



# Mansikka maistuu *makoisalta*

Tietoa mansikasta kotitalouksille



# Mansikka



## MANSIKASSA MAISTUU KESÄ

Mansikan tuoksu ja aromi tuovat kesän kielelle ja ensimmäiset mansikat ovat merkki kesän tulosta. Ilman mansikkakakua ei synny oikeaa juhannustunnelmaa!

Kesän maun tallentaminen mansikoita pakastamalla ja säilömällä on mieluisaa puuhaa, sillä sama kesäinen tunnelma palautuu mieleen näitä tuotteita talvisaikaan nautittaessa. Mansikka onkin vuodesta toiseen ollut suosituin viljellyistä marjoista.

Mansikka on yleisimmin viljelty marjakasvi maailmassa, ja sillä on oma roolinsa maailmankaupassa. Marjojen terveysvaikutteisuus on laajalti tunnustettu asia, joka lisää tuoreiden marjojen ja niistä tehtyjen jalosteiden kuluista. Mansikoiden käytön lisääminen sopii hyvin ihmisille, joiden on terveydellisistä syistä syytä keventää ruokavaliotaan.

Mansikkaa kannattaa ehdottomasti suosia päivittäisessä ruokavaliossa. Mansikoista saa tuoreena tai pakastettuna hyvän ja maukkaan lisän aamiaispuuroon tai -muroihin. Mansikoista on myös helppo valmistaa herkullisia ja kevyitä jälkiruokia. Kokeile mansikoiden käyttöä myös tuoresalaatteihin! Leivonnaisiin mansikka tuo oman juhlanan, kesäisen lisänsä. Käyttötapoja löytyy jokaiselle runsaasti.

Koska mansikka-aika on viljelytekniikan kehittymisen myötä pidentynyt, on tuoreita mansikoita tarjolla keväästä syksyyn. Niitä kannattaa nauttia runsain mitoin sellaisenaan, kevyenä ja raikkaana välipalana.

### **Tekstit:**

Hedelmän- ja Marjanviljelijäin liitto ry

### **Ruokaohjeet:**

www.kasvikset.fi

### **Kuvat:**

Puutarhaliiton kuva-arkisto

Kasvikset ry./Tommy Selin (s. 1 ja 7,8)

Teppo Johansson (s. 8)

iStockphoto



## MONIPUOLISESTI TERVEELLINEN MANSIKKA

Mansikka sisältää runsaasti vitamiineja, kivennäisaineita sekä terveyttä edistäviä polyfenolihdisteitä.

Ihmiselle on tärkeää saada päivittäin riittävästi vesiliukoisia vitamiineja ja marjat ovat juuri näiden lähteinä erittäin hyviä. Mansikka ylittää C-vitamiinipitoisuudeltaan useimmat hedelmät. Aikuisen ja nuoren vitamiinitarpeen saa tyydytettyä syömällä pari desilitraa mansikoita päivittäin. C-vitamiini säilyy pakastuksessa melko hyvin, joten myös pakastetut mansikat ovat hyviä vitamiinilähteitä. C-vitamiinin tarve kasvaa esimerkiksi sairauksien, tupakoinnin, laihduttamisen ja stressin vuoksi, jolloin sen saannista pitää erityisesti huolehtia

Polyfenolit ovat elintarvikkeissa esiintyviä yhdisteitä, joilla katsotaan olevan vaikutusta sydän- ja verisuonitautien ja syövän ehkäisyssä. Marjat ovat aivan ylivoimaisia näiden yhdisteiden lähteitä ravinnossamme. Mansikka sisältää fenolihdisteistä runsaasti ellagitanniineja, antosyanidiineja ja proantosyanidiineja. Fenolihdisteiden uskotaan vahvistavan elimistön suojamekanismeja, toimivan antioksidantteina sekä estävän haitallisten mikrobian kasvua.



## KESKIMÄÄRÄISIÄ RAVINTOARVOJA 100 GRAMMASSA MANSIKKAA

Energia	kJ (kcal)	195 (47)
Hiilihydraatti, imeytyvä	g	8,4
Kokonaiskuitu	g	1,9
Linolihappo	mg	64,0
Alfalinoleenihappo	mg	64,0
Sterolit	mg	10,0
A-vitamiini	µg	0,9
E-vitamiini	mg	0,6
K-vitamiini	µg	5,5
C-vitamiini	mg	60,0
Karotenoidit	µg	44,5
Folaatti	µg	35,6
Natrium	mg	0,7
Kalium	mg	190,0
Kalsium	mg	21,0
Magnesium	mg	15,0
Fosfori	mg	30,0
Rauta	mg	0,5
Seleeni	µg	0,1

µg=mikrogramma

**Lähde:** Fineli – tietopankki, Terveyden ja hyvinvoinnin laitos THL



# Mansikka- lajikkeissa on valinnan varaa

**POLKA** Suosituin mansikkalajikkeemme on jo vuosia ollut Polka. Se on alkuperältään hollantilainen, keskiaikainen lajike. Polkan marjat ovat keskikokoisia tai suuria, pyöreähköjä tai leveän kartiomaisia. Väriltään ne ovat voimakkaan punaisia, myös malto on punertava. Marjan rakenne on kiinteä ja maku raikkaan makea.

**HONEOYE** Varsinaisista varhaislajikkeista Honeoye on alkuperältään amerikkalainen lajike, jonka marjat ovat suuria ja kartiomaisia, kirkkaan tai tumman punaisia ja ne kestävät hyvin kuljetusta. Maku on miedosti hapant, miellyttävä ja mehukas.

**SONATA** Sonata-lajike on hieman Polkaa aikaisemmin kypsävä lajike. Marjat ovat kirkkaanpunaisia, kiiltäviä ja kartiomaisia. Sonatan marjat ovat maultaan makeahkoja sekä kiinteitä.

**RUMBA** kypsyy Honeoyen kanssa samaan aikaan. Tämän hollantilaisen lajikkeen marjat ovat suuria, syvänpunaisia ja pinnaltaan kiiltäviä, muodoltaan pyöreän kartiomaisia.

**DARSELECT** Myös ranskalainen Darselect on Polkaa aikaisempi lajike, jonka marjat ovat kookkaita, kiinteämaltoisia sekä pinnaltaan kiiltäviä. Tätä lajiketta kasvatetaan erityisesti kasvihuoneissa.

**FLAIR** Kaikkein aikaisimmille markkinoille on alettu kasvattaa myös Flair-lajiketta. Sen marjat ovat kirkkaanpunaisia ja säännöllisen muotoisia, kiinteitä ja pinnaltaan kestäviä.

**FLORENCE** Florence taas on myöhäinen lajike, jonka marjat ovat kirkkaan tai tummanpunaisia, säännöllisen pyöreitä ja kiiltäviä. Marjat ovat myös kiinteäpintaisia ja maultaan hyviä.

**SALSA** Myöhäisistä lajikkeista usuin tulokas on Salsa, jonka marjat ovat suuria, kirkkaanpunaisia ja hyvänmakuisia.



4



**Vinkki:** Koristelua varten voit pakastaa muutaman mansikan myös kantoineen.

## PAKASTA MANSIKAT OIKEIN

Pakastukseen kannattaa käyttää vain hyvälaatuisia, vioittumattomia marjoja. Laita puhdistetut mansikat pakasterasioihin joko kokonaisina tai viipaloituna. Voit ripotella päälle sokeria, sillä se saa marjat maistumaan sulatuksen jälkeen tuoreen makeilta.

## KOTIPAKASTAMISEN NIKSEJÄ

- mitä lyhyempi aika poiminnasta pakastukseen, sitä parempi
- poimi mansikat matalaan astiaan mehustumisen välttämiseksi
- jäähdytä mansikat kunnolla ennen pakastusta jääkaapissa tai kylmiössä
- sokeri säilyttää marjojen luonnollisen maun, aromin, värin, rakenteen ja C-vitamiinin; sokerilisäys n. 0,5 dl/marjalitra
- pakastuslämpötilä vähintään -24 °C, säilytyslämpötilä -18 °C
- pakasta kerralla korkeintaan 5 kg mansikoita 100 pakastinlitraa kohti
- pienet rasiat jäätyvät nopeimmin
- muista käyttää talven aikana edellisikesänä pakastetut mansikat!!



5



## TUORESOSSEET OVAT MONIKÄYTTÖISIÄ

Mansikat voi pakastaa myös tuoresoseena, jolloin ne vievät vähemmän tilaa pakastimesta. Puhdistetut marjat soseutetaan monitoimikoneella tai sauvasekoittimella ja pakastetaan kerta-annoksina. Soseeseen voi myös sekoittaa maun mukaan sokeria. Tuoresose sopii sulatettuna leivonnaisten, sorbettien ja muiden jälkiruokien valmistukseen. Se sopii hyvin myös aamiaispuuron tai -murojen lisukkeeksi. Vedellä laimentamalla siitä saa nektaria lisäämällä soseen painon verran vettä.

## PERINTEISET HILLOT OVAT NYKYAIKAA

Hillojen kotivalmistus on nykyään helppoa. Kaupoista löytyy valmiita sokeriseoksia, joilla on helppo valmistaa sopivan sakeaa ja säilyvää mansikkahilloa vaikkapa ohukaisten tai pannukakun seuraksi. Hillon valmistaminen onnistuu kiireiseltäkin, esimerkiksi mikroaaltouunissa. Hilloa voi valmistaa myös pakastemansikoista pitkin talvea, joten kaikkea hilloa ei tarvitse tehdä kesäkuumalla. Kotitekoinen hillo saa veden kielelle ja tekee arjesta juhlaa!

### MANSIKKAHILLO

1 kg mansikoita  
500 g Hillosokeria  
1/2 dl vettä



Kaada vesi marjojen joukkoon kattilaan ja kuumenna, kunnes alkaa muodostua vesihöyryä. Lisää hillosokeri vähitellen varovasti sekoittaen. Vähennä lämpöä, kun seos alkaa kiehua. Keitä hilloa 10 minuuttia. Jäähdytä noin 30 minuuttia, sekoita välillä. Kuori tarvittaessa vaahto. Tölkkitä hillo pestyihin, kuumiin tölkkeihin ja sulje kannet. Jäähdytä ja vie kylmään.



## MANSIKKAHERKKUJA KOKO VUODEKSI

### MANSIKKA-KEVÄTSIPULISALAATTI

1 l mansikoita  
2 kevätsipulia  
1/2 dl tuoretta basilikkaa silputtuna

#### Kastike:

2 rkl öljyä  
1 rkl balsamiviinietikkaa  
sitruunapippuria  
suolaa  
1 1/2 tl sokeria

1. Sekoita kastikkeen aineet keskenään.
2. Viipaloi peratut mansikat ja leikkaa kevätsipulit ohuiksi siivuksiksi. Yhdistä mansikat ja sipulit. Kaada kastike päälle ja sekoita. Anna vetäytyä noin 30 minuuttia ennen tarjoilua. Tarjolle vietäessä joukkoon sekoitetaan vielä silputtu basilikka. Sopii erinomaisesti savustetun ja grillatun ruoan kanssa.

### MANSIKKA-MARENKIJÄLKIRUOKA

1 l mansikoita  
1 marenkilevy  
(TAI 2 valkuaista ja 6 rkl tomusokeria)  
1,5 dl appelsiinimehua  
1 dl suklaakastiketta  
1 dl vispikermaa



Voit hankkia marenkilevyt valmiina. Mikäli teet marengin itse, vatkaa valkuiset vaahdoksi ja lisää vaahtoon vähin erin koko ajan sekoittaen tomusokeri. Levitä valkuisvaahto leivinpaperin päälle ohueksi, alle 1 cm:n paksuiseksi levyksi. Kypsennä 100-asteisessa uunissa reilun tunnin ajan. Anna marenkilevyn jäähtyä.

Perkaa ja puolita mansikat. Puserra appelsiiniinista mehu tai käytä appelsiiniinismehua. Anna mansikanpuolikkaiden maustua appelsiinimehussa jääkaapissa puolesta tunnista tuntiin. Vatkaa kerma kevyesti vaahdoksi. Kokoa jälkiruoka kerroksittain jälkiruokakulhoon tai annosmaljoihin. Murra kuiva marenkilevy reiluksi paloiksi. Lisää mansikoita liemineen ja kerrosten väliin valmista suklaakastiketta ja kermavaahtoa.

**Vinkit:** Voit maustaa appelsiiniinimehun lisäämällä siihen joko 2 rkl appelsiinin kuoriraastetta tai 2 rkl sitruslikööriä (esim. Cointreau'ta). Mansikat voit lisätä jälkiruokaan myös aivan sellaisinaan ilman marinoitinta.





## KEVYT PANNACOTTA JA MANSIKKAMELBA

(6 annosta)

2 tlk (4 dl) bulgarianjogurttia

4 rkl tomusokeria

2 liivatelehteä

1-2 rkl vettä tai omenamehua

### Mansikkamelba:

3-4 dl mansikoita

1 rkl sitruunan mehua

2 rkl sokeria

Sekoita tomusokeri jogurtin joukkoon. Liota liivatelehtiä väljässä, kylmässä vedessä. Puserra liivateet, sulata kiehuvaan vesitiilkaseen ja yhdistä seos jogurttiin. Kaada jogurttiseos lasihin ja anna hyytyä jääkaapissa 1-2 tuntia.

Soseuta mansikkamelban ainekset sauvasekoittimella ja kaada seos jogurttihyttelöiden päälle.

Painettu 12/2013

## MANSIKKA-JUUSTOKAKKU

### Pohjaan:

200 g murskattuja kaura- tai grahamkeksejä

1 dl pullomargariinia

### Täytteeseen:

2 liivatelehteä

2 rkl vettä

200 g maustamatonta kevyttuorejuustoa

1 dl tomusokeria

2 tl vaniljasokeria

2 dl vispikermaa (tai vaahtoutuvaa vaniljakastiketta)

### Pinnalle:

1,5 l mansikoita

Murena keksit ja sekoita pullomargariini keksimuruihin. Leikkaa leivinpaperista irtopohjavuokaan pohjan peitoksi leivinpaperia. Painele muruseos vuoan pohjalle ja hieman reunoillekin. Anna pohjan vetäytyä peitettynä jääkaapissa täytteen valmistamisen ajan. Täytettä varten mausta kevyttuorejuusto tomusokerilla ja vaniljasokerilla.

Anna liivatelehtien liota kylmässä vedessä, puserra vesi pois ja liuota pehmenneet liivateet kiehuvaan vesitiilkaseen.

Kaada liivateseos ohuena nauhana koko ajan sekoittaen tuorejuustoon. Vaahdota (kasvirasva)kerma tai vaniljakastike yhdistä vaahdotuorejuustoseokseen.

Kaada täyte murupohjalle ja anna kakun hyytyä peitettynä jääkaapissa. Irrota hyytynyt kakku vuoasta tarjoiluvadille.

Peitä pinta runsaasti kokonaisilla tai puolitetuilla mansikoilla.



Hedelmän- ja Marjanviljelijäin liitto ry  
Viljatie 4 C, 00700 Helsinki  
Puh: (09) 5841 6534

Tämän esitteen tuotantoon on käytetty Suomen valtion tukea.