

OHJEITA SIENTEN POIMIJALLE

- **Kerää, säilö ja valmista ruoaksi vain varmasti syötäväksi tuntemiasi sieniä.**
- Opettele tuntemaan yleisimmät ruokasienet, niiden näköislajit sekä vaarallisimmat myrkkysienet. Älä hätiköi sienimetsällä, vaan tutki rauhassa kaikki sienen tuntomerkit. Sienituntemus vaatii aikaa ja harjaannusta. Samakin sienilaji voi näyttää hyvin erinäköiseltä eri-ikäisenä ja erilaisissa olosuhteissa.
- Poimi vain tuoreita ja hyväkuntoisia sieniä puhtailta paikoilta. Älä poimi sieniä maanteiden läheltä, kaupunkien keskustoista tai saastuttavien teollisuuslaitosten läheisyydestä.
- Poimi sieniä mieluiten kuivalla säällä. Märät sienet pilaantuvat nopeasti.
- Poimi sienet mieluiten ilmavaan koriin. Muovipussissa tai ämpärissä tiukkaan pakkautuneet sienet pilaantuvat nopeasti.
- Puhdista sienet roskista ja toukista jo metsässä ennen kuin laitat ne koriin. Hyväkuntoisia helttoja, pillejä tai piikkejä ei tarvitse poistaa. Sieniveitsi, jonka toisessa päässä on harja, on näppärä apuväline sienimetsällä.
- Valmista tai säilö sienet heti poimimisen jälkeen.
- Sienten kuivaaminen: Parhaimman tuloksen saat hyötykasvikuivurilla, jonka lämpötilaa voi säätää. Kuivauslämpötilan ei tulisi olla yli 40 °C. Viipaloi sienet ja kuivaa ne ohuena kerroksena. Kunnolla kuivunut sieni murtuu rapsahtaen. Säilytä kuivatut sienet ilmatiiviissä astiassa.
- Sienten pakastaminen: Sienet voi pakastaa keitettynä tai omassa nesteessään haudutettuna. Pakastettaviin sieniin ei kannata lisätä suolaa eikä rasvaa. Sienten tulisi jäätyä mahdollisimman nopeasti. Pakasta sienet sopivina annoksina, jolloin ne on helppo käyttää.
- Jos keräät sieniä myyntiin, tutustu ruokasienikauppaa koskeviin säädöksiin. Varmista ostaja ja ostettavien sienten laatuluokitus etukäteen ja käsittele myytävät sienet ostajan ohjeiden mukaisesti. Ole huolellinen poimiessasi, käsitellessäsi ja kuljettaessasi sieniä.