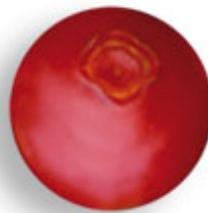


# Gesunde Wildbeeren Terveelliset luonnonmarjat

**Die Heidelbeere Die Preiselbeere  
Die Moltebeere Die Himbeere**



Esitellään neljän marjan tuntomerkit ja kasvupaikat sekä yksi resepti jokaisesta marjasta saksaksi. Jokaisen saksankielisen marjaesittelyn jälkeen suomenkieliset käänökset.

Esityksen kuvamateriaalin kopiointi on kielletty tekijänoikeuslain nojalla.

**Esityksen julkaisemista on tukenut maa- ja metsätalousministeriö.**



# Die Heidelbeere

*Vaccinium myrtillus*

## MUSTIKKA



### Typische Merkmale

Die Heidelbeere oder Blaubeere ist ein aufrechter, 10–30 cm hoher Strauch mit kantigen und grünen Stängeln.

Die Heidelbeere blüht zwischen Mai und Juli und verliert im Winter ihre Blätter. Die rosafarbenen Blüten sind glockenförmig und wachsen einzeln in den Blattachseln.

Die von innen und außen dunkelblaue Beere ist kugelförmig und mit einer Wachsschicht bedeckt.

---

aufrecht = pysty

der Strauch = varpu, pensas

der Stängel = varsi

die Blattachseln = lehtihanka

die Wachsschicht = vahakerros

## Standorte

Die Heidelbeere wächst in ganz Finnland und ist typischerweise in Nadelwäldern zu finden. Der Heidelbeere Strauch kann bis zu 30 Jahre alt werden.

In Südfinnland wächst die Heidelbeere besonders in laubwaldartigen, frischen oder halbtrockenen Heidewäldern. In Nordfinnland ist die Heidelbeere in etwas trockeneren und kargerden Heidegebieten anzutreffen. Die Beere fühlt sich an schattigen Orten wohl, die nicht unter direkter Sonneneinstrahlung stehen.

Die beste Erntezeit der Heidelbeere ist von Juli bis Anfang September.

### Mustikka • *Vaccinium myrtillus* • Die Heidelbeere

der Nadelwald = havumetsä

laubwaldartig = lehtomainen

frisch = tuore

der Heidewald = kangasmetsä

schattig = varjoisa

die Erntezeit = sadonkorjuuaika, keruuaiaka



# Heidelbeersuppe

1 l Wasser  
½ dl Zucker oder  
2 EL Fruchtzucker  
2 - 3 EL Kartoffelmehl  
etwa ½ l Heidelbeeren

Das Wasser, den Zucker und das Kartoffelmehl abmessen und in einen Topf geben.

Die Mischung unter ständigem Rühren so lange erhitzen, bis sie gut gebunden ist.

Die Suppe aufquellen lassen und die Heidelbeeren hinzufügen. Ein wenig Zucker darüberstreuen, damit sich keine Kruste bildet.

Abgekühlt als Nachspeise oder z. B. als Beigabe zu einem Brei servieren.



der Fruchtzucker = hedelmäsokeri  
das Kartoffelmehl = perunajauho  
erhitzen = kuumentaa  
die Nachspeise = jälkiruoka  
der Brei = puuro

# Die Heidelbeere • Mustikka –tekstit suomeksi

## Tuntomerkit

Mustikka on monivuotinen, pysty, 10–30 cm korkea varpu, jonka varret ovat särmikkäitä ja vihreitä.

Mustikka kukkii touko-heinäkuussa ja lehdet varisevat talveksi. Vaaleanpunaiset kukat ovat kellomaisia ja sijaitsevat yksittäin lehtihangoissa.

Päältä ja sisältä tummansininen marja on pallomainen ja vahapeitteinen.

## Kasvupaikat

Mustikka kasvaa yleisenä koko Suomessa. Mustikka on tyyppillinen havumetsien kasvi, jonka varpu voi kasvaa jopa 30 vuotta.

Se viihtyy Etelä-Suomessa runsaana lehtomaisilla, tuoreilla ja kuivahkoilla kankailla. Pohjois-Suomessa mustikkaa tavataan hieman kuivemmilla ja karummilla kangasmailla.

Mustikka viihtyy varjoisilla kasvupaikoilla, ei suorassa auringonpaisteessa.

Mustikan paras poiminta-aika on heinäkuun loppupuolelta syyskuun alkuun.

## Mustikkakeitto

1 l vettä

1/2 dl sokeria tai 2 rkl hedelmäsokeria

2–3 rkl perunajauhoja

Suunnilleen 1 l mustikoita

Mittaa vesi, sokeri ja perunajauhot kasariin.

Kuumenna koko ajan sekoittaen kunnes sakenee.

Anna pulpahtaa ja lisää mustikat keittoon. Ripottele pinnalle kuortumisen estämiseksi hieman sokeria.

Tarjoa jäähdyneenä jälkiruokana tai esimerkiksi puuron kanssa.

# Die Preiselbeere

*Vaccinium vitis-idaea*

## PUOLUKKA



### Typische Merkmale

Die Preiselbeere ist eine aufrechte, 5–30 cm hohe, mehrjährige Strauchpflanze.

Die wachsbeschichteten Blätter der Preiselbeere überwintern. Sie sind oval, an der Oberseite grün und an der Unterseite hellgrün.

Die Preiselbeere blüht von Juni bis Juli. Die krugförmige Blumenkrone ist weiß oder rötlich. Die säuerlich schmeckende rote Beere ist kugelförmig und hat eine saftige Frucht.

---

wachsbeschichtet = vahapintainen

krugformig = ruukkumainen

die Blumenkrone = teriö

# Standorte

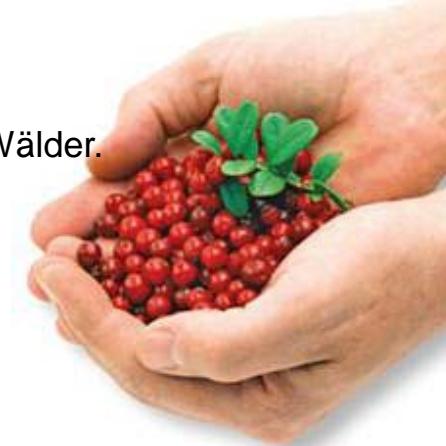
Die Preiselbeere wächst in ganz Finnland.

Sie ist die am meisten verbreitete Strauchpflanze in der Bodenvegetation der finnischen Wälder.

Typische Standorte sind trockene, halbtrockene oder frische Heidewälder. Auch in Kiefernmooren, Fichtenmoorwäldern, laubwaldartigen Wäldern, auf Felsen, Fjällheiden und an Feldrainen kann man sie antreffen.

Im Vergleich zu anderen Wildbeeren ist die Preiselbeere am ertragreichsten.

Die beste Erntezeit der Preiselbeere ist die Zeit von Ende August bis Anfang Oktober.



## Puolukka • *Vaccinium vitis-idaea* • Die Preiselbeere

die Bodenvegetation = aluskasvillisuus

der Kiefer = mänty

die Fichte = kuusi

das Moor = suo

der Felsen = kallio

die Fjällheide = tunturikangas

der Feldrain = pellonpiennar

die Erntezeit = satoaika



## Preiselbeermix

300 g Wassermelonen  
2 dl Preiselbeeren  
2-3 TL Sonnenblumen- oder Kürbissamen oder Haferkleie  
1-2 TL Zucker oder Honig  
0,2 l Milch oder Sojagetrränk oder Wasser

Die gewürfelte Melone in ein Mixgefäß geben.

Weitere Zutaten hinzufügen und mit einem Stabmixer schaumig schlagen.



**DIE MEISTEN  
WILDBEEREN  
SIND GUTE  
BALLASTSOFFQUELLEN.**

**USEIMMAT LUONNONMARJAT  
OVAT HYVIÄ  
RAVINTOKUIDUN LÄHTEITÄ.**

der Sonnenblumensamen =

auringonkukansiemenet

der Kürbissamen = kurpitsansiemenet

die Haferkleie = kauraleseet

das Sojagetränk = soijajuoma

würfeln = paloitella kuutioiksi

# Die Preiselbeere • Puolukka –tekstit suomeksi

## Tuntomerkit

Puolukka on pysty, 5–30 cm korkea, monivuotinen varpukasvi.

Vahapintaiset lehdet talvehtivat. Ne ovat muodoltaan suippoja ja väristään päältä vihreitä ja alta vaaleanvihreitä.

Puolukka kukkii kesä-heinäkuussa. Ruukkumainen teriö on väristään valkoinen tai punertava. Hapahkon makuinen marja on pallomainen, väristään punainen ja mehukas.

## Kasvupaikat

Puolukka kasvaa koko Suomessa.

Puolukka on metsien aluskasvillisuuden yleisin varpu.

Tyypillisiä kasvupaikkoja ovat kuivat, kuivahkot ja tuoreet kankaat. Sitä tavataan myös rämeillä, korpimetsissä, lehtomaisissa metsissä, kallioilla, tunturikankailla ja pellonpientareilla.

Puolukka tuottaa luonnonmarjoista suurimman sadon. Puolukan paras poiminta-aika ajoittuu elokuun lopulta lokakuun alkuun.

## Puolukkapiristys

300 g vesimelonia

2 dl puolukoita

2-3 rkl auringonkukan- tai kurpitsansiemeniä tai kauraleseitä

1-2 tl sokeria tai hunajaa

2 dl maitoa tai soijajuomaa tai vettä

Kuutioi meloni sekoituskanseen.

Lisää muut aineet ja sekoita kuohkeaksi sauvasekoittimella.

# Die Moltebeere

*Rubus chamaemorus*

## LAKKA, HILLA



### Typische Merkmale

Die Moltebeere ist eine mehrjährige, 10–25 cm hohe, zweiblättrige und einblütige Pflanze. Die Moltebeere ist eine zweihäusige Pflanze; die Stempel- und Staubblüten befinden sich also auf getrennten Exemplaren.

Blütezeit ist im Juni. Die Frucht verändert während des Wachstums mehrfach ihre Farbe: anfangs grünlich gelb, später rot und im Reifestadium, wenn sie saftig, schmackhaft und duftend ist, gelb.

---

die Stempelblüte = hedekukka

die Staubblüte = emikukka

das Exemplar = yksittäinen kappale, yksilö

das Wachstum = kasvu

im Reifestadium = kypsänä

schmackhaft = maukas

duftend = tuoksuva

## Standorte

Die Moltebeere wächst in ganz Finnland, am häufigsten jedoch ist sie in der Region Kainuu, in Ostbottnien und in Lappland anzutreffen.



Die Pflanze wächst in naturbelassenen Sümpfen. Die größten Ernteerträge werden in den nicht drainierten Sumpfgebieten von Nordlappland erzielt. Die Erntezeit der Moltebeere beginnt in Südfinnland Mitte Juli, in Nordfinnland Mitte August.

Lakka • *Rubus chamaemorus* • Die Moltebeere



häufig = yleinen

der Sumpf = suo

der Ernteertrag = satoisuus, sadon tuotto

# Moltebeere- Apfelkuchen

## Boden:

150 g Margarine

$\frac{3}{4}$  dl Zucker

1 Ei

3 dl Mehl

1 TL Backpulver

1 TL Vanillezucker

## Füllung:

3-4 geschäfte Äpfel

2 dl Moltebeeren

250 g Magerquark

1 dl Sahne

1 dl Zucker

1 Essl. Vanillezucker

1 Ei

Margarine und Zucker schaumig schlagen. Ei, Mehl, Backpulver und Vanillezucker zufügen.

Den Teig auf eine Kuchenform auftragen. Zutaten für die Füllung verrühren und auf den Boden streichen.

Im Ofen bei 200 Grad etwa 30 Minuten backen.

**Am besten sind Moltebeeren, wenn sie frisch und möglichst wenig behandelt sind.**



Lakat ovat parhaimmillaan tuoreena, mahdollisimman vähän käsiteltyinä.

der Schaum = vaahto

das Mehl = jauho

die Zutaten = ainekset

rühren = sekoittaa

# Die Moltebeeree • Lakka –teksti suomeksi

## Tuntomerkit

Lakka on monivuotinen, 10–25 cm korkea, kaksilehtinen ja yksikukkainen ruoho, jonka maavarsi on rönsymäinen. Kasvi on kaksikotinen eli hede- ja emikukat sijaitsevat eri yksilöissä.

Kukinta-aikaa on kesäkuu. Hedelmä käy kasvun aikana läpi monta värimuutosta: aluksi marja on vihertävä keltainen, sitten punainen ja kypsänä keltainen, mehukas, maukas ja tuoksuva.

## Kasvupaikat

Lakka kasvaa koko Suomessa, mutta runsaimmin se marjoo Kainuussa, Pohjois-Pohjanmaalla ja Lapissa.

Lakka on luonnontilaisten soiden kasvi. Pohjois-Suomen ojittamattomat suoalueet tuottavat suurimman sadon.

Lakan poiminta alkaa Etelä-Suomessa heinäkuun puolivälissä, Pohjois-Suomessa elokuun alussa.

## Lakka-omenakakku

### Pohja:

150 g margariinia  
¾ dl sokeria  
1 kananmuna  
3 dl vehnäjauhoja  
1 tl leivinjauhetta  
1 tl vaniljasokeria

### Täyte:

3-4 omenaa viipaloituna  
2 dl lakkajoa  
250 g maitorahkaa  
1 dl kermaa  
1 dl sokeria  
1 rkl vaniljasokeria  
1 kananmuna

Margariini ja sokeri vaahdotetaan.  
Lisätään kananmuna, jauhot, leivinjauhe ja vaniljasokeri.

Taikina levitetään piirakkavuuan pohjalle.  
Täytteen ainekset sekoitetaan ja levitetään piiraspohjalle.

Paistetaan uunissa 200 asteessa noin 30 minuuttia.



# Die Himbeere

*Rubus idaeus*

## VADELMA

### Typische Merkmale

Die Himbeere ist ein 50–150 cm hoher Strauch.

Ihre zweijährigen Triebe sind stachelig, aufrecht oder gebogen. Im ersten Sommer sind die Triebe grün und unverzweigt. Im zweiten Sommer werden sie braun und verzweigen sich. Erst dann blühen sie und tragen Beeren.

An der Oberseite sind die Blätter grün, an der Unterseite weiß oder grau. Im Winter fallen die Blätter ab. Die grünlich weißen Blüten der Himbeere blühen von Juni bis Juli. Die süß schmeckende und angenehm duftende rote Frucht ist eine Sammelsteinfrucht.

---

der Trieb = verso

stachelig = piikikäs

verzweigen = haarautua

die Sammelsteinfrucht = kerrannaisluumarja

## Standorte

Die Himbeere ist in Süd- und Mittelfinnland bis zur Höhe von Oulu verbreitet. Stellenweise ist sie auch weiter im Norden anzutreffen. In Südfinnland gehört die Himbeere zu den Wildbeerenarten mit den höchsten Ernteerträgen.

Die Himbeere wächst in frischen Heidewäldern, am Rande von Gräben und Wäldern, an Bach- und Flussufern und an Wegen. Sie verbreitet sich schnell in nährstoffreichen, nach einem Räumungshieb verbleibenden Regenerationsgebieten.

Die Himbeere wird von Anfang August bis Anfang September geerntet.

Vadelma • *Rubus idaeus* • Die Himbeere

der Graben = oja

der Bach = puro

der Fluss = joki

das Ufer = ranta

nährstoffreich = ravinteikas

der Räumungshieb = päätähakkuu

ernten = korjata satoa, poimia



## Himbeerejoghurtsorbet

4 dl Himbeere  
200 g Naturjoghurt  
13/4 dl Zucker oder  
½ dl Frchtsucker

Die noch halbgefrorenen Beeren mit dem Stabmixer oder im Mixer.

Das Joghurt und den Zucker daruntermischen und die Mischung einfrieren.

Das Sorbet eine ½ Stunde vor dem Servieren aus dem Gefrierschrank nehmen.

Aus dem Sorbet zum Beispiel mit der Eiskelle Kugeln formen.



**Essen Sie  
100 g Beeren  
täglich!**



gefrieren = jäätää

püriren = soseuttaa

der Gefrierschrank = pakastin

der Eiskelle = jäätelökauha



# Die Himbeere • Vadelma –teksti suomeksi

## Tuntomerkit

Vadelma on 50–150 cm korkea pensas.

Kaksivuotiset varret kaksivuotisia, piikkisiä, pystyjä tai kaarevia. Ensimmäisenä kesänä varret ovat vihreitä ja haarattomia. Toisena kesänä ne ovat ruskeakuorisia ja haarovia. Vasta toisena kesänä ne myös kukkivat ja marjovat.

Lehdet ovat päältä vihreitä ja alta valkoisia tai harmaita. Ne varisevat talveksi. Vadelma kukkii vihertäväniltaan kukin kesä-heinäkuussa. Makea ja tuoksuva, väristään punainen marja on kerrannaisluumumarja.

## Kasvupaikat

Vadelma on yleinen Etelä- ja Keski-Suomessa Oulun korkeudelle saakka. Pohjoisempana lajia tavataan paikoittain. Etelä-Suomessa vadelma on satoisimpia luonnonmarjoja.

Vadelma kasvaa tuoreilla kankailla, ojien ja metsien reunamilla, purojen ja jokien rannoilla ja tienvarsilla. Laji leviää nopeasti päätehakkuun jälkeen ravinteikkaille metsänuudistusaloille.

Vadelman satokausi on elokuun alusta syyskuun alkuun.

## Vadelmajogurttisobetti

4 dl vadelmia  
200 g maustamatonta jogurttia  
1 ¾ sokeria tai  
½ hedelmäsokeria

Soseuta puoliksi sulaneet marjet sauva- tai tehosekoittimella.

Sekoita mukaan jogurtti ja sokeri ja pakasta seos.

Ota sorbetti pakasteesta noin ½ tuntia ennen tarjoilua.

Muotoile sorbetista palloja esimerkiksi jäätelökauhalla.