

BERRY POWER

MITEN KÄYTÄT MARJOJA





MIKSI KUNTOILIJAN KANNATTAA SYÖDÄ MARJOJA?

Kuntoilijan ruokavalio sisältää runsaasti kasviksia, marjoja, hedelmiä, palkkasveja ja täysjyväviljaa. Suomalaiset ravitsemussuosituksot suosittavat syömään juureksia, vihanneksia, marjoja, hedelmiä ja sieniä yhteensä puoli kiloa päivässä, joista marjojen ja hedelmien osuus on puolet eli 250 g päivässä. Arktiset Aromit ry suosittaa syömään 2 dl (noin 100 g) marjoja päivässä.

Marjat sisältävät vähän energiaa ja vähemmän sokereita kuin hedelmät. Marjoista saa runsaasti kuitua ja monet niistä ovat myös hyviä C- ja E-vitamiinin lähteitä. Lisäksi marjoissa on muita hyödyllisiä yhdisteitä, kuten polyfenoleja.

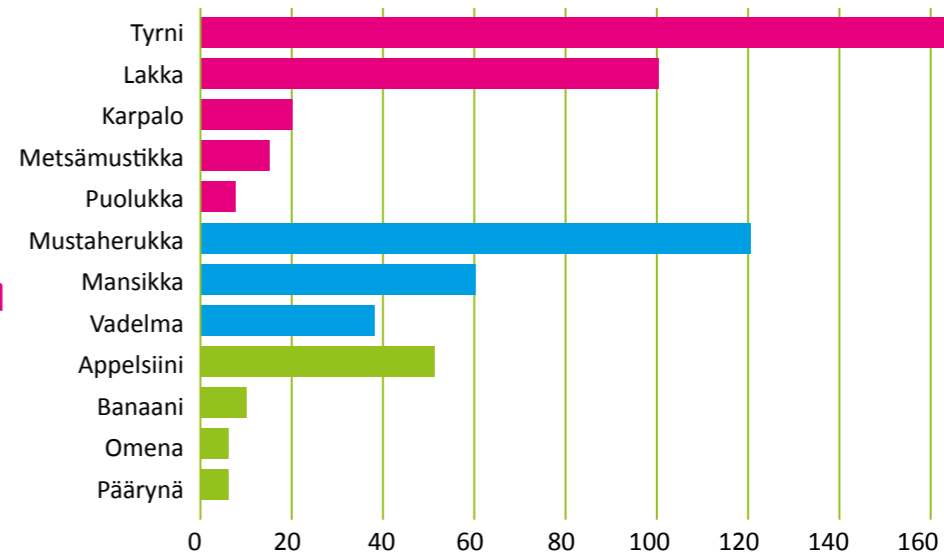
Marjojen kuidut saavat suolen toimimaan paremmin ja ruoan kulkemaan nopeammin elimistön läpi ehkäisten näin ummetusta ja suolistosairauksia. Kuidut voivat myös aterian jälkeen pitää veren sokeritason pidempään tasaisena ja ehkäistä näin verensokerin voimakkaista vaihteluista johtuvaa väsymystä.

Liikunta kiihdyttää elimistössä hapettumista aiheuttavien vapaiden radikaalien muodostusta ja voi johtaa tilaan, jota kutsutaan oksidatiiviseksi stressiksi. Oksidatiivinen stressi saattaa muun muassa lisätä harjoitusten jälkeistä lihaskipeyttä ja heikentää vastustuskykyä. Marjojen polyfenolit sekä C- ja E-vitamiinit toimivat elimistössä antioksidanteina eli estävät vapaiden radikaalien toimintaa. Turvallisinta on saada tarvittavat antioksidantit ruoasta, sillä runsaasti C- tai E-vitamiinia sisältävien ravintolisien käyttö voi olla jopa haitallista.

C-vitamiini tehostaa myös raudan imeytymistä ruoasta. Rautaa saadaan erityisesti lihasta ja kalasta, mutta myös viljavalmisteista, kuten leivästä ja puurosta. Marjat tulisi nauttia samalla aterialla rautaa sisältävien ruoka-aineiden kanssa, jotta raudan imeytyminen paranisi.

Luonnonmarjojen, viljeltyjen marjojen ja hedelmien C-vitamiinipitoisuuksia

mg C-vitamiinia / 100 g tuotetta



Lähde: Terveystieteiden tutkimuskeskus 2015.
Fineli - Elintarvikkeiden koostumustietopankki.
www.fineli.fi

MITEN LISÄTÄ MARJOJA RUOKA- VALIOON?

Tässä esitteessä annetaan kuntoilijalle vinkkejä marjojen käytöstä. Kaikkia vinkkejä ei ole tarkoitus toteuttaa yhden päivän aikana, mutta marjoja tai hedelmiä kannattaa syödä kahdella tai kolmella aterialla/välipalalla päivässä. Esitteen ohjeisiin ei ole lisätty sokeria. Voit lisätä annokseesi hieman sokeria, hunajaa tai muuta makeutusainetta, jos kaipaat ruokiin lisää makeutta.

Koska marjojen C-vitamiini tuhoutuu herkästi kuumennettaessa, kannattaa ainakin osa päivän marjoista syödä sellaisenaan tai ilman kuumennusta esimerkiksi pirtelöissä ja rahkassa.

Pakasta marjoja kesällä ja syksyllä parhaan sesongin aikana, niin voit käyttää niitä läpi vuoden. Voit myös ostaa pakastemarjoja kaupasta, kun niitä ei ole tuoreina saatavilla. Kotimaisia pakastemarjoja voi syödä sellaisenaan, mutta ulkomaiset pakastemarjat pitää muistaa kuumentaa ennen käyttöä ruokamyrkytysten välttämiseksi.



Kuivatut marjat sellaisenaan tai jauheina ovat kätevä tapa ottaa marjoja mukaan harjoituksiin tai matkalle. Marjojen sisältämiä terveellisiä yhdisteitä saa monipuolisesti, kun vaihtelee marjalajeja ja syö mahdollisimman monen värisiä marjoja.

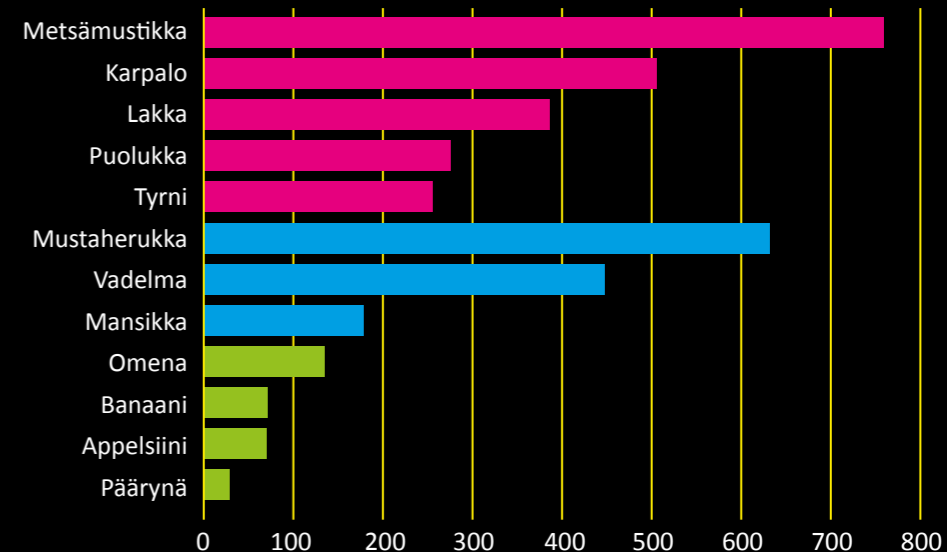
Luonnonmarjojen, viljeltyjen marjojen ja hedelmien polyfenolipitoisuuksia.

mg polyfenoleja / 100 g tuotetta

Lähde: Hellström J.K., Törrönen A.R., Mattila P.H. Proanthocyanidins in common food products of plant origin. J Agric Food Chem. 2009 Sep 9;57(17):7899-906.

Esimerkki 250 grammasta marjoja kuntoilijan päivässä:

- 1 dl lakkoja puuron kanssa aamiaisella
- 3 rkl puolukkasosetta ruoan kanssa lounaalla
- 2 dl mustikoita smoothiessa ennen treeniä
- 2 rkl tyrnisosetta rahkan kanssa jälkiruoaksi päivällisellä





MARJOILLA KÄYNTIIN HETI AAMUSTA

Täydennä energiavarastosi heti aamulla nauttimalla aamiainen. Jos ruoka ei heti herätyäsi maistu, syö aamiainen 1–2 tunnin kuluttua heräämisestä. Aamulla kuntoilevan kannattaa syödä aamiainen kahdessa osassa, ennen ja jälkeen treenin.

Täydennä hiilihydraattivarastot marjoilla ja täysjyväviljalla.

Lisää marjoja sellaisenaan puuron päälle, täysjyvämurojen, jogurtin tai viilin sekaan.

Jos leivot itse sämpylöitä, laita sämpylätaikinaan puolukoita tai karpaloita tuoreena tai kuivattuina.

Puuron kanssa sopii nautittavaksi myös nopea marja-shotti

Yhden hengen shotti

noin 1 dl marjoja
tilkka vettä

Soseuta marjat sauvasekoittimella tai tehosekoittimessa. Lisää soseeseen tilkka vettä ja kaada lasiin.

Tee voileipien seuraksi marja-smoothie.

Marja-smoothie, yhden hengen annos

1–2 dl marjoja
100 g (1 dl) maitorahkaa
2 dl maustamatonta jogurttia, maitoa tai piimää

Sekoita sauvasekoittimella tai tehosekoittimessa.

Nauti illalla turpoamaan jätetty marjatuorepuuro.

Marjatuorepuuro, yhden hengen annos

2 dl marjoja
1–1,5 dl maustamatonta jogurttia
1 dl hiutaleita (kaura-, ohra-, neljän viljan yms.)

Sekoita hiutaleet ja marjat jogurttiin. Anna turvota yön yli jääkaapissa.

Marjamysli

Valitse kaupasta makeuttamaton perusmysli ja lisää myslisiin kuivattuja mustikoita, puolukoita tai karpaloita.

Voit myös tehdä myslää itse paahdamalla hiutaleita, leseitä, siemeniä ja rouhittuja pähkinöitä uunipellillä 200 C asteessa noin 5–10 minuuttia välillä sekoittaen. Lisää kuivatut marjat vasta paahdamisen jälkeen. Säilytä myslää kannellisessa tölissä.



MARJAKEITTO

5 dl laimeaa marjamehua
1 dl vettä
1 rkl perunajauhoja
4 dl (200 g) marjoja (esim. mustikoita, puolukoita, mansikoita tai vadelmia yksin tai yhdessä)

Kiehauta marjamehu kattilassa. Sekoita perunajauhot ja 1 dl kylmää vettä niin, että perunajauhot liukenevat veteen. Ota mehukattila pois liedeltä. Kaada perunajauho-vesi-seos mehun sekaan ohuena nauhana koko ajan sekoittaen. Laita kattila takaisin liedelle ja jatka sekoittamista, kunnes keitto kerran pulpahtaa. Ota kattila pois liedeltä ja kaada mehukeitto jäähtymään toiseen astiaan, jonka pohjalla on marjat. Lisää pinnalle hieman sokeria.

Lisää marjat vasta valmiiseen kiisseliin, niin marjojen C-vitamiini säilyy paremmin ja rakenne pysyy parempana.

Helpon marjakeiton voit valmistaa lisäämällä kaupan marjakeiton sekaan tuoreita marjoja tai kotimaisia pakastemarjoja.

MARJAT VIRKISTÄVÄT LOUNAALLA

Kuntoilija kokoaa lounaan lautasmallin mukaisesti: ½ lautasesta kasviksia, ¼ kalaa tai lihaa ja ¼ perunaa, pastaa, riisiä tai ohraa. Lisää marjoja lounaslautaselle tai jälkiruoaksi. Valmista helppo marjakastike pääruoalle.

Puolukka- tai karpalokastike (lihapullille, kokolihalle tai broilerille)

200 g puolukoita tai karpaloita
0,5 dl rypsiöljyä
1 rkl hunajaa
Mausteeksi sinappia, valkopippuria ja suolaa

Soseuta marjat tehosekoittimessa tai sauvasekoittimella. Lisää muut aineet ja sekoita tasaiseksi kastikkeeksi.

Lakka-limekastike (kalalle tai broilerille)

3 dl lakkoja
¼ lime

Murskaa lakat haarukalla ja purista limestä mehu. Sekoita.

Soseutetut puolukat sopivat erinomaisesti perinteisten jauheliharuokien kuten lihapullien, liha-kaalilaatikon ja liha-makaronilaatikon seuraksi ja miksei vaikka silakkapihvien kanssa.

Lisää lisäkesalaattiin marjoja. Puolukat, karpalot, tyrnit, mustaja punaherukat sopivat juures- ja kaaliraasteiden kanssa.

Nauti marjoja jälkiruoaksi sellaisenaan tai lisää marjoihin pieni loraus juoksevaa hunajaa, vaaleaa siirappia tai vaaleaa balsamkastiketta. Voit lisätä jälkiruokamarjoihin myös tuoreita yrttejä. Kokeile mustikoita ja minttua, lakkoja ja sitruunamelissaa tai mansikoita ja basilikaa.

Myös marjakeitto tai marjakiisseli sopivat hyvin lounaan jälkiruoaksi.

Kokeilemisen arvoisia kiisseleitä:

- lakkakiisseli
- karpalokiisseli
- puolukkakiisseli
- mustikka-vadelmakiisseli
- tyrni-mansikkakiisseli

Valmista marjakiisseli marjakeiton ohjeella lisäämällä perunajauhojen määrää. Kiisselissä tarvittavat perunajauhoja 4–5 rkl mehulitraa kohti.

MARJOISTA PUHTIA TREENIIN

Syö pieni, hiilihydraatteja sisältävä välipala 1–2 tuntia ennen liikuntaa, jotta verensokerisi pysyy tasaisena liikunnan aikana.

Sopivia vaihtoehtoja ovat:

- marjakeitto voileivän ja leikkeleiden kera
- annos marjoja ja maustamatonta jogurttia kastikkeeksi
- marja-smoothie

Puhtia antava puurojuoma 4 hengelle

- 4 dl vettä
- 2 dl marjoja
- 1 banaani
- 2 dl kaurahiutaleita

Keitä vesi esimerkiksi vedenkeittimessä. Laita hiutaleet, paloiteltu banaani ja jäiset marjat tehosekoittimeen. Lisää kiehuva vesi. Sekoita seos juomaksi. Anna hetki jäähtyä ennen juomista.



PALAUDU TREENEISTÄ MARJOILLA

Syö pieni välipala harjoitusten jälkeen, jos seuraavaan ateriaan on yli tunti aikaa. Kuntoilijan palautumisvälipala sisältää hiilihydraatteja ja hieman proteiinia, esimerkiksi marjoja ja maitotaloustuotteita. Muista huolehtia nestetasapainosta kuntoilun jälkeen ja pitkin päivää.

Lisää marjoja kokonaisuina tai soseena raejuuston tai rahkan sekaan.

Nauti pala marjapiirakkaa ja lasillinen maitoa.

Herkuttele palalla kotijuustoa (nimestä huolimatta sitä saa myös kaupasta) esimerkiksi lakkojen tai mustikkavadelmasoseen kanssa.

Tee virkistävä marjajuoma, jossa on kuidut mukana.

Yhden hengen marjajuoma-annos

- 2 dl marjoja
- 1 dl vettä

Sekoita sauvasekoittimella tai tehosekoittimessa. Lisää halutessasi juomaan jäitä.

Marjarahka

- 200 g (2 dl) maitorahkaa
- 1 dl maustamatonta jogurttia
- 2 dl marjoja

Ohenna rahkaa sekoittamalla joukkoon maustamatonta jogurttia. Lisää marjat ja sekoita varovasti. Voit lisätä kotimaiset marjat jäisinä ja antaa niiden sulaa rahkassa. Jos käytät pakasmarjoja, jogurttia ei välttämättä tarvitse lisätä, sillä marjoista irtoaa sulaessa nestettä.



MARJOISTA ENERGIAA ILTAAN

Päivällinen koostuu proteiini lähteestä (liha, kala, palkokasvi, maitovalmiste tai kananmuna), perunasta tai täysjyväviljasta ja kasviksista. Marjat sopivat myös päivällisen pää- tai jälkiruokaan. Lisää marjoja ruokaisaan salaattiin. Juustosalaattiin sopivat esimerkiksi tyrnimarjat, lakat ja mansikat, broileri- ja kinkku- ja paah- topaistisalaatteihin sopivat karpalot, puolukat ja herukat.

Korvaa sinappi omatekoisessa salaatikastikkeessa tyrni-, karpalo- tai puolukkasoseella.

Valmista munakas ja lisää hyytymisvaiheen lopussa munakkaan pinnalle lakkoja, vadelmia tai muita marjoja.

Tee kalalle tai lihalle marinointikastike, johon lisäät marjoja tai marjasosetta.

Puuro sopii myös päivälliselle. Keitä puuro esimerkiksi ruisjauhoista tai ohrasuurimoista ja lisää valmiiseen puuroon kokonaisia tai soseutettuja marjoja maun mukaan. Kiireisempi kuntoilija keittää puuron hiutaleista, leseistä tai kaura-mannasuurimoista.

Soseuta marjoja ja lisää tilkka marjamehua, niin saat jälki-ruokakastikkeen esimerkiksi jäätelölle ja uuniomenille tai kruunaa päivällinen marjavaahdolla.

Marjainen salaatikastike

2 rkl marjasosetta (esim. tyrni, karpalo tai puolukka)
0,3 dl viinietikkaa
0,5 dl tyrni- tai sitruunamehua
2 dl rypsiöljyä
ripaus sokeria
½ tl rouhittua mustapippuria

Sekoita öljyä lukuun ottamatta muut ainekset. Lisää öljy viimeisenä ensin tipoittain ja lopuksi ohuena nauhana koko ajan voimakkaasti sekoittaen. Säilytä salaatikastiketta viileässä ja ravistele/sekoita kastiketta ennen käyttöä.

Tyrnimarinadi kalalle

1 dl rypsiöljyä
2 rkl tyrnijauhetta tai -sosetta
1rkl sitruunamehua
1 tl rouhittua mustapippuria

Sekoita marinadin ainekset keskenään. Sivele marinadia kalafileille ja anna niiden maustua jääkaapissa pari tuntia ennen kypsentämistä.

Marjavaahto 4 hengelle

3 dl marjoja
(esimerkiksi puolet mustikoita ja puolet puolukoita)
3 kananmunanvalkuaisista.

Erottele kananmunista valkuaiset. Vatkaa valkuaiset kovaksi vaahdoksi sähkövatkaimella ja lisää marjat sekaan.



MARJOILLA MAKOISAT UNET

Muista nauttia iltapala, jos kuntoilet illalla. Saatat tarvita iltapalan ennen nukkumaan menoa myös silloin, kun olet syönyt päivällisen aikaisin.

Mustikkamaito valmistuu iltapalalle nopeasti. Kaada mustikoi- ta kuppiin ja maitoa niiden päälle. Halutessasi voit maustaa mustikkamaitoa vaniljasokerilla, kanelilla tai kardemummalla. Mustikkamaito sopii hyvin ruisleivän seuraksi.

Kokeile ennakkoluulottomasti marjoja leivän päälle. Levitä paahdetun ruisleivän päälle tuorejuustoa. Asettele tuorejuus- ton päälle tuoreita marjoja tai levitä tuorejuuston päälle kerros soseutettua mustikkaa.

Syö marjoja tai marjasosetta pannukakun kanssa.

Lisää marjoja iltakaakaon.

Kylmä marja-kaakao

- 2 dl marjoja (esim. mustikoita, mansikoita ja vadelmia)
- 2 dl maitoa
- 1 rkl kaakaojauhetta

Lisää marjat, maito ja kaakaojauhe tehosekoittimeen. Sekoita tasaiseksi.

SYÖ MARJOJA 2 dl JOKA PÄIVÄ



 mmm.fi
ruokaa ja luonnonvaroja



Arktiset Aromit ry
Kauppakatu 20
89600 Suomussalmi
Puh. (08) 6155 5590
fax (08) 6155 5592
info@arktisetaromit.fi
www.arktisetaromit.fi



BERRY POWER

SYÖ MARJOJA 2 dl JOKA PÄIVÄ

Tuoteideakilpailu kuntoilijoille

Arktiset Aromit ry haastaa kaikki liikunnan harrastajat ideoimaan kuntoilijan ruokavalioon sopivan elintarvikkeen/valmisteen, jonka valmistukseen käytetään Suomessa kasvavia marjoja tai muita luonnontuotteita. Kaikkien kilpailuun osallistuneiden kesken arvotaan 3 kpl Mustikka, ruis ja rypsi – Voimaruokaa Suomesta -kirjoja ja 15 kpl Metsän makuja -kirjoja.

**Osallistu tuoteideakilpailuun osoitteessa:
www.arktisetaromit.fi > Osallistu tuoteideakilpailuun kuntoilijoille**

Kilpailuaikaa on 30.11.2015 asti.