



Väritys- ja puuhatehtäviä

löydät osoitteesta:

www.arktisetaromit.fi > Puuhanurkka

> Syötävän hyvät tehtävät



Arktiset Aromit ry, Kauppakatu 20, 89600 Suomussalmi
info@arktisetaromit.fi, www.arktisetaromit.fi

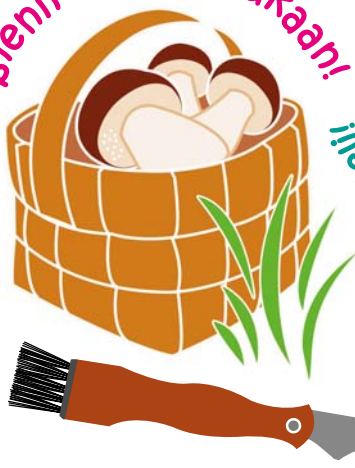
Opi tunnistamaan syötävän hyvät LUONNON- SIENET

- herkkutatti
- keltavahvero
- kangasrousku
- kangashapero



Sieniretkelle mukaan!

Aikuisen sienestyskaveri ja iloinen mieli!



Ilmava sienikori
on paras
keruuastia.

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

Kumisaappaat
ja säänmukainen
vaatetus.



Luonnossa retkievät
maistuvat kaikille.
Muista ottaa mukaan
myös juomista.

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

Hauskoja
sieniretkiä!

Tule tutkimus-
matkalle
sienien
maailmaan!

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

Lähde sieniretkelle aikuisen
sienestäjän kanssa.

Opettele sienestäjän säännöt:

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



Syötävän hyvät

SIENET

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

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

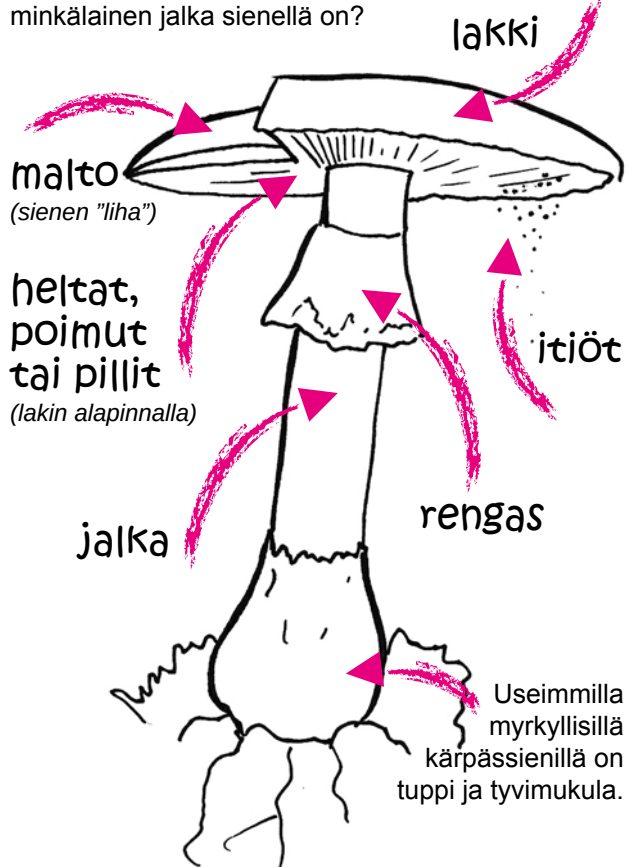
Valitse koriisi nuoria ja pieniä, rakenteeltaan kiinteitä ja hyväkuntoisia sieniä. Hyvin suuret, jo pehmenneet sienet, on syytä jättää rauhaan ja etanoiden herkuksi.

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



Sienen osat

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



Yleiset sieniryhmät

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



tatit

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

rouskut

Tunnusomaista on rouskujen mallostä tihkuva maitiaisneste, joka on valkoista, eikä se värjäydy joutuessaan tekemisiin ilman kanssa.



Yleiset sieniryhmät



vahverot

Vahveroille tunnusomaista ovat suppilomaiset lakit ja poimut lakin alla.

haperot

Tunnusomaista haperoille on kirkasvärisen sileä lakki, josta pintakelmu irtoaa helposti.

Haperot ovat nimensä mukaisesti melko haperoita ja malto murenee helposti.



Syötävän hyvä HERKKUTATTI

Boletus edulis, B. pinophilus, B. reticulatus

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

8

HERKKUTATTIEN SATOAIKA kestää keskikesästä syyskuun loppuun.

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

HERKKUTATIN MALTO on kiinteää ja pysyvän valkoista.

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

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

9

Syötävän hyvä KELTAVAHVERO eli KANTARELLI

Cantharellus cibarius

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

10

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

KELTAVAHVERON MALTO eli liha on kellansävyinen.

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

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

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

11

Syötävän hyvä

KANGASROUSKU

Lactarius rufus

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

12

KANGASROUSKUJEN SATOKAUSI osuu kesän sääolosuhteiden mukaan vaihdellen heinä-lokakuulle.

KANGASROUSKUN MALTO on vaalean ruskehtavaa ja mallosta tiihkuva maitiaisneste on valkoista ja värjäytymätöntä.

KANGASROUSKUN HELTAT ovat vaalean punasävyiset.

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

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

13

Syötävän hyvä

KANGASHAPERO

Russula decolorans

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

KANGASHAPERON SATOAIKA kestää heinäkuusta syyskuulle.

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

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

KANGASHAPERON HELTAT ovat vaaleankellertävät.

KANGASHAPERON JALKA on tukeva ja väriltään valkoinen.

14

15