

Vähese rasvasisalduse ja väikese energetilise väärtuse ning kolesterooli puudumise tõttu sobib mustikas hästi dieettoiduks. Kõik eelnevalt loetletud ained annavad mustikamarjadele tervist tugevdava toime, alandades riske kasvajate, südame-, veresoone- ja kesknärvisüsteemi haiguste tekkeks.

Mustikate söömine leevendab silmade väsimust, väldib kanapimeduse teket ning on abiks neile, kes kannatavad lühinägelikkuse all. Seepärast soovitatakse mustikaid igapäeva-menüüsse just neile, kes peavad päevast päeva arvutiga töötama.

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 mahetoidu kohta loe lähemalt: www.maheklubi.ee

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

MUSTIKAS ON MAITSEV JA KASULIK!



MUSTIKAVILJADE VÄÄRTUSLIKKUS

Mustikate kõige suuremaks väärtuseks peetakse seda, et nad sisaldavad rohkesti siniseid ja punaseid pigmentaineid ehk antotsüaane. Need on tugevad antioksüdandid, mis on bioloogiliselt aktiivsed ühendid: nad seovad inimorganismis vabu radikaale, takistades seeläbi vananemisprotsesse ning mitmete haiguste teket ja arengut. Mustikate antioksüdantsusele aitavad kaasa ka neis leiduvad vitamiinid B, C, PP ja karotinoidid.

Lisaks leidub mustikaviljades tanniine ja teisi parkaineid, kiudaineid, mineraalaineid (eelkõige K, P, Ca, Mg, Mg ja Fe), eeterlikku õli ja orgaanilisi happeid.

Suhkrute sisaldus mustikamarjades on 5-15%. Enamasti leidub glükoosi ja fruktoosi, väga vähe (kuni 0,5%) on sahharoosi (tavaline lauasuhtur) ja just see muudab mustikamarjad diabeetiliselt väärtuslikuks.

AED- JA METSMUSTIKAS

Maitseomadustelt on aedmustikas magusam kui metsas kasvav harilik mustikas. Harilik mustikas (kõnekeeles metsmustikas) on tuntavalt hapu maitsega, sest selles on keskmiselt 5 korda rohkem orgaanilisi happeid ja suhkruid on oluliselt vähem kui aedmustikas. Aedmustikaid kattev tugev vahakirme ei määri värsket marja sööja käsi ega suud.

Antioksidatiivsete omadustega pigmentainete osas paistab silma harilik mustikas, sest viljad on ka seest intensiivse sinise värvusega. Aedmustikate hele viljaliha pigmentaineid ei sisalda. Tänu sellele on antotsüaanide sisaldus harilikus mustikas (400mg/100g) keskmiselt kaks korda suurem kui aedmustikas. Kui arvestada, et aedmustika mari on vähemalt kaks korda suurem kui harilik mustikas, siis pole vahet, kas süüa üks aedmustikas või üks harilik mustikas, omastatav antotsüaanide kogus on võrdne.

Vitamiinidest leidub aedmustikas rohkem vitamiine B1 ja B6, vähem vitamiin C-d kui harilikus mustikas. Foolhape, vitamiinide B2, B3 ja PP osas marjade vahel olulisi erinevusi pole.

Sügavkülmutamiseks sobivad aedmustikad paremini, sest pärast ülessulamist säilitavad need oma kuju, on maitsest magusamad ja ei määri väga intensiivselt suud.



MUSTIKALIIGID

Looduses kasvavad **harilik mustikas** (*Vaccinium myrtillus*) ja **sinikas** (*V. uliginosum*), mis oma väikese saagikuse ja kasvukoha eelistuste tõttu ei sobi aeda ega põllule, sest nad ei talu eredat päikesevalgust. **Aedades ja põldudel** kasvatatakse järgmisi liike:

- **Kännasmustikas** (*V. corymbosum*). Taimed kasvavad 1-2 m kõrguseks ja nende viljad on suured. Enamik sorte on külmaõrnad.
- **Ahtalehine mustikas** (*V. angustifolium*). Taime kõrgus on 0,2-0,8 m ning viljad on väiksemad, kuid maitsest väga magusad.
- **Poolkõrge mustikas**. On aretatud kahe eelnimetatud liigi ristamisel, taime kõrgus on 60-100 cm ja viljad on suured. Enim kasvatatud sort "Northblue" on tugeva, hapukas-magusa maitsega.
- **Silmmustikas** (*V. virgatum* sün: *V. ashei*). Taimed on kõrge kasvuga (üle 3 m), viljad on seest roheka värvusega ja kaaluvad keskmiselt 1,5 g. See liik on külmaõrn.



MIKS EELISTADA MAHETOITU?

- Mahetoit on tervislik, selles on rohkem vitamiine, antioksidante ja orgaanismile vajalikke mineraalaineid kui tavatoidus.
- 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 pestitsiide ei kasutata.
- Eesti uuringute andmetel sisaldavad umbes pooled tavapõllumajandusest pärit saadused pestitsiidijääke. Kuna mahetootmises sünteetilisi pestitsiide 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 külades.
- Maheaedmustikate kasvatamisel järgitakse kõiki mahepõllumajanduse põhimõtteid.

