

WIKIPEDIA



GOJI-MARJAD

Tarvitajate kogemusi

Sojaliit on juba pea kaks aastat *goji*-marju müünud. Nii nagu teistegi toodete puhul, on ka *goji*-marjade nõudlejatest välja kujunenud oma püsiklientuur ehk fänniklubi.

Müügijuht Mari-Liis Kajari, milline on olnud tagasiside?

Tundub, et kõige rohkem on *goji*-marja mõju märgatud seoses silmanägemisega. Toimides nagu mustikas, on ta vägi aga mitu korda suurem. Üks proua, keda vaevas glaukoom ning kes aasta otsa *goji*-marju tarvitas, sai haiguse kontrolli alla. Raviarst oli üllatusega täheldanud, et olukord on stabiliseerunud.

Ka muid silmanägemise paranemisi on täheldatud, vahel võiks neid lausa imede kilda liigitada.

Samuti on kiidetud kolesteroolitaseme langemist ja seedeprobleemide lahendumist. Kõhukinnisuse puhul on soovitatav marju leotada ja marjad koos leotusveega manustada.

Kas peale leotamise on veel kavalaid nippe?

Goji-marju võib süüa ja kasutada nagu rosinaid. Neid saab niisama süüa, panna jogurti või keeksi sisse. Samuti jõhvika asendajaks või lisandiks hapukapsasse. Võimalusi on palju.

GOJI-MARJAD – kas ilu ja tervise tagajad?

Juba mõni aasta tagasi hakkasid Eestimaal levima jutud imelisest *goji*-marjast, mis pidi terveid inimesi haiguse eest hoidma ja haigeid ravima. Nooreks ja ilusaks tegevad marjad niikuinii.

Inimeste soov leida tervist turgutav imetaim või -vili on igati loomulik. Ja kui proovijatest osa ka pettub, jääb alati teatud hulk inimesi, kes tõepoolest abi saavad. Kuid enne uue imeasja enda peal katsetamist tasuks alati uurida, millist toimet taimest-viljast oodata ja millised on varem kasutanute kogemused.

Kaugelt küllaline

Goji-marja kohta saab hulgaliselt infot internetist. Nii on teada, et *goji*-põõsad on Hiina, Mongoolia ja Tiibeti Himaalaja piirkonna päritoluga. Esimesed andmed *goji*-marjade kasutamise kohta pärinevad Tiibeti munkadelt umbes VII sajandist. Kuid need põõsad on täiesti kasvatatavad ka meil. Mari sarnaneb välimuselt vägagi meie oma kukerpuu (*Berberis vulgaris*) marjaga.

Nii nagu heal lapsel, on ka *goji*-marjal mitu nime, levinumad ehk ladinakeelne *Lycium barbarum*, ingliskeelne *wolfberry* ning eesti-päraseid hundimari ja taralõng.

Marjad korjatakse igihaljastelt põõsastelt juba (päikese)kuivanult ning need maitsevad kergelt magusalt, järelmaitse natuke mõrkjas. Igapäevaseks koguseks soovitatakse 20–30 grammi kuivatatud marju ehk siis väike peotäis.

Kuuldavasti kasutavad maailmas mitmed popiidolid, nagu näiteks Madonna, Kate Moss ja Mick Jagger just *goji*-marju oma noorusliku välimuse säilitamiseks.

Eelkõige antioksidant

Goji-marja tähelepanuväärseimateks omadusteks peetakse tema kõrget toiteväärtust ja suurt antioksidantsust (organismis vabade radikaalide tegevuse pärssimist).

Toitumisteadlase professor Earl Mindelli, kes on üks tuntumaid *goji*-marjade uurijaid, kinnitusele leidub neis marjades antioksüdante 20 korda rohkem kui jõhvika!

Sajas grammis *goji*-marjades on 112 mg kaltsiumi, 9 mg raua, 1,132 mg kaaliumi, 2 mg tsinki, 29–148 mg C-vitamiini, 1,3 mg B3-vitamiini ja 50 µg seleeni.

Antioksidantidest on tähelepanuväärsed karotinoidid, nagu beetakarotiin ja zeaxantiin. Üks zeaxantiini võtmerolle on silma võrkkesta kaitsmine, imendades sinist valgust.

Arvatakse, et regulaarne zeaxantiini sisaldava toidu tarbimine vähendab vanusega seotud nägemise vähenemist ja pimene mist (vanusest tingitud kollatähni taandarenemine ja glaukoom).

Nüüdseks on *goji*-marjadel leitud järgmisi häid omadusi: need kaitsevad maksa, parandavad silmanägemist ning seksuaalset toimimist ja viljakust, tugevdavad immuunsüsteemi, parandavad verevarustust, mõjuvad lahtistavalt, vähendavad kolesteroolisisaldust, edendavad pikaajalist ja vähendavad kortsude teket.

Veel usutakse *goji*-marjal olevat omadusi, mis võivad aidata nii südame-veresoonkonna haiguste kui ka põletikuliste protsesside puhul.

Kuna *goji*-mari sisaldab palju aminohappeid ja antioksüdante, siis omistatakse talle koguni vähki tõrjuvaid omadusi.

Kuidas tarvitada

Goji-marju võib süüa nagu iga teist mammu – värskest, kuivatatult, lisatuna pudrusse, jogurtisse jne. Samuti võib neist teha teed, lastes marjadel kuni 5 minutit tõmmata.

Goji-marjadest saab ka maitsvat mahla.

Kui mari maitseb, on juba see piisav põhjus teda tarvitada. Harielik taralõng on näiteks ka Hansaplanti müüginimistus, kuid meie kliimas kuuldavasti see põõsas suurt saaki ei anna.