

Sienet tutuiksi

-rohkeasti poimimaan



Johdanto

SIENET OVAT KEVYTTÄ JA TERVEELLISTÄ RAVINTOA.

Ja myös ympäristön kannalta erittäin hyvä valinta, sillä ne kasvavat ilman kastelua, lannoitusta tai torjunta-aineita.

ME SUOMALAISET OLEMME INNOKKAITA SIENESTÄJIÄ, mutta usein koppaan ja keittiöön päätyvät vain muutamat harvat lajit. Metsissämme kasvaa iso joukko hyviä ruokasieniä, jotka on helppo tunnistaa ja joista useimmat voi valmistaa helposti ruoaksi suoraan, ilman esikäsittelyä.

TÄMÄN OPPAAN TAVOITTEENA on lisätä ja monipuolistaa jokaisen kotitalouden sienien käyttöä. Oppaassa on vinkit sienien tunnistamiseen ja käsittelyyn sekä linkit lisätietoihin ja resepteihin.

OPAS ON TOTEUTETTU Marttaliiton ja Arktiset Aromit ry:n yhteistyössä ja siinä esitelty 21 suositeltavaa ruokasientä käsittelyohjeineen sekä neljä myrkkysientä, jotka on hyvä oppia tunnistamaan. Opas sopii hyvin aloittaville sienestäjille ja innostajaksi sieniretkille.

Satoisaa sienikautta ja mukavia metsäretkiä!

Marttaliitto
Arktiset Aromit ry

SIENEN SYÖTÄVYYSMERKINNÄT

***	erinomainen
**	hyvä
*	syötävä
○	arvoton
☒	myrkyllinen
☠	vaarallisen myrkyllinen
☠☠	tappavan myrkyllinen
□ *	esikäsittelynä syötävä
□ **	esikäsittelynä hyvä
□ ***	esikäsittelynä erinomainen
□	esikäsiteltävä

SISÄLLYSLUETTELO

4... Sienten tunnistuskaavio

SYÖTÄVÄT SIENET

- 6... Huhtasienet
- 7... Korvasieni
- 8... Isohapero
- 9... Kangashapero
- 10... Keltahapero
- 11... Viinihapero
- 12... Haaparouskut
- 13... Kangarousku
- 14... Karvarousku
- 15... Leppärouskut
- 16... Herkkutatit
- 17... Kangastatti
- 18... Punikkitatit
- 19... Voitatti
- 20... Keltavahvero eli kantarelli
- 21... Suppilovahvero
- 22... Kehnäsieni
- 23... Lampaankääpä
- 24... Mustatorvisieni
- 25... Mustavahakas
- 26... Vaaleaorakas

27... Sienten satoajat ja käsittely

MYRKYLLISIÄ SIENIÄ

- 28... Valkokärpäsieni
- 28... Punakärpäsieni
- 29... Suippumyrkkyseitikki
- 29... Pulkkosieni

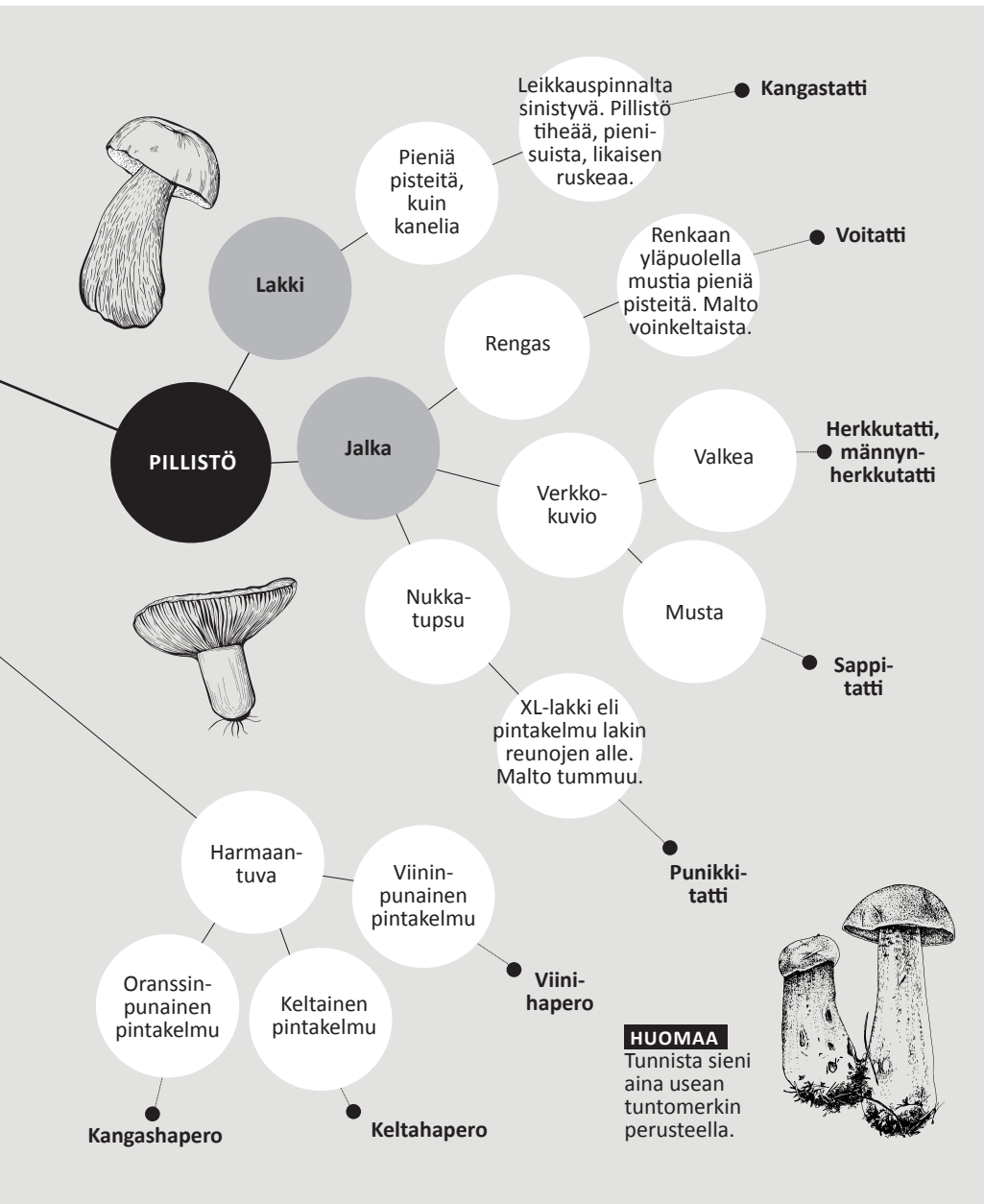
30... Sienten käsittely- ja säilöntäohjeet

21

*suositeltavaa
ruokasientä*







Huhtasienet *** | *Morchella* spp.



LASSE KOSONEN

Tuntomerkit Huhtasienten lakki on lokeroinen ja alaosastaan kasvanut kiinni jalkaan. Jalka on vaalea ja sileä. Malto on ohutta ja haurasta. Kartiohuhtasieni (*M. elata*) on muodoltaan kartiomainen ja pallohuhtasieni (*M. esculenta*) pallomainen.

Kasvupaikka ja satoaika Huhtasienten tyypillisiä kasvupaikkoja ovat lehtimetsät, puutarhat, metsänreunat ja paloalueet. Satoaika on touko-kesäkuu.

Käsittely Maultaan mieto eikä vaadi esikäsittelyä. Kypsennetään sellaisenaan.

Käyttö Monipuolisesti kastikkeissa, piirakoissa ja pitsoissa.

Säilöntä Kuivaus ja pakastus.

HUOMAA Näköislajeja ovat korvasieni (*Gyromitra esculenta*) ja poimukellomörsky (*Verpa bohemica*).

Korvasieni ☠️ ☐*** | *Gyromitra esculenta*



SHUTTERSTOCK

Tuntomerkit Korvasienen lakki on ontto ja poimuinen. Lakin väri vaihtelee vaaleasta tummanruskeaan. Malto on ohutta ja haurasta. Sienen tukeva jalka on harmahtavan valkea.

Kasvupaikka ja satoaika Kasvupaikkoja ovat hiekkapohjaiset männiköt ja tuoreet kuusikot sekä hakkuuaukiot. Satoaika on huhti-kesäkuu.

Käsittely Korvasieni on käsittelemättömänä tappavan myrkyllinen, mutta käsiteltynä herkullinen ruokasieni. Korvasienet on keitettävä kahteen kertaan runsaassa vedessä (1 osa sieniä ja 3 osaa vettä) vähintään viisi minuuttia per kerta ja huuhdeltava hyvin molempien keittokertojen jälkeen run-

saassa vedessä. Korvasieniä kuivattaessa tai keitettäessä on tuuletettava hyvin. Korvasienten liotus- ja keittovettä ei saa käyttää ruoanvalmistuksessa.

Käyttö Monipuolisesti kastikkeissa, piirakoissa ja keitoissa.

Säilöntä Kuivaus ja pakastus. Kuivatut korvasienet on liotettava vähintään kaksi tuntia ennen käyttöä (100 g sieniä ja 2 l vettä). Liotuksen jälkeen korvasienet keitetään kahteen kertaan kuten tuoreet korvasienet.

HUOMAA Näköislajeja ovat keväinen lehtokorvasieni (*G. gigas*) ja syksyiset piispanhiipat (*G. infula*, *G. ambigua*).

Isohapero *** | *Russula paludosa*



LASSE KOSONEN

Tuntomerkit Isohaperon lakki on nuorena kupera, myöhemmin leveä ja tumman omenanpunainen. Lakin pintakelmu irtoaa helposti reunasta nyljettäessä. Lakki haalistuu keskeltä kellertäväksi. Sieni on kookas ja sen heltat ovat nuorena valkoiset, vanhemmiten kellertävät. Jalka pitkä, tukeva ja valkoinen tai punahäiveinen. Malto on haurasta ja pysyvän valkoista. Se ei tummu leikatessa, mikä on yksi sienen hyvä tuntomerkki.

Kasvupaikka ja satoaika Isohapero kasvaa mäntyvaltaisessa sekametsässä ja sitä tavataan jopa rämeiltä. Isohaperon satokausi alkaa jo heinä-

kuussa. Nopeakasvuisena sienenä se on muutamassa päivässä yli-ikäinen.

Käsittely Ei vaadi esikäsittelyä. Kypsennetään sellaisenaan. Maku on mieto.

Käyttö Paistettuna voi käyttää sellaisenaan tai lisätä salaatteihin, muhennoksiin, keittoihin, laatikoihin ja pastaruokiin.

Säilöntä Kuivaaminen ja pakastaminen.

HUOMAA Metsissä kasvaa useita punaisia haperolajeja. Yleisimmät isohaperon näköislajit ovat tulipunahapero (*R. emetica*) ja punajalkahapero (*R. rhodopodus*). Ne ovat isohaperoa pienempikokoisia ja maultaan kirpeitä. Ne eivät ole myrkyllisiä.

Kangashapero *** | *Russula decolorans*



SHUTTERSTOCK

Tuntomerkit Kangashaperon laki on väriltään oranssinkeltainen tai kellanpunainen. Vanhempien sienien väri haalistuu. Lakin pintakelmuun saa helposti irti reunoista nylkemällä. Nuori sieni on puolipalomainen ja myöhemmin laakean kupera. Heltat ovat vaaleankellervät. Jalca on tukeva ja väriltään valkoinen. Valkoinen malto on haurasta ja harmaantuu vaurioituneista kohdista.
Kasvupaikka ja satoaika Koko maassa yleinen kangashapero kasvaa karuissa havu- ja sekametsissä, eten-

kin männiköissä ja rämeillä. Satoaika kestää heinäkuusta syyskuulle.

Käsittely Ei vaadi esikäsittelyä.

Kypsennetään sellaisenaan. Harmaantuu ruuaksi valmistettaessa ja kuivattaessa. Maku on mieto.

Käyttö Kuten isohapero.

Säilöntä Kuivaaminen ja pakastaminen.

HUOMAA Iso-, viini- ja kangas- ja keltahaperon erottaa toisistaan lakin pintakelmuun väristä. Näistä isohaperon malto pysyy vauriokohdista valkoisena, muiden harmaantuu.

Keltahapero *** | *Russula claroflava*



SHUTTERSTOCK

Tuntomerkit Keltahaperon lakki on kirkkaankeltainen ja vanhemmiten haalistuva. Lakin pintakelmu irtoaa helposti nyljettäessä. Sienen kolotyvi-set heltat ovat valkoiset. Jalka on valkoinen, tasapaksu ja vanhemmiten harmaantuva. Malto on haurasta, valkoista ja vanhemmiten kauttaaltaan harmaantuvaa.

Kasvupaikka ja satoaika Koko maassa yleinen keltahapero kasvaa

tuoreissa ja kosteissa koivunsekaisissa metsissä, sillä se on koivulajien juurisieni. Satoaika on varhainen ja keltahaperoa löytää heinäkuusta syyskuuhun.

Käsittely Ei vaadi esikäsittelyä. Kypsennetään sellaisenaan. Maku on mieta.

Käyttö Kuten isohapero.

Säilöntä Kuivaaminen ja pakastaminen.

Viinihapero ** | *Russula vinosa*



LASSE KOSONEN

Tuntomerkit Viinihaperon lakki on harmahtavan violetinpunainen, vanhemmiten väri haalistuu. Lakin keskusta on reunoja vaaleampi. Pintakelmu lakin reunassa irtoaa nylkemällä. Heltat ovat vaaleankellertävät. Tukeva, valkoinen jalka harmaantuu vanhemmiten ja malto on haurasta, likaisenvalkoista ja harmaantuvaa.

Kasvupaikka ja satoaika Yleinen ja runsassatoinen viinihapero on havu- ja sekametsissä kasvava sienä. Viinihaperoita löytyy huonoinkin sienivuosina, jolloin se mietona

sienenä käy muiden sienilajien jatkeeksi. Paras kasvu-aika on elo-syyskuussa.

Käsittely Ei vaadi esikäsittelyä. Kypsennetään sellaisenaan. Maku on mieto.

Käyttö Kuten isohapero.

Säilöntä Kuivaaminen ja pakastaminen.

HUOMAA Näköislaji on lehtoviinihapero (*R. pubescens*), jota voi käyttää viinihaperon tavoin.

Haaparouskut □*** | *Lactarius trivialis* ja *L. utilis*



SHUTTERSTOCK

Tuntomerkit Haaparouskut ovat usein isokokoisia ja pinnaltaan limaisia. Heltat ovat valkeat. Jalka on lakkaa vaaleampi ja ontto. Maitiaisneste on valkoista. Haaparouskujen maitiaisneste saattaa sientä keitetäessä muuttua harmaanvihertäväksi. Haaparousku (*L. trivialis*) on tummempi ja tummavyöhykkeinen tai -laikkuinen, joskus violetinsävyinen, kun taas kalvashaaparousku (*L. utilis*) on vaalean nahanvärinen ja vyöhykkeetön. Molemmat lajit ovat syötäviä.

Kasvupaikka ja satoaika Haaparouskuja kasvaa tuoreissa, korpimaisissa ja lehtomaisissa metsissä kuusen ja koivun lähetyvillä. Parasta

kasvuaikaa ovat elo- ja syyskuu.

Käsittely Keitetään vedessä viisi minuuttia.

Käyttö Erinomainen sieni monenlaisiin ruokiin, esimerkiksi sienisalaatteihin, mureketaikinaan, leivonnaisiin, pizzan päälle, kastikkeisiin ja keittoihin.

Säilöntä Suolaaminen, pakastaminen.

HUOMAA Näköislajeja ovat syötäväksi kelpaavat harmaarousku (*L. vietus*) ja korpirousku (*L. uvidus*) sekä lievästi myrkyllinen lakritsirousku (*L. helvus*). Lakritsirouskun maitiaisneste on kirkasta.

Kangasrousku □ ** | *Lactarius rufus*



SHUTTERSTOCK

Tuntomerkit Kangasrousku on pais-tetun piparkakun värinen. Lakin keskeltä löytyy usein nipukka, myös silloin kun lakki on laakea ja suppilomainen kasvaessaan. Jalka kangasrouskulla on ontto. Maitiaisneste on väriltään muuttumattoman valkoista.

Kasvupaikat ja satoaika Yleinen ja runsassatoinen kangasrousku kasvaa yksittäin ja ryhminä koko maassa männyn seuralaisena. Satokausi on parhaimmillaan heinä-syyskuussa.

Käsittely Keitetään vedessä 10 minuuttia.

Käyttö Kuten haaparousku.

Säilöntä Suolaaminen, pakastaminen. Erinomainen sieni säilöttyinä erilaisiin etikkaliemiin.

HUOMAA Kangasrouskun näköislajeja ovat pikkurousku (*L. tabidus*) ja sikurirousku (*L. camphoratus*) ja lievästi myrkyllinen lakritsirousku (*L. helvus*). Lakritsirouskun maitiaisneste on kirkasta.

Karvarousku □** | *Lactarius torminosus*



SHUTTERSTOCK

Tuntomerkit Karvarouskun tunnistaa karvareunaisesta vaaleanpunnertavasta lakista, joka on kuvioitu tummanpunaisiin vyöhykkein. Lakin reuna kiertyy nuorena sisäänpäin ja lakki on noin 6–15 sentin levyinen. Sienen jalka on vaalean punertava, lyhyehkö ja ontto. Karvarouskun maitiaisneste on valkoista.

Kasvupaikka ja satoaika Karvarousku on yleisimpiä ruokasieniämme ja se kasvaa yleisesti koko maassa tavallisesti koivun seuralaisena. Tuoret sekä- ja koivumetsät sekä avoimet hakamaat ovat karvarouskul-

le suotuisaa kasvumaastoa. Satoaika alkaa heinäkuussa ja päättyy syyskuussa.

Käsittely Keitetään vedessä 10 minuuttia.

Käyttö Kuten haaparousku.

Säilöntä Suolaaminen, pakastaminen.

HUOMAA Näköislajit ovat keltarousku (*L. repraesentaneus*), valkokarvarousku (*L. scoticus*) ja villakarvarousku (*L. pubescens*), jotka kaikki ovat keitettyinä syötäviä.

Leppärouskut *** | *Lactarius deterrimus* ja *L. deliciosus* (kuvassa)



LASSE KOSONEN

Tuntomerkit Leppärouskun tunnistaa oranssinpunaista, vyöhykkeisestä lakista. Kuusenleppärouskun (*L. deterrimus*) lakki on vihertävämpi ja lakissa vyöhykkeet näkyvät heikommin kuin männynleppärouskun (*L. deliciosus*) lakissa. Männynleppärouskun tunnistaa myös jalan oranssinvärisistä kuoppatäplistä (kuvassa).

Kasvupaikat ja satoaika Kuusenleppärousku kasvaa kuusen seuralaisena rehevissä kuusikoissa ja männynleppärouskun löytää männyn

seuralaisena hiekkaisilta mäntykankailla. Satokausi on elo-syyskuussa.

Käsittely Ei vaadi esikäsittelyä. Kypsennetään sellaisenaan.

Käyttö Kuten haaparousku, sopivat valmistettavaksi monin tavoin. Kuivattuna erinomaista sienikeiton aineesta.

Säilöntä Pakastaminen, kuivaaminen.

HUOMAA Muistuttaa karvaroukua (*L. torminosus*), joka on keitetynä syötävä.

Herkkutatit *** | *Boletus edulis*, *B. reticulatus*, *B. pinophilus*



ANU TOSSAVAINEN

SHUTTERSTOCK

TUNTOMERKIT Herkkutatatti on kopapintainen ja ruskeasävyinen sienä, jonka lakin alapinnalla on pillistö. Nuorella sienellä pillistö on vaalean harmaata ja vanhemmiten pillistön väri muuttuu kellanvihreäksi. Paras tuntomerkki herkkutatatin tunnistamisessa on jalan yläosassa näkyvä valkoinen verkkokuvio. Herkkutatatin yleisilme on usein tynnyrimäinen ja sientä koputellessa malto/sieni kopisee.

Kasvupaikka ja satoaika Herkkutatatti kasvaa erityisesti kuusen seurassa, tammenherkkutatatti (*B. reticulatus*) tammen ja männynherkkutatatti

(*B. pinophilus*) männyn seurassa. Herkkutatatin ensimmäinen sato on kerättävissä heinäkuussa ja syyssato elo-syyskuussa.

Käsittely Ei vaadi esikäsittelyä. Kypsennetään sellaisenaan, haudutetaan, paistetaan.

Käyttö Suosituimpia ruokasieniä, sopii valmistettavaksi monin tavoin. Herkullinen sienikeitossa ja muhennoksessa.

Säilöntä Kuivaus, pakastus.

HUOMAA Herkkutatatin näköislaji on sappitatti (*Tylophilus felleus*), se on pahanmakuisen, mutta ei myrkyllinen. Jalan yläosassa on tumma verkkokuvio.

Kangastatti ** | *Suillus variegatus*



SHUTTERSTOCK

Tuntomerkit Kangastatin lakin pinta on kuiva, himmeä ja väriltään kellanruskea. Lakin pinnassa on pieniä mustia pilkkuja. Pillistö on pienenä, oliivinvihreää ja sinistyy kosketeltaessa usein. Kangastatin jalka on melko lyhyt, tukeva ja lakinväriäinen. Malto on keltaista ja pehmeää ja leikattaessa sinistyvää. Kangastatin tuoksu on hapan.

Kasvupaikka ja satoaika Kuivahkoilla kankailla ja kalliomänniköissä kasvava kangastatti on yleisimpiä sieniiä, joka kasvaa männyn seuralaise-

na. Satokausi kestää heinäkuusta lokakuun alkuun.

Käsittely Ei vaadi esikäsittelyä. Kypsennetään sellaisenaan.

Käyttö Sopii valmistettavaksi monin tavoin.

Säilöntä Pakastus, kuivaus, marinointi.

HUOMAA Näköislaji on nummitatti (*S. bovinus*), joka on syötävä.

Punikkitatit ** | *Leccinum versipelle*, *L. vulpinum* ja *L. albospitatum*



SHUTTERSTOCK

Tuntomerkit Punikkitatit ovat kiinteämaltoisia ja kookkaita. Eri lajeilla lakin pintakeltakelmun väri vaihtelee keltaisen oranssista ruskeanpunaiseen ja jalan nukkatupsujen väri ruskean ja mustan sävyistä valkoiseen. Lakin pintakelmu on reunoiltaan osittain kääntynyt pillistön päälle. Pillistö pysyy pitkään vaaleana. Malto tummuu leikkauspinnoilta.

Kasvupaikka ja satoaika Punikkitatteja kasvaa kaikenlaisilla metsätyypeillä joko koivun-, männyn- tai haavan seuralaisena. Satoaika on heinäkuusta syyskuuhun.

Käsittely Punikkitatit on kypsennettävä perusteellisesti, etteivät ne aiheuta vatsavaivoja. Kypsennys omassa liemessään hauduttamalla ja paistamalla. Punikkitatit tummuvat voimakkaasti kypsennettäessä.

Käyttö Sopii valmistettavaksi monin tavoin.

Säilöntä Pakastaminen ja kuivaaminen. Myös kuivatut sienet on kypsennettävä hyvin.

HUOMAA Punikkitatin voi sekoittaa ruskeisiin lehmäntatteihin, jotka ovat nekin syötäväksi kelpaavia.

Voitatti ** | *Suillus luteus*



SHUTTERSTOCK

Tuntomerkit Voitatin tummanruskea lakki on kuivalla säällä kiiltävä ja kostealla säällä limainen. Pillistö on tiheäsuinen ja väriltään keltainen. Jalassa on kookas rengas, joka aluksi peittää pillistön ja myöhemmin kuivuksessaan liimautuu jalanmyötäiseksi. Jalka on renkaasta ylöspäin kellertävä ja renkaasta alaspäin likaisenvalkoinen. Sienen malto on vaaleankeltaista ja pehmeää, eikä muutu leikattaessa.

Kasvupaikka ja satoaika Voitatti kasvaa männyn seuralaisena yleisenä kangasmetsissä. Usein sen löytää metsäpolkujen ruohottuneilta reunoilta, pihapiireistä tai puistoista. Satoaika on heinäkuulta lokakuun alkuun.

Käsittely Voitatti poimitaan nuorena, sillä se pehmenee ja toukkaantuu nopeasti. Voitatin limainen, sitkeän nahkamainen pintakelmu kuoritaan pois veitsellä heti poimintavaiheessa. Ei vaadi esikäsittelyä, kypsennetään sellaisenaan.

Käyttö Sopii valmistettavaksi monin tavoin.

Säilöntä Pakastaminen, kuivaaminen ja marinointi.

HUOMAA Näköislajit lehtikuusentatti (*S. grevillei*) ja jyvästatti (*S. granulatus*) ovat molemmat hyviä ruokasieniä.

Keltavahvero eli kantarelli *** | *Cantharellus cibarius*



SHUTTERSTOCK

Tuntomerkit Keltavahvero on kauttaaltaan kauniin keltainen sieni. Lakki on suppilomainen ja sen reuna voi olla hyvinkin mutkainen. Lakin alapinnalla on helttamaisia johteisia poimuja. Sienen malto eli liha on keltaista. Sienelle on ominaista hedelmäinen tuoksu, joka voimistuu sientä ruuaksi valmistettaessa.

Kasvupaikka ja satoaika Kantarellia esiintyy yleisesti maan etelä- ja keskiosissa, jopa Lapissa asti koivun juurisienenä. Hyviä kantarellipaikkoja ovat esim. järvien rannoilla ja saarissa olevat seka- ja lehtipuumetsät, joissa sieni viihtyy vuodesta toiseen.

Satoaika on kesäkuun lopusta syyskuun loppuun.

Käsittely Ei vaadi esikäsittelyä. Kypsennetään sellaisenaan.

Käyttö Sopii valmistettavaksi monin tavoin. Erinomainen kastikkeissa, piirakoissa ja keitoissa.

Säilöntä Kuivaaminen, pakastaminen, suolaliemeen säilöminen. Tuoreet kantarellit säilyvät useita päiviä jääkaapissa.

HUOMAA Näköislaji on valevahvero (*Hygrophoropsis aurantiaca*), jolla on oranssinpunaiset heltat. Se on syötävä, mutta sitkeä.

Suppilovahvero *** | *Craterellus tubaeformis*



SHUTTERSTOCK

Tuntomerkit Suppilovahvero on suppilomainen tai torvimainen pie-nehkö sieni. Sen lakki on ruskea ja sävyltään kellertävä tai harmaa. Lakin alapinnalla ovat kellertävänharmaat helttamaiset, pitkäjohteiset poimut. Jalka on ohuehko, ontto ja väriltään keltainen.

Kasvupaikka ja satoaika Suppilovahvero kasvaa yleisenä sammalei-sissa kuusikoissa ja sekametsissä. Vuodesta toiseen samoilla kasvupai-koilla kasvavan suppilovahveron sa-toaika on syyskuusta marraskuuhun.

Käsittely Ei vaadi esikäsittelyä, kypsennetään sellaisenaan.

Käyttö Monikäyttöinen ja sopii val-mistettavaksi monin tavoin.

Säilöntä Kuivaaminen, pakastami-nen ja marinointi.

HUOMAA Suppilovahveroa muistuttavalla kosteikkovahverolla (*C. lutescens*) lakin alapinta on sileähkö, vain matalasti poimuinen ja jalka oranssinkeltainen. Rehevämmillä ja kosteammilla paikoilla kasvava kosteikkovahvero on erinomainen ruokasieni.

Kehnäsieni *** | *Cortinarius caperatus*



LASSE KOSONEN

Tuntomerkit Kehnäsienen kellertävänruskean lakin huipulla on vaaleaa härmää, lähes helmiäishohtoa. Lakki on nuorena munamainen, mutta laakenee myöhemmin. Lakit ovat usein helttojen suuntaisesti uurteisia ja rypyyisiä. Tiheät, sahateräiset heltat ovat vaaleanruskeat, vanhemmiten kanelinruskeat. Lähes valkoisessa jalassa on selvä, irtonainen rengas, joka erottaa sen eräistä samannäköisistä seitikeistä, ja renkaan yläpuolella vaaleita, aaltomaisia kuvioita. Malto on kellanvalkoista ja pehmeää, jalassa kuitumaista.

Kasvupaikka ja satoaika Kehnäsieni kasvaa lähes kaiken tyypissä

metsissä havupuiden ja koivun seuralaisena. Satoaika on elo-syyskuu.

Käsittely Ei vaadi esikäsittelyä, kypsennetään sellaisenaan. Isoista sienistä käytetään pelkästään lakki.

Käyttö Parhaimmillaan heti poimimisen jälkeen sellaisenaan paistettuna.

Säilöntä Kuivaaminen, pakastaminen tai marinointi.

HUOMAA Seitikkien suvussa (*Cortinarius*) on sekä syötäväksi kelpavia että myrkyllisiä lajeja, mm. Suomen myrkyllisimpien sienien joukkoon kuuluva suippumyrkyseitikki, joten älä aloita ruokasienten opiskelua seitikeistä.

Lampaankääpä *** | *Albatrellus ovinus*



LASSE KOSONEN

Tuntomerkit Epäsäännöllisen muotoinen, väriltään keltavivahteinen lampaankääpä saattaa kasvaa halkaisijaltaan jopa parikymmensenttiseksi. Lakin alapintaa kattaa ohut, tiivis pillikerros, joka ei helposti irtoa sienен mallosta. Jalka on lyhyt, tanakka ja muhkurainen. Malto on kiinteää ja valkoista.

Kasvupaikka ja satoaika Lampaankääpä kasvaa ryhminä tai renkaina havumetsissä, yleensä varttuneissa kuusikoissa, usein sammalensseissa. Satoaika on elokuusta loka-kuun puoliväliin.

Käsittely Ei vaadi esikäsittelyä, kypsennetään sellaisenaan. Muuttuu paistettaessa sitruunankeltaiseksi. Maku on mieto.

Käyttö Erityisen hyvää lampaankääpä on sellaisenaan paistettuna. Sopii kaikenlaisiin sieniruokiin.

Säilöntä Kuivaaminen, pakastaminen ja marinointi.

HUOMAA Näköislaji on typäskääpä (*A. confluens*), syötäväksi kelpaava, mutta isona karvaan makuinen.

Mustatorvisieni *** | *Craterellus cornucopioides*



SHUTTERSTOCK

Tuntomerkit Mustatorvisienen tunnistaa suppilomaisesta, harmaanmustasta ohutmaltoisesta itiöemästä. Sienessä ei ole heltoja ja lakin ja jalan välillä ei ole selvää rajaa. Sienen ulkopinta on sinertävän harmaa ja valkohärmeinen, tyvestä musta. Malto on harmaanmustaa.

Kasvupaikka ja satoaika Mustatorvisientä esiintyy paikoitellen Etelä- ja Keski-Suomessa tuoreissa lehdoissa ja kangasmetsissä. Mustatorvisieni kasvaa tiheinä ryhminä samoilla kasvupaikoilla vuodesta toiseen. Satoaika ajoittuu elo-lokakuulle.

Käsittely Ei vaadi esikäsittelyä, kypsennetään sellaisenaan.

Käyttö Erikoisesti keitot, kastikkeet, muhennokset ja risotot.

Säilöntä Ohutmaltoisena soveltuu hyvin kuivattavaksi. Kuivattuna sienen maku voimistuu ja sopii hyvin ruokien mausteeksi.

HUOMAA Näköislajeja ovat ruskatorvisieni (*C. caeruleofuscus*) ja tummatorvisieni (*C. cinereus*), jotka ovat erinomaisia ruokasieniä.

Mustavahakas *** | *Hygrophorus camarophyllus*



LASSE KOSONEN

Tuntomerkit Lakki on väriltään ruskeanmusta ja 5–12 sentin levyinen. Nuorena lakki on kupera, myöhemmin laakeankupera. Lakin pinta on säikeinen ja valkoinen, paksu malto on haurasta. Johteiset heltat ovat väriltään harmaanvivahteisen valkoiset, paksut ja vahakkaille tyypillisesti harvassa. Jalka on säikeisen tummanviirinen.

Kasvupaikka ja satoaika Mustavahakkaan kasvuympäristöä ovat pakusammaleiset kuusimetsät. Sieni on yleinen Etelä- ja Keski-Suomessa,

kun taas pohjoisessa se on harvinaisempi. Satoaika on syys-lokakuussa.

Käsittely Ei vaadi esikäsittelyä, kypsennetään sellaisenaan. Usein toukainen jo pienenä. Mustavahakas on maultaan mieto, mutta aromikas sieni.

Käyttö Paistettuna herkullista, sopii monenlaisiin sieniruokiin.

Säilöntä Kuivaaminen ja pakastaminen.

HUOMAA Näköislajeja ovat myrkyllinen nuijamalikka (*Ampulloclitocybe clavipes*) ja arvoton isojuurekas (*Clitocybula platyphylla*).

Vaaleaorakas *** | *Hydnum repandum*



SHUTTERSTOCK

Tuntomerkit Vaaleaorakkaan yksi tuntomerkki on lakin alapinnalla olevat piikit eli oraat. Lakin pinta on mattamainen ja väritään kermanvalkoinen. Jalka on tanakka ja lakin värinen. Malto on paksua ja pehmeän haurasta.

Kasvupaikka ja satoaika Sieni kasvaa tuoreissa lehtomaisissa kuusi- ja sekametsissä. Vaaleaorakkaan parasta kasvuaikaa on elokuun puolivälistä lokakuun puoliväliin.

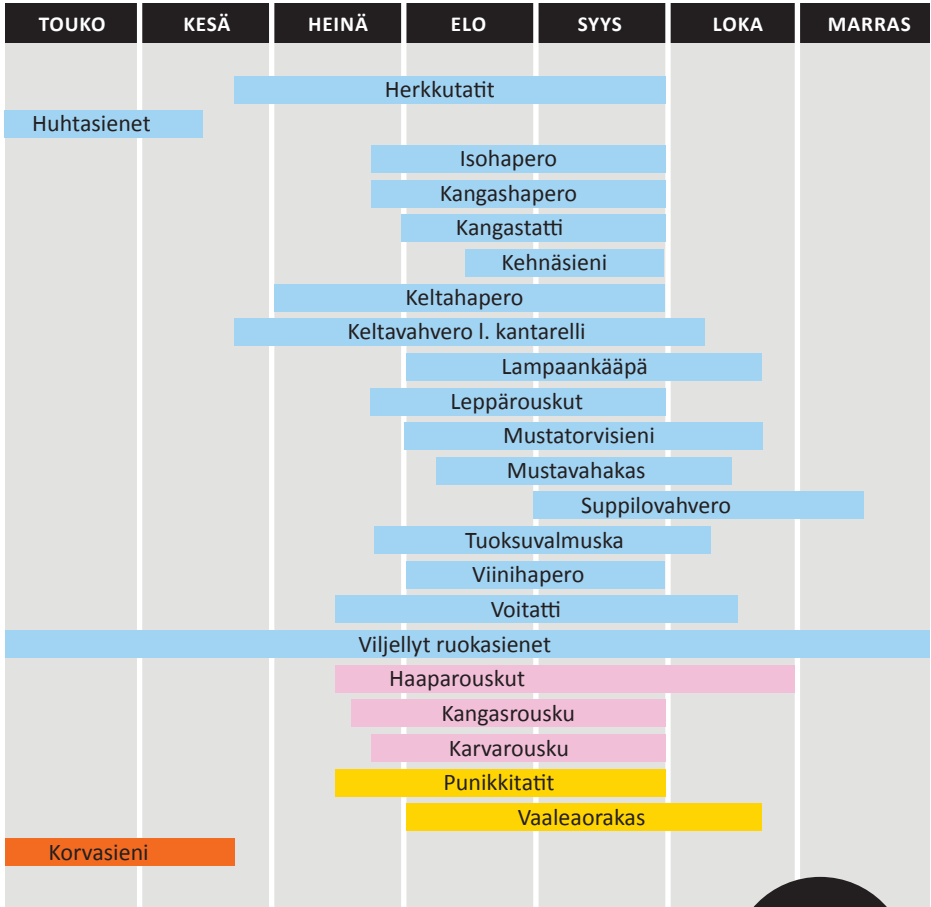
Käsittely Ei vaadi esikäsittelyä, kypsennetään sellaisenaan. Pitää kypsentää perusteellisesti. Maku on mieto tai hieman kirpeähkö.

Käyttö Miedonmakuisina sopivat kaikenlaisiin sieniruokiin.

Säilöntä Pakastaminen, kuivaaminen ja marinointi.

HUOMAA Näköislaji rusko-orakas (*H. rufescens*) on myös hyvä ruokasieni.

Sienten satoajat ja käsittely



- Kypsennetään sellaisenaan.
- Keitettävä ennen käyttöä.
- Kypsennettävä huolella.
- Myrkyllinen, oikein käsiteltyä herkullinen ruokasieni.

**Katso
tarkemmat
käsittelyohjeet
kunkin lajin
kohdalta!**

Valkokärpässiäni

Amanita virosa



LASSE KOSONEN

Kokonaan pysyvän valkoinen. Nuorena maasta noustessaan munanmuotoinen. Myöhemmin lakki laakenee ja vanhana se voi kellastua hieman keskeltä. Heltat ovat puhtaavanvalkoiset. Jalka on pitkä ja sen yläosassa on leveä, roikkuva rengas. Jalan maanalainen tyvi on sipulimaisesti paksuuntunut, tyveä ympäröi iso säkkimäinen tuppi. Kasvaa kuusivaltaisissa kangasmetsissä. Yleinen Etelä- ja Keski-Suomessa. Tappavan myrkyllinen.

Punakärpässiäni

Amanita muscaria



TIINA IKONEN

Punakärpässiäniäni lakki on huomiota herättävän kirkkaan-, oranssin- tai kellanpunainen ja usein tiheästi valkoisten suojusjätteiden pilkuttama, aluksi pallomainen ja sitten laakeneva muodoltaan. Heltat ovat kellanvalkoiset ja malto valkoista. Valkoisessa jalassa on valkoinen riippuva, pykäläreunainen rengas. Jalan tyvi on mukulamaisesti pullistunut.

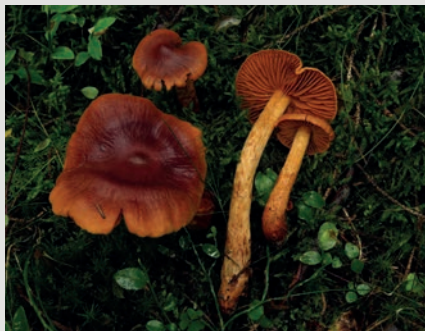
MITEN VÄLTÄT SIENI-MYRKYTYKSEN

Opettele tunnistamaan sienet ja kerää ainoastaan niitä ruokasieniä, jotka varmasti tunnet. Tässä oppaassa kuvattujen yleisimpien myrkkysienien lisäksi metsissämme kasvaa useita muitakin myrkkysienilajeja.

Jos kuitenkin epäilet sienimyrkytystä, ota yhteyttä Myrkytystietokeskukseen.

Ota talteen sientä, jos sitä on jäljellä, ja kuvaa mahdollisimman tarkasti sen tuntomerkit.

Suippumyrkky- seitikki | *Cortinarius rubellus*



LASSE KOSONEN

Kauttaaltaan punaruskea sieni. Lakki on himmeäpintainen, aluksi kartiomainen ja laakenee vanhemmiten. Lakin keskellä on nipukka tai kohouma. Punaruskeat heltat ovat harvassa. Hoikan, pitkän jalan ruskealla pinnalla on keltaisia katkonaisia vöitä. Kasvaa erityisesti Etelä- ja Keski-Suomessa sammaleisissa havumetsissä. Tappavan myrkyllinen.

Pulkkosieni

Paxillus involutus



LASSE KOSONEN

Laakea, vanhana suppilomainen sieni. Lakki on säämiskämäinen ja nahanruskea, keskellä on loiva kohouma. Lakin reunat ovat voimakkaasti sisään kiertyneet. Heltat ovat johteiset, nuorena vaaleat ja vanhempana ruosteenkellertävät ja tummuvat kosketuskohdista. Jalka on lakin sävyinen ja täyteinen. Yleinen koko maassa, kasvaa monenlaisilla kasvupaikoilla.

MYRKYTYSTIETOKESKUS

Puhelin (maksuton):
0800 147 111

Puhelin (norm. hintainen):
09 471 977

Palvelemme ympäri
vuorokauden.

Tunnista
sieni ennen
käyttöä!

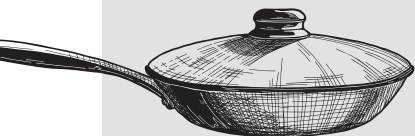
Sienet sisältävät sienisokeria eli trehaloosia, joka voi aiheuttaa joillekin vatsaoireita. Esimerkiksi keltavahverossa on paljon trehaloosia, mutta myös muut sienet saattavat aiheuttaa vatsaoireita.

Sienten käsittely- ja säilöntävinkit

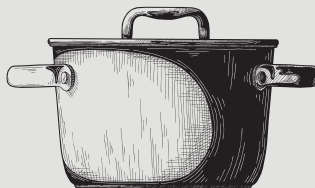
PUHDISTA sienet jo metsässä. Poista veitsellä likainen jalan tyvi ja harjaa roskat pois. Halkaisemalla sienen huomaat parhaiten sienen sisällä olevat toukat. Käsittele sienet heti poimittua, koska ne säilyvät huonosti.



HAUDUTUS OMASSA NESTEESSÄ Paloittele sienet kuutioiksi tai suikaleiksi. Laita ne kylmään pannuun tai paksupohjaiseen kattilaan ja kuumenna hitaasti välillä pohjaa myöten sekoittaen. Hauduta, kunnes suurin osa nesteestä on haihtunut. Kuumennettaessa sienien oma neste irtoaa ja sienet kypsyvät.



KEITTÄMINEN Laita sienet runsaaseen kuumaan veteen (1 kg sieniä/5 l vettä). Kuumenna vesi kiehuvaan ja keitä sieniä 5–10 minuuttia ja kaada vesi pois. Keittoaika lasketaan siitä, kun vesi kiehuu. Keitinettä ei käytetä ruuanvalmistuksessa. Huuhdo sienet kylmällä vedellä ja valuta.

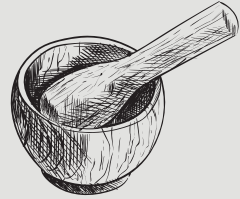


KANNEN KUVA Kapina Oy
ISBN 978-952-7484-06-7

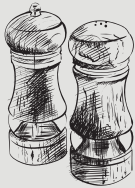


LISÄTIETOJA
www.arktisetaromit.fi/sienet/
www.martat.fi

KUIVAAMINEN Sienten kuivaaminen onnistuu parhaiten tar-koitukseen kehitetyissä kuivureissa, joiden lämpötilaa voidaan säätää helposti ja pitää lämpötila tasaisena. Puhdista sienet huolellisesti. Älä huuhtele, sillä kosteat sienet kuivuvat hitaammin. Viipaloi isot sienet ja pienet ohutmaltoiset sienet voit kuivata kokonaisina. Kuivauslämpötila ei saa nousta yli 40 °C. Sienet ovat riittävän kuivia, kun ne murenevat käsin puristettaessa. Kuivatut sienet säilytetään ilmatiiviissä, kannellisissa lasi- tai muovitölkeissä valolta suojattuna.



PAKASTAMINEN Kuumenna ja hauduta sienet omassa nesteessään ennen pakastamista (katso kohta 1). Käsittely lopettaa sienen entsyymitoiminnan, säilyvyys paranee ja sienten tilavuus pienenee. Jätä nestettä sen verran, että sienet peittyvät pakastusrasiassa tai pussissa nesteeseen. Kovamaltoisia sieniä (tatit, kantarelli ja lampaankääpä) voidaan pakastaa myös raakana. Pakastuksen esikäsittelyssä ei käytetä rasvaa, sillä se lyhentää sienten säilyvyysaikaa. Pakastetut sienet säilyvät seuraavaan satokauteen saakka.



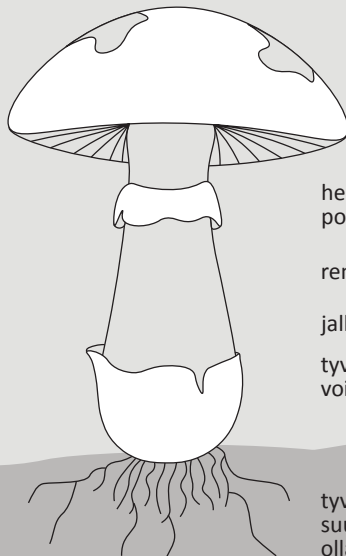
SUOLAAMINEN Keitä sienet kohdan 2. ohjeen mukaan. Laita sienet kerroksittain suolan kanssa puhtaaseen lasi- tai muovivastiaan. Jätä suolakeros päällimmäiseksi. Käytä karkeaa suolaa 150–180 g/sienikilo. Paina sienet tiiviisti astiaan. Laita painoksi esim. hyvin suljettu muovipussi, joka on täytetty kylmällä vedellä. Sulje kansi tiiviisti. Säilytä sienet kellarissa tai kylmiössä. Liota suolasienet ennen käyttöä kylmässä vedessä suolan poistamiseksi.

Sieniä voi myös marinoida, umpioida ja hapattaa, ne sopivat myös etikkasäilykkeisiin, hilloihin ja pikkelsseihin.

SIENEN OSAT

itiöemä
= sienen maan-
päällinen osa

malto = sien-
en kuituinen
sisäosa eli
sienen ”liha”



lakki
suomut,
suojusjätteet

heltat, pillit,
poimut tai piikit

rengas

jalka

tyvi, jossa
voi olla tupp

sienen maanalainen osa
= rihmasto

tyvi, joka voi olla pak-
suuntunut ja jossa voi
olla tupp



Herkkutatini
lakin alapinnalla
on pillistö. Sien-
en malto näkyy
hyvin halkaisuku-
vassa.



**Vaalea-
orakkaalla**
on lakin
alapinnalla
piikit.



**Kelta-
vahveron**
alapinnalla on
selkeät poimut.



**Kangas-
rous-kun** lakin
alapinnalla on
heltat. Sienestä
erittyy valkoista
maitiaisnestettä.



Maa- ja metsätalous-
ministeriö



4041 0822