaja Eesti inimese toidulaual. Keskajal kanade, kohikukkede ja hanede osakaal inimese toiduvalikus kindlasti kasvas. Samas ei olnud kodulinnuliha keskajal igapäevane toit, see oli piduroog. Ameerikast pärit kalkun jõudis Eestisse esimest korda juba 1535. aastal, ning on teada, et 18. sajandil peeti mõisates ohtralt kodulinde. Talupojad kasvasid peamiselt sakste lauale kanu ja hanesid. Eesti taludes algas teadlik linnukasvatuse 1870. aastatel. Propageeriti hanekasvatust. Hanepraad hapukapsaga oli pigem pühadetoit, hanerasva kasutati rahvameditsiinis. 1930. aastatel hakati taludesse ehitama spetsiaalseid kanalaid ja lindlaid. Enne seda oli talus tavaliselt kümnekond kana, lisaks paar hane või kalkunit. Veel 1920-30. aastate kokaraamatutes on linnuliharoad võrreldes looma- ja sealihatoitudega tagasihoidlikul kohal.³ Viimastel aastakümnetel on meil hakatud rohkem linnulihatoite tarvitama, osaliselt kindlasti tänapäevaste tervisliku toitumise soovitude tõttu.

Nagu näeme, on liha ja loomne rasv olnud meie esivanematele oluline ja hädavajalik toidupoolis. Samas tarvitati liha ja rasva suhteliselt vähe. Kui minevikus olid tervislike toitumisharjumuste taga piiratud võimalused, siis tänapäevased toitumissoovitused manitsevad meid teadlikult loomse toiduga mitte liialdama. Ning muidugi ei põhine need soovitused tõsiasjal, et vanasti oli toidulaual liha ja loomset rasva vähem, vaid teadusuuringutel.

Mida loomse toidu tarvitamisel rasvade seisukohast silmas pidada

Loomset rasva ei maksa karta, kuid seda tuleb mõistlikult tarbida. Võimalusel tuleks eelistada looduslikku toitu söövate (karjamaal peetavate) loomade ning vabapidamisel kodulindude liha. Ning kui see on kättesaadav, siis ka metsloomade ja -lindude liha, milles on vähem rasva, eeskätt just küllastunud rasva. Karjamaal toituvate veiste liha erineb kvaliteedilt kunstsöötadega toidetud loomade lihast, selles on rohkem oomega-3 rasvhappeid ning oomega-6 ja oomega-3 rasvhapete vahekord on tervislikum.^{5,6}

Lehmapiima koostis sõltub samuti loomasöödast, aga ka piimalehma tõust, vanusest, füsioloogilisest seisundist, aastaajast ja muudestki teguritest. Kui võimalik, tuleks eelistada mahepiima, sest on leitud, et mahepiimas on oomega-3 rasvhapete sisaldus tavalise piimaga võrreldes poole suurem.⁷ Samuti on mahepiimas vähem oomega-6 rasvhappeid.^{7,8}

Allikad:

1. Aliise Moora . „Talurahva vanem toit“ (2007)
2. Kasprzyk, M. Tyra, M. Babicz. Fatty acid profile of pork from a local and a commercial breed. (2015), Arch. Anim. Breed., 58, 379–385.
3. Ester Bardone, Anu Kannike, Inna Põltsam-Jürjo, Ulrike Plath . „101 Eesti toitu ja toiduainet“ (2016)
4. Marju Kõivupuu. „Loomad eestlaste elus ja folklooris“ (2017)

5. Średnicka-Tober D., Barański M., Seal Chris J., Sanderson R. Composition differences between organic and conventional meat: a systematic literature review and meta-analysis¹ *British Journal of Nutrition* Volume 115, Issue 6 March 2016 , pp. 994-1011
6. Duckett SK, Neel JP, Fontenot JP, Clapham WM. Effects of winter stocker growth rate and finishing system on: III. Tissue proximate, fatty acid, vitamin, and cholesterol content. *Journal of Animal Science*, (2009) 87, 9:2961-2970.
7. Kamihiro S, Stergiadis S, Leifert C, Eyre MD, Butler G. Meat quality and health implications of organic and conventional beef production. *Meat Science*(2014) 100:306-318.
8. Skvortsova Z, Leming R, Henno M, (Eesti Maaülikooli Veterinaarmeditsiini ja loomakasvatuse instituut). Mahe- ja tavapiima rasvhappeline koostis. *Mahepõllumajanduse leht*, 43,2 (2008) <http://www.maheklubi.ee/upload/Editor/Maheleht/leht43.pdf> (vaadatud 22.08.2017)