

# Kuldased marjad toiduks ja ravimiks

REPRO

**Viimastel aastatel on meie poelettidele jõudnud põnevad kuivatatud viljad, mida tuntakse inkamarjadena.**

Lõuna-Ameerika on paljude väärtuslike toidutaimede kodumaa. Nii kartul, tomat, paprika kui ka näiteks maapähkel on saanud Euroopas tuntuks mitte just väga ammu. Indiaanlased on neid taimi aga kasvatanud juba tuhandeid aastaid.

Inkamarju tuntakse ka peruu füüsali (*Physalis peruviana*) nime all ning seda on tuhandeid aastaid kasvatatud tema kodumaal Peruu, Kolumbias ja Ecuadoris kui väärtuslikku toidutaimet. Tänapäeval on peruu füüsali saanud tuntuks ka mujal maailmas. Tema peamised kasvatuspiirkonnad on Lõuna-Ameerika, India, Lõuna-Aafrika, Austraalia ja Uus-Meremaa.

Peruu füüsali on võimalik kasvatada ka Eestis. Soodsal aastal võivad taimed anda arvestatava saagi, kuid taim on tundlik öökülmadele.

Peruu füüsali on mitmeaastane rohhtaim maavitsaliste (*Solanaceae*) sugukonnast. Taim on tõusvate tugevate, kuni 1 m pikkuste harunevate vartega. Lehed on ovaalsed südaja alusega, 10 cm pikad ja 7 cm laiad.

Õied on valged, mustjate või violetjaspruunide laikudega õiekrooni alusel. Õis on läbimõõdus 1–4 cm. Vili on arvukate seemnetega 1–2 cm läbimõõduga mari, mis väliselt meenutab väikest kollast tomatit. Valminud vili on oranžikaskollane, tugeva hapukasmagusa maitsega. Vili on ümbritsetud muundunud õietupega.

## Nagu ananass ja tomat

Peruu füüsali viljade ehk nn inkamarjade omapärase maitse iseloomustamiseks on öeldud, et justkui ananass ja tomat oleksid ühes viljas. Vilja tuntakse ka mitme toreda



**Inkamari ehk peruu füüsali.**

inglisekeelse nimetusega: *Golden-berry*, *Ground cherry*, *Husk tomato*, *Cape goosberry*, *Inca berry*, *Aztec berry*, *Giant ground berry*, *Peruvian groundberry*, *Peruvian cherry*. Füüsali perekonna ladinakeelne nimetus *Physalis* on tuletatud kreeka keelest, kus *physa* tähendab põisikut või lõõtsa, viidates omapärasele puhitunud õietupele.

## Füüsali sobib magustoitadesse

Peruu füüsali hinnatakse tänu väärtuslikele viljadele. Värske viljade kvaliteeti näitab nende ühtlane värvus, mädanike puudumine ning kuivanud tupp vilja ümber. Enne tarvitamist tuleb kuivanud tupp eemaldada ning viljad hoolikalt pesta. Vilju võib tarvitada värskest või töödeldult.

Füüsali on väärtuslik lisand köögivilja- ja puuviljasalatite, pirukataidisele, sorbetile, jäätisele jt magustoitadele. Sobib ka mahla, keedise, sukaadi ja marinaadide valmistamiseks. Nad sobivad hästi nii avokaado kui sulatatud šokolaadiga. Kuivatatud viljad on aga väärtuslik lisand küpsetistele, putrudele, müsliidele, jogurtile jm.

Oma kodumaal hinnatakse peruu füüsali vilju veel muudegi oma-

duste tõttu. Pikka aega on neid kasutatud rahvameditsiinis põletikuvastase vahendina, astma, hepatiidi, leukeemia, malaaria, dermatiidi, reuma ja isegi vähi raviks. Nad sisaldavad rohkesti A- ja C-vitamiini ning ka olulisi B-grupi vitamiine.

Inkamarjad on üks väheseid taimseid B<sub>12</sub>-vitamiini allikaid. Mikroelementidest leidub viljades raua, fosforit ja kaltsiumit. Märkimisväärne on ka viljade kiudainete sisaldus. Marjades sisalduvad polüfenoolidel ja karotinoididel on põletikuvastased ja antioksüdantsed omadused.

Tänu põnevale välimusele on füüsali tuntud ka ilutaimedena. Füüsali juures köidab tähelepanu viljumisel märksa suurenev tupp, mis sageli eredalt värvub.

Eestis tuntakse ilutaimena hariliku füüsali, kelle õietupp moodustab vilja ümber paberlaterna taolise punakasoranži õõnsa katte. Seetõttu kutsutakse hariliku füüsali ka Hiina laternateks.

Selle taime eredavärviline õietupp on aga hoopiski mürgine ja vili valmib meie laiuskraadil harva.

**KRISTA KAUR**

Tallinna Botaanikaia meetodik