



Väiksed toitvad litrikesed – läätsed

Poeriulitel kohtab üha sagedamini eri värvitoonis läätsesid. Selle kaunvilja seemneid on Eestimaal sajandeid kasvatatud ja söödud ning nüüd on läätsed taas toiduna üsna populaarsed.

Liblikõieliste hulka kuuluva taime-
na on läätsede viljad lühikesed ja la-
medad kaunad, milles peitub kõi-
gest kaks-kolm seemet.

Suuruse alusel eristatakse väi-
keseseemnelisi ja suureseemnelisi
läätsi. Leitakse, et väiksematel lää-
tsedel on mõnevõrra parem maitse
lähtuvalt seemnete kooreosa suu-
remast osakaalust.

Välimuselt on läätsed kettakuju-
liselt lamendunud, meenutades ku-
jult väikesi litreid.

Seemned on keskel paksene-
nud, kuid servadest suhteliselt
õhukesed. Muide, just läätseseem-
nete omapärase kuju järgi ongi see-
sama nimetus kolinud ka optikute
sõnavaras.

Läätsede värvus võib olla rohe-
line, hall, oranž, kollane, pruun või
kirju ja see on seotud piirkondlikult
kasvatatavate sortide eripäraga.
Läätsi kaubastatakse kuivatatult.

Erinevalt teistest kuivatatud
kaunviljadest saab neid suhteliselt
kiiresti toiduks valmistada, eel-
nevat kauakestvat leotamist pole
 vaja.

Tõsi, mida kauem on läätsi pä-
rast saagikoristust säilitatud, seda
pikemaks venib ka keetmisaeg.

Ostes tasub veenduda, et lää-
tsed on terved ja pakendi avamisel
on tunda meeldivat, kergelt pähk-
list hõngu. Tagavaraks tuleb neid
säilitada jahedas, pimedas ja tihe-
dalt suletud nõus.

Ammutunud toidutaim

Läätsed olid esimesed kaunviljad,
mida inimkond sihipäraselt kasuta-
ma hakkas, kusjuures nende tead-
liku kasvatamisega alustati arvata-
vasti ligi 5000–6000 aastat tagasi.
Nende kaunviljade auväärset ajalugu
kinnitab ka piibel, sest pärimu-
se järgi müüs näljane Eesav oma

esmasünniõiguse nooremale kak-
sikkvennale Jaakobile kõigest kau-
sitäie läätseseeme eest. Piiblis te-
hakse läätsedest juttu üsna mitmel
korral, läätseroogadest mainitakse
leent, suppi ja isegi jahu.

Ammustel aegadel säilitati kui-
vatatud läätsi kannudes, neid kee-
deti pehmeks kas vees või õlis. Sa-
muti oli levinud seemnete kuiv-
rõstimine. Läätsesöömine oli po-
pulaarne nii egiptlaste, roomlaste,
kreeklaste, juutide kui hindude
 seas. Tõsi, pikka aega saatis läätsi
just vaesemate inimeste toidu tee-
nimatu kuulsus. Lausa aastatuhan-
deid on läätsi peetud “vaese mehe
teiseks leivaks” ning läätseseent
ebakindla ja kehva elujärje näita-
jaks.

Ka eesti talupoegade laual on
läätsetoidud ammustel aegadel
aujärjel olnud. Arvatavasti langes
meil läätseseemne kasvatuse õitse-
aeg XIX sajandisse. Mõnel pool Eestis
kasvatati läätsi isegi nii palju, et
nendes maksti teenijatele palka. Ena-
masti piirdus läätseseemne kasvatu-
siga oma pere toidutarbe rahuldami-
sega.