

Luokasta LUONTOON Luonnosta Sinulle



Arktiset Aromit ry on toimittanut tämän opetusaineiston
maa- ja metsätalousministeriön tuella.



OSA 2

Syötäviä sieniä kasvaa metsissämme vuosittain jopa 1 000 miljoonaa kiloa. Näistä vain murto-osa kerätään talteen. Elintarviketurvallisuusvirasto Eviran suosittelemia ruokasieniä ovat: herkkutatti, kangastatti, punikkitatit, voitatti, haaparouskut, kangarousku, karvarousku, leppärouskut, isohapero, kangashapero, keltahapero, viinihapero, mustavahakas, kehnäsieni, mesisienet, keltavahvero eli kantarelli, suppilovahvero, mustatorvisieni, lampaankääpä, vaaleaorakas, korvasieni, huhtasienet, tuoksuvalmuska ja viljellyt ruokasienet. Näitä sieniä saa myydä elintarvikkeina.

Syötäviä sienilajeja kasvaa noiden Eviran suosittelemien sienilajien lisäksi Suomessa paljon muitakin. Kotitaloudet voivat niitä kerätä ja käyttää, mutta niiden myynti kaupalliseen tarkoitukseen vaatii joko turvallisuustestaukset tai niiden kaupallinen käyttö ennen vuotta 1997 joko Suomessa tai jossakin EU:n jäsenmaassa tulee luotettavasti todentaa.

Luonnonsieniä

Herkkutatit *Boletus edulis*, *B. pinophilus*

Keltavahvero I. kantarelli *Cantharellus cibarius*

Suppilovahvero *Cantharellus tubaeformis*

Kangarousku *Lactarius rufus*

Haaparousku *Lactarius trivialis*

Haperot *Russula paludosa*, *R. vinosa*,
R. decolorans, *R. claroflava*

Lampaankääpä *Albatrellus ovinus*

Tuoksuvalmuska *Tricholoma matsutake*

Kangastatti *Suillus variegatus*

Punikkitatit *Leccinum versipelle*,
L. aurantiacum ja *L. vulpinum*

Karvarousku *Lactarius torminosus*

Leppärouskut *Lactarius deliciosus* ja
L. deterrimus

Mustatorvisieni *Craterellus cornucopioides*

Orakkaat *Hydnum repandum*, *Hydnum rufescens*

Lisäksi kauppasieniin kuuluvat: Voitatti, Mustavahakas, Kehnäsieni, Mesisienet, Korvasieni ja Huhtasienet

Herkkutatit

- Tärkeimmät kauppasienemme herkkutatit kasvavat monenlaisissa metsissä koko Suomessa. Ne viihtyvät isäntäpuidensa, erityisesti kuusen ja männyn, läheisyydessä joko yksittäin tai pieninä ryhminä.



HERKKUTATTI



MÄNNYNHERKKUTATTI



TAMMENHERKKUTATTI



Herkkutatit

- Maultaan miedon ja pähkinämäisen herkkutatin lakki on muhkea, väriltään kuparinruskea, vaihdellen vaaleasta tummempaan. Lakin alla oleva pillistö on nuorena vaalea, mutta myöhemmin se kellertyy ja muuttuu lopulta vihreänkeltaiseksi. Jalka on tynnyrimäinen ja vaaleanruskeahäiveinen. Jalan pinnalla on herkkutatin paras tuntomerkki, vaalea verkkokuvio, jonka erottaa parhaiten jalan yläosassa.



HERKKUTATTI



MÄNNYNHERKKUTATTI



TAMMENHERKKUTATTI

Ota elo-syyskuussa metsään lähtiessäsi sienikori matkaasi: herkkutateista saat mukavasti täytettä joko lautasellesi tai lompakkoosi!



Keltavahvero eli kantarelli



- Miedon aromikas, D-vitamiinipitoinen kantarelli kasvaa yleisenä Etelä- ja Keski-Suomen koivikoissa ja sekametsissä, mutta sitä ei esiinny pohjoisimmassa Lapissa.
- Miellyttävän hedelmäisen tuoksuisen kantarellin satokausi voi joskus alkaa jo juhannuksen tienoilla, ja jatkua myöhäiseen syksyyn asti.
- Kantarellin tunnistat keltaisesta lakista, joka on nuorella sienellä kupera ja laajenee kasvaessaan suppilomaiseksi. Myös malto on kellanvalkoista, eikä lohkea helposti. Lakin alla on harvat poimut, jotka jatkuvat johteisina alas jalkaan. Jalka kapenee alas tyveen.
- Ruokasienenä halutun, aromikkaan kantarellin voi paistaa pannulla ilman esikäsitteilyä, ja se sopii moniin ruokalajeihin.



Tähän herkkuun
kannattaa tutustua!

Suppilovahverometsään vaikka marraskuussa



Metsäsienistämme
suppilovahvero sisältää eniten
D-vitamiinia.

- Suppilovahvero on ruskealakkinen ja suppilomainen sieni. Lakki on röpelöreunainen, ja sen alapinta on harmaanvaalea ja jalkaan asti poimuuntunut. Keltainen jalka on pitkä, kapea ja litistynyt sekä ontto sisältä.
- Ole tarkkana liikkuessasi tuoreissa kangasmetsissä elokuusta aina marraskuuhun asti; maukasta, ryppäinä kasvavaa suppilovahveroa on kyllä helppo kerätä ja käyttää sellaisenaan erilaisissa ruoissa - kunhan ensin löytää sen! Suppilovahvero piiloutuu syvälle sammalten ja lehtien sekaan. Seuraavana syksynä onkin jo helpompaa, sillä suppilovahvero on paikkauskollinen.

Kangasrousku

- Suomessa kasvaa noin 70 rouskulajia, joista monet sopivat ruokasieniksi.

Satoisan kangasrouskun lakki on piparkakun ruskea ja sen keskellä on pieni nipukka. Lakin alapinnalla on tiheät luonnonvaaleat heltat. Sen jalka on lakin värinen ja vanhana ontto.



Kangasrouskun lakin keskellä on pieni nipukka

- Kaikkien rouskujen tunnusmerkki on murtumakohdista erittyvä maitiaisneste, joka on kangasrouskulla valkoista.
 - Kuivilla mäntykankailla elokuulta lokakuulle kasvavat rouskut ovat kirpeitä, joten niitä täytyy keittää 5–10 minuuttia, jotta maku mietonee. Keittämisen jälkeen niitä voidaan käyttää ruuanvalmistukseen tai säilöä.
- 

Haaparousku



- Maultaan melko kirpeä haaparousku on kangasrouskua suurempi, väriltään harmaanvioletti, ja sen lakki on kostealla säällä limapintainen. Heltat ja lakki ovat vaaleat, ja jalka melko pitkä ja ontto.
- Kotimaan markkinoilla suosituin kauppasienemme haaparousku kasvaa kuusen ja koivun juurisienenä tuoreissa kangasmetsissä. Satokausi kestää elokuulta lokakuulle.
- Haaparouskut täytyy muiden rouskujen tavoin keittää ennen ruuanvalmistusta 5–10 minuuttia, jotta kirpeys poistuu.

Haperot,

(Iso-, viini-, kangas- ja keltahapero)



KANGASHAPERO



KELTAHAPERO



ISOHAPERO

- Haperot ovat nimensä mukaisesti hauraita, ja niille on tunnusomaista valkoinen malto, joka murtuu helposti. Myös lakin pintakelmu irtoaa helposti reunasta.
- Lakin väri vaihtelee lajista toiseen ja haalistuu iän myötä tummasta keltaisen, punaisen tai ruskean sävystä vaaleammaksi.
- Useimmilla haperoilla on vaaleat tai valkoiset heltat ja valkoinen jalka. Haperosta ei irtoa taitettaessa maitiaisnestettä, kuten rouskuista.

Haperot,

(Iso-, viini-, kangas- ja keltahapero)



KANGASHAPERO



KELTAHAPERO



ISOHAPERO

- Haperot kasvavat hyvin monenlaisissa maastoissa heinäkuun ja syyskuun välisenä aikana: kuivilla ja tuoreilla kankailla, sekä sekametsissä.
- Haperot ovat useimmiten miedon makuisia, ne voi kypsentää sellaisenaan ilman keittämistä. On myös polttavan kirpeitä punaisia haperoita. Haperoista voi valmistaa esim. muhennosta tai korvata lihaa eri ruokalajeissa.

Lampaankääpä



- Lampaankääpää tavataan lähes koko maassa paksusammaleisissa, tuoreissa kangasmetsissä elokuusta lokakuulle asti.
- Lyhytjalkaisen ja tanakan lampaankäävän lakki on epäsäännöllisen muotoinen ja vaihtelee väriltään valkoisesta keltavivahteiseen. Lakin alla on ohut valkoinen pillikerros, joka muuttuu vanhemmiten kellansävyiseksi. Malto on valkoista ja kiinteää.
- Lampaankääpä soveltuu esim. salaatteihin, keittoihin ja pataruokiin. Tiivismaltoisella lampaankäävällä voi korvata myös lihaa. Kypsennettäessä kellertäväksi muuttuva lampaankääpä kannattaa kypsentää hauduttamalla omassa liemessään.