

MUSTIKKA



- ▶ Mustikassa on E-vitamiineja ja jonkin verran C-vitamiinia. On hyvä ravintokuidun lähde. Kuivattuja mustikoita on kautta aikojen käytetty lääkkeenä vatsavaivoihin.
- ▶ Superruoaksi mustikan tekevät sen sisältämät polyfenolit,
- ▶ Monikäyttöinen mustikka sopii leivonnaisiin, kiisseleihin, puuroihin ja jälkiruokiin

PUOLUKKA



- ▶ Puolukka on runsaskuituinen marja. Siinä on jonkin verran E- ja C-vitamiineja sekä kivennäisaineista mm. mangaania. Puolukasta löytyy monia erilaisia polyfenoleja
- ▶ Puolukkaa on perinteisesti käytetty liharuokien lisäkkeenä. Sitä voidaan käyttää raaka-aineena marjakeittoihin, puuroihin, uuniruokiin, leivonnaisiin ja mehuihin. Marjaa säilötään pakastamalla, survomalla tai hyytelöksi tai hilloksi keittämällä.