



Euroopa Maaelu Arengu  
Põllumajandusfond:  
Euroopa investeeringud  
maapiirkondadesse

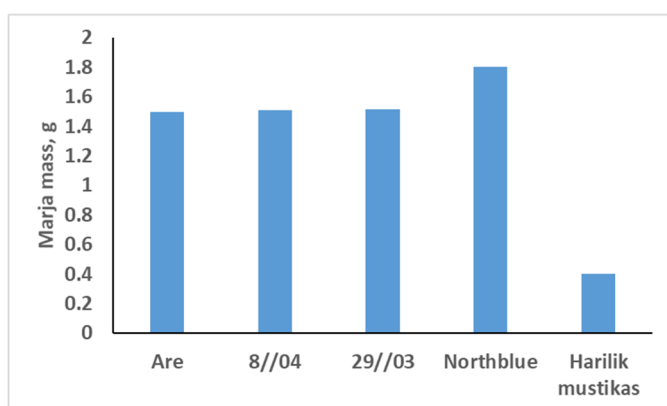
Infopäev toimub "Teadmussiirde pikaajaline programm aianduse tegevusvaldkonnas" raames, toetab Euroopa Liit

**Keskonnasäästliku marjakasvatuse infopäev: EESTI ESIMENE MUSTIKASORT 'ARE' – 2. august 2018.**

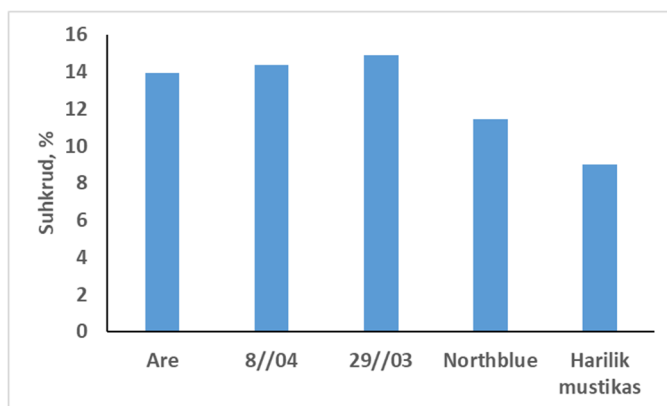
## KAS 'ARE' MARJAD ON IKKA MAGUSAD?

**Marge Starast, EMÜ Põllumajandus- ja keskkonnainstituut**

Alljärgnevalt on toodud olulisemad keemilise koostise näitajad, mida hinnatakse mustikate puhul. Joonistel on toodud andmed poolkõrge mustika sortide 'Are' ja 'Northblue' ning aretiste 8//04 ja 29//03 kohta. Võrdluseks on toodud meie metsades kasvav harilik mustikas.

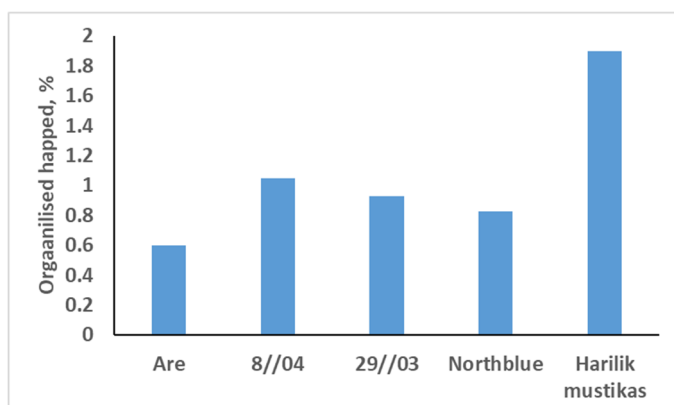


**Joon 1. Vilja korjeperioodi keskmine mass, g.**

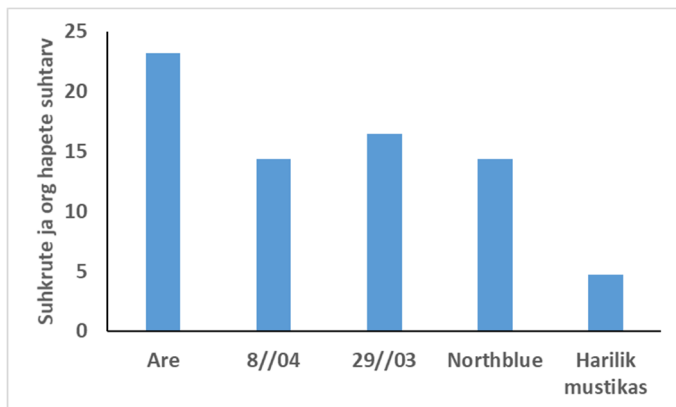


**Joon 2. Suhkrute osakaal (%) värskes viljas.**

Mustikamarjades on orgaanilistest ühenditest ülekaalus suhkrud, mis määratlevad marja energeetilise väärtuse. Rasvu on marjas vaid ca 0,5% ja valke veelgi vähem. Veesisaldus on marjas 80-90%.



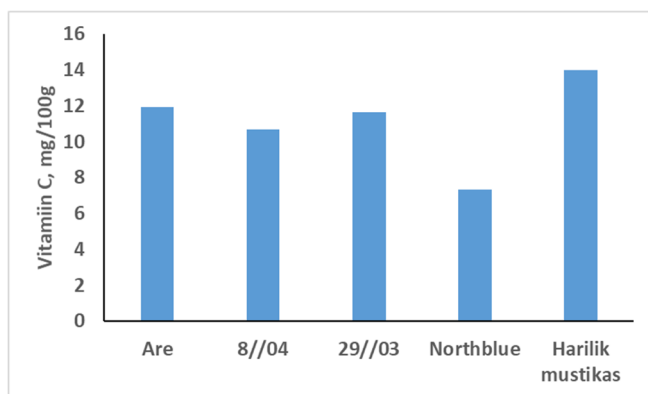
**Joon 3. Orgaaniliste hapete osakaal (%) värskes viljas.**



**Joon 4. Suhkrute ja orgaaniliste hapete suhtarv.**

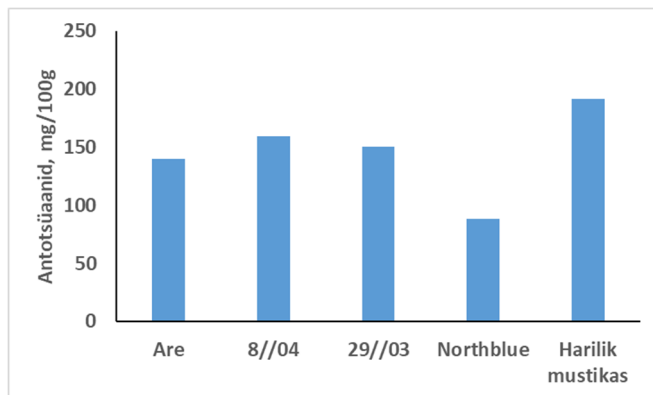
Suhkrute ja orgaaniliste hapete suhtarvu alusel saab hinnata marja magusat, haput maitset:

- kui suhtarv <14, siis inimene tajub haput maitset;
- kui suhtarv >14, siis inimene tajub magusat maitset.



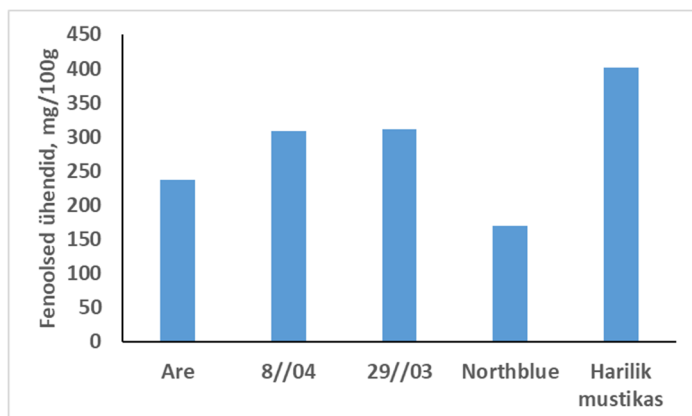
**Joon 5. Vitamiin C sisaldus (mg/100g) värskes viljas.**

Mustikad marjad sisaldavad märkimisväärselt vitamiini C. Täiskasvanud inimese päevane vit C vajadus on 80 mg, selle koguse saaks kätte süües 673 g mustikat 'Are'.  
1 'Are' mari = 0,18 mg vit C-d.  
1 har. mustika mari = 0,06 mg vit C-d.



**Joon 6. Värvainete, antotsüaanide üldsisaldus (mg/100g) värskes viljas.**

Antotsüaanid on erinevates toonides punased ja sinised värvained taimes. Mustikale annavad iseloomuliku värvuse kümned erinevad ained. Antotsüaanid on üks rühm fenoolsetest ühenditest.



**Joon 7. Fenoolsete ühendite üldsisaldus (mg/100g) värskes viljas.**

Fenoolsed ühendid on suur rühm orgaanilisi aineid aedviljades, mis on antioksüdantsete omadustega. Just nende ainete rohkuse tõttu tõstetakse esile mustikaid.

1 'Are' mari = 3,5 mg fenoolseid ühendeid.

1 har. mustika mari = 1,6 mg fenoolseid ühendeid.