

Eksootiline söödav jakoonijuur

Söödav jakoonijuur (*Smalanthus sonchifolius*) on iidne Peruu indiaanlaste toidutaim, mis kasvab looduslikult Lõuna-Ameerikas Andide piirkonnas.

Kohalikud elanikud on tarvitanud lihakaid jakoonijuuri juba üle 1500 aasta, kuid väljaspool kodumaad on see taim vähetuntud. Tema jämenenud säilitusjuured on mahlased ja üllatavalt magusa maitsega. Selle iseloomustamiseks on öeldud, et see on magus kui õun või melon.

Maitvad juured sisaldavad peamiselt vett ja fruktooligosahhariidi, madala kalorsusega suhkrut. Söödav jakoonijuur on ideaalne toidutaim suhkruvaese dieedi pidajatele. Taim tuntakse ka nimetustega *Yacon*, *Peruvian ground apple*, *Earth apple*, *Bolivian sunroot*.

Maitsev, kuid vähe kaloreid

Söödav jakoonijuur on 1,5–3 m kõrgune püsik korvõieliste (*Compositae*) sugukonnast. Keskmised varrelehed on kolmnurkse kujuga, leheroots on tiivuline. Jakoonijuur on atraktiivne taim ja tõeline eksootika koduaias, teda tasub kasvatada ka üksnes kauni lehestiku tõttu.

Jakoonijuurel moodustuvad kollakasoranžid õisikud. Hilissügisel, mil lehed varisevad, on juuremugulad koristuseks valmis. Iga taim moodustab 4–20 lihakat juuremugulat, mida katab kollakas koor. Koor muutub õhuga kokku puutes tumepruuniks või -lillaks. Juuremugulad kaaluvad mõnisada grammi kuni 1 kg ja sisaldavad u 90% vett. Juuremugulaid süüakse värskelt pärast koore eemaldamist nagu õuna. Neid võib ka küpsetada, kasutada supiliseandina või salatitesse, neist keedetakse moosi ja tehakse pudinguid.

Jakoonijuur on kalorivaene, olles seega hea dieettoit. Uudistootena on hakatud tootma ka jakooni-



REPRO

Eksootilist söödavat jakoonijuurt saab kasvatada ka Eestis.

juure siirupit ja teed, mis on kogunud populaarsust eriti diabeetikute ja ka dieedipidajate seas.

Purk jakoonijuuresiirupit sisaldab poole vähem kaloreid kui sama kogus mett ja temas sisalduvad suhkrud ei tõsta veresuhkru taset. Jakoonijuurt ja sellest valmistatud jahu kasutatakse küpsetiste valmistamiseks. Jakoonijuuri võib marineerida ja ka praadida.

Moodsa loodustootena annavad jakoonijuuresaadused sama efekti mis näiteks biojogurtid, toetades soolestikus elutsevate kasulike bakterite tegevust. Jakoonijuurel on need omadused looduslikult olemas.

Lõuna-Ameerika rahvameditsiinis on taime juuremugulaid kasutatud neeru- ja põieprobleemide korral diureetikuna, lehtedest keedetud tömmist on Peruus ja Bolíviast kasutatud põiepõletiku ning maksa- ja neeruvaevuste puhul. Söödava jakoonijuure lehtede sooja puderhautist kasutatakse välispidiselt lihasvalu ja reuma korral.

lidne juurvili, uued avastused

Lima rahvusvahelise kartulikeskuse (*International Potato Center*) juures tegutsev jakoonijuure ekspert Michael Hermann on põhjalikumalt uurinud selle mitmekülgse taime omadusi. Hermann tunnustab jakoonijuurt kui madala proteiini- ja rasvasisaldusega, kuid

kõrge kaaliumi- ja antioksidantide sisaldusega taime. Tema sõnul on jakoonijuur arvestatav dieettoit ja diabeetikute toit.

Söödav jakoonijuur oli veel mõni aasta tagasi maailmas suhteliselt tundmatu taim. Pikka aega kasvasid Andide põliselanikud jakoonijuurt vaid oma perekonna tarbeks, kuni ta muutus nõutud kaubaks Lima turulettidel ning on tänapäeval kättesaadav isegi kooritult ja viilutatult supermarketites. Eesti poelettidelt seda haruldast juurvili praegu veel ei leia, küll aga võib teda kasvatada koduaias. Jakoonijuur on vähenõudlik taim, kuid siinsed talved on troopikataimele liiga karmid. Seega tuleks söödava jakoonijuure muguljuured sarnaselt daaliaga viia talvituma jahedasse keldrisse.

1980ndal tutvusteeriti jakoonijuur Uus-Meremaale. Sealt edasi Jaapanisse ja seejärel ka teistesse Aasia maadesse – Lõuna-Koreasse, Hiinasse, Filipiinidele. Kuni 2000. a alguseni oli taim väljaspool oma kodumaad ikka veel suhteliselt vähetuntud. Jakoonijuur on jõudnud ka USA farmerite põldudele ja loodustoodete kaupluste lettidele. Taim kasvab hästi veel Austraalias, Tasmaanias, Uus-Meremaal, Tšehhis ja isegi USAs, kus jakoonijuurt kasvatatakse kui uudset põllukultuuri.

KRISTA KAUR