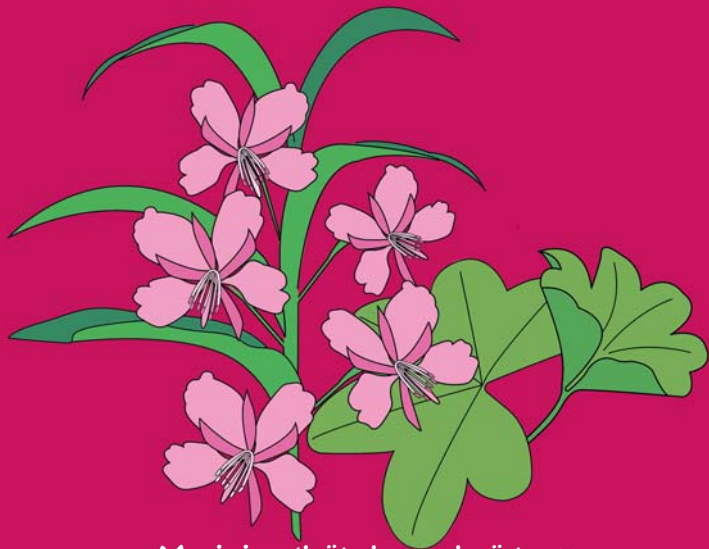




Marjojen lisäksi metsissä kasvaa
herkullista villiruokaa.

Nokkonen, voikukka, maitohorsma ja monet
muut kasvit sopivat myös lautaselle.
Opiskele tietoa villiyrtytien maailmasta
ja nauti sadosta!



Arktiset Aromit ry
Kauppakatu 20
89600 Suomussalmi
info@arktisetaromit.fi
www.arktisetaromit.fi

Opi tunnistamaan
syötävän hyvät

LUONNON- MARJAT



- mustikka
- puolukka
- lakka
- vadelma
- variksenmarja
- juolukka

Marjaretkelle mukaan!

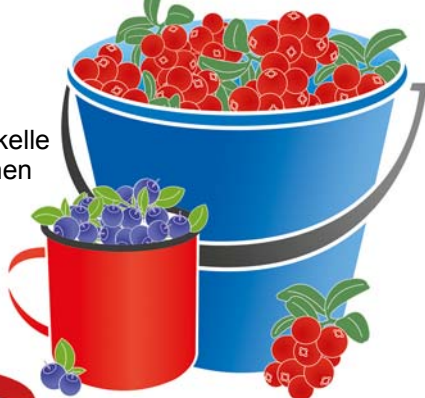


Kumisaappaat
ja säänmukainen
vaatetus.

Aurinkoinen ja iloinen mieli!



Sanko tai muu
sinun marjaretkelle
sopivan kokoinen
astia.



Marjoja voi poimia käsin,
mutta marjanpoimuriakin
kannattaa opetella
käyttämään.



Luonnossa retkieväät maistuvat
kaikille. Muista ottaa mukaan
myös juomista.



Suomen luonnossa kasvaa
paljon erilaisia syötäviä
marjoja, mutta myös
joitakin myrkyllisiä
marjoja.

Poimi aina vain
sellaisia marjoja,
jotka varmasti
tunnistat!

Hauskoja marjaretkiä!

Marjat ovat
terveellisiä. Itse
poimittuja pakaste-
marjoja on mukava syödä
talvella ja muistella sekä
maistella kesää.

Poistakaa
poimituista
marjoista roskat
ja huonot yksilöt.
Nauttikaa metsän
herkuista
haluamallanne
tavalla!

Tutkikaa yhdessä
suurennuslasilla
miltä marjojen eri
osat näyttävät.
Verratkaa marjojen makuja,
onko kaikissa
samanlainen kuori,
miten lehdet ja
varret eroavat
toisistaan?

Tule tutkimusmatkalle
marjojen maailmaan!

Syötävän hyvä MUSTIKKA

Vaccinium myrtillus



4

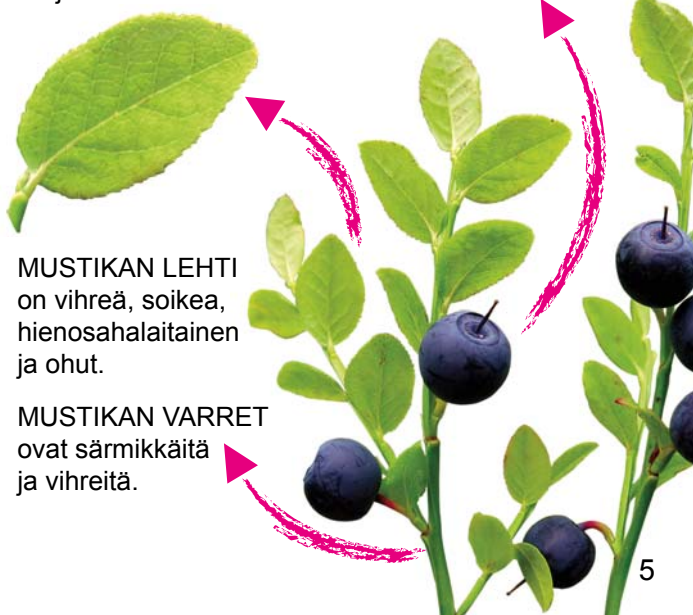
MUSTIKAN PARAS POIMINTA-AIKA
on heinäkuun loppupuolelta syyskuun alkuun.
Lehdet tippuvat pois varresta syksyllä.



MUSTIKAN KUKKA
on vaaleanpunainen
ja kellomainen.



MUSTIKAN MARJA on sininen,
pallomainen ja vahapeitteinen.
Marjan keskellä on kaunis kuvio.



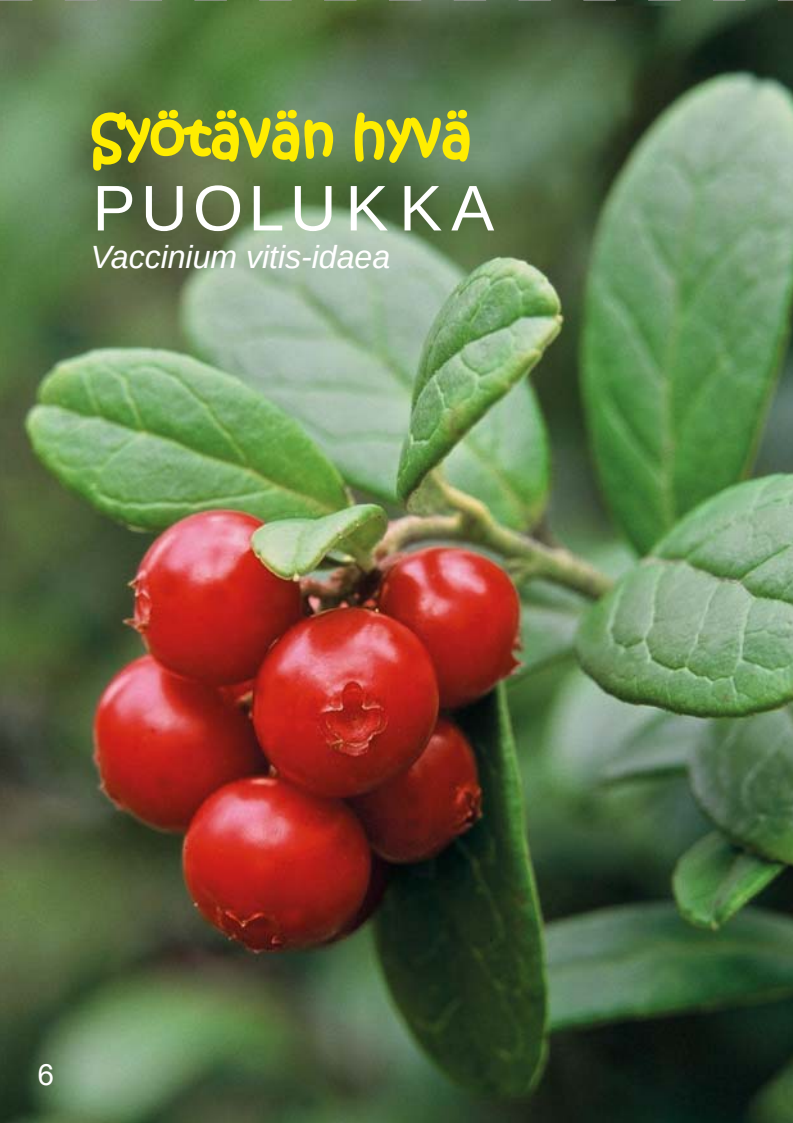
MUSTIKAN LEHTI
on vihreä, soikea,
hienosahalaitainen
ja ohut.

MUSTIKAN VARRET
ovat särmikkäitä
ja vihreitä.

5

Syötävän hyvä PUOLUKKA

Vaccinium vitis-idaea



6

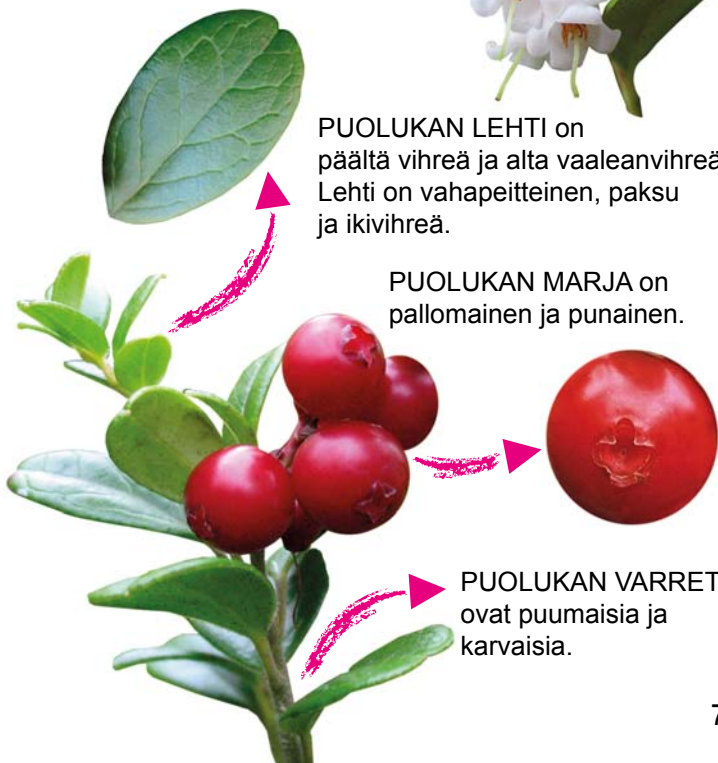
PUOLUKAN POIMINTA-AIKA
ajoittuu elokuun lopulta lokakuun alkuun.
Lehdet talvehtivat eli pysyvät kiinni
varressa läpi talven.

PUOLUKAN KUKAT
ovat valkoisia tai vaaleanpunaisia.
Kukat ovat ruukkumaisia.



PUOLUKAN LEHTI on
päältä vihreä ja alta vaaleanvihreä.
Lehti on vahapeitteinen, paksu
ja ikivihreä.

PUOLUKAN MARJA on
pallomainen ja punainen.



PUOLUKAN VARRET
ovat puumaisia ja
karvaisia.

7

Syötävän hyvä

LAKKA

Rubus chamaemorus

LAKKAA KUTSUTAAN MYÖS HILLAKSI,
SUOMUURAIMEKSI JA VALOKIKSI.



LAKAN POIMINTA alkaa Etelä-Suomessa heinäkuun puolivälissä ja Pohjois-Suomessa heinäkuun lopussa.



LAKAN KUKKA on valkoinen.
Kukassa on viisi terälehteä
ja varressa yksi kukka.

HUOM!

Punertava, RAAKA LAKKA
ei ole vielä valmis poimittavaksi.

LAKAN MARJA on keltainen
tai kellanoranssi, pilvimäinen
pallukka. Kypsä lakka irtaoo
kannastaan helposti.



LAKAN LEHTI on vihreä ja
kurttuinen. Lakan varressa
on kaksi lehteä.

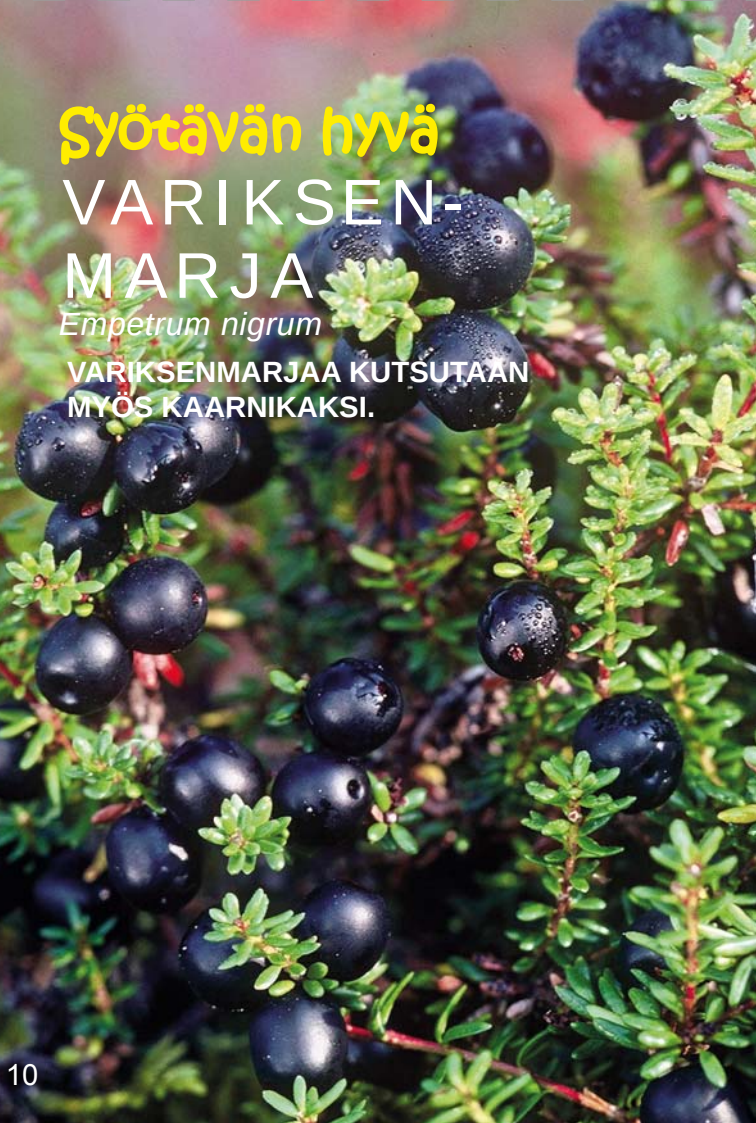
LAKAN VARS
on puumainen.

Syötävän hyvä

VARIKSEN- MARJA

Empetrum nigrum

VARIKSENMARJAA KUTSUTAAN
MYÖS KAARNIKAKSI.



VARIKSENMARJAN POIMINTA-AIKA on elokuun
alusta lumen tuloon saakka. Lehdet talvehtivat eli
pysyvät kiinni varressa läpi talven.

SUOMESSA KASVAA KAKSI VARIKSENMARJALAJIA
Toinen on kookkaampi pohjanvariksenmarja, jonka
marjonta on runsasta. Toinen laji on etelän-
variksenmarja, jonka marjat ovat pienehköjä ja
marjonta harvoin runsasta.

VARIKSENMARJAN KUKAT ovat pieniä ja punaisia.
Kukat puhkeavat lehtihankoihin.



VARIKSENMARJAN
LEHDET ovat
vihreitä ja onttoja.
Neulasmaisten
lehtien alapinnalla
on vaalea juova.

VARIKSENMARJA
on herneen kokoinen,
kiiltävän musta
ja vahapeitteinen.



VARIKSENMARJAN
VARRET ovat
puumaisia ja usein
rönsyileviä.

Syötävän hyvä

VADELMA

Rubus idaeus

VADELMAN POIMINTA-AIKA on elokuun alusta syyskuun alkuun. Lehdet varisevat talveksi.

VADELMAN KUKKA on vihertävänvalkoinen.

VADELMAN LEHDET ovat päältä vihreitä ja alta tiheäkarvaisia, valkoisia tai harmaita.

VADELMAN MARJA on punainen ja tuoksuva.

VADELMAN VARRET ovat kaksivuotisia ja piikkisiä. Ensimmäisenä kesänä varret ovat vihreitä ja haarattomia. Toisena kesänä ne ovat ruskeakuorisia ja haarovia. Vasta toisena kesänä ne myös kukkivat ja marjovat.

12

13

Syötävän hyvä

JUOLUKKA

Vaccinium uliginosum

JUOLUKAT OVAT KYPSIÄ POIMITTAVAKSI elokuussa. Lehdet varisevat talveksi.

JUOLUKAN KUKKA on valkoinen tai punertava.

JUOLUKAN MARJA on harmaansininen ja sisältä vaalea. Marja on pallomainen, munanmuotoinen ja vahapeitteinen.

JUOLUKAN LEHTI on ehytlaitainen, tylppä ja suipohko. Lehti on päältä harmaan sinivihreä ja alta vaalean vihreä.

JUOLUKAN VARSII on ruskehtava ja puumainen.

14

15