

Opi tunnistamaan  
syötävän hyvät

# LUONNON- MARJAT

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



Marjaretkelle mukaan!

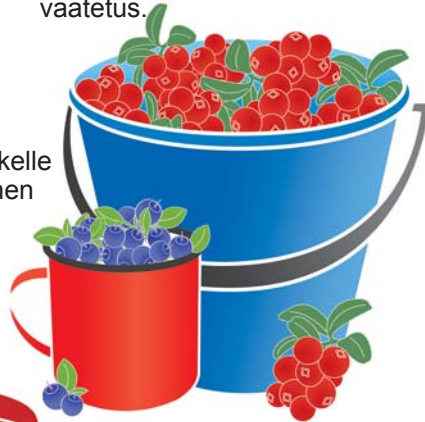


Kumisaappaat ja säänmukainen vaatus.

Aurinkoinen ja iloinen mieli!

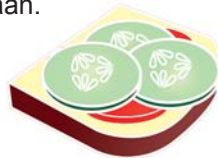


Sanko tai muu sinun marjaretkelle sopivan kokoinen astia.



Marjoja voi poimia käsin, mutta marjanpويمuriakin kannattaa opetella käyttämään.

Luonnossa retkievää 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!

Tämän pienen kirjasen ja aikuisen opastuksella opit tunnistamaan kuusi herkullisen syötävää luonnonmarjaa.

Hauskoja marjaretkiä!

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*



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



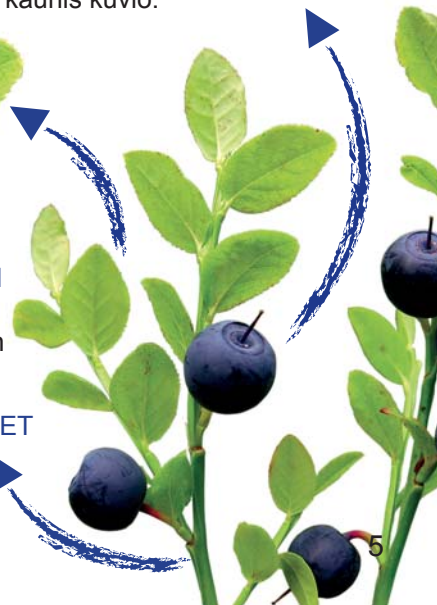
**MUSTIKAN KUKKA**  
on vaaleanpunainen  
ja kellomainen.

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



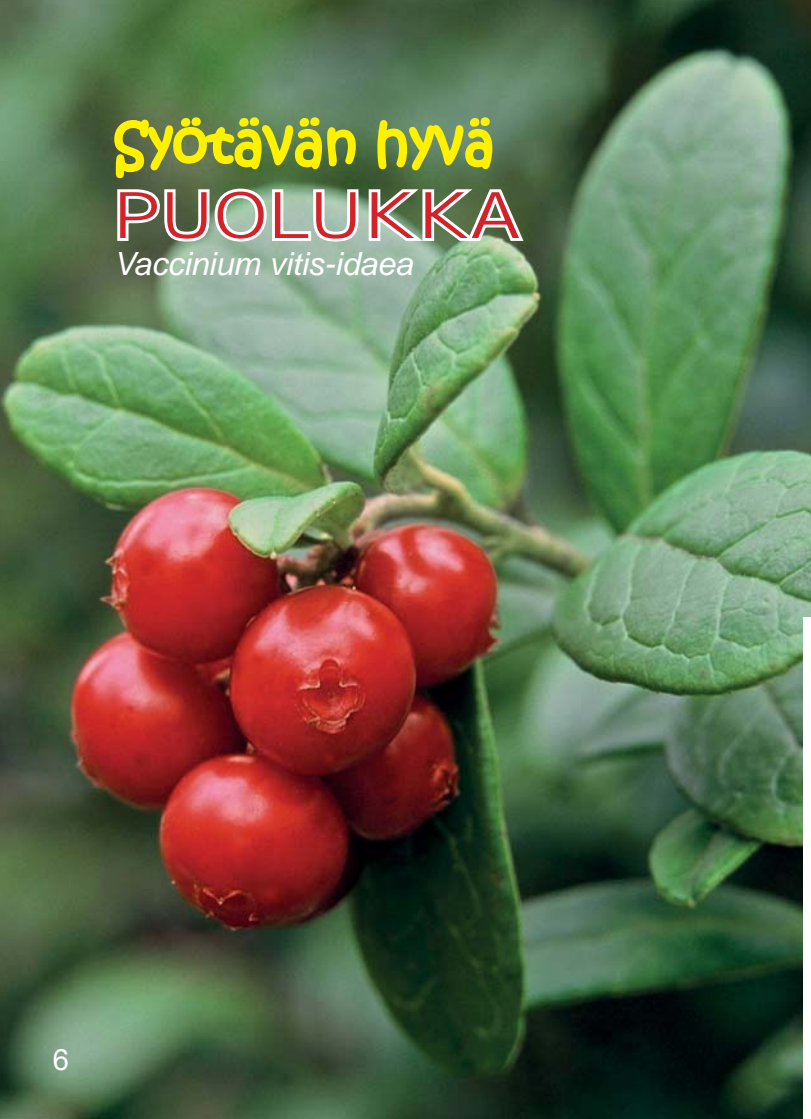
**MUSTIKAN LEHTI**  
on vihreä, soikea,  
hienosahalaitainen  
ja ohut.

**MUSTIKAN VARRET**  
ovat särmikkäitä  
ja vihreitä.



# Syötävän hyvä PUOLUKKA

*Vaccinium vitis-idaea*



## PUOLUKAN POIMINTA-AIKA

ajoittuu elokuun lopulta lokakuun alkuun.  
Lehdet talvehtivat eli pysyvät kiinni  
varressa läpi talven.

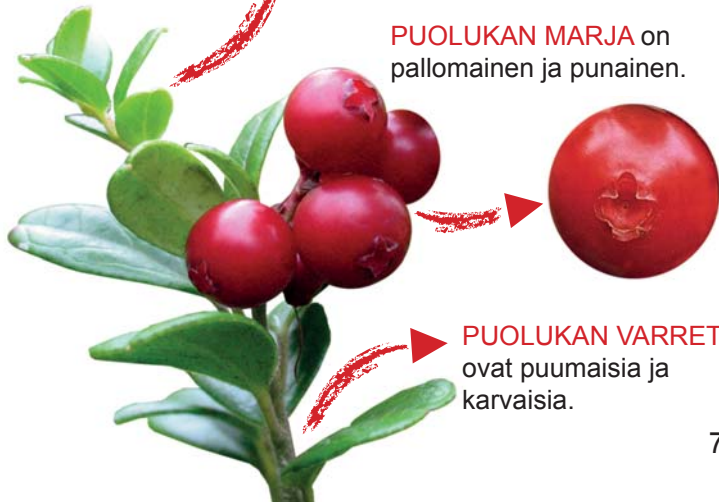
## PUOLUKAN KUKAT

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.

# 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 irttoa kannastaan helposti.



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

LAKAN VARSII on puumainen.

Syötävän hyvä

# VARIKSEN- MARJA

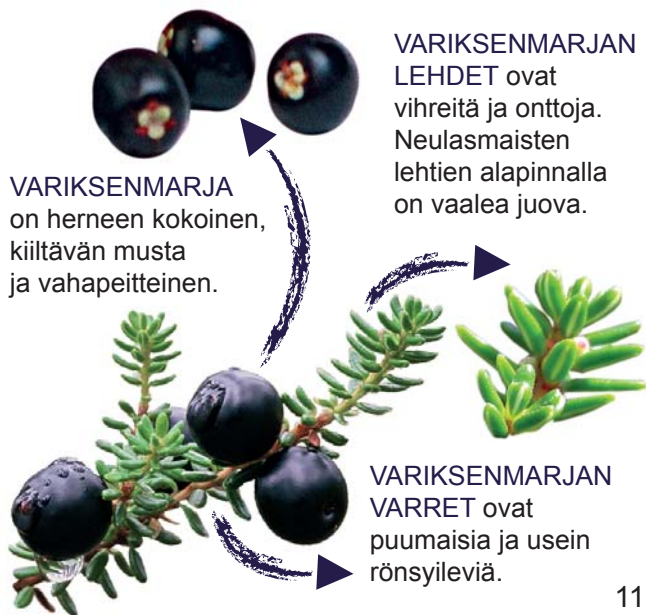
*Empetrum nigrum*

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 etelänvariksenmarja, jonka marjat ovat pienehköjä ja marjonta harvoin runsasta.

VARIKSENMARJAN KUKAT ovat pieniä ja punaisia. Kukat puhkeavat lehtihankoihin.



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.



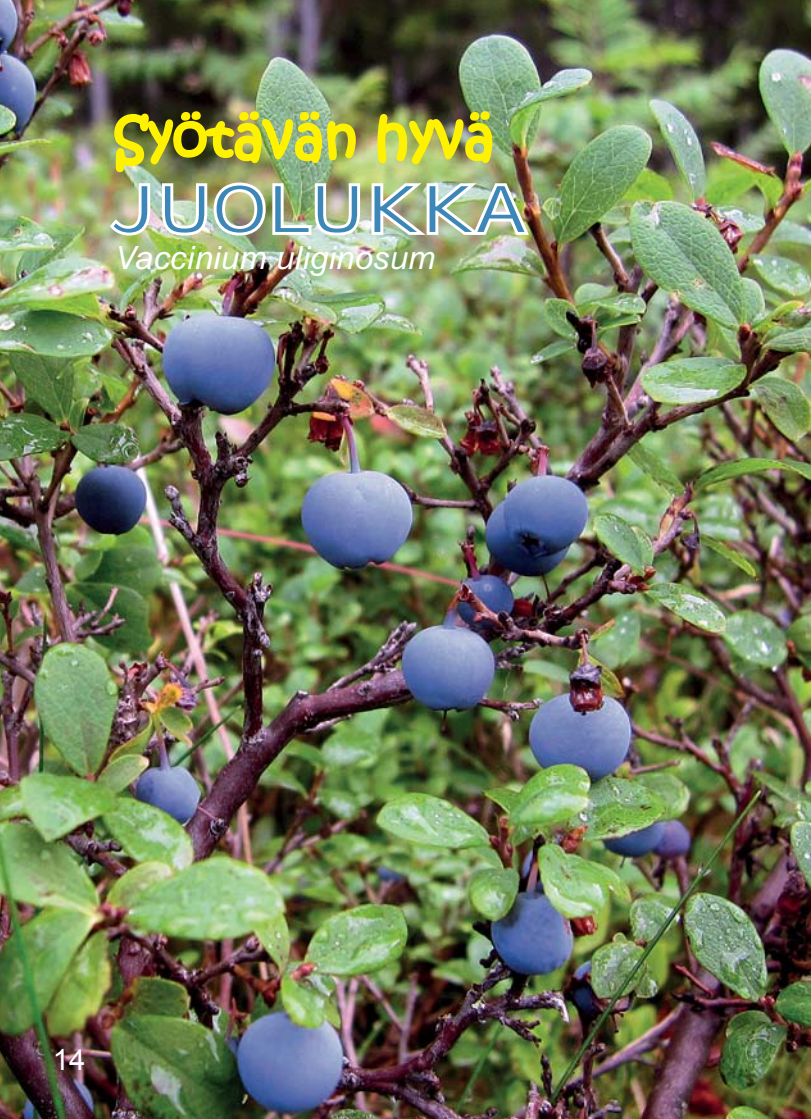
## VADELMAN VARRET

ovat  
kaksivuotisia ja piikkisiä.  
Ensimmäisenä kesänä  
varret ovat vihreitä ja  
haarattomia.

Toisena kesänä ne ovat ruskeakuoria  
ja haarovia. Vasta toisena kesänä ne  
myös kukkivat ja marjovat.



**Syötävän hyvä**  
**JUOLUKKA**  
*Vaccinium uliginosum*



**JUOLUKAT OVAT KYPSIÄ POIMITTAVAKSI** elokuussa.  
Lehdet varisevat talveksi.

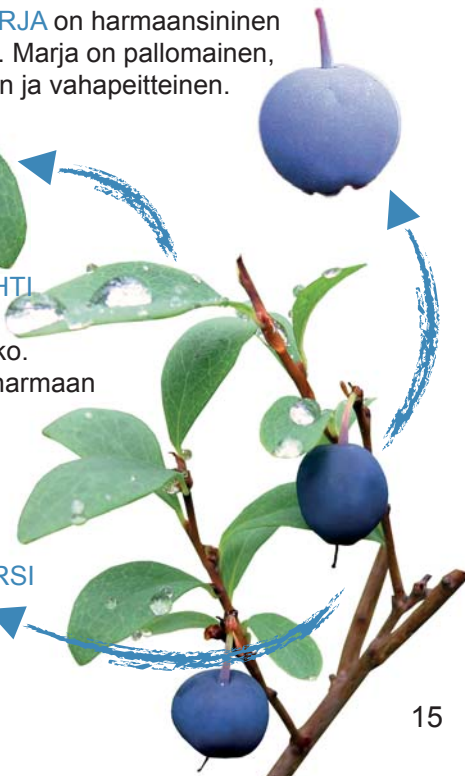
**JUOLUKAN KUKKA**  
on valkoinen tai punertava.

**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 VARS**  
on ruskehtava ja puumainen.

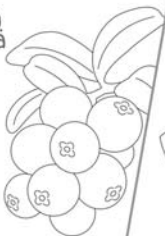




Syötävän hyvä  
Väritystehtävä



PUOLUKAN  
KUKKA



PUOLUKKA



LAKKA



LAKAN KUKKA

Syötävän hyvä  
Väritystehtävä



**Väritys- ja puuhatehtäviä**

**löydät osoitteesta:**

**[www.arktisetaromit.fi](http://www.arktisetaromit.fi) > Puuhanurkka**

**> Syötävän hyvät tehtävät**



**ruokaa ja luonnonvaroja**

Arktiset Aromit ry, Kauppakatu 20, 89600 Suomussalmi  
puh. 08-6155 5590, fax 08-6155 5592  
[info@arktisetaromit.fi](mailto:info@arktisetaromit.fi), [www.arktisetaromit.fi](http://www.arktisetaromit.fi)