



SIENESTYS

on hauska harrastus

Sienestys on monipuolinen harrastus

Syksyisestä sienimetsästä voi kantaa kotiin halvat ja maukkaat aterian ainekset sekä säilöttävää talven tarpeisiin.

Sienestys on lisäksi hyvä tapa ulkoilla, liikkua ja rentoutua luonnossa. Sienisaaliin löytyminen ei ole aina itsestään selvää. Sienten etsiminen ja tunnistaminen tuovatkin sopivia haasteita ja jännitystä retkiin sekä pitävät mielen vireänä.

Aloittavan sienestäjän kannattaa ensin opetella tuntemaan muutama hyvä ruokasieni ja keskittyä niiden keräämiseen. Tässä oppaassa on esitely joitakin helposti tunnistettavia ja herkullisia sieniä. Sienestyskokemuksen karttuessa sienisilmä harjaantuu ja kiinnostus lajistoa kohtaan kasvaa. Tällöin suosittelemme tarttumaan johonkin kattavampaan sieniooppaaseen.

Sienestäjän varustus

Sienimetsään lähdeettäessä varusteeksi tarvitaan kori tai muu ilmava astia, sieniveitsi sekä pieni sieniharja. Myös korin suojustus on hyvä apu roskaantumisen välttämiseksi.

Metsästä kerätään vain hyväkuntoisia ja tuoreita sieniä. Nuoret sienet ovat yleensä laadultaan parhaita ja vähiten toukkaisia, ja vanhat ja suurikokoisimmat sienet ovat usein jo käytökelvottomia. Sienet poimitaan maasta kokonaisina, jonka jälkeen multainen tyvi leikataan irti ja roskat harjataan pois. Isommat sienet kannattaa myös heti halkaista toukattomuuden varmistamiseksi.

*Älä koskaan poimi sieniä, joita et tunne.
Älä kerää sieniä tienvarsilta, asutustaajamista tai muista mahdollisesti saastuneista paikoista.*

Sienten tunnistaminen

Sieniä määritettäessä tärkeitä tuntomerkkejä ovat sienen muoto, lakin ja jalan väri sekä lakin alla olevat heltat, poimut, piikit tai pillistö. Huomiota kannattaa kiinnittää myös sienen rakenteeseen (kova, sitkeä, helposti murtuva) ja murtumakohdista mahdollisesti tihkuvaan maitiaisnesteeseen. Monilla sienillä on lisäksi tunnistamista helpottavia erityistuntomerkkejä, kuten karvainen lakki. Myös sienen kasvupaikka auttaa tunnistamisessa.

Sienten käyttö

Useat sienet soveltuvat ruuanlaittoon sellaisenaan, mutta rouskut on ennen käyttöä keitettävä kirpeän maun poistamiseksi. Rouskut laitetaan kuumaan veteen (5 litraa vettä/1 kg sieniä) ja vesi kuumennetaan kiehuvaan. Sieniä keitetään 5-10 minuuttia. Keittoaika lasketaan siitä, kun vesi alkaa kiehua. Keitinvesi kaadetaan pois. Lopuksi sienet huuhdotaan kylmällä vedellä ja valutetaan hyvin.

Sienet voidaan käyttää kokonaan eli helttoja, pillejä tai lakin karvoja ei tarvitse irrottaa. Ainoastaan mahdolliset vioittuneet ja multaiset osat leikataan pois. Miedot sienet eli tatit, ha-perot ja vahverot eivät tarvitse keittämistä, vaan ne voidaan kypsentää pilkottuna kiehattamalla omassa liemessään tai paistamalla pannulla.





Herkkutatit (*Boletus edulis* ja *B. pinophilus*)

Herkkutatit ovat erinomaisia ruokasieniä. Herkkutatteihin kuuluu useita lajeja. Ne ovat suuresti arvostettua herkkua!

Tuntomerkit:

Herkkutatit ovat kookkaita ja melko kiinteitä sieniä. Herkkutattien lakki on ruskea ja pullean kupera. Jalka on vaaleanruskea, usein tynnyrimäinen, ja jalan yläosassa on vaalea, tiheä verkkokuvio. Herkkutattien pillistö on nuorena kova ja vaalea mutta muuttuu sienien vanhetessa kellertäväksi ja kellanvihreäksi.

Esiintyminen:

Herkkutatteja voi löytää erilaisista kasvupaikoista: varsinainen herkkutatti kasvaa erityisesti sammaleisissa kuusikoissa, kun taas tummempilakkinen männynherkkutatti viihtyy kuivilla mäntykankailla. Herkkutatteja esiintyy hyvin yleisenä koko Suomessa.

Käyttö:

Herkkutatit poimitaan luonnosta kokonaisuina ja mahdollisimman nuorena. Multainen tyvi vuollaan veitsellä puhtaaksi. Herkkutatit sopivat sellaisenaan salaatteihin, paistettavaksi, muhennoksiin tai keittoihin.

Karvarousku (*Lactarius torminosus*)

Karvarousku on yleisimpiä ruokasieniämme. Etenkin nuorena se on myös sienistä söpöimpiä!

Tuntomerkit:

Karvarouskun lakki on väriltään vaaleanpunertava ja epä säännöllisesti vyöhykkeinen. Nuoren lakin reunat ovat voimakkaasti sisäänkääntyneet, ja lakki on erityisesti laidoilta karvainen. Lakin alta löytyvät valkoiset heltat, ja sienien jalka on ontto sekä usein lyhyehkö. Karvarousku murtuu helposti, ja rikkoutuneista pinnoista tihkuu valkoista maitiaisnestettä.

Esiintyminen:

Karvarousku viihtyy koivun seuralaisena tuoreissa ja kuivissa kangasmetsissä. Sitä löytyy usein koivikoiden ruohoisista aukkokohtista tai metsäteiden varsilta. Karvarousku on yleinen koko Suomessa.

Käyttö:

Karvarousku on keitettävä ennen käyttöä kirpeyden poistamiseksi. Karvarousku sopii erityisesti suolasieneksi, mutta on hyvä myös esimerkiksi paistettuna.



Kangasrousku (*Lactarius rufus*)

Kangasrousku on runsassatoisin ruokasienemme. Syksyiset kuivat kangametsät ovat sienisalaatista haaveilevalle varma valinta!

Tuntomerkit:

Kangasrouskun lakki on piparkakun ruskea, kuivapintainen ja nuorena reunoilta sisäänkiertynyt. Alapinnan heltat ovat vaaleat ja sijaitsevat melko tiheässä. Jalka on vaaleanruskea ja vanhemmiten ontto. Kuten karvarouskusta, myös kangasrouskun vauriokohdista tihkuu valkoista maitiaisnestettä.

Esiintyminen:

Kangasrousku kasvaa usein monilukuisina ryhminä, ja se viihtyy erityisesti karuilla mäntykankailla. Kangasrousku on yleinen koko maassa.

Käyttö:

Kangasrousku on keitettävä ennen käyttöä. Kangasrousku on perinteinen suolasieni ja sienisalaatin raaka-aine, mutta se sopii myös esim. lihapulliin tai marinoituna pääruoan lisäkkeeksi.



Kangashapero (*Russula decolorans*)

Kangashapero on hyvä ja erittäin satoisa ruokasieni. Pieni jäkälän seasta ponnistava pallerö kannattaa napata matkaan, ennen kuin etanat ehtivät apajille!

Tuntomerkit:

Kangashaperon lakki on väriltään oranssinkeltainen. Lakki on nuorena puolipallomainen ja vanhemmiten laakean kupeera. Heltat ovat kellanvalkoiset. Jalka on tasapaksu ja väriltään valkoinen. Kangashapero on muiden haperoiden tapaan hauras sieni.

Esiintyminen:

Kangashapero kasvaa kuivissa ja tuoreissa kangasmetsissä männyn seuralaisena ja tunturikoivikoissa myös tunturikoivun seuralaisena. Kangashapero on hyvin yleinen koko maassa.

Käyttö:

Kangashapero sopii esim. muhennoksiin ja piirakoihin sekä pakastettavaksi omassa liemessä kypsytettynä. Kangashapero harmaantuu vauriokohdista ja kypsennettäessä, mikä on täysin vaaratonta.



Keltavahvero (*Cantharellus cibarius*)

Keltavahvero eli kantarelli on erittäin arvostettu ruokasieni. Kauniin keltainen sieniryhmä kruunaa sieniretken sekä päivän aterian!

Tuntomerkit:

Kantarellin keltainen lakki on suppilomainen ja vanhemmiten usein reunasta mutkainen. Lakin alapinnalla on helttamaisia, haarautuvia poimuja ja keltainen jalka suippenee tyveä kohhti.

Esiintyminen:

Kantarelli viihtyy valoisissa lehdöissä sekä tuoreissa ja kuivissa kangas- ja sekametsissä koivun seuralaisena. Kantarelli on eteläisessä Suomessa yleinen ja pohjoisempaan harvinainen sieni. Kantarellia voi löytää usein jo heinäkuusta alkaen.

Käyttö:

Kantarelli sopii erinomaisesti paistettavaksi ja keittoihin, ja sitä voi säilöä kuivaamalla tai pakastamalla. Kantarelli on parhaiten säilyviä sieniämme ja se kestää tuoreena hyvin muutaman päivän säilytyksen jääkaapissa.

Suppilovahvero (*Cantharellus tubaeformis*)

Suppilovahvero on erinomainen ruokasieni. Vaikka suppilovahverot ovat pieniä, voi parhailla paikoilla sienikorin saada täyteen vain muutaman kerran polvistumalla!

Tuntomerkit:

Suppilovahvero on myöhään syksyllä kasvava torvimainen sieni. Suppilovahveron suppilomainen lakki on ruskeankellertävä tai -harmahtava ja lakin alapinnalla on harvassa helttamaisia poimuja. Jalka on kellertävä, ontto ja sitkeän tuntuinen.

Esiintyminen:

Suppilovahvero viihtyy tuoreissa, sammaleisissa metsissä ja kasvaa usein runsaina esiintyminä. Sienet jäävät kuitenkin helposti huomaamatta syksyn lehtien joukosta. Suppilovahvero on kantarellin tapaan eteläinen sieni, mutta sitä on löydetty Kuusamosta saakka.

Käyttö:

Suppilovahvero sopii monenlaisiin ruokiin sellaisenaan, ja on maukas esim. paistettuna, keitoissa, tai marinoituna. Suppilovahveroa voi myös hyvin pakastaa tai kuivata talven tarvetta varten.



Lampaankääpä (*Albatrellus ovinus*)

Lampaankääpä on herkullinen ruokasieni. Toisin kuin useimmat käävät, lampaankääpä on jalallinen ja maassa kasvava sieni.

Tuntomerkit:

Lampaankääpä on usein isohko ja jyrävä sieni. Lampaankäävän lakki on kermanvalkoinen. Lakki on usein epäsäännöllisen muotoinen tai muhurainen. Pillistö on valkoinen ja hyvin tiheä eikä irtoa kuten tattien pillit. Jalka on valkoinen ja paksu.

Esiintyminen:

Lampaankääpä kasvaa sammaleisissa kuusimetsissä ja esiintyy yleensä ryhminä. Se on yleinen Suomessa Lappiin saakka.

Käyttö:

Lampaankääpä sopii erityisesti paistettavaksi sekä säilöttäväksi kaikin tavoin. Sienen malto muuttuu keltaiseksi kuivessaan ja keitetäessä, mikä on aivan vaaratonta.

Vähemmän maukkaan typस्कäävän lakki on punertavamman sävyinen, jalat ovat usein yhteenkasvaneet ja sieni tummuu viottuneista kohdista punertavaksi.

Luonnossa liikkuvan oikeudet ja velvollisuudet

Suomen perinteiset jokamiehenoikeudet antavat ainutlaatuiset mahdollisuudet liikkua vapaasti luonnossa ja nauttia metsän antimista.

Luonnossa liikkumiseen ei tarvita maanomistajan lupaa, eikä jokamiehenoikeuksista tarvitse maksaa. Jokainen suomalainen saa vapaasti kerätä luonnonvaraisia marjoja, sieniä ja kasveja rauhoitettuja lajeja lukuun ottamatta.

Jokamiehenoikeuksiin liittyy samalla myös vastuu yhteisestä kansallisomaisuudestamme, puhtaasta luonnosta. Luonnon rauhaa ei saa rikkoa ja roskaaminen ja vahingonteko ovat rikkoksia. Suomalainen luonto on herkkä ja se uudistuu hitaasti, joten luonnossa liikuttaessa on vältettävä rikkomasta sen tasapainoa.

Jokamiehenoikeuksien nojalla sallittua on:

- luonnonvaraisten marjojen, sienien, kakkien ja yleensä ruokomaisten kasvien sekä pihlajan- ja katjanamarjojen kerääminen
- käpyjen tai kuivien risujen ja vastaavien luonnon tuotteiden kerääminen maasta
- liikkuminen jalan, hiihtäen tai pyöräillen luonnossa, ei kuitenkaan polloilla, istatuksilla ja pikapiirissä
- kulkeminen ja tilapäisesti yöpyminen toisen maalla
- kalastaminen mato-ongella tai pilkillä
- veneily, uinti ja peseytyminen vesistöissä

Kiellettyä on:

- ottaa kasvavasta tai kaatuneesta puusta tuotia, kuorta, oksia, lehtiä, pihkaa, mahlaa ja käpyjä
- ottaa sammalta, jäkälää, puuta, varpuja tai turvetta toisen maalta
- niittää ruokoa
- kulkea ja yöpyä toisen viljelymailla ja pika-alueella
- tehdä avotulta toisen maalle ilman lupaa
- roskata luontoa
- kalastaa ja metsästää ilman lupaa
- ajaa moottorijoneuvolla maastossa ilman maanomistajan lupaa

SIENESTYS

on hauska harrastus



Herkkutatti4



Karvarousku5



Kangarousku.....6



Kangashapero7



Keltavahvero eli kantarelli.....8



Suppilovahvero.....9



Lampaankääpä.....10

Lisätietoja sienistä ja niiden käytöstä löydät
mm. Arktiset Aromit ry:n kotisivuilta
www.arktisetaromit.fi



Arktiset Aromit ry

Kauppakatu 20

89600 Suomussalmi

puh. (08) 6155 5590

fax (08) 6155 5592

info@arctic-flavours.fi

www.arktisetaromit.fi