

kui toidu- ja ravimtaime. Sarnaselt on kasutatud ka hiina taralõnga (*L. chinense*).

Harilikku taralõnga kasutatakse laialdaselt Hiina meditsiinis. Temast valmistatakse toniseerivaid preparaate. Vilju on kasutatud näiteks tuberkuloosi raviks, kõrge vererõhu, diabeedi, halvenenud nägemise, peapöörituse, nimmevalude, põletike, impotentsuse ja menopausivaevuste puhul, juurekoort kroonilise palaviku, ninaverejooksu, hemorroidide, köha ja astma puhul.

Taim aitab tasakaalustada immuunsüsteemi ning alandada halva kolesterooli taset. Harilik taralõng on tugev antioksidant. Hiina meditsiinis on kasutatud taralõnga juure koort inimorganismile ohtlike seente ja bakterite vastu. Taim on omandanud kasvava populaarsuse XXI saj tervisetootude ja toidulisandite turul.

Kuivatatud marju on traditsiooniliselt lisatud riisipudrule ja mandlipudingile, neid lisatakse nii soolastele kui magusatele toitudele.

Viimasel ajal on koostatud mitmeid retsepte, kus kasutatakse hariliku taralõnga vilju koos juurvil-

jade ja teiste toidutaimedega. *Goji*-marjadest valmistatakse mitmeid jooke.

Vilju on ka keedetud ja kasutatud tee valmistamiseks. Lisaks sellele kasutatakse vilju viinamarjaveinide koostises.

Hiinas valmistatakse *goji*-marjadest ka õlut. Belgias kasutatakse *goji*-marju õlle maitsestamiseks. XXI saj algusest valmistatakse Hiinas *goji*-marja ekstrakti sisaldavat lahustuvat kohvi.

Taralõnga tõusmeid ja noori lehti kasutatakse köögiviljana.

## Marjad tulevad Hiinast

Taralõnga viljad on kõrge antioksidantide sisaldusega. Marjades leidub aminohappeid ja mineraalaineid raua, tsinki, kaaliumi, C-, E- ja B-kompleksi vitamiine, beetakaroteeni.

Peamine kogus kaubanduses pakutavaid *goji*-marju pärineb Põhja-Hiina keskosa Ningxia autonoomsest regioonist ja Xinjiangist Uiguuri piirkonnast Lääne Hiinast. Kollase jõe (Huang He) üleujutatud viljakatel aladel on taralõngu kasvatatud juba üle 600 aasta. Ningxia

*goji*-marjad, nn punased teemandid on kuulsaks saanud oma kõrge kvaliteediga.

Valminud viljad on õrnad. Neid korjatakse suure ettevaatlikkusega või raputatakse oksalt korjealusele. Riknemise vältimiseks marjad kuivatatakse kas päikese käes või dehidratsioonil, mis kestab üle 48 tunni.

Traditsiooniliselt tähistatakse augustis Ningxias *goji*-marjadele pühendatud festivali, mis langeb kokku iga-aastase marjakoristuse ajaga. Hiina on *goji*-marjade peamine tootja maailmas.

Suurbritanniasse tõi esimesena hariliku taralõnga Argylli hertsog Archibald Campbell 1730. aastatel ning hakkas seda Londonis kasvatama. Harilik taralõng kasvas hästi ja sai ruttu levinud hekitaimeks. Omapärase dekoratiivse taimena hinnatakse taralõnga haljastuses.

Eestis kasvatatakse harilikku taralõnga ilutaimena. Tallinnas Harju mäe nõlvadel võib näha mitme meetri pikkuste rippuvate okstega taralõngu.

## KRISTA KAUR

Tallinna Botaanikaia metoodik

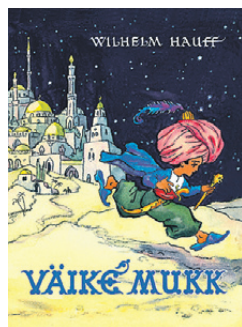
Raamatud on saadaval kõigis raamatukauplustes üle Eesti.  
Tellimine: 680 4444 või klienditugi@lehed.ee



Maalehe Raamat

EESTI EKSPRESS  
RAAMAT

EstiPäevaleht



## Väike Muck

WILHELM HAUFF

Illustreerinud Siima Škop

Iseäraliku väljanägemisega Väike Muck asub pikale teekonnale, et laia maailmast õnne otsida. Ta satub nii liivastesse kõrbesse kui kõrgete minarettidega kirevatesse linnadesse ja kohtub erinevate inimestega. Ühes lärmakas Araabia linnas asub leidlik väike Muck kuninga teenistusse, kuid õukondlaste kadedus viib ta peagi taas varatult rändama. Siiski leiab Väike Muck oma siiruse, nutikuse ja sutikese võlujõu abil õnne ning ka pahahtlikud saavad oma õppetunni.



## Teedu ja Peedu lasteaias

AINO HAVUKAINEN,  
SAMI TOIVONEN

Lõbusad hetked täiesti tavalises lasteaias!

Teedu ja Peedu on võitnud loteriiga lõõgastuspäeva spaas. Vesinupu spaa asemel lähevad nad eksikombel naabermajas asuvasse Mesinupu lasteaeda. Poisid võtavad liivakastis mudavanne ja teevad ronimisredelite peal tervisesporti. Lasteaiapäev koos hommikupudru, poririiete, lõunauinaku ja askeldustega on tegelikult lõpmata tore!

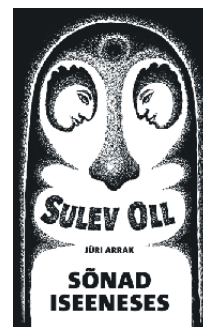


## Looduskosmeetika

JANA KOEL

Olgu see väike raamat Sulle inspiratsiooniallikaks looduskosmeetika alal. Siit saad põhiteadmised, kuidas enda tarbeks kosmeetikume luua.

Kõik selles raamatus olevad retseptid pärinevad minu sulest. Mõni retsept on vanaema sõnade järgi kirja pandud ja neid on kasutanud minu vanavanemad, katsetanud minu lähimad sõbrad-tuttavad, perest rääkimata. *Jana Koel*



## Sõnad iseeneses

SULEV OLL

Illustreerinud Jüri Arrak

Kui sa oled enda arvates juba piisavalt vana, hakkab sind tüütama tõelisus, aga paeluma tõde. Kusjuures see tõde peab olema olema puhtal kujul, tähtis on see ainult sõnastada. Ühel hetkel võtadki sõnad, aga nad tähendavad korraga kahte, kolme, isegi kümme asja. Nii ei jäägi tõde otsides üle muud kui luuletada. Kui olete selle kogu läbi lugenud, oskate märgata, kuidas sõnad erinevaid tähendusi kandes meiega mängivad.