

## MUST SÕSTAR ON VÄÄRTUSLIK TOIDUMARI

Musta sõstra väärtust toidumarjana tõstab bioaktiivsete ainete, sh vitamiinide rohke sisaldus. Kõige rohkem on uuritud C-vitamiini (askorbiinhape) ja flavonoide (antotsüaanid), mis on antioksüdandid ehk oksüdeerumist takistavad ühendid.

Eestis kasvatatavate musta sõstra marjades on 100 g kohta 100-200 mg C-vitamiini, mida on rohkem kui nt acai ja inka marjades. Organismi C-vitamiini vajaduse rahuldamiseks piisab, kui süüa päevas 25-50 g musta sõstra marju või nende hoidiseid.

Musta sõstra marjad on rikkad ka fenoolsetest ühenditest, eelkõige antotsüaanidest. On leitud, et need ühendid läbivad aju-vere barjääri ja toimivad antioksüdantidena lokaalselt ajukudedes, võimendades sellega ajutegevust. Marjade antotsüaanide sisaldus suureneb nende küpsedes, mistõttu tuleks marju korjata siis, kui need on täiesti küpsed.

## KUIDAS ÖKO- EHK MAHETOITU ÄRA TUNDA?

Mahetoitu märgistatakse ELi mahelogoga, kodumaistelt toodetelt võib leida ka Eesti riikliku ökomärgi.

Mahetootmist, -töötlemist ja -turustamist kontrollivad riiklikud järelevalveasutused. Samuti on järelevalve all saaduste korjamine metsaaladelt.



Mahepõllumajanduse ja mahetoitu kohta loe lähemalt: [www.maheklubi.ee](http://www.maheklubi.ee)

SA Eesti Maaülikooli Mahekeskus  
MTÜ Eesti Maheteravili 2015  
Turuarendustoetuse abiga rahastatud tegevus.

## MUST SÕSTAR ON MAITSEV JA KASULIK!



## HEA TARBIJA!

Must sõstar on väga väärtuslik ja tervislik põhjamine vitamiini- ja energiaallikas. Eelistades kodumaist mahe musta sõstart tugevdate oma immuunsüsteemi ja saate olla kindlad, et need marjad on kasvatatud loodus- hoidlikult ja ei sisalda sünteetiliste taimekaitsevahendite jääke. Tõstame üheskoos musta sõstra tarbimise taas au sisse!

Must sõstar oli ravimtaimena hinnatud juba 12. sajandil. Värskeid ja kuivatatud marju, noori lehti, õisi, varsi ja mahla kasutatakse mitmesuguste haiguste raviks.

Musta sõstra mahl, lehe- või varretee on heaks esmaseks ravimiks külmetushaiguste, ülemiste hingamisteede katarri, angiini, läkaköha, bronhiidi ja kopsupõletiku korral.

Musta sõstra lehtedest ja vartest valmistatud tee soodustab organismi vabanemist liigsest kusi happesest, takistades podagra ja kivitõve arengut. Lehti on kasutatud ka reumaatiliste valude vastu. Uuringud näitavad, et musta sõstra lehetee on tervise tugevdamisel sama väärtuslik kui roheline tee.

Musta sõstra lehe- ja pungaekstraktid on tugevad antioksüdandid. On leitud, et must sõstar kaitseb soolestikku kahjulike bakterite (nt salmonella, kolibakterid, stafülokokid) ja seenhaiguste eest.

Täisküpsetes marjades on vähem pektiinaineid ja mahla pressimine sellistest marjadest on tõhusam kui vastsetl tumeda värvuse omandanud marjadest. Samas keediste ja marmelaadi valmistamisel võiks kasutada just vastküpsenud marju, milles on rohkem želeerivate ja säilivust parandavate omadustega pektiinaineid. Pektiinirikkaid marju soovitatakse süüa soolehaiguste, maohaavade, kõhukinnisuse ja ka kiiritustõve korral.

Vees lahustuvatest vitamiinidest on musta sõstra marjades veel organismi kasvu ja arengut soodustavat, loote normaalseks arenguks ning vere loomeks vajalikku B-rühma vitamiini foolhapet: 100 g marjades 2,4-6,7 g ehk rohkem kui nt virsikus, viigi- ja viinamarjades.

Levinud on seisukoht, et neil, kel on võimalik juua iga päev klaasitäis musta sõstra mahla, pole vaja karta veresoonte lupjumist, liigeste jäigastumist ega kõrget vererõhku.

## MUSTA SÕSTRA SÄILITAMINE

Värskete saaduste säilitamine aitab talveperioodil organismi turgutada ja toidulauda mitmekesistada. Ise hoidiseid tehes on teada ka tooraine päritolu ja kvaliteet. Uuringud näitavad, et musta sõstra antioksüdatiivsus säilib ka marjade töötlemisel. Keediseid ei soovitata siiski üle aasta säilitada, sest pikaajalisel seismisel väheneb C-vitamiini ja antotsüaanide sisaldus.



Sügavkülmutamisel tuleb parema säilivuse ja kvaliteedi huvides marjad külmutada võimalikult kiiresti (-18-24 °C juures), sest siis moodustuvad viljas väikesed kristallid ja sulades säilitab mari oma kuju. Kui marju soovitakse talvel kasutada magustoidus või niisama süüa, tuleb lisada ka suhkrut, et säiliks marjade värvus, maitse, aroom ja kuju. Samuti säilib suhkruga marjades paremini C-vitamiin. Sügavkülmutades ei pea marjadele lisama nii palju suhkrut kui moosi keetes, mis teeb külmutatud marjad kõige tervislikumaks valikuks. Ühe liitri marjade kohta võiks lisada 0,5-1 klaasi suhkrut.

Samuti on hea sügavkülmutada vähese suhkruga toormoosi, mida saab lisada nt pannkookidele, küpsetistele jt magustoitule.



## MIKS EELISTADA MAHETOITU?

- Mahetoit on tervislik, sellest võib leida rohkem vitamiine, antioksüdante ja organismile vajalikke mineraalaineid kui tavatoidust.
- Mahetoidus pole sünteetilisi värvaineid, suhkruasendajaid ning maitse- ja lõhnatugevdajaid ega kauast säilimist soodustavaid aineid, mis võivad põhjustada mitmesuguseid tervisehäireid.
- Mahetoidu tootmine hoiab meie elukeskkonda, sest sünteetilisi väetisi ja pestitsiidide ei kasutata.
- Eesti uuringute andmetel sisaldavad umbes pooled tavapõllumajandusest pärit saadused pestitsiidijääke. Kuna mahetootmises sünteetilisi pestitsiidide ei kasutata, siis pole mahetoodetes ka nende jääke. Pestitsiidijääkide mõju inimestele seostatakse mitmesuguste haiguslike talitlushäirete ja kasvajate tekkega.

- Mahetoidus pole geneetiliselt muundatud organisme (GMO) ega nende saadusi.
- Mahepiim, -liha ja -munad on pärit loomadelt, kes saavad vabalt liikudes nautida päikest, värsket õhku ja ökoloogiliselt puhast sööta. Vabapidamisel on loomad tervemad ja nende toodang omakorda inimesele kasulikum.
- Kohalikku mahetoitu tarbides toetad maaelu arengut ja tootjat meie oma küldes.

