



Puolukka

(*Vaccinium vitis-idaea*) on kannervakasveihin kuuluva, ikivihreä varpu. Puolukalla on pienet vihreät ja suipot lehdet. Puolukka kukkii touko-kesäkuussa ja sen punainen, syötävä marja on kypsä elo-syyskuussa. Puolukanlehtiä voi poimia teeksi koko talven.

appropedia.org/Puolukka



Tyrni

(*Hippophae rhamnoides*) Marja 6-10 mm keltainen, tai punaoranssi. Poiminta vasta lokakuussa lehtien tiputtua. Sopii juomiin, jälki-, liha- ja kalaruokiin sekä lääkekasviksi. A-, B1-, B2, E- F- ja C-vitamiinia erityisen paljon.

appropedia.org/Tyrni



Marja-aronia

Marja-aroniaa (*Aronia mitschurii*) käytetään usein pensasaitana. Keväällä kukkivan pensaan kukat ovat valkoiset. Lehdet saavat syksyllä punaisen värin. Sen mustissa ja kiiltävissä marjoissa on paljon C-vitamiinia ja ne soveltuvat hyvin esimerkiksi hilloihin ja hyytelöihin.

appropedia.org/Marja-aronia



Nokkonen

(*Urtica dioica*) eli isonokkonen on polttavalehtinen monivuotinen luonnonkasvi, jonka lehtiä voidaan käyttää ruokana pinaatin tapaan sekä teenä. Kerätään keväällä ennen kukintaa. Nuorta versoa voidaan hyödyntää juuristoa lukuunottamatta. Ruoanlaittoon nokkonen kiehautetaan lyhyen aikaa.

appropedia.org/Nokkonen