



# Kesä maistuu mustikalta

■ **Kun mustikat kypsyvät, ne kannattaa poimia mättäältä parempaan talteen.**

**Eila Hämäläinen ja Timo Tuomi**

Tunnetun sananlaskun mukaan ”muu maa on mustikka”. Vaikka oma maa onkin mansikka, sanonta ei suinkaan aliarvioi mustikkaa.

Se vain viittaa sellaisiin entisajan paikkoihin, joita ei ollut otettu viljelyyn tai karjan laidunnusmaaksi. Sen sijaan muilla, metsäisillä mailla kasvoi mustikka.

Mustikka (*Vaccinium myrtillus*) on tuoreiden kangasmetsiemme kanervakasvi. Yleensä sen marjat ovat harmaansinisiä ja vahapintaisia. Joskus mustikat voivat nimensä mukaisesti olla väriltään mustia ja niiden pinnat vahattomia. Tällaisia marjoja kutsutaan tervamustikoiksi.

Vaikka suurimman osan kypsyvistä mustikoista syövät linnut, niitä kerätään silti joka vuosi noin 150–200 miljoonaa kiloa myös ihmisen tarpeisiin.

Mustikoista riittää herkkuja koko vuoden kiertoon. Loppukesän kahvipöytänsä kuuluu ehdottomasti perinteinen mustikkapiirakka. Talven hiihtolenkin kruunaa kuuma mustikkasoppa.

## Makea vitamiinipommi

Mustikka sisältää A-, B- ja C-vitamiinia, flavonoideja sekä joitakin polyfenolihydsteiteitä. Lisäksi siitä saadaan muun muassa mangaania ja magnesiumia.

Sokeria mustikassa on melko vähän, mutta marjat maistuvat silti makeilta, kiitos vähäisen happopitoisuutensa.

Flavonoidit ovat kasveissa esiintyviä yhdisteitä, jotka vaikuttavat esimerkiksi ruuan makuun ja väriin. Nykyään flavonoideja tunnetaan yli 4 000 erilaista.

Antosyaanit ovat puolestaan vesiliukoisia flavonoideja, joista monia pidetään terveysvaikutteisina. Kansanlääkinnässä mustikkaa käytetään parantamaan hämäränäköä, suitsimaan ruuansulatusvaivoja ja hillitsemään ripulia.

Joissakin laboratoriotesteissä mustikan antosyaanien on havaittu vähentävän tulehduksia. Toiset kokeet viittaavat siihen, että ne voisivat ehkäistä iän mukanaan tuomia muistihäiriöitä.

Myös mustikan väriaineet ovat antosyaaneja. Indikaattorimominaisuutensa ansiosta niitä käytetään elintar-

vikkeiden punaisina, sinisinä ja violetteina väriaineina (koodi E163).

Väri vaihtelee molekyyliarunkoon kiinnittyneiden sokeriryhmien mukaan. Väri muuttuu myös happamuuden mukaan. Happamassa solunesteessä sokerit ovat punaisia, emäksisessä sinisiä. Leipuri voi kokea ikävän yllätyksen, jos käyttää paistoksensa kohotusaineena emäksistä ruokasoodaa. Mustikan ympäristä saattaa silloin värjäytyä vihreäksi.

## Mustikkaista tervaa

Hirsiveistäjä **Tuomas Kyngäs** sävyttää aitoja tervamaaleja erilaisin luonnonvärein. Yksi hänen resepteistään yhdistää kaksi ikonista asiaa suomalaisen perinteen ytimessä: hautateravan ja mustikan. Mustikka antaa ter-



Tuomas Kyngäs

**Hirsiveistäjä Tuomas Kyngään terväsävykokeita. Kaksi tummanpunertavaa hirrenpätkeä oikealla on sivelty mustikkatervalla.**



Mustikat kuuluvat Suomen luonnon parhaisiin antimisiin.

Scanstockphoto

valle lämpimän, purppuraan vivahtavan värin.

Marjalla sävytetty tervapinta suojaaa hirren ja kestää hyvin niin pakasta kuin paahdetta, Kyngäs kertoo koemaalaustensa tuloksista *Eläköön terva!* -lehdessä 1/2017.

Kynkään reseptikokeilut jatkuvat

tänäkin kesänä. Ehkä tulevaisuudessa mekin saamme ostaa mustikoilla värjättyä tervaa. □

Kirjoittajat ovat kemian ammattilaisia ja molekyyli-gastronomian suuria ystäviä.  
eilaha@elisanet.fi  
timo.tuomi@welho.com

## Suvijanon sammuttaja Tuoremustikkamehu

- 2 litraa mustikoita
- 1 litra vettä
- ¼ teelusikallista sitruunahappoa
- 1–2 desilitraa sokeria

Kiehauta ja jäähdytä vesi. Puhdista, huuhtelee ja survo mustikat puisella survimella tai sosemyllyllä.

Kaada jäähtynyt vesi marjasurvoksen päälle. Lisää sitruunahappo ja sekoita.

Anna seoksen seisoa kaksi vuorokautta kylmässä. Sekoita muutaman kerran.

Siivilöi sitten mehu harso-

kankaan tai tiheän siivilän läpi. Lisää mukaan sokeria makusi mukaan ja sekoita.

Koristele juoma tuoreilla mustikoilla.

Resepti on teoksesta *Aarteen kesäkirja – Kaikki irti Suomen kesästä* (toim. Mari Ikonen), Viestilehdet 2017. Kirjaa myy booky.fi.



Viestilehdet Oy

**Kylmä, raikas mustikkajuoma virkistää hellepäivänä.**