

# Granaatõun peidab kuhjaga tervist

Vana-Kreekas oli granaatõun armastuse, abielu ja viljakuse sümbol. Vana-Roomas tähistas ta viljakust, kevadet ning noorenemist.

**N**eed ja teisedki uskumused räägivad granaatõuna kasulikku- sest meie organismile.

Meie kliima granaadipuule ei kõlba. Metsikult kasvab ta subtroopilistes metsades Vähe- mere maades, Iraanis, Iraagis jm, eeskätt mägistel aladel.

Granaadipuud kultiveeriti juba antiikajal, kohati ehk isegi 5000 aasta eest. Seega on ta üks vanimaid kultuure üldse. Praegu viljeldatakse granaadipuud soojades piirkondades, eeskätt Itaalias, Portugalis, Hispaanias ja lõunapoolsetes Kaukaasia riikides.

Granaadipuu vili granaatõun on nahkja kestaga suurt, veidi kandilist õuna meenutav mari, mille viljalihhas on palju aromaatsaid hapuka maitsega seemneid. Koore värvus on enamasti kollakas-punane, viljaliha koos seemnetega purpurpunane.

Seemnete arvele langeb pea pool vilja kaalust. Söödav osa ongi seemneid ümbritsev mahlakas ümbris ehk seemnerüü. Ühes viljas võib olla 400 – 700 seemet, mis on tupeva magushapu maitsega.

Granaadipuu viljad ja mahl on jõudnud ka Eestimaale. Eriti palju võib kaubanduses kohata mitmesuguseid grillikastmeid ja lihamarinaade, mille koostises on granaatõuna mahl. Mahla kuivekstraktist valmistatakse imemistab- lette organismi antioksidan- tide varu täiendamiseks.

## MILLEST KOOSNEB

Viljade pehme osa sisaldab kuni 14% suhkruid, kuni 9%

õun- ja sidrunhapet, C-vita- miini, pektiinaineid, park- aineid, tärklisi, fütotsiide, bioflavonoide jm.

Rohkelt C-vitamiini on koo- res – 100 grammis 193 mg. Hulgaliselt on raviaineid ka lehtedes ja juurtes, samuti õites.

Lehtedes-juurtes on seda- võrd palju parkaineid, et neid kasutati naha parkimisel ning värvide tootmisel.

Seemnetes leidub veel nais- suguhormoonile östrogeenile analoogse toimega ühendit. Seega on seos viljatuse raviga granaatõunal tõesti olemas.

Eriti suure väärtusega on mahl, milles on palju nii suhkruid (glükoosi, fruktoosi, sahharoosi), orgaanilisi hap- peid kui ka parkaineid. Ravi- kus on seda kasutatud juba aastatuhandeid.

NB! Mahla ostmisel jälgi- ge, kas tegemist on täismahla, nektari või hoopis mahlajoogi- ga. Täismahla tuleb alati lah- jendada veega üks ühele.

## GRANAATÕUN TOIDUKS

Toiduks on mugav kasuta- da tööstuslikult valmistatud mahla. Müügil on ka siirupid, millest on hea teha tarretisi, glasuuri, mahlajääd, mitme- suguseid magustoite.

Maitsestamiseks granaatõunaga lihatoite, milleks ta väga hästi sobib, võite val- mistada mehu, purustades granaatõuna viljaliha koos seemnetega mikseris. Seejä- rel pressige segu läbi marli, nii et seemnemass jääb eraldi kasutamiseks. Mehu aga pan-



REPRO

ge purkidesse suletult hoiu- le külmkappi, kus see püsib värske nädala jagu. Sellega sobib marineerida liha enne praadimist, samuti maitse- tada liha- ja kalatoite.

Mehu saab kasutada veel joogiks, magustoitude lisan- diks, toorsalatite kastmeks, teravamaitseliste lihatoitu- de kastmete maitsestamiseks jne. Seemnemass kuivatage ning tehke sellest teed.

Granaatõuna sisu võib pu- distada ka toorsalatitesse või hoopis kaunistada sellega li- haroogi ja magustoite.

AIVE LUIGELA

**GRANAATÕUNA KOORETEE**  
Valage 1 sl kuivatatud ja purus- tatud või 2 sl tooreid tükeldatud granaatõunakoori üle 1 kl vee- ga. Keetke aeglasel tulel 30 mi- nutit, kurnake. Võtke 2 sl enne sööki 3 korda päevas.

## GRANAATÕUNA KOORE- TÕMMIS

2 sl kuivatatud purustatud koori valage üle 1 kl veeaga. Kuumuta- ge keemiseni ning laske soojas 4 tundi seista, kurnake. Kasuta- ge kompressiks ja kurgu kuris- tamiseks.

NB! Granaatõuna kooses on lisaks parkainetele ka toksilise toimega alkaloidid. Seega ei to- hiks lapsed pikka aega koore- teed ega -tõmmist kasutada.

## Vanaaja tervisesoovitusi

Suurt ravivat tähtsust omistati granaatõunale juba vanaajal, põhilised tarkused pärinevad kreekl- lastelt ja araablastelt.

Granaatõuna värske viljaliha ja mahl ning koo- retee turgutavad organismi järgmiste hädade korral:

- organismi kurna- tus (eriti pärast raskeid haigusi);
- külmetushaigused, palavik, kõha;
- mao- ja kaksteistsõr- mikuhaavand (normaal- ja alahappesusega);
- kõhuvalu ja -lahtisus – mahl ja kooretee;
- kõhupuhitused – koo- retee;

- soolehaigused (en- terokoliit, düsenteeria) – mahl ja kooretee;
- põrnahaigused;
- maksapõletik;
- suhkruhaigus;
- toidumürgitus;
- stomatiit ehk suu- põletik – loputada suud kooretõmmisega;
- angiin – loputada kurku kooretõmmisega;
- juuste aeglane kasv ja väljalangemine – loputada pärast pesemist kooretõm- misega;
- pigmendilaidud nahal, vinniline ja rasune näonahk – mahl joomiseks ning viljaliha kompressiks.