

☆☆☆ **Arto Leivo** ☆☆☆

Yhdessä sienessä

Sienestys opas

Tästä
ei voi
puhua.
joten antaa
olla...



can you
dig it?

Frank Cray
★ publishing co.
COMPANY

**Yhdessä
sienessä**

ARTO LEIVO

***Yhdessä
sienessä***

Sienestysopas

Frank Cray
publishing co.
COMPANY



Kirjan tapahtumilla ja
henkilöillä saattaa olla
jotain todellisuuspohjaa.



© 2021 Arto Leivo

Ulkoasu: Tex Hänninen / BunnyDuck Grafiks 

Kustantaja: Frank Cray Publishing,
Helsinki, Suomi

Valmistaja: BoD – Books on Demand,
Norderstedt, Saksa

ISBN 978-952-69683-0-8

Sisällys

1.	Johdatus	7
2.	Mikä ihmeen sieni?	8
3.	Miten valmistaudun sieniretkelle?	14
4.	Mitä otan mukaan sienestysretkelle?	17
5.	Miten tunnistan varmuudella tämän sienen? ...	24
6.	Mistä se sieni löytyy?	27
7.	Milloin se sieni löytyy?	32
8.	Sienen etsiminen aivan loppusyksyllä pikkupakkasella	34
9.	Mikä keli on paras sienestykseen?	36
10.	Sienestääkö yöllä vai päivällä, yksin vai ryhmässä?	38
11.	Mitä erityistä kannattaa ottaa huomioon itse sieniretkellä?	40
12.	Mitä sille sienelle pitää tehdä?	42
13.	Sienestäjän yleiset käyttäytymisohjeet	44
14.	Koirat ja sienet	48
15.	Tarkennettuja ohjeita varsinaiseen sienten poimintaan	49
16.	Sienestäjän kävelytekniikka	52
17.	Sienten löytöpaikkojen merkkeamistekniikka ..	53
18.	Kannattaako nuoria tai liian vanhoja sieniä poimia?	56
19.	Kuinka toimia jos eksyy?	57
20.	Sienestäjän omat eväät	59
21.	Paljon vaaroja onpi sienestäjän tiellä	61
22.	Sienestäjän verryttelyohjeet	64
23.	Mitä muuta voi tehdä sienestysretkellä kuin vain poimia sieniä?	65
24.	Lopuksi vähän tiedettä	67
25.	Nykypäivää	75
26.	Sienestyspäiväkirja	84



1. Johdatus



KÄDESSÄSI ON KIRJA, jota on kaivattu jo vuosia. Se kertoo yhdestä sienestä ja sienestämisestä harrastuksena, elämäntapana tai vaikkapa terveyden lähteenä. Tämä teos on tarkoitettu sekä kauniiksi luontokirjaksi että oppaaksi tämän yhden sienen ihmeelliseen maailmaan. Suomalaiset ovat harrasta sieniväkeä ja metsät täyttyvätkin jo heti alkusyksystä nuorista ja vanhemmista sienestäjistä. Sienestäminen yhdistää meitä kansakuntana. Onneksi meillä on sienien suhteen jokamiehen ja -naisen oikeus, joten voimme poimia ja ihastella niitä aivan vapaasti ilman maanomistan lupaa.

Sanonta ”kasvaa kuin sieniä sateella” kuvastaa hyvin meidän suomalaisten suhdetta sienestämiseen. Sienet ovat löytäneet tiensä suomalaisen suuhun sekä konkreettisesti että metaforisesti. Sienestäminen ei ole suomalaiselle nykyään enää pelkkää ruuan etsintää, vaan hän ammentaa siitä monenmoista henkistä ja fyysistä energiaa.

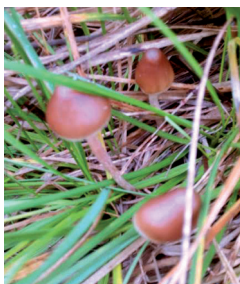
2. Mikä ihmeen sieni?

MAAILMASSA ON NIMETTYJÄ sienilajeja noin 57 000. Suomessa tunnetaan 7 600 sienilajia. *Psilocybe semilanceata* eli suippumadonlakki on yksi niistä. Se on laissa luokiteltu sisältävän n. 0,2 - 2. 00 prosenttia psilosiinia, psilosybiinia ja baeokystiinia. Tämän vuoksi sen hallussapito ja käyttö on Suomessa laitonta ja lain mukaan rangaistavaa.

Psilocybe semilanceata eli kansanomaisesti ”taikasieni” on yksi tunnetuimmista psilosybiinisienistä (madonlakeista). Muita ovat *psilocybe merdaria* (juurtomadonlakki), *psilocybe subcoprophila* (sittamadonlakki), *psilocybe rhombispora* (metsämadonlakki), *psilocybe montana* (tummamadonlakki) ja *psilocybe inquilina* (rikkamadonlakki). Psilosybiinisientien sisältämät tryptamiinit vaikuttavat aivokemiaan kiinnittäytymällä, sisäsyntyisten välittäjäaineiden tavoin, aivoissa sijaitseviin

reseptoreihin, välitettäviä signaaleja vahvistaen ja muuntaen. Tällä on monenlaisia vaikutuksia, joista osa on objektiivisesti havainnoitavia muutoksia aivoissa ja elimistössä, osa taas subjektiivisia, ainoastaan käyttäjien itsensä koettavissa. Käyttäjät ovat raportoineet muun muassa tunteiden voimistumista, korostunutta itsehavainnointia, aistielämysten muutoksia ja synesthesiaa, sekä muutoksia ajattelussa ja aikakäsityksissä. Joillain käyttäjillä esiintyy päänsärkyä, pahoinvointia, ahdistusta, lihasheikkoutta tai sekavuutta. Monet kuvaavat kokemusta ajatteluprosessien selkeytymisenä ja luovan ajattelun voimistumisena sekä voimakkaana euforiana. Nykyään sienellä on todettu olevan taikasienimäisesti myös taianomaisia vaikutuksia. Sen on todettu poistavan varsinkin pohjoisella maapallon puoliskolla yleistä masennusta.

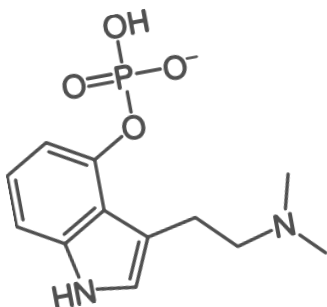
Suippumadonlakin lakki on 0.5-1,5 cm leveä, 1,5-2 cm korkea, kellomainen, pipomainen, tervänipukkainen, limainen ja kosteusmuuntuva (kosteana ruskeankeltainen,



usein oliivinsävyinen, kuivana vaaleampi, savenvärisen). Sienen jalka on 4-10 cm pitkä, 1-2 cm paksu, vaalea. Se kasvaa syksyisin nurmikoilla, laidunmailla, tien-

varsilla ym. lannoitetuilla mailla, ja on melko harvinainen.

SIENEN KEMIALLINEN KAAVIO



Psilosybiini (4-fosforyylioksi-N, N-dimetyylityptamiini, C₁₂H₁₇N₂O₄P) on päihteenä käytetty ja vaikutuksiltaan psykedeelinen sieniperäinen alkaloidi, joka on psilosiinin fosforihappoesteri. Kemialliselta rakenteeltaan se muistuttaa läheisesti aivojen omaa välittäjäainetta serotoniinia, ja kuuluu samoin tryptamiineihin. Psilosybiiniä esiintyy useissa eri sienilajeissa, pääasiassa Psilocybe-sukuun kuuluvissa, joista tunnetuimpia on Psilocybe semilanceata. Psilosybiini muistuttaa psykoaktiivisilta vaikutuksiltaan LSD:tä, tosin sen vaikutus on kestoaltaan noin puolet lyhyempi. Vaikutusten intensiivisyys ja kesto riippuvat kuitenkin annostuksesta, käyttäjän yksilöllisistä ominaisuuksista, sosiaalisesta tilanteesta ja ympäristöstä, jossa ainetta nautitaan.

Kirjoittanut: Arto Leivo, (Like kustannuksen kotimaisen kirjallisuuden ex-kustannuspäällikkö, nykyään kirjailija itsekin).

Taitto: Tex Hänninen, (Like kustannuksen ex-päägraafikko, nykyään joku freelancer). Runsas omavaltainen kuvitus. Kirjoitettu hyvässä mielessä pilke silmäkulmassa, mutta sisältää pelkkää faktaa sekä sisällöllisesti että kuvallisesti. Mitä muuta voi luontokirjalta toivoa?



Frank Cray
★ publishing
COMPANY co.

KI 67.582 | ISBN 978-952-69683-0-8



9 789526 968308

www.facebook.com/frankcraypublishing