

Camu camu – imemari Amasooniast

REPRO

Võõrapärase sõnapaari *camu camu* taga on üks Amazonase vihmametsades kasvav väike puu – kamu-jabotipuu (*Myrciaria dubia*), kelle vilju peetakse seni teadaolevalt kõrgeima C-vitamiini sisaldusega taimseks saaduseks meie planeedil.

Kamu-jabotipuu on aeglasekasvuline igihaljas 3–5 m kõrgune puu mürdiliste (*Myrtaceae*) sugukonna 60-liigilisest perekonnast. Tema lähedased sugulased on brasiilia jabotipuu (*M. cauliflora*) ja jabotipuu liik *M. floribunda*.

Puu lehed on nahkjad, vastakad lihtlehed pikkusega 3–20 cm ja laisega 1–2 cm. Magusalõhnalised väikesed valged õied on vahajad ning paiknevad lehtede kaenlais.

Valminud vili on punase kuni violetjaspunase väliskesta ning valkja või kollaka viljalihaga kerajas mari. Väliskesta värvus sõltub pigment antotsüaani sisaldusest, mis annab viljadest valmistatud mahlale kauni roosaka jume. Vilja läbimõõt on kuni 3 cm.

Kandeikka jõuab puu 4–5 aasta vanuselt. Kamu-jabotipuu võib anda aastas keskmiselt 12 kg vilju. Vilja aroom on õrn, kuid maitse väga hapu. Nende viljade varasema kasutamise kohta ei ole palju teada.

Mõned allikaid väidavad, et seda viljapuud ilmselt ei tuntud kuni 1957. a, mil Peruu tervishoiuministeerium hakkas uurima viljade keemilist koostist. Imnes, et viljade C-vitamiini sisaldus oli väga kõrge – keskmiselt 2800 mg 100 g viljaliha kohta.

Tänapäeval on kamu-jabotipuu viljalihast valmistatud pulber, mahl ja kapslid muutunud populaarseteks tervisetoodeteks. See toitaineterikas vili on veel suhteliselt vähe tuntud. Nõudlust piirab kindlasti ka *camu camu* saaduste kõrge hind. Loodustoodete poodi-

Kamu-jabotiviljade C-vitamiini sisaldusele pole terves maailmas vastast.



des jääb 1 kg kamu jahu hind 200–250 euro kanti.

Eestis on kamu-jabotipuu viljadest valmistatud pulbrile antud ametlik nimetus – kamu jahu. Rahvusvaheliselt on puu tuntud nimega *Camu camu*, *Camucamu*, *Cacari*, *Camocamo*, *Camu berry*.

Amazonase jõe äärsete puudena võib kamu-jabotipuid kohata Brasiilias, Peruu, Kolumbias ja Ecuadoris. Kuna puu viljad valmivad suurvee ajal, kogutakse saaki otse kanuudelt. Vihmameetsade ja sealsete elanike elu uurinud etnobotaanik ja vihmametsa ökosüsteemide ekspert Mark Plotkin kirjutab raamatus “Tales of a Shaman’s Apprentice”, et kamu-jabotipuu võib olla üheks võtmeks vihmameetsade püsijäämisel.

Ta näeb selle hinnalise puuvilja üha kasvavat edu maailmaturul ja võimalust pakkuda kohalikele elanikele elatusvõimalust, mis annab lootust ka vihmameetsade raie vähenemiseks.

Tänu unikaalsele koostisele omavad need viljad märkimisväärset haigusi ennetavat jõudu. Looduslik C-vitamiin on tugev antioksüdant, mis aitab ennetada vähi ja südameprobleemide tekkimist ning kaitseb ka paljude teiste tervisehäda eest, ennetades ka külmetushaigusi ja grippi.

Ta on võimas immuunsüsteemi tugevdaja ja vitamiiniallikas, kaits-

tes silmade tervist, toetades närvisüsteemi ja lihaste tööd ning andes energiat. On kasutatud depressiooni korral ja ka vanadusdementsuse ning Alzheimeri tõve tekkimise ennetamisel.

Meie planeedil ei ole ühtegi teist toiduainet, mis suudaks võistelda kamu-jabotipuu viljadega C-vitamiini sisalduse poolest. Tema viljades on apelsinist 40–50 korda rohkem C-vitamiini. Päevase vajaliku C-vitamiini koguse saab juba 1,5 g kamu jahust.

Kamu jahu valmistatakse külmuivatusmeetodil. Viljad sisaldavad rohkelt aminohappeid ning mineraalaineid. Vili on unikaalse aroomi ja värvusega. Viljadest toodetakse ka lõhnavat vaha, mida kasutatakse näiteks lõhnaküünalde valmistamiseks.

Kamu jahu maitse on mõrkjashapukas, kergelt puuviljane. Seda lisatakse jookidesse, näiteks smuutidesse, kokteilidesse, teedesse, mahladesse vm.

Samas ei tohiks unustada, et ka Eestimaa looduses kasvab võimsaid C-vitamiini rikkaid taimi, näiteks kibuvits, jõhvikas, must sõstar, pihlakas ja kõrvenõges. Jääb vaid korjamise, kuivatamise ning säilitamise vaev, mis end kahtlemata ära tasub.

KRISTA KAUR

Tallinna Botaanikaia metoodik