

**Kansikuvan
mustaherukkaiseen
smoothieen tarvitset vain**

- 1,5 dl mustaherukkaa
- 1,5 dl maustamatonta jogurttia
- 0,5 dl mansikkaa
- ½ pieni omena
- 2 rkl sokeria
- 1 rkl kaurahiutaleita tai -lesettä

**Katso valmistusohje
takasivulta!**



Vetovoimainen mustaherukka

Suomalainen puhdas ja pohjoinen kasvuympäristö

tuottaa mustaherukasta luonnostaan turvallista, laadukasta ja aromikasta. Monenlaiseen käyttöön soveltuva, ravintorikas mustaherukka^[1] on

- ✓ Runsaskuituinen
- ✓ Runsaasti C- ja K-vitamiinia sisältävä
- ✓ E-vitamiinin ja kaliumin lähde

Mustaherukassa on myös runsaasti polyfenoleihin kuuluvia anto-
saaneja, joilla voi mahdollisesti olla terveysvaikutuksia.^[2]

Tiesitkö, että...



... mustaherukka sopii nautittavaksi sellaisenaan tai osana monenlaisia ruokia ja elintarvikkeita



... kotimaisessa mustaherukassa on hyvin vähän kasvinsuojelujäämiä^[3]



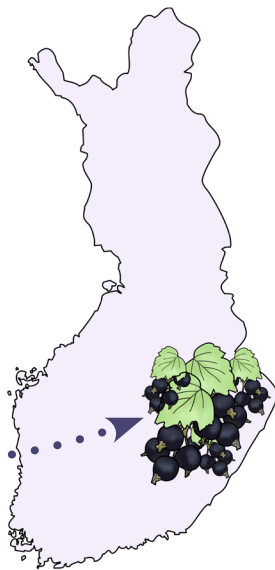
... mustaherukka on edullinen lisä ruokavalioon



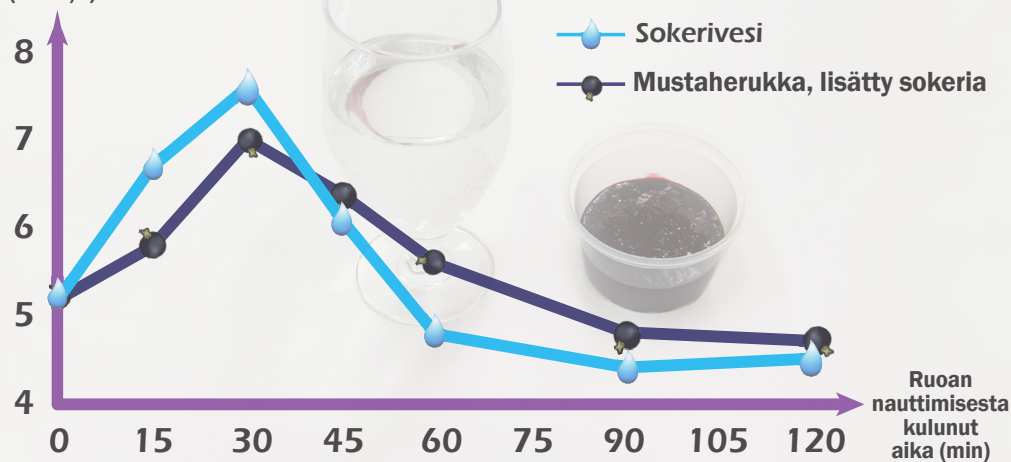
... ostamalla kotimaista mustaherukkaa tuet herukanviljelyä Suomessa myös jatkossa



... Suomessa herukan viljely on keskittynyt **Itä- Suomeen**. Itä- ja Keski-Suomessa tuotetaan lähes 80% koko maan herukoista.^[4]



Verensokeripitoisuus
(mmol/l)



Tasapainoa aterianjälkeiseen verensokeriin

Syödyn sokerin aiheuttamaa verensokerin nopeaa nousua ja siitä seuraavaa nopeaa laskua alle paastotason pidetään usein toistuvana haitallisena verensokeriaineenvaihdunnan säätelylle. Mustaherukka tasapainottaa nautitusta sokerista johtuvaa verensokerin vaihtelua^[5,6,7].

Vaikutus on havaittu, kun soseena tai nektarina syödyn mustaherukan määrä on ollut 1,5-3,0 dl ja mustaherukkaan on lisätty maittavuuden parantamiseksi sokeria 25-35 g. Lisätyn sokerin määrä on kohtuullinen ja sopii osaksi tasapainoista ja monipuolista ruokavaliota^[8].

Valmista helppo mustaherukasmoothie



Jos käytät pakastemarjoja, sulata niitä hieman. Kuori omena, poista siemenkota ja paloittele omena.



Laita kaikki ainekset tehosekoittimeen ja sekoita tasaiseksi.



Kaada valmis smoothie lasiin ja nauti heti!

Esite on tuotettu osana Ruokalaakso (2018-2020) ja Savolaisuus on makuasia (2019-2021) -hankkeita. Lähteet:

- [1] Euroopan parlamentin ja neuvoston asetus (EY) N:o 1924/2006 elintarvikkeita koskevista ravitsemus- ja terveysväitteistä.
- [2] Koponen J, ym. Contents of anthocyanins and ellagitannins in selected foods consumed in Finland. J Agric Food Chem 55(4):1612-1619.
- [3] Ruokavirasto. Kasvinsuojeluainejäämien valvontatulokset. <https://www.ruokavirasto.fi/yritykset/elintarvikeala/valmistus/yhteiset-koostumusvaatimukset/kasvinsuojeluainejaamat/valvonta/eri-vuosien-valvontatuloksia/valvontatulokset-2018/>
- [4] Luonnonvarakeskuksen tilastotietokanta. <https://statdb.luke.fi/PXWeb/pjweb/fi/LUKE/?rxid=ab615221-5e3a-473c-b820-d1ca265f3a6e>
- [5] Lappi J, ym. Blackcurrant (Ribes nigrum) lowers sugar-induced postprandial glycaemia independently and in a product with fermented quinoa: a randomized crossover trial. British Journal of Nutrition, 2020. <https://doi.org/10.1017/S00007114520004468>
- [6] Törrönen R, ym. Postprandial glycaemic response to berry nectars containing inverted sucrose. JNS 2017;6:e4:1-7.
- [7] Törrönen R, ym. Postprandial glucose, insulin, and free fatty acid responses to sucrose consumed with blackcurrants and lingonberries in healthy women. Am J Clin Nutr 2012;96:527-523.
- [8] Terveystä ruoasta. Suomalaiset ravitsemussuosituks 2014. Valtion ravitsemusneuvottelukunta.



KUOPIO REGION 2020-2021
EUROPEAN REGION OF GASTRONOMY



Euroopan unioni
Euroopan aluekehitysrahasto

Vipuvoimaa
EU:lta
2014-2020

Pohjois-Savon liitto tukee

maakunnan
menestystä



Euroopan maaseudun
kehittämisen maatalousrahasto:
Eurooppa investoi maaseutualueisiin



Elinkeino- ja
ympäristökeskus