



Gyromitra Esculenta, kuva: Adobe Stock

KORVASIENI

– myrkyllinen,
esikäsittely
välttämätöntä

Korvasienet sisältävät gyromitriini-nimistä myrkkyä, minkä vuoksi sienet on käsiteltävä ennen käyttöä. Gyromitriini on vesiliukoinen ja haihtuva yhdiste. Gyromitriini aiheuttaa korkeina pitoisuuksina akuutin myrkytyksen. Vaikutukset kohdistuvat ruoansulatuskanavaan, keskushermostoon ja maksaan. Gyromitriini ja sen aineenvaihduntatuotteet ovat mahdollisesti syöpävaarallisia yhdisteitä.

Korvasienten käsittely

Keittäminen vähentää tehokkaimmin gyromitriinin pitoisuutta. Käsitteystä huolimatta korvasieniin jää silti myrkyjämiä.

Myrkyllisyyden vähentämiseksi:

- **Keitä** korvasienet kahteen kertaan runsaassa vedessä (1 osa sieniä ja 3 osaa vettä). Keittoaika on vähintään viisi minuuttia.
- **Huuhtelee** keitetyt sienet hyvin molempien keittokertojen jälkeen runsaassa vedessä.

Korvasieniä voidaan säilöä kuivaamalla ne rapeiksi. Kuivattujen korvasienten käsittely:

- **Liota** kuivattuja korvasieniä vähintään kaksi tuntia ennen käyttöä (100 g sieniä ja 2 l vettä).
- **Keitä** korvasienet liotuksen jälkeen kahteen kertaan, kuten tuoreet korvasienet.

Tuuleta hyvin, kun kuivaat tai keität korvasieniä. Älä käytä korvasienten liotus- ja keittovettä ruoanvalmistuksessa.

Gyromitriinin määrää voidaan vähentää käsittelemällä

Gyromitriinin ja sen aineenvaihduntatuotteiden määrää voidaan vähentää korvasienissä keittämällä ja kuivaamalla, mutta kaikki myrkky ei häviä täysin millään käsittelyllä. Turvallisena pidettävää gyromitriinin tai sen aineenvaihduntatuotteiden määrää ei ole pystytty tiedon puutteen vuoksi määrittämään ruoansulatuskanavassa tapahtuvalle altistukselle. Lapsille ja raskaana oleville tai imettäville äideille ei korvasienten syömistä suositella lainkaan. Myrkyjämiä vuoksi korvasieni ei ole enää kuulunut suositeltavien ruokasientien joukkoon.

