Luonnosta Sinulle

Marjat • Sienet • Yrtit

Marjat

Suomen valoisissa metsissä kypsyy joka vuosi noin 500 miljoonan kilon suuruinen marjasato. Marjojen kotitalous- ja kaupallisen poiminnan (40–45 miljoonaa kiloa hyvänä satovuonna) kansantaloudelliseksi arvoksi on arvioitu noin 75 miljoonaa euroa. Suomessa kasvaa 37 syötävää marjalajia. Kaupallisesti merkittävimmät lajit ovat puolukka, mustikka ja lakka eli hilla. Marjojen oston ja myynnin kannalta variksenmarjalla, metsävadelmalla, karpalolla, tyrnillä, pihlajanmarjalla, juolukalla ja mesimarjalla on pienempi merkitys, mutta kotitalouksissa ja erikoistuotteissa niillekin löytyy paljon käyttöä.

Syötäviä luonnonmarjoja

- **Ahomansikka** *Fragaria vesca*
- **Puolukka** *Vaccinium vitis-idaea*
- **Mustikka** *Vaccinium myrtillus*
- **Lakka** *Rubus chamaemorus*
- **Karpalo** *Vaccinium oxycoccos, V. microcarpum*
- **Variksenmarja** *Empetrum nigrum ssp. hermaphroditum, Empetrum nigrum ssp. nigrum*
- **Tyrni** *Hippophaë rhamnoides*
- **Vadelma** *Rubus idaeus*
- **Pihlaja** *Sorbus aucuparia*
- **Juolukka** *Vaccinium uliginosum*
- **Mesimarja** *Rubus arcticus*
- **Kataja** *Juniperus communis*
- **Lillukka** *Rubus saxatilis*
- **Sianpuolukka** *Arctostaphylos uva-ursi*
- **Riekonmarja** *Arctostaphylos alpina*
- **Taikinamarja** *Ribes alpinium*
- **Tuomi** *Prunus padus*

Puolukka
Vaccinium vitis-idaea

Koko Suomessa yleinen ainavihanta varpu. Parhaimmat sadot saadaan valoisilta kanerva-, puolukka- ja jäkälätyypin kankailta. Kukkii kesä-heinäkuussa valkoisin kukin. Myöhäisen kukinta-ajankohdan ansiosta puolukan sato on yleensä vähintään kohtalainen, koska kukat eivät joudu alttiiksi keväthalloille. Punaiset marjat (5–8 mm) ovat tiiviinä terttuina verson latvaosassa. Poimintaaika elokuun lopulta lokakuun alkuun. Satoisa ja helppo kerätä. Sopii hyvin hilloihin, soseisiin, piirakoihin ja mehuksi.

Mustikka
Vaccinium myrtillus

Koko Suomessa yleinen monivuotinen, kesävihanta varpu. Varjokasvi, joka kasvaa lehtomaisilla, kuivahkoilla ja Pohjois-Suomessa jopa kuivilla kankailla. Kukkii toukokesäkuussa, kukat ovat vaaleanpunaisia ja ruukkumaisia. Alkukesän pakkasten ja keskikesän kuivuuden aiheuttamat alueelliset satovaihtelut ovat suuria. Siniset, joskus mustat marjat (6–8 mm) ovat keruukypsiä heinäkuun loppupuolelta ensimmäisiin yöpakkasiin saakka. Sopii esim. piirakoihin, kiisseleihin ja pirtelöihin.

Lakka eli hilla
(suomuurain)
Rubus chamaemorus

Monivuotinen, ruohomainen kasvi, joka marjoo runsaimmin Pohjois-Pohjanmaalla, Kainuussa ja Lapissa. Menestyy koko Suomessa erityyppisillä soilla ja korpimetsissä. Kukkii kesäkuussa valkoisin kukin, kukat ovat kaksikotisia. Kukkien hallanarkuus aiheuttaa satoisuuteen suuria vaihteluita. Kookkaat, keltaiset, mehukkaat marjat (18–23 mm) kypsyvät Etelä-Suomessa heinäkuun puolivälissä ja Pohjois-Suomessa elokuun alussa. Käytetään jälkiruokiin, hilloihin ja likööreihin.

Karpalo
Vaccinium oxycoccos ja
V. microcarpum

Suolla kasvava maanmyötäinen varpu. Menestyy koko Suomessa. Saaristossa ja Lapissa pienempi pikkukarpalo *(V. microcarpum)* on yleisempi kuin kookkaampi ja muualla suurisatoisampi sisarlajinsa isokarpalo (*V. oxycoccos)*. Kukkii kesä-heinäkuussa pienin, lähes huomaamattomin kukin. Punaiset, pyöreät (4–16 mm) marjat kypsyvät kerättäviksi syyskuun puolivälissä, ja niitä voi kerätä lumen tuloon saakka. Kotitalouskäyttöön kerätään yleisesti myös edellissyksyistä satoa keväällä lumien sulamisen jälkeen. Sopii mm. liharuokien kastikkeisiin ja jälkiruokiin.

Pihlajanmarja
Sorbus aucuparia

4–10 m korkea puu, joka kasvaa koko maassa valoisilla ja rehevillä kasvupaikoilla. Valkoiset kukat isoissa (8–10 cm) tertuissa, joissa on voimakas tuoksu. Oranssinpunaiset marjat ovat poimintakypsiä elosyyskuussa. Eri puuyksilöiden karvasainepitoisuuksissa on eroja. Kirpeys vähenee pakkasen vaikutuksesta ja kuivaamalla säilöttäessä. Vuosittaiset satovaihtelut ovat suuria. Voidaan käyttää esim. hyytelöiden ja marmeladimakeisten valmistukseen.

Variksenmarja *Empetrum nigrum ssp. nigrum ja E. nigrum ssp. hermaphroditum*

10–30 cm korkea ikivihreä varpu, jota kasvaa eri tyyppisissä kangasmetsissä, soiden mättäillä ja tunturien rinteillä. Runsassatoinen etenkin valoisilla paikoilla. Suomessa tavataan kahta alalajia, eteläinen variksenmarjaa (*Empetrum nigrum ssp. nigrum)* ja pohjanvariksenmarjaa (*E. nigrum ssp. hermaphroditum)*, joista pohjanvariksenmarja on satoisampi. Kukkii touko-kesäkuussa, kukat ovat pieniä ja punaisia. Mustat marjat (4–5 mm) kypsyvät heinä-elokuun vaihteessa, mistä lähtien niitä voi kerätä lumen tuloon saakka. Miedonmakuisia marjoja voidaan käyttää mm. mehuna tai marmeladina muiden marjojen seassa.

Vadelma
Rubus idaeus

50–150 cm korkea pensas, joka on Etelä-Suomessa yleisempi kuin Pohjois-Suomessa. Kasvaa erityisesti hakkuuaukeilla ja metsänreunoissa. Vadelma on kaksivuotinen ja tuottaa vihertäviä kukkia ja punaisia kerrannaisluumarjoja vasta toisena vuonna. Makeat, tuoksuvat marjat kypsyvät heinä-elokuussa. Sopii tuomaan makua mehuihin ja hilloihin.

Juolukka
Vaccinium uliginosum

15–50 cm korkea kesävihanta suovarpu, joka kasvaa pääasiassa rämeillä ja pohjoisessa myös kangasmetsissä. Kukkii touko-kesäkuussa. Harmaansiniset ja sisältä vaaleat marjat (8–12 mm) kypsyvät elokuussa ja ovat muodoltaan usein hieman kulmikkaita. Juolukan marjoja voi syödä sellaisenaan, ja se sopii käytettäväksi esim. marjaseoksiin, kiisseleihin, puuroihin ja hilloihin.

Terveyttä varastoon talveksikin – metsistä ja soilta!

Luonnonmarjoissa on ihmisille tärkeitä ravintoaineita tiivistetyssä muodossa. Vitamiinien, kivennäis- ja hivenaineiden sekä kuidun lisäksi marjoissa on myös muita hyödyllisiä yhdisteitä, esimerkiksi polyfenoleja. Polyfenoleja ovat mm. flavonoidit, kuten antosyaanit ja flavonolit. Kasveissa polyfenolit toimivat mm. väripigmentteinä, suojaavat kasvia liialliselta UV-säteilyltä, tuhohyönteisiltä, viruksilta, bakteereilta ja sieniltä sekä toimivat kasvihormoneina. Näiden yhdisteiden arvioidaan olevan hyödyllisiä myös ihmiselle. Tieteellisen tutkimuksen piirissä selvitetäänkin vilkkaasti marjojen terveydelle edullisia vaikutuksia.

Marjojen kypsentäminen ja säilöminen tuhoaa aina jonkin verran vitamiineja ja muita yhdisteitä. Parhaimmillaan marjat ovatkin tuoreina, joten marja-aikaan kannattaa liikkua metsässä luonnollista ravintoa napostellen ja keräten mahdollisimman paljon marjoja talteen.

Parhaiten marjojen ravintoaineet säilyvät pakastettaessa, mutta marjoja voi myös kuivata. Kun marjoista haihdutetaan niiden sisältämä vesi pois, eivät mikrobit, esimerkiksi homeet, voi pilata tuotetta. Monet kirpeät marjalajit muuttuvat kuivattaessa miellyttävämmän makuisiksi. Kuivaaminen onnistuu kotiuunissakin, mutta jos kuivaat isompia eriä ja muutakin kuin marjoja, kannattaa hankkia hyötykasvikuivuri. Marjoja voidaan myös säilöä mehustamalla tai keittämällä hilloksi.

Maistuva marjasmoothie 1 annos

1 dl mustikoita tai vadelmia
1/2 banaani
1 dl maustamatonta jogurttia
1 dl rasvatonta maitoa

Sekoita ainekset tehosekoittimella tai sauvasekoittimella. Tarjoa väli-, aamu- tai iltapalaksi. Maidottoman smoothien saat korvaamalla jogurtin ja maidon esim. kaura- tai soijajuomalla.

Mitä sellaisia maitotaloustuotteita, leipomotuotteita, makeisia tai valmisruokia tiedät, joiden valmistamisessa on käytetty luonnonmarjoja? Mitä marjoja?

Ostomarjojen tie metsästä ruokapöytääsi

1. Metsässä

Marjat poimitaan joko käsin tai poimurilla. Ennen myyntiin poimimista kannattaa poimurin käyttöä harjoitella, jotta myyntiin menevä marja olisi ehjää ja vähäroskaista. Paras poiminnassa käytettävä astia on muovisanko tai -laatikko. Astian pitää olla puhdas. Pyri aina tuomaan marjat ostajalle poimintapäivänä. Jos joudut säilyttämään marjoja seuraavaan päivään, pidä ne viileässä. Älä kaatele marjoja astiasta toiseen, ellei ole aivan pakko, sillä marjat rikkoontuvat herkästi.

Kuljetusastia suojataan esimerkiksi muovikannella tai kankaalla, ettei matkan aikana marjoihin pääse pölyä tai hiekkaa. Marjoja ei pidä kuljettaa sellaisessa tilassa, jossa niihin voisi tarttua voimakkaita hajuja tai makuja.

Älä kerää marjoja tienvarsilta tai muuten mahdollisesti saastuneilta alueilta.

2. Myynti mielessä

Suuri osa Suomen marjoista kerätään kotitalouskäyttöön, mutta marjoja voi myös myydä ensiostajille, jotka välittävät niitä eteenpäin marjateollisuudelle. Myös monet elintarvikekaupat, torikauppiaat ja pienet elintarvikkeiden jalostajat ostavat marjoja ja myyvät niitä omille asiakkailleen. Marjakauppiaat valvovat, että myyntiin toimitettavan marjaerän laatu vastaa niille asetettuja laatuvaatimuksia. Myyntiin poimittujen marjojen tulee olla kuivia ja kokonaisia. Marjat voidaan myydä eteenpäin joko roskaisina tai valmiiksi puhdistettuina, jolloin niistä saa paremman hinnan. Marjateollisuus ostaa marjansa yleensä roskaisena, koska roskaisen marjan on havaittu säilyvän paremmin kuin puhdistetun.

3. Aluksi pakastetaan

Ensiostajan päivän aikana ostamat marjat kuljetetaan päivittäin pakastamolle, jossa marjat pakastetaan tuulitunnelissa.

4. Perusteellinen puhdistus

Marjojen joukosta poistetaan koneellisesti kaikki ylimääräinen metsästä kulkeutunut aines kuten lehdet, neulaset ja pikkukivet. Pienet kannatkin, joiden avulla marjat ovat olleet varvuissa kiinni, katkaistaan pois kannankatkaisukoneella. Lopuksi marjat vielä lajitellaan värin ja koon mukaan värierottelulaitteella.

5. Hyytävän kylmää varastointia

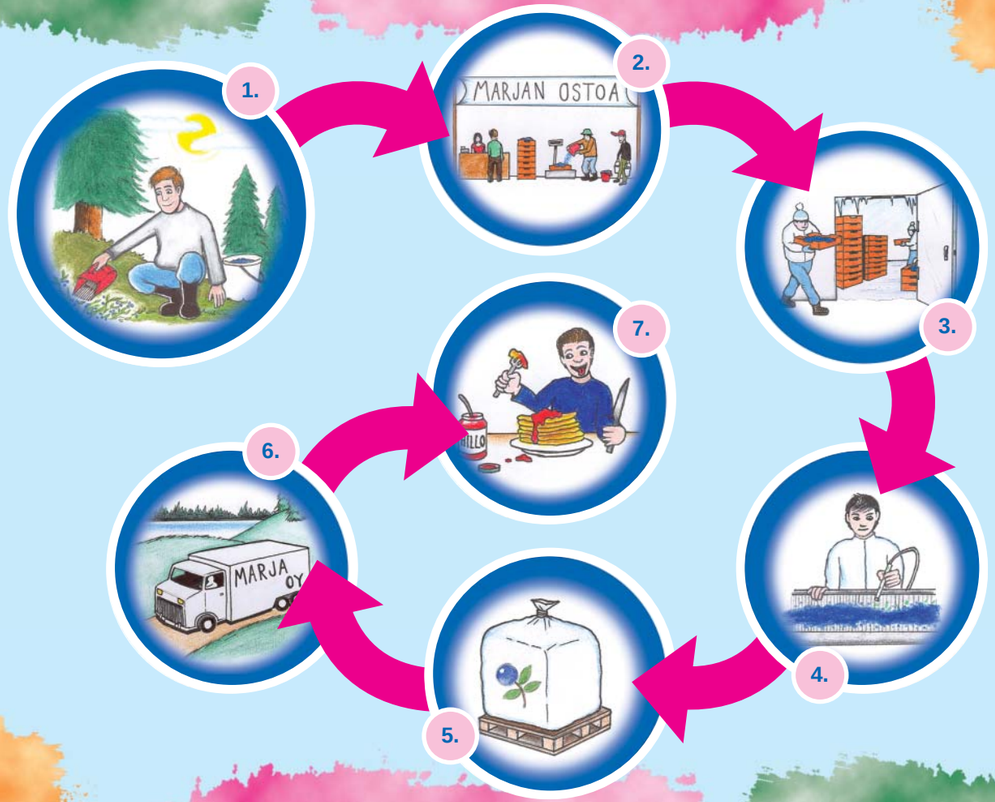
Pakastetut marjat pakataan muovilaatikoihin tai isoihin säkkeihin. Marjat säilyvät hyvin, kun niiden lämpötila on -18 °C. Marjat voidaan varastoida tarvittaessa useiksi kuukausiksi.

6. Pakastekuljetuksena eteenpäin

Jäiset marjat kuljetetaan pakastinautolla varastosta jatkojalostustehtaalle. Kuljetuksen aikanakin auton sisällä on -18 °C pakkasta.

7. Jatkojalostuksen kautta kuluttajalle

Suomalainen elintarviketeollisuus valmistaa marjat elintarvikkeiksi, joita myydään kaupoissa. Marjoista tehdään mm. pakasteita, hilloja, soseita, marmeladeja, mehuja ja marjaviinejä. Marjat tai marjavalmisteet voivat päätyä lopulliselle kuluttajalle myös maitotuotteissa, leipomotuotteissa, makeisina tai valmisruokina.



Sienet

Syötäviä sieniä kasvaa metsissämme vuosittain jopa 1 000 miljoonaa kiloa. Sienten poimiminen kuuluu jokamiehenoikeuksiin, mutta nykyisellään sadosta kerätään talteen arviolta vain 1–2 prosenttia. Suurin osa poimituista sienistä kerätään kuitenkin suoraan kotona käytettäviksi.

Sienten kauppaa säädellään Suomessa lainsäädännöllä. Lukuisista syötävistä sienistä vain osa on nimetty kauppasieniksi, ja vain kauppasieniä saa myydä elintarvikkeena. Kauppasieniluettelon laatii Elintarviketurvallisuusvirasto Evira.

Kauppasienet

- **Herkkutatit** *Boletus edulis, B. pinophilus ja B. reticulatus*
- **Kangastatti** *Suillus variegatus*
- **Punikkitatit** *Leccinum versipelle, L. aurantiacum ja L. vulpinum*
- **Voitatti** *Suillus luteus*
- **Haaparouskut** *Lactarius trivialis ja L. utilis*
- **Kangasrousku** *Lactarius rufus*
- **Karvarousku** *Lactarius torminosus*
- **Leppärouskut** *Lactarius deliciosus ja L. deterrimus*
- **Isohapero** *Russula paludosa*
- **Kangashapero** *Russula decolorans*
- **Keltahapero** *Russula claroflava*
- **Viinihapero** *Russula vinosa*
- **Mustavahakas** *Hygrophorus camarophyllus*
- **Kehnäsieni** *Rozites caperatus*
- **Mesisienet** *Armillaria mellea ryhmä*
- **Keltavahvero l. kantarelli** *Cantharellus cibarius*
- **Suppilovahvero** *Cantharellus tubaeformis,* mukana saa olla **kosteikkovahveroa** *C. lutescens*
- **Mustatorvisieni** *Craterellus cornucopioides*
- **Lampaankääpä** *Albatrellus ovinus*
- **Vaaleaorakas** *Hydnum repandum,* mukana saa olla **rusko-orakasta** *H. rufescens*
- **Korvasieni** *Gyromitra esculenta*
- **Huhtasienet** *Morchella spp.*
- **Tuoksuvalmuska** *Tricholoma matsutake*

(Evira 3/2007)

Koska Suomen luonnossa kasvaa myös myrkyllisiä sieniä, on jokaisen poimijan aluksi opeteltava tunnistamaan varmuudella ne lajit, joita on kiinnostunut keräämään. Kaupallisesti merkittävimpiä sienilajeja ovat herkkutatit, rouskut, kantarelli, suppilovahvero, mustatorvisieni ja korvasieni.

Sieniä myytäväksi asti keräävän kannattaa osallistua poimijakoulutukseen. Sienikauppaa ja sientenkäsittelyä säätelevät kauppasienten laatuvaatimukset, jotka myyntiin sieniä poimivan täytyy tuntea. Koulutusta järjestävät esimerkiksi maa- ja kotitalousnaiset, 4H-yhdistykset, marttapiiriliitot ja monet oppilaitokset.

Tatit (kuvassa herkkutatti)
Boletus edulis

Kookkaita ja maukkaita sienisyksyn aloittajia, joiden sato on yleensä runsaimmillaan heinä-elokuussa. Tattien malto on nuorena kiinteää ja lakin alta löytyy pillistö. Arvokkaimpina tatteina pidetään herkkutatteja, jotka kasvavat myöhäisimmillään vasta syyskuussa. Tatit on kerättävä riittävän nuorina, jolloin niiden malto on maukasta eikä se ole vielä pehmennyt. Herkkutatin makua kuvaillaan usein pähkinäiseksi. Tatit ovat helppokäyttöisiä ja runsassatoisia sieniä, joiden käyttö kannattaa opetella. Sopivat sellaisenaan salaatteihin, paistettavaksi ja keittoihin. Voidaan säilöä mainiosti myös kuivaamalla.

Kantarelli eli keltavahvero
Cantharellus cibarius

Kokonaan keltainen sieni, jonka satokausi alkaa jo heinäkuussa. Suppilomaisen lakin alapinnalla on helttamaisia poimuja. Kasvaa usein koivun seuralaisena valoisissa sekametsissä. Etelä- ja Keski-Suomessa yleinen, tavataan harvinaisena Keski-Lappiin saakka. Tuoksua pidetään miellyttävänä. Herkullinen laji, joka ei vaadi esikäsittelyjä, vaan voidaan käyttää ruoanlaittoon sellaisenaan.

Suppilovahvero
Cantharellus tubaeformis

Ruskea, joskus harmahtava, pienikokoinen (hatun leveys 1–6 cm) sieni, joka on saanut nimensä lakin suppilomaisesta muodosta. Runsassatoinen etenkin Etelä-Suomessa, mutta tavataan harvinaisempana Kuusamon korkeudelle saakka. Kasvaa laajoina ryhminä sammaleisissa, kuusia kasvavissa tuoreissa metsissä. Satoa voidaan kerätä syyskuusta lumen tuloon saakka. Maukas sieni, jota on helppo kerätä ja käyttää sellaisenaan erilaisissa ruoissa.

Kangasrousku
Lactarius rufus

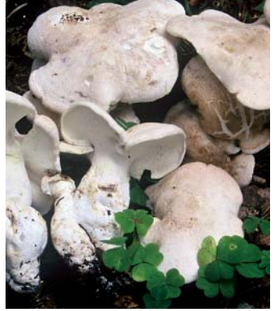
Hyvin yleinen, koko maassa etenkin kangasmetsissä runsaslukuisesti esiintyvä piparkakun värinen sieni, jonka lakin keskellä on selkeästi erottuva nipukka. Lakkia murrettaessa rouskuista vuotaa valkoista maitiaisnestettä. Satoa saadaan heinäkuulta alkaen lokakuulle saakka. Kangasrouskut on kirpeän maun poistamiseksi keitettävä 10 minuutin ajan ennen käyttöä, joten ne sopivat hyvin suolasieniksi. Pienistä sienistä saa kaunista lisäkettä vaikka joulupöytään tekemällä niistä pikkelssiä.

Haaparouskut
Lactarius trivialis,
Lactarius utilis

Suomessa esiintyy useita harmaita rouskulajeja, joista kauppasieniä ovat haaparousku *(Lactarius trivialis)* ja kalvashaaparousku *(Lactarius utilis)*. Niiden valkoinen maitiaisneste pysyy valkoisena toisista harmaista rouskuista poiketen. Haaparouskut ovat isokokoisia ja satoisia sieniä, joita on helppo kerätä ja joista sienikori täyttyy nopeasti. Haaparouskut esikäsitellään keittämällä 5 minuutin ajan kirpeän maun poistamiseksi. Säilötään usein suolasieniksi, joista talven aikana voidaan valmistaa monenlaisia sieniruokia. Rouskut sopivat myös salaatteihin, keittoihin ja kastikkeisiin.

Haperot
(kuvassa keltahapero)
Russula claroflava

Koko Suomessa yleisiä, runsassatoisia sieniä, joita päästään keräämään joskus jo heinäkuun puolella. Sato jatkuu pitkälle syksyyn. Haperolajeja on useita ja vaatii hieman harjaantuneisuutta, jotta osaa erottaa ne toisistaan. Lakin pinta on värillinen ja malto valkoista. Haperot ovat nimensä mukaan hyvin hauraita, joten niitä täytyy käsitellä varovasti. Sienet ovat monen muunkin metsässä kulkevan herkkua, ja usein juuri haperon hattua on käynyt hiiri tai orava haukkaamassa. Haperot eivät kaipaa esikäsittelyä ennen ruoanvalmistusta ja ne sopivat esim. muhennoksiin tai piirakoihin. Sieniä voidaan myös kuivata.



Lampaankääpä
Albatrellus ovinus

Etelä- ja Keski-Suomessa yleinen, pohjoisena harvinaisempi maassa kasvava kääpä. Isohko vaalea sieni, jonka lakki on epäsäännöllisen muotoinen ja jolla on helttojen sijaan tiheä pillistö. Esiintyy erityisesti sammaleisissa kuusikoissa. Voidaan käyttää ruoanvalmistukseen sellaisenaan. Sopii hyvin paistettavaksi ja säilöttäväksi kuivaamalla.

Tuoksuvalmuska
eli matsutake
Tricholoma matsutake

Kookas sieni, joka esiintyy männyn seurassa kuivilla mäntykankailla koko Suomessa. Lakin väri tummanruskeasta vaaleanruskeaan, lakissa on suuria, silkkisäikeisiä suomuja. Nuorella sienellä suojuskalvo peittää heltat. Voimakas, hedelmäinen tuoksu on hyvä tuntomerkki. Satokausi alkaa heinäkuun lopulta ja jatkuu lokakuulle. Sopii ilman esikäsittelyä keittoihin, muhennoksiin ja esim. grillattavaksi. Erityisesti Japanissa suuresti arvostettu sieni.

Kevyt proteiinilisä ravintoosi – lähimetsästä!

Sienissä on monipuolinen valkuaisainekoostumus. Ne sisältävät erityisesti D-, B2- ja B3-vitamiinia sekä monia kivennäis- ja hivenaineita. Niissä on vain vähän rasvaa ja sekin on ihmiselle edullisessa muodossa. Jos sienimaastoja on kotisi läheisyydessä, kannattaa sienet kerätä talteen. Ne ovat edullista ruokaa, etenkin jos suhteutetaan ruoan hinta siitä saatavien ravintoaineiden määrään. Metsässä esiperatut sienet halkaistaan. Puhdistamista jatketaan tarvittaessa veitsellä ja harjalla. Sienet paloitellaan kotona. Sieniä ei kannata huuhdella, sillä veden mukana huuhtoutuu pois maku- ja aromiaineita.

Kun opettelet tunnistamaan sieniä, perehdy samalla siihen, millaisen esikäsittelyn kukin laji vaatii. Joitakin sieniä, kuten herkkutatteja, suppilovahveroita, lampaankääpää ja kantarelleja voidaan käyttää ruoanvalmistukseen sellaisenaan. Miedot ruokasienet voidaan esikäsitellä myös kuumentamalla omassa liemessään hauduttaen. Rouskuja keitetään 5–10 minuuttia kirpeän maun poistamiseksi, jonka jälkeen keitinvesi kaadetaan pois ja sienet huuhdellaan. Korvasienet on ehdottomasti keitettävä (1 osa sieniä : 3 osaa vettä) kahteen kertaan vähintään 5 minuuttia kerrallaan välillä huuhdellen korvasienen myrkyn poistamiseksi. Keitinvettä ei saa käyttää ruoanvalmistuksessa, ja keittiötä on tuuletettava perusteellisesti sekä keittämisen aikana että sen jälkeen. Sieniä säilötään talven varalle pääasiassa pakastamalla, kuivaamalla, suolaamalla suolasieniksi tai säilömällä etikkamarinadiin.

Kesäpitsa

Pohjataikina
- **1,5 dl** lämmintä vettä
- **2 tl** kuivahiivaa
- **1 rkl** rypsiöljyä
- **1 tl** hunajaa
- **1/2 tl** hienonnettua merisuolaa
- **3 dl** hiivaleipäjauhoja
- **1 dl** ruisjauhoja

Täyte
- **200 g** vastapoimittuja kantarelleja
- **1 rkl** rypsiöljyä
- **1** pieni sipuli
- valkosipulia maun mukaan
- **1** pieni purkki tomattipyreetä
- siankärsämön lehtiä
- **1/2 tl** oreganoa
- (**50 g** haluamaasi juustoa)

Sekoita kuivahiiva jauhoihin. Lämmitä vesi hieman kädenlämpöä kuumemmaksi. Lisää veden joukkoon ensin öljy, suola ja hunaja ja sitten jauhot. Vaivaa taikinaa niin, että se irtoaa kulhon reunoista. Jätä kohoamaan 1/2 tunniksi ja valmista täyte. Paista paloiteltuja kantarelleja pannulla sen verran, että niistä irtoava neste haihtuu. Lisää pannulle öljyä ja pilkottua sipulia ja kuullota niitä vielä hetki. Taputtele taikina ohueksi levyksi jauhotetulle pellille. Levitä tomaattipyree ja sienitäyte pohjan päälle. Ripottele päälle silputtuja siankärsämönlehtiä, oreganoa ja suosikkijuustoasi. Paista 225° C:ssa 10–15 minuuttia.

Mitä luonnon sienistä tehtyä ruokaa olet syönyt?
Mitä luonnonsieniä olet maistanut?

Sienten tie metsästä ruokapöytääsi

1. Sienimetsässä

Mene sienimetsään kuivalla säällä. Mukaan tarvitset sienikorin, jossa sienet kulkevat mukana kevyesti ja ilmavasti sekä sieniveitsen, jonka toisessa päässä on veitsi ja toisessa pensseli.

Valitse poimittaviksi nuoria, rakenteeltaan kiinteitä ja hyväkuntoisia sieniä. Irrota sienet maasta kokonaisina yksi kerrallaan kiertävällä liikkeellä. Sienen jalan alaosaan jäävä multainen tai hiekkainen kanta leikataan saman tien irti sieniveitsellä. Seuraavaksi irtoroskat harjataan sienen päältä pois pensselin avulla. Kun sopiva työväline on aina mukana, saadaan sienten puhdistustyö eli kauppakunnostus tehtyä suurimmaksi osaksi jo metsässä.

Älä kerää sieniä tienvarsilta, asutustaajamista tai muista mahdollisesti saastuneista paikoista.

2. Roskat pois sienisaaliista

Puhdistusta jatketaan tarvittaessa kotona. Useimmiten sieni pitää halkaista tai paloitella, jotta nähdään, että se on sisältäkin puhdas ja hyväkuntoinen. Tarvittavan puhdistuksen määrään vaikuttaa se, kerätäänkö sienet myyntiin vai omaan käyttöön sekä se, mihin tarkoitukseen sienet aiotaan käyttää.

3. Sienet vaihtavat omistajaa

Kerättyjä sieniä ei voida kovin kauan säilyttää ennen myymistä, koska ne alkavat pilaantua heti poimimisen jälkeen. Sienet kuljetetaan myyntiin mahdollisimman pian poimimisen jälkeen. Kuljetuksen tulee tapahtua viileässä ja tuuletetussa tilassa, auringonpaisteelta suojattuna. Tuoreita sieniä voi tarjota myyntiin myös välittäjälle ja suoraan ravintoloille tai ammattikeittiöille. Voit myös myydä sienet itse suoraan kuluttajille torilla tai kauppojen läheisyydessä. Elintarvikkeiden tilapäistä ulkomyyntiä koskevia ohjeita voi kysyä omasta kunnasta.

4 . Ostoasemalla osataan

Sienten ostamista ja välittämistä varten on Suomeen perustettu ostoyrityksiä. Siellä sienet vastaanottaa sienikauppaan perehtynyt henkilö. Hän tarkistaa, että sienet ovat juuri sitä lajia, joita niiden ilmoitetaan olevan, tarkistaa laadun, punnitsee sienet ja antaa niistä sovitun maksun.

5. On monta tapaa säilöä

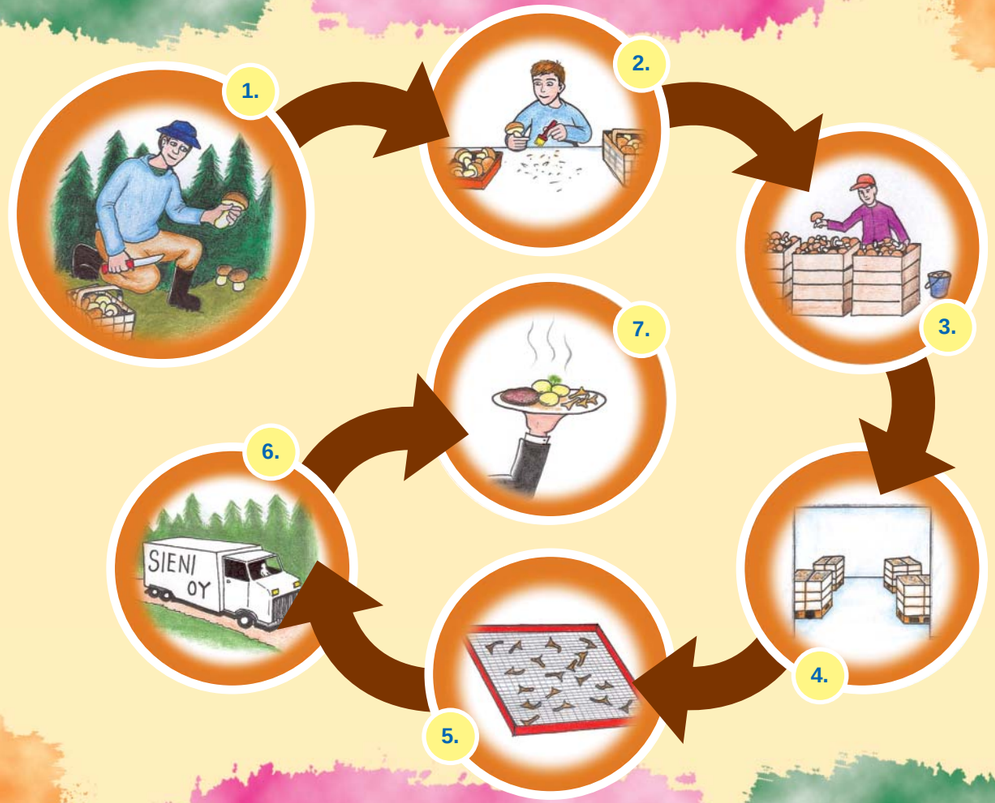
Ostoyrityksessä sienet jatkokäsitellään pakastamalla, suolaamalla tai kuivaamalla, jotta ne kestäisivät varastointia ja kuljetusta. Monissa yrityksissä sieniä myös jatkojalostetaan valmiiksi kuluttajatuotteiksi, esimerkiksi sienisalaatiksi.

6. Matkalla maailmalla

Yrityksistä sienet jatkavat matkaansa edelleen tukkuliikkeisiin, teollisuudelle ja jälleenmyyjille, kuten ruokakauppoihin, joista ne löytävät tiensä kuluttajien pöytiin.

7. Kulinaristinen nautinto

Ravintoloissa sieniruoat ovat suosittuja ja arvostettuja ruokalajeja. Hienoaromisen makuelämyksen tuottavia sieniruokia ovat mm. kantarellikastike ja korvasienikeitto.



Yrtit

Monia luonnonkasveja voidaan käyttää ravintona viljeltyjen yrttien ja vihannesten tapaan. Syötävät luonnonkasvit sisältävät A-, C- ja E-vitamiineja, folaattia, kivennäis- ja hivenaineita, karoteeneja ja flavonoideja. Villivihannekset ovat kuitupitoisia, ja apilat sisältävät hernekasveina myös proteiinia. Tutuimpiin syötäviin luonnonkasveihin kuuluvat esimerkiksi nokkonen, maitohorsma, koivu ja voikukka.

Luonnonyrttejä

- **Poimulehti** *Alchemilla spp.*
- **Nokkonen** *Urtica dioica*
- **Maitohorsma** *Epilobium angustifolium*
- **Mustikka** *Vaccinium myrtillus*
- **Pihlaja** *Sorbus aucuparia*
- **Mustaherukka** *Ribes nigrum*
- **Vadelma** *Rubus idaeus*
- **Kuusi** *Picea abies*
- **Koivu** *Betula spp.*
- **Kanerva** *Calluna vulgaris*
- **Kataja** *Juniperus communis*
- **Valkoapila** *Trifolium repens*
- **Puna-apila** *Trifolium pratense*
- **Voikukka** *Taraxacum spp.*
- **Siankärsämö** *Achillea millefolium*
- **Mesimarja** *Rubus arcticus*
- **Ahomansikka** (l. metsämansikka) *Fragaria vesca*
- **Lillukka** *Rubus saxatilis*
- **Kumina** *Carum carvi*
- **Vuohenputki** *Aegopodium podagraria*
- **Kamomillasaunio** *Matricaria recutica*
- **Kultapiisku** *Solidago virgaurea*
- **Mesiangervo** *Filipendula ulmaria*
- **Väinönputki** *Angelica archangelica*
- **Mänty** *Pinus sylvestris*
- **Peltokorte** *Equisetum arvense*

Osaa yrteistä ei voida käyttää säännöllisesti niiden allergisoivan tai rohdosvaikutusten vuoksi. Osalla yrteistä on myrkyllinen näköislaji, joten on tärkeää opetella tuntemaan syötäväksi kerättävät luonnonyrtit. Pidemmälle edenneet yrttiharrastajat löytävät luonnosta ja pelloilta myös paljon muita syötäviksi soveltuvia kasveja esim. jauhosavikka, käenkaali ja suolaheinät.

Nokkonen
Urtica dioica

Koko maassa yleinen, poltinkarvoistaan tunnettu ravintoaineiden tehopakkaus. Kerätään nuorina versoina ennen kukintaa. Kompostien läheisyydestä keräämistä ei suositella, koska versot voivat silloin sisältää liikaa ihmiselle haitallisessa muodossa olevaa typpeä. **Käyttö:** Tuoreet versot kiehautetaan ennen käyttöä, keitinvettä ei käytetä ravinnoksi. Nokkonen soveltuu ruoanvalmistuksessa käytettäväksi pinaatin tavoin; se sopii keittoihin, ohukaisiin, sämpylöihin tai yrttijuomaksi. Talvea varten kuivataan tai pakastetaan kiehautettuna.

Poimulehti
Alchemilla spp.

10–30 cm korkea kasvi, joka on tunnettu laskoksilla olevien lehtien päällä kimaltelevista kastepisaroista. *Alchemilla*-sukuun kuuluu useita lajeja, joiden erottaminen toisistaan vaatii perehtyneisyyttä. Kukat ovat pieniä ja kellertäviä, lähes vihreitä. Koko Suomessa yleinen, pihoilla ja heinikoissa viihtyvä kasvi. Parhaimman makuisia ovat nuoret lehdet. Poiminnan kohteena oleva kasvusto tuottaa uusia lehtiä koko kesän ajan. **Käyttö:** Tuoreet poimulehdet sopivat esim. vihannesruokiin, salaatteihin, voileipien päälle ja patoihin. Kuivatuista lehdistä voidaan tehdä viherjauhetta.

Maitohorsma
Epilobium angustifolium

Avoimilla kasvupaikoilla viihtyvä monivuotinen, täyskasvuisena 0,5–1,5 m korkea ruohovartinen kasvi. Yleinen koko Suomessa. Leviää voimakkaasti juuriversoilla ja muodostaa esimerkiksi avohakkuualueille laajoja yhtenäisiä kasvustoja. Kukinta-aika heinäkuu. Purppuranpunaiset, joskus valkoiset kukat ovat pitkänä terttuna verson latvassa. **Käyttö:** Kukkia voidaan käyttää horsmankukkasiman valmistukseen, nuoria versoja käytetään parsan tavoin keitettynä. Juuret voidaan kypsentää sellaisinaan. Lehdet käyvät salaatteihin, kasvisruokiin ja hiostettuna aromikkaaksi yrttijuomaksi.

Vuohenputki
Aegopodium podagraria

Täysikasvuinen kasvi on 50–80 cm korkea. Kukkii keskikesällä pienin valkoisin sarjamaisin kukinnoin. Etelä- ja Keski-Suomessa hyvin yleinen, Pohjois-Suomessa harvinaisempi. Rikkaruohoksi luokiteltava kasvi pihoilla ja puutarhoissa. Yrtti kerätään varhain keväällä. Kasvuston kehitystä on paras seurata yhden kesän ajan, ettei sitä sekoitettaisi samannäköisiin myrkyllisiin lajeihin. Seuraavana kesänä tunnistettua kasvia kerätään samasta varmasta paikasta. **Käyttö:** Supullaan olevat tai vasta auenneet nuoret lehdet käytetään sellaisenaan salaateissa tai kevyesti kypsennettynä pääruoan lisäkkeenä. Voidaan pakastaa tai kuivata.

Koivu (kuvassa hieskoivu)
Betula spp

Keväiset koivun hiirenkorvat ovat arvokasta salaattiainesta. Varhain keväällä koivusta voi juoksuttaa juomaksi mahlaa, joka sisältää puun ravinnokseen tarvitsemia ravintoaineita. Täysikasvuisia koivunlehtiä käytetään yrttijuomiin.

Kuusi *Picea abies*
Vaaleanvihreistä kuusen vuosikasvaimista eli kuusenkerkistä voidaan keittää makeaa kuusenkerkkäsiirappia ruokien ja juomien makeuttamiseen ja jälkiruokien kastikkeeksi. Kuusenkerkkiä voi käyttää myös juomien, kastikkeiden ja marmeladin valmistamiseen. Mahlan juoksutus tai kuusenkerkkien kerääminen eivät kuulu jokamiehenoikeuksiin.

Voikukka
Taraxacum officinale

Ruoaksi kerätään nuoria lehtiä keväällä ennen kukintaa. Kukista poimitaan vain keltaiset osat heti niiden avauduttua. Juuret kerätään syksyllä tai keväällä. Maku on pippurimaisen kirpeä, mutta eri yksilöiden välillä on makueroja. Voikukkien sukuun kuuluu satoja alalajeja, joiden toisistaan erottaminen on vaikeaa.
Käyttö: Salaattikasvina ja erilaisten kasvisruokien osana. Keltaisia kukkia voi käyttää kuten lehtiäkin, ja niistä voi tehdä voikukkasimaa. Kukkien maitohapposäilömistäkin kannattaa kokeilla. Juuret ovat käyttökelpoisia keitettynä. Talvea varten lehtiä ja kukkia voi pakastaa tai kuivata.

Siankärsämö
Achillea millefolium

20–50 cm korkea, koko Suomessa yleinen pihoilla, pientareilla ja vanhoilla nurmikoilla viihtyvä kasvi. Kukkii keskikesällä valkoisin kukin. Lehdet ovat hienoliuskaiset, tillimäiset. Hierottaessa kasvista lähtee yrttimäinen tuoksu. Siankärsämön lehtien ja kukkien paras keräysaika on keskikesä, kun kukat ovat juuri avautuneet.
Käyttö: Tuoreita lehtiä käytetään salaateissa, leivän päällä ja kasvisruoissa. Yrttijuomaa voi tehdä sekä lehdistä että kukista. Sopii hyvin kotijuustoihin, leipiin, sämpylöihin sekä yrtti- ja yrttisuolaseoksiin. Kuivatut kukat käyvät myös tuoksusekoituksiin.

Valko- ja puna-apila
Trifolium repens ja
Trifolium pratense

Valko- ja puna-apila ovat molemmat koko Suomessa yleisiä monivuotisia, ruohovartisia kasveja. Yksi kasviyksilö voi muodostaa usean neliömetrin laajuisen kasvuston. Kukkii 5–30 cm korkuisena keskikesästä alkaen.
Käyttö: Lehtiä voidaan käyttää salaatteihin, keittoihin ja muhennoksiin. Kukissa oleva mesi antaa yrttijuomalle hyvän maun. Kypsennettyjä apilanjuuria voidaan tarjota kastikkeen kanssa. Kuivattuja ja jauhettuja juuria, kukkia ja lehtiä käytetään leipiin ja sämpylöihin. Kukat ja lehdet soveltuvat hyvin yrttijuoma-aineeksi.

Vihreyttä ja vitamiineja ruokapöytään – niityiltä ja kedoilta!

Ruohovartisten kasvien kerääminen kuuluu jokamiehen oikeuksiin, mutta puiden lehtien, silmujen tai vuosikasvaimien kerääminen tai mahlan juoksuttaminen vaativat aina maanomistajan luvan. Kerää vain sellaisia kasveja, jotka varmuudella tunnet. Poimi syötäviä kasveja vain sellaisista paikoista, missä runsas liikenne tai teollisuus eivät rasita luontoa. Etäisyyden lähimpään maantiehen tulee olla 25–50 metriä riippuen liikenteen vilkkaudesta. Hiekkatieltäkin keruualueeseen pitää olla matkaa vähintään viisi metriä tai sen verran, ettei tieltä tullutta pölyä ole lentänyt kasvien lehdille. Puhtaimmat kasvit kerätään alueilta, joita ei ole lannoitettu tai käsitelty rikkaruohojen tai tuhohyönteisten torjunta-aineilla.

Jos kasvit kasvavat pienenä esiintymänä, jätä aina jonkin verran kasveja jäljelle, jotta kyseisen lajin olemassaolo kasvupaikalla jatkuisi. Sienikori on myös hyvä yrttikori. Paras vuorokaudenaika keräämiseen on aamupäivä. Tuoreena käytettävien lehtiyrttien maku on yleensä parhaimmillaan nuorissa lehdissä. Kukat kerätään pian sen jälkeen, kun ne ovat avautuneet. Nuutuneita tai vahingoittuneita kasvinosia ei kerätä. Juuret kerätään keväällä tai syksyllä, jolloin niiden ravintoainepitoisuudet ovat korkeimmillaan.

Yrttejä säilötään pääasiassa kuivaamalla. Yrtit on kuivattava nopeasti keräämisen jälkeen joko hyötykasvikuivurin avulla tai ilmavassa, auringonvalottomassa tilassa. Yrttejä voi myös pakastaa tuoresilppuna.

Vihreä villivihanneslevite

1 dl raejuustoa
0,5 dl kermaviiliä
1/2 dl silputtuja poimulehden nuoria lehtiä
1/2 dl silputtuja koivunlehtiä
1-2 rkl rouhittuja auringonkukansiemeniä

Sekoita ainekset keskenään.
Nauti leivän kanssa.

Oletko juonut luonnonyrteistä tehtyä juomaa?
Mitä luonnonyrttejä olet maistanut?

Yrttijuomia tehdään tuoreista tai kuivatuista yrteistä. Juomia voidaan valmistaa mm. ahomansikan, mesimarjan, mustikan, pihlajan ja vadelman lehdistä, maitohorsman ja mesiangervon lehdistä ja kukista sekä apilan, kamomillasaunion ja kanervan kukista. Valmistusaineiksi sopivat vasta avautuneet kukat sekä nuoret tai täysikasvuiset lehdet. Mahdollisten rohdosvaikutusten vuoksi samasta yrttilajista tehtyä juomaa ei yleensä suositella käyttämään yhtäjaksoisesti kahta viikkoa pidempään.

Jokamiehenoikeudet

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

Saat

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

Et saa:

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

Lähde: Valtion ympäristöhallinto 2008
www.ymparisto.fi

Muistiinpanoja

Tässä oppaassa esittelemme sinulle yleisimmät hyötykäyttöön soveltuvat luonnonkasvimme.
Tutustumme myös marjojen ja sienten matkaan metsästä ruokapöytään sekä villivihannesten käyttöön ravintona.

Tämän esitteen julkaisemista on tukenut maa- ja metsätalousministeriö.

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

Luonnosta Sinulle
ARKTISET AROMIT
www.arktisetaromit.fi

Arktiset Aromit ry 2010 / Kajaanin Kirjapaino Oy