

LET'S HUNT FOR MUSHROOMS IN FINLAND

Pilze sammeln in Finnland

En route pour la cueillette des champignons en Finlande

Andiamo alla ricerca di funghi in Finlandia



Finland is the perfect place for mushroom pickers!

Sparsely populated land, everyman's right, easy access to the wilderness, and the cleanliness of natural areas make Finland the ideal destination for nature tourism. The peace and quiet of nature and the nightless night are unique experiences for many visitors – not to mention the mushrooms and berries that can be picked.

Finland is quite a large country in terms of area: 338,000 km². The country measures 1,140 km from the northernmost point to the southern tip, and 528 km across at its widest point. A large proportion of Finland's area – as much as 86% of it – is covered by forest. The majority of the forests are privately owned, but some are also owned by the state, parishes, municipalities and forestry companies. In Finland, the trees grow less densely than in southern countries, making it easy to walk through forests. Plenty of forest roads have been built through Finland's forests.

Finland is famous for its midnight sun and its thousands of lakes. There are 188,000 lakes and ponds in Finland, with approximately 500,000 summer cottages on their shores. In the summer, many of the lake shores boast large populations. Finland's population is only 5.5 million.

Finnland – das Traumland für Pilzsammler

Die spärliche Besiedlung, das Jedermannsrecht sowie die leicht zugängliche und saubere Natur machen Finnland zu einem idealen Land für den Naturtourismus. Für viele Finnlandbesucher sind die Stille der Natur und die nachtlose Nacht einzigartige Erfahrungen – ganz zu schweigen von den Pilzen und Beeren, die in Finnland gesammelt werden können.

Mit 338 000 km² Fläche ist Finnland ein ziemlich großes Land. Vom nördlichsten Punkt bis zur südlichsten Spitze des Landes sind es 1 140 km. Die breiteste Stelle Finnlands misst 528 km. Der größte Teil der Fläche Finnlands, etwa 86 %, ist von Wäldern bedeckt. Die Wälder befinden sich überwiegend in Privatbesitz, über Waldbesitz verfügen aber auch der Staat, Kirchengemeinden, Kommunen und Forstunternehmen. In Finnland ist der Baumbestand lichter als in südlicheren Ländern, weshalb es leicht ist, sich in den Wäldern zu bewegen. Außerdem sind die finnischen Wälder von einer Fülle von Forststraßen durchzogen.

Finnland ist nicht nur für die Mitternachtssonne bekannt, sondern es gilt auch als das Land der tausend Seen. In Finnland gibt es 188 000 Seen und Weiher, an deren Ufern sich etwa 500 000 Sommerhäuser befinden. Die Ufer vieler Seen sind zur Sommerzeit gut bevölkert. Die Einwohnerzahl Finnlands beträgt nur 5,5 Millionen.

La Finlande est l'endroit idéal pour les cueilleurs de champignons !

Les territoires faiblement peuplés, le droit de tout un chacun, l'accès facile à la nature sauvage ainsi que la propreté des espaces naturels font de la Finlande la destination idéale pour le tourisme de nature. Pour de nombreux touristes, la paix et la tranquillité de la nature et le soleil de minuit, sans parler des champignons et des baies à cueillir, font de leur visite une expérience unique.

La Finlande est un assez vaste pays d'une superficie de 338 000 km². 1 140 km séparent les extrémités nord et sud du pays qui compte 528 km à son point le plus large. Une grande partie de la superficie de la Finlande, soit près de 86 %, est couverte de forêt. La majorité des forêts appartiennent à des personnes privées, d'autres à l'État, aux paroisses, aux municipalités et aux entreprises forestières. En Finlande, les forêts sont moins denses que dans les pays du sud, ce qui facilite les promenades en forêt. De nombreuses routes forestières sillonnent les forêts finlandaises.

La Finlande est connue pour son soleil de minuit et sa multitude de lacs. Il existe 188 000 lacs et étangs en Finlande parsemés d'environ 500 000 chalets d'été sur leurs rives. En été, la population se concentre aux abords de ces lacs. La population de la Finlande est de seulement 5,5 millions d'habitants.

La Finlandia è il posto perfetto per i fungaioli!

La bassa densità di popolazione, il Diritto di pubblico accesso, la facilità con cui le foreste possono essere visitate e la pulizia delle sue aree naturali fanno della Finlandia una destinazione ideale per il turismo naturalistico. La pace e la tranquillità della natura e le notti bianche sono esperienze uniche per molti visitatori. Senza contare la possibilità di raccogliere funghi e frutti di bosco!

La Finlandia è piuttosto estesa, con i suoi 338 000 km². Il Paese si estende per 1 140 km dal punto più a nord a quello più a sud e, nel suo punto di massima ampiezza, per 528 km da est a ovest. La Finlandia è ricoperta in gran parte da foreste, che arrivano a occupare l'86% della superficie. La maggior parte di queste foreste sono di proprietà privata, mentre alcune sono di proprietà dello stato, dei distretti, dei comuni e delle società forestali. Le foreste finlandesi sono meno fitte rispetto a quelle dei paesi meridionali, per questo visitarle a piedi è più facile; sono inoltre attraversate da tantissime strade.

Il Paese è famoso per il suo sole di mezzanotte e per le migliaia di laghi di cui è costellato: in Finlandia ci sono 188 000 laghi e stagni, sulle cui rive si affacciano circa 500 000 cottage estivi. In estate, molte persone vivono sulle sponde dei laghi. La popolazione della Finlandia è pari a soli 5 milioni e mezzo.



Finland is the perfect place for mushroom pickers!



Finland is a major mushroom country

Finland is a major mushroom country

Every year, more than 1,000 million kilos of edible mushrooms grow in the wild in Finland, but less than one per cent is picked. Several hundred species of edible mushroom are known to exist in Finland.

It is safest for tourists to collect only a few, easily identifiable, types of mushroom.

The best types of mushroom for tourists to pick are ceps, milkcaps, chanterelles, funnel chanterelles, sheep polypore, black chanterelles and matsutakes, the last of which grow irregularly.

Finnish nature tourism companies offer accommodation services along with various nature excursion services, such as guided mushroom-picking trips, which enable visitors to discover and collect the safest and best types of mushroom in Finland. Some companies also help visitors to dehydrate their mushrooms and prepare them to take home. Guided mushroom-picking trips offer visitors the opportunity to feel rejuvenated by the Finnish nature, collect mushrooms and prepare their find to take home, providing that they have chosen to travel to a suitable rural destination.

Visitors to Finland can compare accommodation services before their trip and find out what various companies can offer. For help finding companies that arrange guided nature and mushroom-picking excursions in various parts of Finland, use the search engine on this page:

<http://www.arktisetaromit.fi/en/nature+tourism/>

Finnland kann auf einen reichen Pilzbestand zurückgreifen

In der finnischen Wildnis wachsen jährlich über 1 000 Millionen Kilogramm essbare Pilze, aber nur ein Prozent davon werden gesammelt. Es gibt in Finnland mehrere hundert Arten von essbaren Pilzen.

Für Touristen ist es am sichersten, nur einige leicht zu bestimmende Pilzarten zu sammeln.

Die am besten für Touristen geeigneten Arten sind z. B. Steinpilze, Milchlinge, der Pfifferling, der Trompetenpfifferling, der Schafporling, die Totentrompete und der Krokodilritterling (Matsutake). Letzterer ist allerdings nicht in jedem Jahr anzutreffen.

Auf Naturtourismus spezialisierte finnische Unternehmen bieten neben Beherbergungsdienstleistungen verschiedene Naturausflüge wie geführte Pilzwanderungen an, auf denen man erfährt, wie man die besten und sichersten Pilzarten Finnland erkennen und sammeln kann. Einige Unternehmen helfen den Teilnehmern auch, die gesammelten Pilze zu dörren und für die Mitnahme nach Hause vorzubereiten. Die Teilnahme an einer geführten Pilzwanderung bietet die Möglichkeit, sich in der finnischen Natur zu erholen, Pilze zu sammeln und die Pilzbeute mit nach Hause zu nehmen – vorausgesetzt, dass ein geeigneter Übernachtungsort auf dem Lande gewählt wird.

Vor Antritt der Reise können Sie die angebotenen Beherbergungsdienstleistungen miteinander vergleichen und sich mit den Angeboten verschiedener Unternehmen vertraut machen. Unternehmen, die in den verschiedenen Regionen Finnlands geführte Natur- und Pilzwanderungen anbieten, finden Sie über unsere Suchmaschine (nur auf Englisch):

<http://www.arktisetaromit.fi/en/nature+tourism/>

La Finlande est un pays où poussent de nombreux champignons

Chaque année, plus d'un million de tonnes de champignons sauvages comestibles poussent dans la nature finlandaise, mais nous en cueillons moins d'un pour cent. La Finlande compte plusieurs centaines d'espèces de champignons comestibles.

Il est pourtant préférable pour les touristes de ne collecter que quelques types de champignons facilement identifiables.

Les meilleurs types de champignons que les touristes peuvent cueillir sont les suivants : les cèpes, les lactaires, les girolles, les chanterelles en tube, les polypores des brebis, les trompettes des morts et les matsutakes, ces derniers poussant de façon intermittente.

Les agences finlandaises de tourisme naturel proposent des hébergements ainsi que diverses excursions dans la nature, notamment, des promenades guidées pour la cueillette des champignons qui permettent aux visiteurs de découvrir et ramasser les champignons les plus sûrs et les meilleurs de Finlande. Certaines agences aident également les visiteurs à déshydrater leurs champignons et à les préparer pour les ramener chez eux. Les excursions guidées de cueillette de champignons offrent aux visiteurs la possibilité de se ressourcer dans la nature finlandaise, de ramasser des champignons et de préparer leur récolte pour la ramener chez eux, à condition qu'ils aient choisi de se rendre vers une destination rurale appropriée.

Les visiteurs en Finlande peuvent comparer les services d'hébergement avant de voyager et découvrir ce que proposent les différentes agences. Pour trouver les agences qui organisent des excursions guidées de découverte de la nature et de cueillette de champignons dans différentes régions de Finlande, utilisez le moteur de recherche sur cette page (en anglais uniquement) :

<http://www.arktisetaromit.fi/fr/nature+tourism/>

La Finlandia è uno dei Paesi in cui crescono più funghi

Ogni anno, nella natura finlandese crescono 1 000 milioni di chili di funghi commestibili, ma solo l'1% di questi viene raccolto. Si conoscono diverse centinaia di specie commestibili.

Per i turisti, è più sicuro raccogliere solo alcuni tipi di funghi facilmente identificabili.

I tipi migliori da raccogliere sono i porcini, i peveracci delle coliche, i gallinacci, i funghi invernali, i funghi del pane, le trombette dei morti e i matsutake; questi ultimi crescono in modo irregolare.

Le aziende finlandesi che si occupano di turismo naturalistico offrono servizi di alloggio insieme a diverse escursioni nella natura, come quelle pensate appositamente per la raccolta di funghi, che permettono ai visitatori di scoprire e raccogliere i tipi di funghi migliori e più sicuri in Finlandia. Alcune di queste aziende aiutano i visitatori a essiccare i funghi raccolti e a prepararli per portarli a casa. Le escursioni guidate per la raccolta di funghi offrono ai visitatori l'opportunità di sentirsi ringiovaniti dalla natura finlandese, di raccogliere funghi e prepararli per portarli a casa, purché la scelta della destinazione ricada su un'area rurale adeguata per realizzare tali attività.

I visitatori della Finlandia possono comparare i servizi di alloggio prima del loro viaggio e scoprire cosa offrono le varie aziende. Se hai bisogno di aiuto per trovare delle aziende che organizzino escursioni guidate nella natura e per la raccolta di funghi in diverse aree della Finlandia, usa il motore di ricerca presente in questa pagina (solo in inglese):

<http://www.arktisetaromit.fi/en/nature+tourism/>

Everyman’s right allows mushrooms to be picked freely

Everyman’s right means that visitors are entitled to pass through forests, stay in them, set up camp temporarily and collect berries and mushrooms without needing the landowner’s permission. The right does not apply to garden areas, cultivated land or nature conservation areas. Some private roads are closed off with barriers or chains. Visitors are not permitted to drive motor vehicles on closed private roads.

Everyman’s right applies to everyone living or staying within Finland’s borders. Finnish citizenship is not a prerequisite: everyman’s right also applies to visitors from abroad. However, it is not permitted to do anything that could harm the landowner while out in the wilderness. It is prohibited to break off any branches from trees or damage saplings, and littering is forbidden. The following rules should be kept in mind while enjoying the nature:

The following are allowed in the forest:

- Collecting berries and mushrooms that are growing naturally
- Walking and cycling
- Collecting pine cones from the ground, dry twigs and other corresponding natural objects
- Swimming and washing in bodies of water, providing that they are far enough away from the grounds of summer cottages and grounds of houses
- Fishing using worm bait and ice fishing
- Staying temporarily in areas where access is permitted
- Preparing food using a portable stove. Separate areas are provided for lighting fires at recreation and camping sites.

The following are not allowed:

- Causing disturbance or damage to other people or the environment
- Disturbing birds that are nesting
- Taking birchbark, bark, branches, leaves, resin, birch sap or pine cones from growing or fallen trees
- Taking moss, lichens, wood, dwarf shrubs or peat from someone else’s land
- Cutting grass
- Passing through or staying overnight on someone else’s cultivated land or garden area
- Littering
- Fishing or hunting without the landowner’s permission
- Driving a motor vehicle over the terrain without the landowner’s permission
- Lighting bonfires without the landowner’s permission. If a forest fire warning is in force, fires must not be lit in natural areas.

Das Jedermannsrecht erlaubt es, ungehindert Pilze zu sammeln

Das Jedermannsrecht bedeutet für Reisende, dass sie sich in der Natur frei bewegen und aufhalten sowie vorübergehend zelten und Beeren bzw. Pilze sammeln dürfen, ohne die Erlaubnis des Grundeigentümers einholen zu müssen. Das Recht gilt jedoch weder für Hof- bzw. Gartengelände und kultiviertes Land noch für Naturschutzgebiete. Private Straßen und Wege sind teilweise durch Schranken oder Ketten abgesperrt. Diese dürfen von Reisenden nicht mit einem PKW oder einem anderen Motorfahrzeug befahren werden.

Das Jedermannsrecht gilt für alle Personen, die innerhalb der Grenzen Finnlands wohnen oder sich dort aufhalten. Die finnische Staatsbürgerschaft ist keine Voraussetzung dafür, das Jedermannsrecht in Anspruch nehmen zu dürfen, es gilt auch für Reisende, die aus dem Ausland kommen. Während des Aufenthalts in der Natur darf jedoch kein Schaden für den betreffenden Landbesitzer entstehen. Es dürfen keine Äste oder Zweige von Bäumen abgebrochen und keine jungen Bäume beschädigt werden. Außerdem darf die Natur nicht verschmutzt werden. Beim Aufenthalt im Wald sind folgende Regeln zu beachten:

Was ist im Wald erlaubt?

- Beeren und Pilze sammeln, die in der Natur wachsen
- Sich zu Fuß oder per Fahrrad bewegen
- Abgefallene Tannenzapfen, trockene Zweige oder ähnliche Naturprodukte aufsammeln
- In Gewässern schwimmen und sich waschen, jedoch ausreichend weit entfernt von Sommerhäusern und Hof- bzw. Gartenbereichen von Häusern
- Mit einer Stipprute angeln oder auf dem Eis angeln
- Sich vorübergehend in Gebieten aufhalten, die betreten werden dürfen
- Mit einem Campingkocher Speisen vorbereiten. In Erholungsgebieten und auf Campingplätzen stehen speziell eingerichtete Feuerstellen zur Verfügung.

Was ist im Wald nicht erlaubt?

- Andere Personen oder die Umwelt stören oder jemandem bzw. der Umwelt Schaden zufügen
- Die Vogelbrut stören
- Rinde, Borke, Zweige, Äste, Blätter oder Zapfen von wachsenden oder umgefallenen Bäumen abtrennen bzw. den Bäumen Harz oder Saft entnehmen
- Moos, Flechte, Holz, Reisig oder Torf von fremdem Grund und Boden nehmen
- Rasen mähen
- Auf kultiviertem Land oder fremdem Hof- bzw. Gartengelände verweilen und übernachten
- Die Natur verschmutzen
- Ohne Erlaubnis des Landbesitzers angeln oder jagen
- Ohne Erlaubnis des Landbesitzers mit Motorfahrzeugen im Gelände fahren
- Ohne Erlaubnis des Landbesitzers offenes Feuer machen. Bei Waldbrandgefahr darf generell kein Feuer in der Natur gemacht werden.

La cueillette des champignons est régie par le

« droit de tout un chacun »

Le droit de tout un chacun autorise les visiteurs à traverser les forêts, à y séjourner, à installer un campement temporaire et à y ramasser des baies et des champignons sans nécessiter la permission du propriétaire. Ce droit ne s’applique pas aux jardins, aux terres cultivées ou aux zones de conservation de la nature. Certaines routes privées sont fermées par des barrières ou des chaînes. Les visiteurs ne sont pas autorisés à conduire des véhicules à moteur sur des routes privées fermées.

Le droit de tout un chacun s’applique à tous ceux qui vivent ou résident en Finlande. Il n’est pas nécessaire d’être citoyen finlandais, le droit de tout un chacun s’applique également aux visiteurs étrangers. Il n’est toutefois pas permis de faire quoi que ce soit qui pourrait nuire au propriétaire des terres lors d’une visite de ces zones sauvages. Il est interdit de casser les branches des arbres ou d’endommager de jeunes arbres et de jeter ses déchets dans la nature. Il est important de garder à l’esprit les règles suivantes lors d’une activité dans la nature :

Les activités suivantes sont autorisées en forêt :

- Cueillir des baies et des champignons qui poussent naturellement
- Randonner et faire du vélo
- Ramasser des pommes de pin au sol, des branches sèches et autres objets naturels similaires
- Se baigner et se laver dans les plans d’eau, à condition qu’ils soient assez éloignés des maisons et des chalets d’été
- Pêcher avec des appâts (vers) et pêcher sur la glace
- Résider temporairement dans les zones où l’accès est autorisé
- Préparer des aliments à l’aide d’un réchaud. Des zones séparées sont prévues pour allumer des feux dans les sites de loisirs et les campings.

Les activités suivantes ne sont pas autorisées :

- Perturber ou endommager l’environnement ou déranger les autres personnes
- Déranger les oiseaux qui nichent
- Cueillir de l’écorce de bouleau et d’autres arbres, des branches, des feuilles, de la résine, de la sève de bouleau ou des pommes de pin sur des arbres en croissance ou tombés
- Prendre de la mousse, du lichen, du bois, des arbustes nains ou de la tourbe sur le terrain d’un tiers
- Couper l’herbe
- Passer ou camper une nuit sur les terres cultivées ou les jardins de tiers
- Laisser ses déchets
- Pêcher ou chasser sans la permission du propriétaire du terrain
- Conduire un véhicule à moteur sur un terrain sans l’autorisation de son propriétaire
- Allumer un feu de camp sans l’autorisation du propriétaire du terrain. En cas de risque d’incendie forestier en vigueur, il est interdit d’allumer des feux de camp dans des zones naturelles.

Il Diritto di pubblico accesso permette la libera raccolta dei funghi

”Diritto di pubblico accesso” (letteralmente, ”diritto di ogni uomo”) significa che i visitatori possono attraversare le foreste, sostarvi, accamparsi temporaneamente e raccogliere frutti di bosco e funghi senza dover chiedere il permesso del proprietario. Tale diritto non è applicabile a giardini, aree coltivate e aree conservazionistiche. Alcune strade private sono chiuse con barriera o catene. Ai visitatori non è permesso guidare veicoli a motore su strade private chiuse.

Il Diritto di pubblico accesso vale per chiunque viva o si trovi all’interno dei confini della Finlandia. La cittadinanza finlandese non è un prerequisito: il Diritto di pubblico accesso è valido anche per i visitatori che vengono dall’estero. Tuttavia, è proibito qualsiasi comportamento che danneggi il proprietario mentre ci si trova nella natura. Non è consentito gettare rifiuti, spezzare i rami degli alberi o danneggiare gli alberi giovani. Le regole da rispettare mentre ci si gode la natura sono le seguenti:

Nella foresta è permesso:

- Raccogliere frutti di bosco e funghi che crescono naturalmente
- Camminare e andare in bicicletta
- Raccogliere dal suolo pigne, ramoscelli secchi e altri oggetti naturali simili
- Nuotare o lavare nei corpi d’acqua, purché siano abbastanza lontani dalle case e dai cottage estivi
- Pescare usando dei vermi come esca e praticare la pesca sul ghiaccio
- Restare temporaneamente nelle aree in cui è consentito l’accesso
- Cucinare utilizzando un fornello da campeggio. Per accendere dei fuochi, sono presenti delle aree apposite nei campeggi e nelle zone ricreative.

Non è permesso:

- Disturbare o danneggiare le altre persone o l’ambiente
- Disturbare gli uccelli che stanno nidificando
- Prelevare la corteccia delle betulle o degli altri alberi, le pigne dagli alberi di pino (sia vivi che caduti al suolo), la linfa di betulla, i rami, le foglie, la resina di qualsiasi albero
- Prelevare muschi, licheni, legno, arbusti nani o torba dal territorio di qualcun altro
- Tagliare l’erba
- Attraversare o dormire nelle terre coltivate o nelle aree adibite a giardino di qualcun altro
- Gettare rifiuti
- Pescare o cacciare senza il permesso del proprietario
- Guidare veicoli a motore sui terreni senza il permesso del proprietario
- Accendere dei falò senza il permesso del proprietario. Se è in vigore un’allerta per incendi boschivi, non devono essere accesi fuochi nelle aree naturali.



Remember the following before setting out to pick mushrooms

Remember the following before setting out to pick mushrooms

You will need a mushroom basket, a mushroom knife and a brush for cleaning mushrooms. The basket is the most important item – it should have plenty of room for air to circulate, a wide base and washable material. The most suitable type of basket is a shingle basket or a perforated plastic basket designed for use with food. It is also advisable to take a cover for the basket to ensure that no foliage falls out of trees into the basket. The basket does not need to have high sides, as mushrooms should not be stacked high on top of each other in the basket.

The mushroom knife should be sharp enough and have a thin blade. Choose a bright colour to make it easier to find if you lose it in the forest. It is also advisable to take a spare knife when picking mushrooms.

If you are visiting an unfamiliar forest, it is a good idea to take a map, compass, phone and, if necessary, a GPS navigator. Remember to recharge electronic devices before setting off. It is also advisable to take a conventional map, such as an image printed from an online mapping service.

Collect forest mushrooms in dry weather

Mushrooms should be picked when they are young and in good condition and when the weather is fair. The mushrooms should be detached from the ground by twisting the entire mushroom out. They should then be cleaned and sorted immediately after picking. Different types of mushroom should be collected separately. It is a good idea to preserve or cook mushrooms on the day they are picked.

Only pick mushrooms that you can identify with certainty!

Checkliste zur Vorbereitung auf den Pilzausflug

Zum Pilzesammeln wird ein Pilzkorb, ein Pilzmesser und eine Pilzreinigungsbürste benötigt. Das wichtigste Utensil ist der Pilzkorb, der luftdurchlässig, flach und abwaschbar sein muss. Am besten eignet sich als Pilzkorb ein Birkenrindenkorb oder ein zur Verwendung für Lebensmittel vorgesehener Kunststoffkorb mit Öffnungen. Auf dem Korb sollte sich auch eine Abdeckung befinden, damit sich kein Laub oder Nadeln mit den Pilzen vermischen. Der Korb braucht nicht hoch zu sein, da das Ablegen der Pilze in allzu vielen Schichten vermieden werden sollte.

Das Pilzmesser sollte scharf genug sein und über eine dünne Klinge verfügen. Ein hellfarbenedes Pilzmesser kann bei Verlust im Wald besser wiedergefunden werden. Es empfiehlt sich auch, ein Ersatzmesser mitzunehmen.

Beim Aufenthalt in unbekanntem Wäldern sollte auch eine Karte, ein Kompass, ein Mobiltelefon und bei Bedarf auch ein GPS-Empfangsgerät zur Ausstattung gehören. Bevor man sich auf den Weg macht, sollten alle elektronischen Geräte aufgeladen sein. Es empfiehlt sich, immer auch eine herkömmliche Karte mit dabei zu haben, z. B. einen auf das betreffende Gebiet begrenzten Auszug, der von einem Online-Kartendienst abgerufen werden kann.

Sammeln Sie nur bei trockenem Wetter Waldpilze

Pilze werden bei schönem Wetter gesammelt, und zwar nur junge Exemplare, die in gutem Zustand sind. Es werden nur ganze Pilze gesammelt. Der Pilz wird behutsam aus dem Boden gedreht, gesäubert und unmittelbar nach dem Sammeln sortiert. Unterschiedliche Arten werden getrennt gesammelt. Die Pilze sollten noch am Sammeltag haltbar gemacht oder zubereitet werden.

Sammeln Sie nur solche Pilze, die Sie genau kennen.

Rappel des points suivants avant de ramasser des champignons

Vous aurez besoin d'un panier à champignons, d'un couteau à champignons et d'une brosse pour les nettoyer. Le panier est l'élément le plus important, il doit être assez spacieux pour permettre à l'air de circuler, doté d'une large base et fabriqué dans un matériau lavable. Le type de panier le plus approprié est un panier en bois tressé ou un panier en plastique perforé conçu pour les aliments. Il est également conseillé d'utiliser un couvercle pour le panier pour éviter que des feuilles ne tombent dans celui-ci. Les bords du panier n'ont pas besoin d'être hauts. En effet, les champignons ne doivent pas être empilés les uns sur les autres dans le panier.

Le couteau à champignons devra être assez affûté et doté d'une fine lame. Choisissez une couleur vive pour le retrouver facilement si vous le perdez dans la forêt. Il est également conseillé de prendre un deuxième couteau de rechange pour la cueillette des champignons.

Lorsque vous vous rendez dans une forêt inconnue, il est judicieux de prendre une carte, une boussole, un téléphone et, le cas échéant, un GPS. N'oubliez pas de recharger vos appareils électroniques avant de partir. Il est également conseillé de prendre une carte traditionnelle, telle qu'une image imprimée à partir d'un service de cartographie en ligne.

Cueillette des champignons en forêt par temps sec

Les champignons doivent être cueillis lorsqu'ils sont jeunes et en bon état, par beau temps. Les champignons doivent être détachés du sol en les faisant tourner sur eux-mêmes. Il est ensuite préférable de les nettoyer et de les trier immédiatement après la cueillette. Les champignons de type différent doivent être ramassés séparément. Il est judicieux de conserver ou de faire cuire les champignons le jour de leur cueillette.

Ramasser uniquement des champignons identifiables sans hésitation !

Prima della tua escursione per la raccolta di funghi, ricorda:

Avrai bisogno di una cesta per funghi, di un coltello per funghi e di una spazzola per pulirli. La cesta è l'accessorio più importante: dev'essere molto spaziosa per permettere la circolazione dell'aria, deve avere una base larga ed essere costituita da materiali lavabili. Le ceste più appropriate sono quelle in legno o in plastica perforata, adatte per essere utilizzate per gli alimenti. Inoltre, è consigliabile portare con sé qualcosa per coprire la cesta, in modo da essere sicuri che le foglie degli alberi non cadano dentro. Non è necessario che la cesta sia molto alta, poiché i funghi non devono essere impilati l'uno sull'altro.

Il coltello per funghi dev'essere abbastanza affilato e avere una lama sottile. Scegli un colore acceso per far sì che sia facile da ritrovare qualora lo perdessi nella foresta. È inoltre opportuno portare con sé un coltello di riserva.

Se stai visitando una foresta che non conosci, è utile avere una cartina, una bussola, un telefono e, se necessario, un navigatore GPS. Ricorda di ricaricare i tuoi dispositivi elettronici prima di incamminarti. È inoltre consigliabile portare con sé una mappa convenzionale (per esempio, un'immagine stampata da un servizio di mappatura online).

Raccogli i funghi della foresta quando il tempo è asciutto

I funghi devono essere raccolti quando sono giovani e in buone condizioni e quando c'è bel tempo. Vanno raccolti interi, ruotandoli fino al distacco dal terreno; devono essere poi puliti e smistati immediatamente. I diversi tipi di funghi devono essere raccolti separatamente. È consigliabile conservarli o cucinarli il giorno stesso della raccolta.

Raccogli solo i funghi che puoi identificare con certezza!



Slippery Jack
Butterpilz
Bolet jaune
Pinarello



Chanterelle
Pfifferling
Girolle
Gallinaccio



Funnel chanterelle
Trompetenpfifferling
Chanterelle en tube
Fungo invernale



Woolly milkcap
Birkenreizker
Lactaire à toison
Peveraccio dell' coliche



Sheep polypore
Schafporling
Polypore des brebis
Fungo del pane



Matsutakes
Krokodilritterling
Matsutake
Fungo matsutake

The most common types of mushrooms are easy to identify

Gewöhnlichere Pilzarten sind leicht zu bestimmen

Les champignons les plus courants sont faciles à identifier

I tipi di fungo più comuni sono facili da identificare





Ceps
Steinpilze
Cèpes
Porcini

Ceps *Boletus edulis* and *Boletus pinophilus*

Ceps (*B. edulis*) and pine boletes (*B. pinophilus*) are common throughout Finland. Both types of boletes have a whitish, barrel-shaped stipe with a distinctive light mesh pattern at the top. When ceps are young, they have a hard pore surface with a white colour, which ages to a yellow or yellow-green colour. Ceps are in season from midsummer until the end of September.

Ceps (*B. edulis*) appear near fresh spruces, while pine boletes (*B. pinophilus*) grow near pine trees in dry coniferous forests. Pine boletes have a dark reddish brown cap. The cap of a cep is a lighter shade of brown than that of a pine bolete.

Ceps should be picked whole at the youngest possible age, when they are at their best. A good way to preserve ceps is to dry them. To do this, cut the cap vertically into slices 5 mm thick. The stipe can be cut into thin slices, either vertically or horizontally. In a food dehydrator, ceps will dry out fairly quickly at a temperature of 35–40 °C.

Ceps are the most highly valued forest mushrooms in Europe. In good mushroom years, large amounts are exported from Finland to Italy and other countries in Central and Southern Europe.

Steinpilze *Boletus edulis* und *Boletus pinophilus*

Der Gemeine Steinpilz (*B. edulis*) und der Kiefernsteinpilz (*B. pinophilus*) sind überall in Finnland anzutreffen. Beide Steinpilzsorten haben einen weißlichen, tonnenförmigen Stiel mit einer charakteristischen hellen Netzzeichnung im oberen Teil. Die Röhren des Steinpilzes sind im Jungzustand weiß und werden mit der Zeit gelb bis gelblich grün. Steinpilze haben von Mitte Sommer bis Ende Herbst Saison.

Der Gemeine Steinpilz wächst in frischen Nadelgehölzen, der Kiefernsteinpilz dagegen in trockenen Kiefernheidewäldern in Symbiose mit der Kiefer. Der Hut des Kiefernsteinpilzes hat eine dunkle rotbraune Farbe, der Hut des Gemeinen Steinpilzes weist eine hellere bräunliche Färbung auf.

Es werden nur ganze Pilze gesammelt, am besten sind sie dann, wenn sie noch jung sind. Eine gute Methode, Steinpilze haltbar zu machen, ist das Dörren. Hierfür wird der Hut vertikal in 5 mm dicke Scheiben geschnitten. Der Stiel kann sowohl vertikal als auch horizontal in dünne Scheiben geschnitten werden. Mit Hilfe eines Sonnendörrens kann der Steinpilz bei einer Temperatur von 30–40 °C relativ schnell gedörrt werden.

Der Steinpilz ist der beliebteste Waldpilz Europas. In guten Pilzjahren werden viele Steinpilze nach Italien und in andere Länder Mittel- und Südeuropas exportiert.

Cèpes *Boletus edulis* et *Boletus pinophilus*

Le cèpe de Bordeaux (*B. edulis*) et le cèpe des pins (*B. pinophilus*) sont fréquemment trouvés dans toute la Finlande. Les deux types de cèpes sont dotés d'un stipe blanchâtre cylindrique, recouvert d'un maillage de couleur claire distinctif sur le haut. Lorsque les cèpes sont jeunes, la surface des pores est ferme, de couleur blanche qui devient jaune à jaune-vert avec l'âge. Les cèpes apparaissent du milieu de l'été jusqu'à la fin septembre.

Le cèpe de Bordeaux (*B. edulis*) se développe près de jeunes épicéas, alors que le cèpe des pins (*B. pinophilus*) plutôt autour de pins dans les forêts de conifères sèches. La cuticule du cèpe des pins est de couleur brun-rouge foncé. La cuticule du cèpe de Bordeaux est d'un brun légèrement plus clair que celle d'un cèpe des pins.

Il est préférable de cueillir les cèpes entiers, le plus jeune possible, ils n'en seront que meilleurs. Une bonne façon de conserver les cèpes est de les faire déshydrater. Pour ce faire, couper le chapeau verticalement en tranches de 5 mm d'épaisseur. Le stipe peut être coupé en fines tranches, verticalement ou horizontalement. Dans un déshydrateur alimentaire, les cèpes sécheront assez rapidement à une température de 35-40 °C.

Les cèpes sont les champignons de forêt les plus recherchés en Europe. Dans de bonnes années à champignons, de grandes quantités sont exportées de Finlande vers l'Italie et vers d'autres pays d'Europe centrale et méridionale.

Porcini *Boletus edulis* e *Boletus pinophilus*

Il porcino comune (*B. edulis*) e il porcino dei pini (*B. pinophilus*, conosciuto anche come "porcino rosso") sono comuni in tutta la Finlandia. Entrambi i tipi di porcino hanno un gambo biancastro, a forma di botte, con un caratteristico reticolo a maglie fini nella parte superiore. Gli esemplari giovani hanno una superficie poroide compatta, di colore bianco, che diventa gialla o verde-gialla con l'invecchiamento. La stagione dei porcini inizia a metà estate e dura fino alla fine di settembre.

Il porcino comune (*B. edulis*) si trova vicino agli abeti rossi giovani, mentre il porcino dei pini (*B. pinophilus*) cresce vicino ai pini nelle foreste secche di conifere. Il porcino dei pini ha un cappello rosso-bruno o marrone. Il cappello del porcino comune è di un marrone più chiaro rispetto a quello del porcino dei pini.

Per poterli gustare al meglio, i porcini devono essere raccolti interi e quando sono il più giovani possibile. Un buon modo per conservare i porcini è l'essiccazione. Prima di essicarli, taglia il cappello a fette dello spessore di 5 mm, in senso verticale. Il gambo può essere tagliato a fette sottili, sia verticalmente che orizzontalmente. In un essiccatore per alimenti, i funghi si essicheranno abbastanza velocemente a una temperatura di 35–40 °C.

I porcini sono i funghi di foresta più apprezzati in Europa. Durante le annate favorevoli, vengono esportati in grandi quantità dalla Finlandia all'Italia e ad altri paesi dell'Europa centrale e meridionale.

Slippery Jack *Suillus luteus*

Slippery Jack mushrooms are yellow-brown with a surface that is slimy when wet and shiny when dry. The cap is hemispherical when young, becoming convex and turning dark brown with age. The Slippery Jack's pore surface is yellow, and it is initially covered by a white veil. As the mushroom grows, the veil detaches and shrivels around the stipe, forming a dark ring. The Slippery Jack's stipe is quite thick and hard, with a light colour below the ring and a yellowish colour above it, with small dots. The flesh is yellow and fairly soft.

Slippery Jack mushrooms are abundant, growing all over Finland in pine areas. They grow in groups in locations where the ground surface is broken, such as alongside forest roads. They are in season from July to September.

The Slippery Jack's slimy film can be removed from the surface: first, use a knife to split the mushroom from the bottom up to the surface film, and then remove the film from the two halves of the mushroom. Slippery Jacks can be dehydrated when the cap is cut vertically into 5-mm slices. For domestic use, the mushroom can be frozen after excess liquid is removed by simmering it.

Butterpilz *Suillus luteus*

Der gelbbraune Butterpilz (auch Butterröhrling) hat bei feuchtem Wetter eine klebrig-schleimige und bei trockenem Wetter eine glänzende Huthaut. Der Hut ist zunächst halbkugelig, später jedoch ist er flach gewölbt und bekommt eine dunkelbraune Färbung. Die blassgelben Röhren des Butterpilzes werden anfangs von einem weißlichen Velum überdeckt, das sich später löst und als häutiger dunkler Ring am Stiel zurückbleibt. Der Stiel ist keulig verdickt und hart, unterhalb des Rings weiß und oberhalb des Rings gelblich gefärbt und braun gepunktet. Das Fleisch des Pilzes ist hellgelb und ziemlich weich.

Der Butterpilz ist eine sehr ertragreiche Art. Er wächst überall in Finnland im Verbreitungsraum der Kiefer. Oft findet man ihn in Gruppen an Stellen, an denen der Erdboden aufgebrochen ist, z. B. auf dem Randstreifen von Waldwegen. Die Sammelsaison umfasst den Zeitraum von Juli bis September.

Die schleimige Huthaut des Butterpilzes kann entfernt werden: Zuerst wird der Pilz mit einem Messer von unten bis zur Huthaut in zwei Hälften geteilt. Danach werden die beiden Pilzhälften von der Huthaut abgezogen. Nachdem der Hut vertikal in 5 mm dicke Scheiben geschnitten worden ist, kann der Butterpilz gedörrt werden. Für den Haushaltsgebrauch können Butterpilze auch eingefroren werden, wenn ihnen zuvor durch Simmern die überschüssige Flüssigkeit entzogen wird.

Bolet jaune (Bolet baveux) *Suillus luteus*

Les bolets jaunes sont de couleur jaune-brun dont la cuticule est visqueuse lorsqu'elle est mouillée et brillante lorsqu'elle est sèche. Le chapeau est hémisphérique lorsque le champignon est jeune, puis devient convexe, brun foncé avec l'âge. La surface des pores est jaune, sous un voile blanc au début. En vieillissant, le voile du champignon se détache et pend, accroché au stipe en formant un anneau noir. Le stipe du bolet jaune est assez épais et dur, de couleur claire sous l'anneau et de couleur jaunâtre au-dessus et pointillé de brun. La chair est jaune et assez molle.

Les bolets jaunes sont abondants, poussant partout en Finlande sous les pinèdes. Ils se développent en groupes dans des endroits où la surface du sol a été retournée, telle que le long des routes forestières. Cette espèce est de saison de juillet à septembre.

Le film visqueux sur la cuticule du bolet jaune peut être retiré : d'abord, utiliser un couteau pour couper verticalement le champignon en deux en partant du bas jusqu'au film, puis retirer ce dernier des deux moitiés du champignon. Les bolets jaunes peuvent être déshydratés lorsque le chapeau est coupé verticalement en tranches de 5 mm. Pour un usage domestique, le champignon peut être congelé après élimination du liquide en excès en le faisant mijoter.

Pinarello *Suillus luteus*

I pinarelli sono gialli-marroni, con una superficie viscosa quando è umida e lucida quando è secca. Il cappello è emisferico negli esemplari giovani, mentre diventa convesso e assume un colore marrone scuro con l'invecchiamento. La superficie poroide del pinarello è gialla ed è inizialmente ricoperta da un velo bianco. Durante la crescita, il velo si stacca e avvizzisce intorno al gambo, formando un anello scuro. Il gambo del pinarello è piuttosto spesso e duro, chiaro al di sotto dell'anello e giallastro al di sopra, ornato da puntini. La carne è gialla e piuttosto morbida.

I pinarelli sono abbondanti, si trovano in tutte le aree della Finlandia in cui sono presenti delle pinete e crescono in gruppi in punti in cui la superficie del terreno è fessurata, per esempio ai margini delle strade forestali. La stagione dei pinarelli va da luglio a settembre.

La cuticola viscosa del pinarello può essere rimossa dalla superficie: usa il coltello per tagliare il fungo, dal basso fino alla cuticola, dopodiché rimuovila dalle due metà. Il pinarello può essere essiccato tagliando il cappello a fette dello spessore di 5 mm, in senso verticale. Per uso domestico, può essere congelato dopo aver rimosso il liquido in eccesso cuocendo il fungo a fuoco lento.

Slippery Jack Butterpilz Bolet jaune Pinarello



Chanterelle
Pfifferling
Girolle
Gallinaccio



Chanterelle *Cantharellus cibarius*

Chanterelles are easily identifiable, beautiful yellow mushrooms that can be found in the southern and central parts of Finland. Chanterelles have a funnel-shaped cap with its edges either wavy or curling inwards. The underside of the cap has gill-like decurrent ridges. Chanterelles can also be identified by their distinctive strong fruity aroma.

Chanterelles thrive in mixed forests with predominantly birch trees, and they often grow in the same places year after year. The mushroom favours sunny locations, and it is often found alongside paths and forest roads, as well as on lakeside banks. Chanterelles have a long season, lasting from the end of June to the end of September. The season can sometimes extend into October and November in the southernmost areas.

The mushroom is suitable for frying, dehydrating, freezing and using in marinades. Chanterelles are among the best mushrooms for preserving. When fresh, they can be stored in a refrigerator for a few days after picking.

Pfifferling *Cantharellus cibarius*

Der Pfifferling ist ein leicht erkennbarer, leuchtend gelber Pilz, der vor allem im südlichen und mittleren Teil Finnlands wächst. Der Hut des Pfifferlings ist trichterförmig mit einem nach innen eingerollten oder wellenförmig gelappten Rand. Die Hutunterseite ist mit lamellenartigen, in den Stiel auslaufenden Leisten bedeckt. Erkennen lässt sich der Pfifferling auch an dem für ihn charakteristischen fruchtigen und würzigen Aroma.

Pfifferlinge wachsen am besten in Mischwäldern, die einen hohen Anteil an Birken aufweisen, und treten oft über mehrere Jahre an einem Standort auf. Der Pilz bevorzugt sonnige Standorte wie Randstreifen von Waldpfaden oder -wegen und Uferböschungen an Seen. Die Pfifferlingssaison ist in Finnland lang, von Ende Juni bis Ende September. In den südlichsten Teilen Finnlands kann man auch noch im Oktober und November Pfifferlinge finden.

Der Pfifferling kann gebraten, gedörrt, eingefroren oder mariniert werden. Er gilt als einer der haltbarsten Pilze und lässt sich nach dem Sammeln mehrere Tage im Kühlschrank aufbewahren.

Girolle *Cantharellus cibarius*

Les girolles sont faciles à identifier. Ce sont de magnifiques champignons jaunes trouvés dans les régions méridionales et centrales de la Finlande. Les girolles sont dotées d'un chapeau en forme de calice dont la marge est ondulée ou enroulée vers l'intérieur. L'hyménium est constitué de plis lamelliformes décurrents. Les girolles peuvent également être identifiées par leur odeur fruitée très distinctive.

Les girolles prospèrent dans les forêts mixtes, principalement les bouleaux et restent fidèles à leurs emplacements, année après année. Ce champignon préfère les endroits ensoleillés, et pousse souvent le long des sentiers et des chemins forestiers, ainsi que sur les berges lacustres. La saison des girolles est assez longue, allant de fin juin à fin septembre. La saison peut parfois s'étendre jusqu'en octobre et novembre dans les régions les plus méridionales.

Ce champignon peut être frit, déshydraté, congelé et utilisé en marinade. Les girolles sont parmi les champignons les mieux adaptés à la conservation. Lorsqu'elles sont fraîches, elles peuvent être conservées au réfrigérateur quelques jours après la cueillette.

Gallinaccio *Cantharellus cibarius*

I gallinacci sono dei bellissimi funghi gialli, facilmente identificabili, che si trovano nelle aree centrali e meridionali della Finlandia. I gallinacci hanno un cappello a forma di imbuto, con i margini ondulati o arricciati verso l'interno. La parte inferiore del cappello ha delle creste decorrenti simili a branchie. Questi funghi possono essere identificati anche grazie al loro aroma fruttato, forte e caratteristico.

I gallinacci si trovano nelle foreste miste con predominanza di betulle e spesso crescono negli stessi punti anno dopo anno. Il fungo preferisce le aree soleggiate e spesso si trova sul ciglio di sentieri e strade forestali, nonché sulle sponde dei laghi. La stagione dei gallinacci è lunga e va dalla fine di giugno alla fine di settembre. Talvolta, nelle aree più meridionali, la stagione si estende fino a ottobre e novembre.

Il fungo è adatto per essere fritto, essiccato, congelato o utilizzato nelle marinade. I gallinacci sono tra i funghi che si conservano meglio; inoltre, quando sono freschi, possono essere conservati in frigo per qualche giorno dopo la raccolta.

Funnel chanterelle *Cantharellus tubaeformis*

Funnel chanterelles have brownish-yellow or greyish caps, and they are shaped like trumpets. The cap is either wavy or curling downwards, and it becomes deeper as the mushroom ages. The underside of the funnel chanterelle's cap has long, gill-like decurrent ridges. The stipe is yellowish and hollow.

Funnel chanterelles thrive near spruce trees in fresh coniferous forests. Funnel chanterelles grow in large groups in deep moss, where they can be difficult to recognise. Funnel chanterelles have a long, abundant and rather late season in the autumn, from September until first snowfall. Funnel chanterelles commonly appear in Southern and Central Finland, and less commonly in Northern Finland.

Funnel chanterelles can be fried for immediate consumption, or frozen or dehydrated for use in the winter.

Trompetenpifferling *Cantharellus tubaeformis*

Der Trompetenpifferling ist ein trompetenförmiger Pilz mit braungelblichem oder gräulichem Hut. Der Hut ist nach unten umgeschlagen oder gewellt, im höheren Alter tief trichterförmig und in der Mitte genabelt. An der Hutunterseite befinden lamellenartige, weit in den Stiel auslaufende Leisten. Der Stiel ist hohl und von gelblicher Farbe.

Der Trompetenpifferling fühlt sich in frischen Heidewäldern wohl und lebt in Symbiose mit der Kiefer. Trompetenpifferlinge wachsen in großen Gruppen, oft tief im Moos verborgen, so dass es schwierig sein kann, sie zu finden. Die Sammelsaison für Trompetenpifferlinge ist in Finnland lang und ertragreich. Sie beginnt ziemlich spät im September und endet, wenn der erste Schnee fällt. Der Trompetenpifferling wächst vor allem in Süd- und Mittelfinnland, etwas seltener auch in Nordfinland.

Trompetenpifferlinge können frisch gebraten werden. Man kann sie auch für die Zubereitung im Winter einfrieren oder trocknen.

Chanterelle en tube *Cantharellus tubaeformis*

Le chapeau des chanterelles en tube est de couleur jaune-brun ou grisâtre, en forme d'entonnoir. Le chapeau est ondulé ou enroulé vers le bas, s'approfondissant avec l'âge. L'hyménium est constitué de longs plis lamelliformes décurrents. Le stipe est creux et de couleur jaunâtre.

Les chanterelles en tube poussent à proximité d'épicéas dans des forêts de conifères fraîches. Les chanterelles en tube se développent en larges groupes dans la mousse profonde, où elles sont parfois difficiles à distinguer. La saison des chanterelles en tube est assez longue, abondante et plutôt tardive en automne, de septembre aux premières chutes de neige. Les chanterelles en tubes sont communément trouvées dans les régions centrales et méridionales de la Finlande et moins fréquemment en Finlande du Nord.

Les chanterelles en tube peuvent être frites pour une consommation immédiate, ou congelées ou déshydratées pour l'hiver.

Fungo invernale *Cantharellus tubaeformis*

Il fungo invernale ha una forma che ricorda una tromba e il suo cappello è giallo, tendente al marrone, oppure grigiastro. Il cappello è ondulato oppure arricciato verso il basso e diventa più profondo con l'invecchiamento del fungo; la parte inferiore è caratterizzata dalla presenza di creste lunghe, decorrenti e simili a branchie. Il gambo è cavo e giallastro.

I funghi invernali crescono vicino agli abeti rossi, nelle foreste di conifere fresche. Inoltre, crescono in grandi gruppi tra i muschi alti, dove possono essere difficili da riconoscere. La loro stagione, nel tardo autunno, è abbondante e lunga: inizia a settembre e finisce con le prime nevi. I funghi invernali si trovano tipicamente nella Finlandia centrale e meridionale, mentre sono meno comuni nella parte settentrionale.

I funghi invernali possono essere fritti per un consumo immediato oppure congelati o essiccati per essere usati in inverno.



Funnel chanterelle
Trompetenpifferling
Chanterelle en tube
Fungo invernale

Woolly milkcap *Lactarius torminosus*

Woolly milkcaps have pinkish caps with an irregular pattern of concentric zones. The edge of the cap is rolled inwards and shaggy when young. Beneath the cap, the mushroom has white gills and a hollow, fairly short stipe.

When the mushroom is broken down, white latex oozes out. The season for woolly milkcaps depends on the summer weather, falling between July and October.

Woolly milkcaps often grow alongside birch trees in fresh and dry coniferous forests. They are common throughout Finland.

Woolly milkcaps have a bitter flavour that can be eliminated by boiling them for ten minutes and then disposing of the water. After boiling, the mushrooms should be rinsed in cold, running water. Woolly milkcaps can be used in foods such as meatballs or mushroom salads. They can also be marinated and served as an accompaniment to a main dish.

Birkenreizker *Lactarius torminosus*

Den Birkenreizker (auch Birkenmilchling) erkennt man an seinem rosaroten Hut, der unregelmäßig gezont ist. Die Hutränder des jungen Birkenreizkers sind nach innen eingerollt und außen zottig-faserig. An der Unterseite des Hutes befinden sich weiße Lamellen. Der Stiel ist hohl und recht kurz.

Bricht man ihn durch, tritt aus dem Pilz ein heller Milchsaft aus. Die Sammelzeit des Birkenreizkers fällt, je nach Witterung im Sommer, in den Zeitraum von Juli bis Oktober.

Der Birkenreizker wächst oft in frischen und trockenen Heidewäldern in Symbiose mit der Birke. Er ist in ganz Finnland verbreitet.

Der bittere Geschmack des Birkenreizkers verschwindet, wenn man ihn 10 Minuten abgekocht und das Kochwasser abgossen hat. Nach dem Abkochen werden die Pilze unter fließendem kaltem Wasser abgespült. Der Birkenreizker bietet sich z. B. für Fleischklößchen, Frikadellen und Pilzsalate oder als marinierte Beilage zum Hauptgericht an.

Lactaire à toison *Lactarius torminosus*

Les lactaires à toison possèdent un chapeau rosé doté d'un motif irrégulier de zones concentriques. La marge est roulée sur elle-même et hirsute quand le champignon est jeune. La face intérieure du chapeau est dotée de lamelles blanches. Le stipe est creux et assez court.

Lorsque le champignon est coupé ou cassé, il laisse échapper un latex blanc. La saison des lactaires à toison dépend de la météo de l'été, allant de juillet à octobre.

Les lactaires à toison se développent souvent à côté des bouleaux dans des forêts de conifères fraîches et sèches. Ils sont communs dans toute la Finlande.

Les lactaires à toison ont une saveur amère qui peut être éliminée en les faisant bouillir pendant dix minutes, puis en jetant l'eau. Après avoir été ébouillantés, les champignons doivent être rincés sous une eau courante froide. Les lactaires à toison sont généralement ajoutés à des boulettes de viande ou des salades de champignons. Ils peuvent également être marinés et servis comme garniture d'un plat principal.

Peveraccio delle coliche *Lactarius torminosus*

Il peveraccio delle coliche ha un cappello rosato caratterizzato da un pattern irregolare di fasce concentriche. I margini del cappello sono involuti e, negli esemplari giovani, pelosi. Nella parte inferiore del cappello sono presenti delle branchie bianche; il fusto è cavo e piuttosto corto.

Quando il fungo viene spezzato, fuoriesce un lattice bianco. La stagione dei peveracci delle coliche dipende dalle temperature estive e ricade tra luglio e ottobre.

Questi funghi crescono spesso in prossimità delle betulle nelle foreste di conifere, sia fresche che secche, e sono comuni in tutta la Finlandia.

I peveracci delle coliche hanno un sapore amaro che può essere eliminato bollendoli per dieci minuti e scartando poi l'acqua di cottura. Dopo la bollitura, devono essere risciacquati in acqua corrente fredda. I peveracci delle coliche possono essere utilizzati nella preparazione di alimenti quali polpette e insalate di funghi, possono inoltre essere marinati e serviti come contorno di un piatto principale.



Sheep polypore *Albatrellus ovinus*

When young, the sheep polypore is a creamy white, fairly large mushroom with an irregular-shaped cap. As it ages, the sheep polypore takes on a greyish or tan colour, spreading out from the centre of the cap. Sheep polypores have white, densely packed pores that do not detach, setting them apart from species such as ceps. The stipe is white and thick. The sheep polypore is in season from August to October.

Sheep polypores grow in groups in fresh, mossy spruce forests. The mushroom is commonly found in Southern Finland, and it grows in some places in the north. Before freezing, clean and chop the mushroom and cook it in its own liquid. The mushroom's flesh turns bright yellow when it is cooked. Sheep polypores can also be dehydrated. Sheep polypores are suitable for use in vinegar-based pickles, soups, stews, casseroles and pies. Clean, maggot-free caps can also be made into mushroom steaks and fried.

Schafporling *Albatrellus ovinus*

Der Schafporling ist ein größerer, im jungen Stadium cremeweißer Pilz mit unregelmäßig geformtem Hut. Im Alter nimmt er von der Hutmitte ausgehend allmählich eine graue oder hellbraune Färbung an. Die Unterseite des Hutes ist von einer dichten, weißlichen Röhrenschicht bedeckt, die sich nicht vom Fleisch des Pilzes lösen lässt, wie z. B. bei Röhrlingen. Der Stiel ist weiß und dick geformt. Der Schafporling wird von August bis Oktober gesammelt.

Schafporlinge wachsen in Gruppen, häufig auf frischem und moosigem Boden in Fichtengehölzen. Sie sind in Südfinnland verbreitet, stellenweise wachsen sie auch im Norden des Landes. Vor dem Einfrieren werden die gesäuberten und zerkleinerten Pilze in ihrem eigenen Saft gekocht. Das Fleisch nimmt beim Kochen eine hellgelbe Färbung an. Der Schafporling kann auch gedörrt werden. Er eignet sich gut für Essigkonserven, Suppen, Pürees, Eintöpfe und Piroggen. Saubere, madenfreie Hüte können auch gebraten und zu einem Pilzsteak zubereitet werden.

Polypore des brebis *Albatrellus ovinus*

Lorsqu'il est jeune, le polypore des brebis est un champignon blanc crémeux, assez grand, doté d'un chapeau de forme irrégulière. À mesure qu'il vieillit, le polypore des brebis devient grisâtre ou brun-roux, s'étendant du centre du chapeau. Les polypores des brebis sont dotés de pores blancs, denses qui ne se détachent pas, ce qui les différencie des espèces telles que les cèpes. Le stipe est blanc et épais. La saison des polypores des brebis s'étend d'août à octobre.

Les polypores des brebis poussent en groupe dans des forêts fraîches et moussues d'épicéas. Ce champignon est généralement trouvé dans le sud de la Finlande, parfois dans le nord. Avant congélation, nettoyer et couper le champignon en morceau, puis le faire cuire dans son propre jus. La chair du champignon devient jaune vif à la cuisson. Les polypores des brebis peuvent également être déshydratés. Ils sont adaptés à une utilisation dans les préparations marinées dans le vinaigre, les soupes, les ragoûts et les tourtes. Les chapeaux propres et dénués de vers peuvent être utilisés comme des steaks de champignon et frits.



Fungo del pane *Albatrellus ovinus*

Quando è giovane, il fungo del pane è piuttosto grande, color crema e con un cappello dalla forma irregolare. Quando invecchia, acquisisce un colore grigiastro o bruno, che si estende dal centro del cappello. I pori sono bianchi, densamente raggruppati e non si staccano facilmente, caratteristica che li contraddistingue da altre specie come i porcini. Il gambo è bianco e spesso. La stagione di questo fungo va da agosto a ottobre.

I funghi del pane crescono in gruppi nelle foreste fresche e muschiose di abete rosso. Sono comuni nella Finlandia meridionale, ma crescono anche in alcune località settentrionali. Prima di congelarlo, pulisci e taglia il fungo e cuocilo nel suo stesso liquido. La carne diventa giallina quando è cotta. I funghi del pane possono anche essere essiccati e sono adatti per essere utilizzati nella preparazione di sottaceti, zuppe, stufati, sformati e torte. Inoltre, i cappelli puliti e privi di larve possono anche essere fritti e consumati come bistecche di funghi.

Matsutakes Krokodilritterling Matsutake Fungo matsutake

Matsutakes *Tricholoma matsutake*

Matsutakes are rather large mushrooms with sturdy stipes. When young, they have a convex cap, becoming wide and flat with age. Large mushrooms may have a slight depression in the centre of the cap. The cap has a stranded structure, which is particularly pronounced around the edges of the cap. The colour of the strands on the surface of the cap varies from tar brown to light grey.

Matsutakes have a rather long stipe of uniform thickness, rigidly attached to the ground. Young matsutakes are entirely covered in a veil, which tears around the edges of the cap when the cap opens. This reveals the light-coloured gills and the light upper part of the stipe. The mushroom's flesh is white and firm, and it can be preserved well. Younger mushrooms have a weaker and more pleasant scent than older mushrooms, which have a strong, fragrant scent. The distinctive aroma is one of the characteristic features of the mushroom.

Matsutakes grow from August to September in sandy pine forests in areas that are low in nutrients. There is significant variation in annual quantities of this mushroom. The best place to find matsutakes is Northern Finland. Matsutakes are as revered in Japan as ceps are in Italy. When a large volume of matsutakes grow in Finland, a small amount is exported to Japan. However, the best way for tourists staying in Finland to obtain the mushroom is to search for it in the wilderness with the help of a guide.

Matsutakes should not be confused with the orange-red Booted Knight (*Tricholoma focale*), which is similar in appearance and grows in the same locations. The Booted Knight has a stipe that tapers towards the base and can be easily detached from the ground.

Krokodilritterling *Tricholoma matsutake*

Der Krokodilritterling ist ein ziemlich großer Pilz mit einem kräftigen Stiel. Der Hut ist anfangs halbkugelig, im hohen Alter flach und ausgebreitet. Große Exemplare können in der Mitte muldig einfallen. Der Hut ist, besonders an den Rändern, faserig. An der Oberfläche des Hutes wechselt die Farbe der Musterung von teerbraun bis hellgrau.

Der Stiel des Krokodilritterlings ist ziemlich lang, gleichmäßig dick und steckt fest in der Erde. Bei einem jungen Krokodilritterling ist der ganze Pilz von einer Schutzhaut überzogen, die später am Hutrand aufreißt, wenn sich der Hut öffnet. Dabei werden die hellen Lamellen und der obere Teil des Stiels freigegeben. Das Fleisch des Pilzes ist weiß, fest und ziemlich haltbar. Das Aroma von jungen Krokodilritterlingen ist schwächer und angenehmer als das von älteren Pilzen, die einen süßlich-parfümartigen Geruch haben. Eines der Merkmale des Pilzes ist sein charakteristischer Duft.

Der Krokodilritterling wächst von August bis September auf dem nährstoffarmen Boden sandiger Kiefernheden. Die Unterschiede in den jährlichen Ertragsmengen sind bei diesem Pilz erheblich. Der Krokodilritterling ist besonders häufig im Norden Finnlands anzutreffen. Er erfreut sich in Japan derselben Beliebtheit wie der Gemeine Steinpilz in Italien. In ertragreichen Jahren werden kleine Mengen an Krokodilritterlingen nach Japan exportiert. Das beste Erlebnis für Touristen ist es, den Pilz unter der Leitung eines Führers direkt in der Wildnis zu suchen.

Der Krokodilritterling wird oft mit dem orangefarbenen Halsbandritterling (*Tricholoma focale*) verwechselt, der an den gleichen Standorten wächst, aber dessen Stiel sich nach unten verjüngt und leicht aus der Erde lösen lässt.

Matsutake *Tricholoma matsutake*

Les matsutakes sont des champignons assez gros à large stipe. Leur chapeau est convexe quand ils sont jeunes, devenant large et plat avec l'âge. Les plus gros champignons peuvent présenter une légère dépression au centre du chapeau. Le chapeau a une structure fibreuse qui est particulièrement prononcée au niveau de la marge. La couleur des brins au niveau de la cuticule varie du brun très foncé au gris clair.

Les matsutakes possèdent un stipe assez long, d'épaisseur uniforme, solidement attaché au sol. Les jeunes champignons sont entièrement recouverts d'un voile qui se déchire au niveau de la marge à l'ouverture du chapeau ce qui révèle les lamelles de couleur claire et la partie supérieure de couleur plus claire du stipe. La chair de ce champignon est blanche et ferme et se conserve bien. Les champignons plus jeunes ont une odeur moins soutenue et plus agréable que les champignons plus vieux qui dégagent une odeur forte et parfumée. L'arôme distinctif est l'une des caractéristiques de ce champignon.

Les matsutakes poussent d'août à septembre dans les forêts de pins sablonneuses à terrain pauvre. La production annuelle de ce champignon varie énormément. Le meilleur endroit pour trouver les matsutakes est le nord de la Finlande. Le matsutake est aussi vénéré au Japon que les cèpes en Italie. Lorsque la production finlandaise de matsutakes est importante, une petite quantité est exportée vers le Japon. Toutefois, la meilleure façon pour les touristes séjournant en Finlande de goûter ce champignon est de le rechercher dans la nature sauvage avec l'aide d'un guide.

Il est important de ne pas confondre le matsutake avec le tricholome cravaté (*Tricholoma focale*), qui est semblable en apparence et pousse dans les mêmes endroits. Le stipe du tricholome cravaté est ventru et se détache facilement du sol.

Fungo matsutake *Tricholoma matsutake*

I matsutake sono funghi piuttosto grandi, con gambi robusti. Quando sono giovani, hanno un cappello convesso che diventa largo e piatto con l'invecchiamento. Gli esemplari grandi possono presentare una leggera depressione al centro del cappello. Quest'ultimo ha una struttura fibrosa, particolarmente pronunciata intorno ai margini. Il colore delle fibre varia da marrone, tendente al color catrame, a grigio chiaro.

I matsutake hanno un gambo piuttosto lungo, dallo spessore uniforme, fermamente saldato al terreno. Gli esemplari giovani sono interamente coperti da un velo che cade intorno ai margini quando il cappello si apre. Questo rende visibili le branchie chiare e la parte superiore del gambo, anch'essa chiara. La carne del fungo è bianca e soda e può essere conservata facilmente. I funghi più giovani hanno un profumo meno intenso e più piacevole di quelli più vecchi, i quali hanno un odore forte e fragrante. L'aroma peculiare è una delle loro caratteristiche distintive.

I matsutake crescono da agosto a settembre nelle pinete sabbiose, in aree povere di nutrienti. L'abbondanza di questo fungo varia notevolmente a seconda delle annate. La Finlandia settentrionale è il posto migliore per trovare i matsutake. In Giappone, i matsutake sono venerati come i porcini in Italia. Durante le annate abbondanti, una piccola parte viene esportata dalla Finlandia in Giappone. Tuttavia, per i turisti che visitano la Finlandia, il modo migliore per ottenere il fungo è cercarlo nella natura con l'aiuto di una guida. I matsutake non devono essere confusi con il *Tricholoma focale*, di colore arancione-rosso, il quale ha un aspetto simile e cresce negli stessi siti. Il *Tricholoma focale* ha un gambo che si assottiglia verso la base e può essere estratto facilmente dal terreno.

Dried mushrooms are easy for tourists to take home

Salting, freezing, pickling in vinegar and dehydrating are all good means of preserving mushrooms. Mushrooms should be boiled in plenty of water or cooked in a frying pan with no added fat before using any preservation method.

For tourists, the most highly recommended option is to dehydrate mushrooms: this makes them easier to take home. For dehydration, the mushrooms do not need to undergo any other form of preparation, as dry mushrooms will dehydrate more quickly.

Instructions for dehydration: Cut the mushrooms into slices approximately half a centimetre thick. Small, thin mushrooms can be dehydrated whole. Spread the mushrooms into a thin, even layer on a drying rack. Place the rack into the dehydrator or above a source of heat. The temperature used to dehydrate the mushrooms should remain as stable as possible throughout the entire dehydration process.

Do not move the rack to a different place until dehydration is complete. If the rack is moved to a different place – for example, if a rack that was close to the heat source is moved further away – the temperature of the mushrooms will change rapidly and dehydration will cease almost entirely. This may result in the mushrooms turning a darker colour. Mushrooms are dry enough if they break when folded. In this state, they will contain less than 12% moisture.

Pack the mushrooms into a clean, dry and air-tight container. Make a note of the type of mushroom and packing date on the container. Store the mushrooms in a cool, dark and dry place. Dried mushrooms can be stored for years before use.

Dried mushrooms can be used in the same way as fresh mushrooms. Before dried mushrooms are used for cooking, they should be soaked for 15–30 minutes in 2–3 cups of water for 1 cup of mushrooms. If the steeping water does not have a bitter flavour, it can also be added to the food.

Thin-fleshed mushrooms can be crushed and added directly into foods such as soups, pastries, sauces or stews. Dried mushrooms can also be ground into powders with a pestle and mortar or a rolling pin and added to food like a spice.

Gedörrte Pilze sind für Touristen leicht zu transportieren

Das Einsalzen, Einfrieren, Marinieren in Essig sowie das Dörren sind gute Mittel, Pilze zu konservieren. Vor dem Konservieren müssen die Pilze in reichlich Wasser abgekocht oder in einer Bratpfanne ohne Fett gebraten werden.

Für Touristen ist am ehesten das Dörren zu empfehlen, denn gedörrte Pilze können am einfachsten mit nach Hause genommen werden. Wenn die Pilze gedörrt werden sollen, brauchen sie nicht vorbehandelt zu werden. Feuchte Pilze lassen sich nicht so schnell dörren.

Hinweise zum Dörren von Pilzen: Zunächst die Pilze in einen halben Zentimeter dicke Scheiben schneiden. Kleine oder dünnfleischige Pilze können auch ganz belassen werden. Die Pilze gleichmäßig in einer dünnen Lage auf dem Dörrgitter verteilen. Das Dörrgitter in den Sonnendörrer einsetzen oder über einer Wärmequelle platzieren. Die Dörrtemperatur der Pilze sollte während der ganzen Dörrzeit möglichst gleichbleibend sein.

Während des Dörrens sollte das Dörrgitter nicht an eine andere Stelle versetzt werden. Wenn ein Dörrgitter versetzt wird, z. B. der Abstand eines Dörrgitters zur Wärmequelle vergrößert wird, sinkt die Temperatur der Pilze schnell und der Dörrprozess bricht ab. Dieses kann dazu führen, dass die Pilze dunkel werden. Die Pilze sind ausreichend trocken, wenn sie beim Anbiegen brechen. Der Flüssigkeitsanteil, der in diesem Stadium in den Pilzen verbleibt, liegt bei 12 %.

Verpacken Sie die Pilze in einen sauberen, trockenen und luftdichten Behälter. Vermerken Sie auf dem Behälter die Pilzart und das Verpackungsdatum. Bewahren Sie die verpackten Pilze an einem dunklen, frischen und trockenen Ort auf. Gedörrte Pilze können mehrere Jahre lang aufbewahrt werden.

Gedörrte Pilze lassen sich auf gleiche Weise verwenden wie frische Pilze. Vor der Zubereitung sollten die gedörrten Pilze 15–30 Minuten in Wasser eingeweicht werden (2–3 Becher Wasser auf einen Becher Pilze). Wenn das Einweichwasser nicht bitter schmeckt, kann dieses bei der Zubereitung mit verwendet werden.

Dünnfleischige Pilze können direkt in Suppen, Teige, Soßen oder Eintöpfe gegeben werden. Gedörrte Pilze können auch mit Mörser und Stößel oder einem Nudelholz zu Pulver zerrieben und wie ein Gewürz der Speise beigefügt werden.

Les champignons déshydratés permettent aux touristes de ramener leur cueillette chez eux

Le salage, la congélation, la conservation dans du vinaigre et la déshydratation sont autant de moyens de conserver les champignons. Les champignons doivent être bouillis dans un grand volume d'eau ou cuits à la poêle sans matière grasse avant d'utiliser quelque méthode de conservation.

Pour les touristes, l'option recommandée est de déshydrater les champignons, ce qui les rend plus faciles à transporter. Les champignons ne nécessitent aucune autre préparation avant déshydratation. Toutefois, les champignons secs se déshydrateront plus rapidement.

Consignes pour la déshydratation : Couper les champignons en tranches d'environ un demi-centimètre d'épaisseur. Les petits champignons fins peuvent être déshydratés entiers. Répartir les champignons sur une seule couche mince et uniforme sur un plateau de séchage. Placer le plateau dans le déshydrateur ou au-dessus d'une source de chaleur. La température de déshydratation des champignons doit être aussi stable que possible tout au long du processus.

Ne pas déplacer le plateau avant que la déshydratation ne soit terminée. En cas de déplacement du plateau, la température des champignons va rapidement baisser et le processus de déshydratation cessera pratiquement complètement. Les champignons pourraient alors être de couleur plus foncée. Les champignons sont considérés assez secs s'ils se brisent lorsqu'ils sont pliés. Dans cet état, leur taux d'humidité est inférieur à 12 %.

Emballer les champignons dans un récipient propre, sec et hermétique. Noter le type de champignon et la date d'emballage sur le contenant. Stocker les champignons dans un endroit frais et sec à l'abri de la lumière. Les champignons déshydratés peuvent être conservés pendant plusieurs années avant utilisation.

Les champignons déshydratés peuvent être utilisés de la même manière que les champignons frais. Avant d'utiliser des champignons déshydratés, les faire tremper pendant 15 à 30 minutes dans 2-3 tasses d'eau pour 1 tasse de champignons. Si l'eau de trempage n'a pas de saveur amère, elle peut également être ajoutée à la préparation.

Les champignons à chair fine peuvent être écrasés et ajoutés directement dans des aliments tels que des soupes, des tourtes, des sauces ou des ragoûts. Les champignons déshydratés peuvent également être broyés en poudre avec un pilon ou un rouleau à pâtisserie et ajoutés aux aliments comme un épice.

I funghi secchi possono essere facilmente portati a casa dai turisti

I funghi possono essere essiccati, congelati, conservati sotto sale o sott'aceto. Prima della conservazione, devono essere bolliti in acqua abbondante oppure cucinati in padella senza aggiunta di grassi.

Per i turisti, il metodo più raccomandato è l'essiccazione, poiché questo rende più facile il trasporto verso casa. Per essere essiccati, i funghi non hanno bisogno di nessun'altra forma di preparazione, perché quando sono asciutti si essiccano più velocemente.

Istruzioni per l'essiccazione: Taglia i funghi a fette dello spessore di circa mezzo centimetro. I funghi piccoli e sottili possono essere essiccati interi. Disponili su una griglia, formando uno strato sottile e uniforme. Posiziona la griglia in un essiccatore o sopra una sorgente di calore. La temperatura usata per essiccare i funghi deve rimanere il più stabile possibile durante l'intero processo di essiccazione.

Non spostare la griglia finché l'essiccazione non è completa. Se la griglia viene spostata in un punto diverso (per esempio, se viene allontanata dalla fonte di calore) la temperatura dei funghi cambierà rapidamente e il processo di essiccazione cesserà quasi completamente; questo potrebbe far sì che i funghi diventino più scuri. I funghi sono abbastanza secchi quando, al piegarli, si rompono. In questo stato, contengono meno del 12% di umidità.

Sistema i funghi in un contenitore pulito, asciutto ed ermetico. Scrivi sul contenitore il tipo di fungo e la data di conservazione. Conserva i funghi in un luogo buio, fresco e asciutto. I funghi secchi possono essere conservati per anni prima di essere utilizzati.

I funghi secchi possono inoltre essere utilizzati allo stesso modo di quelli freschi. Prima di essere cucinati, devono essere immersi per 15–30 minuti in 2–3 parti d'acqua per ogni parte di funghi. Se l'acqua utilizzata non ha un sapore amaro, può essere aggiunta ai cibi.

I funghi dalla carne sottile possono essere schiacciati e aggiunti direttamente a cibi quali zuppe, impasti, salse o stufati. I funghi secchi possono essere anche polverizzati con mortaio e pestello oppure con un mattarello per essere utilizzati come spezia.



Photo: Sottili Jusilla / Vastavalo



Forest mushrooms have good nutritional value and offer a lighter alternative at meal times

Mushrooms help to diversify the diet and offer lighter meals. In terms of nutritional content, they lie in the middle ground between fish and vegetables. Mushrooms are a good substitute for some of the meat in an ordinary diet; in some diets, they may even replace meat entirely. Mushrooms are at their best in pies, stews, salads, sauces and soups.

Between 85% and 90% of a mushroom's weight is water, and they have an average energy content of only 25 kcal/100 g. Mushrooms contain only about 0.5 g of fat per 100 g, and approximately 2 g of protein per 100 g. Some species of mushroom contain more protein and a more diverse range of amino acids than vegetables.

Mushrooms are a good source of fibre: they contain between 1.5 g and 6 g of insoluble fibre per 100 g. In addition to glucose, mushrooms contain mushroom sugar – known as trehalose – which may sometimes cause symptoms similar to lactose intolerance if it is not absorbed during digestion.

An important nutritional property of mushrooms is their high mineral and trace element concentrations, which are better than those of grains and garden vegetables. Mushrooms are particularly good sources of potassium, iron, zinc and selenium. Mushrooms contain little sodium, so they are also suitable for people who are monitoring their blood pressure.

Mushrooms contain moderate amounts of vitamins A, B and D. Chanterelles and funnel chanterelles – types of forest mushroom – contain plenty of vitamin D2. Funnel chanterelles contain approximately 15.4 µg of vitamin D per 100 g, while chanterelles contain approximately 5.8 µg per 100 g. The recommended adult daily intake of vitamin D is 7.5 µg. Milkcaps also contain moderate amounts of vitamin D: approximately 5.5 µg per 100 g. Thanks to their yellow colour, chanterelles also contain large quantities of carotenoids, which are precursors to vitamin A. Mushrooms also contain vitamins from group B, particularly vitamin B2 (riboflavin) and vitamin B3 (niacin).

Waldpilze haben einen guten Nährwert und sind eine leichte Speisealternative

Pilze machen die Ernährung vielfältiger und ermöglichen die Zubereitung leichter Speisen. Vom Nährwertgehalt sind sie eine Zwischenform von Fisch und Gemüse. Mit Pilzen lässt sich das Fleisch in Gerichten oft zum Teil oder manchmal auch ganz ersetzen. Am besten lassen sich Pilze in Piroggen, Pürees, Salaten, Soßen und Suppen verwenden.

Den größten Teil (85–90 %) des Gewichts von Pilzen macht Wasser aus. Ihr Energiegehalt beträgt durchschnittlich 25 kcal/100 g. 100 g Pilze enthalten nur etwa 0,5 g Fett und etwa 2 Gramm Proteine. Bei einigen Pilzarten ist der Eiweißgehalt höher und die Aminosäurezusammensetzung vielseitiger als bei Pflanzen.

Pilze sind gute Ballaststoffquellen. In 100 g Pilzen sind 1,5–6 g unlösliche Ballaststoffe enthalten. Pilze enthalten neben Glucose auch Pilzzucker (Trehalose), der, wenn er bei der Verdauung nicht absorbiert wird, mitunter ähnliche Symptome verursacht wie sie bei der Laktoseintoleranz auftreten.

Eine für die Ernährung wichtige Eigenschaft von Pilzen ist ihr hoher Gehalt an Mineralstoffen und Spurenelementen, der viel höher liegt als bei Getreide oder Gartengewächsen. Pilze enthalten vor allem Kalium, Eisen, Zink und Selen. Da Pilze nur einen geringen Natriumgehalt aufweisen, eignen sie sich auch für diejenigen, die auf ihren Blutdruck achten müssen.

Weiterhin enthalten Pilze mäßige Mengen an Vitamin A, B und D. Pfifferlinge und Trompetenpfifferlinge sind Waldpilze, die über reichlich Vitamin D2 verfügen: der Trompetenpfifferling etwa 15,4 µg/100 g, der Pfifferling 5,8 µg/100 g, wobei die empfohlene Tagesmenge für Erwachsene bei 7,5 µg liegt. Auch Milchlinge weisen mäßige Mengen an Vitamin D auf, etwa 5,5 µg/100 g. Dank ihrer gelben Farbe enthalten Pfifferlinge auch reichlich Karotinoide, die als Vorstufen von Vitamin A wirken. Aus der Vitamin-B-Gruppe sind vor allem Vitamin B2 (Riboflavin) und Vitamin B3 (Niacin) in Pilzen vorhanden.

Les champignons forestiers ont une excellente valeur nutritive et offrent une alternative plus légère au moment des repas

Les champignons permettent de diversifier le régime alimentaire et de préparer des repas plus légers. En termes de valeurs nutritives, ils se situent entre les poissons et les légumes. Les champignons sont un bon substitut à une partie de la viande consommée dans un régime ordinaire. Dans certains régimes alimentaires, ils peuvent même remplacer complètement la viande. Les champignons sont excellents dans les tourtes, les ragoûts, les salades, les sauces et les soupes.

85 % à 90 % du poids d'un champignon est constitué d'eau. Leur teneur énergétique moyenne est de seulement 25 kcal/100 g. Les champignons contiennent seulement environ 0,5 g de matières grasses par 100 g et environ 2 g de protéines par 100 g. Certaines espèces de champignons contiennent plus de protéines et un nombre d'acides aminés plus diversifié que les légumes.

Les champignons sont une bonne source de fibres : ils contiennent entre 1,5 g et 6 g de fibres insolubles par 100 g. En plus du glucose, les champignons contiennent un sucre, connu sous le nom de tréhalose, qui peut parfois provoquer des symptômes semblables à l'intolérance au lactose si ce sucre n'est pas absorbé pendant la digestion.

Une des importantes propriétés nutritionnelles des champignons est leur concentration élevée en éléments minéraux et en oligo-éléments, de meilleure qualité que ceux trouvés dans les céréales et les légumes de jardin. Les champignons sont particulièrement riches en potassium, en fer, en zinc et en sélénium. Les champignons contiennent peu de sodium et sont donc adaptés aux personnes qui surveillent leur tension artérielle.

Les champignons contiennent des quantités modérées de vitamines A, B et D. Les girolles et les chanterelles en tube, des espèces de champignons forestiers, contiennent une grande quantité de vitamine D2. Les chanterelles en tube contiennent environ 15,4 µg de vitamine D par 100 g, tandis que les girolles en contiennent environ 5,8 µg par 100 g. L'apport quotidien de vitamine D recommandé est de 7,5 µg pour un adulte. Les lactaires contiennent également des quantités modérées de vitamine D : environ 5,5 µg par 100 g. Grâce à leur couleur jaune, les girolles contiennent également de grandes quantités de caroténoïdes, précurseurs de la vitamine A. Les champignons contiennent également des vitamines du groupe B, notamment de la vitamine B2 (riboflavine) et la vitamine B3 (niacine).

I funghi della foresta hanno buoni valori nutrizionali e offrono un'alternativa più leggera per i nostri pasti

I funghi sono leggeri e aiutano a diversificare la dieta. In termini di valori nutrizionali, si trovano a metà strada tra il pesce e le verdure. Sono un buon sostituto della carne nelle diete più comuni; in alcune, possono addirittura sostituire la carne completamente. Sono ottimi se utilizzati per preparare torte, stufati, insalate, salse e zuppe.

Una percentuale del loro peso, pari all'85-90%, è costituita da acqua, e il loro contenuto energetico medio è di sole 25 kcal/100 g. 100 g di funghi contengono solo circa 0,5 g di grassi e approssimativamente 2 g di proteine. Alcune specie contengono più proteine e una più ampia varietà di amminoacidi rispetto alle verdure.

I funghi sono una buona fonte di fibre: 100 g contengono tra gli 1,5 e i 6 g di fibre insolubili. Oltre al glucosio, contengono lo zucchero dei funghi, il trealosio, il quale può causare sintomi simili a quelli dell'intolleranza al lattosio se non è assorbito durante la digestione.

Un'importante proprietà nutrizionale dei funghi è il loro elevato contenuto di minerali e oligoelementi, più alto rispetto ai cereali e alle verdure comunemente coltivate. Sono particolarmente ricchi di potassio, ferro, zinco e selenio; inoltre, contengono poco sodio, perciò sono adatti alle persone che devono tenere sotto controllo la pressione sanguigna.

I funghi contengono quantità moderate di vitamine A, B e D. I gallinacci e i funghi invernali, due tipi di funghi di foresta, contengono molta vitamina D2. 100 g di funghi invernali contengono circa 15,4 µg di vitamina D, mentre i gallinacci ne contengono circa 5,8. La quantità giornaliera di vitamina D raccomandata per una persona adulta è pari a 7,5 µg. Anche i peveracci delle coliche contengono quantità moderate di vitamina D: circa 5,5 µg ogni 100 g. Grazie al loro colore giallo, i gallinacci contengono anche grandi quantità di carotenoidi, precursori della vitamina A. I funghi contengono anche vitamine del gruppo B e, in particolare, le vitamine B2 (riboflavina) e B3 (niacina).

Small companies making mushroom delicacies

Fresh mushrooms can be purchased at marketplaces in Finland and at some grocery stores. The companies that process mushrooms in Finland are generally small. Mushrooms are used to make products such as dried mushroom products, canned mushrooms, pickled mushrooms and marinated mushrooms. Visitors to Finland can also buy these products from rural tourism and nature centres.

Pilzdelikatessen von kleinen Unternehmen

Frische Pilze werden in Finnland auf Marktplätzen und von einigen Einzelhandelsgeschäften angeboten. Pilzverarbeitende Betriebe sind in Finnland vor allem kleinere Unternehmen. Pilze werden u. a. zu Dörrpilzprodukten und Konservenprodukten oder zu in Essig eingelegten bzw. marinierten Produkten weiterverarbeitet. Diese Produkte können von Reisenden auch in den Tourismus- und Naturzentren der einzelnen ländlichen Regionen erworben werden.

De petites entreprises fabriquent des spécialités à base de champignons

Il est possible d'acheter des champignons frais sur les marchés en Finlande et dans certaines épiceries. Les entreprises finlandaises qui transforment les champignons sont généralement de petite taille. Les champignons sont utilisés pour fabriquer des produits tels que les champignons déshydratés, en conserve, au vinaigre et marinés. Les visiteurs en Finlande peuvent également acheter ces produits dans des centres de tourisme rural et des centres nature.

Piccole aziende che preparano prelibatezze a base di funghi

I funghi freschi possono essere acquistati nei mercati finlandesi e in alcuni supermercati. Le aziende finlandesi che processano i funghi sono generalmente piccole. I funghi sono utilizzati per la produzione di prodotti quali funghi secchi, confezionati, sott'aceto e marinati. I visitatori della Finlandia possono anche acquistare questi prodotti nei centri di turismo rurale e nei centri naturalistici.



Arctic Flavours Association Kauppakatu 20 • 89600 FI-Suomussalmi, Finland
Tel. +358-8-6155 5590 • E-mail: info@arctic-flavours.fi • www.arctic-flavours.fi • www.arcticbilberry.fi

This brochure has been printed with financial support from the Ministry of Agriculture and Forestry.