



Aloittelijan sieniopas



Tämä opas on Oulun Sieniseuran ry:n julkaisu.

©Oulun Sieniseura ry, 2024

Tekijät:

Pekka Belt

Henna Orajärvi

Susanne Greus

Juuso Vattulainen

Aino Belt

Sisällysluettelo

Aluksi.....	3
Sienten tunnistaminen.....	4
Strategia sienten oppimiseksi.....	4
Sienten rakenne ja tuntomerkit.....	5
Erilaiset sienimaastot.....	6
Sienten tunnistus: yleismuoto.....	7
Sienten tunnistus: lakki.....	8
Sienten tunnistus: helttojen kiinnittyminen.....	9
Sienten kuvaukset.....	10
Herkkutatti <i>Boletus edulis</i> ***.....	10
Männynherkkutatti <i>Boletus pinophilus</i> ***.....	10
Voitatti <i>Suillus luteus</i> ***.....	11
Kangastatti <i>Suillus variegatus</i> **.....	11
Koivunpunikitatti <i>Leccinum versipelle</i> **.....	12
Männynpunikitatti <i>L. Vulpinum</i> **.....	12
Suppilovahvero <i>Craterellus tubaeformis</i> ***.....	12
Keltavahvero eli kantarelli <i>Cantharellus cibarius</i> ***.....	13
Mustatorvisieni <i>Craterellus cornucopioides</i> ****.....	14
Rouskut.....	14
Kangasrousku <i>Lactarius rufus</i> O**.....	14
Haaparousku <i>Lactarius trivialis</i> O**.....	15
Karvarousku <i>Lactarius torminosus</i>	16
Orakkaat ja käävät.....	16
Vaaleaorakas <i>Hydnum repandum</i> **.....	16
Rusko-orakas <i>Hydnum rufescens</i> **.....	17
Lampaankääpä <i>Albatrellus ovinus</i> ****.....	18
Sienten käsittely.....	19
Esikäsittely.....	19
Sienten säilöntä.....	19
Kuivaaminen.....	20
Kuivattujen sienten säilytys ja käyttö.....	20
Suolaaminen.....	20
Sienten mailla metsässä.....	21
Suunnistaminen ja varustautuminen.....	21
Miten välttyä eksymästä?.....	22
Strategia eksymisen välttämiseksi.....	22
Metsässä.....	22
Jos sittenkin eksyt.....	23
Jokaisen oikeudet ja velvollisuudet.....	23
Tyypillisiä sieniruokia.....	25
Sienikeitto.....	25
Sienikastike tai muhennos.....	26
Sienikastike.....	26
Sienimuhennos.....	27
Sienisalaatti.....	27
Sienipiirakka.....	27
Sienirisotto.....	28
Sienimyrkyt eli myrkylliset sienet.....	30
Sienimyrkytyksen oireita.....	30

Aluksi

Sienestys on pitkäkestoinen ja mielenkiintoinen oppimisprosessi. Luonnossa liikkuja voi helposti yhdistää sienestystykseen paitsi liikunnan, myös marjastuksen, metsästyksen ja kalastuksen. Jo sienestyskauden ulkopuolella kannattaa käydä tutustumassa erilaisiin maastotyyppeihin ja opetella, millaisia sieniä kukin maastotyyppi suosii.

Metsään sienten perässä lähtiessä ei loppujen lopuksi voi koskaan tietää, mitä aarteita retkeltään löytää. Varma sienipaikka on saatettu tyhjentää jonkun muun toimesta, sää on voinut kuivattaa sienten itiöt eikä satoa ole, tai tulee mutkia matkaan jo kotipihalla. Sienestäminen onkin parhaimmillaan, kun osaa nauttia luonnossa liikkumisesta. Metsässä liikkuaessa kohtaa hyönteisiä ja tulee hengittäneeksi pieniä määriä siitepölyä sekä itiöitä. Vuorovaikutus luonnon mikrobien ja pieneliöiden kanssa vahvistaa ihmisen vastustuskykyä. Samalla saa liikuntaa, mieli lepää ja bonuksena voi saada luonnonmukaista lähiruokaa.

Kenties helpoin ja suositeltavin tapa aloittaa sienestäminen on lähteä metsään kokeneemman sienestäjän kanssa. Tällaisella henkilöllä on jo valmiiksi tietoa siitä, mistä ja milloin mitäkin sieniä voisi löytää. Mikäli tällaista kokenutta henkilöä ei ole saatavissa, suosittelemme ottamaan yhteyttä paikalliseen sieniseuraan, Martta-yhdistykseen tai kansalaisopistoon. Nämä kaikki järjestävät sienikursseja ja -retkiä, joissa voi yhdessä muiden kanssa lähteä sieneen ja saada samalla opastusta ja neuvoja.

Tähän oppaaseen on kerätty perustietoa aloittelijalle helpoista sienistä, sienten käsittelystä ja turvallisesta metsässä liikkumisesta. Oppaaseen on valittu yleisiä ja satoisia sieniä, jotka on helppo tunnistaa ja joilla ei ole myrkyllisiä näköislajeja.

Oppaan alussa annetaan vinkkejä sienitietouden tehokkaaseen oppimiseen. Oppimisen kannalta on tärkeää tietää, mihin sienten tuntomerkkeihin kannattaa kiinnittää huomiota ja millä tahdilla sieniä oppii luotettavasti tunnistamaan. Alkuosassa selvitetään myös pääpiirteet eri sienilajeille tyypillisistä metsätyypeistä. Oppaaseen valituista 13 sienestä annetaan tunnistamiseen tarvittavat tiedot mukaan lukien tiedot näköislajeista, joihin kunkin lajin voisi helposti sekoittaa. Koska ruokasienet pilaantuvat herkästi, oppaassa neuvotaan myös sienten esikäsittelyä ja säilömistä.

Turvallinen metsässä liikkuminen ei välttämättä ole jokaiselle itsestänselvyys ja siksi oppaassa on tietopaketti suunnistamisesta ja eksymisen välttämisestä. Myös tarvittavaan pukeutumiseen annetaan vinkkejä ja jokaisen luonnossa liikkujan oikeudet ja velvollisuudet tuodaan esiin.

Oppaan loppupuolella esitellään tyypillisiä sieniruokia resepteineen. Nämä perusohjeet auttavat sienisaaliin hyödyntämisessä ja toivottavasti virittävät ideoimaan uusia herkullisia sieniatarioita. Sienten mahdollisesti aiheuttamista vatsavaivoista ja sienimyrkytyksistä löytyy myös lyhyet kuvaukset.

Sienten tunnistaminen

Sienet eivät ole kasveja eivätkä eläimiä. Ne muodostavat aivan oman eliöryhmänsä, sienikunnan, jonka yksilöt ovat rakenteeltaan rihmastollisia tai hiivamaisia. Näin luokiteltuna sieniä on valtava määrä, ja niitä löydetään jatkuvasti uusia. Useimmiten sienistä puhuttaessa tarkoitetaan rihmastollisen sienen maasta nousevia suvunjatkamiselimisiä eli itiöemiä. Itiöemä tuottaa itiöitä, jotka leviävät tuulen mukana. Itiöemä on vain yksi osa rihmastollista sientä. Seitinohut rihmasto on yleensä katseilta piilossa karikkeen tai puunkuoren alla.

Sienillä on keskeinen merkitys hajottajaeliöinä ekosysteemeissä. Niitä esiintyy kaikissa maapallon elinympäristöissä. Etenkin monet putkilokasvit ovat riippuvaisia sienistä, sillä ne muodostavat keskenään symbioosin ja hyödyntävät toisiaan. Tällaisia sieniä kutsutaan mykorrhitsa- eli sienijuurisieniksi. Suurin osa ruokasienistämme on tällaisia mykorrhitsasieniä, esimerkiksi kuusen juurisienenä elävä herkkutatti.

Strategia sienten oppimiseksi

Sienet, joita kerää, on hyvä tuntea perinpohjaisesti. Suositeltava opettelutahti on pari sientä vuodessa, jolloin kuhunkin sieneen ehtii perehtyä ja tutustua sen erityispiirteisiin. Samalla on hyvä tutustua kyseisten sienten näköislajeihin eli sieniin, joihin opeteltavan sienin voi helposti sekoittaa.

Tunnistamisen suhteen helpoimpia lajeja ovat tatit, keltavahverot ja mustatorvisienet. Näillä lajeilla on selkeät ominaispiirteet eikä niillä ole myrkyllisiä näköislajeja, Kokemuksen karttuessa opeteltaviksi voi ottaa suppilovahveron, rouskuja, orakkaita ja lampaankäävän.

Voit hankkia sienten tunnistuksen avuksi opaskirjan. Hyvä sieniopas on ajantasainen, toisin sanoen uusi, ja esittelee juuri sinun sienestysmaastosi sieniä. Suomessa sienestävä hankkii tietysti suomalaisen opaskirjan. On syytä suhtautua epäillen sovelluksiin, jotka tunnistavat sienin pelkästään kuvien perusteella. Tämä ei ole turvallinen eikä suositeltava tapa tunnistaa sientä. Tunnistusapua voi hakea asiantuntijoilta sekä muilta sienestäjiltä esimerkiksi internetin keskusteluryhmistä, jolloin tunnistamiseen tarvitaan sekä kuvia että tietoja kasvupaikasta. Kuvat tulisi ottaa päivänvalossa, sienin ollessa vielä luontaisella kasvupaikallaan. Kuvia tulisi ottaa sekä sienin päältä että sen alta, sekä lakin ja jalan liitoskohdasta. Muista kuitenkin, ettei kukaan ulkopuolinen voi ottaa lopullista vastuuta tunnistuksen oikeellisuudesta pelkästään nettikeskustelun perusteella.

Sienin kerääjä on aina itse vastuussa sienin tunnistamisesta. Syötävän sienin **kaikkien tuntomerkkien on täsmättävä** luotettavan tietolähteen, esimerkiksi uuden kotimaisen sienikirjan, tuntomerkkeihin. Ehdoton edellytys on sekin, että tunnistaja ymmärtää kunkin tuntomerkin tarkoituksen.

Sienten rakenne ja tuntomerkit

Karkeasti jaoteltuna sienien itiöemä koostuu kahdesta osasta, lakista ja jalasta (KUVA). Sientä ei leikata maasta veitsellä leikaten, vaan se poimitaan kokonaisuena, jalka niin kokonaisuena kuin mahdollista. Siinä voi olla tärkeitä tuntomerkkejä.

Poimittua sientä tarkastellaan huolellisesti. Minkä kokoinen sieni on? Minkä värinen lakki on päältä, muuttuuko väri reunoja kohti? Minkä värinen lakin alapinta on, onko lakin alla kenties heltat, pillit vai jotain ihan muuta? Tuntuuko lakki päältä tahmealta, limaiselta sileältä tai suorastaan samettiselta? Onko lakin päällä jotain erityistä, kuten pilkkuja tai suomuja?

Sienen ulkomuotoon vaikuttavat olennaisesti sääolosuhteet. Kosteus vaikuttaa sienien ulkonäköön, väriin, tahmeuteen, limaisuuteen ja lakin värin tasaisuuteen. Pitkän kuivan jakson aikana sienien lakit saattavat halkeilla pinnasta ja olla muutenkin epämuodostuneita.

Nimenomaan sienien lakin muoto ja väri kiinnittävät ensimmäisenä sienestäjän huomion. Lakki voi olla esimerkiksi kupera, laakea, suppilomainen, kartiomainen, kellomainen, nipukallinen tai navallinen. Lakin reunakin voi antaa tunnistusvihjeen, se voi olla esimerkiksi sisäänkiertynyt.

Sienen lakin alapinnalla on joko pillejä, helttoja, piikkejä tai poimuja, tai alapinta on sileä. Pillejä voisi kuvata tiheiksi rei'iksi tai erittäin tiheästi vierekkäin pakatuiksi pienen pieniksi putkiksi. Heltat ovat viivamaisia, kapeita liuskoja ja orat piikkimäisiä. (KUVIA) Pillejä on tateilla ja lampaankäävällä, helttoja mm. rouskuilla ja haperoilla, piikkejä mm. vaaleaorakkaalla, poimuja keltavahverolla ja suppilovahverolla. Mustatorvisienet ovat lähes sileitä alapinnaltaan.

Helttasientien tärkeimpiä tuntomerkkejä ovat helttojen tiheys, paksuus ja haarautuminen. Myös helttojen kiinnittyminen jalkaan vaihtelee lajeittain. Kiinnittymistapa on irtotyvinen, kapeatyvinen, tasatyvinen, kolotyvinen tai johteinen.

Sienen jalan tyypillisiä muotoja ovat tasapaksu, alaspäin kapeneva, nuijamainen, nupillinen ja juurehtiva. Jalan yläosassa saattaa olla rengas, joka voi olla irtonainen, riippuva, kaksinkertainen. Jalan tyviosassa voi olla myös pussimainen tai sukkamainen tupp.

Sienen itiöpölyn väri korostuu tunnistuskeinona varsinkin helttasienillä. Helpoimmin itiöpölyn värin saa selville, kun sienien jalan leikkaa pois ja lakin jättää joksikin aikaa paperin päälle, heltat kohti paperia. Itiöpöly varisee paperiin ja paljastaa värin. Jos itiöpölyä ei näy valkoisella paperilla, kannattaa kokeilla eriväristä paperia, sillä itiöpöly voi olla valkoista.

Lisää tärkeitä tuntomerkkejä löytää leikkaamalla sienien pituussuunnassa halki. Leikkauspinnalta näkee sienien sisäosan eli mallon värin. Leikkauspinta voi myös muuttua väriä hapen vaikutuksesta.

Leikkauspinnoilta voi myös tihkua maitiaisnestettä, ja tämä väri on yksi tuntomerkki. Sientä pitää myös haistella, sillä sekin on tuntomerkki.

Erilaiset sienimaastot

Erilaisissa maastoissa kasvaa erilaisia sieniä. Ei kuitenkaan ole taattua, että jokaisesta otollisesta maastosta löytyisi juuri tiettyä sientä, ja siksi metsässä on kuljettava avoimin mielin. Aloittelijalle suotuisaa maastoa on mäntykangas, mistä voi odottaa löytävänsä helposti tunnistettavia tatteja. Mäntymetsissä kasvaa myös kangasrouskuja. Kuusivaltaisista metsistä kannattaa etsiä herkkutatteja, ja myöhemmin syksyllä suppilovahveroita. Hieman kokeneemmat sienestäjät voivat samoista maisemista löytää vaaleorakkaita ja lampaankääpiä. Koivumetsissä viihtyvät suositut ja helposti tunnistettavat keltavahverot eli kantarellit.

Sienipaikkojen etsimisen voi aloittaa kotoa lukemalla maastokarttaa, esimerkiksi Kansalaisen karttapaikkaa. Havu- ja lehtimetsien merkintätavat on helppo oppia. Hyvässä sienimetsässä kasvaa yleensä isoja, täysikasvuisia puita, ja aluskasvillisuutta tai heinikkoa on vain vähän. Aloittelevan sienestäjän kannalta on hyvä, että sienet viihtyvät usein polkujen varsilla, eikä polulta tarvitse poiketa kauas. Autolla sienimetsään lähtevän kannattaa jo karttaa selatessa pohtia etukäteen, minne auton voi parkkeerata.

Sienestyspaikan valinnassa on syytä ottaa huomioon se, että ympäristön haitta-aineet kertyvät helposti sieniin. Teollisuuslaitosten, vilkasliikenteisten teiden, lentokenttien ja isojen kaupunkien keskusta-alueita tulee siis välttää. Vilkkaasti liikennöidyn tien ja sienipaikan väliin tulisi jäädä vähintään 50 metrin suoja-alue.

Sienten tunnistus: yleismuoto



TATIT



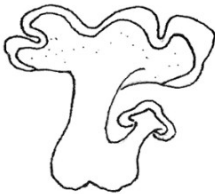
HELTASIENET



ORAKKAAT



VAHVEROT



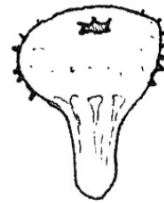
KÄÄVÄT



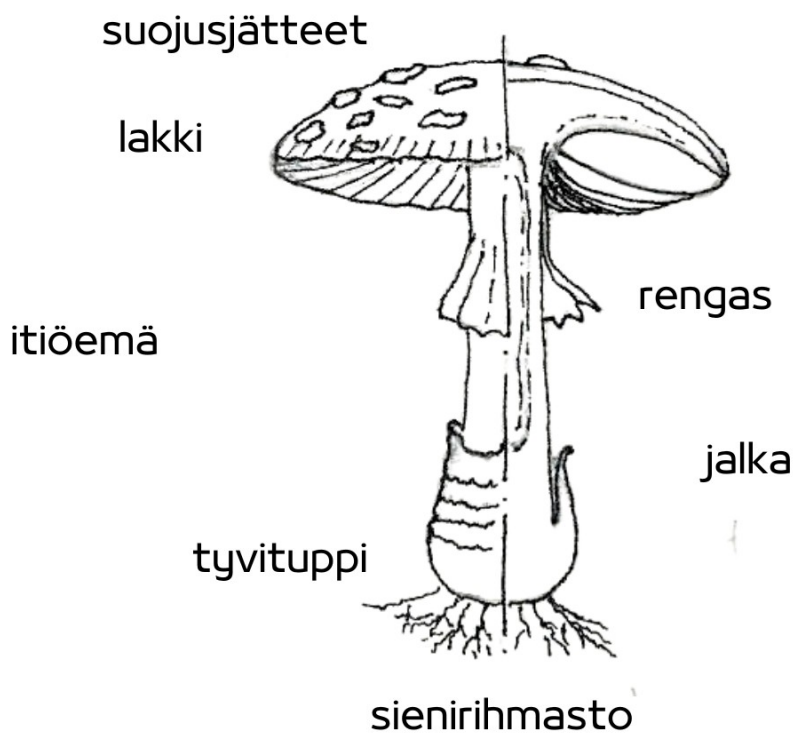
TORVISIENET



KOTELOSIENET



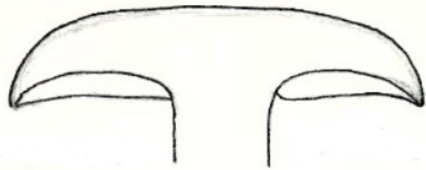
KUPUSIENET



Sienten tunnistus: lakki

Alla näet esimerkkejä siitä, millaisia lakkeja tai muotoja sienillä voi olla. Jokaisesta lakista tai muodosta on annettu myös esimerkkisieni.

laakea



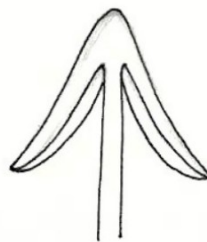
Haperot

navallinen



Kantonapanahikas

kellomainen



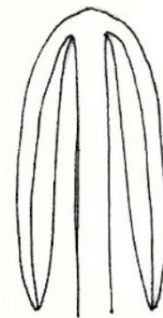
Kartiovahakas

suppilomainen



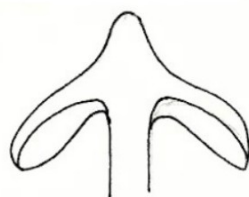
Keltavahvero

kartiomainen



Suomumustesieni

nipukallinen



esim.

Äikävalmuska

kupera

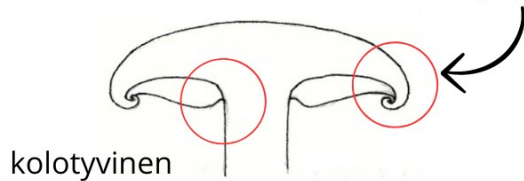


Lehmäntatti

Sienten tunnistus: helttojen kiinnittyminen

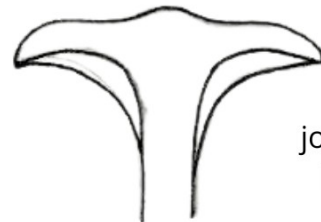
Alla näet esimerkkejä siitä, miten heltat ovat lakin alla kiinnittyneet jalkaan. Jokaisesta tavasta on annettu myös esimerkkisieni.

Huomaa myös sisäänpäin kiertynyt reuna!



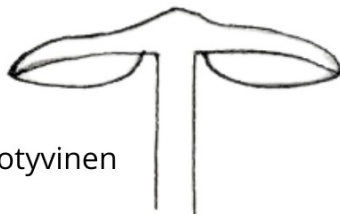
kolotyvinen

**Tuoksuvalmuska
eli matsutake**



johteiset
heltat

Mustavahakas



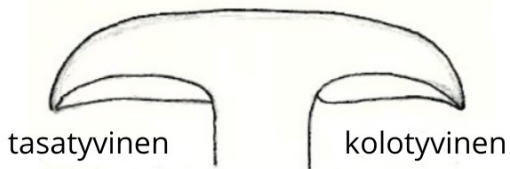
irtotyvinen

Nurminahikas



pitkäjohteiset
heltat

Rusakkonuljaska



tasatyvinen

kolotyvinen

Haperot

Sienten kuvaukset

Tähän oppaaseen on valittu aloittelijalle helppoja sieniä. Sienet on valittu ensinnäkin sen mukaan, että ne on helppo tunnistaa eikä sienillä ole myrkyllisiä näköislajeja. Lisäksi nämä sienet ovat yleisiä ja satoisia, ja ne on yksinkertaista valmistaa ruuaksi.

Herkkutatti *Boletus edulis* ***

Männynherkkutatti *Boletus pinophilus* ***

Herkkutatin ja männynherkkutatin lakien värit poikkeavat hieman toisistaan, mutta käyttöominaisuuksiltaan ne ovat täysin samanlaisia. Joskus herkkutatista näkyy ensimmäisenä pelkästään lakin pinta. Joskus hyvin pitkään jalka saattaa olla paksun sammalpeitteen sisällä. Sienen koko voi yllättää. Molemmat tatit ovat hyviä, mutta henkilökohtaisia preferenssejä saattaa keräilijöillä olla. Männynherkkutatti saattaa myös kasvaa paksussa sammaleessa, mutta usein se kasvaa suoraan hiekkaisesta mäntykankaan maasta, tai varpujen seassa, mutta näkyy helposti värinsä vuoksi. Suurikokoisia sieniä ei montaa tarvitse koriin kerätä, että kori on jo täynnä. Kunhan muistaa sen, ettei kerää liikaa yhdellä reissulla.

Lakki: Herkkutatatin lakin pinta on vaalean- tai suklaanruskea, sileä ja joskus hieman epätasainen, kosteana tahmea. Männynherkkutatatin lakin pinta on tummanpunaruskea, selkeästi maastosta erottuva, joskus kyhmyinen ja kosteana tahmea. Lakin alapinnalla kummallakin on pillit, jotka ovat nuorilla tateilla valkoiset. Iän myötä pillit alkavat hiljalleen muuttua kellertäviksi, ja vanhoilla tateilla ne ovat lähes oliivinvihreät ja turpeat. Männynherkkutatatin pillien suiden reunat ovat myös vähän punaruskeita.

Jalka: Herkkutatatin jalka on yleensä tasapaksu, joskus alaspäin pullistuva ja vaaleanrusehtava, joskus jalka voi olla hyvin pitkä. Männynherkkutatatin jalka on paksu, lyhyehkö, tukeva ja nuijamainen, väriltään vaalean punarusehtava. Kummankin sienen jalan yläosassa, lähellä pillistön rajaa on vaalea tiheähkö verkkokuvio.

Malto: Kummankin sienen malto on pysyvästi vaaleaa, jämäkkää ja kovaa. Vanhemmiten malto muuttuu hohkaiseksi, varsinkin jos toukkia on läsnä. Lakin pintakelmun alapuolella malto voi olla hieman rusehtavaa.

Tuoksu: Miellyttävä, raikas, joskus hieman metallinen. Kuivattuna makea ja pähkinäinen.

Kasvupaikka ja -alue: Herkkutatti on kuusen juurisieni ja esiintyy tuoreissa ja moreenipohjaisissa kangasmetsissä. Männynherkkutatti on männyn juurisieni ja on satoisimmillaan kuivien hiekkamaiden mäntymetsissä.

Satokausi: Heinä-syyskuu, joskus myös lokakuu.

Näköislaji: Sappitatti

Voitatti *Suillus luteus* ***

Tämä on yksi erikoisemmista tateista, jonka varmasti erottaa muista. Voitatin lakkia peittävä limainen pintakelmu on vetinen ja kerää roskia, paitsi erittäin kovan kuivuuden aikana. Koko maassa yleinen tatti löytyy kuivilta kankailta ja polkujen varsilta.

Lakki: Limainen pintakelmu, leveä lakki, väriltään ruskean eri sävyjä. Lakin alla oleva pillistö on keltainen, hyvin nuorena sitä peittää vaalea kalvo. Pillien kiinnittyminen jalkaan tasatyvinen, pillit ovat pieniä ja pyöreäsuisia.

Jalka: Pillejä peittänyt kalvo jää yleensä renkaaksi jalkaan, joka on lyhyt ja paksu. Väriltään keltaisen ja valkoisen väliltä.

Kasvupaikka ja -alue: Polkujen ja teidet varret, kuivat kangasmetsät, puistot ja pihat. Männyn juurisieni.

Malto: nopeasti pehmenevää, voinkeltaista.

Satokausi: kesä - lokakuu

Tuoksu: hedelmäinen.

Näköislaji: jyvästatti, lehtikuusentatti

Kangastatti *Suillus variegatus* **

Tyypillinen mäntykankaiden sieni, kangastatti, kasvaa paitsi kangasmetsissä, myös muilla kuivilla paikoilla, rämeillä ja männiköissä.

Lakki: Leveä, aluksi kupera ja myöhemmin laakeneva. Märkänä pinnaltaan tahmea. Malloltaan paksu ohutreunainen. Lakista erotettavissa tiheitä tummia suomuja, kellanruskea ja himmeäpintainen. Nuoren kangastatin pillistö on likaisenkeltainen, ja muuttuu myöhemmin vihertäväksi. Tasatyvinen, pillit ovat pienet ja pyöreähköt suistaan.

Jalka: Lyhyt ja tanakka. Väri sama kuin lakissa.

Malto: muuttuu vahingoittuneista kohdista hitaasti sinivihreäksi. Väri voi muuttua takaisin alkuperäiseksi, eikä aina muutu lainkaan. Pehmeää, kellanruskeaa.

Tuoksu: hapan

ojien varsilla.

Kasvupaikka ja -alue: Kasvaa kaikkialla mäntyjen seurana, koska on männyn juurisieni. Viihtyy männiköissä, kangasmetsissä, teiden ja

Satokausi: Elo - syyskuu.

Näköislaji: nummitatti, ruskotatti, äikättatti

Koivunpunikkittati *Leccinum versipelle***

Männynpunikkittati *L. Vulpinum***

Hyvin yleinen, kiinteä ja suureksi kasvava tatti, joka on helposti löydettävissä metsästä. Kookas ja ruokaisa sieni, joka toimii parhaiten tuhtien ja raskaampien ruokien kanssa makunsa vuoksi. Tämä sieni tulee kypsentää perusteellisesti, koska muuten se saattaa aiheuttaa ruoansulatuselimiin epämiellyttävää ärsytystä. Hyvä tuntomerkki on se, että paistinpannulla punikkittatit muuttuvat lähes mustiksi.

Lakki: Leveä ja kookas, tukeva. Aluksi kupera, myöhemmin laakeneva. Lakin pinnan väri vaihtelee punaruskeasta oranssin eri sävyihin, haalistuu ajan kanssa. Pinta himmeä, pintakelmu ulottuu aina lakin reunan alapuolelle saakka. Väriltään pillistö on nuorella punikkittatilla tummanharmaa tai kellertävä, vaalenee myöhemmin. Pillistö tummuu kosketuksesta. Pillit ovat pienet ja pyöreäsuiset.

Jalka: Pitkä ja paksu, pullistuu alaspäin. Väriltään vaalea tai valkoinen, josta erottuvat tiheät mustat tai mustanharmat nukkatupsut, männynpunikkittatilla harmaanruskeat.

Malto: Nuorella tatilla vaalea, kova ja kiinteä. Vahingoittuneista kohdista malto punertuu ja myöhemmin tummenee. Jalan malto muuttuu vanhemmiten puisevaksi ja säikeiseksi.

Tuoksu: Heikko.

Kasvupaikka ja -alue: Koivunpunikkittati on koivun juurisieni, männynpunikkittati männyn. Kasvaa kangasmetsissä, männynpunikkittati mäntykankailla ja koivunpunikkittati tuoreissa kangasmetsissä sekä tunturikoivikoissa.

Satokausi: Heinä – syyskuu.

Näköislaji: Muut punikkittatit, lehmäntatti

Suppilovahvero *Craterellus tubaeformis* ***

Uskomattoman satoisa sieni, joka on myös piileskelyn ammattilainen. Saatat ensimmäisen nähdessäsi olla keskellä suppilovahverokenttää, joten näitä sieniä etsiessä kannattaa olla tarkkana. Monikäyttöinen ja muun ruoan makua korostava sieni on yksi helpoimmista poimittavista. Näitä löytää yleensä paljon, jos sen ensimmäisen huomaa.

Lakki: 2-8 cm leveä. Torvimainen tai suppilomainen. Reuna usein poimuinen, alaspäin kiertynyt ja aaltoileva, joskus jopa rosoinen. Pinta hienonukkainen, nuorena ruskeankellertävä, myöhemmin tummenee ja saattaa saada harmaita sävyjä. Alapinta haaraisen poimuinen, johteinen, ei heltoja. Nuoremmilla poimut ovat kellanruskeat, vanhemmiten harmaanruskeat.

Jalka: Ohut, joskus pitkäkin. Pyöreä tai litteä. Nuorena keltainen, vanhemmiten harmaanruskea. Säikeinen. Ontto.

Malto: Ohutta, vaaleaa ja kiinteää. Vanhemmiten venyvän sitkeää.

Tuoksu: Miellyttävä. Kuivattuna voimakas, vähän mausteinen ja tunkkainen.

Kasvupaikka ja -alue: Sammaleiset havumetsät. Kalkinsuosija. Paikkauskollinen ja esiintyy usein suurina ryhminä. Harvinaisempi pohjoisessa.

Satokausi: Elo-marraskuu, aina pakkasiin asti.

Keltavahvero eli kantarelli *Cantharellus cibarius* ***

Jotkut kutsuvat kantarellia metsän kullaksi. Onhan sieni kauttaaltaan keltainen ja sen lisäksi hyvin arvostettu ja omintakeisen makuinen ruokasieni. Usein jos niitä näkee, niitä on paikalla enemmänkin. Joskus niitä on vaikea huomata keltaisten syksyn lehtien seasta, mutta silmä harjaantuu, kunhan niitä löytää sen ensimmäisen. Monikäyttöinen sieni, jonka maku korostuu kuivattaessa.

Lakki: 3-12 cm leveä, torvimainen tai suppilomainen. Reunasta vanhemmiten epäsäännöllinen, aaltoileva. Pinta sileä ja keltainen. Alapinnan haaroittuvat poimut eivät ihan heltojen kaltaisia, johteiset ja keltaiset.

Jalka: 3-10 cm pitkä, 0,5-1 cm paksu. Lakkia hieman vaaleampi. Tyveen suippeneva.

Malto: Kellanvalkoista. Malto reunoilta keltaista, keskeltä valkoista

Tuoksu: Voimakas, hedelmäinen, omintakeinen varsinkin kuivaamisen jälkeen.

Kasvupaikka ja -alue: Lehdoissa, tuoreissa ja kuivissa kangas- ja sekametsissä. Koivun juurisieni, mutta voi myös olla männyn ja kuusen juurisieni. Usein aukeammilla paikoilla, kuten metsäteiden ja polkujen varsilla. Pohjoisemmassa harvinaisempi.

Satokausi: Kesä-syyskuu

Näköislaji: valevahvero *Hygrophoropsis aurantiaca* (kuvaus)

Mustatorvisieni *Craterellus cornucopioides* ***

Ensinäkemältä voisi ajatella, että mustatorvisieni on jo pilalla. Sitä voi myös erehtyä luulemaan kärpistyneeksi lehdeksi. Mustuneelta vaikuttava sieni on kuitenkin erinomainen ja haluttu herkku, joka viihtyy eteläisemmässä Suomessa.

Lakki: 3-9 cm leveä, 5-12 cm korkea, suppilo- tai trumpettimainen. Reunaltaan epäsäännöllinen, aaltoileva. Nuorena sisäänkiertynyt. Hienosuomuinen, melkein musta tai mustanharmaa. Alapinnaltaan sileä, korkeintaan poimuinen. Harmahtava tai siniharmaa. Valkohärmäinen, johteinen ja alaspäin kapenevaan jalkaan liittyvä.

Jalka: Putkimainen, ontto ja kimmoisa. Jalan tyvi musta ja sienen vanhetessa alkaa maata juuresta lähtien.

Malto: Hyvin ohutta, tummaa, nahkamaista ja kiinteää.

Tuoksu: Heikohko, hedelmäinen. Kuivattuna voimakas, vähän tunkkainen.

Kasvupaikka ja -alue: Etelä-Suomessa, yleensä lehdoissa, tuoreissa kangasmetsissä ja kuusikoissa avoimemmilla ja sammaleisilla ruohikkopaikoilla. Paikkauskollinen. Yleensä esiintyy suurina ryhminä.

Satokausi: Elo-lokakuu

Rouskut

Yleisesti rouskut ovat tunnistettavissa tunnistettavasta ulkonäöstään sekä siitä, että ne erittävät maitiaisnestettä. Maamme rouskut ovat kaikki keittämisen jälkeen syötäviä paitsi lakritsirousku. Se on lievästi myrkyllinen, ja erittää ainoana rouskuna kirkasta, vettä muistuttavaa nestettä. Kuivuneet ja vanhat lakritsirouskut eivät välttämättä eritä lainkaan maitiaisnestettä. Lakritsirouskun tuoksu on hyvä tuntomerkki, ja muistuttaa lakritsia tai sikuria.

Kangasrousku *Lactarius rufus* O**

Lähes aina sienikauden satoisin mäntykankaiden sieni. Näitä voi käydä vaan hakemassa, koska niitä usein löytää joka kerta, eli sieniretkeä ei välttämättä tarvitse sen suuremmin miettiä. Rouskut ovat maitiaisnesteensä vuoksi helposti tunnistettavissa. Vauriokohdista tiheä maitiaisneste on valkoista. Rouskut on keitettävä ennen syömistä!

Lakki: Leveä, nuoren kangasrouskun lakki on kupera ja reunat sisäänkiertyneet. Myöhemmin se laakenee ja keskusta on terävänipukkainen. Vanhempi lakki voi painua suppilomaiseksi. Pinta on kiiltävä, sileä ja kuiva. Väriä kuvataan usein piparkakunruskeaksi, eikä pinnassa erotu vyöhykkeitä (erotuksena joihinkin muihin rouskuihin. Tiheät, tasatyviset tai johteiset heltat, joiden väri vaihtelee kellertävän ja ruskean välillä.

Jalka: Melko pitkä, paksuhko, sileä ja ontto. Samaa väriä kuin lakki tai vaaleampi.

Malto: Vaaleanruskeaa tai valkoista.

Tuoksu: Mieto, sienimäinen, muistuttaa havupuuta.

Kasvupaikka ja -alue: Havupuiden ja koivujen seuralainen. Havu- ja kangasmetsät, männiköt, rämeet.

Satokausi: Heinä – lokakuu.

Näköislaji: Muut rouskut ja suippumyrkkyseitikki.

Haaparousku *Lactarius trivialis* O**

Yksi Ruokaviraston suosittelistä ruokasienistä. Tunnistaminen ei kuitenkaan ole helppoa, ja on sekoitettavissa useisiin rouskuihin. Rouskut on keitettävä ennen syömistä!

Lakki: Voi kasvaa hyvin leveäksi, jopa kaksikymmensenttiseksi! Muuttuu vanhetessaan kuoppakeskustaiseksi. Kuivana kiiltävä, kostealla säällä kaikkiaan hyvin limainen. Lakista on erotettavissa tummavyöhykkeinen keskusta, reunoilla laikkuja. Muuttuu violetinsävyisestä ruskeanharmaaksi, nahanväriseksi. Tiheät, tasatyviset heltat, jotka ovat ensin valkoiset ja muuttuvat okrankeltaisiksi.

Jalka: Tukeva ja pitkä, pari senttiä paksu, yleensä ontto. Limainen.

Malto: Vaaleaa ja kiinteää, haurasta ja paksua.

Tuoksu: Kirpeä, raikas.

Kasvupaikka ja -alue: Kuusen ja koivun juurisieni. Tuoreet sammaleiset sekä soistuneet metsät, tunturikoivikot.

Satokausi: Elo- syyskuu.

Näköislaji: Muut rouskut.

Karvarousku *Lactarius torminosus*

Tämä vaaleanpunaisen pörröinen sieni on ehkä söpöimpiä sieniä -varsinkin nuorena. Kutsuttu myös karvalaukuksi. Vaikka se näyttää syötävän herkulliselta päällepäin, ei kannata suorilta yrittää, koska tämän rouskun maitiaisneste on erittäin kirpeää. Sienen maku käsittelyn jälkeen myös jakaa mielipiteitä, mutta sekasienenä muiden rouskujen kanssa se menee varmasti kenelle tahansa. Tämäkin rousku on keitettävä ennen syömistä.

Lakki: Noin 5 – 15 cm leveä. Nuorena kupera, laakenee vanhemmiten jopa suppilomaiseksi. Reuna on pitkä- ja karkeakarvainen, sisäänkiertynyt, tahmea. Väriltään vaihtelee erilaisissa vaalean- ja rusehtavanpunaisen sävyissä. Erotettavissa vyöhykkeitä. Tiheät ja lyhytjohteiset, tiheät heltat, väriltään valkoiset tai punertavat.

Jalka: Alle 10cm pitkä, tasapaksu, ontto. Lakkia vaaleampi, kuoppatäpläinen. Jalan yläosassa useimmiten erottuva vaalea vyö.

Malto: Kiinteää ja haurasta, vaaleanpunertavaa tai valkoista.

Tuoksu: Mieto, muistuttaa havupuita.

Kasvupaikka ja -alue: Koivun juurisieni. Viihtyy sekametsissä, laidunmetissä, tunturikoivikoissa.

Satokausi: Elo – syyskuu.

Käyttö: HUOM! Ennen syömistä sientä on keitettävä 10 minuuttia väljässä vedessä. Keittäminen vähentää kitkerää makua. Sienisalaatit, sienipiirakat, sienikastikkeet, sipulin kanssa paistettuna leivän päälle, etikkasienenä.

Näköislaji:

Orakkaat ja käävät

Orakkailla on lakin alapuolella oraat. Ne ovat ikäänkuin pieniä piikkejä, jotka ovat hauraita.

Vaaleaorakas *Hydnum repandum* **

Tätä herkkua kannattaa etsiä vanhoista kuusikoista. Vaaleaorakas kasvaa tiheinä ryhminä, ja lähekkäin kasvavien sienten lakit kasvavat helposti kiinni toisiinsa. Nuorena maku on hyvin mieto,

karvastuu vanhemmiten. Vaatii hyvän kypsennyksen.

Lakki: Mattainen, sileähkö tai vähän kumpareinen. Kermanvaalea, iän myötä roosansävyinen. Lakin alapuolen oraat johteisia, eli jatkuvat vähän jalkaan.

Jalka: Sileä, mutta siinä saattaa olla pieniä nystyjä (surkastuneita oraita), valkoinen.

Malto: Jalassa kiinteämpää, lakissa pehmeää ja haurasta. Valkoista.

Tuoksu: Miellyttävä

Kasvupaikka ja -alue: Paksusammaleiset vanhahkot havumetsät. Lisäksi hakamailla ja mahdollisesti jopa puistoissa, joissa ruohoa ei leikata.

Satokausi: Elo – lokakuu.

Näköislaji: lampaankääpä, rusko-orakas, typäskääpä

Rusko-orakas *Hydnum rufescens* **

Tämän orakkaan voi helposti sekoittaa muihin orakkaisiin, kuten siima- ja ryväsorakkaaseen. Nämä ovat kuitenkin kaikki ruokasieniä.

Lakki: Pienempi kuin vaaleaorakkaalla. Vaalean oranssi, tai aprikoosinruskea. Saattaa olla myös lohenpunertava. Alapinnan oraat oranssit tai aprikoosinväriset. Oraat eivät ole johteisia.

Jalka: Kermanvalkoinen tai oranssinsävyinen, sileä.

Malto: Haurasta ja pehmeää. Vaaleanoranssin sävyistä.

Tuoksu: Mitäänsanomaton.

Kasvupaikka ja -alue: Tuoreet, eli rehevähköt havumetsät, sekametsät, lehdot. Myös tunturikoivikossa.

Satokausi: Elo – lokakuu.

Näköislaji: vaaleaorakas

Lampaankääpä *Albatrellus ovinus* ***

Pula- ja sota-aikoina lampaankääpää on käytetty lihankorvikkeena, ja siitä on leikattu suuria pihvejä. Tämä onkin suureksi kasvava, kiinteämaltoinen sieni, joka on himoittu herkku!

Lakki: Sileäpintainen, vanhemmiten suomuuntuva. Kermanvaalea, keskeltä vanhemmiten ruskeahko. Epätasainen reuna, pyöreämuotoinen, saattaa kasvaa eri tasoissa. Alapuolella hyvin pienet ja matalat pillit, väri valkoinen, mutta kellastuva esim. vauriokohdista.

Jalka: Sileä, lakin pinnan värinen. Saattaa olla myös violetinharmaita mustelmia.

Malto: Helposti lohkeavaa, mutta kiinteää. Valkoista, mutta kellastuu vauriokohdista ja kypsennettäessä kirkkaan keltaiseksi. Kuivuessaan vihertyy tai mustuu.

Tuoksu: Heikko, vähän hikinen.

Kasvupaikka ja -alue: Sammaleiset kuusimetsät.

Satokausi: Elo – lokakuu.

Näköislaji: typäskääpä, vaaleaorakas

Sienten käsittely

Sienten poimintaa käsittelevässä luvussa on kerrottu, miten sienet kannattaa käsitellä metsässä. Kun tämä työ on jo tehty, jatkokäsittely kotona helpottuu. Jos sienten käsittelyä joutuu lykkäämään, ne tulisi saada mahdollisimman nopeasti ainakin jäädytettyä esimerkiksi jääkaapissa. Eri sienilajit pilaantuvat eri tahdissa, esimerkiksi tatit nopeammin kuin suppilovahverot.

Esikäsittely

Sienet esikäsitellään ennen ruuanlaittoa tai säilöntää. Esikäsitelyn tarkoitus on keskeyttää sienten luontainen mikrobi- ja entsyymitoiminta. Käsittely tehdään kuumentamalla sieniä joko keittämällä tai paistamalla ilman rasvaa pannussa tai uunissa. Tätä esikäsitelyä ei kuitenkaan tarvita, jos sienet kuivataan, jolloin mikrobien ja entsyymien toiminta pysähtyy nesteiden loppumisen myötä.

Kirpeät sienet, kuten rouskut, esikäsitellään keittämällä. Sienet paloitettaen, pannaan runsaaseen kiehuvaan veteen (5 l vettä / 1 kg sieniä) ja keitetään 10 minuuttia (haaparouskulle riittää 5 min.). Sienet kaadetaan siivilään tai lävikköön, huuhdotaan kylmällä vedellä ja annetaan ylimääräisen veden valua pois.

Miedot sienet esikäsitellään kuumentamalla ne sellaisenaan pannussa tai uunissa. Rasvaa ei kannata esikäsitelyssä käyttää, sillä rasva heikentää säilyvyyttä ja varsinkin pakastettaessa nopeuttaa haitallisia makumuutoksia. Pienet sienimäärät on kätevintä kuumentaa liedellä paistinpannussa. Paloitellut sienet pannaan vedellä kostutettuun kylmään pannuun ja kuumennetaan miedolla lämmöllä alussa sekoittaen, jotta sienistä alkaa irrota nestettä. Sieniä kuumennetaan omassa nesteessään noin 10 minuuttia, kunnes suurin osa nesteestä on haihtunut.

Suurehkot sienimäärät kannattaa kuumentaa uunissa. Paloitellut sienet laitetaan leivinpaperilla vuoratulle uunipellille ja paistetaan 150 asteessa 20-40 minuuttia sekoittaen pari kertaa kuumennuksen aikana. Esikäsitely on valmis, kun suurin osa nesteestä on haihtunut.

Esikäsitelyn jälkeen sienet voi pakastaa tai käyttää heti ruuanvalmistuksessa. Jos sienet esikäsiteltiin paistinpannalla, ruuanvalmistusta on helppo jatkaa lisäämällä vain pannulle sienten paistorasva.

Sienten säilöntä

Säilöttäväksi tarkoitetut sienet pitää käsitellä heti poimintapäivänä, ja vain poikkeustilanteessa viimeistään seuraavana päivänä. Sienet kannattaa säilöä joko pakastamalla tai kuivaamalla. Perinteinen suolaus on terveyden kannalta ongelmallinen säilöntämenetelmä, ainakin paljon käytettynä, sillä suolasienistä tulee helposti liikaa suolaa ruokiin. Suolaamista voi suositella lähinnä rouskujen säilöntään silloin, kun rouskuista aiotaan tehdä perinteistä sienisalaattia.

Sienet pakastetaan esikäsiteltyinä, toisin sanoen kuumennuskäsittelyn jälkeen. Kuumennus tarvitaan pysäyttämään sienissä alkanut entsyymien aiheuttama hajoitustoiminta, jota pelkkä pakastaminen ei pysäytä, vaikka hidastaakin.

Sienet pakataan kerta-annoksina pakastuspusseihin tai -rasioihin. Pussit painellaan vielä litteiksi. Kunkin pakkauksen päälle merkitään sienilajin nimi ja pakastusajankohta sekä mahdollisesti myös grammamäärä. Tällaiset ilman rasvaa ja suolaa kuumennetut sienipakasteet säilyvät pakasteessa priimakuntoisina noin vuoden.

Pakastetut sienet voi lisätä ruokiin jäisinä. Niitä ei välttämättä tarvitse sulattaa ennen käyttöä.

Kuivaaminen

Kuivaamista varten sienet puhdistetaan ja paloitellaan mahdollisimman tasakokoisiksi ohuiksi paloiksi. Muuta esikäsittelyä ei tarvita.

Sienten kuivaamiseen sopii kiertoilmauuni tai erityinen hyötykuivuri. Lähtökohtaisesti kuivaaminen on helppoa, mutta kannattaa varoa tyypillisimpiä aloittelijan virheitä, liian korkeaa kuivauslämpötilaa ja liian lyhyttä kuivausaikaa.

Uunikuivaus onnistuu kiertoilmauunissa, muttei tavallisessa kiertoilmattomassa vastusuunissa. Jossa tuuletus on heikko ja uunin alinkin lämpötila yleensä liian korkea.

Erityisen hyvin kuivaaminen onnistuu sienten, yrttien ja kasvien kuivaamiseen tarkoitetulla hyötykuivurilla. Kuivurimalleja on useita, hyvässä kuivurissa lämpötilaa voi säätää ja käytettävissä on monta ritilätasoa. Tyypillisesti sienet kuivataan 40–50 asteessa ja yhden sienierän kuivuminen kestää useita tunteja, esimerkiksi 4 tuntia. Ritilöiden paikkoja kannattaa vaihdella kuivumisen aikana, jotta lopputulos olisi tasainen.

Kuivattujen sienten säilytys ja käyttö

Kuivatut sienet pakataan puhtaisiin tiiviskantisiin lasipurkkeihin ja säilytetään pimeässä ja kuivassa paikassa. Ennen pakkaamista on syytä varmistaa, että sekä purkit että sienet ovat todella kuivia. Jos sieniin jää kosteutta, tai jos kosteutta tulee märästä tölkistä tai löyhän kannen kautta huoneilmasta, sienet homehtuvat.

Kuivattuja sieniä käytetään lähinnä kahdella tavalla. Sienet joko hienonnetaan jauheeksi ja lisätään ruokiin kuten mausteet, tai sienet pehmitetään nesteessä ja valmistetaan ruuaksi samoin kuin tuoreet sienet. Kuivattujen sienten pehmittämisessä käytetään lämmintä vettä tai vaihtoehtoisesti maitoa, jos valmistetaan maitopohjaista ruokaa. Pehmitysnestettä tarvitaan tilavuudeltaan saman verran kuin sieniä. Aikaa pehmenemiseen kuluu tyypillisesti ½ tuntia.

Suolaaminen

Esikäsitellyt, kuivaksi puristetut sienet suolataan latomalla ne puhtaisiin lasi- tai muoviastioihin kerroksittain karkean suolan kanssa. Suolaa tarvitaan 150-180 g /sienikilo. Riittävä suolamäärä varmistaa säilyvyyden. Astiaan laitetaan alimmaiseksi ja päällimmäiseksi kerros suolaa. Mausteeksi voi lisätä valkosipulinkynsiä ja/tai tilliä ja astian pohjalle ja pinnalle mustaherukanlehtiä. Ainekset painellaan tiiviisti astiaan, peitetään muovikelmulla tai voipaperilla ja päälle pannaan paino, esimerkiksi puhtaaksi pesty kivi suljetussa muovipussissa. Seuraavana päivänä tarkistetaan, että astiaan on muodostunut tarpeeksi suolalientä ja kaikki sienet ovat liemen peitossa. Tarvittaessa astiaan lisätään keitettyä, jäähdytettyä 10 %:sta suolavettä (100 g suolaa, 1 l vettä). Suolasienet säilytetään kellarissa tai jääkaapissa. Syöntikuntoon sienet ehtivät noin viikossa.

Sienten mailla metsässä

Metsässä liikkuminen mielletään suomalaisille helpoksi, mutta ei se sitä jokaiselle ole. Tottunutkin eränkävijä voi myös eksyä, saati sitten runsaasta sienisaaliista innostuva poimija. Aloittelijan kannattaa aloittaa metsässä liikkuminen merkityltä luontopolulta, jolloin eksymisen vaara on pieni. Näistä poluista on yleensä saatavilla karttoja, jolloin on helppo yhdistää luonnossa liikkuminen sekä kartan lukemisen opiskelu.

Suunnistaminen ja varustautuminen

Suosittelava kartta on suunnistus- tai maastokartta, jollaisia löytää esimerkiksi Kansalaisen karttapaikka-sivulta. Kartan voi tulostaa tai ladata puhelimeensa. Puhelimeen on saatavilla myös karttasovelluksia, kuten Maastokartat ja Karttaselain, jotka pohjautuvat Maanmittauslaitoksen karttoihin. Esimerkiksi Maastokartat-sovelluksen täysversio maksaa noin 5 euroa, ja sillä saa oikeuden ladata offline-karttoja puhelimeensa.

Polulla edetessä kannattaa tarkkailla samaan aikaan karttaa ja maamerkkejä, maastossa havaittavia pinnanmuotoja ja poikkeamia. Tällaisia ovat esimerkiksi polut, tiet, sähkölinjat, purot, ojat ja korkeuskäyrät. Maastokartan ruskealla merkityt korkeuskäyrät kertovat korkeuden mitattuna merenpinnasta.

Jotta luonnossa osaisi suunnistaa kartan perusteella, sen kaveriksi tarvitaan kompassi. Kompassia käyttäessä tulee huomioida, ettei se osu metalliin, joka voi aiheuttaa kompassin magneettisen neulan harhautumisen. Puhelimen kompassisovellukseen ei kannata luottaa, vaan ostaa perinteinen, noin 20 euroa maksava kompassi. Kun kartan pohjoisen eli yläreunan kääntää kompassin osoittamaa pohjoista kohti, kartan lukeminen helpottuu. Maasto- ja suunnistuskartat on tarkoitettu maastossa liikkumiseen, ja niihin on piirretty polut, rakennukset, isot kivet, kivirakat ja erilaiset suuret alueet, kuten lehti- ja havumetsät, suot, pellot ja sorakuopat.

Karttoja lukiessa kannattaa perehtyä myös mittakaavaan. Esimerkiksi mittakaava 1:10000 tarkoittaa, että 1 cm kartalla vastaa 100 metriä luonnossa. Painettuja maastokarttoja voi ostaa esimerkiksi Maanmittauslaitoksen Karttapaikka-verkkopalvelusta ja kirjakaupoista. Retkeilykarttojen mittakaavat ovat yleensä suunnistuskarttoja suurempia, eli karttakuva on summittaisempi.

Metsään ei pitäisi lähteä pelkän puhelimen ja siihen ladatun karttasovelluksen kanssa. Teknologia voi aina pettää, akku loppua ja varavirtalähde jäädä kotiin. Retkikohteessasi ei välttämättä ole kenttää, jolloin online-karttaa ei voi lukea. Puhelimien paikannuskaan ei aina toimi täysin luotettavasti.

Luontoretket kannattaa aloittaa helposta maastosta, läheltä teitä. Turvallinen harjoittelumaasto on sellainen, missä pääsee kulkemaan suhteellisen helposti ja näkee kauas. Tällainen maasto on esimerkiksi mäntykangas, mistä voi löytää esimerkiksi tatteja, aloittelevan sienestäjän kannalta erinomaisia ruokasieniä. Harjoittelumaastossa olisi hyvä olla korkeuseroja, jotta voi hahmottaa kartan korkeuskäyrien ilmenemisen luonnossa.

Pukeutuminen retkelle riippuu tietenkin säästä ja vuodenajasta. Helteellä on hyvä pukeutua kevyesti, suojautua auringolta ja hyönteisiltä. Syksymmällä kannattaa suosia kerrospukeutumista, ja pakata mukaan varavaatettakin. Kenkien on hyvä olla pitkävartiset ja paksut käärmeiden varalta, vedenkestävät kosteuden varalta. Metsästysaikaan kannattaa pukeutua värikkäästi ja vaihtaa maisemaa, jos metsästyksestä varoittavia kylttejä tai ammuskelua havaitsee.

Miten välttyä eksymästä?

Metsässä liikkuminen ei ole jokaiselle itsestänselvyys, vaan saattaa jopa pelottaa. Turvallinen metsässä liikkuminen vaatii oppimista ja oppiminen on tehokasta, kun opittava asia pilkotaan moniin pieniin ja suhteellisen helppoihin tehtäviin. Tarvitaan lukuisia käytännön harjoituksia, sillä harjoitus tekee mestarin. Toistojen avulla oma itseluottamus kasvaa ja uskallus lisääntyy. Lisäksi kannattaa rakentaa turvamarginaaleja eksymisen välttämiseen ja mahdollisten haittojen minimoimiseen, jos sittenkin sattuisi eksymään. Metsään kannattaa esimerkiksi mennä aamupäivällä, ettei tarvitse stressata illan tuloa, jos huomaa harhaantuneensa. Aamupäivät ovat sienestäjille muutenkin järkeviä, sillä silloin saaliiksi saadut sienet ehtii esikäsitellä samana päivänä.

Strategia eksymisen välttämiseksi

Jo ennen metsään lähtemistä kannattaa tarkastella kohdettaan kotona maastokartasta. Löytyykö alueelle selkeitä rajoja, kuten teitä, jokia tai puroja, sähkölinjoja tai peltoja. Samalla kannattaa miettiä, mihin suuntaan kannattaa pyrkiä mahdollisen eksymisen tapahtuessa.

Pakkaa mukaan kompassi ja maasto- tai suunnistuskartta. Puhelimeen voi vaihtoehtoisesti tai paperikartan lisäksi ladata karttaohjelman ja karttaotteen alueesta, jolle pyrit. Kartan lataaminen sekä online-kartan lataaminen vie akkua, kuin myös kuvien ottaminen, sosiaalisen median käyttäminen ja muu käyttö. Ota puhelimelle mukaan varavirtalähde, tällaisen saa noin 20 eurolla. Eksymisen varalta kannattaa ladata 112 Suomi- sovellus.

Mukaan kannattaa varata vettä, syötävää, lämmintä vaatetta ja avaruuspeitto. Pukeutumisessa kannattaa suosia värejä, sillä se helpottaa mahdollista eksynyttä tulemaan nähdyksi. On hyvä kertoa ainakin muutamalle ihmiselle, minne on suuntaamassa ja milloin arvioi palaavansa. Tällöin eksynyttä osataan kaivata ja lähteä etsimään.

Metsässä

Ensimmäiseksi metsässä tarkistetaan, mistäpäin aurinko paistaa. Jos on pilvistä, mutta tuulee, paina mieleesi tuulen suunta. Kulkiessa kannattaa aina välillä kääntyä katsomaan taakseen ja painaa mieleensä, miltä paluureitti näyttää. Samalla on hyvä kiinnittää huomiota erottuviin yksityiskohtiin ja maastonmuotoihin, joiden avulla suunnistaa takaisin. Reitilleen voi puihin ripustaa esimerkiksi värikkäitä vaatteita. Teiden läheisyydessä kuulee autojen ääniä.

Jos sittenkin eksyt

Jokainen voi eksyä metsässä. Jos tällainen osuu omalle kohdalle, ensimmäiseksi on hyvä rauhoittua ja pysähtyä aloilleen. Kannon nokassa voi miettiä hetken, milloin viimeksi tiesi sijaintinsa. Maastossa tulisi liikkua hitaasti ja etsiä tuttuja maamerkkejä, nousta korkeille paikoille.

Kompassin avulla eksynyt osaa pitää suunnan koko ajan samana, esimerkiksi pohjoiseen, itään, etelään tai länteen. Jos jo kotona on tutkinut karttaa ja päättänyt etenemissuunnan, nyt on aika toteuttaa suunnitelma. Kun oikean suunnan on katsonut kompassista, kannattaa siitä suunnasta ottaa erottuva kiintopiste ja edetä sen luo. Kiintopisteen luona suunta tarkistetaan kompassista, otetaan uusi kiintopiste ja jatketaan. Rauhallinen liikkuminen oikeaan suuntaan on tärkeämpää kuin kiirehtiminen.

Jos mukana on puhelin ja siinä on maastokarttasovellus, sijaintinsa voi ainakin yrittää tarkistaa siitä. Jos kenttää ei tahdo löytyä, sitä voi yrittää löytää korkeammasta maastosta. Mikäli oma sijainti on edelleen arvoitus, pimeä yllättää tai tilanne muuten tuntuu toivottomalta, on tietenkin soitettava hätäkeskukseen eli numeroon 112 ja kuunneltava ohjeita.

Kun on joutunut eksyksiin, on hyvä pukea varavaatteet päälle jo ennen hytisemistä. Ruumiinlämpöä voi nostaa hyppimällä ja jumppaamalla. Eväitä syödessä voi rauhoittua ja tuumia tilannetta uudelleen, tai odottaa apua.

Jos puhelinyhteyttä ei saa eikä maastokarttasovellus löydä sijaintia, tuttujen maamerkkien etsintää on jatkettava. Etsintäaluetta laajennetaan hitaasti tuttuja maamerkkejä etsiessä.

Jokaisen oikeudet ja velvollisuudet

Kaikilla Suomessa asuvilla ja oleskelevilla on niinsanotut jokaisen luonnossa liikkujan oikeudet. Samantapaisia oikeuksia on myös muissa Pohjoismaissa, muttei täysin vastaavia. Esimerkiksi sienten poiminta on ulkomailla usein luvanvaraista, ja siksi tuleekin tutustua paikalliseen lainsäädäntöön matkaillessaan sienien perässä.

Suomessa jokaisen oikeuksien käyttöön ei tarvita minkäänlaista lupaa tai kenenkään suostumusta. Kukaan ei myöskään saa perusteettomasti estää näiden oikeuksien käyttöä, saati vaatia maksua. Jokaisen luonnossa liikkujan oikeudet ovat voimassa riippumatta siitä, kuka luontoalueen omistaa. Oikeuksien ulkopuolelle jäävät vain piha-alueet, viljelykset ja muut erityiseen käyttöön otetut alueet. Oikeudet tuovat mukanaan myös velvollisuuksia, sillä oikeuksien käytöllä ei saa aiheuttaa, ympäristöministeriön sanoin, ”vähäistä suurempaa haittaa tai häiriötä”.

Ympäristöministeriön ohjeen mukaisesti:

Saat

- liikkua jalan, hiihtäen tai pyöräillen muualla kuin pihamaalla ja erityiseen käyttöön otetuilla alueilla (esimerkiksi viljelyksessä olevat pellot ja istutukset)
- oleskella tilapäisesti siellä missä liikkuminenkin on sallittua (esimerkiksi teltailla riittävän etäällä asumuksista)

- poimia luonnonmarjoja, sieniä ja kukkia
- onkia ja pilkkiä
- kulkea vesistöissä ja jäällä

Et saa

- aiheuttaa häiriötä tai haittaa toisille tai ympäristölle
- häiritä lintujen pesintää ja riistaeläimiä
- kaataa tai vahingoittaa puita
- ottaa sammalta, jäkälää, maa-ainesta tai puuta
- häiritä kotirauhaa
- roskata
- ajaa moottoriajoneuvolla maastossa maalla ilman maanomistajan lupaa
- kalastaa ja metsästää ilman asianomaisia lupia
- tehdä tulia muuta kuin merkityillä paikolla

Tyypillisiä sieniruokia

Sienisaaliin ruuaksi laittamisessa on vain mielikuvitus rajana. Sienet voivat olla ruuan päätähtiä tai maukas osatekijä muiden aineiden joukossa. Kannattaa kokeilla sienten lisäämistä esimerkiksi tuttuihin kastikkeisiin, keittoihin, patoihin ja paistoksiin. Sienistä syntyy helppoja herkkuja yhdessä perunan, pastan, riisin tai kvinoan kanssa. Kypsennetyt sienet voi myös sekoittaa salaatiksi kasvien ja/tai muiden aineiden mukana. Vaihtelua sieniruokiin saa erilaisilla mausteilla, mutta myös yksinkertaisesti käyttämällä eri kerroilla eri sienilajeja.

Seuraavat viisi reseptiä opastavat tyypillisimpien sieniruokien tekoon. Ne on helppo muuttaa sopimaan erilaisiin ruokavalioihin. Esimerkiksi laktoosittomuus toteutuu, kun maitotuotteina käytetään laktoosittomia vaihtoehtoja ja rasvana öljyä. Vegaanista ruokaa saadaan korvaamalla maidot ja kermat vastaavilla kaura-, soija- tai riisipohjaisilla tuotteilla ja käyttämällä rasvana öljyä. Vegaaniset ruuat ovat luonnollisesti myös laktoosittomia. Gluteenittomassa ruuanlaitossa vehnäjauhot vaihdetaan kaurajauhoihin, gluteenittomaan jauhoseoksiin tai muihin gluteenittomiin jauhoihin. Kunkin reseptin lopussa on muutamia tarkempia vinkkejä muunnosten tekemiseen.

Sienikeitto

n. 3 dl esikäsiteltyjä sieniä, esim. suppilovahveroita tai kantarelleja 1 sipuli

2 rkl voita tai öljyä

$\frac{3}{4}$ dl (n. 4 rkl) vehnäjauhoja

1 l maitoa

ripaus jauhettua mustapippuria

n. 1 tl suolaa

2 dl ruokakermaa tai ranskankermaa

Hienonna sienet ja sipuli. Paista kattilassa rasvassa, kunnes sipuli pehmenee.

Ripottele päälle jauhot, sekoittele vähän aikaa. Vatkaa joukkoon maito ja kuumenna sekoittaen, kunnes keitto sakenee. Hauduta hiljalleen n. 10 min välillä pohjaa myöten sekoittaen.

Mausta keitto, lisää kerma ja kuumenna syötilämpöiseksi.

- Voit maustaa keiton ruohosipulilla, persiljalla, timjamilla tai rakuunalla tai jollain edellisten yrttien yhdistelmällä.
- Gluteenittoman keiton saat vaihtamalla vehnäjauhot vaaleaan gluteenittomaan jauhoseokseen.
- Vehnäjauhojen asemesta voit käyttää suurustamiseen myös perunasosejauhetta.

Sienikastike tai muhennos

2-3 dl esikäsiteltyjä sieniä kantarelleja, suppilovahveroita tai herkkutatteja 1 sipuli silputtuna

1 rkl voita

2 dl kuohukermaa

n. ½ tl suolaa

tilkka sitruunamehua

riipaus mustapippuria

timjamia tai persiljaa

Paista sieniä ja sipuleita pannulla rasvassa, kunnes sipulit pehmenevät.

Kaada pannulle kerma ja keitä pari minuuttia. Mausta suolalla, pippurilla ja tilkalla sitruunamehua. Koristele yrteillä.

- **Sienimuhennos** valmistuu samalla ohjeella, kun vain jatkat keittämistä noin 10 minuuttia tai kunnes kerma kiehuu kokoon ja sakenee.

Sienikastike

3-4 dl hienonnettuja esikäsiteltyjä metsäsieniä

1 sipuli silputtuna

2-3 rkl öljyä tai voita

3 rkl vehnä jauhoja

4 dl maitoa

1-2 dl kermaa,

½ – 1 tl suolaa

pippuria

tilkka sitruunamehua

Paista sieniä ja sipuleita pannulla rasvassa, kunnes sipulit pehmenevät.

Ripottele vehnä jauhot pinnalle, sekoittele hetki. Lisää maito ja kuumenna sekoittaen, kunnes kastike sakenee. Keitä miedolla lämmöllä noin 5 minuuttia.

Lisää kerma ja kiehauta. Mausta suolalla, pippurilla ja tilkalla sitruunamehua.

- Kastikkeen mausteeksi sopivat yrtit, kuten persilja, kirveli, timjami ja rakuuna. Voi käyttää mausteeksi myös tuorejuustoa tai sinihomejuustomurua. Samoin valkosipuli sopii, kunhan sillä

ei peitä sienten makua.

- Maidon ja kerman voit halutessasi vaihtaa vastaaviin kaura-, soija- tai muihin kasvipohjaisiin tuotteisiin.

Sienimuhennos

Valmista muutoin kuten sienikastike, mutta lisää vehnä jauhoja yksi ruokalusikallinen enemmän, yhteensä 4 rkl.

Sienisalaatti

3 dl hienonnettuja suolarouskuja

1 dl kuohukermaa

1 dl ranskankermaa

1 pieni sipuli hienonnettuna

riippaus mustapippuria

Liota sienet tarvittaessa. Vaahdota kerma.

Sekoita ainekset kulhossa ja mausta.

- Lisämausteeksi sopivat persilja, timjami ja/tai ruohosipuli

Sienipiirakka

Pohja:

3 dl vehnä jauhoja

125 g leivontamargariinia tai voita

2 rkl kylmää vettä

Täyte:

4–5 dl esikäsiteltyjä metsäsieniä esim. kantarelleja, tatteja, suppilovahveroita 1 iso sipuli silputtuna

2–3 rkl öljyä tai voita

2 tl yrttiseosta esim. Provencen yrtit (tai timjami, rosmariini, oregano, basilika, salvia) ½ tl mustapippuria rouhittuna

½–1 tl suolaa

2 kananmunaa

2 dl ruokakermaa

2 dl juustoraastetta esim. emmental-mozzarellaseosta Tee ensin piirakkapohja. Sekoita jauhot ja rasva murumaiseksi. Lisää kylmä vesi. Sekoita tasaiseksi. Levitä taikina voidellun piirasvuolan (halkaisija n. 26 cm) pohjalle ja reunoille, pistele haarukalla ja laita vuoka jääkaappiin.

Paista sienet ja sipulisilppu rasvassa pannulla, niin että sipulit pehmenevät. Mausta yrttimausteilla, pippurilla ja suolalla.

Vatkaa munien rakenne rikki ja lisää joukkoon kerma.

Paista piirakkapohjaa 225°C:ssa 10 minuuttia. Laske sen jälkeen lämpötila 200°C:seen.

Levitä pohjalle sieni-sipuliseos, muna-kermaseos ja juustoraaste.

Paista piirakkaa noin 20 minuuttia, kunnes täyte on hyytynyt.

- Maukkaan gluteenittoman piirakan saat, kun vaihdat pohjataikinän vehnäjäuhot seokseen, jossa on tattari-, kaura- ja vaaleaa gluteenitonta jauhoseosta, yhtä paljon kutakin.
- Vaihteluksi voit lisätä täytteeseen mukaan pekonia, paista pekonisilppu (½–1 pkt) sienten ja sipulin kanssa pannulla.

Sienirisotto

n. 3 dl esikäsiteltyjä tatteja, suppilovahveroita tai mustia torvisieniä 1 salottisipuli tai ½ tavallista sipulia silputtuna

1 rkl hienonnettua lehtipersiljaa

2 rkl öljyä

¾ dl kuivaa valkoviiniä

3 dl risottoriisiä

noin 8 dl kuumaa kasvislientä

mustapippuria, suolaa

2 rkl pehmeää voita

1,5 dl parmesaania raastettuna

Paista sieniä ja sipulia lehtipersiljan kanssa pannulla öljyssä, kunnes sipulit pehmenevät. Kaada joukkoon valkoviini ja anna sen haihtua lähes kokonaan. Lisää riisi ja paista sitä hetki.

Kaada pannulle kuumaa kasvislientä noin 1 dl kerrallaan, koko ajan sekoitellen. Lisää seuraava liemierä, kun edellinen on lähes kokonaan imeytynyt.

Keitä seosta välillä sekoitellen ja lientä lisääillen. Risoton kypsyminen kestää noin 15–18 minuuttia.

Mausta lopuksi mustapippurilla ja tarvittaessa suolalla. Nosta pannu levyltä ja sekoita joukkoon voi ja puolet juustoraasteesta. Tarjoa loput juustoraasteesta pöytämausteena.

Vinkki. Voit halutessasi lisätä risottoon hienonnettuja yrttejä, kuten ruohosipulia tai kirveliä.

Sienimyrkyt eli myrkylliset sienet

Jos epäilet sienimyrkytystä:

1. Ota yhteys Myrkytystietokeskukseen. Puhelinpalvelu on auki ympäri vuorokauden vuoden jokaisena päivänä. Maksuton puhelinpalvelu numerossa 0800 147 111.
2. Myrkytystietokeskus ei hoida myrkytystapauksia, vaan antaa neuvoja myrkytysepäilyissä. Seuraava askel on päivystykseen hakeutuminen. Sitä varten on olennaista tietää, mitä sieniä on syöty, minkä verran ja milloin.
3. Ota mukaasi näyte nautitusta sienestä sekä mahdollinen tunnistuskuva.

Suomessa kasvaa noin 50 ihmiselle myrkyllistä lajia. Näistä vaarallisia on noin 10-20 ja tappavia noin 5. sienimyrkytykseen on viimeksi kuoltu 90-luvulla. Maassamme on tehty kolme maksan- ja viisi munuaistensiirtoa sienimyrkytyksen vuoksi.

Joskus kuulee ajateltavan, että sieni, jota jokin eläin on syönyt, on myrkytön. Tämä ei suinkaan ole totta. Oravalle, etanalle tai hyönteisille vaarattomat sienet voivat olla ihmiselle myrkyllisiä.

Sienimyrkytyksen oireita

Oireina on lähinnä jompaa kumpaa kahdesta seuraavasta: ripuli vatsakivun kera TAI maksan ja munuaisten toimintahäiriöt.

Lievimpinä syinä oireille voivat olla pilaantuneet ruokasienet tai sienisokeri. Joillekin sienisokeri eli trehaloosi aiheuttaa vatsavaivoja, kuten ilmavaivoja ja pahoinvointia. Eniten sienisokeria on herkkutateissa, kehnäsienessä, keltavahverossa, vaaleaorakkaassa sekä rusko-orakkaissa.

Vakavampia syitä oireille sieniaterian jälkeen ovat myrkylliset sienet.

Sisäelimiin vaikuttavat myrkylliset sienet aiheuttavat oireita 4-24 tunnin sisällä nauttimisesta. Sen jälkeen oireet voivat hetkellisesti helpottaa, ja palaavat sitten. Myrkky vaikuttaa maksaan ja munuaisiin. Näitä sieniä ovat valkokärpässieni (*Amanita virosa*), myrkkynääpikkä (*Galerina marginata coll.*), suippumyrkkyseitikki (*Cortinarius rubellus*) ja raaka korvasieni (*Gyromitra esculenta*).

Jotkin ruokasienet voivat aiheuttaa ruuansulatuskanavassa oireita, jos niitä ei ole käsitelty oikein. Esimerkiksi rouskuja tulee keittää, lajista riippuen, 5-10 minuuttia. Tässä tapauksessa oireet ovat vatsanväännteitä ja pahoinvointia, josta selvittää lääkehiilellä ja levolla.

Alkoholin kanssa nautittuna joillakin sienillä on antabus-vaikutus. Toisin sanoen yhdistelmän oireita ovat esimerkiksi huimaus ja pahoinvointi.