

# Juolukka



Juolukan marjoja

Juolukka on matalahko varpukasvi, joka kasvaa parhaiten kosteilla metsäisillä soilla. Se muistuttaa jonkin verran mustikkaa, mutta on kookkaampi, harvempi, ja lehdet ovat isommat. Marja on sinisenhimmeä vahapintainen kuten mustikan, mutta pitkänomainen.

Juolukka on sekä maultaan että ulkonäöltään mustikan kaltainen. Se ei ole yhtä makea kuin mustikka, mutta sisältää verrattain moninkertaisen määrän C-vitamiinia. Juolukkaa voi surutta käyttää mustikkasadon jatkeena.

## Merkittäviä ravintoainepitoisuuksia

Ravintoaine	Pitoisuus sadassa grammassa (miehille)	Päivän saantisuosituksen sisältävä annos	
		(miehille)	(naisille)
C-vitamiini	20-60mg	125-375g	125-375g
Rauta	0.4mg	2.25kg <- !!!	3.75kg <- !!!

## Lähteet

- <http://www.yrttitarha.com/kanta/juolukka/>
- <http://www.yrttitarha.com/kanta/juolukka/ravintoaineet.html>