Syö marjoja 2 dl joka päivä!

Luonnosta Sinulle

Helppoja välipalaohjeita marjoista

Tyrni
(Hippophaë rhamnoides)
MAANANTAI

Pihlaja
(Sorbus aucuparia)
TIISTAI

Mustikka
(Vaccinium myrtillus)
KESKIVIIKKO

Puolukka
(Vaccinium vitis-idaea)
TORSTAI

Variksenmarja
(Empetrum hermaphroditum)
PERJANTAI

Lakka
(Rubus chamaemorus)
LAUANTAI

Nautitaan marjoista vuoden jokaisena päivänä - terveellisesti!

Vadelma
(Rubus idaeus)
SUNNUNTAI

Luonnosta sinulle

Syö marjoja 2 dl joka päivä!

Lukijalle

Arktiset Aromit ry. suosittaa syömään kaksi desilitraa marjoja eli noin 100 grammaa päivittäin. Terveelliset ja maukkaat marjat tuovat vaihtelua ja väriä päivittäiseen ruokavalioon. Luonnonmarjoista saat vitamiineja, kuitua, kivennäis- ja hivenaineita sekä runsaasti muita terveellisiä ainesosia.

Kotimaiset luonnonmarjat ovat kevyitä terveyspommeja, sillä ne sisältävät vain vähän energiaa, mutta paljon elintärkeitä yhdisteitä. Vähäsokeriset marjat sisältävät vain pieniä määriä rasvaa, joka on tyydyttymätöntä ja terveellistä siemenöljyä. Marjat sopivat monelle erityisruokavaliota noudattavalle sillä vain harvat ovat niille allergisia. Luonnonmarjat ovat myös puhtaita ja itse kerättyinä edullista ruokaa, eivätkä ne ole kalliita kaupassakaan. Mitään muuta yhtä ravintoainerunsasta, mutta samalla yhtä kevyttä ruoka-ainetta ei olekaan kuin marjat!

Tässä vihkosessa on jokaiselle viikonpäivälle ohjeita helppoon välipalaan. Niistä saat päivän terveellisen ja herkullisen marja-annoksen. Näiden ohjeiden lisäksi marjoista valmistetut erilaiset soseet, hillot, keitot, survokset, mehut ja vähärasvaiset marjamaito ja marja-viljavalmisteet sopivat mainiosti käytettäväksi aamupalalla, välipalalla ja aterioiden seurana. Kun marjoja nauttii eri muodoissa päivän aikana, niitä tulee helposti syötyä kaksi desiä päivässä.

Lisää vinkkejä marjojen käyttöön löydät osoitteesta: www.arktisetaromit.fi/2dlmarjoja

Syö, herkuttele ja nauti marjoja 2 dl joka päivä – terveellisesti!

Arktiset Aromit ry.

MAANANTAI

Unohda harmaa arki ja aloita maanantai-aamusi värikkäällä marjapaahtoleivällä kaarnikkanektarin kera.
Aamunavaus ei enää kangertele, vaan lähtee kertastartista käyntiin!

Mehukkaat variksenmarjat sammuttavat janosi!

Variksenmarjanektari

4 dl	variksenmarjoja
1 dl	mustaherukoita
5 dl	vettä
1 dl	fariinisokeria

Laita vesi ja marjat kattilaan ja kuumenna kiehuvaksi. Jauha sosemyllyllä tai tehosekoittimella. Lisää sokeri ja kuumenna uudelleen kiehuvaksi, jos et pakasta nektaria. Juomaa voi tarjota myös laimennettuna esimerkiksi vihreän teen kanssa suhteessa 1:1.

Marjaisa paahtoleipä

2	viipaletta paahtoleipää
1 rkl	tuorejuustoa (makeutettu vaniljasokerilla)
2 dl	metsämarjoja (sokeria tai hunajaa)

Paahda halutessasi leipäviipaleet. Levitä päälle tuorejuusto ja marjat, joissa on hiukan sokeria tai hunajaa.

TIISTAI

Älä vaivu synkkyyteen. Auringonkeltainen marjamunakas antaa paistetta hieman pilvisempäänkin päivään!

Marjamunakas

Täyte:
2 dl marjoja
1/2 kpl omenaa
1/2 dl marjamehua, sitruunanmehua
Munakas:
2 kananmunaa
1 rkl vettä

Aurinkoinen marjaherkku

1 dl puolukoita
1 dl mustikoita
3 dl maustamatonta jogurttia
1 dl kaurahiutaleita
2 rkl auringonkukan siemeniä
1 rkl sokeria

Sekoita ainekset keskenään ja tarjoa kylmänä.

Paloittele omena. Sekoita metsämarjat ja omenapalat sitruunamehulla maustetun marjamehun joukkoon. Anna maustua noin 1 tunti. Valmista munakas sekoittaen kananmunat, vesi ja suola keskenään.
Paista munakas paistinpannulla. Kumoa lautaselle.
Asettele päälle marjaseos. Tarjoile heti.

KESKIVIIKKO

Keskiviikko etenee kepeästi raikkaan välipalajuoman avulla. Nyt laitetaan sauvasekoittimet surisemaan ja kokeillaan smoothieja sekä nektareita.

Hemmottele itseäsi maukkailla marjoilla joka päivä, mieluiten hyvässä seurassa!

Puolukkasmoothie

1 prk (200 g) rasvatonta ruokajogurttia
1 dl rasvatonta maitoa
4 dl puolukoita
2 rkl sokeria tai hunajaa
1-2 tl sitruunan mehua

Laseihin jääpaloja

Vatkaa kaikki ainekset kuohkeaksi juomaksi sauvasekoittimella tai monitoimikoneessa. Kaada juoma laseihin. Halutessasi lisää ennen tarjoilua jääpala lasiin.

Tyrnismoothie

2 kypsää banaania
2 dl appelsiinimehua
3 dl rasvatonta vaniljajogurttia
2 dl tyrnimarjoja tai tyrnipyrettä
2 rkl hunajaa
1 dl leseitä

Soseuta banaanit, appelsiinimehu, jogurtti, tyrnimarjat ja hunaja sauvasekoittimella tai monitoimikoneessa. Lisää lopuksi leseet ja sekoita hyvin.

Marja-meloninektari

2 dl metsämarjoja (mustikoita, puolukoita)
3 dl vesimelonipaloja
ripaus sokeria tai hunajaa

Laita korkeaan kulhoon vesimelonipalat, marjat ja sokeri. Soseuta sauvasekoittimella tai monitoimikoneessa tasaiseksi juomaksi. Kaada lasiin.

Luonnosta Sinulle

TORSTAI

Torstai on touhua täynnä. Helpota hetkeksi ja helli itseäsi kupillisella metsämarjoja melonikastikkeessa. Aito kesänmakuinen mustikkamaito valmistuu kätevästi, vaikka ulkona paukkuisi pakkanen.

Mustikkamaito pakastemustikoista

4 dl mustikoita
ripaus sokeria
3 dl maitoa

Kaada jäiset mustikat lautaselle.
Ripottele päälle hiukan sokeria. Kuumenna maito mikroaaltouunissa tai liedellä kattilassa. Kaada kuuma maito mustikoiden päälle ja nauti kesän mausta.

Metsämarjoja melonikastikkeessa

4 dl metsämarjoja
1/4 hunajamelonia
(sokeria tai hunajaa)

Valmista hunajamelonikastike soseuttamalla hunajamelonipalat sauvasekoittimella. Makeuta halutessasi. Kaada kastike annoslautaselle tai kulhon pohjalle. Asettele marjat kastikkeen päälle.

PERJANTAI

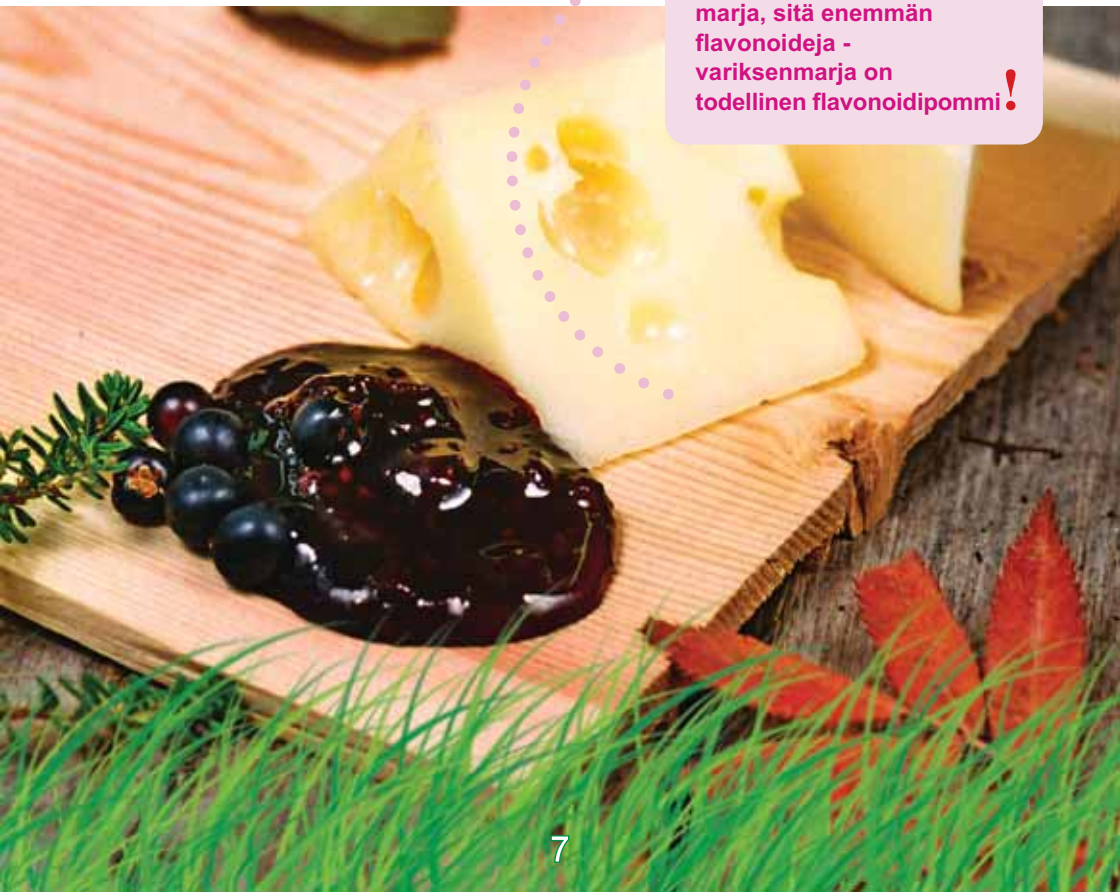
Mielijuustosi rakastavat variksenmarjahilloa, ja sinä jotakuta toista. Vaihda vapaalle parhaassa seurassa, marjoista nauttien. Perjantaina ei pingoteta.

Variksenmarjahilloa ja herkkujuustoja

Erilaisia juustoja valintasi mukaan
Hillo:
1/2 kg variksenmarjoja
(TAI variksenmarjoja ja puolukoita)
3 dl hillosokeria

Soseuta marjat ja kaada seos kattilaan. Lisää sokeri. Keitä hiljalleen noin 30 minuuttia välillä sekoittaen. Kaada hillo puhtaisiin purkkeihin kuumana. Säilytä kylmässä. Nauti voimakasaromisten juustojen kanssa.

Mitä tummempi marja, sitä enemmän flavonoideja - variksenmarja on todellinen flavonoidipommi!



LAUANTAI

Kutsu kaverit tai vaikka mummosi taikinatalkoisiin. Lauantai on leivontapäivä.

Kevyet marjavuoat

Vuoat:

1 dl	vehnäjauhoja
1/2 dl	kaurahiutaleita
1 rkl	sokeria
1/2 tl	leivinjauhetta
ripaus	suolaa
1 rkl	margariinia
1 rkl	maitoa
1/2 dl	rahkaa

Täyte:

3/4 dl	rahkaa
3/4 dl	maustamatonta rasvatonta jogurttia
1 rkl	sokeria
1 tl	vaniljasokeria
5 dl	metsämarjoja

Sekoita vehnäjauho, kaurahiutaleet, sokeri, leivinjauhe ja suola keskenään. Nypi margariini kuivien aineiden joukkoon. Lisää maito ja rahka. Sekoita taikina tasaiseksi. Painele taikina muffinssivuokiin tai vastaaviin. Paista 8-10 minuuttia 250 asteessa. Anna jäähtyä ennen täyttämistä. Sekoita täytteen ainekset keskenään. Täytä vuoat metsämarjoilla ja vaniljaisella kastikkeella.

Piristä päivääsi värikkäillä marjoilla! Ne tarjoavat makunautinnon ja tuovat veden kielellesi!

Mummon mustikkapiirakka

Pohja:

2,5 dl	vettä tai maitoa
25 g	hiivaa
1 tl	suolaa
1/2 dl	sokeria
1	muna
7-8 dl	vehnäjauhoja
75 g	sulatettua margariinia

Täyte:

1,5 l	mustikoita; survo vähän
n. 1 dl	perunajauhoja
2 dl	sokeria

Liota hiiva kädenlämpöiseen veteen tai maitoon. Lisää suola, sokeri ja kananmuna. Alusta jauhot taikinaan. Sekoita taikinaa voimakkaasti joko käsin tai yleiskoneella. Kaada taikinaan sulatettu margariini. Alusta taikina tasaiseksi. Kauli taikinasta uunipannun kokoinen levy. (Tee lopputaikinasta koristeeksi ristikoita mustikoiden päälle.) Sekoita täytteen ainekset keskenään. Asettele täyte tasaisesti piirakkalevyn päälle. Paista 175-200 asteessa noin 30 minuuttia.

SUNNUNTAI

Sunnuntaina valmistetaan helppoja herkkuja. Jälkiruokana maistuu pirteä puolukkavaahto, suussa sulava marjajäätelö tai banaanit variksenmarjakastikkeessa.

Puolukkavaahto

2 dl	puolukkasosetta
1	keltuainen
2 tl	perunajauhoja
2 tl	sitruunanmehua
1/4 dl	sokeria
1	valkuainen
1 rkl	tomusokeria

Mittaa sose, keltuainen ja perunajauhot ja sokeri kattilaan. Sekoita hyvin. Kuumenna koko ajan sekoittaen, kunnes seos sakenee. Jäähdytä. Vaahdota valkuaiset kovaksi vaahdoksi. Lisää vaahdotuksen loppuvaiheessa tomusokeri vähitellen voimakkaasti vatkaten. Sekoita valkuaisvaahto puolukkaseoksen joukkoon. Tarjoa heti. Voit tarjota puolukkavaahdon metsämarjojen kanssa.

Kehosi rakastaa sinua, kun syöt 2 dl marjoja päivittäin!

Marjajäätelö

1/2 l kevytvaniljajäätelöä
2 dl mustikoita
2 dl lakkoja

Notkista jäätelö. Sekoita soseutetut mustikat ja lakat jäätelön joukkoon. (Jos haluat lakoista siemenet pois, niin paseeraa ne siivilän läpi). Seos saa jäädä epätasaiseksi. Kaada seos kylmällä vedellä kasteltuun astiaan. Jäädytä pakastimessa. Ota astia pakastimesta jääkaappiin puoli tuntia ennen tarjoilua. Laita annosmaljoihin ja koristele metsämarjoilla.

Paistetut banaanit variksenmarjakastikkeessa

4 dl variksenmarjoja
2 dl fariinisokeria
3 rkl sitruunamehua
0,75 dl vettä
3 banaania

Jauha marjat tehosekoittajassa tai monitoimikoneessa. Laita marjasose, sokeri ja vesi paistinpannuun. Kuori banaanit ja leikkaa keskeltä. Kypsennä banaaneja ja valele niitä silloin tällöin marjaseoksella. Lisää sitruunamehua banaanien pinnalle paistamisen aikana. Siirrä banaanit varovasti tarjoiluastiaan ja kaada marjaseos päälle. Tarjoa kuumina jäätelön kera.

Luonnosta sinulle

Syö marjoja 2 dl joka päivä!

Variksenmarjanektari....3
Marjaisa paahtoleipä....3
Marjamunakas....4
Puolukkasmoothie....5
Tyrnismoothie....5
Marja-meloninektari....5
Mustikkamaito pakastemustikoista....6
Metsämarjoja melonikastikkeessa....6
Variksenmarjahilloa ja herkkujuustoja....7
Kevyet marjavuoat....8
Mummon mustikkapiirakka....9
Puolukkavaahto....10
Marjajäätelö....11
Paistetut banaanit variksenmarjakastikkeessa..11

Luonnosta sinulle
ARKTISET AROMIT
www.arktisetaromit.fi

Arktiset Aromit ry.
Kauppakatu 20, 89600 Suomussalmi
puh. (08) 6155 5590, fax (08) 6155 5592
E-mail: info@arctic-flavours.fi
www.arktisetaromit.fi

Tämän esitteen julkaisemista on tukenut maa- ja metsätalousministeriö.