

# Luonnonmarjat

---

- Suomessa kasvaa noin 50 erilaista luonnonvaraista marjaa, joista 37 on syötäviä.
- Luonnossa kasvaa myös myrkyllisiä marjoja.
- Kerää syötäväksi vain marjoja, jotka varmasti tunnistat ja tiedät turvallisiksi syödä.
- Tällä reitillä tutustutaan kahdeksaan syötävään luonnossa kasvavaan marjaan.



# Miksi luonnonmarjoja kannattaa kerätä?

- Ilmaista, maukasta ja ravintorikasta ruokaa suoraan luonnosta.
- Ympäristöystävällistä lähiruokaa.
- Kerääthän marjoja vain puhtaalta paikalta, ei ihan tien vierestä.
- Marjoja suositellaan syötäväksi 2 dl päivässä.
- Marjat sisältävät tärkeitä vitamiineja, kivennäisaineita ja hivenaineita.
- Marjoja kannattaa syödä eri muodoissa: tuoreina, kuivattuina, pakastettuina, kokonaisina, soseina, hilloina ja täysmehuina.



# Muista Jokaisen oikeudet

## Sallittua on

- Kulkea toisen maalla, mutta ei pihalla tai pellolla
- Kerätä sieniä, marjoja, kukkia ja ruohovartisia kasveja

## Kiellettyä on ilman lupaa

- Ottaa kasvavasta puusta oksia, tuohta, kuorta, lehtiä, pihkaa, mahlaa, käpyjä
- Ottaa puuta kasvavasta, kuolleesta tai kuivuneesta puusta
- Ottaa sammalta, jäkälää ja turvetta
- Niittää ruohoa
- Kerätä mitään toisen viljelymailta ja piha-alueilta



# Puolukka

---

- Puolukka kasvaa koko Suomessa ja on yleisin metsiemme aluskasvillisuuden varpu.
- Puolukka on tärkein ja satoisin luonnonmarjamme.
- Parhaiten puolukka viihtyy kuivissa kangasmetsissä.
- Puolukan lehdet pysyvät vihreinä myös talvella.
- Puolukka sopii käytettäväksi esim. hilloihin, piirakoihin, puuroihin tai vaikkapa sämpylätaikinaan.
- **Tiesitkö?** Puolukka sisältää säilyvyyttä parantavaa bentsoehappoa. Hapan puolukka säilyy jääkaapissa survoksena seuraavaan kevääseen asti.



# Mustikka

---

- Mustikka kasvaa havumetsissä.
- Mustikka on yleinen koko Suomessa.
- Mustikan lehdet tippuvat talveksi, mutta varret pysyvät vihreinä läpi vuoden.
- Mustikasta voi tehdä esim. piirakkaa, kiisseliä, mehua tai smoothieta.
- **Tiesitkö?** Mitä tummempi marja, sitä enemmän ne sisältävät terveellisiä antosyaaneja (=väriaineita).

# Juolukka

---

- Juolukka kasvaa soilla ja rantametsissä.
- Mustikan ja juolukan erot:
  - Juolukan marja on sisältä vaalea. Mustikan marja on sisältä tummansininen.
  - Juolukan varsi on ruskeanharmaa. Mustikan varsi on vihreä.
- Juolukka on maultaan mieto. Sitä voi käyttää samalla tavalla kuin mustikkaa.
- **Tiesitkö?** Juolukka kukkii myöhemmin kuin mustikka. Myöhäisemmän kukinnan ansiosta juolukan marjoja tulee silloinkin kun alkukesän halla palelluttaa mustikan kukat.



# Variksenmarja

- Variksenmarja kasvaa koko Suomessa. Etelässä kasvaa etelänvariksenmarja ja pohjoisessa runsaammin marjova ja mehukkaampi pohjanvariksenmarja.
- Variksenmarja kasvaa kuivissa kangasmetsissä.
- Variksenmarjat ovat maultaan mietoja.
- Variksenmarjoja voi käyttää mustikoiden tavoin esim. piirakoissa ja mehussa.
- Nimestään huolimatta varikset eivät syö variksenmarjoja. Sen sijaan marjat kelpaavat esim. teerille ja metsolle.
- **Tiesitkö?** Variksenmarjaa kutsutaan myös nimellä kaarnikka.



# Vadelma

---

- Vadelma kasvaa hakkuuaukoilla ja metsänreunoissa.
- Vadelman varret ovat kaksivuotisia ja piikkisiä. Marjoja varsiin tulee vasta toisena vuonna.
- Vadelman lehdet ovat päältä vihreitä ja alta harmaita.
- Vadelma on maukas marja ja sitä voi käyttää esim. hilloissa, jogurtissa, kiisseleissä ja jälkiruoissa.
- **Tiesitkö?** Mustikkaa ja vadelmaa sisältävää hilloa kutsutaan kuningatarhilloksi.





MAA- JA  
KOTITALOUSNAISET  
KESKI-SUOMI

LEADER

Jyvä*s*Riihi



Euroopan unionin  
osarahoittama

# Lakka

---

- Suolla kasvavalla marjalla on monta nimeä: lakka, hilla, suomuurain ja valokki.
- Aluksi lakan marja on vihertävän keltainen, sitten punainen ja kypsänä oranssin keltainen. Kypsä marja on mehukas, maukas ja tuoksuva.
- Lakasta valmistetaan mm. hilloa, jota tarjotaan usein leipäjuuston kanssa.
- Lakka on hyvin hallanarka. Jo pieni pakkanen tuhoaa kukat ja marjat.
- **Tiesitkö?** Desilitra lakkoja sisältää saman verran C-vitamiinia kuin yksi appelsiini.



# Pihlajanmarja

---

- Pihlaja on monirunkoinen puu, jossa on valkoiset kukat ja punaiset marjat.
- Eri puiden marjojen maussa on eroa.
- Pieni pakkanen vähentää marjojen hapanta makua.
- Pihlajanmarjoista valmistetaan mm. hyytelöitä ja marmeladimakeisia.
- **Tiesitkö?** Pihlajanmarjoissa on runsaasti C-vitamiinia, kuitua ja hedelmähappoja.



# Karpalo

---

- Karpalo kasvaa suolla.
- Karpalo on maultaan hapan.
- Karpalo sopii mm. liharuokien kastikkeisiin, jälkiruokiin ja kiisseleihin.
- Marjoja voi poimia syyskuusta alkaen lumen tuloon asti.
- **Tiesitkö?** Karpalot ovat syötäviä vielä keväälläkin lumien sulettua.



# Pölyttäjien merkitys marjasadoille

- Marjat kuten mustikka ja puolukka vaativat hyönteisten pölytystä tehdäkseen marjoja.
- Tärkeimpiä pölyttäjiä ovat kimalaiset ja mehiläiset.
- Pölyttäjinä toimivat myös esim. kukkakärpäset, perhoset, kovakuoriaiset ja muurahaiset.
- Mitä pölyttäjät tekevät?
  - Pölyttäjät vierailevat kasvien kukilla kerätäkseen niistä ravinnoksi mettä. Samalla ne pölyttävät kukan eli tuovat siitepölyä kukan emilehdille. Ilman hyönteisten suorittamaa pölytystä ei saada marjoja.
- Pölyttäjien määrä on vähentynyt.
- Miten voin auttaa pölyttäjiä?
  - Istuttamalla omalle pihalle hyviä mesikasveja, siten että erilaisia kukkia on tarjolla keväästä syksyyn.
  - Perustamalla pihallesi kukkaniityn.
  - Rakentamalla hyönteishotelleja.

