

Healthy and delicious wild berries

Terveelliset ja herkulliset luonnonmarjat

Bilberry Lingonberry Cloudberry Raspberry



Esitellään neljän marjan tuntomerkit ja kasvupaikat sekä yksi resepti jokaisesta marjasta englanniksi. Jokaisen englanninkielisen marjaesittelyn jälkeen suomenkieliset käännökset.

Esityksen kuvamateriaalin kopiointi on kielletty tekijänoikeuslain nojalla.

Esityksen julkaisemista on tukenut maa- ja metsätalousministeriö.



BILBERRY

Vaccinium myrtillus

MUSTIKKA



Distinguishing characteristics

The bilberry is a perennial, 10–30 cm tall shrub with angular, green branches.

Its leaves are elliptic, have toothed margins, and they drop for the winter.

The bilberry flowers in May–July. Pink, bell-shaped flowers grow in the axils of the leaves.

The bilberry is dark blue both outside and inside, globose, and has a waxy surface. The berries can also be black and shiny in cases where the protective waxy layer is missing.

perennial = monivuotinen

margin = reuna

shrub = varpu

globose = pallomainen

angular = särmikäs

waxy = vahamainen

elliptic = soikea

Habitat

The bilberry is common in all parts of Finland.

It is a typical coniferous forest plant whose shrubs can keep growing for up to 30 years.

It thrives in herb-rich, mesic and sub-xeric heath forests of southern Finland.

In northern Finland, the bilberry is found in slightly drier and more barren heath forests.

It prefers shady areas out of direct sunlight.

The best places to look for bilberries are northern slopes, edges of logging areas and the banks of forest ponds.

Mustikka • *Vaccinium myrtillus* • Bilberry

habitat = kasvuolosuhteet, kasvupaikka

coniferous forest = havumetsä

mesic heath forest = tuore kangasmetsä

sub-xeric heath forest = kuivahko kangasmetsä

barren = karu

slope = rinne

logging area = hakkuualue

bank = penkka, törmä, jyrkänne



Bilberry soup

1 l water
½ dl sugar or 2 tbsp fructose
2–3 tbsp potato starch
Approx. ½ l bilberries

Measure water, sugar and potato starch into a saucepan.

Heat the mixture, stirring continuously, until it thickens.

Wait for it to bubble and then add the bilberries.

Sprinkle a little sugar on the surface to keep a film from forming.

Serve chilled as a dessert or e.g. with porridge.

Tips!

Raspberries or cloudberryes can be mixed with bilberries to make berry soup.

Make bilberry milk from frozen bilberries. Pour the hot milk onto the frozen bilberries and enjoy the taste of summer!

freeze, froze, frozen =
jäätää, palelluttaa, pakastaa

potato starch =

perunatärkkelys, perunajauho

stir = sekoittaa

film= kalvo

chilled= jäähtynyt

Bilberry • Mustikka –tekstit suomeksi

Tuntomerkit

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

Lehdet ovat soikeita, sahalaitaisia ja varisevat talveksi.

Mustikka kukkii touko-heinäkuussa. Vaaleanpunaiset kukat ovat kellomaisia ja sijaitsevat lehtihangoissa.

Päältä ja sisältä tummansininen marja on pallomainen ja vahapeitteinen. Marjat voivat olla myös mustia ja kiiltäviä, jolloin mustikoilta puuttuu pintaa peittävä ohut vahakerros.

Kasvupaikat

Mustikka kasvaa yleisenä koko Suomessa.

Mustikka on tyypillinen 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. Pohjoisrinteet, hakkuualueiden reunat ja metsälampien rantatörmät ovat paikkoja, joista mustikkaa kannattaa etsiä.

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 se sakenee.

Anna pulpahtaa ja lisää mustikat
keittoon.

Ripottele pinnalle kuortumisen
estämiseksi hieman sokeria.

Tarjoa jäähtyneenä jälkiruokana
tai esimerkiksi puuron kanssa.

LINGONBERRY

Vaccinium vitis-idaea

PUOLUKKA



Distinguishing characteristics

The lingonberry is an ascending shrub growing to a height of 5–30 cm. The stems of the plant are woody and hairy.

Its leaves are overwintering. They have a waxy surface and are green on top and light green underneath.

The lingonberry flowers in June–July. Its pitcher-shaped corolla is 5–8 mm in length and either white or reddish. The inflorescence is a dense terminal raceme.

The bitter-tasting lingonberry is globose, red and juicy.

ascending = nouseva, pysty

stem = varsi

overwintering = talvehtiva

pitcher = kannu, ruukku

corolla = teriö

inflorescence = kukinto

terminal = pääte, päässä oleva

raceme = kukinto

Habitat

The lingonberry grows throughout Finland.

It is the most common shrub among the types of forest undergrowth found in Finland.

Typical habitats include xeric, sub-xeric and mesic heath forests.

It can also be found in pine or spruce bogs, in herb-rich forests, on rocky outcrops, on mountain heaths and at the edges of fields.



Puolukka • *Vaccinium vitis-idaea* • Lingonberry

undergrowth = aluskasvillisuus

xeric = kuiva (kasvupaikka)

mesic heath forest = tuore kangasmetsä

bog = räme, suo

pine = mänty

spruce = kuusi

outcrop = avoin kallio

mountain heath = tunturikangas



Whipped lingonberry porridge *4 servings*

6 dl	water
1 ½ dl	lingonberries
½ dl	sugar
¾ dl	dark semolina

Bring the lingonberries in water to a boil and add the sugar.

Pour in the semolina while mixing well.

Allow to simmer for approximately 10 min., stirring occasionally.

Set aside to cool.

Blend with an electric blender until pink and fluffy.

Serve as a snack with milk.

Ligonberry contains many different health promoting compounds called polyphenols.

health promoting =
terveyttä edistävä

dark semolina =
tummat mannasuurimot

simmer = hautua

Tastes good!

Lingonberry • Puolukka –tekstit suomeksi

Tuntomerkit

Puolukka on pysty, koheneva, 5–30 cm korkea, monivuotinen varpukasvi. Varret ovat puutuneita ja karvaisia.

Lehdet talvehtivat. Ne ovat vahapintaisia ja väriltään päältä vihreitä ja alta vaaleanvihreitä.

Puolukka kukkii kesä-heinäkuussa. 5–8 mm pitkä, ruukkumainen teriö on väriltään valkoinen tai punertava. Kukinnot sijaitsevat varren latvassa tiheässä tertussa.

Hapahkon makuinen marja on pallomainen, väriltään 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, lehtomaisissa metsissä, korpimetsissä, kallioilla, tunturikankailla ja pellonpientareilla.

Puolukkavispipuuro

4 hengelle

6 dl	vettä
1 ½ dl	puolukoita
½ dl	sokeria
¾ dl	tummia mannasuurimoita

Kiehauta puolukat vedessä ja lisää sokeri.

Lisää mannasuurimot hyvin sekoittaen.

Anna kiehua, välillä sekoittaen n. 10 min.

Jäähdytä puuro.

Vatkaa puuroa sähkövatkaimella kunnes se on vaaleanpunaista ja kuohkeaa.

Tarjoa välipalana maidon kera.

CLOUDBERRY

Rubus chamaemorus

LAKKA, HILLA



Distinguishing characteristics

The cloudberry, known in Finnish as lakka, hilla, valokki or suomuurain, is a perennial herb that grows in bogs.

It is 10–25 cm tall, two-leafed, has a woody stem and grows a solitary flower. Its leaves are wrinkled and kidney-shaped.

The plant is dioecious, meaning that the stamens and the pistils are located in separate individual plants. Its flower consists of five white petals and blossoms in June.

The fruit changes colour a number of times while growing: initially a soft greenish-yellow, it then turns a shade of red and ripens into an amber-coloured, juicy, flavourful and fragrant berry. Once ripe, the berry can be easily removed from its base.

stem = varsi, runko, lehtiruoti

dioeicus = kaksikotinen

stamen = hede

pistil = emi

petal = terälehti

initially = alun perin, aluksi

fragrant = tuoksuva

base = kanta

Habitat

Cloudberries grow in all parts of Finland, but are most abundant in the regions of Kainuu, Northern Ostrobothnia and Lapland.

Cloudberries mostly grow in natural bogs, but can also be found along the sides of new forest ditches and forest roads that traverse bogs.

The undrained wetlands of Northern Finland produce the highest yield.



Lakka • *Rubus chamaemorus* • Cloudberry



abundant = runsas

ditch = oja, kanava

traverse = kulkea läpi

drain = kuivattaa

undrained = ojittamaton

wetland = kosteikko, suoalue

yield = sato

Berry Ice-cream

½ l	light vanilla ice-cream
2 dl	bilberries
2 dl	cloudberries

Let the ice-cream melt a bit.

Mix the mashed bilberries and cloudberries into the ice-cream. (If you wish to remove the seeds from the cloudberries, sieve the cloudberries).

The mix can remain uneven.

Pour the mix onto a bowl wet with cold water.

Freeze the mix in a freezer.

Move the bowl from the freezer to a fridge half an hour before serving.

Place the mix into dessert bowls and decorate with wild berries.

**The cloudberry
is a good source
of fibre**



**a good source of fibre =
hyvä kuidun lähde**

sieve = siivilöidä

Cloudberry • Lakka –tekstit suomeksi

Tuntomerkit

Suolla kasvavalla marjalla on monta nimeä: lakka, hilla, valokki ja suomuurain.

Lakka on 10–25 cm korkea, kaksilehtinen ja yksikukkainen ruoho, jonka maavarsi on puumainen. Lehdet ovat kurttuaisia ja munuaismaisia.

Kasvi on kaksikotinen eli hede- ja emikukat sijaitsevat eri yksilöissä. Kukka muodostuu viidestä valkoisesta terälehdestä ja kukinta-aikaa on kesäkuu.

Hedelmä käy kasvun aikana läpi monta värimuutosta: aluksi marja on vihertävän keltainen, sitten punainen ja kypsänä keltainen, mehukas, maukas ja tuoksuva. Kypsä marja irtoaa kannastaan helposti.

Kasvupaikat

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

Lakka on luonnontilaisten soiden kasvi, mutta sitä esiintyy myös uusien metsäojien ja soita halkovien metsäteiden reunoilla, jossa laji marjoo jonkin aikaa.

Pohjois-Suomen ojittamattomat suoalueet tuottavat suurimman sadon.

Marjajäätelö

½ l	kevytvaniljajäätelöä
2 dl	mustikoita
2 dl	lakkoja

Anna jäätelön sulaa hieman.

Sekoita soseutetut mustikat ja lakat jäätelön joukkoon.
(Jos haluat lakoista siemenet pois, niin paseeraa ne siivilän läpi).

Seos saa jäädä epätasaiseksi.

Kaada seos kylmällä vedellä kasteltuun astiaan.

Jäädytä pakastimessa.

Ota astia pakastimesta jääkaappiin puoli tuntia ennen tarjoilua.

Laita annosmaljoihin ja koristele metsämarjoilla.



RASPBERRY

Rubus idaeus

VADELMA



Distinguishing characteristics

The raspberry is a shrub reaching 50–150 cm in height. Its stems are biennial and prickly, erect or arching.

In the summer of the first year, the stem is green and unbranched. By the next summer, it is woody and branched. This is when the flowers bloom and the berries ripen.

The upper surface of the leaf is green and the underside densely hairy and either white or grey. The shrub loses its leaves in the winter. Its greenish-white flowers bloom in June–July.

The berry is a sweet and fragrant red aggregate drupe which detaches from the receptacle of the flower when picked.

biennial = kaksivuotinen

prickly = piikkinen

erect = pysty

ripen = kypsyä

aggregate = kerätä, koota yhteen

drupe = luumarja

aggregate drupe = kerrannaisluumarja

receptacle = kukkapohjus

detach = irrota

Habitat

The raspberry is commonly found in southern and central Finland, reaching as far north as Oulu. The berry becomes scarcer in more northerly areas. The raspberry produces one of the greatest yields of all wild berries in southern parts of the country.

It grows in herb-rich and mesic heath forests and along the margins of ditches and forests, the banks of streams and rivers, and the edges of logging areas and roads.

The species spreads quickly in nutrient-rich forest regeneration areas following final felling and can keep growing in these areas for 20–30 years.

Vadelma • *Rubus idaeus* • Raspberry

scarce = niukka, vähäinen

mesic heath forest = tuore kangasmetsä

ditch = oja

logging area = hakkuualue

forest regeneration area =
metsänuudistusalue

final felling = päätehakkuu



Berry yoghurt sorbet

4 dl raspberries
200 g plain yoghurt
½ dl sugar

Mash the berries with blender.

Add yoghurt and sugar. Let the mix freeze in a freezer.

Take the sorbet from the freezer half an hour before serving.

Scoop out the sorbet with the ice cream scoop.



**Eat one
hundred grams
of berries a day!**



scoop = kauhoa, kaapia

ice cream scoop = jäätelökauha



Raspberry • Vadelma –tekstit suomeksi

Tuntomerkit

Vadelma on 50–150 cm korkea pensas.

Varret ovat kaksivuotisia, piikkisiä, pystyjä tai kaarevia.

Ensimmäisenä kesänä varret ovat vihreitä ja haarattomia.

Toisena kesänä ne ovat ruskeakuoriaisia ja haarovia.

Vasta toisena kesänä ne myös kukkivat ja marjovat.

Lehdet ovat päältä vihreitä ja alta tiheäkarvaisia, valkoisia tai harmaita. Ne varisevat talveksi. Vadelma kukkii vihertävänvalkoisin kukin kesä-heinäkuussa.

Makea ja tuoksuva, väriltään punainen marja on kukkapohjuksesta irtoava kerrannaisluumarja.

Kasvupaikat

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

Vadelma kasvaa lehtomaisilla ja tuoreilla kankailla, ojien ja metsien reunamilla, purojen ja jokien rannoilla sekä hakkuaukeilla ja tienvarsilla.

Laji leviää nopeasti päätehakkuun jälkeen ravinteisille metsänuudistusalueille ja säilyy niillä noin 20–30 vuotta.

Marjajogurttisorbetti

4 dl	vadelmia
200 g	bulgarianjogurttia
½ dl	sokeria

Soseuta marjat tehosekoittimella.

Lisää joukkoon jogurtti ja sokeri.
Pakasta seos.

Ota sorbetti pakastimesta n. ½ tuntia ennen tarjoilua.

Tee sorbetista esim.
jäätelökauhalla palloja.