



Metsänomistajat
PÄIJÄT-HÄME



Kuva: Annika Suvivuo

LUONNONTUOTTEIDEN UUTISKIRJE - SIENIAIKA ALKOI RUNSAALLA SADOLLA

Sieniaika alkoi tänä vuonna aikaisin runsaalla tattija kanttarellisadolla

Luomukeruualueilta euroja Päijät-Hämeessä -hanke julkaisee luonnontuotteiden keruuseen ja hyödyntämiseen liittyvää uutiskirjettä. Kirjeen tarkoituksena on kertoa alan kuulumisia esitellen samalla ajankohtainen keruutuote. Nyt tarkastelemme metsäsieniä. Uutiskirjeen materiaalin on koostanut pääosin harjoittelijamme Annika Suvivuo.

Kuten marjoista niin myös sienistä odotetaan tänä vuonna erinomaista satoa. Keruukausi alkoi jo perinteistä aikaisemmin, ja jatkossa sateen sekä paisteen suhde ratkaisee sienten määrän kerääjän kopassa. Toivottavasti syksyn metsäretkillä myös sadetakki on tarpeen!

Sieni turvaa puun kasvua

Kerääjän koppaan päätyy maanpäällisiä itiöemiä, mutta suurin osa sienestä elää rihmastona metsämaan sisällä. Sienijuurikumppanit luovuttavat puille ravinteita ja auttavat veden saannissa. Kantarelli on koivun juurisieni ja herkkutatti havumetsän kasvatti.



Kuva: Minna Lautala



Kuva: Annika Suvivuo

Sienestäjän kalenteri

Herkkutattiaika meni jo ja suppilovahverot ovat juuri nousseet. Syötävien sienien vuosittaiseksi kokonaissadoksi arvioidaan noin 1 000 milj. kg mikä tarkoittaa keskimäärin 50 kg/ha. Runsaana satovuonna sieniä kerätään jopa yli 16 miljoonaa kiloa.

Katso satokausi ja poimittavat sienet



Kuva: Luc Pionchon

Kanttarelli: koivun kumppani

Keltavahvero eli kantarelli sisältää runsaasti D-vitamiinia ja on hyvä kaliumin, raudan sekä seleenin lähde. Keltaista kerättävää riittää ainakin syyskuun loppuun asti.

Lue lisää kanttarellista



Kuva: Markku Wiik

Tatti: Havumetsän kasvatti

Herkkutatti suosii kuusen seuraa ja tuoretta kangasta. Männynherkkutatti viihtyy kuivemmillä mailla petäjän kumppanina. Tänä kesänä helteet tuottivat varhain laadukkaan herkkutattisadon Etelä-Suomeen.

Lue lisää herkkutatista

Vain tuttuja ruokasieniä talteen

Maassamme kasvaa parikymmentä sellaista sienilajia, jotka voivat aiheuttaa myrkytyksiä. Myös ruokasienten joukkoon kuuluu käsittelemättöminä myrkyllisiä. Sienikurssit tai kokoneen sienestäjän seura keruuretkellä on valttia.

[Kauppasienten ja myrkkysienten kuvat LuontoPortissa](#)



Kuva: Minna Lautala

Kuivaa, pakasta ja suolaa

Perinteinen suolaaminen sienten säilöntämuotona on kotikeittiöissä nykyisin vähemmän käytetty kuin terveellisemmät ja ravintoaineet paremmin säilyttävät kuivaaminen ja pakastaminen.

Sienten säilöntä



Kuva: Minna Lautala

Sienet ovat hyvää ravintoa

Sienissä on vitamiineja, kivennäis- ja hivenaineita sekä kuituja. Sienet sisältävät A-, B- ja D-vitamiineja. Sienissä on enemmän kivennäis- ja hivenaineita kuin puutarhakasveissa tai viljoissa. Varsinkin kalium-, rauta-, sinkki- ja seleenipitoisuudet ovat hyvät.

[Sieniseuran sienireseptejä](#)

Sienillä säästöä ruokalaskuun

Sienten kasvatusta metsää hoitaen

Ruokaviraston mukaan haaparousku oli aina 1990-luvun loppupuolelle asti eniten kerätty sienilaji. 2000-luvulle tultaessa ykköspaikalle on noussut herkkutatti, joka muodostaa myös kaupallisesti tärkeimmän sieniryhmän: Herkkutatti on merkittävä vientituote ja erityisen arvostettu mm. Italiassa. Vielä entisestään sienien arvo nousee, kun se on poimittu luomusertifioidusta metsästä.

Kaupallisesti laajemmin hyödynnettävien metsäsienten kohdalla satovaihtelut voivat muodostua hankaliksi ja niitä onkin pyritty tasaamaan niin sanotulla puoliviljelyllä, jolla tähdätään satotason nostamiseen metsänhoidollisilla toimenpiteillä sienten luontaisilla kasvupaikoilla. Sieniä voidaan myös viljellä (kts. alla oleva linkki).

Vientiin asti toimitettavista sienistä arvokärjessä on tuoksuvalmuska eli matsutake. Suomalaisilla mäntykankailla kasvavasta sienestä maksetaan Japanissa jopa satoja euroja kilolta. Kookas, voimakkaan tuoksuinen matsutake on kumppanipuunsa mukaisesti toiselta nimeltään männynstuoksu-valmuska.

[Perehdy sienten viljelyyn](#)

Arktiset Aromit - luonnontuotteiden tietopankki

Arktiset Aromit ry on luonnontuotealan (luonnonmarjat, -sienet, -yrtit ja erikoisluonnontuotteet) valtakunnallinen toimialajärjestö, joka toiminnallaan edistää luonnontuotteiden talteenottoa, jatkojalostusta ja käyttöä sekä parantaa tuotteiden laatua.

[Tutustu Arktisiin Aromeihin](#)

Luonnonsieniä hyödyntäviä yrityksiä

[Dalla Valle](#)

[Wähkilän Maut \(ostaa pieniä määriä sieniä\)](#)

Metsänomistajakyselyn tuloksia

Teimme talvella kyselyn lähinnä Päijät-Hämeen alueen metsänomistajille luonnontuotteiden hyödyntämisestä.

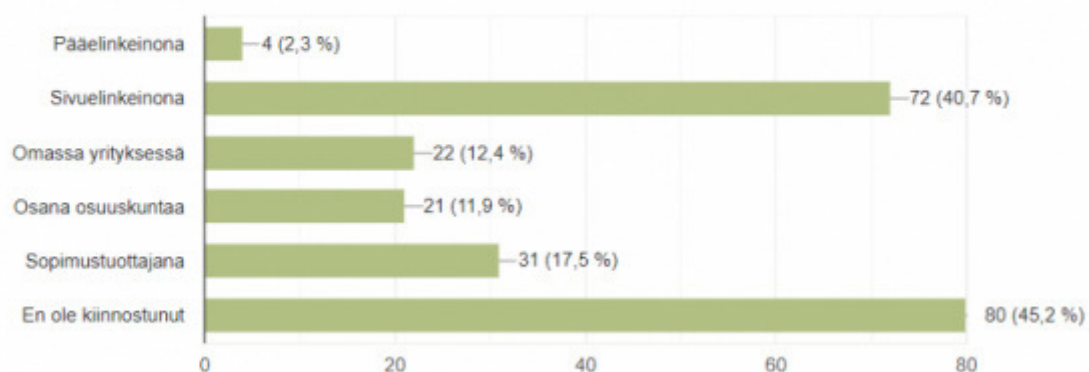
Luonnontuotteiden kaupallinen hyödyntäminen kiinnostaa yli puolta kyselyyn vastanneista. Eniten kiinnostaa luonnontuotteiden hyödyntäminen sivuelinkeinona.



Kuva: Markku Wiik

24. Oletko kiinnostunut luonnontuotteisiin liittyvistä lisäansiosta tai liiketoiminnan harjoittamisesta

177 vastausta



Mitä tietoa kaipaavat?

Mistä luonnontuotteisiin liittyvästä aiheesta haluat lisätietoa, webinaaria tms. infotilaisuutta? Hankkeen asiantuntija Tiina Mansikkamäki ottaa mielellään ideoita ja ehdotuksia vastaan. Tiinan tavoitat tiina.mansikkamaki@mhy.fi tai puh. 044 209 7544.

Luomukeruualueilta euroja Päijät-Hämeessä -hanke

Hanke on metsänhoitoyhdistys Päijät-Hämeen toteuttama tiedotushanke, joka saa rahoituksen Manner-Suomen maaseuturahastosta Hämeen ely-keskuksen kautta.

Hankkeen päätavoitteena on tiedottaa ja auttaa metsänomistajia keruutuotteiden hyödyntämisessä raaka-aineen keruusta tuotteiden myyntiin. Lisäksi lisätään tietoa luomusertifiointista ja selvitetään alueella toimivia keruutuotteiden ostajia ja jalostajia.

[Tutustu hankkeen materiaaleihin](#)

© 2020 Metsänhoitoyhdistys Päijät-Häme
www.mhy.fi/paijat-hame | [Yhteystiedot](#) |



Euroopan maaseudun
kehittämisen maatalousrahasto:
Eurooppa investoi maaseutualueisiin

[Peruuta uutiskirje](#) | [Lähetä palautetta](#) | [Rekisteriseloste](#)
Osoitelähde: Luomukeruualueilta euroja Päijät-Hämeessä-hankkeen asiakasrekisteri