



Luokasta LUONTON Luonnosta Sinulle

"VARIKSEN MÄ KYLLÄ TUNNISTAN, MUT VOIKS MUKA VARIKSENMARJOJA SYÖDÄ MUUTKIN KUIN VARIKSET."

"ONKS SE LAMPAANKÄÄPÄ JOKU KILIPUKIN PIKKUSERKKU VAI MITÄ?"

"MITKÄ IHMEEN ANTOSYAANIT?"

"MUMMOT JA KARHUT KERÄÄ MARJOJA, VAIKKA KYL NE MUSTAKI TOSI HYVÄLLE MAISTUU..."

marjat

"MITÄ SYÖTÄVÄÄ ME MUKA NIITYLTÄ LÖYDETTÄIS? MAATALON AMMULLE VAAN APILOITA HEI!"

sienet

yrtit

Jokamiehenoikeudet

Suomessa jokainen saa halutessaan mennä metsään keräämään talteen marjoja, sieniä ja yrttejä joko myyntiin tai omaan käyttöön. Jokamiehenoikeudet antavat oikeuden liikkua metsissä vapaasti ilman maanomistajan lupaa, mutta talojen välittömästä läheisyydestä poimiminen on kielletty. Luonnossa ei saa muutoinkaan tehdä mitään sellaista, mistä maanomistajalle koituisi haittaa. Kaikenlainen puun oksien katkominen on kielletty, joten esimerkiksi pihlajanmarjojen kerääminen oksia katkomalla ei kuulu jokamiehenoikeuksiin.

Saat:

- Liikkua jalan, hiihtäen tai pyöräillen luonnossa.
- Oleskella tilapäisesti alueilla, missä liikkuminenkin on sallittua - voit esimerkiksi teltailla, kunhan pystytät teltan tarpeeksi kauas taloista.
- Poimia luonnonmarjoja, sieniä ja kukkia.
- Onkia ja pilkkiä sekä veneillä, uida ja peseytyä vesistöissä sekä kulkea jäällä.

Et saa:

- Liikkua pihamailla, pelloilla ja istutuksilla.
- Aiheuttaa häiriötä tai haittaa toisille ihmisille tai eläimille.
- Vahingoittaa, kaataa tai ottaa talteen kasvavia tai kuivia puita, varpuja tai sammalta ilman maanomistajan lupaa.
- Tehdä nuotiota toisen maalle ilman pakottavaa tarvetta.
- Meluta tai roskata.
- Ajaa moottoriajoneuvolla maastossa ilman maanomistajan lupaa.
- Kalastaa ja metsästää ilman asianomaisia lupia.

Lähde: Valtion ympäristöhallinto
www.ymparisto.fi

Puolukka

Vaccinium vitis-idaea

1

Mustikka

Vaccinium myrtillus

2

Lakka

Rubus chamaemorus

3

Karpalo

Vaccinium oxycoccos,
V. microcarpum

4

Variksenmarja

Empetrum nigrum ssp. *hermaphroditum*,
Empetrum nigrum ssp. *nigrum*

5

Pihlaja

Sorbus aucuparia

6

Juolukka

Vaccinium uliginosum

7

Vadelma

Rubus idaeus

8

Tyrni

Hippophaë rhamnoides

Kataja

Juniperus communis

Ahomansikka

Fragaria vesca

Mesimarja

Rubus arcticus

Lillukka

Rubus saxatilis

Riekonmarja

Arctostaphylos alpina

Luonnon- marjoja

SUOMESSA KASVAA
37 SYÖTÄVÄÄ MARJALAJIA.
TÄSSÄ VIHKOSESSA
ESITTELEMME SINULLE
NIISTÄ KAHDEKSAN
HERKULLISTA LUONNON-
MARJAA.

TIESITKÖ?

MARJAT OVAT PIENIÄ, PYÖREITÄ
MEHEVIÄ HEDELMIÄ.
NE JAETAAN MARJOIHIN, LUU-
MARJOIHIN JA KERRANAISLUU-
MARJOIHIN.

MARJAN KUORI ON VAHAPEIT-
TEINEN JA SE SUOJAA SIEME-
NIÄ YMPÄRÖIVÄÄ MALTOA.

SUOMEN VALOISISSA MET-
SISSÄ KYPSYY JOKA VUOSI
NOIN 500 MILJOONAN KILON
SUURUINEN MARJASATO.



1. Puolukka

Puolukka kasvaa koko Suomessa ja on yleisin metsiemme aluskasvillisuuden varpu. Parhaiten puolukka viihtyy kuivilla kankailla. Puolukka on tärkein ja satoisin luonnonmarjoistamme.

Puolukka kukkii kesä-heinäkuussa. Kukat ovat väriltään valkeita tai vaaleanpunaisia.

Marja on punainen, mehukas ja maultaan kirpeä. Poiminta-aika on elokuun lopulta lokakuun alkuun.

Puolukka sopii käytettäväksi hilloihin, soseisiin, piirakoihin, jogurtteihin, puuroihin tai vaikkapa sämpylätaikinaan.

Puolukka sisältää säilyvyyttä parantavaa bentsoehappoa ja siinä on myös runsaasti terveydelle hyödyllisiä yhdisteitä.

TIESITKÖ?

PUOLUKKA SÄILYY JÄÄKAAPISSA SURVOKSENA SEURAAVAAN KEVÄÄSEEN.



2. Mustikka

Mustikka on tyypillinen havumetsien kasvi, jonka varpu voi kasvaa jopa 30 vuotta. Mustikka on yleinen koko Suomessa.

Mustikka kukkii touko-kesäkuussa. Kukat ovat kello- maisia, väriltään vihertävänkellertävästä punertavaan.

Marja on tummansininen ja vahapeitteinen. Marjan tunnistaa ”tikkauskuvioista” marjan pohjassa. Poiminta-aika on heinäkuun puolivälistä syyskuun alkuun.

Mustikka sopii käytettäväksi esim. piiraisiin, kiisseleihin, marjamaitoon, hilloihin, pirtelöihin ja mehuihin.

Mustikan ja variksenmarjan väri on tumma myös sisältä, minkä vuoksi niissä on runsaasti terveellisiä, sinisiä väriaineita eli antosyaaneja. Mustikka sisältää erityisesti C- ja E-vitamiineja sekä ravintokuitua.

2

TÄRPPII!

MITÄ TUMMEMPI MARJA SITÄ ENEMMÄN NE SISÄLTÄVÄT TERVEELLISIÄ ANTOSYAANEJA (=VÄRIAINEITA)



TIESITKÖ?



DESILITRA LAKKOJA SISÄLTÄÄ SAMAN VERRAN C-VITAMIINIA KUIN YKSI APPELSIINI.

3

3. Lakka

Lakka kasvaa koko Suomessa, mutta se on satoisin Kainuussa, Pohjois-Pohjanmaalla ja Lapissa. Lakka viihtyy karuilla kasvupaikoilla, kuten aapasoilla ja soistuvilla kankailla.

Lakka on yksikukkainen, ja sen kukinta ajoittuu kesäkuuhun. Lakka vaatii marjoakseen pölyttäjiä, sillä kukat ovat joko hede- tai emikukkia (kaksikotinen). Hedelmä käy läpi monet värimuutokset. Lakka on kypsänä oranssinkeltainen, mehukas, maukas ja tuoksuva. Poiminta-aika alkaa Etelä-Suomessa heinäkuun puolivälissä ja Pohjois-Suomessa elokuun alussa.

Lakasta valmistetaan mm. hyytelöitä ja hilloja. Sitä käytetään myös kakkujen täytteenä ja koristeena, sekä tarjoillaan leipäjuuston kera.

Lakka sisältää mm. C- ja E-vitamiineja, ja tästä syystä sitä kutsutaankin pohjolan appelsiiniksi. Luonnonmarjoistamme lakka on kuitupitoisin.

TÄRPPII!

LAKKA ON HYVIN HALLANARKA. JO PIENI PAKKANEN TUHOAA KUKAT JA MARJAT.

4

4. Karpalo

Karpalo on niukkaravinteisten ja valoisien soiden marjakasvi, ja sitä kasvaa koko maassa. Satoisampi isokarpalo on karpalolajeista yleisempi. Pikkukarpalo muistuttaa isokarpaloa, mutta on kooltaan pienempi ja tekee miedomman makuisia ja pienempiä marjoja.

Marja on kirpeä ja sen väri vaihtelee poiminta-ajan kohdan mukaan punaisesta tummansinipunaiseen. Karpaloa voi poimia syyskuun alkupuolelta lumi- peitteen tulon saakka. Marjat ovat syötäviä vielä keväälläkin lumien suluttua. Karpalon hyvä säilyvyys perustuu sen kovaan kuoreen ja happamuuteen.

Karpalo sopii mm. liharuokien kastikkeisiin, jälkiruokiin, kiisseleihin, juomiin ja hyytelöihin

Karpalo sisältää mm. C-vitamiinia ja ravintokuitua.





5. Variksenmarja

Variksenmarja kasvaa koko Suomessa. Eteläisessä Suomessa kasvaa etelänvariksenmarja ja pohjoisessa runsaammin marjova, mehukkaampi pohjanvariksenmarja. Variksenmarja suosii niukkaravinteisia kasvu- paikkoja, kuten kuivia kankaista.

Pienet kukat ovat aniliininpunaiset, ja ne ovat tuuli- pölytteisiä. Kukinta-aika on touko-kesäkuussa. Mar- jat ovat mustia, kiiltäviä, herneen kokoisia meheviä luumarjoja. Poiminta-aika on heinä-elokuussa, josta se voi jatkaa lumen tuloon asti. Marjoja voi kerätä jopa seuraavana keväänä.

Variksenmarjat ovat maultaan mietoja, sillä niissä on vain vähän sokeria ja happoja.

Variksenmarjoja voi käyttää mustikoiden tapaan piiraissa ja jälkiruoissa. Niistä voi valmistaa myös nektaria, mehua ja hyytelöä.

TÄRPPII!

VARIKSENMARJAA KUTSUTAAN MYÖS KAARNIKAKSI.

5

TIESITKÖ?

PIHLAJANMARJOISSA ON RUNSAASTI C-VITAMIINIA, KUITUA JA HEDELMÄHAPPOJA.

6. Pihlajanmarja

Pihlaja kasvaa koko Suomessa valoisilla ja ravinteik- kailla kasvupaikoilla, kuten niityillä, metsien ja peltojen reunoilla sekä hakkuuaukeilla.

Pihlaja on monirunkoinen puu, joka kukkii kesä-hei- näkuussa. Kukat ovat valkoisia ja tuoksuvat voimak- kaasti.

Pihlajanmarjat ovat punaisia tai kellanpunaisia. Ne ovat omenan kaltaisia epähedelmiä, joiden siemeniä ympäröi voimakasmakuinen malto. Poiminta-aika on elo-syyskuussa. Eri puuyksilöiden marjojen maussa on eroja. Pieni pakkanen vähentää marjo- jen kirpeää makua.

Pihlajanmarjoista valmistetaan hyytelöitä ja mar- meladimakeisia. Marjoja voi käyttää myös jälki- ruokiin ja kiisseleihin.



6

7. Juolukka

Juolukka on suovarpu, joka kasvaa rämeiden ja korpien mättäillä. Juolukka marjoo soistuvilla kankailla ja kan- gasmaiden rantametsissä. Lapissa sitä tavataan kuivem- milla paikoilla, kuten kangasmetsissä ja tunturikankailla.

Juolukka kukkii kesä-heinäkuussa, kukat ovat valkoi- sia tai punertavia. Myöhäisemmän kukinnan ansiosta se marjoo silloinkin, kun mustikan kukat paleltuvat alkukesän hallaöinä.

Juolukka on kypsä poimittavaksi elokuussa. Vaha- peitteinen, mattapintainen marja on pallomainen tai pitkänomainen, usein hieman kulmikas. Marja on harmaansininen ja sisältä vaalea. Se on mehukas ja maultaan mieto.

Marjoja voi syödä sellaisenaan, ja käyttää joko yk- sinään tai muiden marjojen kanssa esim. puuroissa, marjakeitoissa ja mehuissa.



TÄRPPII!

KERRANNAISLUUMARJOISSA ON YHDES- SÄ MARJASSA MONTA KOVAA SIEMENTÄ.

7



8. Vadelma

Vadelma kasvaa yleisenä Etelä- ja Keski- Suomessa Oulu-Kajaani -korkeudelle saakka. Pohjoisempana sitä esiintyy paikoittain. Vadelma on tyypillinen hakkuuaukeiden, kivikkojen ja met- sänreunojen pensas.

Pensaan varret ovat kaksivuotisia ja piikkisiä. Kuk- kia ja marjoja tulee varsiin vasta toisena vuonna.

Vadelma kukkii kesä-heinäkuussa. Heinä-elokuussa kypsyvät hedelmät ovat makeita, tuoksuvia, punaisia kerrannaisluumarjoja, eli yhdessä marjassa on monta kovaa siementä.

Vadelmaa käytetään muiden marjojen kera tuomaan makua mehuihin ja hilloihin. Vadelmaa käytetään myös jälkiruoissa, jogurteissa ja kiisseleissä joko sellaisenaan tai mustikan kera.

8

LUONNONMARJAT OVAT TERVEYSPOMMEJA

Marjat sisältävät paljon elintärkeitä ravintoaineita. Kaksi desilitraa marjoja täyttää huomattavan osan päivän C-vitamiinitarpeesta. Lisäksi saat tärkeitä ki-
vennäis- ja hivenaineita, kuitua sekä polyfenoleja, jotka auttavat sinua voimaan hyvin.

Marjat maistuvat hyvälle ja ne ovat kevyttä suuhunpantavaa.

Luonto kasvattaa meille metsämarjat ilman ko-
neellista viljelyä, lannoitusta tai torjunta-aineita. Vapaasti poimittavat marjat ovat todellista lähi-
ruokaa. Luonnonantimien keruu on myös kivaa liikuntaa.

Satoaikaan voi tuoreilla marjoilla herkutella runsain määrin. Jotta marjoista on mahdollis-
ta nauttia ympäri vuoden, ne säilötään talven
varalle pakasteina, hilloina ja mehuina. Mar-
jat kannattaa syödä mahdollisimman vähän
käsiteltynä, jotta suurin osa ravintoaineista
olisi niissä tallella.

Liitä marjoja eri muodoissaan päivän
mittaan aterioille kokonaisina, tuoreina,
kuivattuina, soseina, hilloina ja täysme-
huina. Kokeile vaikka puolukkapizzan
tekemistä!



Puolukkainen sienipizza

2 ½ dl rasvatonta maitoa
2 rkl margariinia
25 g hiivaa
6 dl vehnäjauhoja
½ tl suolaa

Päälle:

ohut kerros puolukkahilloa
n. 200 g suolasienihakkelusta
pieni purkillinen ananasmurskaa (sokeriton)
2–4 valkosipulin kynttä
oreganoa
juustoraastetta

Lämmitä maito kädenlämpöiseksi ja liuota
siihen murennettu hiiva. Lisää vehnäjauho-
suolaseos ja rasva. Taputtele taikina leivinpa-
perin päälle uunipellille ohueksi soikioksi ja
pistele se haarukalla.

Levitä päälle kerros puolukkahilloa, valutetut
suolasienet ja ananasmurska. Puserra päälle
valkosipulia maun mukaan. Ripottele pinnalle
oreganoa ja juustoraastetta. Paista 250 asteessa
10–15 min.

HARJOITUSTEHTÄVIÄ

1. Variksenmarjaa kutsutaan myös nimellä

- a) juolukka.
- b) kaarnikka.
- c) harakanmarja.

2. Myöhäisin satokausi suomalaisista
luonnonmarjoista on

- a) lakalla.
- b) karpalolla.
- c) puolukalla.

3. Marjat kannattaa käyttää

- a) vain valmiina mehuina ja hilloina.
- b) mahdollisimman vähän käsiteltynä.
- c) pakastamisen jälkeen.

4. Juolukka muistuttaa jonkin verran mustikkaa.
Juolukka poikkeaa mustikasta, koska

- a) sen marja on väriltään punainen.
- b) sen marjaliha on väriltään vaalea.
- c) se kasvaa yksinomaan kuivilla kasvupaikoilla.

5. Puolukan kukat ovat

- a) sinisiä.
- b) valkoisia tai vaaleanpunaisia.
- c) vihreitä.

6. Mitä vitamiineja saat lakasta?
(valitse kaksi)

- a) E-vitamiinia.
- b) B-vitamiinia.
- c) C-vitamiinia.

7. Mustikan mallon väri on

- a) valkoinen.
- b) kirkas.
- c) tumma.

8. Mitä tummempi marja on sitä enemmän
siinä on

- a) terveellisiä väriaineita eli antosyaaneja.
- b) C-vitamiinia.
- c) E-vitamiinia.

9. Kerrannaisluumarjalla tarkoitetaan

- a) marjaa, jossa on yksi siemen.
- b) marjaa, jossa ei ole siementä ollenkaan.
- c) marjaa, jossa on monta siementä.

10. Hyvin hallanarka marja on

- a) karpalo.
- b) lakka.
- c) puolukka.

HARJOITUSTEHTÄVIÄ

11. Karpaloita voi kerätä

- a) vain alkukesällä.
- b) parin viikon ajan alkusyksyllä.
- c) pitkälle syksyyn lumien tuloon saakka.

12. Puolukka on hyvin säilyvä marja, koska se sisältää

- a) karoteenia.
- b) bentsoe-happoa.
- c) kuitua.

13. Marjoja suositellaan syömään päivittäin

- a) 2 desilitraa.
- b) 2 ruokalusikallista.
- c) 2 litraa.

14. Kaksikotisella tarkoitetaan, että

- a) marjan kukat ovat joko hede- tai emikukkia.
- b) marjat kasvavat kahdenlaisessa elinympäristössä.
- c) samassa varvussa kasvaa kahta eri marjalajia.

15. Tyrnimarja on väriltään

- a) sininen
- b) viininpunainen
- c) oranssinkeltainen

16. Pihlajanmarjojen maku

- a) vaihtelee eri puuyksilöiden välillä.
- b) on kaikissa puuyksilöissä samanlainen.
- c) muuttuu pienen pakkasen jälkeen mauttomaksi.

17. Eniten kuitua luonnonmarjoista sisältää

- a) mustikka.
- b) lakka.
- c) pihlajanmarja.

18. Vadelmapensaan uusiin varsiin ilmestyy kukkia ja marjoja

- a) heti ensimmäisenä kesänä.
- b) toisena kesänä.
- c) vasta muutaman vuoden päästä.

19. Marjan kuori on

- a) lakkapeitteinen.
- b) vahapeitteinen.
- c) mattapeitteinen.

20. Tärkein ja satoisin luonnonmarjamme on

- a) mustikka.
- b) lakka.
- c) puolukka.

Herkkutatit

Boletus edulis, *B. pinophilus*

Keltavahvero I. kantarelli

Cantharellus cibarius

Suppilovahvero

Cantharellus tubaeformis

Kangasrousku

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

Vaaleaorakas

Hydnum repandum



KARVAROUSKU



PUNIKKITATTI

Luonnon-sieniä

SUURIN OSA POIMITUISTA SIENISTÄ KERÄTÄÄN SUORAAN KOTONA KÄYTETTÄVIKSI. OPETTELE TUNNISTAMAAN VAIN PARI SIENTÄ KERRALLAAN, JOLLOIN VÄLTÄT SEKOITTAMASTA NIITÄ MYRKYLLISIIN SIENIIN.

TIESITKÖ?

ELINTARVIKETURVALLISUUSVIRASTON EVIRAN YLLÄPITÄMÄ KAUPPASIENILUETTELO MUUTTUU OHJEELLISEKSI LUETTELOKSI KAUPPAKELPOISISTA SIENISTÄ 1.7.2012. SUOSITELTAVAT RUOKASIENET OVAT ALKUVAIHEESSA SAMAT KUIN NE SIENET, JOTKA OLI AIEMMIN MÄÄRITELTY ASE- TUKSELLA KAUPPASIENIKSI. VIRALLISTA KAUPPASIENILUETTELOA EI ENÄÄ OLE. TÄMÄ LISÄÄ POIMIJAN JA MYJÄN VASTUUTA SIITÄ, ETTÄ MYYTÄVÄT RUOKASIENET OVAT TURVALLISIA. LISÄTIETOA LAINSÄÄDÄNNÖSTÄ ON OSOITTEESSA: WWW.EVIRA.FI JA WWW.FINLEX.FI

SYÖTÄVIÄ SIENIÄ KASVAA METSISSÄMME VUOSITTAIN JOPA 1 000 MILJOONAA KILOA.

SIENEN OSAT

malto

heltat,
poimut
tai pillit

jalka

lakki

itiöt

rengas

Useimmilla kärpässienillä
on tuppí ja tyvimukula



Sienet kuuluvat omaan sienikuntaansa, ja niitä kasvaa kaikkialla. Paljaalla silmällä niitä ei aina näe, mutta niiden toiminnan kyllä huomaa. Maahan pudonnut lehti hajoaa, ladon seinä harmaantuu, ja kaatunut puu lahoaa. Sienet ovat mainioita luonnon kemistejä.

Kun sienten itiöt itävät, ne alkavat kasvaa solujonoksi, ja kun ne vielä haarautuvat, syntyy sienirihmasto. Joskus monta sienirihmasta kasvaa toinen toisensa kyljessä paksuna rihmastojänteinä. Tällöin rihmaston voi havaita paljaalla silmälläkin, esimerkiksi irrottamalla kaarnaa lahonneesta puusta. Sienirihmat ovat rakenteeltaan aika yksinkertaisia, mutta kemiallisesti ne ovat hyvin taitavia. Lisääntymistä varten sienirihmat voivat kasvaa monen-

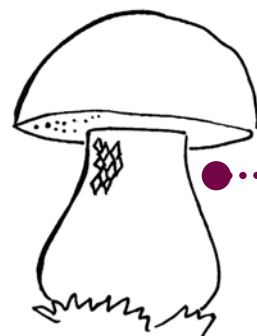
laisiksi muodostelmiksi maan päälle, ja niitä kutsutaan yksinkertaisesti sieniksi.

Luonnossa kasvaa satoja myös syötäväksi kelpaavia sienilajeja. Syksyisin ruokapöytään kuuluvat varsinkin tatit, kantarelli, rouskut, suppilovahvero, vaaleaorakas ja lampaankäpä. Ruokasieniksi soveltuvia ovat myös mm. kehnäsieni, mustatorvisieni, mustavahakas ja haperot.

Ensimmäisille sienestysretkille kannattaa lähteä kokeen sienestäjän mukana ja sienestäessä on hyvä muistaa perussääntö: **poimi syötäväksi vain niitä sieniä, jotka varmasti tunnistat syötäväksi lajeiksi.**

SIENET VOIDAAN JAKAA ERILAISEN RAKENTEENSA MUKAAN USEISIIN SIENIRYHMIIN. YLEISIMMÄT OVAT:

Rouskut.....
- maitiaisneste



.....Tatit
- pillistö lakin alla

Haperot.....
- värikkäät lakit



.....Vahverot
- suppilomaiset lakit
- poimut lakin alla

TÄRPPII!

TATEILLA
ON LAKIN
ALLA
PILLISTÖ



1. Herkkutatit

Kuusenherkkutatit viihtyy tuoreissa havu- ja sekametsissä. Männynherkkutatit tavataan mäntykankailla koko Suomessa. Herkkutatit voi joskus löytää jo juhannuksen aikoihin, mutta yleisemmin elo-syyskuussa. Poimittaessa sieni puhdistetaan metsässä roskista ja sen multainen tyvi kuoritaan puhtaaksi. Sienet, joissa pillistö jo kellertää, on hyvä halkaista, jotta nähdään, onko sienessä sienitoukkia.

Herkkutatit 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 herkkutatit paras tuntomerkki, vaalea verkko-kuvio, jonka erottaa parhaiten jalan yläosassa.

Herkkutatit voi valmistaa ruoaksi hauduttamalla. Pilkotujen sienten annetaan hautua pannulla nesteen irrottamiseksi. Yhdestä tatista saa kokonaisen aterian, kastikkeen tai muhennoksen. Koko sieni voidaan käyttää ravinnoksi.

2



KANTARELLILLA
ON LAKIN ALLA
POIMUT

2. Keltavahvero eli kantarelli

Kantarelli kasvaa yleisenä Etelä- ja Keski-Suomessa, mutta sitä ei esiinny pohjoisimmassa Latokausi voi joskus alkaa jo juhannuksen tienoilla ja jatkaa myöhäiseen syksyyn asti.

Kantarellin keltainen lakki on nuorena kupera ja laajenee kasvaessaan suppilomaiseksi. Malto on keltanvalkoista, eikä lohkea helposti. Lakin alla on harvat poimut, jotka jatkuvat johteisina alas jalkaan. Jalka kapenee alas tyveen. Kantarelli tuoksuu miellyttävän hedelmäiseltä.

Kantarellin voi paistaa pannulla ilman esikäsitellyä. Sieni sopii moniin ruokalajeihin. Miedon aromikas kantarelli on haluttu ruokasieni.

TIESITKÖ?

KANTARELLI SISÄLTÄÄ PALJON D-VITAMIINIA JA B-RYHMÄN VITAMIINEISTA B2- JA B3-VITAMIINEJA.

3

3. Suppilovahvero

Suppilovahvero on ruskealakkinen ja suppilomainen sieni. Suppilon keskellä on syvä reikä. Lakki on röpelöreunainen, sen alapinta on harmaanvaalea ja jalkaan asti poimuuntunut. Keltainen jalka on pitkä, kapea ja litistynyt, sekä ontto sisältä.

Tuoreissa kangasmetsissä kasvava sieni piiloutuu usein sammalen ja puitten lehtien sekaan. Suppilovahvero kasvaa usean sienen ryppäinä. Se on paikkauskollinen ja yleinen Etelä- ja Keski-Suomessa. Satokausi alkaa elokuussa ja jatkuu jopa marraskuulle asti.

Suppilovahvero on maukas sieni, jota on helppo kerätä ja käyttää sellaisenaan erilaisissa ruoissa.

TIESITKÖ?

SUPPILOVAHVERO SISÄLTÄÄ METSÄSIENISTÄ ENITEN D-VITAMIINIA.



4



4. Kangasrousku

Satoisa kangasrousku kasvaa kuivilla mäntykankaila elokuulta lokakuulle.

Lakki on piparkakun ruskea ja sen keskellä on pieni nipukka. Lakin alapinnalla on tiheät luonnonvaaleat heltat. Jalka on lakin värinen ja vanhana ontto. Rouskujen tunnusmerkki on murtumakohdista erittyvä maitiaisneste, joka on kangasrouskulla valkoista.

Rouskut ovat kirpeitä, joten niitä täytyy keittää 5–10 minuuttia, jotta kirpeys poistuu. Keittämisen jälkeen sienet voi käyttää ruuanvalmistukseen tai säilöä.

TIESITKÖ?

ROUSKUILLA ON LAKIN ALAPINNALLA TIHEÄT HELTAT JA TUNNUSMERKKINÄ MURTUMAKOHDISTA ERITTYVÄ MAITIAISNESTE.

SUOMESSA KASVAA NOIN 70 ROUSKULAJIA, JOISTA MONET KELPAAVAT SYÖTÄVIKSI.

HAAPAROUSKU ON KOTIMARKKINOILLA SUOSITUIN KAUPPASIENI.

5. Haaparousku

Haaparousku on kangasrouskua suurempi, väriltään harmaankivioletti, ja sen lakki on kostealla säällä limapintainen. Heltat ja lakki ovat vaaleat ja jalka ontto.

Haaparousku kasvaa kuusen ja koivun juurisieninä tuoreissa kangasmetsissä. Satokausi kestää elokuulta lokakuulle.

Haaparouskut täytyy muiden rouskujen tavoin keittää ennen ruuanvalmistusta 5–10 minuuttia, jotta kirpeys poistuu.

5



TÄRPPII!

HAAPAROUSKUJEN JALKA ON ONTTO.



6



KUVASSA
KELTAHAPEROT

6. Haperot

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

Haperoille on tunnusomaista valkoinen malto, joka murtuu helposti. Lakin pinta-kelmu irtoaa helposti reunasta. Lakin väri vaihtelee lajista toiseen ja haalistuu iän myötä. Usein nuoret lakit ovat voimakkaan värisiä, mm. keltaisen, punaisen tai ruskean eri sävyisiä.

Useimmilla haperoilla on vaaleat tai valkoiset heltat ja valkoinen jalka. Haperosta ei irtoa taitettaessa maitiaisnestettä.

Haperoita voi esiintyä jo heinäkuussa, mutta satokausi on lyhyt kestäen vain syyskuuhun asti. Ne kasvavat hyvin monenlaisissa maastoissa: kuivilla ja tuoreilla kankailla, sekä sekametsissä.

Haperot ovat useimmiten miedon makuisia, mutta on myös polttavan kirpeitä punaisia haperoita. Haperot voi kypsentää sellaisenaan ilman keittämistä. Niistä voi valmistaa esim. muhennosta tai korvata lihaa eri ruokalajeissa.

7



7. Lampaankääpä

Lampaankääpää tavataan lähes koko maassa paksusammaleisissa, tuoreissa kangasmetsissä. Satokausi alkaa elokuussa ja jatkuu lokakuulle asti.

Lampaankäävän lakki on epäsäännöllisen muotoinen ja vaihtelee väriltään valkoisesta keltavivahteeseen. Lakin alla on ohut valkoinen pillikerros, joka muuttuu vanhemmiten kellansävyiseksi. Malto on valkoista ja kiinteää. Jalka on lyhyt, tanakka ja väriltään vaalea.

Lampaankääpä soveltuu esim. salaatteihin, keittoihin ja pataruokiin. Lihaa voi korvata tiivisemmillä lampaankäävällä. Lampaankääpä kannattaa kypsentää hauduttamalla omassa liemessään. Se muuttuu kypsennettäessä kellertäväksi.



8

TIESITKÖ?

8. Tuoksuvalmuska eli matsutake

Tuoksuvalmuska on kookas sieni, joka esiintyy männyn seurassa kuivilla mäntykankailla koko Suomessa, yleisemmin kuitenkin Pohjois-Suomessa. Satokausi alkaa heinäkuun lopulta ja jatkuu lokakuulle.

Lakin väri vaihtelee tummanruskeasta vaaleanruskeaan ja siinä on suuria, silkkisäikeisiä suomuja. Nuorella sienellä suojuskalvo peittää heltat. Voimakas, hedelmäinen tuoksu on hyvä tuntomerkki.

Matsutake sopii ilman esikäsittelyä keittoihin, muhennoksiin ja esim. grillattavaksi.

MATSUTAKE ON ERITYISESTI JAPANISSA SUURESTI ARVOSTETTU SIENI.

Tattipasta

2 dl	tatteja
1	puna- tai keltasipuli
2-3	valkosipulin kynttä
4 rkl	rypsiöljyä
½ tl	suolaa
	mustapippuria
200–250 g	pastaa
½ dl	hienonnettua persiljaa
	Parmesaania tai muuta juustoa raasteena

Paloittele tatit. Suikaloi sipuli ja valkosipuli. Laita pasta kiehumään. Paista tatteja hetki kuumalla pannulla. Lisää öljy sekä suikaloidut sipulit, ja jatka paistamista. Mausta suolalla ja pippurilla. Ota noin ½ dl pastan keitinlientä talteen. Valuta kypsä pasta ja kaada se tattien joukkoon. Lisää vähän keitinvetä. Sekoita ja lisää joukkoon persiljaa ja raasta pinnalle parmesaania tai muuta juustoa.

HARJOITUSTEHTÄVIÄ

1. Rouskut tunnistaa

- a) niiden pallomaisesta muodosta.
- b) valkoisesta renkaasta sienen jalassa.
- c) maitiasinestestä, jota tulee sienen sisältä lakin reunaa taittamalla.

2. Sienen ylintä osaa sanotaan

- a) pääksi.
- b) lakiksi.
- c) nupiksi.

3. Kantarelli viihtyy

- a) kuusikoissa.
- b) soiden reunamilla.
- c) koivikoissa ja sekametsissä.

19. Haperoiden väri

- a) vaihtelee lajista toiseen.
- b) on kaikilla lajeilla samansävyinen.
- c) on aina punainen tai ruskea.

5. Haperoille on tunnusomaista

- a) lakin pintakelmu ei irtoa helposti.
- b) lakin pintakelmu irtoaa helposti reunasta.
- c) lakin pintakelmu on karvainen.

6. Ruuaksi valmistettaessa keltavahvero

- a) paistetaan pannulla ilman esikäsitteilyä.
- b) keitetään 10 minuuttia ennen käyttöä.
- c) liotetaan ensin vedessä yön yli.

7. Herkkutatin jalasta löytyy

- a) vaalea rengaskuvio.
- b) vaalea verkkokuvio.
- c) vaaleita karvoja.

8. Minkä sieniryhmän sienet on keitettävä ennen käyttöä?

- a) Vahverot.
- b) Tatit.
- c) Rouskut.

9. Suppilovahverot kasvavat

- a) usean sienen ryppäinä.
- b) yksittäisinä sieninä kaukana toisistaan.
- c) aina parittain.

10. Kangasrouskun lakki on

- a) harmaanvioletti.
- b) piparkakun ruskea.
- c) oranssinkeltainen.

11. Lampaankäävän ohut pillikerros on

- a) nuorena valkoinen ja muuttuu vanhemmiten kellansävyiseksi.
- b) nuorena keltainen ja muuttuu vanhemmiten tumman ruskeaksi.
- c) nuorena kellansävyinen ja muuttuu vanhemmiten valkoiseksi.

12. Sienten lakin alta löytyvät

- a) rinkulat, veki tai renkaat.
- b) pillit, heltat tai poimut.
- c) renkulat, vaot tai pillit.

13. Eniten metsäsienistä D-vitamiinia sisältää

- a) haaparousku.
- b) suppilovahvero.
- c) lampaankääpä.

14. Ensin kannattaa opetella tunnistamaan

- a) pari syötävää sientä, jolloin vältty sekoihtamasta niitä myrkyllisiin sieniin.
- b) kaikki myrkylliset sienet ja sitten vasta pari syötävää sientä kerrallaan.
- c) kaikki syötävät ja myrkylliset sienet, ennen kuin aloitat sieniharrastuksen.

15. Joskus voi jo juhannuksen aikaan löytää

- a) suppilovahveroita ja lampaankääpiä.
- b) herkkutatteja ja kantarelleja.
- c) haapa- ja kangasrouskuja.

16. Tuoksuvalmuska tuoksuu

- a) erittäin happamalta.
- b) voimakkaan hedelmäiseltä.
- c) männyn pihkalta.

17. Tattien lakin alta löytyy

- a) renkaat.
- b) pillistö.
- c) veki.

18. Suomessa kasvaa noin 70

- a) tattilajia.
- b) rouskulajia.
- c) haperolajia.

19. Maan alla kasvava sienien osa on

- a) sienirihmasto.
- b) sieniverkosto.
- c) sienijonosto.

Nokkonen

Urtica dioica

Poimulehti

Alchemilla spp.

Maitohorsma

Epilobium angustifolium

Kuusi

Picea abies

Koivu

Betula spp.

Voikukka

Taraxacum spp.

Valkoapila ja puna-apila

Trifolium repens,

Trifolium pratense

Siankärsämö

Achillea millefolium

Mesiangervo

Filipendula ulmaria

Kanerva

Calluna vulgaris

Kamomillasaunio

Matricaria recutita

Kultapiisku

Solidago virgaurea

Vuohenputki

Aegopodium podagraria

Väinönputki

Angelica archangelica

Mänty

Pinus sylvestris

Luonnon- yrttejä

MONIA LUONNONKASVEJA VOI-
DAAN KÄYTTÄÄ RAVINTONA
VIJELTYJEN YRTTIEN JA VIHAN-
NESTEN TAPAA. LUONNONYR-
TIT SISÄLTÄVÄT mm. C- JA E-VI-
TAMIINEJA, SEKÄ KIVENNÄIS- JA
HIVENAINEITA. NE OVAT KUITU-
PITOISTA RAVINTOA.

TIESITKÖ?

SYÖTÄVIÄ LUONNONYRTTEJÄ
KUTSUTAAN VILLIVIHANNEK-
SIKSI.

MYÖS MONET MARJAKASVIT
KUULUVAT LUONNONYRTTEI-
HIN. NIITÄ OVAT mm. MUS-
TIKKA, PUOLUKKA, PIHLAJA,
MUSTAHERUKKA, VADELMA,
MESIMARJA, AHOMANSIKKA
JA LILLUKKA. NIISTÄ KÄY-
TETÄÄN YLEISIMMIN KUIVA-
TUT LEHDET YRTTIJUOMIEN
VALMISTUKSEEN.

MESI-
ANGERVO

KANERVA

1. Nokkonen

Nokkonen on koko maassa yleinen, poltinkarvoistaan tun-
nettu ravintoaineiden tehopakkaus. Nokkonen kerätään
nuorina versoina ennen kukintaa. Kompostien läheisyy-
destä sitä ei saa kerätä, koska versot voivat silloin sisältää
liikaa ihmiselle haitallisessa muodossa olevaa tyypeä.

Käyttö: Tuoreet versot kiehautetaan ennen käyttöä,
mutta keitinettä ei käytetä ravinnoksi. Nokkonen so-
veltuu ruoanvalmistuksessa käytettäväksi pinaatin ta-
voin; se sopii keittoihin, ohukaisiin, sämpylöihin tai
yrttijuomaksi. Talvea varten nokkonen kuivataan tai
pakastetaan kiehautettuna.

2. Poimulehti

Suomessa on ainakin 25 lähes samannäköistä poi-
mulehtilajia. Poimulehti on helppo tunnistaa vek-
kihamesta muistuttavasta kauniista lehdestä. Kukat
ovat pieniä ja kellertäviä, lähes vihreitä. Poimulehti
on koko Suomessa yleinen, pihoilla ja heinikoissa
viihtyvä kasvi. Parhaimman makuisia ovat nuoret
lehdet. Poiminnan kohteena oleva kasvusto tuottaa
uusia lehtiä koko kesän ajan.

Käyttö: Tuoreet poimulehdet sopivat esim.
vihannesruokiin, salaatteihin, voileipiä päälle
ja patoihin. Kuivatuista lehdistä voidaan tehdä
viherjauhetta.

1

TIESITKÖ?

NOKKOSEN VARSISTA
SAADAAN MYÖS ERITTÄIN
HIENOJA TEKSTIILIKUITUJA.

2

3. Maitohorsma

Maitohorsma on avoimilla kasvupaikoilla viihtyvä monivuotinen, täysikasvuisena 0,5–1,5 m korkea ruohovartinen kasvi, joka on yleinen koko Suomessa. Maitohorsma leviää voimakkaasti juuriversoilla ja muodostaa esimerkiksi avohakkuualueille laajoja yhtenäisiä kasvustoja. Kukinta-aika on heinäkuu. Purppuranpunaiset, joskus valkoiset kukat ovat pitkänä terttuna version latvassa.

Käyttö: Kukkia voidaan käyttää horsmankukkasiman valmistukseen, ja nuoria versoja käytetään parsan tavoin keitettynä. Juuret voidaan kypsentää sellaisinaan. Lehdet käyvät salaatteihin, kasvisruokiin ja hiostettuna aromikkaaksi yrttijuomaksi.

TIESITKÖ?

NUORIA MAITOHORSMAN VERSOJA VOIDAAN KERÄTÄ HETI LUMIEN SULAMISEN JÄLKEEN PITKÄLLE ALKUKESÄÄN. LEHDET KERÄTÄÄN ENNEN KUKINTAA.

4. Kuusi (kerkät)

Käyttö: Vaaleanvihreistä kuusen vuosikasvaimista eli kuusenkerkistä voidaan keittää makeaa kuusenkerkkäsiirappia ruokien ja juomien makeuttamiseen, sekä jälkiruokien kastikkeeksi. Kuusenkerkkiä voi käyttää myös juomien, kastikkeiden ja marmeladin valmistamiseen.

Kuusenkerkkien kerääminen ei kuulu jokamiehenoikeuksiin, vaan keräämiseen tarvitaan maanomistajan lupa.

TÄRPPII!

KUUSENKERKKIEN KERÄÄMINEN EI KUULU JOKAMIEHEN-OIKEUKSIIN.

RAUDUSKOIVU

HIESKOIVU

5. Koivu

Raudus- ja hieskoivu ovat yleisiä lehtipuita koko Suomessa. Koivupuiden tarjoamia ravintoyhteitä ovat silmut ja lehdet, joita kerätään käsin nyppimällä toukokuussa.

Käyttö: Keväiset koivun hiirenkorvat ovat arvokasta salaattiaineesta. Varhain keväällä koivusta voi juoksuttaa juomaksi mahlaa, joka sisältää puun ravinnokseen tarvitsemia ravintoaineita. Täysikasvuisia koivunlehtiä käytetään yrttijuomiin. Mahlan juoksutus ja lehtien kerääminen vaatii aina maanomistajan luvan.

TIESITKÖ?

HIESKOIVUN LEHDET OVAT YHTEEN KERTAAN SAHALAITAISIA JA OKSAT TUNTUVAT SORMIIN SILEILTÄ. RAUDUSKOIVUN TUNNISTAA KARHEILTA TUNTUVISTA RIIPPUVISTA OKSISTA JA KAKSOISSAHALAITAISISTA LEHDISTÄ.

6. Voikukka

Ruoaksi kerätään voikukan nuoria lehtiä keväällä ennen kukintaa. Kukista poimitaan vain keltaiset osat heti niiden avauduttua. Juuria voidaan kerätä sekä syksyllä että keväällä. Voikukan maku on pippurimaisen kirpeä, mutta eri yksilöiden välillä on makueroja. Voikukkien sukuun kuuluu satoja alalajeja, joiden toisistaan erottaminen on vaikeaa.

Käyttö: Voikukkaa voidaan käyttää salaattikasvina ja erilaisten kasvisruokien osana. Keltaisia kukkia voi käyttää kuten lehtiäkin, ja lisäksi niistä voi tehdä voikukkasimaa. Juuret ovat käyttökelvot pakastaa tai kuivata.

VALKOAPILA

PUNA-APILA

TIESITKÖ?

SIANKÄRSÄMÖN KERROTAAN SAANEEN TETEELLISEN NIMENSÄ HOMEROKSEN HAAVOITTUMATTO-
MAN SANKARIN ACHILLEEN MU-
KAAN. SOTILAAT KÄYTTIVÄT YRT-
TIÄ EHKÄISEMÄÄN VERENVUOTOJA.

8. Siankärsämö

Siankärsämö on 20–50 cm korkea, koko Suo-
messä yleinen pihalla, pientareilla ja vanhoilla
nurmikoilla viihtyvä kasvi. Siankärsämö kukkii
keskikesällä valkoisin kukin, ja sen lehdet ovat
hienoliuskaiset, tillimäiset. Hierottaessa kasvis-
tien ja kukkien paras keräysaika on keskikesä,
kun kukat ovat juuri avautuneet.

Käyttö: Siankärsämöä käytetään rohdoksena
yrttijuomaksi. Kuivattuja lehtiä voidaan käyt-
tää samoin, ja lisäksi pienin määrin mausteena
keittoihin sekä tuoreena salaatteihin ja yrttisil-
puihin.



7. Valko- ja puna-apila

Valko- ja puna-apila ovat molemmat koko Suomessa
yleisiä monivuotisia, ruohovartisia kasveja. Yksi kas-
viyksilö voi muodostaa usean neliömetrin laajuisen
kasvuston. Apilat kukkivat 5–30 cm korkuisena kes-
kikesästä alkaen.

Käyttö: Apilan lehtiä voidaan käyttää salaatteihin,
keittoihin ja muhennoksiin. Kuivattuja ja jauhettuja
kukkia ja lehtiä käytetään leipiin ja sämpylöihin.
Kukat ja lehdet soveltuvat hyvin myös yrttijuoma-
aineeksi, sillä kukissa oleva mesi antaa yrttijuo-
malle hyvän maun.

VIHREYTTÄ JA VITAMIINEJA RUOKAPÖYTÄÄN – NIITYILTÄ JA KEDOILTA

Kevään ensimmäiset villivihannekset puskevat au-
rinkoon jo hyvin varhain keväällä.

Yrttien lehdet kerätään ennen kukintaa ja kukat
poimitaan vastapuhjenneina, jolloin aromit ovat
vielä tallella.

Paras poimintasää on kuiva ja aurinkoinen. Aa-
mulla ja sateen jälkeen on syytä odottaa, että
kaste ja kosteus ehtivät haihtua.

Vain terveet ja väriltään normaalit kasvit ke-
rätään puhtaaseen ilmavaan koriin. Muovi-
kassi ei ole sopiva keruuastia, mutta sitä voi
käyttää keruuretkellä syntyneiden roskien,
eväspapereiden yms. viemiseen pois.

Kasveista otetaan vain tarvittava osa, ja
muu osa jätetään tuottamaan uutta satoa.
Teollisuusalueilta ja tienvarsilta ei tule
kasveja kerätä. Ota vain sellaisia kasveja,
jatka varmuudella tunnet syötäväksi.

Keruun jälkeen kasvit käsitellään heti,
valmistetaan ruoaksi tai juomaksi. Ne
voidaan myös pakastaa tai kuivata
myöhemmää käyttöä varten.

Huom! Osaa yrteistä ei voida käyttää säännöllisesti niiden allergisoivan
tai rohdosvaikutusten vuoksi. Osalla yrteistä on myrkyllinen näköislaji, joten
on tärkeää opetella tuntemaan syötäväksi kerättävät luonnonyrteet.

Nokkosletut

Kerää nokkoslehtiä puhtaalta paikalta.
Huuho ja kiehauta ne. Painele jäähtyneet
nokkoset kuiviksi ja silppua.

2	kananmunaa
5 dl	rasvatonta maitoa
3 dl	vehnä jauhoja tai hiivaleipäjauhoja
1 rkl	öljyä
1/2 tl	suolaa
1 l	nuoria silputtuja nokkosen lehtiä (n. 1 dl ryöpättyä)

Riko munat ja vatkaa niiden rakenne rikki. Vat-
kaa joukkoon muut aineet. Anna taikinan turvota
vähintään ½ tuntia ja paista lettupannulla. Tarjoa
puolukkahillon kanssa.

Vinkki!

Voit koristella letut laittamalla pannulle jokaiseen
syvennykseen nokkosen lehden lehtiruoti alaspäin ja
kaatamalla taikinaa päälle. Näin saat jokaisen letun
keskelle kauniin lehtikoristeen.



HARJOITUSTEHTÄVIÄ

6. Yrttien lehdet kerätään
- a) ennen kukintaa.
 - b) kukkimisen jälkeen.
 - c) kesän lopussa.
7. Siankärsämön lehdet ovat
- a) pariliuskaiset.
 - b) sahalaitaiset.
 - c) tillimäiset.
8. Syötäviä luonnonyrtejä kutsutaan
- a) villiviljoiksi.
 - b) villivihanneksiksi.
 - c) villijuureksiksi.
9. Parsan tavoin keitettyinä voidaan k
- a) apilan kukkia.
 - b) maitohorsman nuoria versoja.
 - c) voikukan varsia.
10. Yrttien paras poimintasää on
- a) heti sateen jälkeen.
 - b) kuiva ja aurinkoinen.
 - c) sateinen ja pilvinen.

12. Ravintorikkain yrtti seuraavista on
- a) nokkonen.
 - b) maitohorsma.
 - c) apila.

14. Jokamiehenoikeuksiin ei kuulu
- a) voikukkien kerääminen.
 - b) kuusen vuosikasvaimien kerääminen.
 - c) poimulehtien kerääminen.

OMIA MUISTIINPANOJA



"HEI VITAMIINEJA VOI PAKASTAA, SIISTII!"

"KAVERIEN KANS KERÄTÄÄNKI ENS SYKSYNÄ
KOKO TALVEN PITSASIENET KIMPASSA"

"SAATTAAPORUKAT KOTONA MENNÄ KERRANKIN SANATTOMAKS,
KUN MÄ YLLÄTÄN NE VIEMÄLLÄ ITE POIMIMAN PUOLUKKASANKON..."

"MÄ TAIDANKIN ENS KESÄNÄ KERÄTÄ MARJOJA JA SIENIÄ
MYYN TIIN JA OSTAA NIILLÄ RAHOILLA MOPON..."



Arktiset Aromit ry
Kauppakatu 20
89600 Suomussalmi
(08) 6155 5590
fax (08) 6155 5592
info@arktisetaromit.fi
www.arktisetaromit.fi



Esitteen julkaisemista on tukenut
maa- ja metsätalousministeriö.