

Vuoden luonnontuotteet 2026

Vadelma, Sikurirousku ja Keto-orvokki

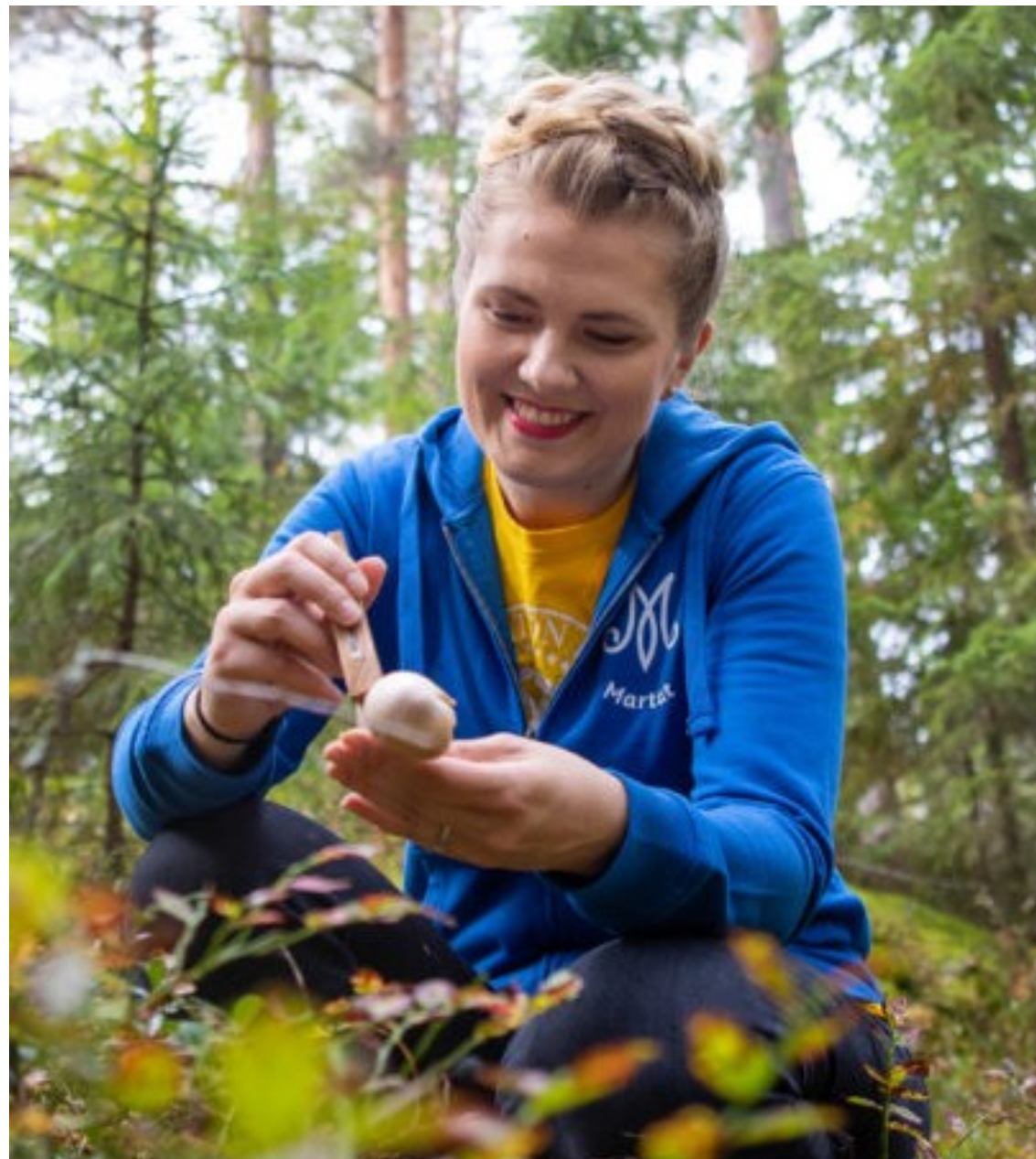
Webinaari 28.1.2026 klo 14-15

Birgitta Partanen, Arktiset Aromit ry
Tiina Ikonen, Marttaliitto ry



Luonnontuotteet valitaan vuosittain

- Arktiset Aromit ja Marttaliitto ovat valinneet vuoden luonnontuotteet jo vuosikymmenten ajan.
- Haluamme lisätä terveellisten luonnontuotteiden tuntemusta, keräämistä ja ympärivuotista käyttöä.
- Luonnosta kerätyt sienet, marjat ja yrtit ovat edullista ja monipuolista lähiruokaa parhaimmillaan.
- Jokaisenoikeudella saa poimia luonnonmarjoja, sieniä ja rauhoittamattomia kasveja.



Vadelma, vattu, vaapukka

Rubus idaeus

- Esiintyy yleisenä Etelä- ja Keski-Suomessa, harvinaisempi Oulun pohjoispuolella.
- Pioneerilaji, joka kasvaa tyypillisesti hakkuuaukeilla, peltojen tai metsien reunustoilla tai tienpenkereillä.
- Makeat ja aromikkaat marjat sopivat säilöntään, jälkiruokiin ja herkutteluun sellaisenaan.
- Myös vadelman lehdet ovat syötäviä.





Vadelma on helppo tunnistaa

- Vadelma on kaksivuotinen pensas, joka kasvaa 50–150 cm korkeaksi.
- Maasta kasvavat haarattomat, piikkiset versot tuottavat satoa vasta toisena kasvuvuonna, minkä jälkeen ne kuolevat. Uusia versoja kasvaa joka vuosi, ja kasvusto pysyy monivuotisena.
- Lehdet ovat päältä vihreitä ja alta harmahtavia sekä karvaisia.
- Vadelman valkoiset kukat avautuvat kesäkuussa, ja kukinta voi jatkua elokuulle saakka.
- Onnistuneen hyönteispölytyksen tuloksena kukasta kehittyy punainen kerrannaisluumarja, joka kypsänä irtoaa helposti kukkapohjuksesta eli kannasta.
- Vadelman satokausi alkaa heinä–elokuun vaihteessa ja jatkuu syyskuun alkuun saakka.





**Vattukuoriainen
eli "vattumato"**



Monikäyttöinen marja

- Vadelman marjat ovat aromikkaita ja sisältävät paljon vitamiineja ja kuituja.
- Marjat ovat erinomaisia nautittavaksi sellaisenaan esimerkiksi jogurtin tai puuron päällä.
- Vadelmat sopivat leivonnaisiin ja jäätelöihin, sekä erilaisiin kastikkeisiin, jotka täydentävät niin suolaisia kuin makeita ruokia.
- Marjat voidaan pakastaa tai säilöä hillona tai mehuna. Marjoja voi säilöä myös kuivaamalla.



Vadelman lehdet

- Vadelman lehdet ovat syötäviä ja ne ovat C-vitamiinipitoisia.
- Lehdistä voi keittää hyvänmakuista yrttiteetä, niitä voi lisätä tuoreena erilaisiin ruokiin tai säilöä kuivaamalla.
- Lehtien hiostaminen vahvistaa aromia ja vähentää kitkeryyttä.
- Vadelman lehtiä ei kuitenkaan suositella pitkäaikaiseen käyttöön, eikä niitä saa syödä runsaasti.



Kaupallinen käyttö ja muuta huomioitavaa

- Vadelman lehtiä voi käyttää kaupallisesti teekäytössä ja ravintolisissä.
- Luonnonkasvien uuselintarvikestatuksen voi tarkistaa Arktiset Aromit ry:n sivuilta: <https://www.arktisetaromit.fi/fi/yrtit/yrttien+elin+tarvikekaytto/> tai komission hakupalvelusta: <https://ec.europa.eu/food/food-feed-portal/screen/novel-food-catalogue/search>
- Vadelma ei ole ruohovartinen kasvi -> lehtien keruuseen tarvitaan maanomistajan lupa
- Luonnonvadelmia, samoin kuin muitakin kotimaisia marjoja, voi syödä huoletta kuumentamatta. [Tuontipakastemarjat tulee kuumentaa vähintään 5 minuuttia 90 asteessa tai keittää 2 minuuttia.](#) * *Ruokavirasto



Sikurirousku

Lactarius camphoratus

- Sikurirousku on yleinen Keski- ja Etelä-Suomessa, mutta harvinaisempi pohjoisemmassa.
- Kuusen juurisieni, joka kasvaa runsaana kosteapohjaisissa sammaleisissa havumetsissä.
- Runsaan maitiaisnesteen lisäksi, sienen tunnistaa sen voimakkaasta mausteisesta, curryn ja sikurin kaltaisesta tuoksusta.
- Mieto sieni, jonka voi pilkkoa suoraan pannulle kypsymään.
- Käytetään yleensä maustesienenä, esimerkiksi sienisuolessa, levitteissä ja leivissä.





Näin tunnistat sikurirouskun

- Lakki on 2-5 cm leveä, lämpimän tummanruskea, kuivapintainen ja usein nipukallinen.
- Nuoren sienen vaaleanruskeat heltat tummuvat nopeasti lakin väriseksi.
- Jalka on ohut ja hauras, lakin värinen tai tummempi, usein violetinsävyinen.
- Malto on vaalean ruskeaa ja haurasta.
- Pysyvän valkoista maitiaisnestettä erittyy erittäin runsaasti; se jopa valuu ja pirskahtelee sientä rikottaessa.
- Voimakas curryn / sikurin kaltainen tuoksu.





SIKURIROUSKU



KANGASROUSKU



LAKRITSIROUSKU ☒



PIKKUROUSKU

Sienten syötävyyden ja myrkyllisyyden symbolit

Lähde:

<https://www.funga.fi/ruokasienestys/sieni-merkisto/>

***	erinomainen
**	hyvä
*	syötävä
o	arvoton
☒	myrkyllinen
☠	vaarallisen myrkyllinen
☠☠	tappavan myrkyllinen
□*	esikäsiteltynä syötävä
□**	esikäsiteltynä hyvä
□***	esikäsiteltynä erinomainen
□	esikäsiteltävä
■	värjäyssieni

Sikurirouskun käsittely ja käyttö

- Poista sienestä irtoroskat jalan likainen osa jo metsässä.
- Sikurirouskun voi pilkkoa suoraan pannulle kypsymään.
- Maistele sientä ensin sellaisenaan kypsennettynä ja kokeile sen jälkeen erilaisiin ruokiin.
- Käytetään yleensä maustesienenä, esim. sienisuolessa, levitteissä ja leivissä.
- Kokeile myös vaniljajäätelön mausteena.
- Paras säilöntätapa on kuivaus.



Sikurirousku-persiljalevite

Raaka-aineet:

- 150 g huoneenlämpöistä voita tai muuta leipärasvaa
- 1/3 dl kuivattuja sikurirouskuja tai herkkutatteja
- n. 1/2 dl hienonnettua persiljaa
- ripaus suolaa

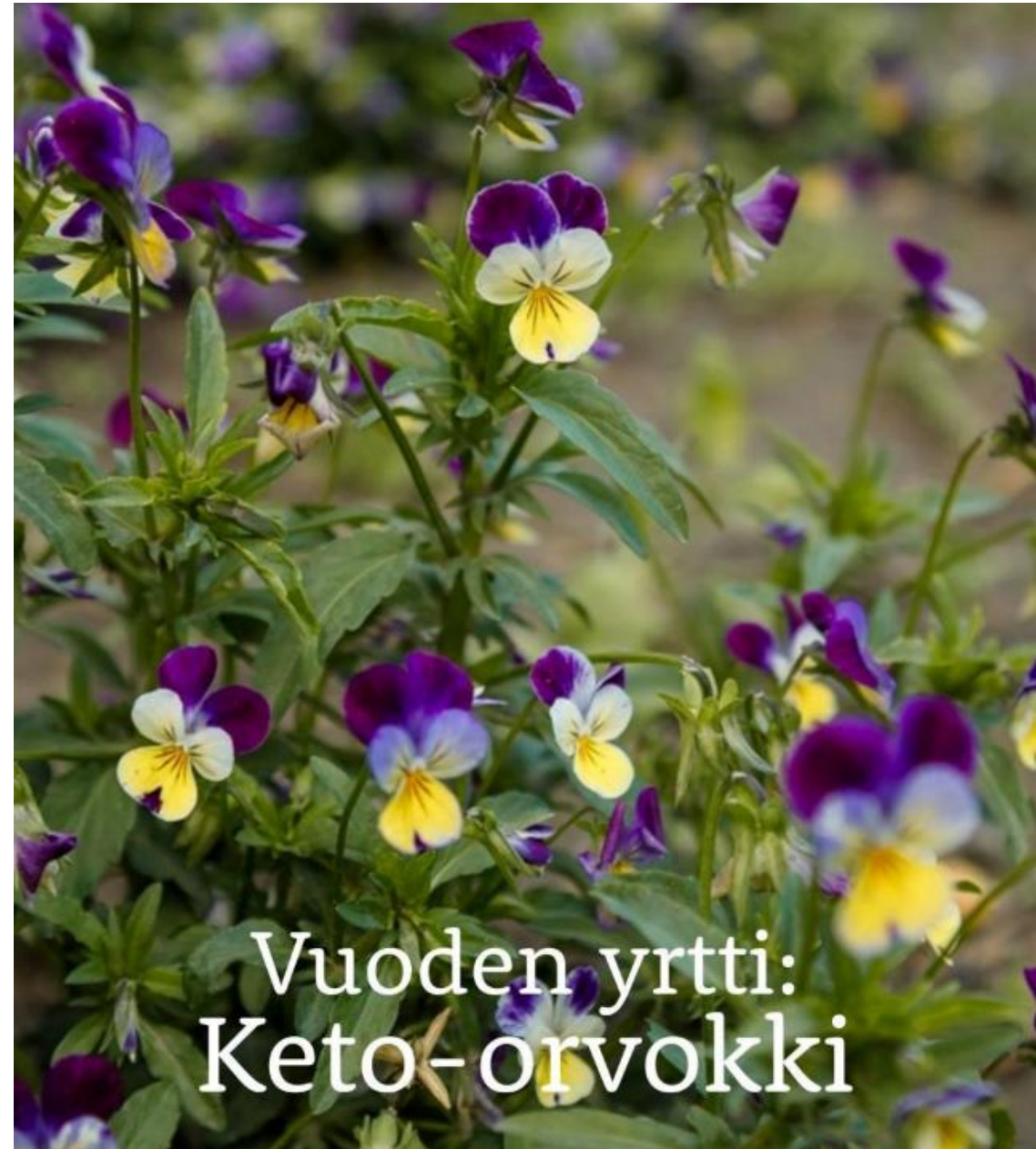
Hienonna kuivatut sienet esim. monitoimikoneessa. Sekoita ainekset sekaisin ja tarjoa tuoreen leivän kanssa.



Keto-orvokki

Viola tricolor

- Keto-orvokki on yleinen Etelä-Suomessa ja harvinaisempi pohjoisempana.
- Esiintyy useimmiten kuivilla kasvupaikoilla, kuten kallioisilla rinteillä, kedoilla ja hiekkakentillä.
- Suomen luonnossa kasvaa useita orvokkilajeja, ja ne ovat kaikki syötäviä.
- Kukat ja lehdet ovat syötäviä.



Vuoden yrtti:
Keto-orvokki

Näin tunnistat keto-orvokin

- Keto-orvokki on yksi- tai kaksivuotinen, 8–25 cm korkea ruohovartinen kasvi.
- Lehdet ovat puikeat tai suikeat ja usein nyhälaitaiset.
- Kukat ovat halkaisijaltaan 1–2,5 cm ja monivärisiä.
- Viisi terälehteä ovat yleensä valkoisen, keltaisen tai violetin sävyisiä.
- Kukinta alkaa touko-kesäkuussa ja voi jatkua jopa syyskuulle asti.
- Keto-orvokki kylväytyy helposti kasvupaikalle.





Keto-orvokin käyttö

- Keto-orvokin maku on makea ja hieman vaniljainen.
- Kauniit kukat sopivat koristelemaan salaatteja, leivonnaisia, keittoja, jälkiruokia ja muita ruokia.
- Tuoreita lehtiä voi käyttää salaatteihin.
- Lehdistä ja kukista voi tehdä orvokiteetä.
- Keto-orvokin lehtiä ja kukkia voi säilöä kuivaamalla.
- Kukat voi pakastaa jääpalalokeroissa, jolloin saat koristeellisia jääpaloja juomien ja ruokien koristeeksi.



Kukkien sokerointi

- Sokerointi eli kandeeraaminen.
- Orvokin kukat, ruusun terälehdet

Tee näin:

- Sivele vesiväripensselillä kukkaan ohuelti munanvalkuaista ja ripottele varovasti erikoishienoa sokeria päälle.
- Anna kuivahtaa yön yli.
- Säilytä tiiviissä lasipurkissa ja käytä leivonnaisten koristeluun muutaman kuukauden kuluessa.





Lataa esitteet

<https://issuu.com/martat-lehti/docs/vadelma>



Vadelma

Rubus idaeus



<https://issuu.com/martat-lehti/docs/sikurirousku>



Sikurirousku

Lactarius camphoratus



<https://issuu.com/martat-lehti/docs/keto-orvokki>



Keto-orvokki

Viola tricolor



Tulosta kalenteri täältä:
<https://www.arktisetaromit.fi/>



Vuoden 2026 luonnontuotteet
VADELMA (*Rubus idaeus*) • **SIKURIROUSKU** (*Lactarius camphoratus*)
KETO-ORVOKKI (*Viola tricolor*)

TAMMIKUU							HELMIKUU							MAALISKUU							HUHTIKUU											
vk	M	T	K	T	P	L	S	vk	M	T	K	T	P	L	S	vk	M	T	K	T	P	L	S	vk	M	T	K	T	P	L	S	
1					1	2	3	5						1		9						1		14			1	2	3	4	5	
2	5	6	7	8	9	10	11	6	2	3	4	5	6	7	8	10	2	3	4	5	6	7	8	15	6	7	8	9	10	11	12	
3	12	13	14	15	16	17	18	7	9	10	11	12	13	14	15	11	9	10	11	12	13	14	15	16	13	14	15	16	17	18	19	
4	19	20	21	22	23	24	25	8	16	17	18	19	20	21	22	12	16	17	18	19	20	21	22	17	20	21	22	23	24	25	26	
5	26	27	28	29	30	31		9	23	24	25	26	27	28		13	23	24	25	26	27	28	29	18	27	28	29	30				
																14	30	31														
Toukokuu							Kesäkuu							Heinäkuu							Elokuu											
vk	M	T	K	T	P	L	S	vk	M	T	K	T	P	L	S	vk	M	T	K	T	P	L	S	vk	M	T	K	T	P	L	S	
18					1	2	3	23	1	2	3	4	5	6	7	27				1	2	3	31					1	2			
19	4	5	6	7	8	9	10	24	8	9	10	11	12	13	14	28	6	7	8	9	10	11	12	32	3	4	5	6	7	8	9	
20	11	12	13	14	15	16	17	25	15	16	17	18	19	20	21	29	13	14	15	16	17	18	19	33	10	11	12	13	14	15	16	
21	18	19	20	21	22	23	24	26	22	23	24	25	26	27	28	30	30	20	21	22	23	24	25	26	34	17	18	19	20	21	22	23
22	25	26	27	28	29	30	31	27	29	30						31	27	28	29	30	31		35	24	25	26	27	28	29	30		
																								36	31							
Syyskuu							Lokakuu							Marraskuu							Joulukuu											
vk	M	T	K	T	P	L	S	vk	M	T	K	T	P	L	S	vk	M	T	K	T	P	L	S	vk	M	T	K	T	P	L	S	
36	1	2	3	4	5	6		40				1	2	3	4	44				1		49			1	2	3	4	5	6		
37	7	8	9	10	11	12	13	41	5	6	7	8	9	10	11	45	2	3	4	5	6	7	8	50	7	8	9	10	11	12	13	
38	14	15	16	17	18	19	20	42	12	13	14	15	16	17	18	46	9	10	11	12	13	14	15	51	14	15	16	17	18	19	20	
39	21	22	23	24	25	26	27	43	19	20	21	22	23	24	25	47	16	17	18	19	20	21	22	52	21	22	23	24	25	26	27	
40	28	29	30					44	26	27	28	29	30	31		48	23	24	25	26	27	28	29	53	28	29	30					
																49	30															

Lataa oppaat

https://issuu.com/martat-lehti/docs/2024luonnonyrit_tutuiksi



https://issuu.com/martat-lehti/docs/sieniaineisto2022_issuu



Oppaat voi ladata myös
<https://www.arktisetaromit.fi/fi/materiaalit/>

Niitä voi myös tilata:
<https://www.arktisetaromit.fi/fi/materiaalit/>

Luonnonmarjat tutuiksi –
opas ilmestyy 2026



Lisätietoja



Arktiset Aromit ry:n sivusto:

- <https://www.arktisetaromit.fi/>
- <https://www.arktisetaromit.fi/fi/tiedotus/luonnosta+sinulle+nettilehti/>

Tulosta vuoden luonnontuotteet-kalenteri:

- <https://www.arktisetaromit.fi/binary/file/-/fid/5574>



Marttojen www-sivusto:

- www.martat.fi/luonnontuotteet/
- www.martat.fi/reseptit/
- www.martat.fi/sailonta/

Martta-akatemia:

- <https://moodle.mmg.fi/martat/>



Jaa omat sadot ja kokemukset

#VuodenLuonnontuotteet2026

#KetoOrvokki

#Sikurirousku

#Vadelma



Kiitos osallistumisesta ja satoisaa vuotta!