

Opi tunnistamaan
syötävän hyvät

LUONNON- SIENET

- herkkutatti
- keltavahvero
- kangasrousku
- kangashapero



Sieniretkelle mukaan!



Aikuinen sienestyskaveri ja iloinen mieli!

Ilmava sienikori on paras keruuväline.



Harjapäinen sieniveitsi on oiva apu sienien irrottamiseen maasta. Veitsen toisessa päässä olevalla harjalla puhdistat mullan ja roskat sienistä kätevästi jo metsässä.

Kumisaappaat ja säänmukainen vaatetus.



Luonnossa retkievät maistuvat kaikille. Muista ottaa mukaan myös juomista.

Suomen luonnossa kasvaa valtava määrä syötäväksi kelpaavia sienilajeja, mutta myös myrkyllisiä sieniä. Opettele aikuisen kanssa yhdessä tunnistamaan yksi sieni kerrallaan.

Hauskoja sieniretkiä!

Tule tutkimusmatkalle sienien maailmaan!

Tämän oppaan avulla opitte eri sienilajien tyypillisiä tunnusmerkkejä sekä tutustutte tarkemmin herkkutatin, kangasrouskun, keltavahveron sekä kangashaperon tunnistukseen.

Lähde sieniretkelle aikuisen sienestäjän kanssa.

Opettele sienestäjän säännöt:

- Poimi syötäväksi vain niitä sieniä, jotka varmasti tunnistat syötäväksi lajeiksi.
- Älä koskaan maistele sieniä luonnossa.
- Poimi sienet kokonaisina sekä irrota ne maasta varovaisesti kiertämällä ja vetämällä.
- Älä kerää sieniä sateella tai kun sienet ovat märkiä.
- Poimi sienet nuorina ja mahdollisimman hyväkuntoisina, niin ne säilyvät hyvin ja maistuvat parhailta.
- Perkaa sienet heti poimimisen jälkeen jo metsässä.
- Kerää sienet ilmavaan koriin tai astiaan, ei muovipussiin tai -sankoon.
- Poimi mieluiten samaan astiaan vain yhtä sienilajia.



Syötävän hyvät **SIENET**

Kun syksy saapuu,
maasta ilmestyvät
hauskan näköiset ja
monimuotoiset sienet.

Kuten marjakasvit, myös sienet viihtyvät tietyn tyyppisillä alueilla. Koska sienillä on tiivistä yhteistyötä puiden kanssa, alueella kasvavat puulajit vaikuttavat sienien löytymiseen. Esimerkiksi kantarelli viihtyy koivikoissa ja sekametsissä, kangasrousku kasvaa mäntykankailla, herkkutattia löytyy tuoreista havu- ja sekametsissä ja männynherkkutattia mäntykankailta.

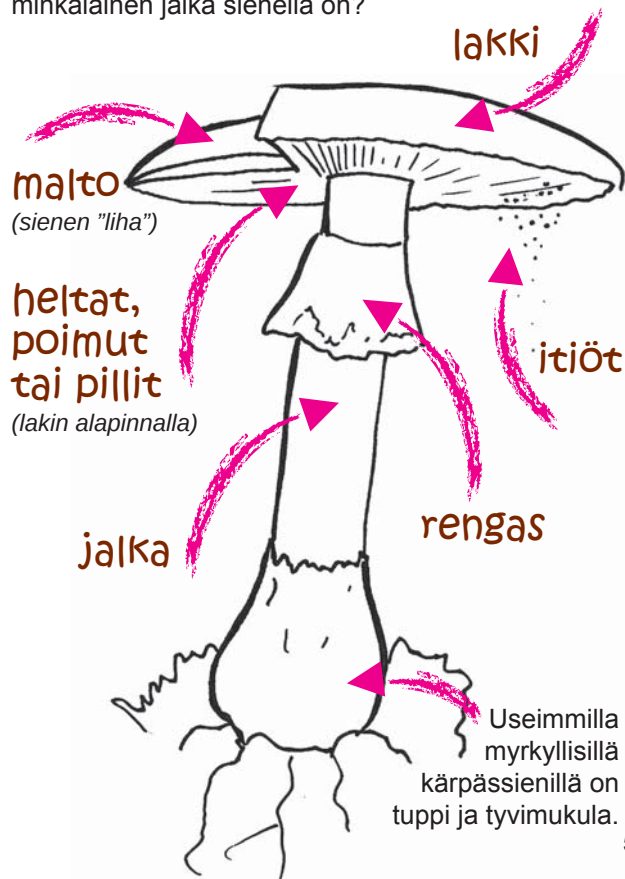
Valitse koriisi nuoria ja pieniä, rakenteeltaan kiinteitä ja hyväkuntoisia sieniä. Hyvin suuret, jo pehmenneet sienet, on syytä jättää rauhaan ja etanoiden herkuksi.

Poimi koko sieni tyvestä kiertämällä, ja leikkaa sieniveitsellä multainen tai hiekkainen kanta pois. Myös irtorokat on hyvä harjata sieniveitsen pensselillä heti pois.



Sienen osat

Tutki yhdessä aikuisen kanssa sieniä. Löydättekö sienen lakin, onko sienellä heltat, poimut vai pillit, minkälainen jalka sienellä on?



Yleiset sieniryhmät

Sienet voidaan jakaa erilaisen rakenteensa mukaan useisiin sieniryhmiin. Yleisimmät ovat:



tatit

Tatin lakin alla on pillistö. Tateille tunnusomaista on myös jyrkää jalka ja säännöllinen muoto (jalka on säännöllisenmuotoisen lakin keskellä).

rouskut

Tunnusomaista on rouskujen mallosta tihkuva maitiaisneste, joka on valkoista, eikä se värjäynny joutuessaan tekemisiin ilman kanssa.



Yleiset sieniryhmät



Vahverot

Vahveroille tunnusomaista ovat suppilomaiset lakit ja poimut lakin alla.

haperot

Tunnusomaista haperoille on kirkasvärinen sileä lakki, josta pintakelmu irtoaa helposti. Haperot ovat nimensä mukaisesti melko hape-roita ja malto murenee helposti.



Syötävän hyvä

HERKKUTATTI

Boletus edulis, B. pinophilus, B. reticulatus

Tatit eivät vaadi esikäsittelyä
ennen ruoaksi valmistamista.
(Kuvassa männynherkkutatti)

HERKKUTATTIEN SATOAIKA kestää
keskikesästä syyskuun loppuun.

HERKKUTATIN LAKKI
on kupera ja lakin pintakelmu
on väriltään vaihtelevan ruskea
ja kosteana hieman tahmea.

HERKKUTATIN MALTO
on kiinteää ja pysyvän
valkoista.

HERKKUTATIN JALKA
on väriltään vaalea tai
vaaleanruskea.
Siinä on usein näkyvissä
valkoista verkkokuviointia.
Muodoltaan jalka voi olla
melko suora tai myös
pyöreähkön tynnyrimäinen.
Tuoreessa sienessä
se on kuitenkin aina
tukeva ja kova.

**HERKKUTATIN
PILLISTÖ** on tiheää,
nuorella sienellä
vaalean harmaata,
muuttuen myöhemmin
kellanvihreäksi.

Syötävän hyvä KELTAVAHVERO eli KANTARELLI

Cantharellus cibarius

Kantarelli on eräs helpoimmin tunnistettavista ja arvostetuimmista sienistämmme. Kantarellille on ominaista hedelmäinen tuoksu, joka voimistuu sientä ruoaksi valmistettaessa. Kantarelli ei vaadi esikäsittelyä ennen ruoaksi valmistamista.

KELTAVAHVERON KASVUKAUSI on pitkä, kesäkuun lopusta syyskuun loppuun, joten samalla kasvupaikalla voi vierailla useamminkin kesän kuluessa.

KELTAVAHVERON MALTO eli liha on kellansävyinen.

KELTAVAHVERON LAKKI on suppilomainen ja sen reuna voi olla hyvinkin mutkainen.

Keltavahverolla on lakin alla helttamaisen johteisia **POIMUJA**, jotka sulautuvat sienen jalkaan.

KELTAVAHVERON JALKA on väriltään keltainen, kuten koko sieni. Jalka kapenee alaspäin.

Syötävän hyvä

KANGASROUSKU

Lactarius rufus

Ennen käyttöä kangasrouskuja on keitettävä 10 minuuttia väljässä vedessä kirpeyden poistamiseksi. Keittämisen jälkeen ne huuhdellaan juoksevassa vedessä ja keitinvesi kaadetaan pois.

KANGASROUSKUJEN SATOKAUSI osuu kesän sääolosuhteiden mukaan vaihdellen heinä-lokakuulle.

KANGASROUSKUN MALTO on vaalean ruskehtavaa ja mallost tihkuva maitiaisneste on valkoista ja värjäytymätöntä.

KANGASROUSKUN HELTAT ovat vaalean punasävyiset.

KANGASROUSKUN LAKKI on tasaisen punaruskea, piparkakun värinen, kuivana silkinkiiltainen, aluksi kupera, myöhemmin laakea-suppilomainen. Keskellä lakkia on yleensä selvä nipukka.

KANGASROUSKUN JALKA on hoikka ja sileä, lakin värinen tai vaaleampi ja sisältä ontto.

Syötävän hyvä KANGASHAPERON

Russula decolorans

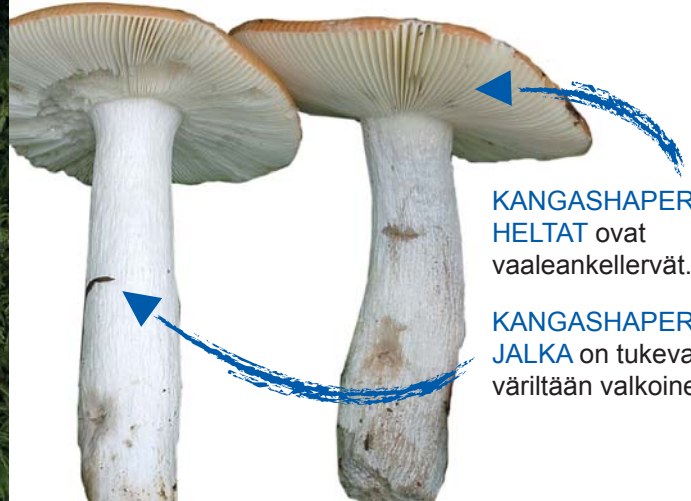
Kangashapero voidaan valmistaa ilman liottamista ja keittämistä paistaen pannulla. Se muuttuu ruoaksi valmistettaessa ja kuivattaessa harmaaksi.

KANGASHAPERON SATOAIKA
kestää heinäkuusta syyskuulle.

KANGASHAPERON LAKKI
on väriltään oranssinkeltainen tai kellanpunainen. Sienen väri haalistuu, kun se vanhenee. Nuori sieni on puolipallomainen ja myöhemmin laakean kupera. Lakin pintakelmuun saa helposti irti reunoista nylkemällä.



KANGASHAPERON MALTO
on valkoista ja haurasta. Malto harmaantuu vaurioituneista kohdista.



KANGASHAPERON HELTAT ovat vaaleankellervät.

KANGASHAPERON JALKA on tukeva ja väriltään valkoinen.



Väritys- ja puuhatehtäviä

löydät osoitteesta:

**www.arktisetaromit.fi > Puuhanurkka
> Syötävän hyvät tehtävät**



mmm.fi

ruokaa ja luonnonvaroja

**Arktiset Aromit ry, Kauppakatu 20, 89600 Suomussalmi
puh. 08-6155 5590, info@arktisetaromit.fi
www.arktisetaromit.fi**