

jadest valmistatud saadusi ülemaailmselt kaubastama.

Alates 1990. aastast on assaimahl ja teised saadused kasutusel mitmel pool maailmas tervise- ja energiajookide, segujookide, smuutide, limonaadide ja karastusjookide koostises.

Mahl tervise heaks

Elavat huvi assaisaaduste järele on tekitanud viljade kõrge antioksüdantide sisaldus, samuti leidub viljades märkimisväärses koguses A- ja C-vitamiini, kaltsiumi ning rauda.

Assaisaaduste kasutamine on senistel andmetel andnud häid tulemusi kehakaalu langetamiseks, une kvaliteedi parandamiseks, energia suurendamiseks, immuunsüsteemi tugevdamiseks, stressi ennetamiseks ning ka selle maandamiseks.

Kuna assaimahl rikneb kergesti, on peamine viis transpordiks külmu-kuivatus, millega säilivad ka kõik toitained. Assaisaadusi kasutatakse nii toiduks kui ka ilu- ja kosmeetikatoodetes kreemide, pesemisvahendite, toonikute ning meigitoodete valmistamisel.

Toidutaimena tuntakse ka söödavat euterpepalmi (*E. edulis*), kelle noori lehti ehk palmikapsast süüakse nii värskelt salatina kui ka marineeritult.

Euterpepalmi õienuppe kasutatakse samuti toiduks, sageli marineeritult.

Euterpepalmi saadustest valmistatud õli on kasutatud kohalikus rahvameditsiinis juba üle 500 aasta. Lisaks sellele on assaiõli aidanud inimesi kõhulahtisuse korral ning palmist saadud õlikompressesse on kasutatud palaviku alandamiseks.

Euterpepalmide puit on piisavalt hea, et seda kasutada ehituspuiduna, mööbli, sööginõude ja tööriistade valmistamiseks, seemneid aga on edukalt tarvitatud loomasöödaks või bioloogilise väetisena.

Lehtedest on tehtud katuseid, lehekiust peakatteid, harju, korve ja muud vajalikku.

Seega on tegu tõeliselt väärtusliku taimega, millel on niihästi tervist turgutav kui energiat andev toime, kuid ka praktiline väärtus igapäevases majapidamises.

KRISTA KAUR

Tallinna Botaanikaia metoodik



Assaimahlal on mitmeid tervisele kasulikke omadusi.