

## SIENESTÄ SUOMESSA – LET`S HUNT MUSHROOMS IN FINLAND

### **Suomi on sienestäjän ihannemaa!**

Harva asutus, jokamiehenoikeudet, helppo pääsy luontoon ja luonnon puhtaus tekevät Suomesta ihanteellisen luontomatkailumaan. Luonnon hiljaisuus ja yötön yö ovat jo monille matkailijoille kokemuksia – puhumattakaan sieni- ja marjasadoista.

Suomi on pinta-alaltaan melko suuri, 338 000 km<sup>2</sup>. Pohjoisimmasta osasta etelään on matkaa 1140 km ja levein kohta Suomessa on 528 km. Suomen pinta-alasta suuri osa on metsiä, jopa 86 %. Valtaosa metsistä on yksityisten omistamia, mutta myös valtio, seurakunnat, kunnat ja metsäyhtiöt omistavat osansa. Suomessa puusto on harvempaa kuin eteläisimmissä maissa, minkä ansiosta metsissä kulkeminen on helppoa. Suomen metsiin on rakennettu myös runsaasti metsäautoteitä.

Suomi tunnetaan kesäyön auringon lisäksi tuhansien järvien maana. Suomessa järviä ja lampia on 188 000, joiden rannoilta löytyy kesämökkejä n. 500 000. Monet järvien rannat ovatkin kesäisin hyvin asuttuja. Suomen väkiluku on vain 5,5 miljoonaa.

Suomi on suuri sienimaa. Suomen luonnossa kasvaa vuosittain syötäviä sieniä yli 1000 miljoonaa kiloa, mutta tästä määrästä kerätään talteen vain alle prosentti. Syötäviä sieniä Suomessa tunnetaan useita satoja lajeja.

Matkailijan on turvallisinta kerätä vain muutamia, helposti tunnistettavia sienilajeja

Parhaat sienilajit matkailijan poimittavaksi ovat herkkutatit, rouskut, kantarelli, suppilovahvero, lampaankääpä, mustatorvisieni ja joinakin vuosina satoa tuottava tuoksuvalmuska eli matsutake.

Suomen luontomatkailuun keskittyneet yritykset tarjoavat majoituspalveluiden ohella erilaisia luontoretkipalveluja, kuten ohjattuja sieniretkiä. Ohjatulla sieniretkellä matkailija oppii tunnistamaan ja keräämään Suomen parhaat ja turvallisimmat sienilajit. Osassa yrityksistä sienisaaliin voi kuivata ja valmistaa kotiin vietäväksi. Ohjatuille sieniretkille osallistuminen antaa matkailijoille mahdollisuuden virkistyä Suomen luonnossa, kerätä sieniä ja valmistaa sienisaaliin kotiin vietäväksi, jos on valinnut majoituspaikan sopivasta maaseutumatkailukohteesta.

Suomeen tuleva matkailija voi ennakolta verrata majoituspalveluita ja tutustua mitä mahdollisuuksia eri yritykset tarjoavat. Tässä linkki hakupalveluun, jonka avulla löytää ohjattuja luonto- ja sieniretkiä järjestäviä yrityksiä eri puolilta Suomea: <http://www.arktisetaromit.fi/en/nature+tourism/>

### **Jokamiehenoikeudet sallivat sienten vapaan poiminnan**

Jokamiehenoikeudet tarkoittavat matkailijalle oikeutta liikkua, oleskella, leiriytyä tilapäisesti ja kerätä luonnon marjoja ja sieniä ilman maanomistajan lupaa. Oikeudet eivät koske piha-alueita tai viljelyksiä, eivätkä luonnonsuojelualueita.

(kuvateksti)

Osa yksityisten rakentamista teistä on suljettu puomeilla tai ketjuilla. Tällöin ei matkailija voi liikkua noilla teillä autolla tai muulla moottoriajoneuvolla.

Jokamiehenoikeudet koskevat kaikkia Suomen rajojen sisäpuolella asuvia ja oleskelevia. Suomen kansalaisuus ei ole siis edellytys, vaan jokamiehenoikeudet koskevat siis myös ulkomaalaisia matkailijoita. Luonnossa ei kuitenkaan saa tehdä mitään sellaista mistä koituu haittaa maanomistajalle. Kaikenlainen puiden oksien ja taimien katkominen ja luonnon roskaaminen on kielletty. Metsässä liikkussa on pidettävä mielessä seuraavat säännöt:

#### **Metsässä saa tehdä:**

- Kerätä luonnonvaraisesti kasvavia marjoja ja sieniä
- Liikkua kävellen tai polkupyörällä
- Kerätä käpyjä, kuivia risuja ja muita vastaavia luonnontuotteita
- Vesistöissä saa uida ja peseytyä, kuitenkin riittävän etäällä kesämökkien ja talojen pihapiiristä
- Kalastaa mato-ongella ja pilkkimällä
- Oleskella tilapäisesti alueilla, missä liikkuminen on sallittua
- Valmistaa retkikeittimellä ruokaa. Virkistys ja leirintäalueilla on käytettävissä erityisiä tulentekopaikkoja.

#### **Mitä ei saa tehdä:**

- Aiheuttaa häiriötä tai haittaa toisille tai ympäristölle
- Häiritä lintujen pesintää
- Ottaa kasvavasta tai kaatuneesta puusta tuohta, kuorta, oksia, lehtiä, pihkaa, mahlaa tai käpyjä
- Ottaa sammalta, jäkälää, puuta, varpuja tai turvetta toisen maalta
- Niittää ruohoa
- Kulkea ja yöpyä toisen viljelymailla tai piha-alueella
- Jättää roskia luontoon
- Kalastaa ja metsästää ilman maanomistajan lupaa
- Ajaa moottoriajoneuvolla maastossa ilman maanomistajan lupaa
- Tehdä nuotiota ilman maanomistajan lupaa. Metsäpalovaaran aikaan ei tulta saa tehdä luontoon lainkaan.

#### **Mitä tulee muistaa ennen sienimetsälle lähtöä**

Sienimetsälle tarvitaan ilmava sienikori, sieniveitsi ja harja sienten puhdistukseen. Tärkein väline on sienikori, jonka tulee olla ilmava, laakeapohjainen ja pestävä. Parhaiten sienikoriksi sopii pärekori tai elintarvikekäyttöön

tarkoitettu muovinen ja reiällinen kori. Korin päälle kannattaa myös varata peite, jotta puista karisevat roskat eivät pääse sienten sekaan. Korin ei tarvitse olla korkea, sillä sieniä ei poimita paksusti päällekkäin koriin.

Sieniveitsen on hyvä olla tarpeeksi terävä ja ohutteräinen. Kirkkaan värinen sieniveitsi helpottaa metsään hävinneen veitsen löytymistä. Varaveitsi on myös suositeltavaa pitää mukana sienimetsällä.

Vieraassa metsässä kulkiessa on hyvä olla mukana myös kartta, kompassi, puhelin ja tarvittaessa GPS-navigaattori. Tekniset laitteet on hyvä muistaa ladata ennen retkelle lähtöä. Mukana on hyvä pitää myös perinteistä karttaa, vaikkapa karttapalvelusta tulostettua alueen rajattua kuvaa.

### **Kerää metsäsienet kuivalla säällä**

Sienet kerätään nuorina ja hyväkuntoisina poutasäällä. Sienet irrotetaan maasta kokonaisina, puhdistetaan ja lajitellaan jo metsässä heti poimimisen jälkeen. Eri sienilajit kerätään erikseen. Sienet on hyvä säilöä tai valmistaa ruoaksi jo poimintapäivänä

Poimi vain niitä sieniä, jotka varmuudella tunnistat!

### **Tavallisimpia sienilajeja on helppo tunnistaa**

#### **Herkkutatit *Boletus edulis* ja *Boletus pinophilus***

Herkkutatti (*B. edulis*) ja männynherkkutatti (*B. pinophilus*) ovat yleisiä kaikkialla Suomessa. Molemmilla herkkutateilla on vaalea, tynnyrimäinen jalka, jonka yläosassa on tunnusmerkinä vaalea verkkokuvio. Herkkutattien pillistö on nuorena kova ja vaalea. Sienen vanhetessa se muuttuu kellertäväksi ja kellanvihreäksi. Herkkutattien satoaika kestää keskikesästä syyskuun loppuun.

Herkkutatti (*B. edulis*) esiintyy tuoreissa kuusikoissa, kun taas männynherkkutatti (*B. pinophilus*) kasvaa kuivilla mäntykankailla männyn seuralaisena. Männynherkkutatin lakki on väriltään tumman punaruskea. Herkkutatin lakki on männynherkkutattiin verrattuna vaaleamman ruskea.

Herkkutatti poimitaan luonnosta kokonaisena ja mahdollisimman nuorena, sen ollessa parhaimmillaan. Herkkutatille hyvä säilöntätapa on kuivaaminen. Tällöin sen lakki viipaloidaan 5 mm:n paksuisiksi viipaleiksi pystysuunnassa. Jalka voidaan viipaloida joko pysty- tai poikittaissuunnassa ohuiksi viipaleiksi. Hyötykasvikuivurin avulla herkkutatti kuivuu melko nopeasti noin 35-40 asteen lämpötilassa.

Herkkutatti on Euroopan arvostetuin metsäsieni. Hyvinä sienivuosina sitä viedään Suomesta runsaasti Italiaan ja muihin Keski- ja Etelä-Euroopan maihin.

#### **Voitatti *Suillus luteus***

Voitatti on kellanruskea, kostealla säällä pinnaltaan limainen, kuivana kiiltävä sieni. Lakki on nuorena puolipallomainen, mutta muuttuu vanhetessaan kuperaksi ja tummanruskeaksi. Voitatin pillistö on keltainen, ja

aluksi sitä peittää valkoinen suojus. Sienen kasvaessa suojus irtautuu ja kuihtuu jalan ympärille tummaksi renkaaksi. Voitatin jalka on melko paksu ja kova, renkaan alapuolelta vaalea, siitä ylöspäin kellertävä ja pienten pisteiden kuvioima. Malto on keltaista ja melko pehmeää.

Voitatti on satoisa ja kasvaa kaikkialla Suomessa männyn levinneisyysalueella. Se kasvaa ryhminä paikoissa, joissa maanpinta on rikkoutunut, kuten metsäteiden varsilla. Satokausi ajoittuu heinäkuulta syyskuulle.

Voitatin limaisen pintakelmun voi poistaa: ensin sieni halkaistaan veitsellä alhaalta käsin pintakelmuun asti ja tämän jälkeen sienenpuolikkaat vedetään irti pintakelmusta. Voitattia voi kuivata lakki leikattuna pystysuunnassa 5 mm:n viipaleiksi. Kotitalouskäyttöön soveltuu pakastaminen, kun sienistä on ensin hauduttamalla poistettu liika neste

### **Kantarelli** *Cantharellus cibarius*

Kantarelli on helposti tunnistettava, kauniin keltainen Suomen etelä- ja keskiosan sieni. Kantarellin lakki on suppilomainen ja sen reuna on sisäänpäin kääntynyt tai mutkainen. Lakin alapinnalla on johteisia poimuja. Kantarellin oppii tunnistamaan myös sille ominaisesta hedelmäisestä ja voimakkaasta tuoksusta.

Kantarelli viihtyy parhaiten koivuvaltaisissa sekametsissä ja se kasvaa usein samoilla paikoilla vuodesta toiseen. Sieni suosii valoisia paikkoja, kuten polkujen ja metsäteiden varsia ja järvien rantapenkereitä. Kantarellin satoaika on pitkä, kesäkuun lopusta syyskuun loppuun. Joskus sitä löytää eteläisimmissä osissa vielä lokamarraskuussakin.

Sieni sopii paistettavaksi, kuivattavaksi, pakastettavaksi ja marinadeihin. Kantarelli on parhaiten säilyviä sieniä, ja se säilyy muutaman päivän jääkaapissa tuoreena poiminnan jälkeen.

### **Suppilovahvero** *Cantharellus tubaeformis*

Suppilovahvero on ruskeankellertävä- tai harmahtavalakkinen, torvimainen sieni. Sen lakki on alas kiertynyt tai aaltoileva ja muuttuu vanhemmiten syvänapaiseksi. Suppilovahveron lakin alapinnalla on helttamaiset, pitkäjohteiset poimut. Jalka on kellertävä ja ontto.

Suppilovahvero viihtyy tuoreissa kangasmetsissä kuusen seuralaisena. Suppilovahvero kasvaa suurina ryhminä syvällä sammalessa, josta sitä voi olla vaikea erottaa. Suppilovahveron satoaika on pitkä, runsas ja melko myöhäinen, syksyllä syyskuulta aina lumen tuloon asti. Suppilovahvero esiintyy yleisenä Etelä- ja Keski-Suomessa, harvinaisempaan Pohjois-Suomessa.

Suppilovahveroa voi paistaa sellaisenaan, pakastaa ja kuivata talven tarvetta varten.

### **Lampaankääpä** *Albatrellus ovinus*

Lampaankääpä on nuorena kermanvalkoinen, isohko sieni, jonka lakki on säännöttömän muotoinen. Vanhetessaan lampaankääpä muuttuu harmahtavaksi tai vaalean rusehtavaksi lakin keskustasta alkaen.

Lampaankäävän pillistö on hyvin tiheä ja valkoinen eikä se irtoa, kuten esimerkiksi tateilla. Jalka on valkoinen ja paksu. Lampaankäävän satokausi on elo-lokakuussa.

Lampaankääpä kasvaa tuoreissa, sammaleisissa kuusimetsissä ryhminä. Etelä-Suomessa sieni on yleinen, pohjoisessa se kasvaa paikoittain. Ennen pakastamista puhdistetut ja pilkotut sienet kypsennetään omassa nesteessään. Sienen malto muuttuu kypsennettäessä kirkkaan keltaiseksi. Lampaankääpää voidaan myös kuivata. Lampaankääpä sopii hyvin etikkasäilykkeisiin, keittoihin, muhennoksiin, patoihin ja piirakoihin. Puhtaat, toukattomat lakit voi myös paistaa sienipihveiksi.

### **Tuoksuvalmuska** *Tricholoma matsutake*

Tuoksuvalmuska on melko kookas, tukevajalkainen sieni. Lakki on nuorena kupera, vanhempana leveä ja laakea sekä suurilla sienillä keskeltä hieman kuopalla. Lakin rakenne on säikeinen, mikä korostuu erityisesti lakin reunoilla. Lakin pinnalla säiejuovien väri vaihtelee tervanruskeasta vaaleanharmaaseen.

Tuoksuvalmuskan jalka on melko pitkä, tasapaksu ja tukevasti kiinni maassa. Nuorta tuoksuvalmuskaa peittää koko sienien peittävä suojus, joka repeää lakin reunan kohdalla lakin auetessa. Tällöin paljastuvat vaaleat heltat ja jalan vaalea yläosa. Sienen malto on valkoista, kiinteää ja hyvin säilyvää. Sienen tuoksu on nuorilla sienillä heikompi ja miellyttävämpi kuin vanhemmilla sienillä, joiden tuoksu on voimakas, imelän hajuvesimäinen. Sienen yhtenä tunnusmerkinä onkin sen ominaistuoksu.

Tuoksuvalmuska kasvaa elokuusta syyskuulle hiekkapohjaisilla vähäravinteisilla mäntykankailla. Sienen vuosittainen satovaihtelu on suuri. Tuoksuvalmuskaa löytää parhaiten Pohjois-Suomesta. Tuoksuvalmuska on Japanissa samalla tavoin arvostettu kuin herkkutatti Italiassa. Japaniin sientä viedään runsassatoisina vuosina Suomesta pieniä määriä. Parhaiten matkailijat saavat sientä kuitenkin Suomessa majoituessaan ja etsimällä sitä oppaan johdolla luonnosta.

Tuoksuvalmuska tulee erottaa sen näköislajista, oranssinpunaisesta kaulusvalmuskasta (*Tricholoma focale*). Se kasvaa samoilla kasvupaikoilla, mutta sen jalka suippenee alaspäin ja irtoaa helposti maasta.

### **Karvarousku** *Lactarius torminosus*

Karvarouskun lakki on vaaleanpunertava ja epäsäännöllisesti vyöhykkeinen. Nuoren lakin reunat ovat sisään kääntyneet ja lakki on laidoilta karvainen. Lakin alla on valkoiset heltat, jalka on ontto ja lyhyehkö.

Sientä murrettaessa siitä tihkuu valkoista maitiaisnestettä. Karvarouskun satoaika ajoittuu kesän sääolosuhteiden mukaan heinä- lokakuulle.

Karvarousku kasvaa usein koivun seuralaisena tuoreissa ja kuivissa kangasmetsissä. Se on yleinen koko maassa.

Karvarouskun kirpeys poistuu 10 minuutin keittämisen ja keitinveden poistamisen jälkeen. Keittämisen jälkeen sienet huuhdellaan kylmässä, juoksevassa vedessä. Karvarousku sopii esim. lihapulliin, sienisalaattiin tai marinoituna pääruoan lisäkkeeksi.

## **Kuivattuja sieniä on matkailijankin helppo kuljettaa**

Suolaaminen, pakastus, etikkasäilöntä sekä kuivaus ovat hyviä keinoja sienien säilömiseen. Ennen säilöntää sienet tulisi keittää väljässä vedessä tai käyttää paistinpannulla ilman rasvaa.

Matkailijalle ehkä suositeltavin käsittelytapa on kuivaaminen, jolloin sienet voidaan ottaa mukaan ja kuljettaa kotiin helpoimmin. Jos sienet aiotaan kuivata, ei esikäsittelyä suositella, sillä kuivat sienet kuivuvat nopeammin.

Ohjeet kuivaamiseen: Viipaloit sienet noin puolen sentin paksuisiksi viipaleiksi. Pienikokoiset, ohutmaltoiset sienet voivat olla kokonaisinakin. Levitä sienet tasaiseksi, ohueksi kerrokseksi kuivausritilälle. Pane ritilä kuivuriin tai lämmönlähteen yläpuolelle. Sienien kuivauslämmön tulisi pysyä koko kuivauksen ajan mahdollisimman tasaisena.

Älä vaihda ritilöiden paikkaa kesken kuivaamisen! Jos ritilöiden paikkoja vaihdetaan ja esimerkiksi lähinnä lämmönlähdettä oleva ritilä siirretään kauimmaiseksi, sienien lämpötila laskee nopeasti ja kuivuminen lähes pysähtyy. Tällöin sienistä voi tulla tummia. Sienet ovat tarpeeksi kuivia, kun ne murtuvat taitettaessa. Kosteutta on niissä silloin jäljellä alle 12 prosenttia.

Pakkaa sienet puhtaaseen, kuivaan ja ilmatiiviiseen astiaan. Merkitse pakkaukseen sienilaji ja pakkauspäivä. Säilytä sienet pimeässä, viileässä ja kuivassa paikassa. Kuivatut sienet säilyvät käyttökelpoisina vuosia.

Kuivattuja sieniä voi käyttää kuten tuoreitakin. Ennen ruoaksi valmistamista kuivatut sienet yleensä liotetaan 15–30 minuuttia, suhteessa 1 dl sieniä ja 2–3 dl vettä. Jos liotusvesi ei ole kitkerää, sen voi käyttää ruokaan.

Ohutmaltoiset sienet voidaan rumentaa suoraan esim. keittoihin, taikinoihin, kastikkeisiin tai patoihin. Kuivatut sienet voi myös rouhia jauheeksi huumassa tai kaulimella ja lisätä ruokaan mausteen tavoin.

## **Metsäsienet ovat ravintoarvoltaan hyviä ja keventävät ruokavaliota**

Sienet monipuolistavat ja keventävät ruokavaliota. Ne ovat ravintosisällöltään kalan ja kasvien välimuoto. Sienien avulla voi osaksi korvata lihaa ja joissakin ruokalajeissa korvata lihan kokonaan. Sienet ovat parhaimmillaan piirassa, muhennoksissa, salaateissa, kastikkeissa tai keitoissa.

Sienien painosta 85-90 % on vettä ja niiden energiasisältö on keskimäärin vain 25 kcal/100 g. Rasvaa sienissä on vain noin 0,5 g/100 g ja proteiineja noin 2 g/100 g. Joidenkin sienilajien proteiinipitoisuus on suurempi sekä aminohappokoostumus monipuolisempi kasviin verrattuna.

Sienet ovat hyviä kuidun lähteitä ja sataa grammaa kohden ne sisältävät 1,5-6 grammaa liukenematonta kuitua. Sienet sisältävät glukoosin ohella sienisokeria, trehaloosia, jonka imeytymättömyys ruuansulatuksessa voi joskus aiheuttaa laktoosi-intoleranssin kaltaisia oireita.

Sienien ravitsemuksellisesti tärkeä ominaisuus on niiden suuri kivennäis- ja hivenaineainepitoisuus, joka on viljoihin ja puutarhakasveihin verrattuna parempi. Sienet sisältävät erityisesti kaliumia, rautaa, sinkkiä ja seleeniä. Natriumia sienet sisältävät vain vähän, joten ne ovat sopivaa ravintoa myös verenpainettaan tarkkaileville.

Sienet sisältävät kohtalaisia määriä A-, B- ja D-vitamiineja. Metsäsienistä kantarelli ja suppilovahvero sisältävät runsaasti D2-vitamiinia. Suppilovahvero sisältää D-vitamiinia noin 15,4 µg/100 g ja kantarelli 5,8 µg/100 g, kun

päivittäinen saantisuositus on aikuisille 7,5 µg. Myös rouskut sisältävät kohtuullisia määriä D-vitamiinia, noin 5,5 µg/100 g. Kantarelli sisältää myös keltaisen värinsä ansiosta runsaasti A-vitamiinin esiasteita, karotenoideja. Sienet sisältävät B-ryhmän vitamiineista erityisesti B2-vitamiinia eli riboflaviinia ja B3-vitamiinia eli niasiinia.

### **Pienyritykset tekevät sieniherkkuja**

Tuoreita sieniä voi Suomessa ostaa toreilta ja joistakin vähittäiskaupoista. Sieniä jalostavat yritykset ovat Suomessa pääosin pieniä. Sienistä tehdään mm. erilaisia kuivattuja sienituotteita, säilykkeitä, etikkasäilöttyjä sieniä ja marinoituja sieniä. Näitä tuotteita myös matkailijat voivat ostaa maaseudun matkailu- ja luontokeskuksista.