

Puolukkaposki, mustikkasuu!



Marjoista lapselle

Pohjoinen luonto on todellinen aarreaitta: metsissä, soilla ja tunturissa kypsyvät marjat sisältävät monipuolisesti vitamiineja, kivennäis- ja hivenaineita sekä muita terveydelle edullisia yhdisteitä. Flavonoidiyhdisteet, kuten esimerkiksi mustikan sisältämät antosyaanit, ovat alati kasvavan kiinnostuksen kohteena mahdollisten terveellisten vaikutustensa vuoksi.

Marjat ovat myös lisä- ja säilöntäaineettomia herkkuja, joilla voi piristää jo aivan pientenkin lasten aterioita. Lisäksi ne sopivat monille erityisruokavaliota noudattaville.

Monipuolinen, runsaasti vihanneksia, hedelmiä ja marjoja sisältävä ruokavalio on terveellisen elämän perusta. Lapselle suositeltava marja-annos on 1–1,5 dl päivässä.

PUOLUKKA

Puolukka sisältää bentsoehappoa, mikä tekee siitä hyvin säilyvän marjan.



MUSTIKKA

Mustikka saa tumman värinsä antosyaaneista.



LAKKA

Lakassa on C-vitamiinia kaksi kertaa niin paljon kuin appelsiinissa. Lisäksi siitä saa E-vitamiinia ja runsaasti kuitua.



VADELMA

Vadelman kerrannaisluomarja on aromikkaan makuinen.



Puolukka, mustikka, lakka ja vadelma ovat tutuimpia ja käytetyimpiä luonnonmarjoja. Myös variksenmarja, karpalo, tyrni ja juolukka ovat maukkaita ja satoisia marjoja. Käyttämällä monipuolisesti eri marjoja saadaan niiden hyvät ominaisuudet hyödynnettyä parhaiten.

VARIKSENMARJA

Variksenmarjassa on mustikan tavoin runsaasti luonnollisia väriaineita, antosyaaneja.



KARPALO

Karpalo on puolukan tapaan hyvin säilyvä marja.



JUOLUKKA

Juolukka on maultaan mieto marja. Se sisältää C-vitamiinia ja flavonoideja.



TYRNI

Tyrnimarja on arvokas C-vitamiinin ja kuidun lähde.



Kun vauva aloittaa kiinteiden ruokien maistelun, sopivat marjasoseet ja -kiisselit oivallisiksi maakuunnoksiksi kasvis- ja hedelmäsosoiden ohella. Myöhemmin marjat ja niistä tehdyt puurot, rahkat, smoothiet ja muut herkut ovat terveellisiä ja maistuvia aamu- tai iltapaloja, välipaloja ja jälkiruokia.

4 kk – matkalla makujen maailmaan

SOSEET

Marjasoseita on helppo tehdä itse. Yksinkertainen keino on pusertaa marjat siivilän läpi soseeksi. Marjat voi myös soseuttaa sauvatai tehosekoittimella, mutta suurisiemenisistä marjoista, kuten lakasta, tehty sose kannattaa pienelle vauvalle lisäksi siivilöidä.

Marjat voi myös soseuttaa keittämällä niitä pienessä määrässä vettä. Jos soseeseen haluaa kiinteämmän ja samettimaisemman rakenteen, sen pohjana voi käyttää riisijauhosta keitettyä puuroa. Riisisuurustus sopii erityisesti mustikalle.



Mustikkaa ja vadelmaa sisältävä kuningatarsose on monen pienten ensimmäisiä marjaherkkuja. Myös muita mietoja marjoja, kuten variksenmarjaa, juolukkaa ja hillaa, voi hyödyntää ensisoseisiin. Puolukan kirpeys on joidenkin vauvojen mieleen sellaisenaan, mutta sekasoseena kirpeämmätkin marjat yleensä maistuvat.

Marjoista itse tehtyjä vauvanruokia voi säilyttää jääkaapissa hyvin seuraavaan päivään. Jäähdyttä kuumennetut ruoat aina nopeasti ja säilyttää niitä viileässä. Keitetyn marjasoseen voi säilöä myös purkittamalla sen kuumana puhtaisiin lasipurkkeihin, jolloin sitä voi säilyttää jääkaapissa useita päiviä. Varmista vielä, että purkin kansi painuu alipaineen muodostumisen merkiksi soseen jäähtyessä.

Puhdista marjat huolella ja valitse ruokiin vain hyväkuntoisia marjoja. Ulkomaiset pakastemarjat kannattaa käyttää aina keitettyinä.

Syötävät luonnonmarjat aiheuttavat harvemminkin allergisia oireita. Sen sijaan yliherkkyys mansikalle ja ahomansikalle on yleistä lapsilla. Myös marjat kannattaa ottaa muiden ruoka-aineiden tapaan ruokavaliioon yksitellen, jolloin taipumus allergiaan on mahdollista havaita.

Marjat ovat yleensä riittävän makeita sellaisenaan eikä kohtuullista sokerilisää tarvita kuin happamista marjoista tehtyihin soseisiin. Makeuttamiseen voi käyttää sokerin sijaan hedelmäsokeria, jota tarvitaan pienempiä määriä saman makeuden saavuttamiseen. Hunajan käyttöä ei suositella alle vuoden ikäiselle lapselle botulismivaaran vuoksi. Soseita voi makeuttaa myös lisäämällä joukkoon vähän banaania tai hunajamelonia.

Mustikkasose

1,5 dl mustikoita tai muita marjoja
0,5 dl riisijauhoa
1,5 dl vettä

Soseuta marjat tehosekoittimella tai purista ne siivilän läpi. Sekoita riisijauho kylmään veteen ja keitä muutama minuutti kunnes seos sakenee. Anna tasaantua hetki. Lisää marjasose.

Makoisa vadelma-päärynäsose

1 dl vadelmia
1 päärynä

Kuori ja paloittele päärynä kulhoon. Lisää vadelmat ja soseuta sauva- tai tehosekoittimella.

Raikas karpalo-banaanisose

1 banaani
0,5 dl karpaloita (tai puolukoita)

Paloittele banaani kulhoon ja lisää marjat. Soseuta sauva- tai tehosekoittimella.

Marjat sopivat
soseeksi yksin tai yhdistelminä toisten marjojen tai hedelmien kanssa. Kokeilemisen arvoisia yhdistelmiä ovat esim.

- puolukka-päärynä
- karpalo-omena
- tyrni-omena
- juolukka-vadelma
- vadelma-mustikka-omena

KIISSELIT

Marjakiisselit valmistuvat vaivattomasti itse keittäen. Suurustamiseen käytetään useimmiten perunajauhoa, mutta myös riisijauho sekä maissi- ja ohratärkkelys sopii. Ohutta mehukeittoa voi juoda myös suoraan nokkamukista. Kiisseli on hyvä jälkiruoka aikuisillekin maidon kanssa tarjottuna.

Vauvalle kiisseli kannattaa alkuun tehdä mehusta tai soseutetuista marjoista. Leikki-ikäiselle marjat voi lisätä kiisseliin kokonaisina. Marjojen vitamiinit säilyvät parhaiten, kun sose tai marjat lisätään suurustettuun ja hieman jäädytettyyn kiisseliopohjaan.

Mehukiisseli

3 dl vettä
1,5 dl marjamehua
(riipaus hedelmäsokeria)
1,5 rkl perunajauhoa
0,5 dl kylmää vettä suurustamiseen

Kiehauta vesi. Lisää mehu ja mausta tarvittaessa sokerilla. Sekoita perunajauhot kylmään veteen. Nosta kattila liedeltä ja kaada perunajauhosuus joukkoon kapeana nauhana koko ajan sekoittaen. Laske kattila levyille ja anna kiehahtaa, kunnes kiisseli sakenee.

Aurinkoinen variksenmarjakiisseli

2 dl variksenmarjoja tai mustikoita
tai juolukoita
3 dl vettä
2 rkl perunajauhoa
1 rkl sokeria

0,5 dl lakkasosetta tai kokonaisia lakkoja

Soseuta marjat. Sekoita kattilassa kylmä vesi ja perunajauhot. Kuumenna koko ajan sekoittaen kunnes kiisseli saostuu ja kiehahtaa. Nosta kattila pois liedeltä. Lisää soseutetut marjat ja sokeri. Lisää lakkoja tai lakkasosetta tarjoiluastiaan kiisselin koristeeksi.

Punainen kiisseli

5 dl vettä
2,5 dl puolukoita tai 1,5 dl puolukkasurvosta
2 tl sokeria
2 rkl perunajauhoa
0,5 dl kylmää vettä

1,5 dl soseutettuja mansikoita

Keitä puolukat vedessä. Siivilöi mehu toiseen kattilaan ja lisää sokeri. Kiehauta ja nosta kattila levyllä. Sekoita perunajauhot kylmään veteen ja kaada suurus kattilaan tasaisesti sekoittaen. Nosta kattila levyille ja kiehauda sekoittamatta, kunnes kiisseli kuplii pari kertaa, kirkastuu ja sakenee. Lisää viimeiseksi soseutetut marjat.

Maukasta kiisseliä
saa myös esim.

- lakoista
- mustikoista
- vadelmista
- tyrnimehusta

Vältä alumiinisten siivilöiden ja kattiloiden käyttöä marjaruokia tehdessäsi. Marjojen hapot voivat liuottaa alumiinia ruokaan.



MARJAPUUROT

Marjasose tai kokonaiset marjat sopivat puurojen lisukkeeksi. Vaihdelun vuoksi marjoista valmistuu maukkaita aamu- tai iltapuuroja. Kauran, rukiin, vehnän ja ohran ohella myös tattaria ja hirssiä voi käyttää puurojen valmistukseen.

Vadelmainen neljänviljanpuuro

5 dl vettä
2 dl neljänviljanhiutaleita
1,5 dl vadelmia tai muita marjoja
soseutettuna
1 tl sokeria

Kuumenna vesi kiehuvaksi ja lisää neljänviljanhiutaleet. Keitä noin 3 minuuttia välillä sekoittaen. Hauduta kannen alla vielä noin 2 minuuttia. Lisää puuroon marjasose ja sokeri ja sekoita hyvin. Puuro maistuu lämpimänä tai kylmänä lapsen käyttämän maidon kanssa.

Puolukkaruispuuro

5 dl vettä
1,5 - 2 dl ruisjauhoa
0,75 dl puolukka- tai karpalososetta
1 rkl sokeria

Kiehauta vesi ja vispaa joukkoon ensin jauhot ja sitten marjasose ja sokeri. Kypsennä puuroa reilu tunti. Tarjoa jäähtyneenä lapsen käyttämän maidon kanssa. Puuron voi myös jäähtyneenä vatkata kuohkeaksi vispipuuron tapaan.

Mustikkainen hirssipuuro

1 dl hirssihiutaleita
3 dl vettä
1,5 dl mustikoita soseutettuna

Vatkaa hirssihiutaleet kiehuvaan veteen. Keitä puuroa muutama minuutti. Lisää soseutetut marjat.



I v – kaikki irti mauista, muodoista ja tunteista!

Pinsettiotteen hallitseva pienokainen poimii mielellään kokonaisia marjoja suuhunsa sellaisenaan. Naposteltavista marjoista voi muodostua lapselle makeisia korvaava herkku.

Yli kahdeksankuiselle sopivat myös karkeamat marjaruoat. Vuoden ikäisenä ruokavalioon

voi liittää vähitellen maitotuotteita hapanmaitovalmisteina. Maustamattomasta jogurtista, viilistä, rahkasta tai piimästä valmistuu marjojen kera myös koko perheelle maistuvia välipaloja. Maitotuotteiden sijasta ruokien valmistukseen voi käyttää korvaavia kaura-, soija- ja riisivalmisteita.



Vieno mustikkasmoothie

puolikas banaani
1 dl mustikoita
1 dl maustamatonta jogurttia
0,5 dl marjamehua
0,5 dl maitoa

Sekoita ainekset tehosekoittimella tai sauvasekoittimella. Tarjoa juomana lasista. NESTEENÄ voi käyttää myös pelkkää maitoa tai mehua (1 dl). Maitotuotteet voi korvata lisäämällä jogurtin ja maidon sijaan riisi-, kaura-, tai soijamaitoa sen verran, että seoksesta tulee juotavaa.

Lakkarahka

1,5 dl lakkoja
250 g (1 tölkki) maitorahkaa
1,5 dl rasvatonta maitoa tai maustamatonta jogurttia
1 tl sokeria

Soseuta marjat ja sekoita ainekset keskenään. Anna maustua hetki ennen tarjoamista.

Sinipunainen jogurttisorbetti

1 dl maustamatonta jogurttia
0,5 dl mustikoita, variksenmarjoja tai juulukoita
0,5 dl vadelmia

Sekoita kaikki ainekset tehosekoittimella. Pakasta esim. pakasterasiassa tai paloina jääpalarasiassa. Ota sulamaan noin 20 minuuttia ennen tarjoilua.



Itse kerätyistä luonnonmarjoista saa edullisen, ravintoainerikkaan lisän ruokavalioon. Marjastus voi olla myös antoisa perheretken sisältö. Taaperotkin viihtyvät metsässä luontoa ja marjoja ihmettelemässä aikuisen turvallisessa valvonnassa. Pienille lapsille metsässä liikkuminen on seikkailu, ja marjojen löytäminen sekä oman marjakupin täytyminen voivat olla suuria elämyksiä. Lapset ovat leikki-ikästä alkaen mielellään mukana myös marjojen käsittelyssä ja marjaruokien valmistamisessa.



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

Marjoja sekä marjaseita, -keittoja, ja muita marjatuotteita saa myös teollisina valmisteina yhä enemmän. Lisää marjojen käyttövinkkejä löydät osoitteesta: www.arktisetaromit.fi.



Esitteen julkaisemista on tukenut maa- ja metsätalousministeriö.