



Valge mooruspuu viljad meenutavad nii kujult kui värvilt veidi vaarikaid.

# Elujõudu mooruspuult

**Valge mooruspuu (*Morus alba*) on iidne viljapuu, keda tuntakse peamiselt kui siidiliblika röövikute armastatud toidutaime.**

Juba tuhandeid aastaid tagasi jõudsid rändkaupmeeste vahendusel kodumaalt Hiinast Euroopasse ka mooruspuu väärtuslikud viljad. Need olid väga haruldased ja tavaliselt ka kallid. Tänapäeval võib mooruspuusaadusi leida loodustoodete kauplustest nn supertoidu riulilt.

Valge mooruspuu on väike või keskmisekasvuline puu mooruspuuliste (*Moraceae*) sugukonnast, kelle kodumaa on Kesk- ja Ida-Hiinas. Umbes 10 m kõrgune heitlehine puu on suhteliselt kiire kasvuga. Perekonnas on mooruspuid 13 liiki ning need on naturaliseerunud Euroopas ja Põhja-Ameerikas ning Lõuna-Aafrikas.

Valge mooruspuu lehed on 5–10 cm pikad ja 4–7 cm laiad, õhukesed, helerohelised, pealt karedad ja alt hõrekarvased. Lehekuju on küllaltki varieeruv, sageli ebasümmeetriliste sisselõigetega. Rohekad õied on ühesugulised ning paiknevad kerajates õisikutes. Viljad on kuni 2 cm pikkused vaarika vilju meenutavad koguluuviljad, mis valmivad juulis või augustis ning on magusad, valkjad, roosakasvalged või valkjaspunased.

Mooruspuu vilju võib toiduks tarvitada värskelt, kuid peamiselt turustatakse neid kuivatult sarnaselt rosinatega. Süüakse vaid täiesti valminud vilju, kuna toored

viljad omavad kerget hallutsinogeenset toimet.

Mooruspuu viljadest valmistatakse jooke, mahla, siirupit ja veini. Hinnatud on mooruspuu viljadest tehtud hoidised, moosid, tarretised, kastmed. Vilju kasutatakse ka magustoitade valmistamisel.

## Toiduks ja ravimiks

Mooruspuu kuivatatud viljad on väärtuslik lisand ja magustaja müsli, jogurtis, putrudes, pirukates, leibades jm küpsetistes. Vilju kasutatakse ka kodustes tervisesegudes ja energiajookides.

Hiina traditsioonilises meditsiinis on valget mooruspuud mitmekülgsest kasutatud juba VII saj eKr. Puu juurte abil on ravitud kõha, astmat ja bronhiiti. Puu koort on kasutatud astma ja vesitõve ravimina, higi- ja kuseerituse suurendamiseks ning vererõhu alandamiseks. Lehtede abil on alandatud palavikku ja parandatud nägemist. Need omavad ka ergutavat toimet väsimuse ning kurnatuse puhul.

Mooruspuu õitega on ravitud peavalu ja palavikku, viljad tugevdavad elujõudu ja tõstavad meeleolu, ravivad neurasteeniat ja tasakaalustavad veresuhkru sisaldust, aitavad alandada kõrget vererõhku. Hiinlased on valge mooruspuu vilju juba sajandeid kasutanud ka afrodisiakumina.

Rahvameditsiinis on valget mooruspuud kasutatud suuhaavandite, alatoitumuse, seedehäirete, vesitõve, kõrge veresuhkru, langetõve, peapöörituse, aneemia, palaviku, peavalu, unetuse, nukra-

meelsuse, põletike, maohammustuste, kasvajate ja haavade raviks. Mooruspuutee aitab leevendada pingeid, närvilisust ja kurnatust, viljade tarvitamine võimaldab ennetada juuste enneaegset hallinemist ja hõrenemist. Uskumuste kohaselt on viljadel võime pikendada eluiga.

Valge mooruspuu viljad sisaldavad karotenoide, tanniine, kiudaineid, rauda, kaltsiumi, C-, B<sub>2</sub>-, B<sub>3</sub>- ja K-vitamiini, sahharoosi (~10%) ja rikkalikult proteiini ning on oluline antioksüdant. Mooruspuu viljad võivad olla kasuks Alzheimeri tõve ja vähi ravimisel.

## Pikendab eluiga

Valge mooruspuu lehti on juba aastatuhandeid tarvitatud siidiliblika (*Bombyx mori*) vastsete toitmiseks, mistõttu puud tuntakse ka siidiussipuuna. Valge mooruspuu puitu kasutatakse muusikariistade valmistamiseks, nikerdus- ja tislertöödeks. Puidust valmistatakse ka paberit ja Mongoolias kasutatakse seda näiteks paberraha tegemiseks.

Lehtedest ja viljadest saab ka värvi. Vanas Egiptuses kasutati mooruspuu mahla punase ja violetse värvi valmistamiseks. Puu viljadest saadud värvi pruugitakse ka loodusliku toiduvärvina ning kosmeetikas.

Valge mooruspuu on omapärase võra ja sügisel kollaseks muutuva lehtede tõttu dekoratiivne paripuu.

**KRISTA KAUR**

Tallinna Botaanikaia metoodik