



Lakka

Cloudberry

Rubus chamaemorus

Lakka

Cloudberry

Rubus chamaemorus

Hjortron, Mollebeere, Mûre arctique, クラウドベリー (ホロムイイチゴ)

Ruusukasvien (*Rosaceae*) heimoon ja vatukoiden (*Rubus*) sukuun kuuluva lakka tuottaa parhaimman sadon Suomen pohjoisosissa.

Luonnontilaiset rämeet, nevat, korvet ja aapasuot ovat karuilla alueilla viihtyvän marjan kasvupaikkoja.

Lakka kukkii varhain kesäkuussa, jolloin kukinnot ovat vielä arkoja yöhalloille.

Pölyttäjät löytävät eri yksilöissä sijaitsevat hede- ja emi-kukinnot valkeiden terälehtien perusteella.

Kypsiä, oranssinkeltaisia lakkoja pääsee poimimaan jo heinäkuun puolivälissä.

*The cloudberry, a member of the rose family (*Rosaceae*) and the same genus (*Rubus*) as the raspberry, is most abundant in northern parts of Finland.*

It thrives in rugged areas like wild pine or spruce bogs, poor fens, and open mires.

The cloudberry blooms in early June, when the flowers are still vulnerable to night frosts. White petals help pollinators find the male and female flowers in separate plants. Ripe, amber-coloured cloudberries can be harvested as early as mid-July.



*Tuuli juoksuuttaa
pilviä ylitse korpimaan.
Maassa valtoimenaan
mehukkaat kullaiset marjat
odottavat poimijaansa.*

*The wind propels clouds
over the barren wilderness.
On the distant swamp
juicy golden berries
are waiting to be gathered.*





Lakka on arvokkaimpia luonnonmarjoja. Polyfenoleista lakka sisältää runsaasti ellagitanniineja.

Reilusta desilitrasta oranssinkeltaisia marjoja saa päivittäisen C-vitamiinin tarpeen. Lakka sisältää myös runsaasti E-vitamiinia, ravintokuitua ja arvokasta siemenöljyä.



Cloudberry raspberries are one of the most valuable wild berries. Ellagitannin is a particularly abundant polyphenol in cloudberry raspberries.

Just over a decilitre of cloudberry raspberries provides the daily requirement of vitamin C. Cloudberry raspberries are also rich in vitamin E, dietary fibre and valuable seed oil.

Lakka-puolukkakiisseli

1 l vettä
½ l puolukoita
1 dl kylmää vettä
5 rkl perunajauhoja
1 dl sokeria
3 dl lakkoja

Keitä puolukat vedessä. Siivilöi mehu valuta se toiseen kattilaan. Käytä marjankuoret esimerkiksi leivonnassa. Kuumenna mehu. Sekoita perunajauhot kylmään veteen, lisää seos puolukkamehuun ja hämmennä kunnolla. Keitä, kunnes keitto saostuu. Lisää mukaan sokeri ja marjat. Kaada keitto tarjoiluastiaan. Ripottele pinnalle hieman sokeria.

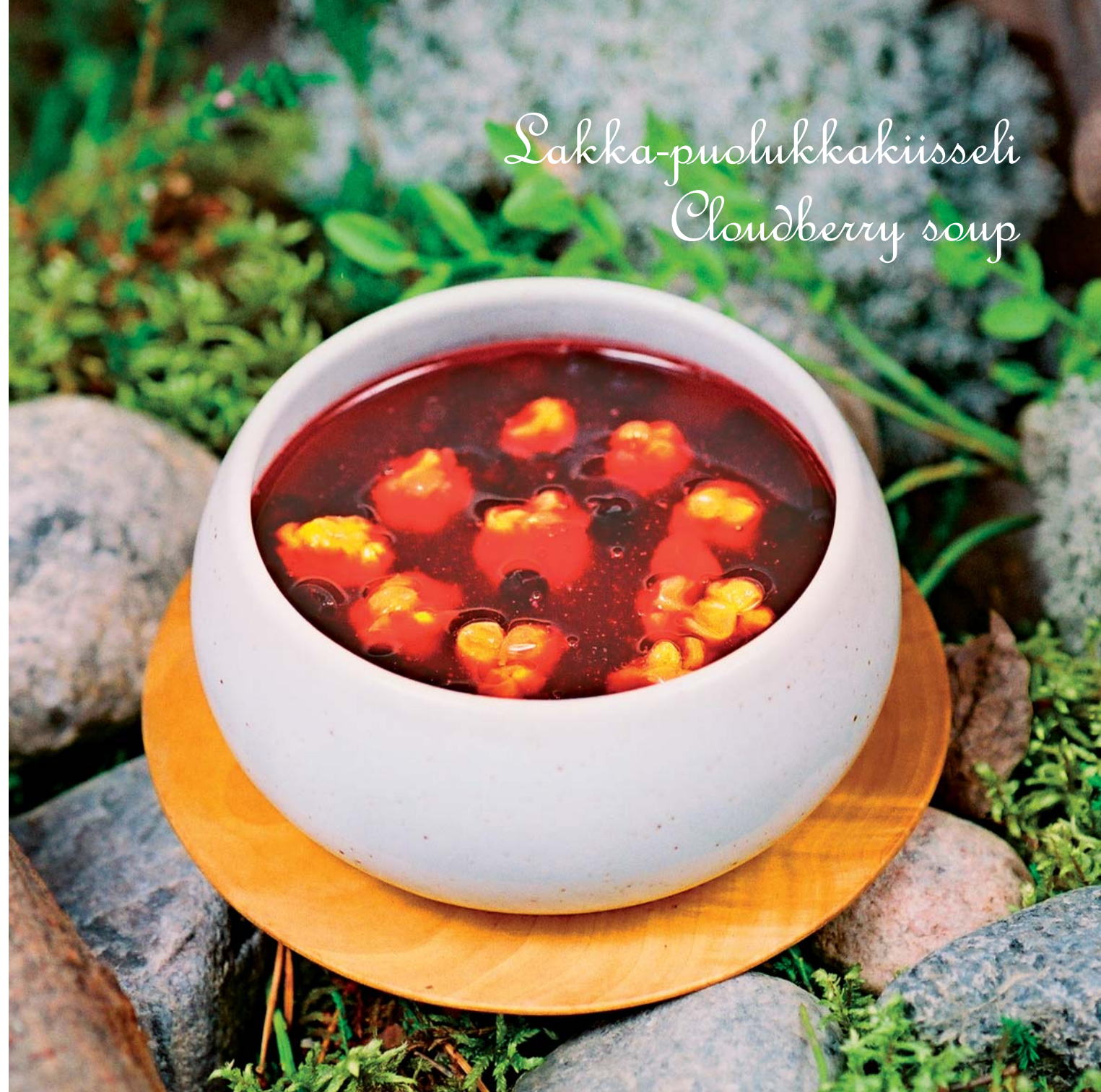


Cloudberry and lingonberry soup

1 l water
½ l lingonberries
1 dl cold water
5 tbsp potato flour
1 dl sugar
3 dl cloudbberries

Boil the lingonberries in water. Strain the juice and place it into another kettle. Use the skin of the berries for example in baking and cooking other dishes. Boil the lingonberry juice. Dilute the potato flour in cold water, pour the water flour mixture into lingonberry juice and stir thoroughly. Heat until the soup is brought to boil and thickens. Add the sugar and the cloudbberries. Pour the soup into a serving bowl and add a little sugar on.

Lakka-puolukkakiisseli Cloudberry soup





*Auringonnousun aikaan
kastepisaroiden kimallus lehtien pinnalla.*

Uusa haihtuu pois.

*It is time for sunrise.
Dewdrops sparkle on the leaves
and the mist fades away*

*Lakka Rubus chamaemorus Hjortron Cloudberry Moltebeere Mûre arctique
Rubus chamaemorus Hjortron Cloudberry Moltebeere Mûre arctique Lakka
Hjortron Cloudberry Moltebeere Mûre arctique Lakka Rubus chamaemorus
Cloudberry Hjortron
Moltebeere
Mûre arctique
Lakka Rubus chamaemorus
Rubus chamaemorus Hjortron Cloudberry Moltebeere
Mûre arctique Lakka
Rubus chamaemorus Hjortron Cloudberry Moltebeere
Mûre arctique Lakka Rubus chamaemorus Hjortron Cloudberry Moltebeere
Moltebeere Mûre arctique Lakka Rubus chamaemorus Hjortron Cloudberry
Mûre arctique Lakka Rubus chamaemorus Hjortron Cloudberry Moltebeere*

*Terveiseni Sinulle
My greetings to You*

A rectangular area with a white background and an orange border, containing horizontal lines for writing.

Esitteen julkaisemista on tukenut maa- ja metsätalousministeriö.
This brochure is printed with the support of the Ministry of Agriculture and Forestry.



Lakka

Rubus chamaemorus

Cloudberry



441 822
Painotuote
Trycksak

Arktiset Aromit ry

Kauppakatu 20, 89600 Suomussalmi puh. (08) 6155 5590, fax (08) 6155 5592, info@arktisetaromit.fi, www.arktisetaromit.fi

Arctic Flavours Association

Kauppakatu 20, 89600 Suomussalmi, Finland, Tel. +358-8-6155 5590, fax +358-8-6155 5592, info@arctic-flavours.fi, www.arctic-flavours.fi