



Inkade kuld ja hästihoitud saladus

Tekstuurilt ja värvuselt meenutab luukum-marmelaadipuu viljaliha kõvakskeedetud munakollast.

Valik loodustoodete lettidel muutub üha rikkalikumaks. Tihti on aga kaupadel võõrapärased ja tundmatud nimetused.

Meile pakutakse *chia*-seemneid ja inkamarju, *assai*-mahla ja *lucuma*-pulbrit, *goji*-marju, argaaniaõli, kiinoat ja amaranti, *maca*'t ja *camu camu*'t. Seda loetelu võib veelgi jätkata. Järgmiste lugudega püüame sellesse teemasse pisut selgust tuua ja tutvustada taimi, kes on nende salapärase nimetuste taga.

Paljud nendest toodetest, millest juttu tuleb, on märgistatud kõlava nimetusega supertoit. Selliselt on hakatud nimetama taimseid saadusi, mis on erakordselt kõrge või uniikaalse toitainete sisaldusega. Lisaks kõrgele toiteväärtusele aitavad need ennetada haigusi ja leevendada tervisprobleeme, annavad jõudu, lisavad energiat ja elurõõmu, parandavad mälu ja keskendumisvõimet.

Esimeses loos põikame iidsesse inkade kultuuri hälli Peruu ja Boliiviasse. Sellest piirkonnast on pärit taim, kelle kuivatatud viljadest valmistatakse nn *lucuma*-pulbrit.

Inkade püha puu

Luukum-marmelaadipuid (*Pouteria lucuma*) on Lõuna-Ameerika kõrgmäestikes kasvatatud aastatuhandeid. Kohalikud elanikud suhtuvad puusse suure austusega, us-

kudes, et see on püha vaimu kodu. Luukum-marmelaadipuud tuntakse kohalikus kultuuris ka nimetusega "inkade kuld". Selle väärtusliku toidutaimede kohta on öeldud, et see on indiaanlaste kõige paremini hoitud saladus. Tõesti, aastatuhandete vältel ei tuntud luukum-marmelaadipuu vilju väljaspool tema kodumaad. Esimeste eurooplastena avastasid selle viljapuud hispaanlased 1531. a Ecuadoris.

Luukum-marmelaadipuu kasvab Peruu ja Boliivia Andide piirkonnas isegi 2700–3000 m kõrgusel merepinnast. Neid on leitud ka Ecuadorist ja Tšiilist. Puu on kohalike elanike seas tuntud nimetusega *Loo-Ku-Mah*.

Arheoloogilistel väljakaevamistel muistse Peruu rannikualadel on leitud tuhandete aastate taguseid luukumi kujutisega antiikseid kunsti- ja tarbeesemeid.

Väärtuslik toitainetesisaldus

Luukum-marmelaadipuu on 8–15 m kõrgune igihaljas puu sapatillipuuliste (*Sapotaceae*) sugukonnast. Puul on 12–25 cm pikkused tumerohelised lehed. Noored võrsed on karvased. Taim sisaldab rikkalikult piimmahla.

Tal on kollakasrohelistes õied, läbimõõt kuni 1,25 cm, paiknevad üksikult või 2–3 kaupa lehtede kaenlasis.

Luukum-marmelaadipuu vili – luukum – on lihakas ühe- või mõne-

seemneline 7,5–10 cm pikkune mari, mis on oranžika viljaliha ja iseloomuliku meeldiva arooni ning maitsega. Viljaliha on tavaliselt kuiv ja jahukas. Vilja väliskest on aga roheline, meenutades esmapilgul mõnd omapärast kujuga avokaadosorti.

Tema vilja tuntakse nimetusega *lucumo*, aga ka *eggfruit* – munavili, mis tuleneb sellest, et tekstuurilt ja värvuselt meenutab viljaliha kõvakskeedetud munakollast.

Vili on omapärase ning ebataavalise maitsega, meenutab ühtägu nii vahtsiirupit kui bataati ehk maguskartulit. See on ka haruldast kõrge ja mitmekesise toitainetesisaldusega, märkimisväärses koguses on väärtuslikke mineraalaineid – kaltsiumi, rauda ja fosforit –, aga ka karoteeni ja B-grupi vitamiine.

Vilju süüakse värskest, kuid meile jõuavad need enamasti kuivatatult ja nn *lucuma*-pulbriks jahvatatult. Luukumipulber on looduslik magusaine, mis sobib ka suhkru asendamiseks ning tema magus-koorene puuviljamaitse sobib hästi jookide ja magustoitude valmistamisel.

Luukumipulbrist tehud jäätis, mis on väga populaarne kohalike elanike seas, kogub aina rohkem kuulsust ka kaugemal. Pulbrit on hakatud kasutama šokolaadi ja kompekkide valmistamiseks ning seda on nimetatud ka džungli Chupa Chups pulgakommi viljaks.

KRISTA KAUR

Tallinna Botaanikaia metoodik