

Taimedel võivad säilitusjuured erineva suures ulatuses nii kujult, suuruselt kui värvuselt. Esineb nii kolmetahulisi, lameümaraid, kera- jaid kui ka pisut nurgelisi säilitusjuuri, mille värvus võib olla kollane või kreemikas, punakas, violetne, sinakas, rohekas või isegi must.

Eri fenotüüpidel, mida eristatakse peamiselt säilitusjuure värvuse järgi, on ka pisut erinev toimeainete sisaldus ja raviomadused. Kroomikate säilitusjuurtega mugulkressi kasvatatakse kõige laialdasemalt tänu magusamale maitsele ja suurematele juurtele.

Must maka, mis on ühtaegu magusa ja ka pisut mõru maitsega, on suurima energeetilise väärtusega ning hinnatud jõudu andvate omaduste poolest.

Punane maka on tuntuks saanud tänu tugevale raviväele. Need kolm fenotüüpi on peamised, mida kasvatatakse ja eksporditakse.

Traditsiooniliselt kasvatatakse makat kõrgmäestiku tingimustes 2400–4400 m kõrgusel üle merepinna. Taim kasvab hästi jahedamas kliimas, väheviljakal pinnasel, piirkonnas, kus vähesed toidutaimed elada suudavad. Sellistes eksts-

reemsetes tingimustes ei ole makal ka arvestatavaid kahjureid. Makapõlde väetatakse peamiselt lambavõi alpakasõnnikuga. Külvist saagi valmimiseni kulub 8–10 kuud. Ühelt hektarilt saadakse umbes viis tonni saaki. Maka edaspidiseks töötlemiseks säilitusjuured kuivatatakse. Kuivkaalus on saak ühelt hektarilt 1,5 tonni.

Kõrgmäestik annab väe

Kuigi makat kasvatatakse ka väljaspool Andide piirkonda, on sama tulemust raske saavutada madalamatel kõrgustel, kasvuhoonetes või soojema kliimaga kasvatuspiirkondades. Selliste taimede toimeainete sisaldus ja mõjujõud jäävad väiksemaks.

Kuivatatud makajuur on kõrge toiteväärtusega. See on oluline kaltsiumi- ja kaaliumiallikas, sisaldades ka rauda, joodi, magneesiumi, vaske, mangaani ja tsinki. Taimes leidub B₁-, B₂- ja B₃- vitamiini, C- ning E-vitamiini, samuti aminohappeid.

Peruus on makat kasutatud peamiselt küpsetatult. Värskeid säilitusjuuri röstiti ja nad muutusid väga

maitsvaks. Säilitusjuuri ka püreestati ja keedeti, et saada magusast ekstrakti. See kuivatati ja segati piimaga ning valmistati putru. Makaekstrakti segati ka teiste juurviljade või teraviljadega jahu valmistamiseks. Selle fermenteerimisel saadi lahjat õlut, mida kutsuti *chicha de maca*.

Ka mugulkressi lehti kasutatakse toiduks sarnaselt salatkressi (*L. sativum*) ja põldkressiga (*L. campestris*), kes on mugulkressi lähedased sugulased.

Mugulkressi tarvitatakse põhitoiduna, toidulisandina ja ravimina. Seda on kasutatud haavade raviks, mao- ja maksavaevuste, kõrge vererõhu, HIVi, leukeemia, kehvrese ja vähi korral. Makat soovitatakse jõuetuse puhul, sest see annab energiat, tugevdab immuunsüsteemi ja tõstab meeleolu. Taim hinnatakse ka viljakuse tõstjana ning seksuaalse külmuse, samuti depressiooni puhul. Ka vanuritele annab ta vaimset ja kehalist jõudu ning elutahet. Taim suurendab vastupidavust, vähendab hirmutunnet ja annab elujõudu.

KRISTA KAUR

Tallinna Botaanikaia meetodik

Raamatud on saadaval kõigis raamatukauplustes üle Eesti.
Tellimine: 680 4444 või klienditugi@lehed.ee



Maalehe Raamat

ESTI EKSPRESS
RAAMAT

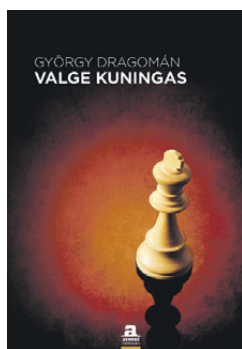
●●● EestiPäevaleht



Tuba

EMMA DONOGHUE
320 lk, kk

Sarja „Areeni bestseller“ 2. raamat Kujuta ette, et kogu su elu on möödunud väikeses kambrikeses, millel ei ole ühtegi akent. Vaid killuke taevast headel päeval. Emma Donoghue kirjeldab veenvalt ja usutavalt ses lukkude taha saletud maailmas elava viieaastase Jacki tillukest elu, mis romaani käigus omandab täiesti uue ilme. „Tuba“ on raamat, mis jääb hinge külge kinni. *Kätlin Kaldmaa*



Valge kuningas

GYÖRGY DRAGOMÁN
200 lk, kk

Sarja „Areeni bestseller“ 3. raamat Ühel hetkel ääretult naljakas ja järgmisel õudusvärinaid tekitav „Valge kuningas“ koosneb novelidest, mis illustreerivad tõetruult suureks kasvamise rõõme ja alandusi, moodustades tervikuna paljutahulise ja unustamatu portree elust ängistavas riigis, mis tegelikult võiks olla mis tahes endise Nõukogude Liidu maa.



Õnne valem

TIINA JÕGEDA
264 lk, kk

Tihti hoomame, et me ei saa aru iseendastki, rääkimata siis teistest inimestest. Ometi on suhtlemine pea ainus võimalus olla inimese seas. Kuidas saada õnnelikuks? Miks me ise oma elu raskemaks teeme? Nende ja veel paljude muude inimeseks olemise mõistatuse üle arutleb selles Eesti Ekspressi kolumnisarjast „Õnne valem“ alguse saanud raamatus psühholoogiline nõustaja Tiina Jõgeda. *Priit Hõbemägi*



Pilates eestlasele. Harjutusi igale tasemele

EVA PETTINEN
296 lk, kk

Esimene Eesti oma autori raamat, mis tutvustab maailmas ülipopulaarset pilatese matitreeningut. Raamat on praktiline abivahend nii algajale kui ka kesktasemel ja edasijõudnud harrastajale iseseisvaks pilatese treeninguga tegelemiseks. Iga harjutuse juures on põhjalik kirjeldus ning illustreeriv fotomaterjal, mis aitab teha harjutust korrektselt.