

Sienestäjän ohjeet

Varusteet

Sienimetsään mennessä kannattaa ottaa kori ja harjallinen sieniveitsi (tai tavallinen veitsi ja harja). Myös sienikirja on hyvä olla matkassa.

Missä voi sienestää?

Älä poimi sieniä maantien, teollisuusalueen eikä kaupungin läheltä. Toisten pihosta ei saa sienestää ilman lupaa!

Minkälaisia sieniä kannattaa ottaa?

Älä poimi mitään tuntemattomia sieniä, eikä huonokuntoisia. Kaikki seitikit ja kärpässienet kannatta välttää, ellei asiantuntija ole.

Milloin kannattaa sienestää?

Poimi mieluiten vain kuivalla säällä, koska sateella sienet voivat pilaantua.

Sienien käsittely metsässä

Poimiessasi ryhmittele sienilajit. Puhdista sieni toukista ja roskista ennen kuin panet sen koriin, mutta älä poista terveitä helttoja, pillettejä eikä piikkejä. Pehmitä korissa olevat sienet metsässä. Älä kuljeta tuoreita sieniä pitkään.

Sienten käsittely kotona

Myy, valmista tai säilö sienet mahdollisimman nopeasti poiminnan jälkeen. Tuore sieni on valmistettava nopeasti poimimisen jälkeen, koska homesieni voi hyökätä.
Eri tapoja valmistaa tai säilöä sieniä:

Pakastaminen

Puhtaat sienet pannaan kattilaan ja suuri osa nesteestä haihdutetaan. Jäljelle jäävä mehu jäädytetään ja laitetaan sienten kanssa pakastumaan esim. muovirasiaan.

"Ryöppäys"

Ensin puhdistetut sienet laitetaan kattilaan, joka puoliksi täytetään vedellä. Vesi lämmitetään (saa kehua hiljaa) 10 minuuttia, jonka jälkeen vesi kaadetaan läviköllä pois. Korvasieniä on kiehausittava useita kertoja. Tekijät: Niko Laine & Eero Lähteenmäki -98

Aurinkoa ja rusketusta!

Ruskettuminen	Kun auringon säteet saavuttavat ihon pinnan, alkaa ihossa tapahtumaketju, joka käynnistää ihon ruskettumisen, mutta myös ennenaikaisen ihon vanhenemisen. Sinä voit itse vaikuttaa tämän tapahtumaketjun kulkuun niin, että ihosi saa kauniin rusketuksen ja samalla kuitenkin itse suojaat ihoasi vapaiden radikaalien ihoa rappeuttavalta vaikutukselta.
Säteily	Auringosta pääsee maan pinnalle otsonikerroksen läpi UVA- ja Uv-säteitä. Uv-säteet ovat ennen kaikkea ihoon syvemmälle kulkeutuvia säteitä, jotka saavat ihon vanhenemaan ennen aikojaan. UV-säteet imeytyvät enemmänkin ihon pintaan. Ne aktivoivat ihossa olevia melanosyyttisoluja, jotka alkavat Uv-säteiden vaikutuksesta muodostaa tummempaa väriainetta, pigmenttiä eli iho alkaa ruskettua.
Ihotyypit	Ihon ruskettuminen on oikeastaan ihon oma suojautumiskeino auringonsäteitä vastaan. Ruskettuminen on siis hyvä asia, kunhan se on kontrolloitua. Iholla on olemassa myös oma suoja-aikansa. Puhutaan aurinkoihotyypeistä. Ihotyypit vaihtelevat I - IV ja esim. ihotyyppiä II kuvaillaan herkäksi, vaaleaksi ihoksi, joka palaa usein ja ruskettuu heikosti. Sen oma suoja-aika on 10 - 20 min eli se kestää aurinkoa 10 - 20 min. palamatta.
Suoja-aika	Aurinkoihotyyppien omat suoja-ajat vaihtelevat 5 - 40 min. välillä. Aurinkotuotteessa oleva suojakerroin tarkoittaa sitä, kuinka moninkertaisesti henkilö voi oleskella auringossa palamatta omaan suoja-aikaansa verrattuna. Esim. jos oma suoja-aika on 15 min ja aurinkovoiteen suojakerroin on 10, voi auringossa oleskella 10 x 15 min (2 h 30 min). Suurin osa (60 %) suomalaisista on aurinkoihotyyppiä III, joiden oma suoja-aika on 15 - 25 min.
Olosuhteet	Kun valitsee aurinkovoiteen suojakerrointa, on syytä miettiä, minkälaisissa olosuhteissa aurinkoa saa. Säteilyn voimakkuuteen vaikuttaa nimitäin myös maantieteellinen asema (päiväntasaajan läheisyys), etäisyys merenpinnasta eli miten korkealla ollaan, vuorokaudenaika (säteily on voimakkainta klo 11 - 14), ilman saastuneisuus (saasteisuus estää säteilyä) sekä ympäristö (lumi, vesi, ruohikko jne.). Merivesi lisää säteilyä 20 % ja lumi jopa 60 - 85 %.
Voiteet	Aurinkoisena vuodenaikana on pidettävä huolta siitä, että iho saa tarpeeksi ravintoa ja kosteutta, sillä aurinko kuluttaa ihon omia rakennusaineita. Kesäksi sopivia voiteita ovat kevyet vitamiinipitoiset, kollageenia sisältävät tai sen muodostumista edistävät voiteet 24 h voiteina. Hoito-voiteita voi käyttää vain yövoiteina, jos päivä aikana käyttää värillistä kosteusvoidetta.
Puhtaus	Myös kesäaikaan ihon puhdistaminen on kaiken A ja O, sillä paitsi päivän tomut ja hiki myös aurinkovoiteet on syytä kunnolla puhdistaa pois iholta. Kesäksi kannattaa valita helpot ja kevyet puhdistustuotteet (puhdistusgeelit, kasvovedet jne.).