



Variksenmarja
Empetrum nigrum
Crowberry

Variksenmarja

Crowberry

Empetrum nigrum

Kräkbär, Krähenbeere, Camarine noire, ガンコウラン(クラウベリー)



Kanervakasvien (*Ericaceae*) heimoon kuuluva variksenmarja eli kaarnikka kasvaa niukkaravinteisilla, aukeilla ja valoisilla alueilla. Suotuisia kasvumaastoja ovat kuivat kankaat, rämemättäät ja tunturien rinteet.

Variksenmarjasta esiintyy Suomessa kaksi alalajia. Kaksikotinen etelänvariksenmarja (*spp. nigrum*) on niukkasatoinen. Yksikotinen, runsassatoinen pohjanvariksenmarja (*spp. hermaphroditum*) tuottaa suurikokoisia ja mehukkaita marjoja.

Variksenmarja kukkii pienin, tuulipölytteisin kukin huhtikuusta kesäkuulle asti. Kiiltävänmustat luomarjat kypsyvät elokuussa. Variksenmarjoja voi kerätä syksyllä lumen tuloon asti.

The crowberry, a member of the heather family (Ericaceae), grows in nutrient-poor, open, sunny areas. It does well on dry heaths, pine bog tussocks and treeless mountain slopes.

*Two subspecies of crowberry are found in Finland. The dioecious southern crowberry (common crowberry, *ssp. nigrum*) produces low yields. The monoecious northern crowberry (mountain crowberry, *ssp. hermaphroditum*) produces high yields of large, juicy berries.*

The crowberry blooms from April to June. It has small, wind-pollinated flowers. The shiny, black drupes ripen in August. They can be collected until the first snowfall.



*Vehreän metsän tuoksussa
korpin huudon haikeus.
Vaeltaja metsätiellä näkee
kankaan peittelevät ikivihreät varvut
ja mättäiden päällä lepäävät mustat helmet.*

*Fragrance of the verdant forest
Melancholy of the raven's cry.
On a path in the wilderness,
a wanderer is amazed
by the heath draped in evergreen
and the black pearls resting there.*





Polyfenoleista variksenmarja sisältää antosyaaneja lähes saman verran kuin metsämustikka. Marjasta saadaan myös proantosyanidiineja ja sen kokonaisantioksidanttiteho on korkea. Variksenmarja on hyvä ravintokuidun lähde.

The level of anthocyanin polyphenols in crowberries is almost as high as in wild bilberries. Crowberries also contain proanthocyanidins and are rich in total antioxidants. They are a good source of dietary fibre.

Variksenmarjahilloa ja herkkujuustoja

Erilaisia juustoja valintasi mukaan

Hillo:

1/2 kg variksenmarjoja
(tai variksenmarjoja ja puolukoita)
3 dl hillosokeria

Soseuta marjat ja kaada seos kattilaan. Lisää sokeri.
Keitä hiljalleen noin 30 min välillä sekoittaen.
Kaada hillo puhtaisiin purkkeihin kuumana.
Säilytä kylmässä. Nauti voimakasaromisten
juustojen kanssa.

Crowberry Jam and Delicious Cheeses

Various cheeses according to your choice

Jam:

1/2 kg crowberries
(or crowberries and lingonberries)
3 dl jam sugar

Mash the berries and pour the mash onto a pan.
Add sugar. Slowly boil some 30 min and mix every
now and then. Pour the jam onto clean jars while hot.
Keep in cold. Enjoy with strong-flavoured cheeses.



Variksenmarjahillo
Crowberry Jam



Variksenmarja Empetrum nigrum Kräkbär Crowberry Krähenbeere Camarine noire
Empetrum nigrum Kräkbär Crowberry Krähenbeere Camarine noire Variksenmarja
Kräkbär *um nigrum*
Crowberry *Terveiseni Sinulle* *Kräkbär*
Krähenbeere *My greetings to You* *Crowberry*
Camarine noire *Krähenbeere*
Variksenmarja *arine noire*
Empetrum *ixsenmarja*
Kräkbär *um nigrum*
Crowberry *Kräkbär*
Krähenbeere *Crowberry*
Camarine noire *Krähenbeere*
Variksenmarja *arine noire*
Empetrum *ixsenmarja*
Kräkbär *um nigrum*
Crowberry *Krähenbeere* *Camarine noire* *Variksenmarja* *Empetrum nigrum* *Kräkbär* *Crowberry*
Krähenbeere *Camarine noire* *Variksenmarja* *Empetrum nigrum* *Kräkbär* *Crowberry*
Camarine noire *Variksenmarja* *Empetrum nigrum* *Kräkbär* *Crowberry* *Krähenbeere*

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



Variksenmarja

Empetrum nigrum

Crowberry



441 822
Painotuote
Trycksak

Arktiset Aromit ry

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

Arctic Flavours Association

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