

A person wearing blue jeans and green rubber boots is holding a large red plastic bucket filled with dark red berries. The person is standing in a forest with many fallen yellow and brown leaves on the ground. The text "Luonnonmarjat tutuiksi" is overlaid on the image in a large, white, sans-serif font.

Luonnon- marjat tutuiksi

MARTTALIITTO RY
ARKTISET AROMIT RY

SISÄLTÖ

- 3 Johdanto
 - 4 Kaikki marjastamaan!
 - 6 Luonnonmarjojen kerääminen ja käsittely
 - 10 Ravintoarvotaulukko
 - 10 Käyttö- ja säilöntäohjeet sekä käyttövinkejä
 - 14 Syötävät luonnonmarjat
 - 27 Myrkyllisiä luonnonmarjoja
- Opas on toteutettu Marttaliiton ja Arktiset Aromit ry:n yhteistyönä.



OPPAASSA
ESITELLÄÄN

12

runsassatoista, helppokäyttöistä
ja elintarvikekäyttöön hyväksyt-
tyä luonnonmarjalajia.

Johdanto

Luonnonmarjat ovat ravintorikkaita, terveyttä edistäviä ja tärkeä osa kestävää ruokavaliota. Puhtaassa luonnossa kasvaneet marjat sopivat herkuteltaviksi sellaisenaan, monenlaisiin ruokiin ja säilöttäväksi talven varalle. Suomessa luonnonmarjoja saa poimia jokaisenoikeuksien nojalla, kuten sieniä ja luonnonyrtejäkin. Marjojen poiminta on erinomaisesti liikuntaa luonnossa, ja ylimääräisille marjoille löytyy helposti ottaja tai ostaja.

Iloa, makuja ja terveyttä luonnonmarjoista vuoden ympäri!

Kaikki marjastamaan!

Suomessa esiintyy noin 50 luonnonmarjalajia, joista ravintokäyttöön ja kerättäväksi soveltuu noin 20. Huononakin satovuonna marjoja arvioidaan kypsyvän noin 100 kiloa henkilöä kohden, mikä vastaa 20 ämpärillistä. Satoa kerätään kuitenkin talteen vain joitakin prosentteja. Suosittuja luonnonmarjoja ovat puolukka, mustikka, metsävadelma, lakka, karpalo, tyrni ja variksenmarja. Näistä erityisesti puolukkaa ja mustikkaa tavataan runsaasti koko maassa.

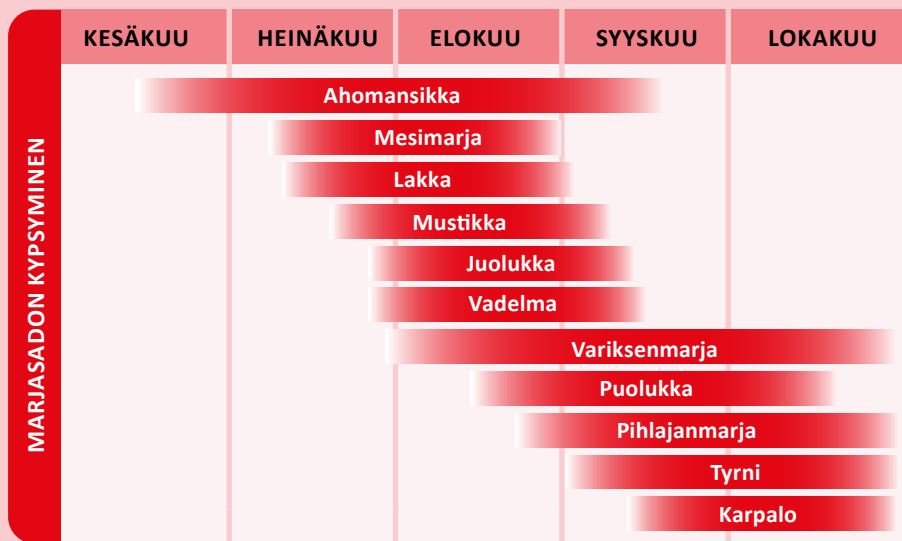


MARJAT KUULUVAT PÄIVITTÄISEEN RUOKAVALIOON

Ravitsemuksellisesti marjat ovat merkittävä osa ruokavaliotamme ja niiden käyttöä voi lisätä lähes jokainen. Ne sisältävät monia terveydelle hyödyllisiä ravintoaineita kuten vitamiineja, kivennäis- ja hivenaineita sekä esimerkiksi polyfenolisia yhdisteitä. Marjat ovat hyvin ravintoainetiheitä eli ne sisältävät paljon ravintoaineita suhteessa niiden sisältämään energiaan. Ne koostuvat pääosin vedestä ja sisältävät hiilihydraatteja, kuten luontaisia sokereita. Proteiinia ja rasvaa on luonnonmarjoissa hyvin vähän. Joidenkin marjojen siemenet ja esimerkiksi tyrni sisältävät myös pehmeitä rasvoja. Monet marjoista, etenkin luonnonmarjat, ovat myös hyviä ravintokuidun lähteitä.

Marjat sisältävät runsaasti vitamiineja ja ne ovat yksi tärkeimmistä C-vitamiinin lähteistä ruokavaliossamme. Esimerkiksi tyrni ja lakka sisältävät runsaasti C-vitamiinia - noin desilitra kattaa päivittäisen tarpeen. Mustikka ja puolukka puolestaan sisältävät paljon polyfenolisia yhdisteitä. Monista marjoista saadaan myös E- ja A-vitamiinia. Kullakin marjalla on omat vahvuutensa, joten monipuolinen marjakimara tukee terveyttä parhaiten.

Marjojen ravitsemuksellinen arvo säilyy parhaiten, kun ne nautitaan tuoreina. Niitä kannattaa myös säilöä ja käyttää monin eri tavoin ruoanvalmistuksessa ja leivonnassa. Suositeltava marjojen määrä on noin pari desilitraa päivässä, esimerkiksi aamupuuron päällä, jogurteissa, ruoissa ja leivonnaisissa.



Luonnonmarjojen kerääminen ja käsittely

- Poimi marjoja vain puhtailta paikoilta. Etäisyys teistä, teollisuustai asuntoalueista, viljelyksistä ja pihoista on hyvä olla vähintään 50 metriä. Poiminta-alue ei saa olla myöskään pihojen näköetäisyydellä.
- Käytä puhtaita ja ehjiä elintarvikkekäyttöön soveltuvia ämpäreitä, poimureita ja kuljetuslaatikoita.
- Poimi puhtain käsin.
- Poimi kuivalla säällä. Kuivapintaiset marjat on helppo puhdistaa roskista ja ne säilyvät parhaiten.
- Poimi vain kypsiä, puhtaita ja ehjiä marjoja.
- Kerää vain marjat, älä vahingoita kasvustoa.
- Vältä marjojen kaatamista astiasta toiseen, koska ne murskaantuvat helposti.
- Säilytä poimitut marjat viileässä ja käsittele ne mahdollisimman pian.



JOKAISENOIKEUDET

Luonnossa kasvavia marjoja saa poimia jokaisenoikeudella eli ilman maanomistajan lupaa joitain luonnonsuojelulain suojeltuja lajeja ja alueita lukuun ottamatta. Piha-alueille ei kuitenkaan saa mennä eikä marjoja saa poimia istutuksilta tai viljelyksiltä. Jos keräät myyntiin tai suuria määriä, on hyvän tavan mukaista kysyä lupa maanomistajalta. Jokaisen marjastajan ja luonnossa liikkujan on tunnettava tärkeimmät kohdat jokaisenoikeuksista ja niiden rajoituksista.

Jokaisenoikeudella SAAT

- liikkua jalan, hiihtäen ja pyöräillen luonnossa.
- oleskella tilapäisesti siellä, missä liikkuminenkin on sallittua.
- kerätä luonnonmarjoja, sieniä ja rauhoittamattomia ruohovartisia kasveja.
- kerätä katajanmarjoja, vaikka ne biologisesti määritellään kävyiksi.
- kerätä kääpiä. Ne ovat sieniä, ja ne voi irrottaa puuta tai kantoa vahingoittamatta.
- ottaa maahan pudonneita neulasia, tuohta, lehtiä, kaarnaa, risuja ja käpyjä.

Jokaisenoikeudella ET SAA

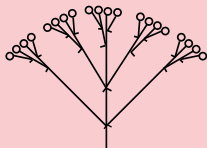
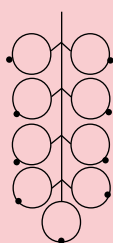
- kulkea tai kerätä mitään pihamailla, istutuksilla tai viljelyksessä olevilla pelloilla.
- kerätä kasveja luonnonsuojelualueilla tai kansallispuistoissa.
- kerätä kasveja niittämällä.
- kaataa tai vahingoittaa eläviä tai kuolleita puita.
- kerätä puiden osia, kuten silmuja, lehtiä, kerkkiä, havuja, tuohta, pakuria, käpyjä tai pähkinöitä.
- valuttaa mahlaa.
- ottaa kuivunutta tai kaatunutta puuta tai hakkuutähteitä, kuten havuja.
- ottaa sammalta, jäkälää tai varpuja.
- tehdä avotulta toisen maalle.
- roskata ympäristöä.
- ajaa moottoriajoneuvolla maastossa.



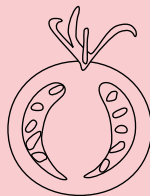
**Tarkemmin jokaisenoikeuksiin
voit tutustua verkossa:**

www.luontoon.fi/jokaisenoikeudet.

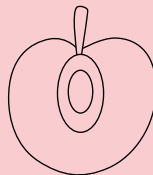
Herukan terttu



Kerrannaihuiskilo:
pihlajanmarja



Varsinaisia marjoja:
puolukka, mustikka,
karpalo, juolukka,
riekonmarja



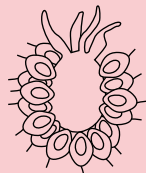
Luumarjoja:
tyrni, variksenmarja,
sianpuolukka

Ravintoarvotaulukko

ENERGIARAVINTOAINEET (/100g)

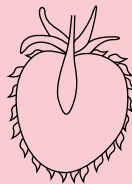
MARJA	Energia (kJ/kcal)	Rasva (g)	Hiilihydraatti (g)	Proteiini (g)	Kuitu (g)	Kalsium (Ca) (mg)	Rauta (Fe) (mg)
Juolukka	161/38	0,7	6,3	0,4	2,4	11	0,1
Karpalo	134/32	0,1	4,6	0,4	3,5	10	0,1
Katajanmarja	1038/248	4,9	25	4,2	45	165	1,7
Lakka	231/55	1,1	6,8	1,5	6,3	16	0,7
Mansikka, puutarha	187/45	0,3	7,7	0,5	1,9	21	0,5
Mustaherukka	310/74	1,1	9,7	1,4	5,8	72	1,2
Metsämustikka	271/65	1,1	10,2	0,8	3,3	19	0,6
Pensasmustikka	257/61	0,3	12,5	0,3	3,3	7	0,8
Pihlajanmarja	313/75	1,2	4,3	1,1	6,5	53	0,5
Puolukka	234/56	0,7	8,9	0,5	2,6	22	0,4
Tyrnimarja	237/57	3,2	2,2	1,5	3,6	5	0,1
Vadelma	199/48	0,8	5,7	1	3,7	35	1,1
Variksenmarja	184/44	0,7	4,3	0,5	9,5	5	0,3

**USEIMMAT
LUONNONMARJAMME
OVAT MEHEVIÄ HEDELMIÄ**



**Kerrannais-
luumarjoja:**
lakka, vadelma,
lillukka, mesimarja

**Puolimehevä
käpy:**
katajanmarja



Epähedelmiä:
mansikat, pihlaja

KIVENNÄISAINHEET (/100g)

VITAMIINIT (/100g)

	Kalium (K) (mg)	Magnesium (Mg)(mg)	Tiamiini (B1) (mg)	Folaatti (B9) (µg)	C-vitamiini (mg)	A-vitamiini RE (µg)	E-vitamiini (mg)
	84	5,5	0,13	11,2	26,2	3,9	
	69	5,8	0,05	2	20,1	1,8	0,9
	816	43					
	170	29	0,07	37,9	61,6	14,4	3
	190	15	0,03	29,9	45,6	0,9	0,6
	340	24	0,04	14,2	128	8,2	2,2
	110	9	0,13	11,2	7,2	3,9	1,9
	71	4,9	0,13	11,2	15,6	3,9	0,5
	260	26	0,06	19,6	59,7	0,8	1,5
	80	9			52,5	30	
	160	4,7	0,18	10	140	71,4	3
	220	25	0,03	37,7	20,5	1,1	0,9
	100	4,4			9		

Käyttö- ja säilöntäohjeet sekä käyttövinkkejä

Parhaimmillaan luonnonmarjat ovat tuoreina, mutta kasvukauden makuja ja ravintoaineita kannattaa myös säilöä. Marjasadon säilöntä kuuluu kesän ja syksyn puuhiin, ja säilömällä marjoista saadaankin ympärivuotinen osa ruokavaliotamme.

Marjoja voi pakastaa sellaisenaan, kuivata, keittää hilloiksi ja mehustaa. Joitakin marjoja voi myös säilöä tuoresurvoksena tai -mehuna. Hillot ja mehut on säilytettävä jääkaapissa tai viileässä kellarissa. Niitä voi myös pakastaa. Lue lisää säilönnästä: www.martat.fi/sailonta

PAKASTAMINEN on ravintoaineiden säilymisen kannalta paras säilöntämenetelmä marjoille. Marjat säilyvät pakastimessa seuraavaan satokautteen saakka. Marjat voi pakastaa kokonaisina, paloitetuina tai viipaloituina, survoksena tai hillona. Myös marjamehuja voi pakastaa. Pakastaminen kannattaa tehdä mahdollisimman pian poimimisen jälkeen.

Pakastettavia marjoja ei ole välttämätöntä sokeroida, mutta koska marjoissa tapahtuu pakastamisen aikana jonkin verran niiden omaa sokeria kuluttavaa soluhengitystä, ne happamoituvat hieman pakastamisen aikana. Sopiva sokerimäärä on kahdesta ruokalusikallisesta noin puoleen desilitraan sokeria marjalitran kohden.

Kokonaisena pakastettavat pehmeäkuoriset marjat, kuten vadelmat ja lakat, kannattaa pakastaa rasioissa. Marjoja ei huuhdella. Kovakuoriset marjat, kuten puolukat, sekä marjaseet voi pakastaa pakastuspusseissa. Pussi kannattaa muotoilla litteäksi, jolloin se jäätyy nopeammin.

Marjat kannattaa sulattaa nopeasti mikroaaltouunissa tai lämpimässä vesihauteessa. Näin C-vitamiinia tuhoutuu mahdollisimman vähän ja marjojen rakenne pysyy eheämpänä. Marjat voi sulattaa myös huoneenlämmössä, mutta hygieniasyistä niitä ei kannata jättää lämpimään pitkäksi aikaa.

KUIVAAMINEN Kuivatuissa marjoissa maku ja useimmat ravintoaineetkin säilyvät hyvin. Enimmäislämpötila marjojen kuivaamiselle on 50 astetta. Marjojen kuivatusaika on kuitenkin usein pitkä, ja esimerkiksi kasvikuihurilla kuivaaminen kuluttaa jonkin verran energiaa. Toisaalta kuivattujen tuotteiden säilyttäminen ei kulu energiaa ja vie vain vähän tilaa. Riittävästi kuivuneet marjat ovat kevyitä ja kovia.

TUORESURVOS JA -MEHU

Puolukka, karpalo ja lakka sisältävät runsaasti bentsoehappoa, mikä ansiosta ne säilyvät survoksena kylmässä ilman sokeria, kuumenusta ja säilöntäaineita. Marjat kannattaa huuhdella ennen survomista.

Osa marjoista survotaan niin, että mehua muodostuu riittävästi peittämään marjat. Survomiseen voi käyttää esimerkiksi perunasurvinta. Survos pannaan puhtaisiin lasi- tai muoviasiastioihin, peitetään kannella ja säilytetään jääkaapissa. Marjojen tulee jäädä mehupinnan alle joka kerta, kun survosta otetaan astiasta. Survos säilyy näin kuukausia.

Tuoremehu on 100-prosenttistä mehua, jota ei ole kuumennettu. Pieniä määriä tuoremehuja voi val-

mistaa kotona joko mehulingolla tai survomalla marjat. Työ on melko hidasta, koska linkoon mahtuu vain vähän raaka-ainetta kerrallaan. Tuoremehu säilyy parhaiten pakasteena.

SOKERILLA SÄILÖMÄLLÄ voidaan valmistaa hilloja, marmeladeja ja hyytelöitä. Sokerilla on merkitystä niiden rakenteen muodostajana mutta myös värin ja C-vitamiinin säilyttäjänä. Sokeri on tärkeä tekijä säilyvyyden kannalta, sillä sokeri sitoo suurimman osan marjojen vedestä, ja näin homeiden, hiivojen ja bakteereiden toiminta estyy. Toisaalta sokeria tarvitaan melko paljon (0,5–1 kg marjakiloa kohti). Valmis hillo, marmeladi tai hyytelö säilytetään kylmässä.

Marjoista voidaan myös valmistaa mehua höyrystämällä tai keittämällä. Yhdestä marjakilosta saadaan mehua noin litra, ja litraan mehua lisätään 200–400 grammaa sokeria. Jos mehuun ei lisätä sokeria, se kannattaa säilöä pakastamalla. Itse tehty mehu on herkullista, mutta valtaosa C-vitamiinista ja flavonoideista jää marjamassaan.





KÄTEVÄSTI KAUPASTA Kaupoissa on myös laaja valikoima marjapasteita, hilloja, mehuja, kuivattuja marjoja ja muita marjalosteita. Niitäkin kannattaa hyödyntää. Tarjolla on sekä kotimaisia että ulkomaisia tuotteita, ja hintahaitari on laaja. Tuotteiden ominaisuuksia ja hintoja vertailemalla voi valita itselleen sopivan. Kotimaisuus on tässäkin valttia: erityisesti pakastemarjojen kohdalla on hyvä muistaa, että ulkomaisia pakastemarjoja ei suositella käytettäväksi kuumentamatta.

PUOLUKKAMEHU



4 l puolukoita
2 l vettä
25 g viini- tai sitruunahappoa
6 dl sokeria

1. Puhdista marjat.
2. Survo marjat sosemyllyllä, tehosekoittimella tai survimella.
3. Kiehauta ja jäähdytä vesi. Kaada jäähtynyt vesi marjasurvoksen päälle.
4. Sekoita viini- tai sitruunahappo joukkoon.
5. Anna seoksen seisoa kaksi vuorokautta kylmässä. Sekoita muutaman kerran.
6. Siivilöi mehu harsokankaan läpi.
7. Mittaa mehu ja sekoita sokeri joukkoon, niin että se liukenee. Sokeria lisätään 300 g mehulitraa kohti.
8. Pullota mehu.

Happamista marjoista valmistettu mehu säilyy hyvässä säilytyspaikassa ilman pastörointia aina joulun saakka. Jos raakamehun halutaan säilyvän koko satokauden, se tulee joko pakastaa tai pastöroida.

Voit käyttää puolukan asemasta myös variksenmarjoja tai karpaloita. Siivilöinnissä jääneen marjamassan voit sokeoida ja käyttää hillona. Se säilyy myös ilman sokeria kylmässä. Voit myös kuivata ja jauhaa massan monikäyttöiseksi marjajauheeksi.

HILLON PERUSOHJE

Kovakuoriset marjat (puolukka, karpalo, pihlajanmarja)

1 kg (n. 2 l) marjoja

3–4 dl vettä

600–700 g (7–8 dl) sokeria

1. Keitä vettä ja sokeria noin 10 minuuttia.
2. Lisää joukkoon puhdistetut marjat.
3. Keitä hilloa pienellä lämmöllä noin puoli tuntia.
4. Ravistele kattilaa välillä, jotta marjat eivät pala pohjaan. Kuori vaahto.
5. Tölkitä hillo hyvin pestyihin, kuumennettuihin tölkkeihin pipripintaan.
6. Sulje välittömästi kansilla, jotka olet kuumentanut keittämällä.

Pehmeäkuoriset marjat (vadelma, mustikka, juolukka, lakka)

1 kg (n. 2 l) marjoja

500–700 g (6–8 dl) sokeria TAI

500 g hillosokeria ja 0,5 dl vettä

1. Pane peratut marjat ja sokeri kerroksittain teräs- tai emalikattilaan ja anna marjojen mehustua viileässä muutama tunti.
2. Kuumenna mehustuneita marjoja hitaasti kiehumispisteeseen ja anna kiehua alhaisella lämmöllä noin puoli tuntia, kunnes marjat ovat tasaisesti liemessä.
4. Älä sekoita marjoja vaan ravistele kattilaa välillä, jotta hillo ei pala pohjaan. Kuori vaahto reikäkauhalla.
5. Tölkitä kuuma hillo hyvin pestyihin, kuumennettuihin tölkkeihin pipripintaan.
6. Sulje välittömästi kansilla, jotka olet kuumentanut keittämällä.

Jos käytät hillosokeria:

1. Kaada vesi marjojen joukkoon kattilaan ja kuumenna.
2. Lisää hillosokeri vähitellen varovasti sekoittaen.
3. Vähennä lämpöä, kun seos kiehuu.
4. Keitä hilloa noin 10 minuuttia. Ravista kattilaa välillä.
5. Anna hillon jäähtyä 20–30 minuuttia, sekoita välillä. Tölkitä.

Maistuisiko lakka-karamellijäätelö, mustikkasilakkarullat tai vadelmavinegretti?

Katso herkullisia marjaohjeita martat.fi-sivustolta.



Ahomansikka *Fragaria vesca*

Tuntomerkit: Ahomansikka on monivuotinen, 5–20 cm korkea ruohokasvi, jonka kolmisormiset ja sahalaitaiset lehdet ovat alapuolelta karvaiset. Se kukkii valkoisin kukin kesä–heinäkuussa. Aromikas marja on punainen tai kellertävä, turvonnut ja kupera kukkapohjus, jonka pinnalla pieniä pähkylöitä.

Kasvupaikka ja satokausi: Ahomansikka viihtyy valoisilla paikoilla, kuten metsänreunoilla, pientareilla ja kalliokedoilla. Se marjoo runsaasti etenkin hakkuiden jälkeen ja lisää-

tyy tehokkaasti rönsyjen avulla. Paras poiminta-aika on heinäkuussa.

Käyttö: Ahomansikka maistuu tuoreena, maidon kanssa, leivonnaisissa tai kiisselissä. Säilöntään sopii pakastus tai kuivaus. Hilloksi tai mehuksi keittämistä ei suositella makuvirheidenvuoksi.

HUOMAA Ahomansikka kypsyy marjoista ensimmäisenä kesäkuun loppupuolelta alkaen.





Juolukka *Vaccinium uliginosum*

Tuntomerkit: Juolukka on pysty, 15–50 cm korkea monivuotinen varpukasvi. Sen varsi on tyveltä haaroava, väriltään ruskehtava ja puutunut. Lehdet ovat talveksi varisevia, vastapuikeita, ehytlaitaisia, tylppiä ja suipohkoja sekä väriltään päältä harmaan sinivihreitä ja alta vaalean vihreitä. Juolukka kukkii valkoisin tai punertavin kukin touko-kesäkuussa. Vahapeitteinen marja on 8–12 mm:n kokoinen, pallomainen, väriltään harmaansininen ja sisältä vaalea. Marja on mehukas ja maultaan mieto. Näköislaji on mustikka.

Kasvupaikka ja satokausi: Juolukka kasvaa kosteilla paikoilla, kuten rämeillä ja rantametsissä, mutta Lapissa myös kuivemmilla kankailla. Se kypsyy poimittavaksi elokuussa, hie-man mustikkaa myöhemmin.

Käyttö: Juolukan marjoja voi syödä sellaisenaan, muiden marjojen seassa tai käyttää puuroissa, keitoissa, mehuissa ja hilloissa. Säilöntä onnistuu pakastamalla, kuivaamalla tai keittämällä.

HUOMAA Juolukan muumioituneita marjoja ei saa syödä, sillä niissä voi olla myrkyllistä sienirihmastoaa.



Karpalo Isokarpalo *Vaccinium oxycoccos* Pikkukarpalo *V. microcarpum*

Tuntomerkit: Karpalo on 10–80 cm pitkä, suikertava ja maanmyötäinen varpu, jonka suipot lehdet talvehtivat. Karpalo kukkii vaaleanpunaisin kukin kesä-heinäkuussa. Marja on punainen tai tumman sinipunainen, maultaan hapan ja kovakuorinen. Pikkukarpalo on isokarpaloa hennompi ja pienempi, myös sen marjat ovat pienempiä.

Kasvupaikka ja satokausi:

Isokarpalo kasvaa koko Suomessa, pikkukarpalo yleisemmin Poh-

jois-Suomessa. Kasvupaikkoja ovat niukkaravinteiset nevat ja rämeet. Karpaloa voi poimia syyskuun lopulta lumen tuloon saakka, pakkasen jälkeen marja makeutuu.

Käyttö: Karpaloa käytetään mehuihin, kiisseleihin, marjakeittoihin, puuroihin, uuniruokiin ja leivonnaisiin sekä hyytelöön ja marmeladiin.

HUOMIOI Karpaloissa on luonnostaan bentsoehappoa, joka edistää säilyvyyttä.

Lakka eli hilla *Rubus chamaemorus*

Tuntomerkit: Suolla kasvavalla marjalla on monta nimeä: lakka, hilla, valokki ja suomuurain. Lakka on monivuotinen, 10–25 cm korkea, kaksikotinen ja yksikukkainen ruoho, jonka maavarsi on rönsymäinen ja puutunut. Lakka kukkii kesäkuussa valkoisin viisiterälehtisin kukin. Hehdelmä käy kasvun aikana läpi monta värimuutosta: aluksi marja on vihertävän keltainen, sitten punainen ja kypsänä keltainen, mehukas, maukas, tuoksuva ja irtoaa kannastaan helposti.

Kasvupaikka ja satokausi: Lakka kasvaa koko Suomessa ja runsain sato saadaan ojittamattomilta suoalueilta. Satokausi alkaa heinäkuun puolivälissä-elokuun alussa.

Käyttö: Lakat ovat parhaimmillaan tuoreena, mahdollisimman vähän käsiteltyinä. Lakasta valmistetaan hilloja, mehuja, keittoja ja jälkiruokia.

HUOMIOI Lakka sisältää puolukan tavoin luontaisesti bentsoehappoa, jolloin marja säilyy omassa mehussaan viileässä varastoituna.





Lillukka *Rubus saxatilis*

Tuntomerkit: Lillukka on monivuotinen 10–35 cm korkea, rönsymäisesti kasvava ruohokasvi. Sen varsi on pysty, karhea ja harvakseltaan hienopiikkinen. Lehdet ovat kolmisormisia ja lehdykät toistamiseen teräväshaisia. Lillukka kukkii kesäkuussa valkoisin 3–15 kukkaisin kukinnoin. Hedelmä on kirkkaanpunainen ja raikkaan hapahko, 1–5-osainen kerrannaisluumarja. Näköislajeja ovat mesimarja, ahomansikka ja vadelma.

Kasvupaikka ja satokausi: Lillukka kasvaa yleisesti koko maassa lehdossa, lehtomaisilla ja tuoreil-

la kankailla sekä vesistöjen rannoilla. Lillukka marjoo runsaimmin harvennus- ja päätehakkuiden jälkeisillä, valoisilla ja puolivarjoisilla kasvupaikoilla. Lillukan poiminta alkaa heinäkuun loppupuolelta ja jatkuu syyskuulle. Vaikka lillukka kasvaa yleisesti, niin satoa tulee niukasti.

Käyttö: Lillukka sopii käytettäväksi muiden marjojen joukossa ja marjoja voidaan säilöä pakastettuna, keitettynä hyytelönä tai hillona.

HUOMIOI Luonnossa tavattua lillukan ja mesimarjan risteymää kutsutaan mesilil-lukaksi.



Mesimarja *Rubus arcticus*

Tuntomerkit: Mesimarja eli maamuurain on monivuotinen, 10–25 cm korkea ja pysty ruohokasvi. Hammaslaitaiset lehdet ovat kolmilehdykkäisiä. Mesimarja on sekä hyönteis- että itsepölytteinen. Mesimarja kukkii kesä–heinäkuussa punaisin tai violetinpunaisin kukin. Marja on tummanpunainen, vihertävä, ruskehtava tai mustahko, hyvänmakuinen ja hienotuoksuinen kerrannaisluumarja. Poimittaessa kanta pysyy lujasti kiinni marjassa. Näköislehdet ovat lillukka ja vadelma.

Kasvupaikka ja satokausi: Mesimarja kasvaa koko Suomessa, mutta yleisin se on maan keskiosissa vyöhykkeellä, joka ulottuu Kuopiosta Kemiin. Mesimarja kasvaa lehtomaisissa kangasmetsissä, ravinteikkailla korpisoilla, kosteilla niityillä, rannoilla, ojan-, puro- ja tienvarsilla sekä hakkuualueilla ja raivattujen peltojen pientareilla tai vanhoilla laidunmailla. Mesimarjan

sato on parhaimmillaan heinäkuun puolivälistä syyskuun alkuun. Mesimarjat poimitaan kantoineen.

HUOMIOI Mesimarjaa pidetään Pohjolan jaloimpana marjana.



Käyttö: Mesimarja on erittäin herkästi pilaantuva marja, joka ei kestä varastointia tuoreena. Voimakkaan aromin vuoksi mesimarjaa käytetään mausteena marjasäilykkeissä. Mesimarjoja käytetään tuoreina marjoina, jälkiruokiin ja teen mausteeksi. Mesimarja voidaan säilöä mehuna, hillona tai pakastettuna.





Mustikka *Vaccinium myrtillus*

Tuntomerkit: Mustikka on monivuotinen, pysty, 10–30 cm korkea varpu, jonka varret ovat särmikkäitä ja vihreitä. Lehdet ovat soikeita, suippoja, sahalaitaisia ja varisevat talveksi. Mustikka kukkii touko-heinäkuussa. Vaaleanpunaiset kukat ovat kellomaisia ja sijaitsevat yksittäin lehtihangoissa. Päältä ja sisältä tummansininen marja on pallomainen ja vahapeitteinen. Näköislaji on juolukka.

HUOMIOI Luonnonmustikassa on antosyaaniyhdisteitä 3–5 kertaisesti viljelyyn pensasmustikkaan verrattuna.

Kasvupaikka ja satokausi: 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. Mustikan paras poiminta-aika on heinäkuun loppupuolelta syyskuun alkuun.

Käyttö: Mustikka sopii raaka-aineeksi mm. marjakeittoihin, leivonnaisiin, pirtelöihin, puuroihin ja mehuihin. Mustikkaa säilötään pakastamalla ja kuivaamalla sekä keittämällä hilloksi ja mehuksi.

Pihlaja *Sorbus aucuparia*

Tuntomerkit: Pihlaja on 4–10 m korkea, monirunkoinen puu, joka kasvaa yleisenä koko Suomessa. Kapeanpuikeat lehdet ovat kerrannaisia, 6–8-parisia ja päätölehydkkääsiä. Pihlaja kukkii kesä-heinäkuussa näyttävästi valkein ja voimakastuokuisin kukinnoin.

Kasvupaikka ja satokausi: Hyvänä vuonna pihlajasta voi saada jopa 200 kiloa marjoja. Oranssinpunaiset marjat kypsyvät elo–syyskuussa, ja niitä saa poimia jokaisenoikeudella. Marjojen maussa on eroa eri yksilöiden välillä, miellyttävän makuisia marjoja kantavaa pihlajaa kannattaa suosia.

Käyttö: Pihlajanmarjaa voi käyttää hillojen, hyytelöiden ja jälkiruokien valmistuksessa. Marjan voimakas maku pehmenee, jos sitä yhdistetään hilloissa makeampiin marjoihin tai hedelmiin. Marjoja voi säilöä pakastamalla, kuivaamalla ja mehuna tai hilloksi keittämällä.

HUOMIOI Pihlajanmarjojen karvaan maun aiheuttaa parasorbosidi-yhdiste, mutta maku miedontuu ensimmäisten pakkasten jälkeen.





Puolukka

Vaccinium vitis-idaea

Tuntomerkki: Puolukka on pysty, 5–30 cm korkea, monivuotinen varpukasvi. Puolukka kukkii kesä–heinäkuussa valkoisin tai punertavin kukin. Puolukan marja on hapahkon makuinen, pallomainen, väriltään punainen ja mehukas. Näköislaji on sianpuolukka, joka on myös syötävä, mutta vähäsatoinen ja mauton.

Kasvupaikka ja satokausi: Puolukka kasvaa koko Suomessa kangasmetsässä ja on aluskasvillisuuden yleisin varpu. Puolukka tuottaa luonnonmarjoista suurimman sadon, jopa 500 kg/ha. Puolukan poiminta-aika on elokuun lopulta lokakuun alkuun.

Käyttö: Puolukkaa voidaan käyttää raaka-aineena marjakeittoihin, puuroihin, uuniruokiin, leivonnaisiin ja mehuihin. Puolukkaa säilötään pakastamalla, survomalla tai hyytelöksi tai hilloksi keittämällä.

HUOMIOI Puolukka sisältää voimakkaan antioksidanttista polyfenolia, resveratrolia saman määrän kuin tumma viinirypäle. Marjat sisältävät luontaisesti säilyvyyttä edistävää bentsoehappoa, joten marjat säilyvät viileässä varastoituna raakasurvoksenä tai veteen säilötyinä.





Tyrni *Hippophaë rhamnoides*

Tuntomerkit: Tyrni on piikkinen, 0,5–3 m korkea pensas. Kaksikotinen ja tuulipölytteinen tyrni kukkii pienin kellanvihrein kukin toukokuussa ennen lehtien puhkeamista. Hedelmä on 8–10 mm, pitkänomainen, keltainen tai oranssinkeltainen ja mehevä luumarja.

Kasvupaikka ja satokausi: Tyrniä esiintyy luonnonvaraisena Pohjanlahden rannikkoalueella ja Ahvenanmaalla kivisillä hiekka- tai sorarannoilla. Luonnonvaraisen tyrnin marjojen keruun voi aloittaa loka-

kuussa, jolloin ne ovat mahdollisimman kypsiä ja irtoavat helposti kannastaan. Marjat kerätään mieluiten ensimmäisten pakkasten jälkeen.

Käyttö: Tyrninmarjat sopivat sellaisenaan nautittavaksi, vaikka puurojen tai jogurtin kera. Marjoja voi säilöä mehuna, hilloina tai kuivaamalla tai pakastamalla.

HUOMIOI Tyrni on luonnonvaraisista marjoista ravintorikkain. Tyrnin marjalihassa ja etenkin siemenissä on öljyä, joka koostuu pääasiassa kerta- ja monitydyttymättömistä rasvahapoista.





Vadelma *Rubus idaeus*

Tuntomerkit: Vadelma on 50–150 cm korkea, juurivesallinen pensas, jonka varret ovat kaksivuotisia, piikkisiä ja pystyjä. Lehdet ovat kaksi- tai kolmeparisia, päältä vihreitä ja alta vaalean tiheäkarvaisia. Vadelma kukkii vihertävän valkoisin kukin kesä-heinäkuussa. Vadelma on makea ja tuoksuva, väriltään punainen ja kukkapohjuksesta kypsänä irtoava kerrannaisluumarja.

Kasvupaikka ja satokausi: Vadelma on yleinen Etelä- ja Keski-Suomessa Oulun korkeudelle saakka. Vadelma kasvaa lehtomaisilla ja tuoreilla kankailla, ojien ja metsien reunamilla, purojen ja jokien rannoilla sekä hakkuuaukeilla ja tienvarsilla. Vadelman satokausi on elokuun alusta syyskuun alkuun.

Käyttö: Vadelmaa käytetään mehujen valmistukseen, marjakeittoihin, leivonnaisiin ja jälkiruokiin. Aromikas marja maistuu sellaisenaan tai liсэнä välipalalla, iltapalalla tai aamiaisella. Marjoja säilötään pakastettuna, mehuna, hillona ja kuivattuna marjana.

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





Variksenmarja eli kaarnikka *Empetrum nigrum*

Tuntomerkit: Variksenmarja on 10–30 cm korkea varpu, jonka talvehtivat, neulasmaiset lehdet ovat 3–7 mm pitkiä. Punaiset kukat puhkeavat lehtihankoihin huhti–kesäkuussa. Mehvä luumarja on väriltään kiiltävän musta. Variksenmarjasta kasvaa Suomessa kaksi lajia – isomarjaisempi ja tuulipölytteinen pohjanvariksenmarja (*E. nigrum* ssp. *hermaphroditum*) ja etelänvariksenmarja (*E. nigrum* ssp. *nigrum*).

Kasvupaikka ja satokausi: Variksenmarja kasvaa kuivilla, kuivahkoil-

la ja tuoreilla kankailla sekä aapasoiden rämemättäillä. Variksenmarjoja voi kerätä heinäkuun loppupuolelta lumentuloon saakka.

Käyttö: Variksenmarjoista voi valmistaa maukasta mehua. Variksenmarja sopii raaka-aineeksi leivonnaisiin, marjakeittoihin, puuroihin ja pirtelöihin. Marjoista voi valmistaa myös hilloa, hyytelöä tai marmeladia.

HUOMIOI Variksenmarja sisältää antosyaaniyhdisteitä lähes saman verran kuin luonnonmustikka.

Myrkylliset luonnonmarjat



Opettele tunnistamaan myös myrkylliset marjat, jotta osaat välttää niiden poimimisen. Myrkytyksen aiheuttava marjojen määrä riippuu marjalajista. Jos marjojen syönnistä tulee myrkytysoireita, kuten pahoinvointia, suun polttelua tai vatsavaivoja, yritä tunnistaa, mitä marjaa on syöty. Jos epäilet myrkytystä, tyhjennä ja huuhtelee suu. Ota nopeasti lääkehiiltä, joka estää myrkyllisten aineiden imeytymistä. Ota yhteyttä myrkytystietokeskukseen lisäohjeiden saamiseksi.

MYRKYLLISIMMÄT LUONNONMARJAT



KIELO *Convallaria majalis*
Kielo on 10–25 cm korkea monivuotinen ruoho. Marjat ovat pyöreitä, raakoina vihreitä, kypsinä punaisia – oranssin-punaisia. Myrkytysvaikutus liimakalvoille, ruoansulatuskanavaan ja keskushermostoon. Sisältää sydämen toimintaan vaikuttavia glykosideja, sekä saponiineja.



PUNAKOISO *Solanum dulcamara*
Punakoiso on 30–200 cm korkea, rento ja köynnöstävä puolipensas. Marjat ovat pitkänpyöreät, 10 mm pitkät, kypsinä kiiltävät ja kirkkaanpunaiset. Sisältää ruoansulatuskanavaan ja keskushermostoon vaikuttavia alkaloideja, mm. solaniinia.

TYÖRYHMÄ Marttaliitto: Tiina Ikonen ja Marjo Rantapusa, taitto Katja Kuittinen
Arktiset Aromit: Birgitta Partanen ja Matleena Pulkkinen. Valokuvat Shutterstock.

Myrkytystietokeskus.fi
p. 0800 147 111

MUITA MYRKYLLISIÄ LUONNONMARJOJA
Euroopanmarjakuusi *Taxus baccata*, **Kalliokielo** *Polygonatum odoratum*, **Lehtokielo** *Polygonatum multiflorum*, **Koiranheisi** *Viburnum opulus*, **Mustakoiso** *Solanum nigrum*, **Korpipaatsama** *Rhamnus frangula*, **Lehtokuusama** *Lonicera xylosteum*, **Sinikuusama** *L.caerulea*, **Punakonnanmarja** *A. erythrocarpa*, **Näsiä** *Daphne mezereum*, **Oravanmarja** *Maianthemum bifolium*, **Terttuselja** *Sambucus racemosa*, **Vehka** *Calla palustris*



MUSTAKONNANMARJA *Actea spicata*
Mustakonnanmarja on 40–70 cm korkea monivuotinen ruoho. Marjat ovat isot, munanmuotoiset ja kypsänä kiiltävän mustat. Sisältää limakalvoihin, ruoansulatuskanavaan ja keskushermostoon vaikuttavia myrkyjä. Kasvin mehu aiheuttaa ihoärsytystä.



SUDENMARJA *Paris quadrifolia*
Sudenmarja on 15–30 cm korkea monivuotinen ruoho. Yksittäin varren latvassa sijaitsevat marjat suuria, pahantuoksuisia, litteänpöreitä ja mustansinisiä. Sisältää ruoansulatuskanavaan, keskushermostoon ja sydämeen vaikuttavia myrkyjä, muun muassa saponiineja.

Suomalaisia marjoja kaikkien lautasille!

Nauti vähintään 2 dl päivässä!

