



Kantarelli on hyvä ruokasieni.



## Metsän satoa



Syksyisin



metsässä

on



paljon erilaisia sieniä.



Monia sieniä



voi syödä,

kun ne



keittää

tai



paistaa.



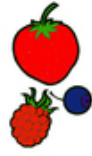
Mutta muista, että esimerkiksi kärpässienet ovat myrkyllisiä, niitä ei saa syödä.



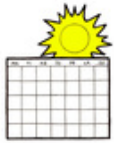
Muistathan poimia vain ruokasienet, jotka varmasti tunnistat.



Esimerkiksi kantarelli eli keltavahvero on herkullinen ruokasieni ja helppo tunnistaa.



Metsästä voi poimia myös erilaisia marjoja.



Heinäkuussa voi poimia metsämansikoita, mustikoita ja vadelmia.



Mustikoissa on paljon vitamiineja.



Kun poimit mustikoita, sormenpäät värjäytyvät sinisiksi.



Elokuussa

ja



syyskuussa



kypsyvät puolukat.



Puolukat



ovat hieman happamia.



Puolukat



voi survoa



ja maustaa sokerilla.



Puolukkasurvos



on hyvää



maksalaatikon tai



liharuuan kanssa.