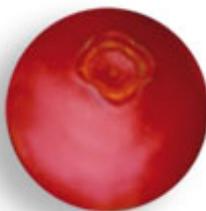


Hälsosamma naturbär Terveelliset luonnonmarjat

Blåbär Lingon Hjortron Hallon



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

Esityksen kuvamateriaalin kopiointi on kielletty tekijänoikeuslain nojalla.

Esityksen julkaisemista on tukenut maa- ja metsätalousministeriö.





BLÅBÄR

Vaccinium myrtillus

MUSTIKKA



Kännetecken

Blåbäret är ett flerårigt ris som blir mellan 10 och 30 centimeter högt. Stjälkarna är kantiga och gröna. Bladen är ovala, sågkantade och de faller av till vintern.

Blåbäret blommar i maj–juli. De ljusröda blommorna är klocklikta. Bäret är mörkblått på ytan och inuti och det är klotformat och täckt med vax.

Bären kan också vara svarta och glansiga, varvid det tunna vaxskiktet som täcker ytan fattas. Sådana bär kallas skomakarbär i folkmun.

känneteck/en, -net = tuntomerkki

flerårig= monivuotinen

en stjälk, -en, -ar = varsi

klotformat = pallomainen

glansig = kiiltävä

skomakarbär, -et = tervamustikka

i folkmun= kansan suussa, kansan kielessä

Växtplatser

Blåbäret förekommer allmänt i hela Finland.

Blåbäret är en typisk barrskogsväxt och riset kan bli till och med 30 år. Bäret förekommer rikligt i södra Finland på lundartade och tämligen torra moar samt friska moar. I norra Finland förekommer blåbäret på aningen torrare och kargare momarker.

Blåbäret trivs på skuggiga växtplatser, inte i direkt solljus.

Den bästa tidpunkten för blåbärsplöckning är från slutet av juli till början av september. Skörden är som rikligast ungefär två veckor efter att bären blivit mörkblå.

Mustikka ● *Vaccinium myrtillus* ● Blåbär

före/komma, -kom, -kommit = esiintyä

barrskogsväxt, -en, -er =
havumetsissä kasvava kasvi

ris, -et = varpu

lundartad = lehtomainen

mo, -n, -ar = kangas (maasto)

skuggig = varjoisa



Blåbärs-havremuffins

13 st.

50 g margarin

1 ägg

1 dl socker

1 ½ dl havreflingor

1 ½ dl vetemjöl

1 tsk vaniljsocker

1 ½ tsk bakpulver

½ dl mjölk

2 dl blåbär

Smält marginet.

Söndra ägget i en skål.

Tillsätt sockret och marginet
som svalnat i skålen och rör om.

Blanda ihop de torra

ingredienserna och tillsätt dem i
skålen. Tillsätt mjölken och rör om.

Tillsätt till slut de frusna eller
färskblåbären och rör om
försiktigt.

Dela upp degen med hjälp av två
skedar i muffinformar.

Grädda muffisen i 225 grader
10–15 minuter.

Ät 2 dl bär varje dag!



havreflingor = kaurahiutale

svalna, -ade, -at = jäähtyä

deg, -en, -ar = taikina

Blåbär • Mustikka –tekstit suomeksi

Tuntomerkit

Mustikka on monivuotinen 10–30 cm korkea varpu.

Varret ovat särmikkäitä ja vihreitä.

Lehdet ovat soikeita, sahalaitaisia ja varisevat talveksi.

Mustikka kukkii touko-heinäkuussa. Vaaleanpunaiset kukat ovat kellomaisia. Marja on päältä ja sisältä tummansininen ja se on pallomainen ja vahapeitteinen.

Marjet voivat olla myös mustia ja kiiltäviä, jolloin mustikoilta puuttuu pintaa peittävä ohut vahakerros. Kansankielessä niitä on nimitetty tervamustikoiksi.

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.

Mustikan paras poiminta-aika on heinäkuun loppupuolelta syyskuun alkuun. Sato on run-saimmillaan noin kahden viikon ajan marjojen tummansiniseksi muuttumisen jälkeen.

Mustikka-kauramuffinit 13 kpl

50 g margariinia

1 kananmuna

1 dl sokeria

1 ½ kaurahiutaleita

1 ½ dl vehnäjauhoja

1 tl vaniljasokeria

1 ½ tl leivinjauhetta

½ dl maitoa

2 dl mustikoita

Sulata margariini.

Riko kananmuna kulhoon.

Lisää kulhoon sokeri ja jäähdytynyt margariini, sekoita.

Sekoita keskenään kuivat aineet ja lisää ne kulhoon. Lisää maito ja sekoita. Lisää lopuksi jäiset tai tuoreet mustikat varovasti sekoittaen.

Jaa taikina kahden lusikan avulla muffinvuokiin.

Paista muffineja 225 asteessa 10–15 minuuttia.



LINGON

Vaccinium vitis-idaea

PUOLUKKA

Kännetecken

Lingonet är en mellan fem och 30 centimeter hög flerårig risväxt.

Stjälkarna är träaktiga och hårbeklädda. De vaxbeklädda bladen övervintrar. De är spetsiga och gröna ovanpå, och ljusgröna under.

Lingonet blommar i juni–juli. Kronan är mellan fem och åtta millimeter lång, vit eller rödaktig och har formen av en kruka. Blommorna finns i toppen av stjälken i en tät klase. Det röda, syrliga båret är klotformat och saftigt.

stjälk, -en, -ar = varsi

träaktig = puumainen

hårbklädd = karvainen

övervintr/a, -ade, -at = talvehtia

spetsig = suippo

krona, -an, -or = teriö

klase, -en, -ar = terttu

Växtplatser

Lingonriset är det mest allmänna riset i undervegetationen i Finlands skogar.

Torra, tämligen torra moar och friska moar är karakteristiska växtplatser för lingon. Lingonet påträffas också i sumpmarker, lundartade skogar, urskogar och fjällmoar.

Av de vilda bären i Finland ger lingonen den största skörden. I jämförelse med blåbär är skörden mer garanterad, eftersom lingon blommar ett par veckor senare.

Den bästa tidpunkten för lingonplockning är från slutet av september till början av oktober.



Puolukka • *Vaccinium vitis-idaea* • Lingon

sumpmark, -en, -er = räme, suo

urskog, -en, -ar = korpimetsä

fjällmo, -en, -ar = tunturikangas



Lingonvispgröt 4 portioner

6 dl vatten
1 ½ dl lingon
½ dl socker
¾ dl mörka mannagryn

Koka upp lingonen i vattnet och tillsätt sockret.

Tillsätt mannagrynen och rör om ordentligt.

Låt koka ca 10 min., rör om ibland.

Låt gröten kallna.

Vispa gröten med elvisp tills den är ljusröd och porös.

Servera som mellanmål med mjölk.



mörka mannagryn = tummat mannasuurimot

rör/a om = sekoittaa

kalln/a, -ade, -at = kylmetä, viiletä, jäähtyä

porös = kuohkea

mellanmål, -et = välipala

Smakar bra!

Lingon • Puolukka –tekstit suomeksi

Tuntomerkit

Puolukka on 5–30 cm korkea, monivuotinen varpukasvi.

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

Puolukka kukkii kesä-heinäkuussa. Ruukkumainen teriö on 5–8 mm pitkä ja väristään valkoinen tai punertava. Kukinnot sijaitsevat varren latvassa tiheässä tertussa. Väristään punainen, happaman makuinen marja on pallomainen ja mehukas.

Kasvupaikat

Puolukka on metsien aluskasvillisuuden yleisin varpu.

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

Puolukka tuottaa luonnonmarjoista suurimman sadon. Sato on varmempi mustikkaan verrattuna, sillä puolukka kukkii pari viikkoa myöhemmin. Puolukan paras poiminta-aika ajoittuu elokuun lopulta lokakuun alkuun.

Puolukkavisipuuro

4 hengelle

6 dl	vettä
1 ½ dl	puolukoita
½ dl	sokeria
3/4 dl	tummia mannasuurimoita

Kiehauta puolukat vedessä ja lisää sokeri.

Lisää mannasuurimot hyvin sekoittaen.

Anna kiehua, välillä sekoittaen n. 10 min.

Jäähytä puuro.

Vatkaa puuroa sähkövatkaimella kunnes se on vaaleanpunaisista ja kuohkeaa.

Tarjoa välipalana maidon kera.



HJORTRON

Rubus chamaemorus

LAKKA, HILLA

Kännetecken

Hjortronet är en flerårig tvåbladig och enblommig växt som är mellan tio och 25 centimeter hög, och dess jordstam är slingrande. Växten är en tvåbyggare, det vill säga han- och honblommorna finns på skilda individer.

Blomman består av fem vita kronblad och blomningen är i juni. Frukten byter färg många gånger under mognandet. Först är bärret gröngult, sedan rött och som moget gult, saftigt, smakligt och doftande.

jordstam, -men, -mar = maavarsi

slingrande = rönsymäinen, kiemurteleva

hanblomm/a, -an, -or = hedekukka

honblomm/a, -an, -or = emikukka

kronblad, -et = terälehti

mogn/a, -ade, at = kypsyä

Växtplatser

Hjortronet växer i hela Finland men det förekommer rikligast med bär i Kajanaland, Norra Österbotten och Lappland.

Hjortronet trivs bäst i orörda myrar, men det förekommer också vid kanten av nya skogsvägar som går genom skogsdiken och myrar.

Plockningen av hjortron inleds i södra Finland i mitten av juli och i norra Finland i slutet av augusti.



Lakka • *Rubus chamaemorus* • Hjortron



orörd = koskematon

myr, -en, -ar = räme, suo

skogsdike, -t, -n = metsäoja

Hjortronsås

gluten- och mjölkfri

2 dl hjortron

2 dl apelsinjuice

1 dl vatten

1 msk potatismjöl

Socker efter smak

Mosa bären t.ex. med en gaffel eller stavmixer. Sped ut juicen med kallt vatten och blanda i potatismjölet.

Koka upp blandningen i en kastrull genom att röra om hela tiden. Ta kastrullen bort från spisen när blandningen börjar bubbla.

Tillsätt hjortronmoset och socker efter smak. Servera t.ex. med glass eller parfait.

Hjortronet är en bra kostfiberkälla.



en bra kostfiberkälla =
hyvä kuidun lähde

glutenfri = gluteeniton

stavmix/er, -ern, -rar = tehosekoitin

spis, -en, -ar = liesi

Hjortron • Lakka –teksti suomeksi

Tuntomerkit

Lakka on monivuotinen, kaksilehtinen ja yksikukkainen ruoho, joka on 10–25 cm korkea. Sen maavarsi on rönsymäinen.

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.

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.

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

Lakkakastike

gluteeniton ja maidoton

2 dl laccoja

2 dl appelsiinituoremehua

1 dl vettä

1 rkl perunajauhoja

Sokeria maun mukaan

Soseuta marjat esim. haarukalla tai sauvasekoittimella. Laimenna tuoremehu kylmällä vedellä ja sekoita siihen perunajauhot.

Kiehauta seos kattilassa koko ajan sekoittaen. Ota pois liedeltä, kun seos alkaa kuplia.

Lisää lakkasose ja sokeria maun mukaan. Tarjoa esim. jäätelön tai jäädykkeen lisukkeena.

HALLON

Rubus idaeus

VADELMA



Kännetecken

Hallonet bildar en mellan 50 och 150 centimeter hög buske. Stammen är tvåårig, taggig, upprätt eller böjd.

Den första sommaren är stammen grön och saknar förgreningar. Den andra sommaren är den förvedad och har förgreningar. Det är först under den andra sommaren som busken blommar och får bär.

Bladen är gröna ovanpå och håriga, vita eller grå undertill.
Bladen faller av till vintern.

Hallonet blommar med grönvita blommor i juni–juli. Det röda, söta och doftande bäret är en sammansatt stenfrukt.

taggig = piikikäs

upprätt = pysty

förvedad= puumainen (ruskeakuorinen)

förgrening, -en, -ar = haara, haarautuminen

Växtplatser

Hallonet förekommer allmänt i södra och mellersta Finland ända upp till Uleåborg. Längre norrut påträffas arten på sina ställen.

Hallonet växer på lundartade moar och friska moar, vid dikes- och skogskanter, på bäck- och åstränder samt vid vägkanter. Arten sprider sig snabbt efter slutavverkning till skogsförnyningsområden och finns kvar på dem ungefär 20–30 år.

Skördeperioden för hallon är från början av augusti till slutet av september.

Vadelma ● *Rubus idaeus* ● Raspberry

en sammansatt stenfrukt, -en, -er =
kerrannaisluumarja

spri/da, -dde, -tt = levitä

slutavverkning, -en, -ar = päätähakkuu

skördeperiod, -en, -er = satokausi



Hallonomelett

Blandning:

2 dl hallon

½ äpple

½ dl bärsaft, citronsaft

Omelett:

2 ägg

1 msk vatten

Skär applet i klyftor. Rör ner bären och klyftorna i saften som är smaksatt med lite citronsaft.

Låtstå och dra i ungefär en timme.

Gör under tiden omeletten. Vispa ihåg ägg, vatten och salt. Stek med medelvärme. Häll sedan över på en tallrik. Häll bärblandningen över omeletten. Servera genast.



skär/a, skar, skurit =
leikata, viipaloida

klyft/a, -an, -or = lohko

häll/a, -de, -t = kaataa



Hallon • Vadelma –teksti 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 ruskeakuorisia 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, väristään punainen marja on kerrannaislumarja.

Kasvupaikat

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

Vadelma kasvaa lehtomaisilla ja tuoreilla kankailla, ojien ja metsien reunamilla, purojen ja jokien rannoilla sekä tienvarsilla. Laji leviää nopeasti päätehakkuun jälkeen ravinteisille metsänuudistusaloille ja säilyy niillä noin 20–30 vuotta.

Vadelman satokausi on elokuun alusta sykskuun alkuun.

Vadelmamunakas

Täyte:

2 dl vadelmia

½ kpl omenaa

½ dl marjamehua, sitruunamehua

Munakas:

2 kananmunaa

1 rkl vettä

Paloittele omena. Sekoita marjet ja omenapalat sitruunamehulla maustetun marjamehun joukkoon. Anna maustua noin 1 tunti.

Valmista munakas sillä aikaa. Sekoita kananmunat, vesi ja suola keskenään. Paista munakas keskilämmöllä. Kumoa lautaselle. Asettele päälle marjaseos. Tarjoile heti.