

Tieteellinen nimi	Luonnonkasvi	 Kukinta-aika	Lisätieto	Kasvupaikka	Hyödyt pölyttäjille
<i>Acer platanoides</i>	Metsävaahtera	touko-kesäkuu	Monivuotinen	Lehdot.	Houkuttelee makealla tuoksullaan erityisesti kimalaisia kukkiessaan keväällä. Sulkanirkon ravintokasvi. Uurteinen kaarna tarjoaa suojaa ja koloja monille pölyttäjille, lahoppuuna tärkeä pesä- ja suojapuu.
<i>Achillea millefolium</i>	Siankärsämö	heinä-lokakuu	Monivuotinen	Kasvaa monenlaisessa maaperässä (jopa savipitoisessa) niityillä, pelloilla, pientareilla, nurmilla, joutomailla. Sietää paahdetta ja kuivuutta.	Houkuttelee pölyttäjistä etenkin kovakuoriaisia ja kärpäsiä. Kaunoyökkösen, piennarpussikoin (EN) ja useiden muidenkin koiperhosten (yht. 9 uhanalaisen) ja ketosiilikkään (EN) ravintokasvi.
<i>Achillea ptarmica</i>	Ojakärsämö	heinä-syyskuu	Monivuotinen	Kasvaa monenlaisessa maaperässä (jopa savipitoisessa) niityillä, pelloilla pientareilla.	Loppukesän tärkeä ravintokasvi pölyttäjille. Houkuttelee erityisesti kovakuoriaisia ja kärpäsiä. Piennarpussikoin (EN) ravintokasvi.
<i>Agrimonia eupatoria</i>	Maarianverijuuri	heinä-elokuu	Monivuotinen	Kalkkipitoiset, kuivat niityt, kedot, metsänreunat, pientareet.	Houkuttelee useita pölyttäjiä. Verijuurikkääpiö- (EN) ja hanhikkikääpiökoin (VU) sekä tummakirjosiiven (NT) ravintokasvi.
<i>Alnus sp.</i>	Lepät	huhti-kesäkuu	Monivuotinen	Rannat, korvet, kosteat lehdot, niittyjen laidat.	Pikkuvillaselän, ruskosirppisiiven ja leppävenhokkaan ravintokasveja.
<i>Angelica sylvestris</i>	Karhunputki	heinä-elokuu	Monivuotinen	Metsänreunat, rannat, kosteat niityt, pellot ja pientareet	Houkuttelee kärpäsiä ja kovakuoriaisia, mutta myös päiväperhosia. Yksi ritariperhosen toukkien ravintokasveista muiden putkikasvien ohella.
<i>Antennaria dioica</i>	Ahokissankäpälä (NT)	kesä-heinäkuu	Monivuotinen	Kuivat kedot, kalliot, tunturipaljakat.	Useiden harvinaisten perhosten ravintokasvi: kissankäpäläpussi- (VU), kenttähieta- (EN), käpälälatta (EN), käpäläjäytjä- (VU) ja paahdeväkäskoin (EN) ja käpäläsulkasen (NT) ja käpäläkirjokoisan (VU).
<i>Anthemis arvensis</i>	Peltosauramo (NT)	kesä-syyskuu	1-vuotinen	Pellot, pientareet, joutomaat.	Merikukkakoisan (NT) ravintokasvi.
<i>Anthriscus sylvestris</i>	Koiranputki	kesä-heinäkuu	Monivuotinen	Pientareet, metsänreunat, niityt, pihat, lehdot. Kasvaa monenlaisessa maaperässä (jopa savipitoisessa).	Useiden kukkakärpästen ja kuoriaisten suosiossa, mutta myös perhosten vierailut yleisiä.
<i>Anthyllis vulneraria</i>	Masmalo (EN ja NT)	kesä-elokuu	2-vuotinen	Kalkkipitoiset ja valoisat, kuivat kedot, kalliot, harjut, sorakuopat, pientareet.	Houkuttelee useita pölyttäjiä. Juurilasisiiven (VU), harjupussikoin (VU), pikkusiniisiiven (CR) ja hietikkokoisan (EN) ravintokasvi.
<i>Arabidopsis arenosa</i>	Hietalituruoho	touko-heinäkuu	1-, 2- tai monivuotinen	Joutomaat, sorakuopat, pientareet, pihat, radanvarret.	Ristikukkaisilla elävien perhostoukkien ravintokasvi, houkuttelee useita pölyttäjiä.
<i>Arabis glabra</i>	Pölkkyruoho	kesä-heinäkuu	2-vuotinen	Kivikot, kalliot, ohutmultaiset rinteet, kuivat pientareet.	Houkuttelee useita perhosia ja mesipistiäisiä, mm. sinappiperhosen ravintokasvi.
<i>Arctium sp.</i>	Takiaiset	heinä-syyskuu	2-vuotinen	Suosivat typpipitoista maaperää joutomailla, pientareilla, niityillä.	Erittäin hyviä mesikasveja useille eri pölyttäjille. Mykerökätkökääriäisen (RE), turmaliinipussikoin (NT) ja ohdakeperhosen ravintokasveja.

Tieteellinen nimi	Luonnonkasvi	 Kukinta-aika	Lisätieto	Kasvupaikka	Hyödyt pölyttäjille
<i>Arctostaphylos uva-ursi</i>	Sianpuolukka	touko-kesäkuu	Monivuotinen	Kuivat kankaat, hiekkamaat, kalliot, tunturit.	Sianpuolukkapussikoin (VU), variksenmarjakoisan (RE) ja sianpuolukkakääpiökoin (VU) ravintokasvi. Houkuttaa erityisesti kimalaisia ja mehiläisiä.
<i>Argentina anserina</i>	Ketohanhikki	kesä-elokuu	Monivuotinen	Numikot, polut, pientareet, joutomaat.	Hanhikkikaitakoin (NT), tummakirjosiiven (NT) ja hanhikkikääpiökoin (VU) ravintokasvi.
<i>Armeria maritima</i>	Laukkaneilikka (CR ja EN)	kesä-elokuu	Monivuotinen	Merenrantojen hiekkakedot ja -niityt sekä kalliot.	Laukkaneilikkahtokoin (CR) ravintokasvi.
<i>Artemisia absinthium</i>	Mali	heinä-syyskuu	Monivuotinen	Peintareet, kedot, hiekkakentät.	Koiruohopussi- (EN) ja hietapussikoin (EN), malipeilikääriäisen (EN), malipikkumittarin (NT), malisulkasen (VU), koiruoho- (EN) ja idänokakoisan (EN) ja ohdakeperhosen ravintokasvi.
<i>Artemisia campestris</i>	Ketomaruna	elo-syyskuu	Monivuotinen	Pientareet, hiakkakuopat, joutomaat, kedot, radanvarret.	Hietikkokätkö- (NT), marunakätkö- (CR), hietapeili- (VU) ja marunapeilikääriäisen (EN), marunatyttö- (EN), vallityttö- (EN), vallipussi- (EN), hietapussi- (EN), kenttäpussi- (EN), raidepussi- (EN), ketomarunapussi- (EN), marunalatta- (VU), kärsämöjäytjä- (LC) ja paahdeväkäskoin (EN). loistokaapu- (VU) ja marunakaapuyökkösen (NT), malipikku- (NT) ja viirupikkumittarin (EN) ja marunakirjokoisan ravintokasvi.
<i>Artemisia vulgaris</i>	Pujo	elo-lokakuu	Monivuotinen	Joutomaat, pientareet, pellonreunat, pihat, niityt. Kasvaa monenlaisessa maaperässä, aurinkoisilla kasvupaikoilla	Useiden eri perhosten toukkien ravintokasvi. Esim. karjalanpussi- (CR) ja töpölattakoin (NT), marunakaapuyökkösen (NT), malisulkasen (VU), marunakirjo- (NT) ja idänokakoisan (EN) ravintokasvi.
<i>Astragalus alpinus</i>	Tunturikurjenherne	kesä-heinäkuu	Monivuotinen	Harjumetsät, tienpientareet, kallioharjut, tunturin kankaat ja jokivarret.	Harjupussi- (VU) ja kurjenhernepussikoin (EN), lapinkeltaperhosen (EN) ja pikkusiniisiiven ravintokasvi.
<i>Astragalus frigidus</i>	Peuranvirna	heinä-elokuu	Monivuotinen	Kalkkipitoiset lehtometsät, niityt, rannat.	Kurjenhernepussikoin (EN) ja lapinkeltaperhosen (EN) ravintokasvi.
<i>Astragalus glycyphyllos</i>	Imeläkurjenherne (CR)	kesä-heinäkuu	Monivuotinen	Metsänreunat, pientareet.	Houkuttelee useita perhosia ja mesipistiäisiä.
<i>Atriplex sp.</i>	Maltsat	kesä-syyskuu	1-vuotinen	Kylämaltsa (<i>A. patula</i>) pihalla ja pelloilla, muut suvun lajit lähinnä meren rannoilla, rantaniityillä, rantahietikoilla.	Maltsajäytjä-, (NT), hietikkojäytjä-, (NT), saaristopussi-, (EN), pilkkupussi-, (EN) ja läikkäsukulakoin (VU), ruskopikku- (EN) ja savikkapikkumittarin (VU) ravintokasvi.
<i>Aquilegia vulgaris</i>	Lehtoakileija	kesä-heinäkuu	Monivuotinen	Metsänreunat, lehdot, purojen ja ojien varret.	Pitkäkieliset kimalaiset ja perhoset pääosin pölyttäjinä.
<i>Berteroa incana</i>	Harmio	heinä-syyskuu	2- tai monivuotinen	Radanvarret, pientareet, joutomaat, hietikot.	Houkuttelee useita pölyttäjiä. Lanttu- ja kaaliperhosen toukkien ravintokasvi.

Tieteellinen nimi	Luonnonkasvi	 Kukinta-aika	Lisätieto	Kasvupaikka	Hyödyt pölyttäjille
<i>Betula sp.</i>	Koivut	huhti-kesäkuu	Monivuotinen	Hieskoivu runsasravinteiset ja kosteahkot kasvupaikat, rauduskoivu kuivemmat, keskiravinteiset kivennäismaalaajin kasvupaikat.	Koivuntyttöperhosen ja koivulovi-, halla- ja lumimittarin, hallakehrääjän, pihlajayökkösen (VU) ja suruvaipan toukkien ravintokasveja.
<i>Betula nana</i>	Vaivaiskoivu	touko-kesäkuu	Monivuotinen	Rämeet, nevat, tunturien kankaat.	Ruskoharmoyökkösen (NT) ja suokirjosiiven (NT) toukkien ravintokasvi.
<i>Bistorta vivipara</i>	Nurmitatar	kesä-heinäkuu	Monivuotinen	Tuoreet niityt, pihat, pientareet.	Luhtakultasiiven (EN, räme-, kääpiö- (EN, rauhoitettu)) ja tunturihopeatäplän (EN) toukkien ravintokasvi.
<i>Calluna vulgaris</i>	Kanerva	heinä-elokuu	Monivuotinen	Kuivat kankaat, hiekkamaat, kalliot, tunturit.	Yksi kimalaisten suosituimmista ravintokasveista. Muidenkin pölyttäjien hyvä syyskesän mesikasvi ja hyvälaatuinen siitepölyn lähde. Metsänpohjanmittarin (VU) ja rämevihersiiven (NT), keto- ja kangassinisiiven toukkien ravintokasvi. Kanervaripsiäinen pääosin pölyttäjänä.
<i>Caltha palustris</i>	Rentukka	touko-elokuu	Monivuotinen	Rannat, ojat, lammet, kosteikot, kosteat niityt.	Tärkeä, erittäin aikaisin keväällä kukkiva ravintokasvi. Erityisesti kukkakärpästen suosiossa, kiinnostaa myös mehiläisiä ja kovakuoriaisia.
<i>Campanula sp.</i>	Kellokukat	kesä-syyskuu	2- tai monivuotinen	Niityt, pientareet, metsänreunat, ojat, kivikot, lajista riippuen vaihtelevat kasvupaikat. Harakankello sietää jopa savipitoista maaperää.	Kimalaisille hyviä ravintokasveja. Myös mehiläiset pölyttäjinä. Niittyokakoisan (NT) ravintokasveja.
<i>Cardamine pratensis</i>	Luhtalitukka	kesä-elokuu	Monivuotinen	Rantaniityt, kosteat niityt, ojen ja purojen varret.	Hyvä mesikasvi, houkuttelee kaikkia pölyttäjryhmiä, mm. auroraperhosen ja lantuperhosen ravintokasvi.
<i>Carduus sp.</i>	Karhiaisat	heinä-syyskuu	2-vuotinen	Pihat, pellot, pientareet, joutomaat, avoimet kasvupaikat.	Hyviä mesikasveja, erityisesti perhosten suosiossa. Mykerökätkökääriäisen (RE), turmaliinipussikoin (NT) ja ohdakeperhosen ravintokasvi. Siemenet lintujen talviravintoa.
<i>Carex sp.</i>	Sarat			Lajista riippuen vaihteleva kasvupaikka.	Saraikkoniittysilmän, suonokiperhosen (NT) ja rämekylmänperhosen (NT) toukkien ravintokasveja.
<i>Carlina vulgaris</i>	Ketokurho (VU)	heinä-elokuu	2- tai monivuotinen	Kuivat niityt, kedot ja merenrannat.	Kurhomykerökoin (CR) ravintokasvi. Toukat talvehtivat kasvin mykeröissä.
<i>Centaurea cyanus</i>	Ruiskaunokki	kesä-syyskuu	1- tai 2-vuotinen	Viljapellot, kesannot, joutomaat, pientareet.	Hyvä mesikasvi ja erityisesti mesipistiäisten suosiossa. Ruiskaunokkilattakoin (RE) ravintokasvi.
<i>Centaurea jacea</i>	Ahdekaunokki	heinä-elokuu	Monivuotinen	Kuivat kedot, kalliot, pientareet, joutomaat.	Houkuttelee etenkin mesipistiäisiä, mutta myös päiväperhosia ja kukkakärpäsiä. Keltalatta- (NT), isopussi- (EN), kaunokkipussi- (EN) ja piennarpussikoin (EN) ja lautumapeili- (NT) ja kaunokkipeilikääriäisen (EN) ravintokasvi.

Tieteellinen nimi	Luonnonkasvi	 Kukinta-aika	Lisätieto	Kasvupaikka	Hyödyt pölyttäjille
<i>Centaurea phrygia</i>	Nurmikaunokki	heinä-elokuu	Monivuotinen	Kedot, kalliot, pientareet, joutomaat. Kasvaa monenlaisessa maaperässä (jopa savipitoisessa).	Houkuttelee useita eri pölyttäjiä. Keltalatta- (NT) ja turmaliinipussikoin (NT) ja mykerökätkökääriäisen (RE) ravintokasvi. Houkuttelee useita eri pölyttäjiä. Keltalatta- (NT) ja turmaliinipussikoin (NT) ja mykerökätkökääriäisen (RE) ravintokasvi.
<i>Centaurea scabiosa</i>	Ketokaunokki	heinä -syyskuu	Monivuotinen	Kuivat kedot, kalliot, pientareet, joutomaat.	Houkuttelee useita eri pölyttäjiä. Ketovyö- (EN), mäkihärkki- (EN), kevätyö- (VU), heinätahtimövyö- (VU) ja turmaliinipussikoin (NT) ja aurinkoyökkösen (VU) ravintokasvi. Kaunoyökkösen ja horsmakiitäjän ravintokasvi. Yksi kimalaisten suosituimmista ravintokasveista.
<i>Cerastium arvense</i>	Ketohärkki	kesä-elokuu	Monivuotinen	Niityt, pientareet, joutomaat, puistot.	Pääasiassa kuoriaisten ja kärpsten suosiossa.
<i>Chamaenerion angustifolium</i>	Maitohorsma	kesä-elokuu	Monivuotinen	Joutomaat, kivikot, metsäaukeat, pientareet, rinteet.	Ohdakeperhosen mykerökätkökääriäisen (RE) ja turmaliinipussikoin (NT) ravintokasvi.
<i>Chrysosplenium alternifolium</i>	Kevätlinnunsilmä	touko-kesäkuu	Monivuotinen	Kosteikot, oijen reunat.	Houkuttelee useita pölyttäjiä, mutta erityisen suosittu kimalaisille ja erakkomehiläisille. Luhtakääpiökoin (NT) ja mansikkakirjosiiven ravintokasvi.
<i>Cirsium heterophyllum</i>	Huopaohdake	heinä-elokuu	Monivuotinen	Rehevät niityt ja lehdot, oijen reunat, pientareet. Kasvaa monenlaisessa maaperässä (jopa savipitoisessa).	Seinämeihiläisten ravintokasvi keväällä. Myös mantukimalainen rosvoa mettä. Pikkuapollon (VU) toukkien ravintokasvi.
<i>Comarum palustre</i>	Kurjenjalka	kesä-heinäkuu	Monivuotinen	Rannat, ojat, lammet, kosteikot, suot.	Houkuttelee useita pölyttäjiä, mutta erityisen suosittu kimalaisille ja erakkomehiläisille. Luhtakääpiökoin (NT) ja mansikkakirjosiiven ravintokasvi.
<i>Corydalis solida</i>	Pystykiurunkannus	huhti-toukokuu	Monivuotinen	Rantalehdot, puronvarret, jokitörmä- ja kallionjuuripensait, pihanurmet. Kasvaa monenlaisessa maaperässä (jopa savipitoisessa).	Houkuttelee useita eri pölyttäjiä.
<i>Cynoglossum officinale</i>	Koirankieli (EN)	kesä-heinäkuu	2-vuotinen	Kivikkoiset tienpientareet.	Päiväperhoset toimivat pääosin pölyttäjinä.
<i>Dianthus deltoides</i>	Ketoneilikka (NT)	kesä-elokuu	Monivuotinen	Kedot, kalliot, pientareet.	Houkuttelee erityisesti mesipistiäisiä, kiitäjiä ja kaaliperhosia. Erinomainen mesikasvi myös yöperhosille.
<i>Echium vulgare</i>	Neidonkieli	kesä-elokuu	2-vuotinen	Pientareet, hiekkakuopat, joutomaat, kedot, radanvarret.	Alalajit idänkallioinen (DD) ja kalvaskallioinen (VU) uhanalaisia
<i>Erigeron acris</i>	Karvaskallioinen	kesä-elokuu	1-, 2- tai monivuotinen	Kivikot, kalliot, ohutmultaiset rinteet, kuivat pientareet.	Virnasinisiiven (VU) toukkien ravintokasvi.
<i>Ervilia sylvatica</i>	Metsävirvilä	heinä-elokuu	Monivuotinen	Tuoreet lehdot, metsät, pientareet.	Tuoksu houkuttelee runsaasti pölyttäjiä, jotka saavat kukista siitepölyä. Kukkakärpäsistä erityisesti ampiaispuuharin suosikki. Luhtasirppikääriäisen (NT), angervohopeatäplän ja kiiltosiilikään ravintokasvi.
<i>Filipendula ulmaria</i>	Mesiangervo	kesä-elokuu	Monivuotinen	Kosteikot, oijen reunat, rantaniityt, letot. Kasvaa monenlaisessa maaperässä (jopa savipitoisessa).	

Tieteellinen nimi	Luonnonkasvi	 Kukinta-aika	Lisätieto	Kasvupaikka	Hyödyt pölyttäjille
<i>Fragaria vesca</i>	Ahomansikka	touko-heinäkuu	Monivuotinen	Ahot, niityt, metsänreunat, kalliokedot, pientareet.	Houkuttelee medellä ja siitepölyllä useita eri pölyttäjiä. Mansikka- ja tummakirjosiiven (NT) toukkien ravintokasvi
<i>Frangula alnus</i>	Korpipaatsama	kesä-heinäkuu	Monivuotinen	Rehevät metsänreunat, korvet, suon reunat.	Hyvin mesipitoiset kukat houkuttavat kimalaisia ja muita mesipistiäisiä. Sitruunaperhosen, paatsamasiniiven ja kiiltomittariperhosen toukkien ravintokasvi.
<i>Fraxinus excelsior</i>	Lehtosaarni / saarni (NT)	toukokuu	Monivuotinen	Kosteat rinne- ja korpimaat.	Yksi syreenikiitäjän toukkien ravintokasveista (myös syreeni ja angervot). Kirjoverkkoperhosen (rauhoitettu) ravintokasvi.
<i>Gagea minima</i>	Pikkukäenrieska	huhti-toukokuu	Monivuotinen	Lehdot, pensaikot, niityt, pientareet, nurmet, pihat.	Houkuttelee erityisesti kukkakärpäsiä ja kovakuoriaisia.
<i>Galeopsis speciosa</i>	Kirjopillike	heinä -syyskuu	1-vuotinen	Pellot, pientareet, joutomaat, metsänreunat.	Pitkäkieliset kimalaiset ja mehiläiset pölyttäjinä. Hyvä mesikasvi.
<i>Galium verum</i>	Keltamatar (VU)	heinä-syyskuu	Monivuotinen	Kuivat kedot, kalliot, pientareet, joutomaat.	Kukat houkuttelevat päiväperhosia, mm. piippopaksupäitä, lauhahiipijöitä sekä yöperhosia.
<i>Galium sp.</i>	Matarat	kesä-syyskuu	1- tai monivuotinen	Lajista riippuen vaihteleva kasvupaikka. Ahomatara kasvaa monenlaisessa maaperässä (jopa savipitoisessa).	Metsäkenttämittarin (NT) toukkien ravintokasveja.
<i>Geranium sylvaticum</i>	Metsäkurjenpolvi	touko-heinäkuu	Monivuotinen	Lehdot, rehevät niityt, pientareet.	Hyvä ravinnonlähde monille päiväperhosille. Ravintokasvi huhta- (VU), lehto- ja ruskosiniiven (NT) toukille. Yksi pölyttäjien suosikkikasveista.
<i>Geum rivale</i>	Ojakellukka	touko-heinäkuu	Monivuotinen	Rehevät niityt ja korvet, ojen reunat, pientareet.	Erityisesti kimalaisten suosiossa, mutta houkuttelee muitakin pölyttäjiä.
<i>Geum urbanum</i>	Kyläkellukka	kesä-elokuu	Monivuotinen	Lehdot, metsän reunat, pientareet.	Pölyttäjinä pääasiassa kärpäset ja pienikokoiset mesipistiäiset ja kuoriaiset.
<i>Glechoma hederacea</i>	Maahumala	touko- kesäkuu	Monivuotinen	Lehdot, pihat, pientareet, joutomaat.	Erityisesti mehiläisten suosiossa.
<i>Hieracium umbellata</i>	Sarjakeltano	heinä-syyskuu	Monivuotinen	Kuivat kedot, kalliot, pientareet, joutomaat.	Houkuttelee monia pölyttäjiä.
<i>Hieracium vulgata</i>	Ahokeltano	kesä-syyskuu	Monivuotinen	Metsänreunat, kalliot, niityt, pientareet.	Houkuttelee monia pölyttäjiä.
<i>Hylotelephium telephium</i>	Isomaksaruoho	heinä-lokakuu	Monivuotinen	Merenrantojen hiekkakedot ja niityt sekä kalliot.	Isoapollon toukkien ravintokasvi
<i>Hypericum maculatum</i>	Särmäkuisma	heinä -syyskuu	Monivuotinen	Tuoreet niityt, metsän reunat, pientareet.	Yksi pölyttäjien suosikkikasveista, ei meden, vaan siitepölynä ansiosta. Kuismaryhäkoin (NT) ravintokasvi.
<i>Knautia arvensis</i>	Ruusuruoho	heinä-elokuu	Monivuotinen	Niityt, pientareet, metsänreunat, joutomaat.	Kukinnot houkuttelevat erityisesti kimalaisia, mutta myös muita pölyttäjiä, ruusuruohokiitäjän (NT) ja maitaiskehrääjän ravintokasvi. Siemenet talvella lintujen ravintoa.

Tieteellinen nimi	Luonnonkasvi	 Kukinta-aika	Lisätieto	Kasvupaikka	Hyödyt pölyttäjille
<i>Lathyrus linifolius</i>	Syylälinnunherne	touko-kesäkuu	Monivuotinen	Lehdot, kuivat ja ruohoiset metsät, metsänreunat, pensaikot, tienvarret	Muutaman harvinaisen ja uhanalaisen perhosen ravintokasvi: halkiokiiltokääriäinen (VU), linnunherneryhäkoi (EN), linnunhernetikkukoi (EN) ja nätkelmämiinakoi (NT).
<i>Lathyrus pratensis</i>	Niittynätkelmä	kesä-elokuu	Monivuotinen	Niityt, pellot, pientareet, metsänreunat, rannat. Menestyy monenlaisessa maaperässä, auringossa tai puolivarjossa	Houkuttelee erityisesti kimalaisia ja mehiläisiä. Useiden päiväperhoslajien toukkien ravintokasvi, mm. hopeasinisiipi, virnaperhonen, peltovirnaperhonen.
<i>Lathyrus sylvestris</i>	Metsänätkelmä	heinä-elokuu	Monivuotinen	Niityt, pientareet, metsänreunat, joutomaat.	Houkuttelee useita eri pölyttäjiä. Nätkelmäryhäkoin (VU), hopea-, hohto-, kangas-, virna-, ja kannussinisiiven ravintokasvi.
<i>Lathyrus vernus</i>	Kevätlinnunherne	touko-kesäkuu	Monivuotinen	Tuoreet lehdot ja metsät.	Hyvä kevään ravintokasvi kimalaisille. Kaunokirjokoin (VU) ja nätkelmämiinakoin (NT) ravintokasvi.
<i>Leucanthemum vulgare</i>	Päivänkakkara	kesä-syyskuu	Monivuotinen	Niityt, pellot, pientareet, nurmet, pihat.	Erityisesti päiväperhosten, kukkakärpästen ja kuoriaisten suosiossa. Ketotöyhtökoin (CR), piennarkenttä- (NT) ja ahokenttäkääriäisen (NT) ravintokasvi.
<i>Linaria vulgaris</i>	Keltakannusruoho	kesä-syyskuu	Monivuotinen	Hiekkaiset joutomaat, pellonreunat, tienpientareet.	Pääasiassa kimalaiset pölyttäjinä, muiden, varsinkin heiveröisempien pölyttäjien hankala päästä apajille suljetun kukinnon muodon vuoksi.
<i>Linnaea borealis</i>	Vanamo	kesä-heinäkuu	Monivuotinen	Kangasmetsät.	Hyvä mesikasvi pölyttäjilleen.
<i>Lonicera xylosteum</i>	Lehtokuusama	kesäkuu	Monivuotinen	Lehdot.	Houkuttelee tuoksullaan kukkakärpäsiä, kimalaisia ja pienikokoisia mittariperhosia.
<i>Lotus corniculatus</i>	Keltamaite	kesä-elokuu	Monivuotinen	Niityt, pellot, pientareet, nurmet, joutomaat, rannat.	Mesipistiäiset toimivat usein pölyttäjinä. Kuusamaperhosen ja kuusamakiitäjän ravintokasvi.
<i>Lychnis flos-cuculi</i>	Käenkukka	kesä-heinäkuu	Monivuotinen	Tuoreet lehdot, metsät, pientareet, ojan reunat. Kasvaa monenlaisessa maaperässä (jopa savipitoisessa).	13 eri uhanalaisen perhosen ravintokasvi, esim. kannussinisiiven (VU) ja juurilasihiiven (VU). Myös elinvoimaisten hohtosinisiiven ja etelänkeltaperhosen ravintokasvi.
<i>Lysimachia vulgaris</i>	Ranta-alpi	kesä-elokuu	Monivuotinen	Tuoreet lehdot, metsät, pientareet, ojan reunat, rantaniityt. Kasvaa monenlaisessa maaperässä (jopa savipitoisessa).	Pääasiassa mesipistiäiset pölyttäjinä. Päiväperhosten ja mesipistiäisten suosiossa, myös kukkakärpäset pölyttävät.
					Valkoreunapussikoin (EN) ravintokasvi.
					Houkuttelee etenkin kärpäsiä ja mehiläisiä, jotka saavat kukista siitepölyä. Luhtasirppikääriäisen (NT) ravintokasvi.

Tieteellinen nimi	Luonnonkasvi	 Kukinta-aika	Lisätieto	Kasvupaikka	Hyödyt pölyttäjille
<i>Lythrum salicaria</i>	Rantakukka	heinä-elokuu	Monivuotinen	Rannat, ojat, lammet, kosteikot, kosteat niityt. Kasvaa monenlaisessa maaperässä (jopa savipitoisessa).	Houkuttelee erilaisia pölyttäjiä. Sitruunaperhoselle erityinen herkku. Olkitalvikääriäisen (NT) ja rantahohtokoin (NT) ravintokasvi.
<i>Melampyrum sp.</i>	Maitikat	kesä-elokuu	1-vuotinen	Lajista riippuen vaihteleva kasvupaikka.	Kimalaisten suosituimpia ravintokasveja. Kangasmaitikka kirjoverkkoperhosen (rauhoitettu) toukkien pääasiallinen ravintokasvi. Ratamoverkkoperhosen ravintokasvi. Peltomaitikka (EN) ja tähkämaitikka (EN) uhanalaisia.
<i>Melilotus sp.</i>	Mesikät	heinä-syyskuu	1- tai 2-vuotinen	Joutomaat, sorakuopat, pientareet, pihat, radanvarret.	Mehiläisten suosimia mesikasveja.
<i>Menyanthes trifoliata</i>	Raate	kesä-heinäkuu	Monivuotinen	Suokosteikot, ojat, lampien ja järvien rantavedet.	Houkuttelee pääosin kimalaisia ja muita mesipistiäisiä. Horsmakiitäjän ravintokasvi.
<i>Oxalis acetosella</i>	Käenkaali	touko-kesäkuu	Monivuotinen	Varjoiset kuusikot, lehdot, korvet.	Aikaisen kevään arvokas ravintokasvi pölyttäjille. Pölyttäjinä pääosin kärpäset, kovakuoriaiset ja mehiläiset.
<i>Oxytropis campestris ssp. sordida</i>	Idänkeulankärki	kesä-heinäkuu	Monivuotinen	Harjut, pientareet, kalliot, tunturien kankaat.	Pikkusiniisiiven ravintokasvi. Houkuttelee myös useita pölyttäjiä.
<i>Peucedanum palustre</i>	Suoputki	heinä-elokuu	Kaksivuotinen	Rantaniityt, nevat, korvet, letot, purojen ja ojien varret. Vaatii kostean maaperän.	Ritariperhosen toukan ravintokasvi
<i>Pimpinella saxifraga</i>	Ahopukinjuuri	kesä-elokuu	Monivuotinen	Kuivat kedot, niityt, pientareet.	Erityisesti kärpästen suosiossa. Aholatta- (VU), ketolatta- (NT) ja kiiltohammaskoin (VU) ravintokasvi.
<i>Plantago lanceolata</i>	Heinäratamo	kesä-elokuu	Monivuotinen	Niityt, pientareet, metsänreunat, joutomaat, radanvarret.	Ratamotikkukoin (NT), heinäratamokoisan (NT), täpläverkkoperhosen (EN) ja punakeltaverkkoperhosen (EN) ravintokasvi. Mehiläisten suosima siitepölyä tarjoavana kasvina.

Tieteellinen nimi	Luonnonkasvi	 Kukinta-aika	Lisätieto	Kasvupaikka	Hyödyt pölyttäjille
<i>Poaceae</i>	Heinäkasvit	kesä-elokuu		Niityt, pientareet, metsänreunat, ojat, kivikot, rannat, lajista riippuen vaihtelevat kasvupaikat.	Liuskaperhosen, viher (EN), kirjojuuri- (NT) ja tunnusraitayökkösen, metsä-, suo- (NT), ruijan (VU), kairan- (VU), lapin- (NT) ja idännokiperhosen (NA), keltatäplä- (VU), mustatäplä- ja lauhahiipijän, piippo- ja täpläpaksupään, papurikkoperhosten (metsäpapurikko NT), keltaniittyismäperhosen, tesmaperhosen, idänhäränsilmän (VU) ja hiipijäperhosten ravintokasvi. Piippopaksupään toukka talvehtii heinän lehdestä käärimänsä putken sisässä. Pienemmät kukkakärpälajit tulevat toimeen proteiinipitoisella siitepölyllä ja siksi voivat esiintyä runsaslukuisina heinikoissa kukinta-aikana. Heinätupot voivat toimia suojana ja talvehtimispaikkana esim. joillekin mehiläislajeille.
<i>Polemonium caeruleum</i>	Lehtosinilatva	heinä-elokuu	Monivuotinen	Rehevät niityt ja lehdot, pientareet.	Pääosin kimalaisten pölyttämä.
<i>Populus tremula</i>	Haapa	huhti-kesäkuu	Monivuotinen	Tuoreet lehdot, kangasmetsät ja metsän reunat.	Pikkuhäiveperhosen, idänritariyökkösen (VU), haapaperhosen ja suruvaipan, poppeli- ja haapakiitäjän (VU) ja haapatyttöperhosen (EN), pune- ja harmovillaselän, valko- ja haapahangokkaan, harmo- ja haapanirkon, haapaposliinikkaan, idän- ja harmopystyperän ja valkovillakkaan ravintokasvi. Lahopuuna tarjoaa pesäkoloja mesipistiäisille. Yksi pölyttäjien suosikkikasveista, houkuttelee erityisesti mehiläisiä ja perhosia. Hanhikkikääpiökoin (VU) ravintokasvi.
<i>Potentilla erecta</i>	Rätvänä	kesä-elokuu	Monivuotinen	Rehevät niityt ja korvet, letot, hakamaat ja pientareet.	Hyvä mesikasvi.
<i>Primula veris</i>	Kevätesikko	touko- kesäkuu	Monivuotinen	Lehdot, rehevät niityt, pientareet.	Mesikasvi erityisesti kimalaisille ja mehiläisille
<i>Prunella vulgaris</i>	Niittyhumala	heinä-elokuu	Monivuotinen	Niityt, pellot, pientareet, nurmet, pihat.	Mehiläisten ja kukkakärpästen suosiossa. Tuomi- ja ruostenopsasiiven, paatsamasinisiiven, pihlajaperhosen ja tuomenkehrääjäkoin toukkien ravintokasvi
<i>Prunus padus</i>	Tuomi	touko-heinäkuu	Monivuotinen	Lehdot, metsänreunat, pensaikot.	
<i>Pulsatilla pratensis</i>	Ahokylmänkukka	huhti-toukokuu	Monivuotinen	Kalkkipitoiset, kuivat kedot ja pientareet.	

Tieteellinen nimi	Luonnonkasvi	 Kukinta-aika	Lisätieto	Kasvupaikka	Hyödyt pölyttäjille
<i>Quercus robur</i>	Tammi	kesäkuu	Monivuotinen	Kangas- ja lehtometsät.	Tammipiiloyökkösen (NT), tammiritariyökkösen (NT), tammisirppisiiven, peikko-, laikku-, tammi- ja isonirkon, tammi-, tammilaahus- ja helovenhokaan ja tamminopsasiiven toukkien ravintokasvi. Lahopuuna tarjoaa suojaa ja pesäpaikkoja useille pölyttäjille.
<i>Ranunculus acris</i>	Niittyleinikki	kesä-syyskuu	Monivuotinen	Tuoreet niityt, metsän reunat, pientareet, tunturien niityt.	Hyvä ravintokasvi kukkakärpäksille, mutta yksi muidenkin pölyttäjien suosikkikasveista.
<i>Rhinanthus sp.</i>	Laukut	kesä-elokuu	1-vuotinen	Pientareet, niityt, kedot, laitumet, pellonreunat.	Pitkäkielisten kimalaisten tai ryöstävien kimalaisten suosiossa.
<i>Ribes alpinum</i>	Taikinamarja	touko-kesäkuu	Monivuotinen	Lehdot ja lehtometsät.	Herukkaperhosen ja paatsamasinisiiven ravintokasvi. Houkuttelee useita eri pölyttäjiä.
<i>Rubus chamaemorus</i>	Lakka	touko-kesäkuu	Monivuotinen	Suot; rämeet, korvet, nevat.	Kimalaiset ja kovakuoriaiset toimivat pääosin pölyttäjinä. Muurain- (NT) ja rahkahopeatäplän (NT) ja suokirjosiiven (NT) toukkien ravintokasvi. Luhtakääpiökoin (NT) ravintokasvi.
<i>Rubus idaeus</i>	Vadelma	kesä-heinäkuu	Monivuotinen	Hakkuuaukeat, kalliot, metsän ja pellonreunat.	Yksi kimalaisten suosituimmista ravintokasveista. Tuominopsasiiven, angervohopeatäplän ja vadelma- ja silkkivillaselkäperhosen ravintokasvi.
<i>Rumex acetosa</i>	Niittysuolaheinä	touko-heinäkuu	Monivuotinen	Niityt, pellot, pientareet, pihat.	Keto- (NT), tummakultasiiven ravintokasvi.
<i>Rumex acetosella</i>	Ahosuolaheinä	kesä-elokuu	Monivuotinen	Kuivat pellot, niityt, pientareet, hietikot, aukeat. Menestyy kuivassa ja happamassa maaperässä, auringossa tai puolivarjossa	Loisto- ja pikkukultasiiven ja ruostesiiven ravintokasvi
<i>Rumex sp.</i>	Hierakat	heinä-syyskuu	Monivuotinen	Kasvupaikka vaihtelee lajin mukaan.	Isokultasiiven (NT) ravintokasveja.
<i>Salix sp.</i>	Pajut	touko-kesäkuu	Monivuotinen	Lajista riippuen vaihteleva kasvupaikka.	Keväisten pölyttäjien tärkeitä mesi- ja siitepölykasveja. Isonokkosperhosen, suruvaipan, herukkaperhosen, kirsikkaperhosen, liuska-, silkki- (NT), isohopea- (NT) ja idänritariyökkösen (VU), kääpiö- (EN) ja tundrahopeatäplän (EN), sinisilmäkiitäjän, paju- ja isohangokkaan, paju- ja kärsänirkon, häiveperhosen ja usean eri pystyperäperhosen ja venhokasperhosen ravintokasvi.
<i>Salix caprea</i>	Raita	huhti-toukokuu	Monivuotinen	Tuoreet lehdot, metsät, pientareet, ojan reunat.	Keväisten pölyttäjien tärkeä ravintokasvi. Raitayökköstoukkien, häive- ja pikkuhäiveperhosen ja suruvaipan toukkien ravintokasvi
<i>Scorzoneroideis autumnalis</i>	Syysmaitiainen	heinä-syyskuu	Monivuotinen	Kedot, kalliot, pientareet, joutomaat, tunturit.	Yksi pölyttäjien suosikkikasveista.

Tieteellinen nimi	Luonnonkasvi	 Kukinta-aika	Lisätieto	Kasvupaikka	Hyödyt pölyttäjille
<i>Scutellaria galericulata</i>	Luhtavuohennokka	heinä-elokuu	Monivuotinen	Rehevät niityt ja korvet, oijen reunat, pientareet.	Luhtatuikekoin (EN) ravintokasvi. Perhoset ja kookkaat pistiäiset toimivat pääosin pölyttäjinä. Hyvä mesikasvi mehiläisille ja muillekin pölyttäjille. Kalliosinisiiven (EN) toukkien ravintokasvi ja kalliokiiltokoin (VU) ravintokasvi.
<i>Sedum acre</i>	Keltamaksaruoho	kesä-heinäkuu	Monivuotinen	Kedot, kalliot, pientareet, joutomaat.	Kalliosinisiiven (EN) toukkien ravintokasvi ja kalliokiiltokoin (VU) ravintokasvi. Kärpäset ja mehiläiset toimivat pölyttäjinä.
<i>Sedum album</i>	Valkomaksaruoho	heinä-elokuu	Monivuotinen	Merenrantojen kedot ja kalliot.	Kärpästen ja pistiäisten mieleen. Kitkerökätkö- (CR) ja villakkopeilikääriäisen (NT), merikukka- (NT), pikkuoka- (NT) ja idänokakoisan (EN) ravintokasvi.
<i>Senecio</i>	Villakot	heinä -syyskuu	2- tai monivuotinen	Niityt, pientareet, metsänreunat, ojat, kivikot, lajista riippuen vaihtelevat kasvupaikat.	Tarjoaa ravintoa etenkin päiväperhosille, kimalaisille ja pitkäkielisille kukkakärpäksille. Jussinpussikoin (EN) ja sirkkuyökkösen (EN) ravintokasvi.
<i>Silene dioica</i>	Puna-ailakki	kesä-elokuu	Monivuotinen	Ojan reunat, ranta- ja lehtoniityt, purojen varret, kosteat pientareet, metsänreunat, tunturit.	Yöperhoset ja pienikokoiset kiitäjät toimivat pölyttäjinä.
<i>Silene latifolia</i>	Valkoailakki	kesä-elokuu	1-, 2- tai monivuotinen	Pientareet, nurmet, joutomaat.	Pääasiassa yöperhosten suosiossa, kukinnot avautuvat illalla ja niistä vapautuu haihtuvia tuoksuvia yhdisteitä erityisesti yöaikaan. Äkämävyö- (CR), nuokkukohokkivyö- (CR), valkoreunapussi- (EN) ja nuokkukohokkipussikoin (EN), sirkku- (EN) ja oliivineilikayökkösen (EN) ravintokasvi.
<i>Silene nutans</i>	Nuokkukohokki	kesä-heinäkuu	Monivuotinen	Kuivat rinneniiyt, kedot ja harjut, pientareet.	Pääasiassa yöperhosten suosiossa, kukinnoista vapautuu haihtuvia tuoksuvia yhdisteitä erityisesti yöaikaan. Houkuttelee lisäksi kuoriaisia, kukkakärpäsiä ja mehiläisiä. Valkoreunapussikoin (EN) ja sirkkuyökkösen (NT) ravintokasvi.
<i>Silene vulgaris</i>	Nurmikohokki	kesä-elokuu	Monivuotinen	Niityt, pellot, pientareet, nurmet, joutomaat, rannat.	Tarjoaa ravintoa päivä- ja yöperhosille ja mesipistiäisille. Linnut syövät talvella kasvin pähkylöitä. Metsänokiperhosen herkuu. Yksi kimalaisten suosituimmista ravintokasveista. 8 eri uhanalaisen perhosen ravintokasvi.
<i>Solidago virgaurea</i>	Kultapiisku	heinä-syyskuu	Monivuotinen	Ahot, niityt, metsänreunat, kalliokedot, pientareet, heinikot, tunturien kangasvyöhykkeet.	Voimakkaan tuoksuiset kukat houkuttelevat kärpäsiä, kovakuoriaisia, perhosia ja mehiläisiä. Pihlajaperhosen, pihlajayökkösen (VU) ja pihlajanorsuperhosen ravintokasvi.
<i>Sorbus aucuparia</i>	Pihlaja	kesä-heinäkuu	Monivuotinen	Tuoreet lehdot, lehtometsät, metsän reunat, kalliokedot, rinneniiyt.	

Tieteellinen nimi	Luonnonkasvi	 Kukinta-aika	Lisätieto	Kasvupaikka	Hyödyt pölyttäjille
<i>Stellaria graminea</i>	Heinätähtimö	kesä-syyskuu	Monivuotinen	Niityt, pientareet, metsänreunat, joutomaat, hakamaat, kalliot.	Yksi pölyttäjien suosikkikasveista, pienen kukinnon koon vuoksi kuitenkin pääasiassa pienikokoisten mehiläisten, kukkakärpästen ja pikkuperhosten suosiossa. Kaksikulmamittariperhosen (NT), kevätyö- (VU) ja jussinpussikoin (NT) ja aurinkoyökkösen (VU) ravintokasvi.
<i>Succisa pratensis</i>	Purtojuuri	elo-syyskuu	Monivuotinen	Tuoreet niityt, metsän reunat, pientareet, korvet, lehdot, suonlaidat.	Tärkeä ravinnonlähde talvehtimaan valmistautuville pölyttäjille, ruusuruohokiitäjän (NT) ja keltaverkkoperhosen (EN) toukkien ravintokasvi. Purtojuurikätkökääriäisen (NT), purtojuurisurviais- (EN) ja kaakonsurviais- (EN) ravintokasvi.
<i>Tanacetum vulgare</i>	Pietaryrtti	heinä-lokakuu	Monivuotinen	Kuivat kedot, kalliot, pientareet, joutomaat.	Syyskesän tärkeä ravintokasvi monille pölyttäjille. Voimakas tuoksu, joka houkuttaa päivä- ja yöperhosia, kärpäsiä sekä pikkukuo-riaisia. Ahdeyökkösen (EN) ja piennartöyhtö- (NT), hietapussi- (EN), karjalanpussi- (CR), villapussi- (VU), piennarpussi- (EN), töyräpussi- (EN), töpölat- (NT) ja paahdeväkäskoin (EN), viirupikkumittarin (EN) ja ketokukkakoisan (NT) ravintokasvi.
<i>Taraxacum sp.</i>	Voikukat	touko-heinäkuu	Monivuotinen	Kulttuuriympäristöt, pellot, pihat, niityt, joutomaat.	Tärkeitä ravintokasveja pölyttäjille loppukeväästä ja alkukesästä, tarjoavat meden lisäksi siitepölyä. Kimalaisten suosituimpia ravintokasveja. Maitiaiskehrääjän ja useiden siilikäsuperhosten ravintokasvi.
<i>Thalictrum flavum</i>	Keltaängelmä	kesä-elokuu	Monivuotinen	Tuoreet niityt, pellot, korvet.	Houkuttelee kimalaisia ja perhosia. Nokitäpläkoin (CR) ja nuolimittarin (NT) ravintokasvi.
<i>Thymus serpyllum</i>	Kangasajuruoho	heinä-elokuu	Monivuotinen	Avoimet harjut, hietikot, kalliot, kedot.	Pienestä koosta huolimatta hyvä mesikasvi, joka erityisesti mehiläisten ja päiväperhosten suosiossa. 18 eri uhanalaisen perhosen ravintokasvi, esim. ajuruohopussikoin (EN), muurahais- (CR) ja harjusinisiiven (CR).
<i>Tilia cordata</i>	Metsälehmus	heinäkuu	Monivuotinen	Lehdot ja kangasmetsät.	Erytisesti kimalaisten ja mehiläisten suosiossa tarjoten mettä ja siitepölyä. Isosirppi- siiven, lehmuskiitäjän ja hakavillakkaan ravintokasvi.
<i>Trifolium aureum</i>	Kelta-apila (NT)	heinä-elokuu	2-vuotinen	Kuivat kedot, niityt, pientareet.	Houkuttelee monia pölyttäjiä.

Tieteellinen nimi	Luonnonkasvi	 Kukinta-aika	Lisätieto	Kasvupaikka	Hyödyt pölyttäjille
<i>Trifolium medium</i>	Metsäapila	kesä-elokuu	Monivuotinen	Niityt, pientareet, metsänreunat, joutomaat.	Mesikasvi suurille, pitkäkielisille kimalaisille ja mehiläisille sekä perhosille, joilla pitkä imukärsä. Mäkihiilikoin (EN), nätkelmäryhäkoin (VU), niitty- ja kannussinisiiven (VU), paahdekiilto- (EN), halkiokiiltokääriäisen (VU) ja etelänkeltaperhosen ravintokasvi.
<i>Trifolium pratense</i>	Puna-apila	kesä-syyskuu	Monivuotinen	Pellot, pientareet, joutomaat, metsänreunat, kalliot.	Pitkäkielisten kimalaisten suosittu ravintokasvi. Apilakirjokääriäisen (CR), pohjanapilapussi- (NT) ja nätkelmäryhäkoin (VU), hohto-, niitty- ja kannussinisiiven (VU) ja etelänkeltaperhosen ravintokasvi.
<i>Trifolium repens</i>	Valkoapila	kesä-syyskuu	Monivuotinen	Niityt, pientareet, nurmet, metsänreunat, joutomaat, rannat.	Yksi parhaimmista mesikasveista pölyttäjille, erityisesti pitkäkielisten kimalaisten suosittu ravintokasvi. Juovapunatäplän (RE), hohtosinisiiven, etelän- ja vaaleakeltaperhosen ravintokasvi.
<i>Tripleurospermum inodorum</i>	Peltosaunio	kesä-lokakuu	1-vuotinen	Pellot, pientareet, joutomaat, pihat.	Houkuttelee tuoksullaan erityisen paljon erilaisia kärpäsiä, mutta myös mehiläisiä ja kimalaisia.
<i>Trollius europaeus</i>	Kullero	touko-heinäkuu	Monivuotinen	Lehdot, rehevät niityt, tunturien niityt.	Kukkakärpästen, maamehiläisten ja kuoriaisten suosikki. Kullerokärpänen toimii pölyttäjänä ja sen toukat käyttävät kulleroa ravintonaan.
<i>Tussilago farfara</i>	Leskenlehti	huhti-kesäkuu	Monivuotinen	Lehdot, pihat, pientareet, joutomaat, pientareet, maakasat.	Alkukeväällä arvokas mesikasvi ensimmäisille perhosille, kimalaisille ja mehiläisille.
<i>Ulmus sp.</i>	Jalavat	huhti-toukokuu	Monivuotinen	Lehdot, metsän reunat, pientareet.	Mm. kirsikkaperhosen, valkotäplänokkosperhosen, jalavanopsasiiven ja herukkaperhosen ravintokasveja.
<i>Urtica dioica</i>	Nokkonen	heinä-syyskuu	Monivuotinen	Pihat, pientareet, pellot, joutomaat, aukeat, lehdot, korvet. Menestyy ravinteikkaassa, kosteassa maaperässä	Useiden eri perhosten toukkien ravintokasvi, mm. nokkosperhonen, neitoperhonen, karttaperhonen, herukkaperhonen, ohdakeperhonen, amiraaliperhonen. Lepikko-okakoisan (NT) ravintokasvi.
<i>Vaccinium myrtillus</i>	Mustikka	touko- kesäkuu	Monivuotinen	Tuoreet metsät, lehdot, tunturien kangasvyöhykkeet.	Houkuttelee useita eri pölyttäjiä, mutta tärkeimpänä pölyttäjänä toimivat kimalaiset. Metsäkenttämittarin (NT), metsänpohjanmittarin (VU), juolukkasiniiven, ruostesiiven, karhu- ja täpläsiilikään, rämevenhokkaan ja pursuhopeatäplän toukkien ravintokasvi.
<i>Vaccinium oxycoccos</i>	Isokarpalo	kesä-heinäkuu	Monivuotinen	Rämeet, nevat, korpisuot	Houkuttelee useita eri pölyttäjiä. Suohopeatäplän ravintokasvi.

Tieteellinen nimi	Luonnonkasvi	 Kukinta-aika	Lisätieto	Kasvupaikka	Hyödyt pölyttäjille
<i>Vaccinium Vitis-idaea</i>	Puolukka	kesä-heinäkuu	Monivuotinen	Kuivat ja tuoreet kangasmetsät, korvet, kalliot, tunturien kankaat, pientareet.	Erityisesti kimalaisten, erakkomehiläisten ja kukkakärpästen suosiossa. Kangasperhosen ravintokasvi.
<i>Vaccinium uliginosum</i>	Juolukka	touko-kesäkuu	Monivuotinen	Suon reunat, rämeet, korvet, tunturien kangasvyöhykkeet.	Houkuttelee kukintojen tuoksulla erityisesti mesipistiäisiä. Pursu- ja rämehopeatäplän, juolukka-, paatsama-, kangas- ja ketosinisiiven, suokeltaperhosen, herttakangasyökkösen, metsänpohjanmittarin (VU), angervo- ja muurainhopeatäplän (NT), kangasperhosen ja rämeviherhiiven (NT) toukkien ravintokasvi.
<i>Valeriana officinalis</i>	Rohtovirmajuuri	kesä-heinäkuu	Monivuotinen	Ojan reunat, ranta- ja lehtoniityt, purojen varret, kosteat pientareet.	Hyvä mesikasvi useille eri pölyttäjille. Rantapikkumittarin (NT) ja tummaverkkoperhosen (EN) ravintokasvi.
<i>Valeriana sambucifolia</i>	Lehtovirmajuuri	kesä-heinäkuu	Monivuotinen	Ojan reunat, ranta- ja lehtoniityt, purojen varret, kosteat pientareet.	Hyvä mesikasvi useille eri pölyttäjille. Rantapikkumittarin (NT) ja tummaverkkoperhosen (EN) ravintokasvi.
<i>Verbascum nigrum</i>	Tummatulikukka	heinä-syyskuu	2- tai monivuotinen	Kuivat kedot, kalliot, pientareet, joutomaat.	Houkuttelee monia pölyttäjiä.
<i>Verbascum thapsus</i>	Ukontulikukka	heinä-syyskuu	2-vuotinen	Kuivat kedot, kalliot, pientareet, joutomaat.	Tulikukkakoin (VU) ravintokasvi.
<i>Veronica chamaedrys</i>	Nurmitädyke	touko-elokuu	Monivuotinen	Niityt, pellot, pientareet, nurmet, pihat.	Pienestä kukinnon koosta huolimatta hyvä mesikasvi pienille pölyttäjälajeille. Ketohitukoin (CR) ravintokasvi.
<i>Veronica longifolia</i>	Rantatädyke	heinä-elokuu	Monivuotinen	Rannat, pientareet, kedot.	Houkuttelee monia pölyttäjiä, erityisesti mehiläisiä, kukkakärpäsiä ja päiväperhosia. Tädykeviiksikoin (NT), kirjoverkkoperhosen ja ratamoverkkoperhosen ravintokasvi.
<i>Veronica spicata</i>	Tähkätädyke	heinä-elokuu	Monivuotinen	Kalkkipitoiset ja valoisat, kuivat kedot ja kalliot.	Houkuttelee monia pölyttäjiä. Täpläverkkoperhosen (EN) ja ratamoverkkoperhosen toukkien ravintokasvi.
<i>Viburnum opulus</i>	Koiranheisi	kesä-heinäkuu	Monivuotinen	Lehdot, korpimetsät, purojen varret.	Mehiläisten ja kovakuoriaisten suosima. Kirjoverkkoperhosen ja heisimiinakoin (EN) ravintokasvi.

Tieteellinen nimi	Luonnonkasvi	 Kukinta-aika	Lisätieto	Kasvupaikka	Hyödyt pölyttäjille
<i>Vicia cracca</i>	Hiirenvirna	kesä-elokuu	Monivuotinen	Niityt, pientareet, joutomaat, rannat, metsänreunat. Menestyy monenlaisessa maaperässä, auringossa tai puolivarjossa	Yksi kimalaisten suosituimmista ravintokasveista. Hyvä mesikasvi myös muille pölyttäjille. Useiden päiväperhoslajien toukkien ravintokasvi, mm. luhta-, hopea- ja virnasinisiiven (VU), peltovirnaperhosen, virnaperhosen, kangasperhosen, vaaleakeltaperhosen, virnapunatäplän, sumuvirnayökkösen (VU), paahdekeulakoin (CR), kuukiilto- (RE), ja halkiokiiltokääriäisen (CR) ja juovapunatäplän (RE).
<i>Vicia sepium</i>	Aitovirna	kesä-elokuu	Monivuotinen	Niityt, pientareet, metsänreunat, joutomaat.	Virna- ja hopeasinisiiven (VU) ja nätkelmämiinakoin (NT) ravintokasvi.
<i>Viola sp.</i>	Orvokit	touko-syyskuu	1-, 2- tai monivuotinen	Niityt, pientareet, metsänreunat, ojat, kivikot, tunturien kivikot, merenrannat, nevat, letot, suot, lajista riippuen vaihtelevat kasvupaikat.	Niitty-, helmi- (NT), rinne-, orvokki-, etelän- (VU), keto-, puro- (NT), tunturi- (EN) ja lehtohopeatäplän (EN), ketosiilikkaan (EN) ja keisarinviittaperhosen toukkien ravintokasvi
<i>Viscaria vulgaris</i>	Mäkitervakko	kesä-heinäkuu	Monivuotinen	Kuivat rinnenäityt, kedot ja kalliot, pientareet.	Tarjoaa ravintoa monille pölyttäjille, erityisesti kimalaiskuningattaret tehokkaita pölyttäjiä, houkuttelee myös päivä- ja yöperhosia, kukkakärpäsiä ja kovakuoriaisia. Susivyö- (NT) ja valkoreunapussikoin (EN) ja ketoharmokääriäisen ravintokasvi.