



SUOMEN LATU

YHDESSÄ SIENIRETKELLE

Suomen Ladun ja
Marttojen sieniretket

OHJAAJAN OPAS



Martat

Sisällys

Johdanto	3
Retki kannattaa tehdä, vaikka saalista ei löytyisi	3
Retken suunnittelu	4
Minne suunnata sieniretkelle; erilaiset sienimaastot ja ajankohdat	4
Turvallisuus	6
Sienestäjän vaatetus ja varustus	9
Ennakko-ohjeet retkelle lähtijöille	10
Sieniretken toteutusesimerkki	
(ajankäyttö ohjeellinen n. 2–3 tuntia)	11
Aloitus ja turvallisuusohjeet (10-15 min)	11
Sienten tunnistus- ja poimintaohjeet (15–20 min)	11
Maastoon siirtyminen ja sienestys (1–2 h)	12
Sienisaaliin tarkastus (10 min)	12
Sieniretken päätös (10 min)	12
Sienten tuntomerkkejä ja poimintaohjeet	14
Sanastoa ja yleisiä tunnistusohjeita	14
Sienen osat	14
Sienestäjän poimintaohjeet	16
Aloittelevan sienestäjän sienet	17
Sopivia aloittelijan sieniiä	18
Keltavahvero eli kantarelli	18
Suppilovahvero	19
Mustatorvisieni	20
Herkkutatti	21
Lampaankääpä	22
Haapa-, kangas- ja karvarousku	23
Haaparousku	24
Karvarousku	26

JOHDANTO

Tämä opasvihkonen antaa perusohjeet ja vinkit mukavan ja turvallisen sieniretken järjestämiseen. Oppaassa sieniretken osallistujia ovat aloittelevat sienestäjät.

Tavoitteena on antaa iloisia luontoelämyksiä ja oppimisen

oivalluksia sienestystyksestä kiinnostuneille aikuisille ohjatun sieniretken avulla.

Vihkosessa on yleisohjeet ja esimerkki sieniretken järjestämisestä, sekä perusteet sienten keräämisestä ja käsittelystä.

Retki kannattaa tehdä, vaikka saalista ei löytyisi

Luontoympäristön tiedetään rauhoittavan ja kohottavan mielialaa sekä vähentävän väsymyksen, huolestuneisuuden tai ahdistuksen tunteita.

Luonnossa liikkuminen parantaa keskittymiskykyä ja tarkkaavaisuutta, herkistää aisteja, edistää luovuutta ja kehon puolustusmekanismeja sekä vahvistaa vastustuskykyä.

Sen tiedetään jopa alentavan verenpainetta ja laskevan veren sokeriarvoja.

Lisäksi maastossa liikkumisella on fyysistä kuntoa kohentava vaikutus.

Yhtä lailla tärkeää on myös retken sosiaalinen puoli. Samoilu metsässä ja sienten etsiminen on mukavaa yhdessä ja luonnossa jutustelu syntyy ihan luonnostaan.

**Vihkonen on laadittu
Marttaliiton ja Suomen Ladun
yhteistyönä.**

RETKEN SUUNNITTELU

Sieniretken suunnitteluun kannattaa käyttää riittävästi aikaa, jotta saalistakin mahdollisesti saataisiin. Samoin loppukesän tai syksyn sienitilanteesta kannattaa ottaa ennakolta selvää, jotta lähdetään ”metsästämään” sellaisia sieniiä, joiden satokausi on parhaimmillaan.

Paikallistuntemus ja edellisten vuosien sieniretket ovat paras suunnitteluapu. Jos ennakkotietoa maastosta ei ole riittävästi, kannattaa ohjaajan tehdä ennakkotutustumisretki tulevaan retkimaastoon juuri ennen retken toteutusta. Näin varmistetaan, että alueelta, johon ollaan menossa, löytyy sieniiä ja maastoalue

tulee ohjaajalle tutuksi. Tämä helpottaa ohjaajan työtä ryhmän kanssa toimittaessa.

Jos ennakkotietoa ei ole ennen metsään menoa, on hyvä suorittaa karttatiedustelu. Lue sienioipaista millaisessa maastossa eri sienilajit kasvavat. Esimerkiksi Kansalaisen karttapaikasta tai retkikartta.fi löytyy yksityiskohtaista karttatietoa, josta voi etsiä hyviä sienipaikkoja. Samalla selviää myös, mihin kohteena oleva metsäalue rajoittuu ja onko alueella mahdollisesti joitain mielenkiintoisia luontokohteita, joihin voisi samalla tutustua.

Minne suunnata sieniretkelle; erilaiset sienimaastot ja ajankohdat

Suomessa jokamiehenoikeudet antavat luvan liikkua maastossa ja sienestää, kunhan ei aiheuta häiriötä tai vahinkoa maanomistajalle. Piha-alueilla ja niiden välittömässä läheisyydessä sienestäminen on kuitenkin kiellettyä.

Yleisesti parhaan tuloksen saa, kun valitsee havupuuvaltaisen sekametsän. Tällaisesta ympäristöstä löytää useimpia yleisiä aloittelijoille sopivia sienilajeja.

Keruupaikkaan kannattaa kiinnittää huomiota. Sienet keräävät ympäristöstään haitallisia aineita. Keräämistä kannattaa välttää saastuttavien teollisuuslaitosten tai lämpökeskusten läheltä. Teiden varret, asutuskeskukset tai lannoitettujen viljelyalueiden lähiympäristöt eivät ole hyviä keruupaikkoja.

Satokausi on parhaimmillaan elo-lokakuussa hieman sienilajista riippuen. Kesän ensimmäisiä keltavahveroita voi esiintyä jo kesäkuun aikana, kun taas supilovahveroa löytyy parhaiten syys-lokakuusta eteenpäin ihan pakkasten ja lumien tuloon asti.



Turvallisuus

Kun sieniretki toteutetaan yhdistyksen ohjattuna retkenä, tulee aina laatia turvallisuusasiakirja.

Mallit löytyvät [Suomen Ladun sienikampanjan sivuilta](#) ja [Marttojen nettisivuilta](#).

Ohjaajalla tulee olla riittävä maaston tuntemus ja suunnistus-taito, kerättävien sienten tunnistusosaaminen sekä kokemusta ja taitoa pienten ryhmien ohjaamisesta maasto-olosuhteissa.

Järjestetyllä sieniretkelle kannattaa ottaa mukaan ihminen tai ihmisiä, jotka tuntevat sienet hyvin. Jos omasta yhdistyksestä ei löydy osaamista, kannattaa olla yhteydessä paikalliseen sieniseuraan tai Marttojen sienineuvojaan. On tärkeää muistaa, että kerätään vain niitä sieniä, jotka tunnetaan ja tiedetään, että ovat hyviä ruokasieniä.

Sienien etsiminen ja kerääminen vie usein kaiken keskittymisen ryhmän jäseniltä ja ilman valvontaa ryhmästä erkaantuminen ja hetkeksi eksyminen on mahdollista. Jotta ryhmän jäsenten liikkumista on mahdollista valvoa,

ryhmä on syytä pitää suhteellisen pienenä, korkeintaan 10–12 henkilöä/ohjaaja. Jos ryhmä on isompi, mukana kannattaa olla kaksi ohjaajaa. Pienenkin ryhmän kanssa on hyvä, jos mukana on kaksi ohjaajaa. Tällöin valvonta helpottuu huomattavasti. Kannattaa rakentaa ohjaajaparit siten, että toinen ohjaaja on sienten tuntija ja toinen pitää enemmän huolta ryhmästä.

Ryhmän vetäjällä on ehdottomasti oltava mukanaan pilli, jolla voidaan kutsua ryhmä kokoon.

Koska kyseessä ovat aloittelevat sienestäjät, sieniretkellä kerätään vain helposti tunnistettavia ja turvallisia sieniä. Ohjeissa ja opastuksen aikana on painotettava, että hiemankin epäilyttävät sienet, joita ei pysty varmasti tunnistamaan on jätettävä metsään. Ohjaajalla ei ole velvollisuutta tunnistaa kaikkia löydettyjä sieniä ja se kannattaa kertoa myös osallistujille.





Sienestäjän vaatetus ja varustus

Sienestäjä tarvitsee maastoon sopivan vaatetuksen ja lisäksi keräämiseen liittyviä varusteita. Vaikka keruun kannalta olisi hyvä poimia sieniiä vain kuivalla kelillä, kannattaa varusteissa varautua myös sateen mahdollisuuteen. Loppukesästä maastossa saattavat kiusaa tehdä myös hyttyset ja hirvikärpäset, joten vaatetuksessa kannattaa varautua niihin jo ennakolta.

Sienestäjän varustus:

- Kumisaappaat
- Pitkähihainen pusero
- Päähine tai huivi
- Vesipullo
- Evästä, jos on ajateltu olla useampia tunteja
- Kännykkä, jonka akku on täynnä
- Hyönteiskarkote
- Sienikori (ilmava ja puhdas), jossa parhaimmillaan on lokerot eri sienilajeille
- Sieniveitsi (tai tavallinen veitsi ja pullasuti)
- Vieraassa maastossa kartta ja kompassi ovat hyvä lisävaruste

Retken ohjaajan varustukseen kuuluu omien varusteiden lisäksi retken ohjaamiseen ja opetukseen sekä turvallisuuteen liittyviä välineitä ja varusteita.

Ohjaajan varustus:

- Samat kuin osallistujilla
- Ennen retkeä kerätyt mallisienet, joilla opetetaan tunnistamaan kerättävät sienet tai ainakin kuvat sienistä
- Sienikirja tai -kirjoja
- Ylimääräistä vettä ja pientä purtavaa, jos joltakin on unohnutut tai tapahtuu väsymistä
- Ensiapupakkaus
- Kartta ja kompassi alueesta
- Pilli
- Turvallisuusasiakirja
- Jos vaihtoehtoinen osio toteutetaan, keittimiä, paistinpannuja, vähän suolaa ja öljyä sekä ennako-ohjeissa pyydettyä osallistujia varaamaan varustukseen lautanen ja lusikka. Myös muki, jos kahvit keitellään retken päätteeksi.

Ennakko-ohjeet retkelle lähtijöille

Avoimissa retkissä suositellaan, että osallistujat ilmoittautuvat ennakoon. Näin ryhmäkoko ei kasva liian suureksi. Ilmoittautuneille on hyvä laittaa valmistautumisohjeet ennen retkeä.

Ennakko-ohjeiden sisältöä:

- Tarkka lähtöaika ja -paikka
- Liikkuminen (esim. mahdolliset yhteiskyydit lähtöpaikalle)
- Henkilökohtainen varustus
- Retken kohde tai alue, mihin ollaan menossa
- Retken kesto
- Retken karkea ohjelma
- Sienilajit, joita tullaan etsimään ja keräämää



SIENIRETKEN TOTEUTUSESIMERKKI

(AJANKÄYTTÖ OHJEELLINEN N. 2–3 TUNTIA)

Aloitus ja turvallisuusohjeet (10–15 min)

Ohjaaja kokoaa ryhmän ympärilleen, toivottaa kaikki tervetulleeksi ja kertoo retken ohjelman, aikataulun sekä turvallisuusohjeet:

- Alue missä liikutaan, ohjeet liikkua yhdessä ryhmässä (jos kaksi vetäjää niin voidaan myös eriyttää välillä kahteen osaan)
- Pillimerkillä kokoontuminen
- Turvallisuusohjeen paikka (jotta kaikki tietävät missä esim. puhelinnumerot ovat)
- Ohjaajien puhelinnumerot osallistujille ja osallistujien ohjaajille (kannattaa kerätä jo ennakoon, jos mahdollista)
- Pieni ryhmän tutustuminen, esim. voidaan kysellä aiempaa sienestyskokemusta ja esittelykierros samalla
- Mikäli ryhmässä on osallistujia, jotka eivät kuulu Marttoihin tai Suomen Latuun, kerrotaan lyhyesti yhdistyksen toiminnasta ja liittymismahdollisuudesta
- Muistutetaan roskattomasta retkeilystä! Pidämme poiminta-alueen roskattomana – viemme mennessämme sen mitä toimme mukamme + sienisaaliin.

Sienten tunnistus- ja poimintaohjeet (15–20 min)

- Käydään ohjaajan johdolla läpi 1–5 sienilajia, joita ollaan keräämässä (olosuhteet ratkaisevat mitä sieniä saatavilla)
- Käydään mallisienten avulla tunnistamiseen liittyvät asiat yhdessä läpi.
- Mikäli mallisieniä ei ole, tutustutaan sieniin hyvälaatuisten kuvien avulla
- Muistutetaan, että vain varmasti tunnistetut sienet kerätään
- Kerrataan poimimiseen liittyvät ohjeet



Maastoon siirtyminen ja sienestys (1–2 h)

- Siirrytään ohjaajan johdolla ensimmäiseen keräyskohteeseen
- Ohjaaja kiertää aktiivisesti ryhmän luona ja vahvistaa tunnistamisosaamista
- Jonkin ajan kuluttua ryhmä kootaan pillimerkillä kasaan ja kerrataan ja käydään läpi tunnistamiseen liittyviä ongelmia tai haasteita, mitä ryhmän jäsenillä on tullut vastaan. Samalla voidaan tarvittaessa pitää yhteinen evästäuko
- Tarvittaessa vaihdetaan ohjaajan johdolla paikkaa

Sienisaaliin tarkastus (10 min)

- Kootaan pillimerkillä ryhmä kokoon ja tarkistetaan ryhmäläisten keruusaaliit
- Tässä yhteydessä voidaan ottaa muutama muukin sieni tarkasteluun, jos hyviä, ohjaajien tunnistamia vaihtoehtoja on tarjolla

Sieniretken päätös (10 min)

- Siirtyminen lähtöpaikalle
- Palautekeskustelu ja mahdolliset kysymykset
- Muistutus sienten säilömisestä ja hyödyntämisestä mahdollisimman pian
- Kiitokset ja kotimatka

Vaihtoehtoinen ennen retken päätöstä toteutettava osio, joka voidaan mahdollisuuksien mukaan liittää retkeen

- Tehdään keittimillä ns. maistelumenu eri sienilajeista; kantarelli, suppilovahvero, herkkutatti, lampaankääpä, mustatorvisieni
- Laitetaan muutama retkikeitin käyttökuntoon
- Puhdistetaan sopiva määrä sieniä
- Paistetaan jokainen sienilaji erikseen, maustetaan miedosti ja maistellaan yhdessä
- Jos aikaa on ja olosuhteet sallivat, niin miksi ei myöskin joko noki-pannukahvit tai keittimillä valmistetut kahvit retken päätteeksi.

Tärkeää retkellä on leppoisa tunnelma, luonnosta nauttiminen ja kiireetön vauhti!



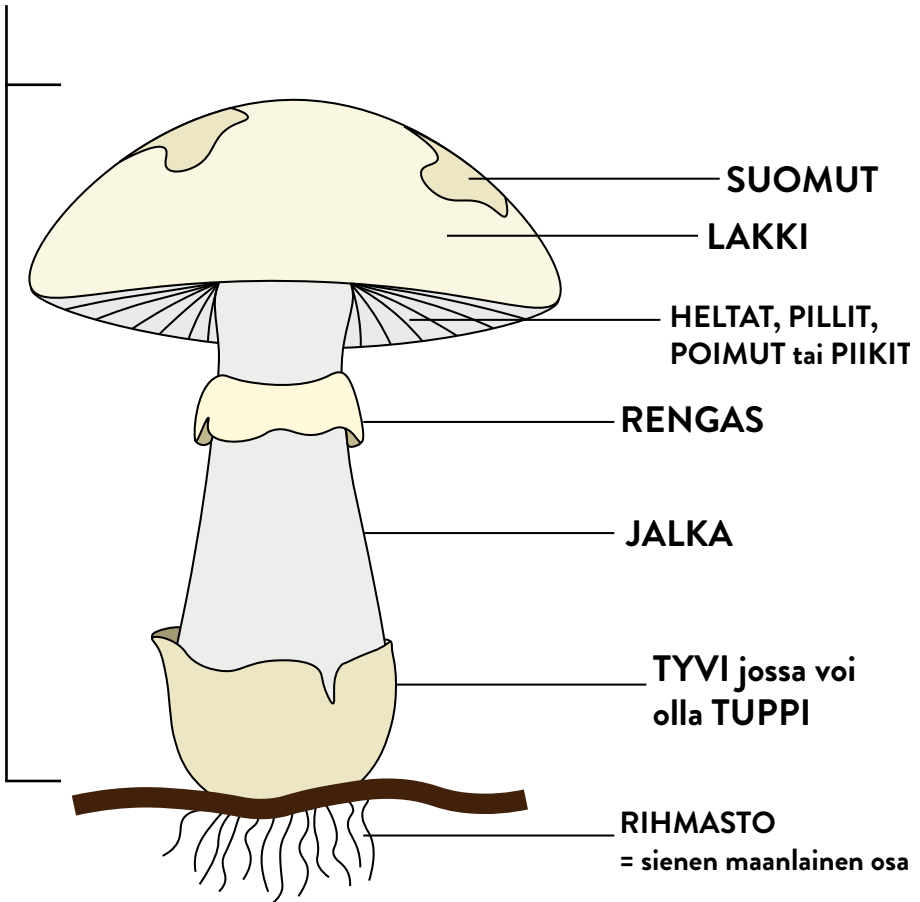
SIENTEN TUNTOMERKKEJÄ JA POIMINTAOHJEET

Sanastoa ja yleisiä tunnistusohjeita

Sienestykseen liittyvään sanastoon on hyvä tutustua, jotta esim. sienioppaiden lukeminen helpottuu. Tässä opasvihkossa esitellään lyhyesti sienten tunnistukseen liittyviä asioita ja sanastoa.

Sienen osat

ITIÖEMÄ = sienen maanpäällinen osa



Herkkutatin halkaisukuvassa näkyy hyvin sienen **malto** eli kuituinen sisäosa. Lakin alapinnan **pillistö** erottuu vaaleanruskeana.



Vaaleaorakkaalla on lakin alapinnassa helttojen sijaan **piikit**.

Kantarellin eli keltavahveron alapinnalla on selkeät **poimut**. Samoin myös suppilovahveroilla.



Kangasrouskun lakin alapinnan **heltoista** erittyä koskettaessa valkoista maitiaisnestettä.

Näitä sienen osia ja tietenkin sienen värejä tarkastelemalla aloittelijakin pystyy turvallisesti tunnistamaan tässä opasvihkosessa esiteltävät sienet.

Sienestäjän poimintaohjeet

- Kerää vain niitä sieniä, jotka varmuudella tunnistat hyväiksi ruokasieniksi
- Jos mahdollista, poimi kuivalla säällä – märät sienet ovat ros-kaisia ja pilaantuvat helpommin.
- Poimi sienet maasta kokonai-sina tarttumalla kiinni jalan tyvestä.
- Vältä muovisankoa tai -kassia. Sienet säilyvät parhaiten ilma-vassa poiminta-astiassa, kuten korissa.
 - Jos keräät useita eri sienila-jeja, laita suoraan pannulle laitettavat ja kirpeät, kei-tettävät sienet eri puolille koria. Paperiset (eväs)pussit ovat oiva apu sienien ryh-mittelyssä.
 - Kirpeät rouskut on syytä pitää erillään sellaisenaan paistettavista, miedon-makuisista sienistä. Tämän vihkosen kaikki muut paitsi rouskut, ovat suoraan pan-nulle laitettavia sieniä.
- Kerää kiinteitä ja hyväkuntoisia sieniä - ne maistuvat parhaim-milta.
 - Jätä toukkaiset ja vanhat sienet metsään.
- Esiperkaa sienet maastossa heti poimittaessa.
 - Puhdista jalan tyvi.
 - Halkaise suuret sienet pituussuunnassa.
 - Rapsuta roskat sekä vioit-tuneet osat pois.
 - Jos pintakelmu on limainen, poista se.
 - Sienen heltat ja pillit ovat syötäviä, kun ne ovat puh-taita. Älä siis perkaa niitä pois.
- Vältä sienten turhaa kaatamis-ta astiasta toiseen, sillä sienet murskaantuvat helposti.
- Tee vielä loppupuhdistus koto-na, mieluiten samana päivänä.
- Säilö tai valmista sienet ruuaksi mahdollisimman pian, sillä ne pilaantuvat yhtä nopeasti kuin kala.

Hyviä ohjeita sienten säilöntään ja ruoaksi valmistamiseen löydät osoitteesta www.martat.fi/sienet



ALOITTELEVAN SIENESTÄJÄN SIENET

Ensimmäisiä sieniretkiä tekevän ryhmän kanssa kannattaa valita helposti tunnistettavia lajeja. Lajien valinta pitää tehdä maaston ja vallitsevan sienitilanteen mukaan.

Tärkeää on, että ohjatuilla retkillä on vähintään yksi sieniä hyvin tunteva henkilö, joka voi kertoa ja näyttää kerättävien sienten tuntomerkkejä ja jolta voi tarvittaessa kysyä neuvoa.

Perusohje myös omille retkille on, että aluksi kannattaa ottaa sieniä tunteva kaveri mukaan, jolloin voi itsekin oppia helpommin uusia lajeja.

Sienten tunnistamisen apuna toimivat myös kirjat ja verkkosivut. Käytä tunnistuksessa vain uusia, ajan tasalla olevia kirjoja. Käytä vain luotettavia verkossa olevia lähteitä, esim:

- luontoportti.com/suomi/fi/sienet/
- [funga.fi/teema-aiheet/sienten-tunnistaminen/ tai](https://funga.fi/teema-aiheet/sienten-tunnistaminen/tai)
- martat.fi/sienet

Suomen Sieniseuran Facebook-ryhmässä tunnistetaan myös luotettavasti sieniä.

Seuraavaksi on lyhyesti esitelty aloittelijoille sopivia sieniä. Tarkempia tunnistamisohjeita löytyy edellä mainituilta sivustoilta ja uusista sienioppaista.

SOPIVIA ALOITTELIJAN SIENIÄ

Keltavahvero eli kantarelli

Kantarelli kasvaa lähes koko maassa valoisissa koivikoissa ja sekametsissä, joskus jopa kalliojäkäläkoissa.

Millään muulla sienellä ei ole yhtä pitkää satokautta kuin kantarellilla. Ensimmäiset sienet ilmestyvät jo kesäkuun loppupuolella. Syyskuun lopussa tarkkasilmäinen sienestäjä voi löytää näitä keltaisia herkkuja pudonneiden ruskanväristen lehtien alta.

Niin kuin monen muunkin sienen myös kantarellin voi löytää monena perättäisenä kesänä samoilta kasvupaikoilta.

Sieni on kauttaaltaan kauniin keltainen. Myös sienen paksu malto eli liha on keltaista tai kellanvalkoista. Lakki on suppilomainen ja sen reuna voi olla hyvinkin mutkainen. Lakin alapinnalla olevat poimut ovat haaraisia ja pitkäjohteisia. Jalka on tukeva, usein tyveen suippeneva.





Suppilovahvero

Suppilovahvero kasvaa tiheinä ryhminä sammaleisissa kuusivaltaisissa metsissä, usein kallioitten pohjoisrinteillä. Sieni on piiloutunut usein syvälle sammalikkoon niin, että sitä on vaikea erottaa maahan varisseista ruskeista lehdistä.

Suppilovahvero on yleinen Etelä- ja Keski-Suomessa harvinaistuen pohjoista kohti.

Suppilovahvero on hento sieni, jonka ohutmaltoinen lakki on reunoiltaan poimuttunut, päältä vaihtelevan kellanruskea-harmaanruskea. Lakki on selvästi syvänapainen tai suppilomainen.

Lakin helttamaiset poimut ovat johteiset, matalat ja haaraiset ja selvärajaisesti päättyvät. Väriltään ne ovat keltaiset tai harmaat. Ohut keltainen tai kellanharmaa jalka on sileä ja ontto.



Mustatorvisieni

Mustatorvisieni muistuttaa mustaa ja syvää torvea. Heltaton ja pienisuomuinen lakki on kostealla säällä musta, mutta vaalenee kuivessaan. Sieni kapenee alaspäin ja ontto jalka liittyy rajatta lakkiin.

Jalka on harmaa ja sileä tai matalasti poimuinen, vain tyviosa on musta.

Malto on mustatorvisienessä ohut, nahkamainen ja tumma.

Maku on mieto, ja tuoksua kuvataan hedelmäiseksi tai aromattiseksi.

Mustatorvisieni on yleinen Etelä-Suomen lehdoissa, mutta harvinaistuu pohjoista kohti. Lajin voi tavata myös lehtimetsissä ja havumetsien sammalikoissa. Satokausi ajoittuu elokuusta lokakuuhun. Mustatorvisieni on erinomainen ruokasieni, joka antaa voimakkaan, tumman värin keitoille ja kastikkeille.

Herkkutatti

Herkkutatti on yleinen koko Suomessa. Se kasvaa tuoreissa metsissä ja niiden reunamilla, haka- ja laidunmailla ja puistonurmikoilla, yleensä kuusen seurassa. Satokausi alkaa tavallisesti heinäkuussa. Pulska herkkutatti on toukkien mieleen, mutta syksyllä ilmojen viilettyä sienet ovat puhtaampia.

Herkkutatti on aluksi kova pieni palleri, ja sientä kutsutaankin myös kivitatiksi. Sieni kasvaa nopeasti. Lakin halkaisija voi olla yli 30 cm, pintakelmun väri vaihtelee vaaleanruskeasta tumman-

ruskeaan ja pinta voi olla kuiva tai hiukan tahmea. Alapinnan pillikerros on nuorella sienellä harmaanvalkoinen ja muuttuu vanhemmiten kellertävän vihertäväksi.

Jalka on aluksi tynnyrimäinen mutta hoikkenee sienien kasvaessa. Jalan vaalea verkkokuvio näkyy parhaiten jalan yläosassa. Malto on paksu ja pysyy valkoisena, pintakelmun alta se on ruskean punertavaa. Sieni tuoksuu miellyttävälle ja maku on mieto, pähkinäinen.



Lampaankääpä

Lampaankääpä on epäsäännöllisen muotoinen, nuorena kellanvalkoinen ja vanhempana kellanruskea sieni. Se voi kasvaa halkaisijaltaan parikymmmentiseksi.

Lakin reuna on terävä ja nuorena alaskiertynyt. Varsinkin nuoren lakin alapinta vaikuttaa sileältä, mutta sitä peittää ohut, tiivis pillikerros, joka ei irtoa helposti.

Malto on kiinteää, valkoista, veitsellä leikatessa kellertyvää, kuumennettaessa keltaiseksi tai vihertävän-keltaiseksi muuttuvaa.

Jalka on lyhyt, tanakka ja valkoinen. Sienen tuoksu on heikko ja miellyttävä. Maku on mieto, mutta vanhoilla sienillä muuttuu karvaaksi.





Haapa-, kangas- ja karvarousku

Rouskut ovat laaja helttasienisku. Rouskut tunnistaa helpoiten maitiaisnesteestä, joka on yleisimmin valkoista. Rouskuja onkin aiemmin kutsuttu maitosieniksi.

Tähän on valittu kolme kirpeänmakuista suolasieniksi soveltuvaa lajia.

Nämä rouskulajit täytyy aina keittää ennen jatkokäsittelyä tai ruoaksi valmistamista.

Suositteluvat keittoajat ovat: haaparousku 5 min, kangasrousku 10 min, karvarousku 10 min.

Suolasienten valmistusohjeen löydät [Marttojen sienisivuilta](#).

Lakritsirousku (*Lactarius helvus*) on lievästi myrkyllinen ja tuoksuu kuivahtaneena lakritsilta. Se on kookas, vaalean harmaanruskea ja mattapintainen ja sen maitiaisneste on kirkasta kuin vesi.

Haaparousku

Haaparouskut ovat melko kookkaita, limapintaisia helttasieniä. Lakin pinta on väriltään harmaaruskea, joskus violetinsävyinen.

Jalka on lakkia vaaleampi ja ontto. Heltat ovat valkeat ja niistä tihkuu rouskuille ominaista valkoista maitiaisnestettä, kun niitä vioitetaan. Haaparouskun tuoksua kuvataan raikkaaksi.

Sienestäjä voi etsiä haaparouskuja tuoreista paksusammaleisista metsistä varsinkin kuusten ja koivujen läheisyydestä.

Suomessa on paljon harmahtavia rouskulajeja. Monet ovat tosin niin pieniä, ettei niitä helposti sekoita haaparouskuihin. Näköislajit eivät vedä vertoja haaparouskuille, vaikka menettelisivätkin ruokasieninä.





Kangasrousku

Kangasrousku on kirpeänmakuisen sieni, jota monet arvostavat juuri ”aidon” sienenmaun takia.

Lakki on tasaisen punaruskea, kuivana silkinkiiltainen, aluksi kupera, myöhemmin laakean suppilomainen. Lakin keskellä on usein selvä nipukka. Heltat ovat punaruskeaan vivahtavan valkoiset. Jalka on hoikka, lakin värinen mutta vaaleampi, ontto tai hohkainen. Sienen malto on valkeaa.

Kangasrouskun tuoksu on raikas ja muistuttaa havupuun tuoksua.

Kuten kaikista rouskuista myös kangasrouskusta tulee maitiaisnestettä. Se on pysyvästi valkoista ja polttavan kirpeää. Nuorista sienistä maitiaisnestettä tulee runsaasti. Vaikka kangasrousku on melko pieni sieni, sitä kannattaa poimia.

Karvarousku

Karvarouskun vaalean- tai ruskehtavan punainen lakki on vyöhykkeinen. Lakin reuna on nuorena sisään kiertynyt ja hyvin pitkäkarvainen, vanhemmiten lähes kalju. Lakki on usein keskeltä kuopalla.

Heltat ovat saman sävyiset mutta vaaleammat kuin lakki.

Jalka on lakin värinen tai hiukan vaaleampi, tasapaksu, ontto ja siileä ja aivan sen latvassa on valkea vyö. Malto on valkoista, helposti murtuvaa.

Maitiaisneste on valkoista, punavahteista ja sitä tulee sientä taitettaessa runsaasti. Nesteen väri pysyy muuttumattomana. Sienen tuoksu on raikas.



Muista! Sieniin kannattaa tutustua jo ennakkoon, joko edellä mainittujen verkkosivujen kautta tai uusimpien sienioppaiden avulla.

Lähteitä:

- [Martat - martat.fi/sienet](https://martat.fi/sienet)
- [Suomen Latu - suomenlatu.fi/retkeily](https://suomenlatu.fi/retkeily)
- [Suomen sieniseura - www.funga.fi](https://www.funga.fi)
- [Arktiset Aromit - www.arktisetaromit.fi](https://www.arktisetaromit.fi)
- [Ruokavirasto; sienien tunnistaminen ja käsittely \(www.ruokavirasto.fi/henkiloasiakkaat/tietoa-elintarvikkeista/elin-tarvikeryhmat/ruokasienet/\)](https://www.ruokavirasto.fi/henkiloasiakkaat/tietoa-elintarvikkeista/elin-tarvikeryhmat/ruokasienet/)



@marttailu



Martat-TV



Martat vinkkaa



Marttaliitto



 **Martat**

 **SUOMEN LATU**

martat.fi/sienet | suomenlatu.fi/sienestys