



*Mustikka*  
*Bilberry*

*Vaccinium myrtillus*



# Mustikka *Vaccinium myrtillus* Bilberry

Blåbär, Heidelbeere, Myrtille, ブルーベリー

Pohjoisen kesä kypsyttää Suomen metsissä runsaan mustikkasadon. Mustikka kasvaa varjoisissa tuoreissa kangasmetsissä.

Metsämistikka kukkii toukokuun loppupuoleltta kesäkuun alkupuolelle. Mehiläisillä ja kimalaisilla on tärkeä tehtävä mustikan vaaleanpunaisen kukkien pölyttämisessä. Marjat ovat kypsiä jo kesällä heinäkuussa ja parhain poiminta-aika kestää aina syyskuun alkuun asti.



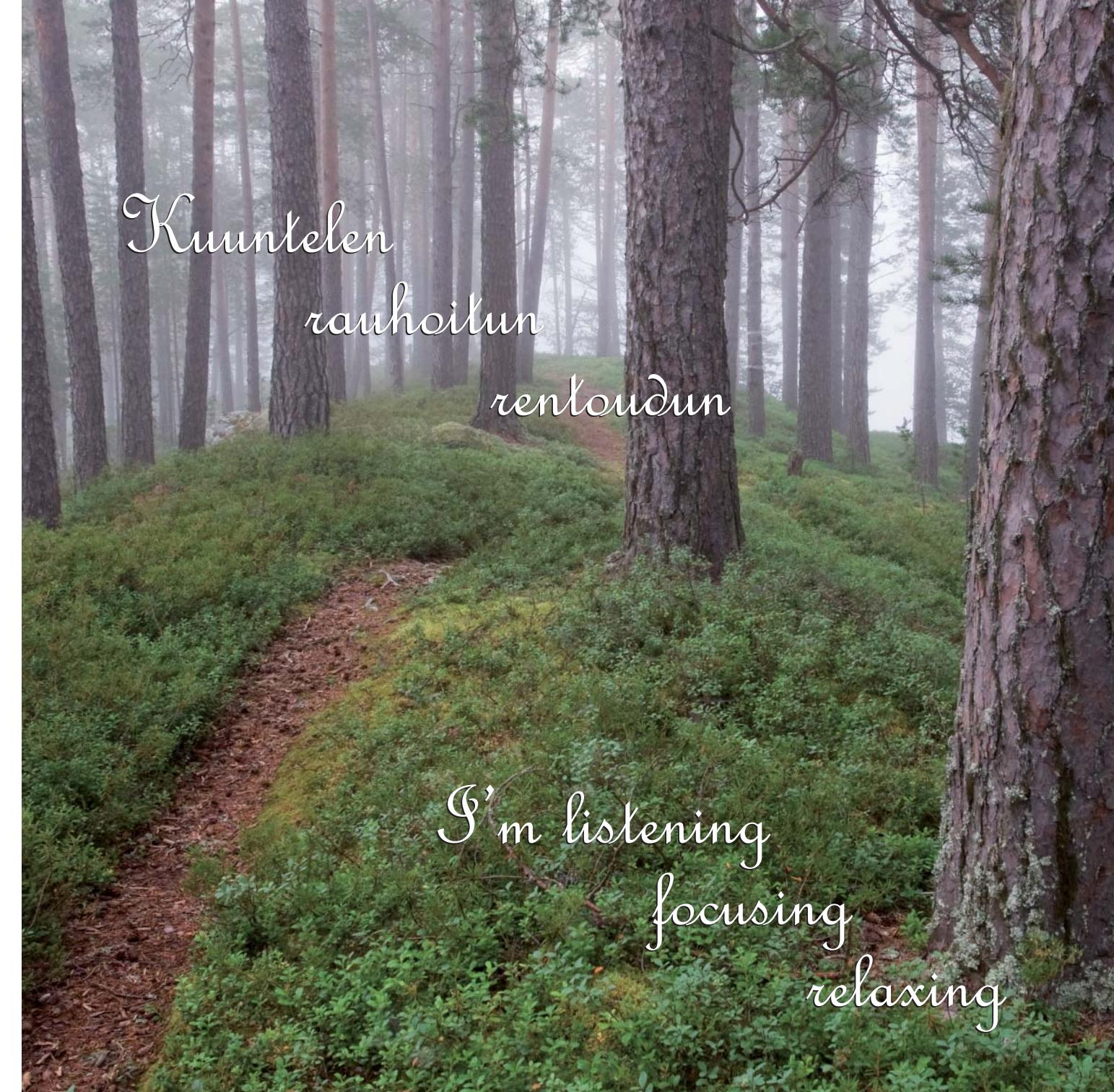
*The long, light summer days ripen a vast bilberry crop in Finland's northern forests.  
The bilberry is common in moist, shady heath forests of spruce and pine.*

*Forest bilberry blooms from late May to the beginning of June.  
Bees and bumblebees play an important role in pollinating the pink flowers.  
The berries are already ripe for picking in July.  
The height of the season lasts until the beginning of September.*



Metsän hiljaisuus kieloo kulkijan käinaloonsa.  
Vain tuuli liehillelee puunrungon kaarnaa  
ja koskellaa neulasia.

The silence of the forest wraps  
the wanderer in her arms.  
Only the wind ruffles the trees,  
caressing the needles and bark.



Kuuntelen  
rauhoitun  
rentoudun

I'm listening  
focusing  
relaxing



Polyfenoleista mustikasta saadaan erittäin runsaasti antosyaaneja.

Metsämustikassa niitä on nelinkertaisesti verrattuna viljelytyyn pensasmustikkaan.

Mustikka sisältää C- ja E-vitamiineja ja on ravintokuidun lähde.

*Bilberries are particularly rich in anthocyanin polyphenols.*

*There are four times as many anthocyanins in wild bilberries as in cultivated blueberries.*

*Bilberries contain vitamins C and E and are a source of dietary fibre.*

Mällääl läynnä yönsinisiä mustikoita,  
mehesiä, lummansinisia metsämeren helmiä.

Poimin kaikki, jotka ennälän.

Maistan muulaman ja suu värijäylyy siniseksi.

Kymyilen.

The land is full of plump bilberries,  
blue as night, deep blue pearls  
in the waves of the forest floor.

I collect all I can reach.

I taste a few, and my mouth stains blue.

I smile.



# Mustikkapiirakka Bilberry Pie

## Mummon mustikkapiirakka

### Pohja:

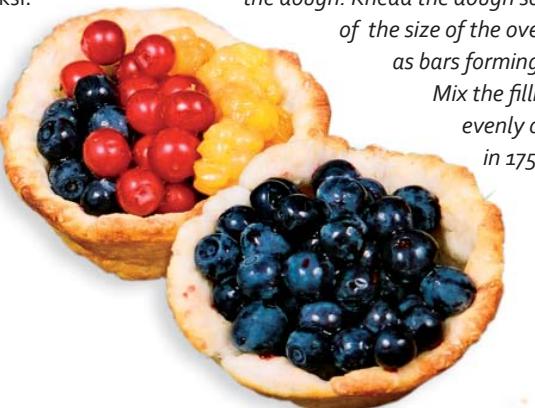
2,5 dl	vettä tai maitoa
25 g	hiivaa
1 tl	suolaa
1/2 dl	sokeria
1	muna
7-8 dl	vehnäjauhoja
75 g	sulatettua margariinia

### Täyte:

1,5 l	mustikoita; survo vähän
n. 1 dl	perunajauhoja
2 dl	sokeria

Liota hiiva kädenlämpöiseen veteen tai maitoon. Lisää suola, sokeri ja kananmuna. Alusta jauhot taikinaan. Sekoita taikinaan voimakkasti joko käsin tai yleiskoneella. Kaada taikinaan sulatettu margariini. Alusta taikina tasaiseksi.

Kauli taikinasta uunipannun kokoinen levy (Tee lopputaikinasta koristeeksi ristikoita mustikoiden päälle.) Sekoita täytteen ainekset keskenään. Asettele täyte tasaisesti piirakkalevyn päälle. Paista 175-200 asteessa noin 30 min.



Poimin kokonaisen ämpäriillisen

marjoja lähimetsästä.

Hemmelleen lännään muila

ja leivon mustikkapiiraan.

Tunnen jo luoksun leijuwan ilmassa...

## Grandma's Bilberry Pie

### Crust:

2,5 dl	water or milk
25 g	yeast
1 tsp	salt
1/2 dl	sugar
1	egg
7-8 dl	wheat flour
75 g	melted margarine

### Filling:

1,5 l	bilberries; mash them a bit
about 1 dl	potato flour
2 dl	sugar

*Dissolve yeast in hand warm water or milk. Add salt, sugar and egg. Knead the flour into the dough. Mix the dough strongly either by hand or a mixer. Pour the melted margarine into the dough. Knead the dough solid. Roll the dough into a plate of the size of the oven pan. (Use the remaining dough as bars forming a grid on top of the bilberries.) Mix the fillings together. Place the filling evenly onto the pie dough plate. Bake in 175-200 °C for some 30 min.*

I filled a whole bucket with bilberries  
from the nearby woods.

Today I will pamper my loved ones  
by baking a delicious bilberry pie.

I can already feel the scent in the air...





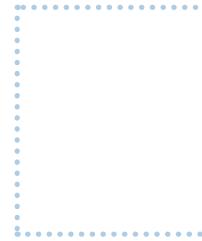
Mustikka Vaccinium myrtillus Blåbär Bilberry Heidelbeere Myrtille  
Vaccinium myrtillus Blåbär Bilberry Heidelbeere Myrtille Mustikka  
Blåbär Bilberry Heidelbeere Myrtille  
Myrtille Mustikka Vaccinium myrtillus Blåbär Bilberry Heidelbeere Myrtille  
Mustikka myrtillus Blåbär Bilberry Heidelbeere Myrtille  
Vaccinium myrtillus Blåbär Bilberry Heidelbeere Myrtille Mustikka myrtillus Blåbär Bilberry Heidelbeere Myrtille  
Myrtille Mustikka myrtillus Blåbär Bilberry Heidelbeere Myrtille  
Mustikka myrtillus Blåbär Bilberry Heidelbeere Myrtille  
Vaccinium myrtillus Blåbär Bilberry Heidelbeere Myrtille Mustikka myrtillus Blåbär Bilberry Heidelbeere Myrtille  
Myrtille Mustikka myrtillus Blåbär Bilberry Heidelbeere Myrtille  
Mustikka myrtillus Blåbär Bilberry Heidelbeere Myrtille  
Vaccinium myrtillus Blåbär Bilberry Heidelbeere Myrtille Mustikka myrtillus Blåbär Bilberry Heidelbeere Myrtille  
Myrtille Mustikka myrtillus Blåbär Bilberry Heidelbeere Myrtille  
Mustikka myrtillus Blåbär Bilberry Heidelbeere Myrtille

Esitteen julkaisemista on tukenut maa- ja metsätalousministeriö.  
This brochure is printed with the support of the Ministry of Agriculture and Forestry.



# Mustikka *Vaccinium myrtillus*

# Bilberry



Arktiset Aromit ry 2010/Waasagraphics Oy

Photos: Hannu Huttu, Vesa Rannikko and Arctic Flavours Association

Arktiset Aromit ry

Kauppakatu 20, 89600 Suomussalmi puh. (08) 6155 5590, fax (08) 6155 5592, info@arktisetaromit.fi, www.arktisetaromit.fi

Arctic Flavours Association

Kauppakatu 20, 89600 Suomussalmi, Finland, Tel. +358-8-6155 5590, fax +358-8-6155 5592, info@arctic-flavours.fi, www.arctic-flavours.fi