

## Sienet tutuiksi tietoisu

**Me suomalaiset olemme innokkaita sienestäjiä.** Metsiin jää kuitenkin edelleen valtaosa sienistä keräämättä ja hyödyntämättä. Usein koppaan ja keittiöön päätyvät vain muutamat harvat lajit, vaikka metsissämme kasvaa iso joukko hyviä ruokasieniä, jotka on helppo tunnistaa ja joista useimmat voi valmistaa helposti ruoaksi suoraan, ilman esikäsittelyä.

**Sienestäminen kannattaa.** Luonnonsienet ovat ekologista, ravitsevaa, kevyttä ja taloudellista ruokaa. Sienten kerääminen, säilöntä ja käyttö ovat myös osa kestäväää ja resurssiviisasta ruokajärjestelmää. Lisäksi luonnossa liikkuminen kohentaa kuntoa ja vaikuttaa terveyteen ja hyvinvointiin.

**Sienten satokausi on pitkä,** joten jokainen ennättää harjoitella sienten tunnistusta ja keräämään saalista. Ensimmäisenä keväällä, heti kun lumi on sulanut nousevat korvasienet. Seuraavaksi nousevat haperot, keltavahverot ja herkkutatit. Satokausi jatkuu syksyyn, ja usein lumen tuloon saakka voi poimia suppilovahveroita.

Opettele tänä vuonna tunnistamaan vähintään yksi, itsellesi uusi sienilaji. Sienisadot vaihtelevat vuosittain, ja kannattaakin valita sellainen laji, jota kasvaa tänä vuonna runsaasti.

*(Esittele vuoden sieni, tai jokin muu suositeltava ruokasieni)*

### **Keltavahvero eli kantarelli \*\*\*, vuoden 2024 sieni**

Marttaliitto ja Arktiset Aromit valitsevat vuosittain vuoden sienen, joka tänä vuonna on keltavahvero eli kantarelli. Keltavahvero on erinomainen ruokasieni, se on helppo tunnistaa ja sillä on pitkä satokausi.

Keltavahvero esiintyy yleisesti lähes koko maassa kesäkuun lopusta aina syyskuun loppuun saakka. Hyviä keltavahvero paikkoja ovat esim. järvien rannoilla ja saarissa olevat seka- ja lehtipuumetsät, joissa sieni viihtyy vuodesta toiseen.

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 hedelmäin tuoksu, joka voimistuu sientä ruuaksi valmistettaessa.

Keltavahvero kypsennetään sellaisenaan, se ei vaadi esikäsittelyä. Se sopii valmistettavaksi monin tavoin. Erinomainen kastikkeissa, piirakoissa ja keitoissa. Tuoreet keltavahverot säilyvät useita päiviä jääkaapissa. Keltavahvero voidaan kuivata, pakastaa tai säilöä suolaliemeen.

Keltavahveron näköislaji on **valevahvero \***. Oranssinpunaisten helttojen avulla se on helppo erottaa keltavahverosta. Valevahvero on syötävä, mutta rakenteeltaan sitkeä sieni. Huonoina sienivuosina sitä kannattaa kuitenkin kerätä.

Hyvää sienisyksyä!

Marttaliitto 2024

