Monipuolinen terveyspommi mustikka

Mustikka

Kesä on kypsyttänyt maukkaan mustikkasadon. Vältä pakastin pitää täyttää -stressiä; otahan joskus pikkukippo mukaan ja saat tuoreet mustikkamaidon ainekset leppoisasti iltalenkin lomassa!

Mustikka on vanha kansanlääkinnästä tunnettu kasvi, joka auttaa mm. näkökyvyn säilymisessä ja ripulin hoidossa.
Mustikat sisältävät vain 5–6 % sokeria, mutta ne maistuvat makeilta sillä hedelmähappojakin on niukasti.

Hedelmähappojen niukkuudesta johtuen mustikka on heikosti säilyvä marja, joka tulee säilöä nopeasti.

Pehmeiden ja maukkaiden marjojen ohella voit kerätä mukaasi myös mustikan lehtiä teeaineksiksi. 3–4 ruokalusikallista kuivattuja pieneksi silputtuja lehtiä lisätään litraan kiehuvaa vettä ja annetaan hautua muutaman minuutin ajan. Erityisesti diabetestä sairastavat nauttivat mustikanlehtiteetä, sillä lehtien sisältämillä flavoneilla ja antosyanidiineilla on lievä verensokeria alentava vaikutus.

Mustikasta saat myös näyttävän herkun jälkiruokapöytään. Mustikkajäädykkeeseen tarvitset vain marjoja, sokeria, munankeltuaisen ja kermaa.
Näin valmistat

Mustikkajäädyke

4 annosta

225 g mustikoita
1,5 dl tomusokeria tai hienoasokeria
1 munankeltuainen
4 dl kuohukermaa

1. Soseuta marjat sokerin kanssa.

2. Sekoita keltuainen joukkoon.

3. Vatkaa kerma kovaksi vaahdoksi.

4. Sekoita kerma ja marjasose kevyesti.

5. Kaada seos kulhoon tai vuokaan.

6. Pidä pakastimessa n. 3 tuntia.

7. Anna jäädykkeen sulaa hieman ennen tarjoilua.