

## Syksyllä sienimetsään

Suomessa kasvaa tuhansia sienilajeja, joista noin sata on hyviä ruokasieniä. Jokamiehenoikeudet takaavat kaikille mahdollisuuden kerätä luonnossa kasvavia sieniä. Sienirihmastot elävät puulajien juuristossa yhteiselämää ja maanpäällinen itiöemä on sienien syötävä osa. Sienet poikkeavat toisistaan ulkonäön ja kasvupaikan mukaan. Sienestettäessä kerätään vain sieniä, jotka aivan varmasti osaa tunnistaa ruokasieniksi, koska osa sienistä on ruuaksi kelpaamattomia tai ne voivat aiheuttaa vakavia myrkytysoireita. Sienet sisältävät paljon vettä, runsaasti erilaisia kivennäisaineita ja vitamiineja sekä kuitua.



**Rouskut** ovat helttasieniä ja ne voi tunnistaa maitiaisnesteestä, jota heruu leikkauspinnasta. Ne on ryöpättävä leppärouskua lukuun ottamatta ennen käyttöä. Ne sopivat suolasieniksi ja sienisalaattiin. Tavallisimpia ovat haapa- ja karvarouskut.

*Karvarouskuja joiden takana  
pilkottaa haaparousku*

**Tatteja** kannattaa kerätä nuorina ja pienikokoisina, jolloin ne ovat vielä kiinteitä. Niiden lakin alapinnalla on pillejä. Lähes kaikki tatit ovat syötäviä, jotkin kuitenkin karvaan makuisia. Herkku- eli kivitattia arvostetaan erityisesti. Tatit kannattaa säilöä kuivattuina ja tehdä niistä esimerkiksi muhennoksia, kastikkeita ja risottoa.



**Vahverot** ovat suppilomaisesti kasvavia ja sopivat säilöttäväksi kuivattuina tai pakastettuina. Ennen pakastusta on syytä ryöpätä ne omassa liemessään esimerkiksi paistinpannulla ja antaa niiden sisältämän veden haihtua pois. Vahverot sopivat keittoihin, kastikkeisiin ja leivonnaisten täytteiksi. Kanttarellin tunnistaa voimakkaan keltaisesta väristä. Myöhäissyksyn suppilo- ja kosteikkovahvero muistuttavat toisiaan ja kasvavat isoina ryppäinä.

*Kanttarelleja*

Muita hyviä ruokasieniä ovat muun muassa lampaankääpä, musta torvisieni, kehnäsieni, mustavahakas, tuoksuvalmuska ja vaalea orakas, joita voi löytää syksyisestä metsästä. Korvasieni on kevään ja alkukesän sieni, joka vaatii huolellisen käsittelyn, keittämisen runsaassa vedessä kahteen kertaan vähintään viiden minuutin ajan. Keitinvesiä ei saa käyttää ruuanvalmistukseen ja myös kuivatut korvasienet on keitettävä ennen käyttöä.

Sieniretkelle on hyvä ottaa mukaan kori, jossa sienet ovat ilmastavasti esillä. Sieniveitsellä voi harjata roskat ja irrottaa sieni helposti maasta. Suuret lakit halkaistaan jo metsässä ja poistetaan huonot ja madonsyömät kohdat. Näin vältetään sienten perkaamiselta kotona ja sienet säilyvät parhaiten.

Tietoa sienistä löytyy esimerkiksi Ruokaviraston ja Suomen Sieniseururan sivuilta [www.ruokavirasto.fi](http://www.ruokavirasto.fi) ja [www.funga.fi](http://www.funga.fi). On myös runsaasti sienikirjoja ja -oppaita, sienineuvojilta ja sienikursseilta saa myös tietoa syötävistä sienistä. Sienioppaita on myös puhelinsovelluksina

Tekstin kirjoitti Tuija Ijäs ja valokuvat Nina Pakkaselta

## Sienikeitto Mairin tapaan

n. 1,5 l tuoreita kanttarelleja tai suppilovahveroita

2 sipulia

1-2 valkosipulinkynttä

mustapippuria

suolaa

3 rkl voita

1 dl sherryä

(1 rkl aurajuustomurua)

3 dl kermaa

1 pkt mustaleimaista koskenlaskijajuustoa

soijaa ja sitruunamehua maun mukaan

persiljaa

Lisätään pannulle voi, pilkotut sienet ja sipulit, kuullotetaan kauniin ruskeiksi ja maustetaan suolalla ja pippurilla. Lisätään sherry ja kiehautetaan, sitten kerma ja soija sekä koskenlaskijakuutiot. Keitetään hiljalleen, kunnes juusto on sulanut ja lopuksi lisätään sitruunamehu ja persilja.