

Luokasta LUONTOON Luonnosta Sinulle



Arktiset Aromit ry on toimittanut tämän opetusaineiston
maa- ja metsätalousministeriön tuella.



OSA 2



Luonnonmarjoja



Puolukka *Vaccinium vitis-idaea*

Mustikka *Vaccinium myrtillus*

Lakka *Rubus chamaemorus*

Karpalo *Vaccinium oxycoccos*,
V. microcarpum

Variksenmarja *Empetrum nigrum* ssp.
hermaphroditum, *Empetrum nigrum*
ssp. *Nigrum*

Pihlaja *Sorbus aucuparia*

Juolukka *Vaccinium uliginosum*

Vadelma *Rubus idaeus*

Tyrni *Hippophaë rhamnoides*

Kataja *Juniperus communis*

Ahomansikka *Fragaria vesca*

Mesimarja *Rubus arcticus*

Lillukka *Rubus saxatilis*

Riekonmarja *Arctostaphylos alpina*

Poimi pirteä puolukka



Puolukka kukkii kesä-heinäkuussa
valkoisin tai vaaleanpunaisin
kukinnoin.

Puolukan lehdet ovat talvehtivia.

- Punaista, mehukasta ja maultaan kirpeää puolukkaa kasvaa koko Suomessa. Se on yleisin metsiemme aluskasvillisuuden varpu, sekä tärkein ja satoisin luonnonmarjamme.
- Paras poiminta-aika ajoittuu elokuun lopulta lokakuun alkuun. Suurimman puolukkasadon saat, kun suuntaat poimureinesi viikko tai pari marjojen punaiseksi muuttumisen jälkeen kuiville kankaille.

Poimi pirteä puolukka



- Satovaihteluihin vaikuttavat talvipakkaset vähälumisina kausina, hallat, pölyttyminen sekä ilman ja maaperän kosteus.
- Saalistasi voit käyttää liha-, kaali- ja maksaruokien lisäkkeenä, mehuina, hilloina ja soseina. Voit tehdä siitä myös piirakoita, sekä lisätä jogurtteihin ja puuroihin, tai esimerkiksi leipätaikinoihin.
- Puolukka sisältää säilyvyyttä parantavaa bentsoehappoa, minkä vuoksi marjat säilyvät hyvin esimerkiksi survoksena. Kaiken muun hyvän lisäksi puolukka sisältää myös yhdisteitä, joilla on todettu olevan terveydelle edullisia vaikutuksia.

Älä missaa mustikkaa



Mustikan pohjassa
on tikkauskuvio.



Mustikan kukat ovat
vihertävänkellertäviä tai punertavia.

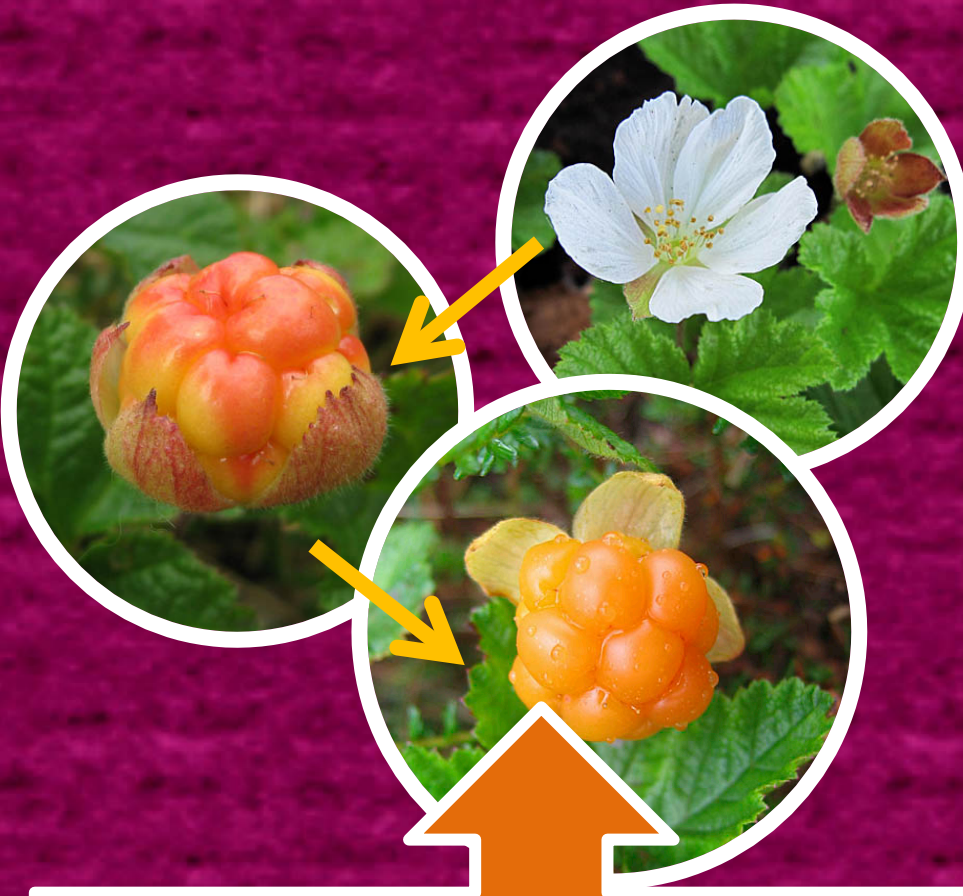
- Koko Suomessa yleinen mustikka on tyypillinen havumetsien kasvi, jonka varpu voi kasvaa jopa 30 vuotta. Mustikan lehdet varisevat talveksi.
- Katsele varvikkoa tarkasti touko-kesäkuussa: vihertävänkellertävät tai punertavat kukinnot ennustavat alueelle mustikkasatoa. Samalta alueelta löytynee heinäkuun puolivälin ja syyskuun alun välisenä aikana tummansinisiä ja vahapeitteisiä marjoja, joiden pohjassa on tikkauskuvio.

Älä missaa mustikkaa



- Herkullista mustikkaa voit käyttää esim. piiraisiin, kiisseleihin, marjamaitoon, hilloihin, pirtelöihin ja mehuihin.
- Mustikan ja variksenmarjan sisältämällä tummilla väriaineilla, antosyaaneilla, on todettu olevan hyviä terveysvaikutuksia. Mustikassa on myös C- ja E-vitamiineja sekä ravintokuitua.

Lakka – rakkaalla lapsella on monta nimeä



Lakka käy läpi monet värimuutokset. Aluksi marja on vihertävänkeltainen, sitten punainen ja kypsänä oranssinkeltainen, mehukas, maukas ja tuoksuva.

- Karuilla kasvupaikoilla kuten soilla viihtyvä lakka kasvaa koko Suomessa, mutta se on satoisin Kainuussa, Pohjois-Pohjanmaalla ja Lapissa.
- Hallanarka lakka on yksikukkainen, ja se kukkii kesäkuussa valkoisin kukin. Lakka vaatii marjoakseen hyönteispölytystä, sillä kukkayksilöt ovat joko hede- tai emikukkia. Lakka on siis kaksikotinen kasvilaji.

Lakka – rakkaalla lapsella on monta nimeä



- Laita kumisaappaat jalkaasi, ja lähde Etelä-Suomessa heinäkuun puolivälissä tai Pohjois-Suomessa elokuun alussa aapasoille ja soistuvilla kankaille. Älä unohda keräysastiaa, sillä voit löytää C- ja E-vitamiini- ja kuitupitoisia lakkoja, pohjolan appelsiineja, käytettäväksi hyytelöihin ja hilloihin. Voit käyttää sitä myös kakkujen täytteessä ja koristeena, sekä leipäjuuston kera.
- Tiesitkö, että lakalla on useita nimiä? Sitä kutsutaan myös **hillaksi**, **suomuraimeksi**, **lintiksi** ja **valokiksi**.

Kaappaa karpalot suolta



Ensimmäisten
pakkasten jälkeen
karpalon happamuus
vähenee.

- Koko maassa kasvavan karpalon varpu kasvaa suikertavasti ja maanmyötäisesti niukkaravinteisilla ja valoisilla soilla. Satoisampi isokarpalo on karpalolajeista yleisempi. Pikkukarpalo muistuttaa isokarpaloa, mutta on kooltaan pienempi ja tekee miedomman makuisia ja pienempiä marjoja.
- Karpalo kukkii karvaisin vaaleanpunaisin tai vaaleansinipunertavin kukin kesä-heinäkuussa. Pallomainen tai pisaramaisesti levenevä karpalo on kirpeä, ja sen väri vaihtelee poiminta-ajankohdan mukaan punaisesta tummansinipunaiseen.

Kaappaa karpalot suolta



- Voit poimia karpaloa jo syyskuun alkupuolella, mutta ensimmäisten pakkasten jälkeen marjan happamuus on vähentynyt ja sokeripitoisuus suurentunut. Marjat ovat syötäviä vielä keväälläkin lumien sulettua. Hyvin talvehtivan karpalon säilyvyys perustuu sen kovaan kuoreen ja happamuuteen.
- C-vitamiinia ja ravintokuitua sisältävä karpalo sopii mm. liharuokien kastikkeisiin, jälkiruokiin, kiisseleihin, juomiin ja hyytelöihin.

Variksenmarja



Variksenmarjan
lehdet ovat
neulasmaiset.



- Niukkaravinteisia kasvupaikkoja kuten kuivia kankaita suosiva variksenmarja eli kaarnikka kasvaa koko Suomessa. Eteläisessä Suomessa kasvaa etelänvariksenmarja ja pohjoisessa runsaammin marjova, mehukkaampi pohjanvariksenmarja.
- Variksenmarjan lehdet ovat neulasmaisia ja talvehtivia, ja se kukkii touko-kesäkuussa pienin, tuulipölytteisin aniliinin punaisin kukin, joista muodostuu heinä-elokuussa mustia, kiiltäviä, herneenkokoisia meheviä luumarjoja. Poiminta-aika jatkuu lumen tuloon asti, mutta marjoja voi kerätä jopa seuraavana keväänä.

Variksenmarja



- Variksenmarjat ovat maultaan mietoja, sillä niissä on vain vähän sokeria ja happoja. Voi käyttää niitä mustikoiden tapaan tehdessäsi piiraita, jälkiruokia, nektaria, mehua tai hyytelöä.
- Variksenmarjassa on jopa enemmän C-vitamiinia kuin puolukassa. Myös sen terveyttä edistävien antioksidanttien pitoisuus on erittäin korkea.

Bongaa pihlajanmarja

- Monirunkoinen pihlaja on puu, joka kasvaa koko Suomessa valoisilla ja ravinteikkailla kasvupaikoilla kuten niityillä, metsien ja peltojen reunoilla, sekä hakkuuaukeilla.
- Pihlajanmarjat ovat omenan kaltaisia epähedelmiä, joiden siemeniä ympäröi voimakasmakuinen malto.



Pihlaja kukkii kesä-heinäkuussa valkoisin ja voimakastuoksuisin kukin, joista muodostuu elo-syyskuussa punaisia tai kellanpunaiset marjoja.

Bongaa pihlajanmarja



- Älä säikähdä pihlajan kirpeää makua, sillä eri puuyksilöiden marjojen makujen välillä on eroja. Maistelemalla löytyvät maultaan käyttöön sopivat puut. Myös pieni pakkanen, marjojen kuivaaminen tai pakastaminen vähentää marjojen kirpeää makua.
- Runsaasti C-vitamiinia, kuitua ja hedelmähappoja sisältävistä pihlajanmarjoista valmistetaan hyytelöitä ja marmeladimakeisia. Marjoja voi käyttää myös jälkiruokiin ja kiisseleihin.

Juolukka



- Juolukka on koko Suomessa kasvava, talveksi lehtensä pudottava korkea suovarpu, joka kasvaa rämeiden ja korprien mättäillä. Lapissa voit tavata sen kuivemmilla paikolla, kuten kangasmetsissä ja tunturikankailla.
- Juolukka kukkii kesä-heinäkuussa valkoisin tai punertavin kukin. Myöhemmän kukinnan ansiosta se marjoo silloinkin, kun mustikan kukat paleltuvat alkukesän hallaöinä.

Marjominen on runsainta soistuvilla kankailla ja kangasmaiden rantametsissä.

Juolukka



Harmaansininen ja sisältä vaalea marja on mehukas ja maultaan mieto.

- Vahapeitteinen, mattapintainen ja muodoltaan pallomainen tai pitkänomainen, usein hieman kulmikas juolukka odottaa poimijaa elokuussa.
- Marjoja voi syödä sellaisenaan ja käyttää joko yksinään tai muiden marjojen kanssa esim. puuroissa, marjakeitoissa ja mehuissa. Vaikka juolukassa on vähemmän makua kuin mustikassa, on sen C-vitamiinipitoisuus suurempi.

Villiinny vadelmasta



Vadelma kukkii
kesä-heinäkuussa.

- Tyypillisesti hakkuuaukeilla, kivikoissa ja metsänreunoilla kasvava vadelma kasvaa yleisenä Etelä- ja Keski-Suomessa Oulu-Kajaani -korkeudelle saakka. Pohjoisempana sitä esiintyy paikoittain.
- Pensaen varret ovat kaksivuotisia, piikkisiä ja 10 – 150 cm korkeita. Ensimmäisenä kesänä varret ovat vihreitä ja haarattomia. Toisena kesänä ne muuttuvat ruskeakuorisiksi ja haaroviksi, jolloin myös kukkia ja marjoja muodostuu.

Villiinny vadelmasta

- Aromikasta ja hyvänmakuista, väriltään tavallisesti punaista, harvoin kellanvalkoista vadelmaa käytetään muiden marjojen kera tuomaan makua mehuihin ja hilloihin. Vadelmaa käytetään myös jälkiruoissa, jogurteissa ja kiisseleissä joko sellaisenaan tai mustikan kera.



Heinä-elokuussa kypsyvät hedelmät ovat makeita, tuoksuvia, punaisia kerrannaisluumarjoja, eli yhdessä marjassa on monta kovaa siementä.

Tykkää tyrnistä



C-vitamiinipitoisista tyrnin marjoista valmistetaan mm. mehuja ja sosetta.

- Tyrni on Pohjanlahden rannikkoalueella ja Ahvenanmaalla kivisillä hiekka- ja sorarannoilla luonnonvaraisena esiintyvä piikkinen, 0,5 – 3 m korkea pensas. Tyrni tulee toimeen huonollakin maaperällä, sillä sen juuristossa elää sädesieniin kuuluva bakteeri, joka sitoo ilmakehän typpeä kasvin ravinnoksi.
- Tyrni kukkii ennen lehtien puhkeamista touko-kesäkuussa pienin, kellanvihrein kukin. Raikkaan hapokkaat marjat ovat pitkänomaisia, meheviä, ja väriltään keltaisia tai oranssinkeltaisia.

Tykkää tyrnistä



- Koska marjojen kerääminen on hankalaa pensaiden tiheyden ja piikkisyyden vuoksi, tulisi ne kerätä mahdollisimman kypsinä ja helposti irtoavina mieluiten lokakuussa ensimmäisten pakkasten jälkeen. Voit poimia ne joko käsin, tai oksia kopauttamalla, jolloin marjat putoavat keräysalustalle.

Kataja, metsiemme pienin puu



Teräväkärkiset,
neulasmaiset lehdet
ovat talvehtivia.



Kahtena ensimmäisenä vuonna marjat
ovat vihreitä, ja vasta kolmantena vuonna
marjat ovat pallomaisia ja sinimustia.

- Koko Suomessa kasvava kataja on useimmiten pensasmaiseksi jäävä ja hidaskasvuinen puulaji, joka voi saavuttaa yli 300 vuoden iän.
- Kataja kukkii touko-kesäkuussa. Kasvi on kaksikotinen, eli hede- ja emikukat ovat eri kasveissa. Marjamaisia käpyjä, joiden kypsyminen kestää lähes 2,5 vuotta, muodostuu vain emipensasiin.

Kataja, metsiemme pienin puu



- Voit kerätä katajanmarjoja syys-lokakuussa keruualustan päälle kallistettua oksaa kopauttamalla.
- Katajanmarjoja käytetään haihtuvien öljyjensä vuoksi lähinnä mausteina antamaan hyvää aromia mm. juomille ja lihalle.

Maista makeaa ahomansikkaa



Ahomansikka
kukkii kesä-
heinäkuussa
valkoisin kukin.

- Aukeilla paikoilla, kuten ahoilla, teiden ja ojien pientareilla, sekä metsänreunoilla viihtyvä ahomansikka on Etelä- ja Keski-Suomesta Oulun seudulle asti yleinen, monivuotisen ruohokasvi.
- Jos kuljet heinäkuun puolivälissä ahon laitaa, voit löytää aromikkaat, punaiset tai joskus kellanvalkeat marjat, jotka ovat parhaimmillaan tuoreena sellaisenaan tai esimerkiksi maidon kera.

Maista makeaa ahomansikkaa



- Marjaa voi säilöä pakastamalla tai kuivaamalla, mutta hilloksi tai mehuksi säilöttynä siihen muodostuu maku- ja hajuvirheitä.
- Herkullisen ahomansikan C-vitamiinipitoisuus on lähes yhtä suuri kuin lakan, ja A-vitamiinipitoisuus on mustikan ja puolukan tasolla.

Tutustu lillukkaan



Lillukan paras
poiminta-aika
kestää heinäkuun
loppupuolelta
syyskuuhun.

- Valoisilla paikoilla lehdoilla ja tuoreilla kankailla koko maassa yleisenä kasvava lillukka kukkii kesäkuussa valkoisin kukin. Kirkkaanpunaisen, mesimarjaa muistuttavan kerrannaisluumarjan maku on raikkaan hapahko, ja sen poiminta-aika ajoittuu heinäkuun loppupuolelta syyskuulle.
- Lillukka sopii käytettäväksi muiden marjojen joukossa, ja marjoja voidaan säilöä pakastettuna, keitettynä hyytelönä tai hillona.

Riekonmarjaa pohjoisesta



Riekonmarja on Lapin
ruskan värikkäin kasvi.

- Riekonmarjan levinneisyysalue on pääasiassa Lappi, mutta sitä esiintyy myös harvinaisempana Oulun läänin pohjoisosissa. Se viihtyy valoisilla tunturipaljakoilla, koivuvyöhykkeen kuivilla kankailla ja kallioilla, sekä mäntymetsien kuivilla soralaikuilla.
- Sen mattomainen, maata pitkin suikertava varpu kukkii valkoisin, kellomaisiin kukin varhain toukokuussa tai kesäkuun alussa. Riekonmarja käy läpi monet värimuutokset: ensin ne ovat vihreitä, sitten punaisia ja kuivia. Poiminta-aikaan elokuun loppupuolelta syyskuun puolelle riekonmarja on musta ja mehevä.
- Riekonmarja sopii käytettäväksi yhdessä muiden marjojen kanssa sose- ja mehumarjana.

Harjoitustehtäviä 1/4

1. Variksenmarjaa kutsutaan myös nimellä

- a) juolukka.
- b) kaarnikka.
- c) harakanmarja.

2. Myöhäisin satokausi suomalaisista luonnonmarjoista on

- a) lakalla.
- b) karpalolla.
- c) puolukalla.

3. Marjat kannattaa käyttää

- a) vain valmiina mehuina ja hilloina.
- b) mahdollisimman vähän käsiteltyinä.
- c) pakastamisen jälkeen.

4. Juolukka muistuttaa jonkin verran mustikkaa. Juolukka poikkeaa mustikasta, koska

- a) sen marja on väriltään punainen.
- b) sen marjaliha on väriltään vaalea.
- c) se kasvaa yksinomaan kuivilla kasvupaikoilla.

5. Puolukan kukat ovat

- a) sinisiä.
- b) valkoisia tai vaaleanpunaisia.
- c) vihreitä.

6. Mitä vitamiineja saat lakasta? (valitse kaksi)

- a) E-vitamiinia.
- b) B-vitamiinia.
- c) C-vitamiinia.

Harjoitustehtäviä 2/4

7. Mustikan mallon väri on

- a) valkoinen.
- b) kirkas.
- c) tumma.

8. Mitä tummempi marja on sitä enemmän siinä on

- a) terveellisiä väriaineita eli antosyaaneja.
- b) C-vitamiinia.
- c) E-vitamiinia.

9. Kerrannaisluumarjalla tarkoitetaan

- a) marjaa, jossa on yksi siemen.
- b) marjaa, jossa ei ole siementä ollenkaan.
- c) marjaa, jossa on monta siementä.

10. Hyvin hallanarka marja on

- a) karpalo.
- b) lakka.
- c) puolukka.

11. Karpaloita voi kerätä

- a) vain alkukesällä.
- b) parin viikon ajan alkusyksyllä.
- c) pitkälle syksyyn lumien tuloon saakka.

12. Puolukka on hyvin säilyvä marja, koska se sisältää

- a) karoteenia.
- b) bentsoehappoa.
- c) kuitua.

Harjoitustehtäviä 3/4

13. Marjoja suositellaan syömään päivittäin

- a) 2 desilitraa.
- b) 2 ruokalusikallista.
- c) 2 litraa.

14. Kaksikotisella tarkoitetaan, että

- a) marjan kukat ovat joko hede- tai emikukkia.
- b) marjat kasvavat kahdenlaisessa elinympäristössä.
- c) samassa varvussa kasvaa kahta eri marjalajia.

15. Tyrnimarja on väriltään

- a) sininen.
- b) viininpunainen.
- c) oranssinkeltainen.

16. Pihlajanmarjojen maku

- a) vaihtelee eri puuyksilöiden välillä.
- b) on kaikissa puuyksilöissä samanlainen.
- c) muuttuu pienen pakkasen jälkeen mauttomaksi.

Harjoitustehtäviä 4/4

17. Eniten kuitua luonnonmarjoista sisältää

- a) mustikka.
- b) lakka.
- c) pihlajanmarja.

18. Vadelmapensaan uusiin varsiin ilmestyy kukkia ja marjoja

- a) heti ensimmäisenä kesänä.
- b) toisena kesänä.
- c) vasta muutaman vuoden päästä.

19. Marjan kuori on

- a) lakkapeitteinen.
- b) vahapeitteinen.
- c) mattapeitteinen.

20. Tärkein ja satoisin luonnonmarjamme on

- a) mustikka.
- b) lakka.
- c) puolukka.