

# 1. Mustikka (*Vaccinium myrtillus*)



 **mmm.fi**  
ruokaa ja luonnonvaroja



# 1. Mustikka (*Vaccinium myrtillus*)

Mustikka on tyypillinen havumetsien kasvi, jonka varpu voi kasvaa jopa 30 vuotta.  
Mustikka on yleinen koko Suomessa.



Lehdet ovat soikeita, suippoja, sahalaitaisia ja varisevat talveksi.



Mustikka kukkii touko-kesäkuussa. Kukat ovat kellomaisia, väriltään vihertävänkellertävästä punertavaan.



Marja on pallomainen, tummansininen ja vahapeitteinen. Marjan tunnistaa ”tikkauskuviosta” marjan pohjassa. Poiminta-aika heinäkuun puolivälistä etelässä, syyskuun alkuun pohjoisessa.



**Mustikka sopii käytettäväksi esimerkiksi piiraisiin, kiisseleihin, marjamaitoon, hilloihin, pirtelöihin ja mehuihin.**



♥ Mustikka ja variksenmarja ovat tummia sisältä. Siksi ne sisältävät runsaasti terveellisiä, sinisiä väriaineita, antosyaaneja. Mustikka sisältää erityisesti C- ja E-vitamiineja sekä ravintokuitua.



## 2. Puolukka (*Vaccinium vitis-idaea*)



 **mmm.fi**  
ruokaa ja luonnonvaroja



## 2. Puolukka (*Vaccinium vitis-idaea*)

Puolukka kasvaa koko Suomessa ja on yleisin metsiemme aluskasvillisuuden varpu. Parhaiten puolukka viihtyy kuivilla kankailla. Puolukka on tärkein ja satoisin luonnonmarjoistamme.



Lehdet talvehtivat, ovat vahapintaisia, suippoja, päältä vihreitä ja alta vaaleanvihreitä.



Puolukan varvun korkeus 5–30 cm

♥ Puolukka sisältää säilyvyyttä parantavaa bentsoehappoa. Puolukassa on myös runsaasti terveydelle hyödyllisiä yhdisteitä.



Kukkii kesä-heinäkuussa. Kukinto terttuna latvassa, kukat väriltään valkeita tai vaaleanpunaisia.



Marja 5–8 mm, pallomainen, punainen, mehukas ja maultaan kirpeän hapan. Poiminta-aika elokuun lopulta lokakuun alkuun.



Hapan puolukka säilyy jääkaapissa survoksena seuraavaan kevääseen. Puolukka sopii käytettäväksi hilloihin, soseisiin, piirakoihin, jogurtteihin ja puuroihin.





### 3. Lakka, hilla, suomuurain (*Rubus chamaemorus*)





### 3. Lakka, hilla, suomuurain (*Rubus chamaemorus*)

Lakka kasvaa koko Suomessa, mutta se on satoisin Kainuussa, Pohjois-Pohjanmaalla ja Lapissa. Lakka viihtyy karuilla kasvupaikoilla kuten aapasoilla ja soistuvilla kankailla.



Lakka on kaksilehtinen ruoho, jonka maavarsi on rönsymäinen ja puutunut. Lehdet ovat kurttuisia ja munuaismaisia.



Yksikukkainen, kukkii kesäkuussa. Vaatii marjoakseen pölyttäjiä, sillä kukat ovat joko hede- tai emikukkia.



Hedelmä käy läpi monet värinmuutokset. Aluksi marja on vihertävän keltainen, sitten punainen ja kypsänä oranssin-keltainen, mehukas, maukas ja tuoksuva. Poiminta-aika on Etelä-Suomessa heinäkuun puolivälissä ja Pohjois-Suomessa elokuun alussa.



**Lakkaa voidaan säilöä survoksena viileässä. Lakasta valmistetaan hyytelöitä, hilloja ja liköörejä. Lakka on arvokas marja, joka pääsee usein juhlapöytiin kakkujen täytteessä, koristeena tai tarjoillaan leipäjuuston kera.**



Lakka on hyvin hallanarka. Jo pieni pakkanen tuhoaa kukat ja marjat. Myös voimakas tuuli voi irrottaa terälehdet, jolloin pölyttäjät eivät löydä kukkia.



Runsas puoli desiä eli 50 grammaa lakkoja sisältää saman verran C-vitamiinia kuin sitä on 100 grammassa eli puolikkaassa appelsiinia. Samalla saat reilusti E-vitamiineja, karotenoideja ja kuitua.



## 4. Pihlajanmarja (*Sorbus aucuparia*)





## 4. Pihlajanmarja (*Sorbus aucuparia*)

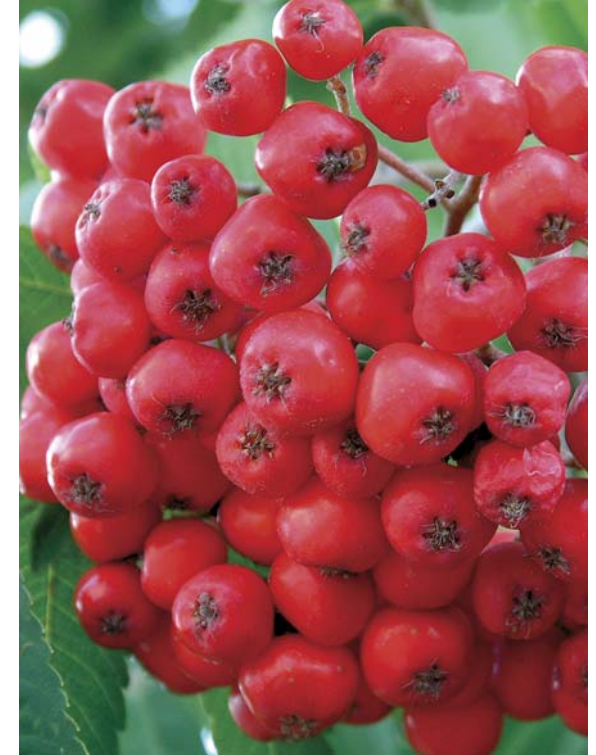
Pihlaja kasvaa koko Suomessa valoisilla ja ravinteisilla kasvupaikoilla kuten niityillä, metsän ja peltojen reunoilla sekä hakkuuaukeilla.



Pihlaja on monirunkoinen puu, joka kukkii kesä-heinäkuussa valkoisin voimakkaasti tuoksuvin kukin. Lehdet ovat 6–8-parisia.



Pihlajanmarjat ovat punaisia tai kellanpunaisia. Ne ovat omenan kaltaisia epähedelmiä, joiden siemeniä ympäröi voimakasmakuinen malto. Poiminta-aika on elo-syyskuussa. Eri puuyksilöiden marjojen maussa on eroja, joten marjoja kannattaa maistella ja valikoida sopivat puut. Pieni pakkanen vähentää marjojen hapanta makua.



Pihlajanmarjoista valmistetaan hyytelöitä ja marmeladimakeisia. Marjoja voi käyttää myös jälkiruokiin ja kiisseleihin.

♥ Pihlajanmarjoissa on runsaasti C-vitamiinia, kuitua ja hedelmähappoja.



## 5. Vadelma (*Rubus idaeus*)





## 5. Vadelma (*Rubus idaeus*)

Vadelma kasvaa yleisenä Etelä- ja Keski-Suomessa Oulu-Kajaani -korkeudelle saakka. Pohjoisempana sitä esiintyy paikoittain.

Vadelma on tyypillinen hakkuuaukeiden, kivikkojen ja metsänreunojen pensas.



Vadelmapensaan korkeus on 50–150 cm. Pensaankorvat ovat kaksivuotisia ja piikkisiä. Kukkia ja marjoja tulee varsiin vasta toisena vuonna. Lehdet ovat päältä vihreitä ja alta harmaita, tiheäkarvaisia.

Vadelma kukkii kesä-heinäkuussa vihertävin kukin. Heinä-elokuussa kypsyvät hedelmät ovat makeita, tuoksuvia, punaisia kerrannaisluumarjoja, eli yhdessä marjassa on monta kovaa siementä.



**Vadelma on maukas marja, ja sitä käytetään muiden marjojen kera tuomaan makua mehuihin ja hilloihin. Vadelmaa käytetään myös jälkiruoissa, jogurteissa ja kiisseleissä joko sellaisenaan tai mustikan kera.**



♥ Vadelma sisältää runsaasti foolihappoa ja kivennäisaineita, etenkin kaliumia.



## 6. Variksenmarja eli kaarnikka Etelänvariksenmarja (*Empetrum nigrum* ssp. *nigrum*) ja pohjanvariksenmarja (*E. nigrum* ssp. *hermaphroditum*)





# 6. Variksenmarja eli kaarnikka

**Etelänvariksenmarja** (*Empetrum nigrum ssp. nigrum*) ja **pohjanvariksenmarja** (*E. nigrum ssp. hermaphroditum*)

Variksenmarja kasvaa koko Suomessa, eteläisessä Suomessa kasvaa etelänvariksenmarjaa ja pohjoisessa runsaammin marjovaa, mehukkaampaa pohjanvariksenmarjaa. Variksenmarja suosii niukkaravinteisia kasvupaikkoja kuten kuivia kankaita.



Pienet kukat ovat aniliininpunaiset. Ne ovat tuulipölytteisiä. Kukinta touko-kesäkuussa. Marjat ovat mustia, kiiltäviä, herneen kokoisia meheviä luomarjoja. Poiminta heinä-elokuussa, josta se voi jatkua lumen tulon asti. Marjoja voi kerätä jopa seuraavana keväänä.

Variksenmarjat ovat maultaan mietoja, sillä niissä on vain vähän sokeria ja happoja. Variksenmarjoja voi käyttää mustikoiden tapaan. Marjat sisältävät runsaasti tummansinisen värin tuovia antosyaaneja, joiden terveysvaikutuksia marjatutkijat selvittävät eri puolilla maailmaa.

Lehdet ovat pieniä ja neulasmaisia.



Variksenmarjoja voi käyttää mustikoiden tapaan piiraissa ja jälkiruoissa. Niistä voi valmistaa myös nektaria, mehua ja hyytelöä.



Variksenmarjan varvun korkeus on 10–30 cm.



♥ Variksenmarjoja pidetään terveellisinä niiden korkean antosyaanipitoisuuden vuoksi.



# 7. Karpalo Isokarpalo (*Vaccinium oxycoccos*) ja pikkukarpalo (*V. microcarpum*)





## 7. Karpalo Isokarpalo (*Vaccinium oxycoccos*) ja pikkukarpalo (*V. microcarpum*)

Karpalo on niukkaravinteisten ja valoisien soiden marjakasvi ja sitä kasvaa koko maassa.

Satoisampi isokarpalo on karpalolajeista yleisempi.

Pikkukarpalo muistuttaa isokarpaloa, mutta on kooltaan pienempi ja tekee miedomman makuisia ja pienempiä marjoja.



Karpalon varpu suikertelee maanmyötäisesti (pituus 10–80 cm). Lehdet ovat kaksivuotisia, soikeita, suippoja, päältä kiiltävän vihreitä ja alta valkoisia.

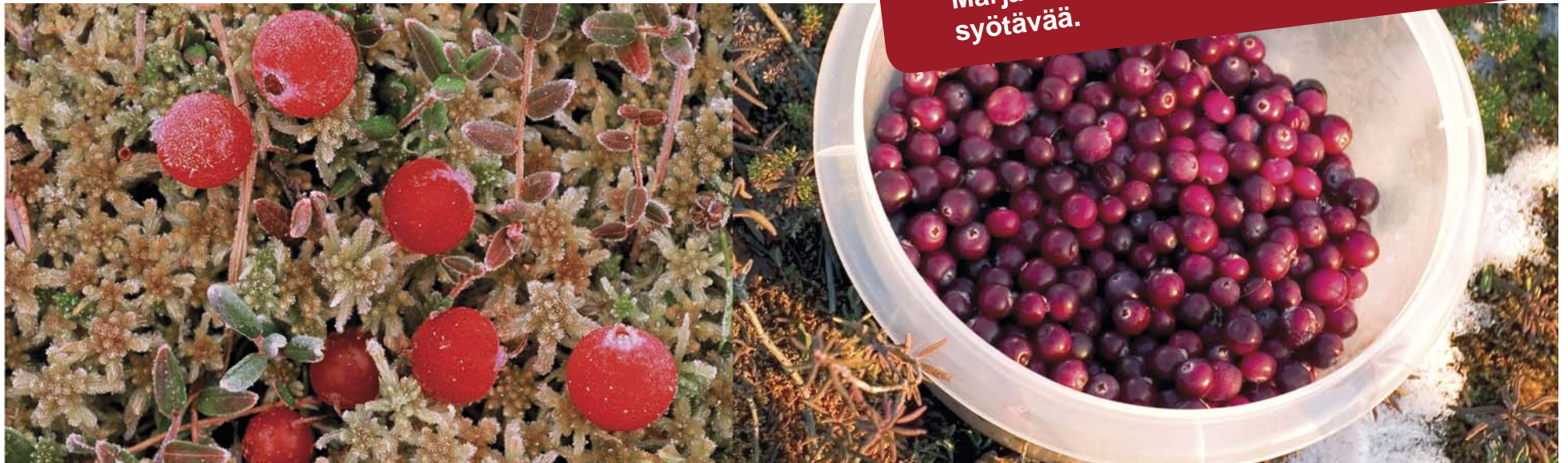
Marja on hapan, pallomainen tai pisaramainen ja sen väri vaihtelee poiminta-ajankohdan mukaan punaisesta tumman-sinipunaiseen. Karpaloa voi poimia syyskuun alkupuolelta lumipeitteen tulon saakka. Marjat ovat syötäviä vielä keväälläkin lumien sulettua. Karpalon hyvä säilyvyys perustuu sen kovaan kuoreen ja happamuuteen.



Karpalo sopii mm. liharuokien kastikkeisiin, jälkiruokiin, kiisseleihin, juomiin ja hyytelöihin.



Karpalo sisältää C-vitamiinia, ravintokuitua, erilaisia hedelmähappoja ja polyfenoliyhdisteitä. Marjan energiapitoisuus on pieni ja se on kevyttä syötävää.





# 8. Juolukka (*Vaccinium uliginosum*)

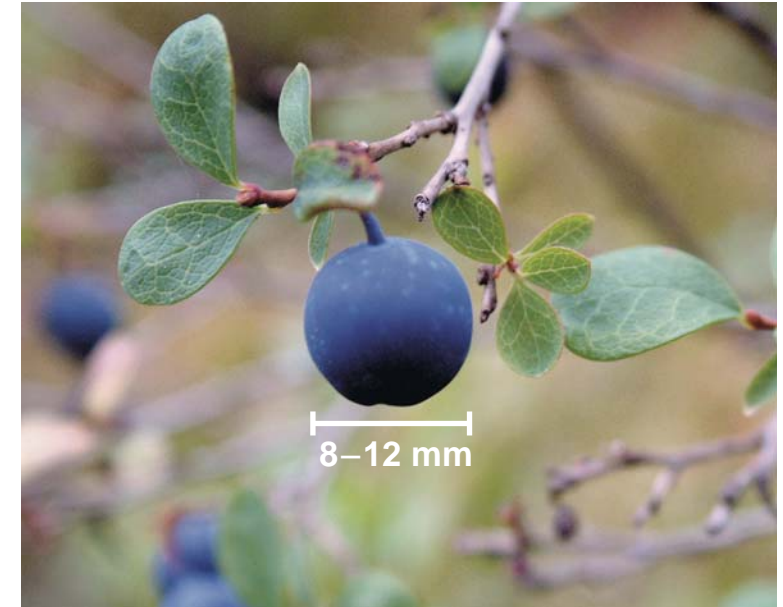


 **mmm.fi**  
ruokaa ja luonnonvaroja



## 8. Juolukka (*Vaccinium uliginosum*)

Juolukka on suovarpu, joka kasvaa rämeiden ja korprien mättäillä. Juolukka marjoo soistuvilla kankailla ja kangasmaiden rantametsissä. Lapissa sitä tavataan kuivemmillä paikoilla, kuten kangasmetsissä ja tunturikankailla.



Juolukka on pysty, kosteiden kasvupaikkojen varpu. Varsi on puutunut ja suipot lehdet varisevat talveksi. Lehdet ovat päältä harmaanvihertäviä, alta vaalean vihreitä.

Juolukka kukkii valkoisin tai punertavin kukin kesä-heinäkuussa. Myöhäisemmän kukinnan ansiosta se marjoo silloinkin, kun mustikan kukat paleltuvat.

Juolukka on kypsä poimittavaksi elokuussa. Vahapeitteinen, mattapintainen marja on pallomainen tai pitkänomainen, usein hieman kulmikas. Marja on harmaansininen ja sisältä vaalea. Se on mehukas ja maultaan mieto.



**Marjoja voi syödä sellaisenaan ja käyttää puuroissa, keittona tai mehuna. Juolukka säilötään pakastamalla, kuivaamalla, keittämällä hilloksi tai mehuksi. Sitä voi käyttää muiden marjojen kanssa.**