

## TARALÕNG JA GOJIMARJAD – TÕELINE VITAMIINIPOMM KODUAIA MÜÜRITISELT

Toivo Niiberg, Rápina Aianduskooli õppejõud, psühholoog

*Näe hundimarjad,  
sügispärlid mäeveerul -  
ju taralõngad...*

Ivo Ivari

Eestimaal on viimastel aastatel ilmunud ökopoodidesse müügile võõramaised gojimarjad. Ilmselt tuleb paljudele üllatusena, et need kasvavad suurepäraselt ka meie kodumaal. Gojimarjapõõsa eestikeelne nimetus on taralõng. Taralõnga teatakse olevat umbes sadakond erinevat liiki, Eestis kasvatatakse peamiselt harilikku, harvem hiina taralõnga. Tähelepanelik vaatleja märkab taralõngapõõsaid näiteks ka Tallinnas Vabaduse väljaku ääres. Omapäraste maani kaarduvate okstega taralõngad sobivad hästi nõlvu või müüre kaunistama.

**Harilik taralõng** (*Lycium barbarum*) on maavitsaliste sugukonda taralõnga perekonda kuuluv põõsas, mis kasvab 1–3 meetri kõrguseks, tema oksad on astlalised. Viljad on ereda oranžikaspunase värvusega, levinud on nende rahvapärane nimetus hundimarjad (inglise keeles *wolfberries*). Hundimarju on peetud mürgiseks, ent viimasel kümnendil tehtud uuringud on näidanud, et see ei vasta tõele. 21. sajandi alguses said hariliku taralõnga marjad oma antioksidantisisalduse ja suure toiteväärtuse tõttu populaarseks tervisetoitute ja toidulisandite turul. Siiski soovatakse toiduks tarvitada mitte tooreid, vaid igati küpseid marju. Marjade seemnetest pressitakse Hiinas seemneõli, mida kasutatakse toiduõlina ja mis maitselt meenutab pähkliõli.

**Hiina taralõng.** Hariliku taralõnga lähedast sugulast hiina taralõnga (*Lycium chinense*) on Hiinas ammu ajast kasutatud ravimtaimena. Hiina taralõng sarnaneb paljus harilikule taralõngale, aga tema oksad on enamasti asteldeta ja lehed pigem munajad kui rombjad. Hiina taralõng on meditsiinis kasutusel olnud juba vähemalt 2000 aastat kui yin'i tugevdav taim, mis soodustab ka pikaealisust. Esimesed andmed nende marjade kasutamisest Tiibeti munkade poolt pärinevad umbes 7. sajandist. Legendi kohaselt kaevati ühe budistliku templi seina äärde kaev. Üle kaevusuu ulatusid taralõnga oksad. Aastate jooksul kukkus kaevu vette palju marju. Need, kes seal kaevust jõid, olid tuntud oma terve jume ja hea enesetunde poolest. Nende hambad olid tervemad ja ka juuksed ei läinud halliks, vaid muutusid vanaduses valgeks. Osad allikad väidavad isegi, et neid tervisetoojaid marju on kasutatud juba üle 6000 aasta. Müüakse nii kuivatatud marju, mahla kui ka taimeekstrakte. Taralõngamarju turustatakse gojimarjade (hääldus *godži*) nime all.

### Taralõngad haljastuses ja marjakultuurina

Taralõng on vähenõudlik taim, ideaalne kasvukoht on aga päikseline ja vett hästi läbilaskva pinnasega. Taralõnga on kerge paljundada nii seemnete kui ka pistikutega, sellest saab moodustada omapäraseid hekke. Põõsas on üsna külmakindel, ent isegi kui saab talvel veidi kannatada, taastub kenasti. Noore taimena on külmaõrnem ning seetõttu vajab algaastatel lumevaese talve puhul katmist. Esimesed õied ilmuvad 3.-4.

aastal, rikkalikult hakkab viljuma 4-5 aastasel.

Eestis õitseb juulis-augustis ning õied meenutavad väikesi trompetjaid kartuliõisi. Omapäraseks teeb taime see, et ühel põõsal on samaaegselt nii valged kui ka lillad õied. Septembris-oktoobris tulevad taralõngale piklikud 1-2 cm pikkused punased viljad, mille läbimõõt on umbes 0,5 cm. Samas jätkab taim ka tagasihoidlikku õitsemist, mis võimaldab värsked marju korjata külmade tulekuni. Ühelt täiskasvanud põõsalt võib saada kuni 1 kg marju. Iluaiaanduses soovitatakse põõsast regulaarselt pügada, ka saagikus suureneb pügamise korral.

### **Gojimarjade biokeemiline koostis ja raviomadused**

Antioksidantiderikkus on teinud gojimarjadest maailmakuulsate staaride ühe nooruseeliksiiri. Aasia maades on hariliku taralõnga marjad olnud juba aastasadu tuntud jõudu taastava toiduainena, olles eriti populaarsed vanemate inimeste toidulalal.

Uuringud räägivad gojimarjade unikaalsest koostisest. Neis on avastatud 18 aminohapet (millest 8 on asendamatud), 21 mineraalainet (kaalium, naatrium, kaltsium, magneesium, raud, vask, mangaan, tsink, seleen ja teised), E-, C-, B1-, B2- ja B6-vitamiine, karotenoide, polüsahhariide ja mitmeid teisi bioaktiivseid aineid. Nende seas ka näiteks selline element nagu germaanium. C-vitamiini on 100 grammis kuivatatud gojimarjades 30-150 mg. Arvatakse, et kõigest ühe kuhjaga teelusikatäie peenestatud gojimarjade tarvitamine päevas tagab inimesele kõik vajalikud vitamiinid. Marjades on rohkesti rauda ja beeta-karoteeni. Umbes kolmveerandi taralõngamarjades sisalduvatest karotenoididest moodustab zeaksantiin, mis on oluline nägemisele.

Läänemaailma rahvameditsiinis kasutatakse taralõngade vilju vähi ärahoidmiseks või selle leviku pidurdamiseks, sest neis on palju antioksidante ja piisavalt C-vitamiini. Laialt kiidetud on ka gojimarjade immuunsüsteemi tugevdav toime. Usutakse, et hariliku taralõnga marjad pärsvivad mikroobe, alandavad palavikku, soodustavad uriinieritust, laiendavad veresooni, tõstavad toonust, mõjuvad ka lahtistavalt ja vähendavad kolesteroolisisaldust veres.

### **Gojimarjad toidus ja toidulisandina**

Marju võib kasutada nii värskelt kui kuivatatult. Maitselt meenutavad taralõnga marjad jõhvika ja kirsi segu, seepärast süüakse neid paljalt või lisatakse puuviljasalatitesse, müsliisse või jogurtisse. Kuivatatud marju kasutatakse nii toidus, toidulisandites kui ka ravimite ja kosmeetiliste vahendite koostises. Kuivatatud marju soovitatakse päevas süüa üks peotäis.

Hiinas kasutatakse taralõnga vilju näiteks veini, mahla, salatite ja kastmete valmistamisel. Marju võib lisada ka riisile või tee sisse, nooremaid lehti kasutatakse salati või pirukatäidisena. Viimasel ajal on leiutatud palju retsepte hariliku taralõnga marjade kasutamiseks toitudes ja jookides - nii kana- kui sealihaga, nii juurviljade kui teiste taimedega, jookidest tee, õlle ja isegi veini valmistamisel. Alles siis, kui oled proovinud taralõnga marjadest tehtud mahla, saad aru, millest tegelikult käib jutt – selle maitset ei ole võimalik sõnadega kirjeldada.

### **Toniseeriv gojimarjatee**

Võta 1 kuhjaga dessertlusikatäis kuivatatud ja peenestatud gojimarju, vala peale klaas keeva vett ja lase kaane all tõmmata joodava temperatuurini, magusta meega ning tarvita ühe joogikorraga hommikuse turgutava joogina. Teed võib tarvitada pidevalt igal hommikul.

### **Smuutid gojimarjadega**

• **Idamaine smuuti.** Võta klaas maitsestatamata jogurtit, sega sinna 1 kuhjaga sl kuivatatud peenestatud gojimarju, 1-2 kuhjaga sl konserveeritud ananassikuubikuid, oks värsket sidrunbasiilikut ja maitseks veidi mett. Vahusta jook blenderiga, serveeri laiemas kokteiliklaasis ja tarvita koheselt.

• **Smuuti Kreeka pähklite ja gojimarjadega.** Võta klaas maitsestatamata jogurtit, sega sinna 1 sl kuivatatud peenestatud gojimarju, 2 kuhjaga sl jämedalt prustatud Kreeka pähkleid ja maitseks veidi mett. Serveeri laiemas kokteiliklaasis ja tarvita koheselt.

### **Salatid gojimarjadega**

• **Punase sibula salat gojimarjadega.** Võta 200g peenteks laastudeks või viiludeks lõigatud punast mugulsibulat, ühe granaatõuna võimalikult terved seemnerüüd, sega juurde 1 sl külmpressõli, 1-2 kuhjaga tl musta seesami või mustkõõmne seemneid, 2-3 sl mett, 1-2 kuhjaga sl peeneks hakitud gojimarju. Sega kõik kergelt läbi ja tõsta salat 30 minutiks harilikku külmikusse. Sega veel kõik kergelt läbi ja serveeri.

• **Punase peakapsa salat gojimarjadega.** Võta 200g jämedalt riivitud punast peakapsast, lisa 1 kuhjaga tl musta seesami või mustkõõmne seemneid ja tamba mass savikausis kergelt puunuiaga läbi, kuni algab mahla eritumine. Nüüd sega juurde 1-2 sl mett, 1 sl külmpressõli, ½ sidruni mahl ja 1-2 kuhjaga sl peeneks hakitud gojimarju ning näpuotsaga soola. Sega kõik hästi läbi ja tõsta salat 30 minutiks harilikku külmikusse.

• **Porgandisalat gojimarjadega.** Võta 200-300g jämedalt riivitud porgandit, maitsesta meega, sega juurde 2 sl külmpressõli, ühe sidruni mahl ja 1-2 kuhjaga sl peeneks hakitud gojimarju. Sega kõik hästi läbi ja tõsta salat 30 minutiks harilikku külmikusse.

• **Kevadine maapirnisalat gojimarjadega.** 60-80g maapirni, 100-120g hapukapsast, 20g kuivatatud gojimarju, 2 sl külmpressitud taimeõli, maitseks veidi mett või suhkrut ja tibake soola. Pese ja kuivata maapirni mugulad ning riivi jämedalt. Sega juurde veidi hapukapsavedelikku ja õli. (Riivitud maapirn tumeneb õhu mõjul kiiresti, kui see teid häirib, segage maapirn taimeõliga või mõne hapendusvedelikuga (nt. hapukurgi või hapukapsa vedelik. Äädikas maapirnil ei sobi.). Lõigu hapukapasas terava noaga väiksemaks, tükelda gojimarjad ja sega kõik komponendid omavahel läbi, maitsesta ja tõsta salat 30 minutiks harilikku külmikusse.

• **Granaatõunasalat gojimarjadega.** Esmalt võta ½ klaasi kuivatatud gojimarju, lõigu need peeneks ja vala peale 1 klaas punast veini ning lase tund seista, nõruta. Võta 2 küpsemat granaatõuna. Eemalda granaadi seemned võimalikult tervete mahlakate seemnerüüdega, sega juurde üks keskmine väikeseks tükeldatud punane mugulsibul, veinis leotatud gojimarjad, 1 sl külmpressõli ja maitsesta pruuni suhkruga. Tõsta salat üheks tunniks harilikku külmikusse. Sega seejärel veelkord kergelt läbi ja serveeri. Peal võid valada nõrutamisest saadud veini ülejäägi ja raputada veidi pruuni suhkrut.

### **Austerserviku supp gojimarjadega**

400-450g austerservikut, 100g kuivatatud gojimarju, 1-2 puljongikuubikut, 2 sl võid või kookosrasva, 1 liiter vett, 1 klaas kohvi- või kookoskoort, 1 kuhjaga sl jahu, maitseks veidi soola ja jahvatatud valget terापipart. Lõika gojimarjad tükkideks ja vala klaasi veega üle. Pese seemed, puhasta ja haki noa või köögikombainiga üsna peeneks, kuumuta potipõhjas rasvaines. Puista läbi peene sõela peale jahu, sega hästi läbi ja prae veel pidevalt segades mõni minut. Nüüd vala peale keev vesi, lisa puljongikuubikud ja keeda umbes 5-6 minutit. Vala juurde koos ülejäänud veega leotatud marjad ja keeda veel 5-6 minutit. Nüüd sega juurde koor, lisa maitseks soola ja pipart ning serveeri kuumalt. Kõrvale võib pakkuda röstitud saia.

### **Kasutatud kirjandus:**

- Kaur, A., Tervislik, kuid tagasihoidlik taralõng, Maakodu, november, 2011.
- Amagase H, Sun B, Borek C., Lycium barbarum (goji) juice improves in vivo antioxidant biomarkers in serum of healthy adults, Nutr Res., 2009 Jan; 29 (1): 19-25.
- Kim, S. Y., H. P. Kim, et al. (1997). Antihepatotoxic zeaxanthins from the fruits of Lycium chinense. Archives of Pharmacal Research Seoul 20(6): 529-532. {a} 56-1 Shillim-Dong, Kwanak-Gu, Seoul 151-742, South Korea.
- Kim, S. Y., E. J. Lee, et al. (1999). A novel cerebroside from lycii fructus preserves the hepatic glutathione redox system in primary cultures of rat hepatocytes. Biological and Pharmaceutical Bulletin. Aug. 22(8): 873-875. {a} College of Pharmacy, Seoul National University, San 56-1, Shillim-Dong, Kwanak-Gu, Seoul, 151-742, South Korea.
- Kang M.H, Park W.J, Choi M.K., Anti-obesity and hypolipidemic effects of Lycium chinense leaf powder in obese rats. J Med Food. 2010 Aug; 13 (4): 801-7.
- Effects of Lycium barbarum polysaccharide on tumor microenvironment T-lymphocyte subsets and dendritic cells in H22-bearing mice. Journal of Chinese Integrative Medicine: 2005; 3(5): 374-377 DOI: 10.3736/jcim20050511
- The efficiency of flavonoids in polar extracts of Lycium chinense Mill fruits as free radical scavenger. By: Qian, Jian-Ya; Liu, Dong; Huang, A-Gen. Food Chemistry, Sep2004, Vol. 87 Issue 2, p283, 6p; DOI: 10.1016/j.foodchem.2003.11.008; (AN 12964026)
- Lycium barbarum LBP3p upregulates IL-2, TNFalpha, known antitumor cytokines. Drug Week, 9/12/2003, p26, 1p; (AN 10895654)
- [http://toptropicals.com/catalog/uid/lycium\\_barbarum.htm](http://toptropicals.com/catalog/uid/lycium_barbarum.htm)
- [http://gojizakaz.narod.ru/Retsepti\\_s\\_Goji/mix\\_goji\\_juice/](http://gojizakaz.narod.ru/Retsepti_s_Goji/mix_goji_juice/)
- [http://gojizakaz.narod.ru/Retsepti\\_s\\_Goji/chai\\_s\\_goji/](http://gojizakaz.narod.ru/Retsepti_s_Goji/chai_s_goji/)
- <http://www.kedem.ru/pravda/20110512-goji-berries/>