

Arktiset Aromit valitsi hillan vuoden marjaksi

ROVANIEMI Arktiset Aromit-yhdistys on syyskokouksessaan valinnut vuoden 2009 marjaksi hillan, sieneksi lampaankäävän ja yrteiksi puna- ja valkoapilan.

Hilla sisältää runsaasti E-, A- ja C-vitamiineja, jotka toimivat elimistössä antioksidanteina. Sen siemenet ovat suuret, joten rasvaliukoista E-vitamiinia hillassa on enemmän kuin yleensä hedelmissä, vihanneksissa tai viljassa.

A-vitamiiniakin hillassa on runsaasti muihin marjoihin verrattuna. Se on myös runsaskuituinen. Liukoisella kuidulla on edullinen vaikutus kolesteroli- ja sokeriaineenvaihduntaan. Myös hillan kivennäis- ja hivenainesisältö on elimistölle sopiva, muun muassa natriumia hillassa on niukasti.

Hillan siemenöljyllä on positiivinen vaikutus myös ihon hyvinvointiin. Siksi sitä käytetään kosmetiikkateollisuuden

raaka-aineena.

Sato on hyvänä vuonna noin 25 miljoonaa kiloa. Hillaa poimitaan satoisena vuonna muutamia miljoonia kiloja kotitalouksien käyttöön ja myyntiin noin miljoona kiloa.

Hilla on parasta tuoreena, mahdollisimman vähän käsiteltynä. Sitä voidaan käyttää esimerkiksi keitoissa, jälkiruoissa, leivonnaisten koristeena sekä juustoleivän tai jäätelön kanssa.

Etelä-Suomessa kasvava lampaankääpä on herkullinen ruokasieni. Toisin kuin useimmat käävät, lampaankääpä on jalallinen ja maassa kasvava isohko sieni.

Suomessa puna-apila ja valkoapila kasvavat koko maassa sekä luonnonvaraisena että viljeltynä kasvina. Niitä viljellään yleisesti rehuksi ja hunajakasviksi, mutta ne tunnetaan useissa maissa myös ihmisille sopivina ravintokasveina.