

## TEE TUORESURVOS...

Tuoresurvos puolukoista ja karpaloista säilyy kylmässä marjojen sisältämän bentsoehapon ansiosta ilman kuumennusta, sokeria tai säilöntäaineita. Marjoja tulee survoa niin, että mehua muodostuu riittävästi peittämään marjat. Survos säilytetään viileässä puhtaissa, kannella peitetyissä lasi- tai muoviastioissa. Survosta käytettäessä tulee aina tarkistaa, että marjat jäävät survotun soseen peittoon. Puolukkasurvoksessa säilyy jopa 80 % puolukan sisältämästä C-vitamiinista.

## ...TAI SÄILÖ VETEEN

Veteen säilöminen on vanha keino säilyttää kovakuorisia marjoja. Puolukka, pihlaja, karpalo, lakka ja variksenmarja säilyvät kylmässä vedessä viileässä läpi talven sisältämiensä happojen ansiosta. Marjojen on oltava ehdottoman tuoreita ja ehjiä. Puhdistetut ja huuhdotut marjat pannaan lasi- tai muovitolkkeihin tai pulloihin ja puhdasta, kylmää vettä kaadetaan päälle niin, että marjat peittyvät kokonaan. Tölkit säilytetään pimeässä ja viileässä. Marjojen maku vaan paranee, jos ne jäätyvät säilytyksen aikana.



### Mervi vinkkaa

"Puolukka on suosikkimarjani, jota kannustan nauttimaan monin tavoin. Esimerkiksi kuivatut puolukat ovat kuin makeisia. Smoothie syntyy puolukoista, luonnonjogurtista, banaanista, hunajasta ja tilkasta vettä. Puolukajauhetta voi ripotella jogurtin, viilin ja puuron päälle. Leivonnassa puolukka on hauska lisä – voit lisätä sitä taikinan sekaan melkein missä muodossa vain: kokonaisina, kuivattuna, survoksena tai jauheena. Marjat antavat makua ja mehevyyttä leipiin ja sämpylöihin."

## KARPALO-OMENAREMMIT



- 2 suomalaista omenaa
- 400 g karpaloita (tuoreita tai pakastettuja)
- 2-3 rkl hunajaa maun mukaan
- sokeria koristeluun

1. Pese omenat huolellisesti, poista niistä kodat ja pilko pienemmiksi.
2. Yhdistä marjat, omenan palaset sekä tuore minttu ja soseuta ne sauva- tai tehosekoittimella. Mausta haluamallasi määrällä hunajaa.
3. Levitä sose ohueksi ja mahdollisimman tasaiseksi kerrokseksi pellille leivinpaperin päälle.
4. Anna soseen kuivua uunissa mahdollisimman matalassa lämpötilassa vähintään neljä tuntia. Remmit ovat valmiit, kun pinta ei tunnu tahmealta eikä anna enää painettaessa periksi.
5. Leikkaa massasta terävällä veitsellä kapeita soiroja tai kuvioita terävällä muotilla. Koristele halutessasi sokerilla.
6. Säilytä ilmatiiviisti joko huoneenlämmössä tai laita pakastimeen.

## TUOREPUURO PUOLUKASTA

4 annosta

- 4 dl maustamatonta jogurttia
- 4 dl tuoreita tai pakastettuja puolukoita survottuina
- 3 dl kaurahiutaleita
- 1 dl (marja)mysliä
- 1 rkl pellavansiemeniä (hunajaa tai sokeria)

1. Sekoita jogurttiin puolukkasurvos, hiutaleet, myslä ja pellavansiemenet.
  2. Lisää hunajaa tai sokeria makusi mukaan.
  3. Anna turvota jääkaapissa noin 1-2 tuntia. Voit tehdä puuron valmiiksi myös edellisenä päivänä ja antaa turvota yön yli.
  4. Nauti kylmänä.
- >>

Vegaani Gluteeniton Maidoton



Omena pehmentää happamien marjojen makua ja minttu antaa mukavan sävöyksen. Kokeile remmejä myös pihlajanmarjasta.