



# Vuoden luonnontuotteet 2026

Keto-orvokki  
Vadelma  
Sikurirousku





# 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:
  - Kauniit kukat sopivat koristeeksi.
  - Tuoreita lehtiä voi käyttää salaatteihin.
  - Teetä kukista ja lehdistä.
  - Lehtiä ja kukkia voi säilöä kuivaamalla.



Vuoden yrtti:  
Keto-orvokki

## Näin tunnistat keto-orvokin

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





# 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.
- Orvokiteetä voi keittää sekä kasvin lehdistä että kukista, mutta juuria ei suositella syötäviksi.
- Keto-orvokin lehtiä ja kukkia voi säilöä kuivaamalla. Ne voi myös pakastaa jääpalalokeroissa, jolloin saat koristeellisia jääpaloja juomien ja ruokien koristeeksi.





# Vadelma

*Rubus idaeus*

- Vadelmaa kutsutaan kansankielessä myös vatuksi tai vaapukaksi.
- Esiintyy Etelä- ja Keski-Suomessa yleisenä. Harvinaisempi Oulun pohjoispuolella.
- Se on pioneerilaji, joka kasvaa tyypillisesti hakkuuaukeilla, peltojen tai metsien reunustoilla tai tienpenkereillä.
- Makeat ja aromikkaat marjat sopivat säilöntään, jälkiruokiin ja 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.





# Monikäyttöinen marja

- Vadelman marjat ovat aromikkaita ja sisältävät paljon vitamiineja ja kuituja.
- Marjat ovat erinomaisia nautittavaksi sellaisenaan esimerkiksi jugurtin 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.
- Myös vadelman lehdet ovat syötäviä, ja ne ovat erittäin C-vitamiinipitoisia.
  - Lehdistä voi keittää hyvänmakuista yrttiteetä, niitä voi lisätä tuoreena erilaisiin ruokiin tai säilöä kuivaamalla.
  - Vadelman lehtiä ei kuitenkaan suositella pitkäaikaiseen käyttöön, eikä niitä saa syödä runsaasti.





# Sikurirousku

*Lactarius camphoratus*

- Sikurirousku on yleinen Keski- ja Etelä-Suomessa, mutta harvinaisempi pohjoisemmassa.
- Kuusen juurisieni, joka kasvaa runsaana kosteapohjaisissa sammaleisissa havumetsissä.
- Runsaan maitiaisenesteen 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

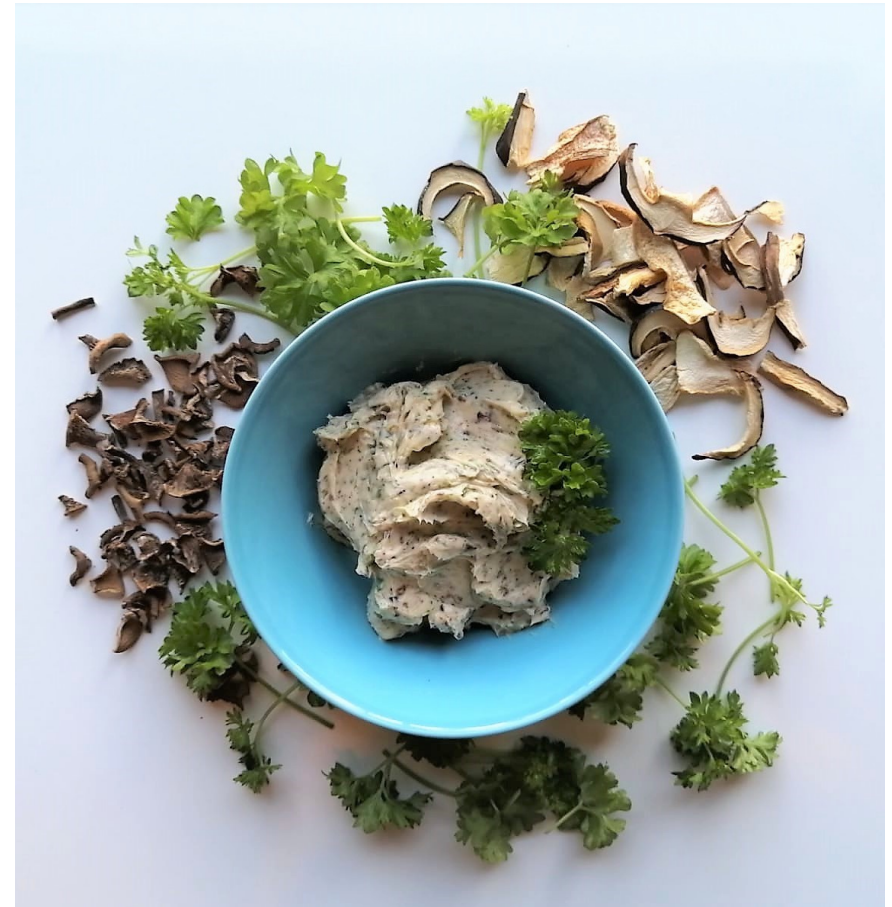
- Lakki on 2-5 cm leveä, lämpimän tummanruskea, kuivapintainen ja usein nipukallinen.
- Nuoren sienen vaaleanruskeat heltat tummuvat nopeasti lakin väriseksi.
- Jalka on ohut ja hauras, lakin värinen tai tummempi, usein violetinsävyinen.
- Malto on ruskeaa. Pysyvän valkoista maitiaisnestettä erittyy erittäin runsaasti; se jopa valuu ja pirskahtelee sientä rikottaessa.
- Sikurirousku on kangasrouskun, *L. rufus*, näköislaji. Kangasrousku on selvästi isompi ja paksumaltoisempi, kuin sikurirousku, ja sen heltat ovat selvästi lakkia vaaleammat. Kangasrouskulta puuttuu sikurirouskulle tyypillinen voimakas tuoksu.





# Sikurirouskun käsittely ja käyttö

- Harjaa sienestä irtorokat pois ja poista 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, esimerkiksi sienisuolassa, levitteissä ja leivissä.**
- Paras säilöntätapa on kuivaus.



***Sikurirousku-persiljalevite***





Lisätietoja

[www.martat.fi/ruoka-aineet/](http://www.martat.fi/ruoka-aineet/)

[www.martat.fi/säilöntä/](http://www.martat.fi/sailontä/)

[www.martat.fi/reseptit/](http://www.martat.fi/reseptit/)