

Tämä on rinnakkaistallenne. Sen viitetiedot saattavat erota alkuperäisestä /

This is a self-archived version of the original article. This version may differ from the original in pagination and typographic details.

Version: final draft

Käytä viittauksessa alkuperäistä lähdettä: /

To cite this article please use the original version:

Vornanen, Jouni 2020. Mustaherukka - aliarvostettu marja. Ammattikeittiö.

Nro. 4/2020.



MUSTAHERUKKA

aliarvostettu marja

Mustaherukan sanotaan olevan puutarhamarjojen C-vitamiinikuningas. Päivittäinen C-vitamiinitarve täyttyy jo 50 grammalla, mutta sillä on muitakin hyviä ominaisuuksia. Mustaherukasta voidaan valmistaa hyytelöä, hilloa, mehua tai vaikkapa likööriä. Lisuke sopii myös moniin ruokiin.

Savonia-ammattikorkeakoulun projektipäällikkö Jenni Lappi huomauttaa kotimaisen mustaherukan olevan vetovoimainen ulkomaalaisille, sillä se on ikään kuin pohjolan viinirypäle: arktisen, puhtaan luonnon kasvatama, kaunis marja.

– Vaikka mustaherukka on suomalaisille tuttu ja turvallinen, se on hieman aliarvostettu marja. Mustaherukka herättää mielenkiintoa myös suomalaisissa, kun ymmärtää, että mustaherukan ravintosisältö on hyvin monipuolinen ja terveyttä edistävä: siinä on runsaasti ravintokuitua sekä C- ja K-vitamiinia. Se on myös E-vitamiinin ja kaliumin lähde.

Lisäksi mustaherukan siemenissä on hyviä rasvahappoja. Oikein käytettynä mustaherukasta saa maukkaan ja terveellisen lisän ruokavalioon. Lappi tarkentaa, mitä siitä voi valmistaa.

– Mustaherukkaa on perinteisesti käytetty

mehuissa, hilloissa ja hyytelöissä. Se kaipaakin kaverikseen sokeria tasapainottamaan marjan luontaista hapokkuutta. Sokerilisän kanssa siitä syntyy vaikkapa jäätelöä, sorbettia tai smoothieta. Se sopii hyvin erilaisiin leivonnaisiin.

Lappi muistuttaa, että mustaherukkaa voi käyttää sellaisenaan salaateissa ja liharuokien lisäkkeenä sekä sekoitettuna rahkaan tai jugurttiin. Lisätyn valkoisen sokerin sijasta mustaherukan happamuutta voi tasapainottaa myös hunajalla tai hedelmien ja marjojen luontaisella sokerilla. Esimerkiksi banaanilla tai mansikalla makeutettu mustaherukkasMOOTHIE maistuu myös lapsille.

Muita terveysvaikutuksia

Mustaherukka sisältää runsaasti polyfenoleihin kuuluvia antosyaaneja, joilla voi olla terveysvaikutuksia. Antosyaanien on arveltu esimerkiksi hidastavan tai estävän syödyn sokerin imeytymistä elimistöön.

Lapin mukaan tähän on viitteitä useamman massa kliinisessä ihmistutkimuksessa.

– Tämä on todettu myös Ruokalaakson tutkimuksessa: mustaherukka tasapainottaa syödyistä sokerista johtuvaa verensokerin nousua ja laskua.

– Eli vaikka mustaherukkaan lisäisikin hieman sokeria maittavuuden lisäämiseksi, mustaherukan kanssa syöty sokeri ei ole yhtä haitallista elimistölle kuin sokeri sellaisenaan.

Lappi kannustaa hankkimaan mustaherukkaa: ostamalla torilta, kaupasta, tukusta tuoreena tai pakastettuna. Sillä voi tukea suomalaista herukkaviljelyä, joka on keskittynyt etenkin Itä- ja Keski-Suomen maalaismaisiin.

– Mustaherukka on edullista ja lisäksi kotimaisissa, tavanomaisestikin viljellyissä mustaherukoissa on vain vähän tai ei ollenkaan kasvinsuojelujäämiä ja vierasaineita. □