



Suupaloja seitsemästä sienestä

Vinkejä sieniruokiin & säilöntään





Sienten satokausi on pitkä, joten jokainen ennättää keräämään saalista. Ensimmäiset sienet nousevat esille keväällä, kun lumi on sulanut. Satokausi jatkuu syksyyn, usein lumen tuloon saakka.

Jokaisella sienilajilla on sille ominainen tuoksu ja maku. Moni sienestäjä valmistaa sieniruokia yhdestä lajista kerrallaan. Silloin sienen luonteenomaiset makuviivahteet nousevat esiin ja tulevat tutuksi.

Sienien makua ja suuntuntumaa voi kuvailla kuin viiniä: voimakas, mieto, napakka, pehmeä, hapokas, hedelmäinen, hunajainen, sipulinen, metsäinen, mantelinen, mausteinen...

Tämä opasvihko sisältää ideoita seitsemän luonnonsienien käyttöön: ruoanvalmistukseen ja säilöntään.

Reseptejä kannattaa kokeilla eri sienilajeilla.

Lähde sienimetsään: keräämään, viihtymään ja virkistymään.



Boletus edulis

Herkkutatti

KÄYTTÖ Herkkutatti sopii esimerkiksi keittoihin, muhennoksiin, paistoksiin, salaatteihin, lasagneen, piirakoihin ja pitsoihin.

Joskus ruokaohjeissa neuvotaan käyttämään raakaa herkkutattia. Kannattaa olla kuitenkin varovainen, sillä jotkut saavat voimakkaita vatsaoireita sekä raaosta että kypsennetyistä herkkutateista. Herkkutateissa on erityisen paljon sienisokeria eli trehaloosia. Sen imeytymishäiriö aiheuttaa samantapaisia oireita kuin maitosokeri laktoosi-intoleranteille.

KÄSITTELY Kaikki tatit, myös herkkutatit, kypsennetään omassa nesteessään. Nuoren sienen puhdasta pillikerrosta ei poisteta, sillä siinäkin on paljon makua ja ravintoaineita.

SÄILÖNTÄ Kuivaaminen on erityisen hyvä säilöntätapa herkkutateille. Sienet sopivat myös pakastettavaksi. Ne kypsennetään omassa nesteessään. Kun suurin osa nesteestä on haihtunut, sienet jäädytetään ja pakastetaan.



ITALIALAINEN TATTISALAATTI

muutamaa erilaista salaattia, esimerkiksi tammenlehti- ja jäsälaattia sekä rucolaa » 4–5 dl pilkottuja herkkutatteja » 2–3 valkosipulinkynttä » 2–3 rkl öljyä » suolaa, mustapippuria » kapriksia » parmesaanilastuja » 1 appelsiinin mehu » tuoretta basilikaa

1 Revi salaatinlehdet salaattikulhon pohjalle. **2** Kuumenna paistinpannu ja lisää öljy, pilkotut tatit ja valkosipulinkyntet. Paista reilut 5 minuuttia, sekoita välillä. Mausta suolalla, pyöräytä joukkoon pippuria myllystä. **3** Kaada sienet salaatinlehtien päälle. Ripottele pinnalle kapriksia ja parmesaanilastuja. Pirskota salaatin päälle appelsiinin puristettua mehua. Koristele rouhituilla basilikanlehdillä.



Lactarius torminosus

Karvarousku

KÄYTTÖ Perinteisen sienisalaatin lisäksi karvarousku sopii esimerkiksi keittoihin, kastikkeisiin, muhennoksiin, kiusauksiin ja riistan kanssa tarjottavaksi.

KÄSITTELY Sieni käytetään yleensä kokonaan, eli jalka ja lakki helppoineen käytetään, jos ne ovat toukattomia. Sienet kannattaa käsitellä jo metsässä. Multainen jalan tyvi poistetaan ja irtoroskat karistellaan sieniveitsen harjalla. Sieni halkaistaan ja tarkistetaan, että se on toukaton. Sienen lakin karvoja ei tarvitse poistaa perattaessa. Karvarouskun tieteellinen nimi on



Lactarius torminosus. *Lactarius tarcoittaa* ”maitoa erittävä” ja *torminosus* ”vatsanväännetä aiheuttava”. Käsittelemätön karvarousku on väkevä ja polttavan kirpeä. Siksi sieniä on keitetävä väljässä vedessä 10 minuuttia ennen käyttöä ja säilömistä. Keittoaika lasketaan siitä, kun koko massa alkaa kiehua. Keittämisen jälkeen sienet huuhdellaan kylmässä, juoksevassa vedessä. Keitinvesi kaadetaan pois.

SÄILÖNTÄ Suolaaminen on karvarouskujen tavallisin säilöntätapa. Sienet voidaan keittämisen jälkeen myös pakastaa.



SIENI-PUNAJUURIKEITTO

1–2 punajuurta » 1 sipuli » 1–2 porkkanaa » pala valkokaalia » 2–3 rkl öljyä » 1 ½ l vettä » 2 kasvis- tai kanaliemi-kuutiota » 2 dl keitettyä, hienonnettuja rouskuja » 2 rkl tomaattisosesta » ½ sitruunan mehu » suolaa » mustapippuria » persiljaa » ranskankermaa tai kermaviiliä

1 Raasta kuoritut kasvikset karkeaksi raasteeksi. Hauduta raastetta hetki kattilassa öljytilkassa. Lisää joukkoon vesi ja liemikuutiot ja anna hautua noin 40 minuuttia. **2** Lisää keittoon sienet, tomaattisose, sitruunamehu ja muut mausteet. Tarkista maku. Ripottele pinnalle runsaasti persiljasilppua. Tarjoa ranskankerman tai kermaviilin kanssa.

ROUSKULEVITE

3 dl keitettyjä rouskuja » ½–1 paprika » pala purjoa » 200 g valkosipulin makuista kevyttuorejuustoa » suolaa » mustapippurirouhetta » silputtua tuoretta yrttiä, esim. kirveliä, tilliä tai persiljaa

ROUSKUSALAATTI SAVUKALALLE

2 dl keitettyjä karva-, kangas- tai haaparouskuja » 1 tl suolaa » 1 punasipuli » 2 omenaa » ½–1 päärynä » (n. 5 cm:n pala lehtiselleriä) » 3 dl ruoanvalmistusjogurtta » suolaa, pippuria » 400 g savulohta tai muuta savukalaa

1 Hienonna keitetyt, jäädytetyt rouskut ja pane kulhoon. Sekoita sienien joukkoon 1 tl suolaa. Pane hetkiseksi sienien päälle paino, esimerkiksi pieni lautanen. **2** Hienonna kuorittu sipuli terävällä veitsellä. Leikkaa omenat, päärynä ja lehtiselleri pieniksi kuutioiksi. **3** Valuta sienistä irronnut neste pois. Sekoita sienet, sipulisilppu ja omena-, päärynä- sekä sellerikuutiot jogurtin joukkoon. Mausta suolalla ja pippurilla. Anna maustua viileässä pari tuntia. Tarjoa savukalan ja hyvän leivän kanssa.

1 Hienonna rouskut ja kuumenna niitä kuivalla paistinpannalla niin, että ylimääräinen neste haihtuu. Jäähdytä. **2** Leikkaa huuhdeltu paprika ja purjo pieniksi kuutioiksi. Sekoita sienet, paprika ja purjo tuorejuuston joukkoon. Mausta suolalla, pippurilla ja yrttisilpulla.



PUNAISET ROUSKUPYÖRYKÄT

250 g keitettyjä punajuuria »
250 g keitettyjä kangasrouskuja
» 1 sipuli » 1 muna » ½ dl vehnäjuu-
hoja » 2 rkl perunajauhoja » 2 tl
sinappia » 1 tl suolaa » ½ tl musta-
pippuria » persiljasilppua

1 Kuori ja lohko sipuli. Pane kaikki
aineet monitoimikoneen kulhoon ja
soseuta. Muotoile taikinasta pyöry-
köitä tai pihvejä. **2** Paista pannulla
öljyssä kypsiksi.

Kangasrousku * *Lactarius rufus*

KÄYTTÖ Voimakkaan makuinen kangasrousku antaa mukavaa ma-
kua keittoihin, kiusauksiin, murekkei-
siin, rieska- ja leipätaikinoihin sekä
pitsoihin.

KÄSITTELY Ennen ruuaksi valmista-
mista kangasrouskuja on keitettävä
10 minuuttia. Keitinvesi kaadetaan
pois ja sienet huuhdellaan kylmässä,
juoksevassa vedessä.

SÄILÖNTÄ Kangasrouskuja voi
suolata muiden rouskujen kanssa.
Keitetyt sienet voi myös pakastaa.
Pienistä sienistä tulee kaunis etik-
kapikkelssi. Kangasrouskut sopivat
hyvin myös hapatettavaksi kasvisten
kanssa.



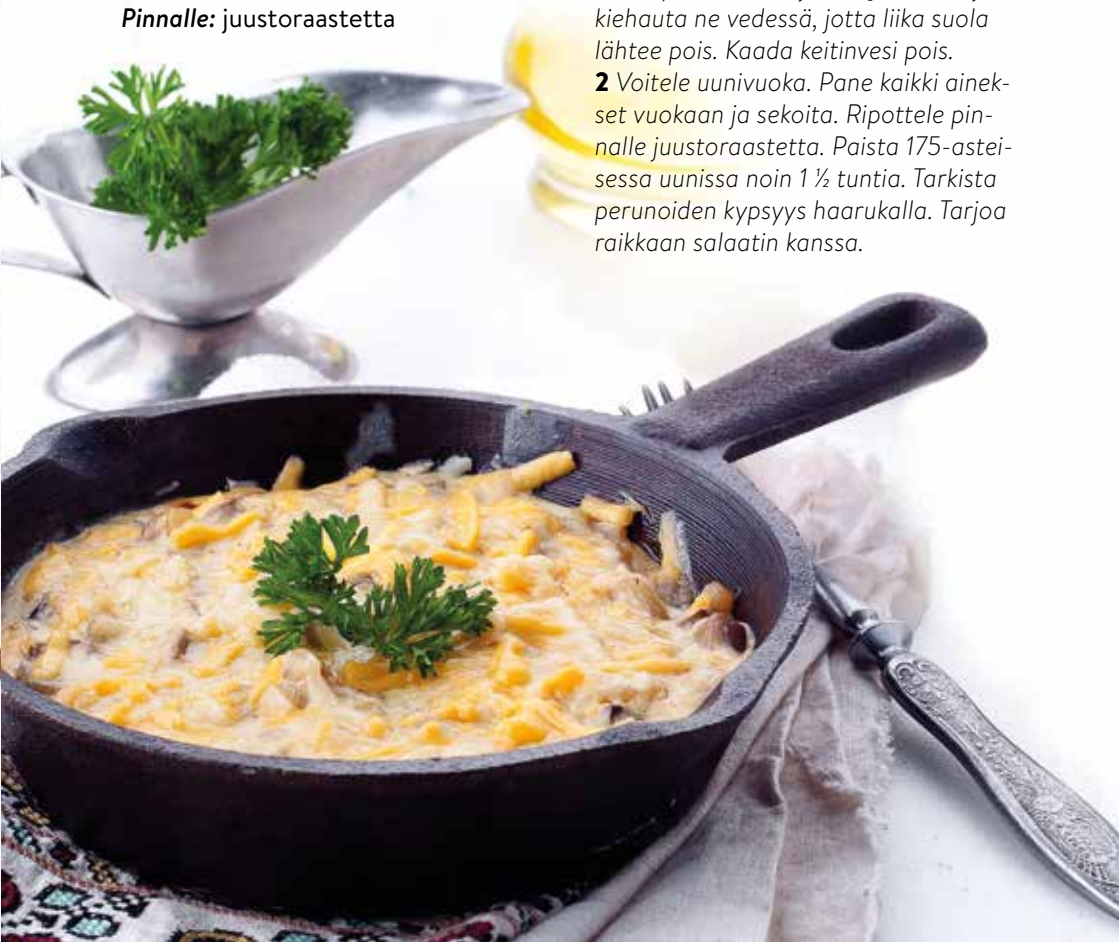
MANTELINEN ROUSKUKIUSAUS (iso annos)

noin 1 kg perunoita » 2 sipulia »
1 rkl öljyä » 4 dl keitettyä, hienon-
nettuja kangasrouskuja » (1 tl suolaa)
» 1 dl mantelirouhetta » hienonnettua
tilliä ja persiljaa » 2 ½–3 dl maustet-
tua kermaa (esim. kolmen sipulin
kermaa)

Pinnalle: juustoraastetta

1 Kuori ja suikaloi perunat. Pane suika-
leet hetkeksi kylmään veteen. Hienonna
sipulit. Laita sipulihakkulus kulhoon,
kaada päälle tilkka öljyä ja kuumenna
mikrossa pari minuuttia. Mausta hie-
nonnetut sienet tarvittaessa suolalla.
Jos käytät suolattuja kangasrouskuja,
kiehauta ne vedessä, jotta liika suola
lähtee pois. Kaada keitinvesi pois.

2 Voitele uunivuoka. Pane kaikki ainek-
set vuokaan ja sekoita. Ripottele pin-
nalle juustoraastetta. Paista 175-astei-
sessa uunissa noin 1 ½ tuntia. Tarkista
perunoiden kypsyyt haarukalla. Tarjoa
raikkaan salaatin kanssa.





Russula decolorans

Kangashapero



KÄYTTÖ Kangashaperosta voi valmistaa keittoja, kastikkeita ja piirakoita. Se on herkullinen myös paistettuna ja sipulilla höystettynä.

KÄSITTELY Puhdistamisen jälkeen sienien voi pilkkoa suoraan pannulle ja kypsentää omassa nesteessään. Kangashapero on raakana hiukan kirpeä. Kypsennettäessä kirpeys häviää, ja sienestä tulee mieto ja hyvänmakuinen.

SÄILÖNTÄ Kangashapero sopii pakastettavaksi. Sienet kypsennetään omassa nesteessään. Kun suurin osa nesteestä on haihtunut, sienet jäädytetään ja pakastetaan. Sienet sopivat myös kuivattavaksi. Kuivattaessa ne hiukan harmaantuvat.

HAPEROPPIIRAKKA

2 dl vettä » 25 g hiivaa » ½ tl suolaa
1 dl kaurahiutaleita » n. 4 dl vehnä-
jauhoja » 50 g pehmeää voita tai
margariinia

Täyte: 300 g pilkottuja kangas-
haperoita tai muita mietoja sieniä »
4 sipulia » 2 rkl öljyä » 1 pkt (noin
200 g) sulatejuustoa » 2 valkosipu-
linkynttä » ½ tl mustapippuria » 1 tl
suolaa » 1 prk kermaviiliä » 2 munaa

Voiteluun: munaa

1 Liuota hiiva haaleaan veteen. Sekoita joukkoon muut ainekset. Anna taikinan kohota. **2** Tee täyte: Kuori ja hienonna sipulit. Kuullota sipulisilppua öljyssä. Lisää joukkoon sienet ja jatka kypsennämistä. Lisää paloitettu sulatejuusto, hienonnetut valkosipulinkynnet ja mausteet. Sekoita, kunnes juusto on sulanut. Anna jäähtyä. Lisää joukkoon kermaviili ja munat. **3** Kaaviloi 2/3 taikinasta leivinpaperin päälle uunipannun kokoiseksi levyksi. Siirrä levy uunipannulle. Levitä täyte levyn päälle. Kaaviloi loput taikinasta levyksi, voitele munalla ja leikkaa suikaleiksi. Tee suikaleista ristikko piirakan päälle. Paista 225-asteisen uunin alaosassa noin puoli tuntia.

JUUSTOISET HAPERONELIÖT

5 dl maitoa tai vettä » 50 g hiivaa
» 2 rkl siirappia » 1 tl suolaa » ½ dl öljyä
» 3 dl kaurahiutaleita » 8–9 dl vehnä-
tai hiivaleipäjauhoja

täyte: 1–2 sipulia » 2 rkl öljyä » n. 4 dl
kypsennettyjä, pilkottuja haperoita
» suolaa » valko- tai viherpippuria »
200 g sulatejuustoa » ½ dl tilli- tai
persiljasilppua

1 Liuota kädenlämpöiseen nesteeseen hiiva, siirappi ja suola. Lisää joukkoon öljy ja hiutaleet. Alusta taikina jauhoilla tasaiseksi ja pehmeäksi. Kohota liinan alla. **2** Tee täyte: Kypsennä hienonnettua sipulia hetki öljytilkassa. Lisää sienet joukkoon, mausta. Lisää paloitettu sulatejuusto kuumaan seokseen ja anna hautua sen verran, että juusto sulaa. Sekoita joukkoon yrttisilppu. **3** Jaa kohonnut taikina kahteen osaan. Kauli ensimmäinen taikinapala leivinpaperin päällä uunipannun kokoiseksi levyksi. Levitä täyte levylle. Kauli toinen pala samankokoiseksi ja nosta täytteen päälle. Leikkaa levy taikinapyörällä tai leikkuveitsellä neliöiksi. Anna kohota. **4** Voitele neliöt maidolla tai vedellä ja ripottele pinnalle kaurahiutaleita. Paista 225-asteisessä uunissa 15–20 minuuttia.



Cantharellus cibarius

Keltavahvero eli kantarelli

KÄYTTÖ Keltavahvero on parhaimmillaan tuoreeltaan valmistettuna. Sienistä voi tehdä keittoja, muhennoksia, salaatteja, levitettä, piirakoita. Keltavahveron maku vahvistuu, kun sieni viipaloidaan ohuiksi siivuiksi ja paistetaan melko kuumalla pannulla öljy-voiseoksessa.

Yleensä sienet eivät kestä säilyttämistä, mutta kantarelli säilyy hyvänä viileässä ja ilmastossa paikassa muutamia päiviä poimimisen jälkeen.

Kantarelleissa on jonkin verran sieni-sokeria eli trehaloosia.

KÄSITTELY Puhdistetut kantarellit voi laittaa suoraan pannulle ja kypsentää omassa nesteessään.

SÄILÖNTÄ Kantarelleja voi säilöä pakastamalla. Sienet kannattaa ensin kuumentaa omassa nesteessään. Tunnettu ruotsalainen sienien ystävä Pelle Holmberg kirjoittaa: ”Kantarelleja ei pidä pakastaa raakana, koska niistä tulee helposti karvaita.” Moni on hänen kanssaan samaa mieltä. Pienistä, napakoista kantarelleista saa hyviä maustesieniä.

HERKULLINEN SIENIPITSA

Pizzataikina: 2 dl vettä » 20 g hiivaa » ½ tl suolaa » 3 rkl öljyä » noin 5 dl vehnä jauhoja

Täyte: 2 punasipulia » 2 rkl öljyä » noin 5 dl tuoreita pilkottuja, mietoja sieniä, esimerkiksi kantarelleja tai tatteja TAI noin 3 dl keitettyjä, pilkottuja (haapa)rouskuja » suolaa » pippuria » 1 prk creme fraichea eli ranskankermaa » noin 2 dl juustoraastetta » 100 g pekonia

1 Valmista pitsataikina. Liuota hiiva kädenlämpöiseen veteen. Sekoita joukkoon öljy, suola ja jauhot. Alusta taikina tasaiseksi. Anna kohota liinan alla puoli tuntia. **2** Kauli taikinasta leivinpaperin päälle uunipannun kokoinen 2-3 pyöreää pitsaa. Anna levyn kohota pellillä liinalla peitettynä 20–30 minuuttia. Valmista sillä aikaa täyte. **3** Halkaise ja viipaloi kuoritut sipulit ja paista niitä öljyssä sen verran, että ne saavat vähän väriä. Lisää joukkoon sienet ja jatka paistamista muutama minuutti. Mausta ja nosta paistinpannu levyiltä. Sekoita joukkoon ranskankerma ja juustoraaste. **4** Suikaloi pekoni ja paista suikaleet toisella pannulla kauniin ruskeiksi. Levitä sieni-sipulitäyte pitsapohjan päälle. Ripottele päälle pekonisruikaleet. Paista kuumassa uunissa (275–300 astetta) 5–10 minuuttia, kunnes pinta on kauniin ruskea.





Albatrellus ovinus

Lampaan- kääpä



KÄYTTÖ Lampaankääpä sopii keittoihin, muhennoksiin, patoihin ja piirakoihin. Puhtaat, toukattomat lakit voi paistaa sienipihveiksi.

KÄSITTELY Puhdistetut ja pilkotut sienet kypsennetään pannulla niistä irtoavassa nesteessä. Malto muuttuu kypsennettäessä kirkkaan keltaiseksi.

SÄILÖNTÄ Lampaankääpää voi kuivata ja pakastaa. Ennen pakastamista sienet kypsennetään omassa nesteessään. Sienet sopivat hyvin myös etikkasäilykkeisiin.

MARINOIDUT LAMPAANKÄÄVÄT

noin 1 kg lampaankääpää » vettä, suolaa » 1 appelsiinin mehu » ½ sitruunan mehu » suolaa, mustapippuria » ½ dl rypsiöljyä » ½ dl oliiviöljyä » 2–3 rkl balsamiviinietikkaa

Tarjoiluun: persiljaa tai ruohosipulia

1 Leikkaa sienet reilun kokoisiksi palloiksi. Keitä niitä hetki suolavedessä ja jäähdytä. Sekoita muut ainekset kulhossa ja nosta jäähtyneet sienet joukkoon. Anna maustua jääkaapissa muutama tunti. **2** Lisää persilja- tai ruohosipulisilppua joukkoon juuri ennen tarjoilua.

LEIVITETYT LAMPAANKÄÄVÄT

1 Leikkaa lakit melko ohuiksi viipaleiksi. **2** Riko kananmuna lautaselle ja vatkaa rakenne kevyesti rikki. Laita toiselle lautaselle korppujauhetta tai pankojauhoa ja sekoita joukkoon hiven suolaa ja pippuria. Kääntelee sieniviipaleet ensin kananmunassa ja sitten jauhossa. Paista leivitettyt viipaleet pannulla voiöllyseoksessa kauniin kellanruskeiksi.

JUUSTOINEN SIENI-NUUDELIKEITTO

noin 200 g juustoleipää » noin ½ l pilkottuja lampaankääpiä » pieni purjo » 1–2 valkosipulinkynttä » 1 rkl öljyä » 2 kanaliemikuutiota » 1,2 l vettä » 2 rkl makeaa soijakastiketta » 1 rkl lime- tai sitruunamehua » ripaus chilippuria » 50–100 g nuudeleita » tuoretta korianteria, persiljaa tai basilikaa

1 Valuta juusto talouspaperin päällä. Leikkaa juusto noin 1 x 1 cm:n kuutioiksi. **2** Puhdista ja pilko sienet, pese ja leikkaa purjo ohuiksi suikaleiksi ja viipalo valkosipulin kynnet. Paista sieniä, purjoa ja valkosipulia öljyssä kattilassa, kunnes sienistä irtoava neste on lähes haihtunut. Lisää liemikuutiot, vesi ja mausteet. Kuumenna kiehuvaksi. **3** Katkaise nuudelilevy muutamaan osaan ja lisää kattilaan. Keitä nuudeli pakkauksen ohjeen mukaisesti. Lisää lopuksi juustokuutiota kuumenna. Ripottele pinnalle hienonnettua korianteria, persiljaa tai basilikaa. Tarjoa tuoreen leivän kanssa.



Cantharellus tubaeformis

Suppilovahvero

KÄYTTÖ Suppilovahverosta voi valmistaa muhennoksia, paistoksia, leivonnaisia ja etikkasäilykkeitä. Tuoksuva suppilovahverokeitto on syksyn suosituimpia sieniruokia. Sienen jalka on hieman lakkia sitkeämpi. Suppilovahveroissa on jonkin verran sienisokeria eli trehaloosia.

KÄSITTELY Puhdistetut, halkaistut suppilovahverot laitetaan suoraan pannulle ja kypsennetään siinä. Suppilovahveroita voi kerätä jäätyneinäkin. Tällöin sienet kannattaa puhdis-

taa ja pilkkoa jäisinä suoraan pannulle ensin sulamaan ja sitten kypsentää omassa nesteessään.

Sieni kestää hyvin kuljetusta ja säilyy keräämisen jälkeen jääkaapissa useita vuorokausia.

SÄILÖNTÄ Suppilovahveroita voi säilöä kuivaamalla ja pakastamalla. Jäätyneitä sieniä ei suositella kuivatavaksi, vaan ne on parasta pakastaa esikypsennyksen jälkeen. Suppilovahveroista tulee erinomaista chutneytä ja muita säilykkeitä.

SIENI-FETAMUFFINIT (12 KPL)

3–4 dl suppilovahveroita (tai tatteja)
» 100 g fetaa tai salaattijuustoa »
1 tlk kermaviiliä » ½ dl öljyä »
½ dl tuoreita yrttejä hienonnettuna
(esim. rakuunaa ja persiljaa) » rouhit-
tua mustapippuria » ½ tl suolaa
» 2 munaa » 4 dl vehnä jauhoja »
3 tl leivinjauhetta

Paistamiseen ja vuokien voiteluun:
öljyä

1 Kuullota hienonnettuja sieniiä tilkassa öljyä. Murenna joukkoon fetajuusto. Sekoita toisessa kulhossa kermaviili, öljy, kananmunat, yrtit sekä mausteet tasaiseksi seokseksi. Lisää joukkoon sienet sekä kuivat aineet. Sekoita tasaiseksi.

2 Jaa taikina voidellun muffinipellin syvennyksiin. Paista 200-asteisessa uunissa 20–25 minuuttia, kunnes leivonnaiset ovat kullannruskeita. Tarjoile sellaisenaan tai keiton tai salaatin lisänä.





Sieniä säilöön

Sieniäikaan kannattaa herkutella metsän antimilla tuoreeltaan. Jos sienisaalis on hyvä, siitä riittää ehkä säilöttäväksikin. Sieniä voi kuivata, pakastaa, suolata ja säilöä etikka-liemeen.

Kuivaaminen

KUIVAAMINEN on monille sienille ihanteellinen säilöntätapa, sillä kuivatuisa sienissä maku- ja ravintoaineet säilyvät hyvin. Joidenkin sienten maku jopa voimistuu. Erityisen hyvin kuivattaviksi so-pivat mm. korvasieni, suppilo- ja kosteik-kovahvero, mustatorvisieni, herkkutatit, ukonsieni ja miedot haperot.

Parhaiten kuivaaminen onnistuu kasvi-kuivurissa. Markkinoilla on monenlaisia kotitalouskäyttöön tarkoitettuja kuivureita. Kuivurin tärkeimmät ominaisuudet ovat:

- » Kuivausteho ja kuivumisen tasaisuus. Teholtaan kuivurit ovat noin 200–1000 wattia. Jos tehoksi ilmoitetaan 240–250 wattia, kuivuminen käy hyvin hitaasti.
- » Lämpötilan säätömahdollisuus. Jos lämpötilaa ei pysty säätämään, kuivuri ei sovellu kaikkien herkimpään kasvien, kuten yrttien, kuivattamiseen.
- » Ritiläverkon tiheys
- » Koko ja hinta.

SIENILLE paras kuivatuslämpötila on 35–40 astetta. Tavallisessa sähkölieden uunissa tai kiertoilmauunissa kuivausta ei suositella, koska lämpö nousee yleensä liian korkeaksi.

Jos lämpöä on yli 50 astetta, vesi irttaa sienistä nopeasti, ne kypsyvät eivätkä enää pysty imemään itseensä vettä.

Pieniä sienieriä voi kuivata puhtaassa paikassa ritilän päällä, esimerkiksi lämpöä tuottavan pakastimen tai jääkaapin yläpuolella, omakotitaloissa myös pan-nuhuoneessa.

Sienten kuivausaikaan vaikuttavat sienilaji ja kuivauspaikka. Ohutmaltoiset sienet, kuten mustatorvisienet ja halkais-tut suppilovahverot, kuivuvat sienistä nopeimmin. Kasvikuivurissa kuivuminen kestää 3–6 tuntia, sienilajin ja kuivurin täyttöasteen mukaan.





KUIVATA SIENET NÄIN

1 Kerää sienet kuivalla säällä ja perkaa ne. Älä huuhtele tai liota sieniä.

2 Viipalo sienet noin puolen sentin paksuisiksi viipaleiksi. Pienikokoiset, ohutmaltoiset sienet voivat olla kokonaisinakin, suuremmat on hyvä halkaista.

3 Levitä sienet tasaiseksi, ohueksi kerrokseksi kuivausritilälle. Pane ritilä kuivuriin tai lämmönlähteen yläpuolelle. Sienien kuivauslämmön tulisi pysyä koko kuivauksen ajan mahdollisimman tasaisena. Ritilöiden paikkaa ei pidä vaihdella. 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 silloin jäljellä alle 12 %.

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

HUOMAA! Korvasienten liotusvettä ei saa käyttää. Kuivatut korvasienet käsitellään liotuksen jälkeen kuten tuoreet: Ne keitetään kaksi kertaa, vähintään 5 minuuttia kerrallaan väljässä vedessä (1 osa sieniä ja 3 osaa vettä). Keitinvesi kaadetaan pois ja vaihdetaan puhtaaseen kertojen välillä. Sienet huuhdellaan molempien keittokertojen jälkeen runsaassa vedessä. Huone tuuletaan hyvin keittämisen aikana.



KUIVATTUJEN SIENIEN KÄYTTÖ

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 ruseuttaa suoraan esim. keittoihin, taikinoihin, kastikkeisiin tai patoihin. Kuivatut sienet voi myös rouhia jauheeksi huhmaressa tai kaulimella ja lisätä ruokaan mausteen tavoin.

Suolaus

SUOLAUS on vanha sienten säilöntätapa, joka sopii parhaiten rouskuille. Ravitsemuksen kannalta se ei ole erityisen hyvä säilöntämenetelmä. Suolasienistä valmistettuun ruokaan jää helposti liikaa suolaa, ja keittäminen sekä liotus hävittävät sienten vitamiinit ja kivennäisaineet lähes täysin.

Monien mielestä paras sienisalaatti syntyy suolatuista rouskuista, ja sieniruoan ystävien syystöihin kuuluukin sienten suo-laaminen. Parhaat suolasienet saadaan haaparuskuista.

Suolaa sienet näin:

1 Pane peratut sienet kattilaan kylmään veteen (4–5 l vettä/ 1 kilo sieniä). Kuumenna kiehuvaksi ja kuori vaahto keitinveden pinnalta. Keitä muutamia minutteja, kangas- ja karvarouskuja noin 10 minuuttia. Haaparuskuihin tulee keitettäessä vihertävää värisävyä, mikä kuuluu asiaan.

2 Kaada sienet lävikköön. Jos sieniä on paljon, höyrymehustimen siiviläosa on kätevä tähän tarkoitukseen. Huuhtelee sienet välittömästi runsaalla, kylmällä vedellä. Valuta ja jäähdytä.

3 Käytä karkeaa suolaa 150–180 g sieni-kiloa kohti. Pane sienet kerroksittain suolan kanssa puhtaaseen lasi- tai muoviasiaan. Laita päällimmäiseksi suolakeros. Voit laittaa sienikerrosten väliin mausteeksi valkosipulinkynsiä ja tillin kukintoja sekä päällimmäiseksi kerroksen mustaherukan lehtiä.

4 Paina sienet tiiviisti astiaan ja peitä muovikelmulla tai voipaperilla ja sopivankokoisella lautasella. Pane painoksi esim. puhtaaksi pesty kivi tai vahva, hyvin suljettu muovipussi, joka on täytetty kylmällä vedellä. Suolasienten säilöntää varten on olemassa myös muovisia tölkkejä, joissa on tiivis, sienet kokoon puristava välíkansi.

5 Säilytä sienet hyvässä kellarissa tai kylmiössä. Tarkista silloin tällöin, että sienet ovat kokonaan suolaveden peitossa. Lisää tarvittaessa keitettyä, jäähdytettyä 10-prosenttista suolavettä (100 g suolaa/ l vettä).

6 Ennen ruoaksi valmistamista sienistä poistetaan liika suola. Sienet kiehaute-taan väljässä vedessä tai niitä liotetaan kyl-mässä vedessä, välillä vettä vaihtaen.





Rouskuja voidaan suolata myös liuossulauksella. Tee näin:

1 Tarvitset puhtaita lasipurkkeja, joihin on tiiviit kannet. Yksi purkillinen käytetään kerralla kokonaan, kun se on avattu, joten pienet purkit ovat käteviä.

2 Laita purkit kylmään uuniin rutilän tai pellin päälle. Lämmitä uuni 150 asteeseen. Kun lämpötila on saavutettu, katkaise virta. Keitä purkkien kannet, valuta vesi pois.

3 Keitä rouskuja väljässä vedessä, haaparuskuja noin 5 minuuttia, kangas- ja karvarouskuja noin 10 minuuttia. Kaada vesi pois, huuhtelee sienii kylmällä vedellä ja valuta.

4 Keitä suolaliemi, jossa on 100 g karkeaa merisuolaa 1 litralle vettä. Keitä suolaliemiä niin paljon, kuin arvioit tarvitsevasi. Kun suola on sulanut, lisää siihen sienet ja anna kiehua vähän aikaa.

5 Nosta kuumat lasipurkit uunista ja nos-tele sienet ja liemi heti purkkeihin. Laita purkki aivan täyteen. Sulje purkit heti kuumana. Säilytä purkkeja +5 asteessa, ylösalaisin käännettynä.

6 Kun otat sienet käyttöön, huuhtelee ne kylmällä vedellä ja valuta siivilässä. Sieniä ei tarvitse liottaa. Ne ovat heti käyttövalmiita.



Pakastaminen

HAPEROT, tatit, vahverot, vahakkaat ja muut miedot sienet sopivat hyvin pakastettaviksi.

Ennen pakastamista sienet kypsennetään omassa liemessään. Paloitellut sienet pannaan kylmälle paistinpannulle tai kattilaan, jota kuumennetaan hitaasti. Sieniä sekoitellaan silloin tällöin, etteivät ne tartu kiinni pohjaan. Kun sienistä irtoava neste on suurimmaksi osaksi haihtunut, ne jäädytetään ja pakastetaan sopivan kokoisissa rasioissa.

Jos sieniä on paljon, kuumennuksen voi tehdä uunissa. Levitä sienet leivinpaperin päälle uunipannulle ja pidä 150-asteisessa uunissa kunnes neste on suurimmaksi osaksi haihtunut.

HERKKUTATIT, lampaankäävät ja supilovahverot voi pakastaa myös raakoina,

viipaloituina. Tosin näin ne vievät pakastimessa enemmän tilaa.

Kirpeitä rouskuja keitetään 4–5 minuuttia väljässä vedessä, huuhdellaan kylmällä vedellä, valutetaan ja annetaan jäähtyä. Rouskut kannattaa pakastaa hienonnettuina, jolloin ne on helppo käyttää murekeseoksiin, muhennoksiin ja sämpylätaikinoihin. Sienisalaattiin käytettäviin rouskuihin voi sekoittaa ennen pakastamista hiukan suolaa.

KORVASIENET on ennen pakastamista ehdottomasti keitettävä. Sienet keitetään kaksi kertaa, vähintään 5 minuuttia kerrallaan, väljässä vedessä (1 osa sieniä ja 3 osaa vettä). Keitinvesi kaadetaan pois ja vaihdetaan puhtaaseen kertojen välillä. Sienet huuhdellaan molempien keittokertojen jälkeen runsaassa vedessä. Huone tuuletaan hyvin keittämisen aikana.

Marinoidut sienet, hillok-
keet ja chutneyt sopivat
hyvin esimerkiksi liharuo-
kien ja juustojen kanssa
tarjottavaksi.



Mausteisia sienisäilykkeitä

SIENIHILLOKE

½ l kantarelleja » ½ l suppilovahveroita
Liemi: 1 dl vettä » ¾ dl vaaleaa balsa-
miviinietikkaa » 1 dl hillosokeria »
2 cm:n pala kanelitankoa » 3 mauste-
pippuria » 1 laakerinlehti » 1 halkaistu
valkosipulinkynsi » pala punaista chiliä
» ripaus suolaa

1 Pane liemen ainekset kattilaan ja kie-
hauta. Lisää paloitellut sienet ja keitä
muutama minuutti kannen alla. Kaada
hilloke kuumiin lasipurkkeihin ja sulje
kannet. **2** Anna jäähtyä huoneenläm-
mössä. Säilytä hilloke kylmässä.

SUPPILOVAHVEROCHUTNEY

n. 2 litraa suppilovahveroita »
3 keskikokoista sipulia
liemi: 2 dl väkiviinaetikkaa » 2 dl
vettä » 4 dl sokeria » 1 tl suolaa »
2 tl korianterin siemeniä » 2 kane-
litankoa » n. 3 sentin pala tuoretta
inkivääriä » hiukan muskottia

MARINOIDUT ROUSKUT

4–5 dl keitettyjä, paloiteltuja
rouskuja

Mausteliemi: ½ dl väkiviinaetikkaa »
3 dl omenatäysmehua » 2 dl sokeria
tai hillosokeria » ½ tl muskotti-
pätkinää » 1 rkl sinapinsiemeniä
» 1 rkl suolaa

1 Yhdistä mausteliemen ainekset katti-
lassa. Kiehauta. Lisää sienet mausteli-
meen, keitä 3–4 minuuttia. Jäähdytä.

2 Siirrä seos kannelliseen astiaan
liemineen. Peitä ja anna maustua jää-
kaapissa 1–2 päivää. Tarjoa liharuokien
lisäkkeenä.

1 Puhdista sienet, kuori ja viipaloi sipulit ja
leikkaa kuorittu inkivääri ohuiksi viipaleiksi.
Kiehauta kaikki liemiainekset kattilas-
sa. Lisää sienet ja sipuliviipaleet ja keitä
niitä hiljalleen 25–30 minuuttia. **2** Tölkitä
kuumana ja sulje tölkit hyvin. Anna sienten
maustua muutama vuorokausi. Sienet
säilyvät hyvin viileässä.

