



*Puolukka*  
*Vaccinium vitis-idaea*  
*Lingonberry*

# Puolukka

Vaccinium vitis-idaea

# Lingonberry

Lingon, Preiselbeere, Airelle, リンゴンベリー(コケモモ)



Kanervakasvien (*Ericaceae*) heimoon kuuluva puolukka on pohjoisen havumetsävyöhykkeen aluskasvillisuuden varpu aina Euraasiasta Pohjois-Amerikkaan. Se viihtyy parhaiten valoisissa kuivahkoissa kangasmetsissä.

Puolukka kukkii terttumaisin valkoisin kukinnoin kesäkuusta heinäkuulle.

Marjat alkavat kypsyä elokuun lopussa.

Puolukoiden keruuaika alkaa syyskuun alussa.

The lingonberry, a member of the heather family (*Ericaceae*), is a ground cover shrub found in the northern boreal forest zone from Eurasia all the way to North America. It prefers sunny, somewhat dry heath forests.

Lingonberry blooms from June to July with white raceme flowers. The berries begin to ripen at the end of August. It's time to pick the ripe berries at the beginning of September.



Kun kimalaiset  
länsisivät varvissa,  
alkaa jo kaipuu  
syksyn kuulaisla säistä  
ja luoreisla puolukoisla.



As soon as the bees  
are buzzing in the shrubs,  
the longing begins for  
serene days of autumn  
and fresh lingonberries.





Polyfenoleista puolukka sisältää mm. lignaaneja, proantosyanidiineja ja resveratrolia.

Resveratrolia on lähes yhtä paljon kuin punaviinin raaka-aineessa, tummassa viinirypäleessä.

Puolukka sisältää E-vitamiinia, runsasti mangaania ja se on ravintokuidun lähde.

Raikkaan kirpeää marja sisältää sitruuna-, omena- ja bentsoehappoa. Luontaisten säilöntääaineiden ansiosta marja säilyy survoksesta viileässä.

*Polyphenols found in lingonberries include lignans, proanthocyanidins and resveratrol. The resveratrol level is almost as high as in purple grapes, the raw ingredient of red wine. Lingonberries contain vitamin E, are rich in manganese, and are a source of dietary fibre.*

*This refreshing, sharp-tasting berry contains citric, malic and benzoic acid. Thanks to its natural preservatives, lingonberry can be stored crushed, without additives, in a cool place.*



## Puolukkavispipuuro

6 dl vettä  
2 dl puolukoita  
 $\frac{1}{2}$  dl sokeria  
 $\frac{3}{4}$  dl tummia mannaryynejä

Kiehauta puolukat vedessä ja lisää sokeri. Vispilöi mukaan mannaryynit. Anna hautua noin 10 minuuttia silloin tällöin sekoittaen. Anna jäähtyä ja sekoita sähkövatkaimella kuohkeaksi. Tarjoa vaniljakastikkeen kera.



## Whipped lingonberry porridge

6 dl water  
2 dl lingonberries  
 $\frac{1}{2}$  dl sugar  
 $\frac{3}{4}$  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 vanilla sauce.*

# Puolukkavispipuuro

# Whipped lingonberry porridge



Syksyn siellin maalaan puut  
keltaisella ja punaisella.

On aika kerätä talteen herkulliset metsänaapureet.

The touch of autumn paints the trees  
yellow and red.  
It's time to gather  
the delicious treasures of the heath forest.



Puolukka Vaccinium vitis-idaea Lingon Lingonberry Preiselbeere Airelle

Vaccinium vitis-idaea Lingon Lingonberry Preiselbeere Airelle Puolukka

Lingon Preiselbeere Airelle Puolukka Lingonberry Preiselbeere Airelle

Vaccinium vitis-idaea Lingon Lingonberry Preiselbeere Airelle Puolukka

Lingon Preiselbeere Airelle Puolukka Lingonberry Preiselbeere Airelle

Vaccinium vitis-idaea Lingon Lingonberry Preiselbeere Airelle Puolukka

Lingon Preiselbeere Airelle Puolukka Lingonberry Preiselbeere Airelle

Vaccinium vitis-idaea Lingon Lingonberry Preiselbeere Airelle Puolukka

Lingon Preiselbeere Airelle Puolukka Lingonberry Preiselbeere Airelle

Vaccinium vitis-idaea Lingon Lingonberry Preiselbeere Airelle Puolukka

Lingon Preiselbeere Airelle Puolukka Lingonberry Preiselbeere Airelle

Vaccinium vitis-idaea Lingon Lingonberry Preiselbeere Airelle Puolukka

Lingon Preiselbeere Airelle Puolukka Lingonberry Preiselbeere Airelle

Vaccinium vitis-idaea Lingon Lingonberry Preiselbeere Airelle Puolukka

Lingon Preiselbeere Airelle Puolukka Lingonberry Preiselbeere Airelle

Vaccinium vitis-idaea Lingon Lingonberry Preiselbeere Airelle Puolukka

Lingon Preiselbeere Airelle Puolukka Lingonberry Preiselbeere Airelle

Vaccinium vitis-idaea Lingon Lingonberry Preiselbeere Airelle Puolukka

Lingon Preiselbeere Airelle Puolukka Lingonberry Preiselbeere Airelle

Terveiseni Sinulle

My greetings to You

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



441 822  
Painotuote  
Trycksak

# Puolukka *Vaccinium vitis-idaea* Lingonberry



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

Arktiset Aromit ry 2010/Waasagraphics Oy

Photos: Hannu Huttu, Vesa Rannikko and Arctic Flavours Association