



LATVIJAS SĒNOTĀJA CEĻVEDIS

LATVIJAS VALSTS MEŽI





VARBŪT VIŅŠ NEAIZDOS JUMS NAUDU
BET VIŅAM IR SAVS VEIDS, KĀ PATEIKT

PALDIES

FSC ir saudzīgas mežsaimniecības zīme. Tā norāda, ka šis krēsls, šī dēļu grīda vai šī koka māja nav aiz sevis atstājusi pliku celmu. Ka zvēriem arī turpmāk būs kur patverties. Ka putniem nebūs jāligzdo uz daudzstāvu mājas jumta. Galu galā – ka arī Jūsu mazbērni zinās, kāds izskatās mežs.

Mamma Jums allaž teica: – Ja kaut ko ņem, vienmēr saki “Paldies!”. Dīvainā kārtā mēs aizmirstam pateikties tieši tam, no kura ņemam visvairāk. Dabai. Daba nekad neklie dz. Tā neapvainojas un nesūdz Jūs tiesā. Tā vienkārši skatās. Tā skatās no pārpuvotiem ezeriem un izžuvušu upju gultnēm. Tā skatās uz mums ar izzudušu zvēru un augu acīm. Skatās un gaida, kad mēs beidzot to pamanīsim. Mēs nemanām, jo Daba ir kā gaiss – tā vienmēr bijusi pa rokai.

Taču šodien viss ir mainījies. Dabai ir vajadzīga Jūsu palīdzība.

Un, ja ne palīdzība, tad vismaz – uzmanība.

Un, ja ne uzmanība, tad vismaz – pieklājība.

Daba no Jums neprasa daudz. Patiesību sakot, tā neprasa gandrīz neko. Tikai nākamreiz, kad klāsiēt grīdu, liksiet mājai spāres vai pirkšiet mēbeles, ņemiet tās – ar FSC emblēmu. Tās nav dārgākas par citām. Tikai mājīgākas. Un Daba nepaliks parādā.







SVEIKI, SĒNOTĀJI!

Sveiciens jums no bērslapēm un gailenēm, cūcenēm un rudmiesēm, sviestenēm un apšu bekām, un, protams, baravikām un vēl tūkstoš sēņu sugām. Sveiciens no lapu kaudzēm, dziļo sūnu migām, kritušu koku bastioniem un likumotā ceļa vidus. Kā teicis kāds rūdīts sēņotājs – kas labi paslēpies, to grūti atrast. Un to, cik labi sēnes prot maskēties, atceras ikviens, kurš kaut reizi mēģinājis sēņot. Jāzina īstās vietas un īstās sēnes. Tāpat kā lielajā dzīvē.

Esmu pārliecināts, ka līdzās apgalvojumiem par latviešiem kā dziedātāju vai arāju tautu var droši likt latviešus kā sēņotājus. Jo vismaz katrs otrais tautietis vismaz reizi gadā izrok savu sēņu nazi un nostājas uz meža takas. Un pat tad, ja no meža neizdodas iznākt ar pieciem pudiem baraviku – desmit pudi dzīvesprieka būs garantēti vienmēr.

Tad vēl cept un vārīt, marinēt un sālīt, kaltēt un saldēt vai uz tirgu nest, visbeidzot, fotografēt, zīmēt un grāmatu izdot. Vieniem tā noderēs zināšanu atsvaidzināšanai, citiem kā špikeris vai pirmā mācību stunda lielajā sēņu zinātnē, bet visiem kopā vieta, kur ziemā aci papriecēt. Un tad jau atkal uz mežu. Un tā katru gadu.

Tādēļ laipni lūgti Latvijas mežos, un ne sēnes!

A handwritten signature in blue ink, reading "Roberts Štāls". The signature is fluid and cursive, with the first name "Roberts" clearly legible and the last name "Štāls" written in a more stylized, connected script.

AS "Latvijas valsts meži" valdes priekšsēdētājs



“Latvijas sēnotāja ceļveža” sagatavotājs un izdevējs iesaka neievākt nevienu sēni, par kuru nav pilnīgas pārliecības, ka tā lietojama ēšanai. Visos neskaidrību gadījumos par sēnēm jākonsultējas ar mikologiem.

“Latvijas sēnotāja ceļveža” sagatavotājs un izdevējs neuzņemas atbildību par gadījumiem, kad ceļveža lietotāji neievēro šos noteikumus. “Latvijas sēnotāja ceļveža” sagatavotājs un izdevējs neuzņemas atbildību par gadījumiem, ja ceļveža lietotājs ir apmaldījies mežā vai guvis citus apdraudējumus veselībai vai dzīvībai.

“Latvijas sēnotāja ceļvedis” nav domāts kā sēņu noteicējs. Tajā ietverti 50 pazīstamāko un biežāk sastopamo ēdamo un indīgo sēņu apraksti un zīmējumi. Tā ir tikai neliela daļa no visas tās cepurīšu sēņu daudzveidības, kas sastopama Latvijā. Latvijā līdz šim ir zināmas vairāk nekā 1000 t. s. cepurīšu sēņu sugu. Tātad šajā “ceļvedī” sastopama tikai 1/20 no šīs bagātības. “Ceļvedis” domāts sēnotājiem, lai iepazītos ar parastākajām un biežāk sastopamajām cepurīšu sēņu sugām. “Ceļvedī” nav sēņu noteikšanas tabulu. Nosacīti “Ceļvedī” izdalām tādas sēņu grupas kā “Pavasara sēnes”, “Cepurīšu sēnes” un “Indīgās sēnes”. “Cepurīšu sēņu” grupai pieder tās sēnes, kuru augļķermeniem ir izteikts sadalījums cepurītē un kātiņā. Šīs sēnes tālāk iedalām divās grupās: stobriņu sēnes un lapiņu sēnes. Sēnes ar lapiņām vai stobriņiem cepurīšu apakšpusēs neizsmēļ visu sēņu daudzveidību; ir arī cepurīšu sēnes, kurām cepurīšu apakšpusē veidojas krokas, adatiņas vai citādi veidojumi.

Ikvienam sēnotājam jāiegaumē, ka ēšanai drīkst vākt tikai tās sēnes, kuras ir pazīstamas. Visas nepazīstamās un arī

indīgās sēnes jāatstāj mežā nebojātas. Jāatceras, ka šīs sēnes sabradāt un saspārdīt ir nepieļaujami, jo daudzas indīgās sēnes ir mikorizas veidotājas ar meža kokiem un tās ir nepieciešamas normālai meža attīstībai un augšanai. Turklāt jāpatur prātā arī estētiskais aspekts.

Sēņotāji parasti dodas mežā uz visu dienu un ņem līdzi arī pusdienas. Jāatgādina, ka mežā savās azaida vietās nedrīkstam atstāt atkritumus – produktu plastmasas un papīra iesaiņojumu, izdzertos traukus utt. Mežā nedrīkstam arī bezjēdzīgi klaigāt, nevajadzīgi plūkt puķes un laužt koku zarus.

Ar nepazīstamajām sēnēm var iepazīties ikgadējās sēņu izstādēs, kuras rīko Latvijas Dabas muzejs Rīgā parasti septembra pirmajā pusē, vai arī dodoties pie šā muzeja speciālista.

Ejot uz šādu konsultāciju, līdzī jāņem pilnīgi attīstījušies sēņu eksemplāri, vislabāk dažādās attīstības stadijās, jāievēro arī, kādi bija šo sēņu augšanas apstākļi – augsne, mežs, koki. Konsultāciju nolūkos nesūtiet speciālistiem svaigas sēnes pa pastu! Tādos gadījumos labāk ir sēni izkaltēt, iepriekš to aprakstot: lielumu, krāsu, smaržu.

Nekad nepaļaujieties uz gadījuma paziņām, kas uzdodas par labiem sēņu pazinējiem. Atcerieties, ka nav nekādu vispārēju pazīmju indīgo un ēdamo sēņu atšķiršanai. Dažkārt kā tādu pazīmi min gredzena klātbūtne uz sēņu kātiņiem. Tiesa, baravikai un citām bekām šāda gredzena nav, tas ir mušmirēm, pie kurām pieder ļoti indīgas sēnes, bet ir arī atmatenēm (šampinjoniem), čigānenēm u. c. cepurīšu sēnēm, kuras pazīstamas kā labas ēdamās sēnes. Nekad arī nevajag riskēt un gatavot ēdienu no nepazīstamām sēnēm, kā daži tomēr dara. Mums ir zināmi gadījumi, kad cilvēki, ievāktās sēnes jau nobaudījuši, atnāk pie speciālista ar diviem jautājumiem: “Kā šo sēni sauc?” un “Vai tā ir ēdama?”...

Dodoties uz mežu, jāņem līdzi sēņu vākšanai piemēroti trauki. Tādi ir dažādi grozi; ja uz kādu meža masīvu dodas ar mašīnu, tad var ņemt līdzi arī kastes, kurās pārkraut no groziem salasītās sēnes. Galīgi nepiemēroti sēņu lasīšanai ir dažādi plastmasas

maisi, tīkliņi un kules, kurās sēnes gan saberžas un salūst, gan arī, atrodoties bez brīvas gaisa cirkulācijas, var sākt ātri bojāties. Tas pats jāsaņem arī par spaiņiem, kur sēnēm ir traucēta gaisa cirkulācija.

Vācot sēnes, ieteicams tās nogriezt, atstājot zemē kātiņa apakšējo daļu. Tad nebojāta paliek sēņotne un ir nodrošināta jaunas sēņu ražas veidošanās. Taču, ja saudzīgi un uzmanīgi izgriezīsim sēni un izcelsim to no zemes vai meža trūdu kārtas, nekādas slimības nenotiks. Nekādā ziņā nav pieļaujama meža sūnu segas izcilāšana, meklējot zem tās jaunus sēņu auglķermeņus. Šajā ziņā daudz grēko gailēni lasītāji. Tādā veidā mēs bojājam sēņotni un, traucējot sēnes attīstību, kavējam jaunu auglķermeņu veidošanos. Protams, tad, kad sēni nogriežam, mēs tūlīt redzam, vai tā ir "tīra" vai "tārpaina", un mūsu grozā neiekļūst ne sēnes, kuras vēlāk jāizmet, ne arī dažādi atkritumi.

Nevāciet arī jau vecus un bojātus sēņu auglķermeņus. Tādos jau var būt sākušies noārdīšanās procesi, un tur var būt izveidojušās organismam kaitīgas vielas. Tādas sēnes atstāsim mežā, lai var izkaisīties un izsēties to sporas.

Pārtikā nav lietojamas tādas sēnes, kuras vairākkārt sasalušas un atlaidušas. Sēnes neiesaka vākt lietainā laikā un lielā rasā. Sēņu auglķermeņi jau tā lielā daudzumā satur ūdeni. Sēnes ar palielinātu ūdens saturu ātrāk bojājas.

Sēņojot nedrīkstam aizmirst arī vides piesārņojumu – tāpēc ēšanai sēnes nav lasāmas satiksmes ceļu tuvumā, kā arī rūpnīcu apkaimē, kur var būt izguļsnējušies to atkritumi, kuri var saturēt toksiskas vielas.

Dažkārt mūsu mežos ar ķīmikālijām ierobežo dažu kaitēkļu un slimību izplatīšanos. Arī šādos mežos ne sēnes, ne ogas nav lasāmas, vismaz tajā vasarā, kad veikta meža apstrāde. Pie šādiem mežiem vajadzētu būt arī attiecīgiem brīdinājuma uzrakstiem.

Sēnotājiem, dodoties uz mežu, jāpadomā arī par savu drošību un pienācīgu apģērbu. Ņemot vērā epidemioloģisko situāciju, sēnotājiem jau laikus vajadzētu potēties pret ērcu encefalītu. Vakarā pēc atgriešanās no sēņošanas sēnotājiem vajadzētu vienam otru apskatīt, vai kaut kur pie miesas nav piesūkusies vai arī gatavojas piesūkties ērce. Dodoties uz mežu, vienmēr jāņem vērā, ka var būt lietains laiks, un tāpēc jānodrošinās ar piemērotu apģērbu. It īpaši tas attiecas uz apaviem – uz mežu nevajadzētu doties vieglās vasaras karpēs vai sandalēs, bet uzvilkt kārtīgus apavus vai gumijas zābakus.

Edgars Vimba





PAVASARA SĒNES:

Parastā bisīte	11
Parastais lāčpurns	12
Parastais ķēvpups	13

STOBRĪŅU SĒNES:

Baravika	15
Sila lācītis	16
Parastā apšubeka	17
Dzeltenbrūnā apšubeka	18
Parastā bērzbeka	19
Lāču samtbeka	20
Kazu samtbeka	21
Parastā sviestbeka	22
Graudainā sviestbeka	23
Priežu sviestbeka	24
Govju sviestbeka	25

LAPIŅU SĒNES:

Lauka atmatene	27
Tiruma atmatene	28

Mainīgā pacelme	29
Cirtainā čigāne	30
Lielā dižsardzene	31
Parastā smiltene	32

Baltā krimilde	35
Piparu krimilde	36
Saldūksne	37
Parastā pienaine	38
Alksnene	39
Cūcene	40
Priežu rudmiese	41
Egļu rudmiese	42
Bālais vilnītis	43
Parastais vilnītis	44

Mainīgā bērslape	47
Purva bērslape	48
Plankumainā bērslape	49
Silķu bērslape	50

Samtainā ziemene jeb ziemas celmene	52
Parastā celmene	53
Parastā gailene	54

INDĪGĀS UN NEĒDAMĀS SĒNES:

Zaļā mušmire	58
Baltā mušmire	59
Panteru mušmire	60
Bālā mušmire	61
Sarkanā mušmire	62
Patujāra šķiedrgalvīte	63
Kailā mietene	64
Parastā žultsbeka	65
Rūgtā sērsēne	66



PAVASARA SĒNES

Jau agrā pavasarī, kad sāk kust sniegi, mežā un krūmājos varam atrast pirmās pavasara sēnes. Pavasara sēnes, kuras varam lietot pārtikā, parādās nedaudz vēlāk. Tās ir bisītes, lāčpurni un ķēvpupi. Šīs sēnes parādās jau aprīlī, maijā. Plašāk pazīstamas ir bisītes, no kurām sausos smilšainos priežu mežos sastopama parastā bisīte. Lāčpurni un ķēvpupi atrodami jauktos mežos un upju krastmalu krūmājos.



PARASTĀ BISĪTE – *Gyromitra esculenta* (Pers.:Fr.)Fr.

Cepurīte 2–10 cm plata, ieapaļa, krokaina, smadzeņveidīga, tumšbrūna vai kastaņbrūna ar ļoti trauslu, gaļīgu mīkstumumu bez īpašas smaržas un garšas.

Kātiņš 3–9 cm garš un 1,5–4 cm resns, cilindrisks, nereti saplacināts, neregulāri krokains vai rievains, pelēkbalts līdz bālgani dzeltenīgs vai iesarkanīgs, sākumā ar pilnu vidu, vēlāk dobs.

Tā ir pirmā pavasara sēne, kuru ļoti bieži sastop priežu mežos un to klajumos smilšainā augsnē aprīlī, maijā. Tautā to sauc arī par murķeli. Agrāk uzskatīja, ka šī sēne satur indīgu vielu – helvelskābi. Ķīmiķu pētījumi pagājušajā gadsimtā parādīja, ka nekādas helvelskābes nav, bet ir toksīns giromitrīns. Lai no tā atbrīvotos, šīs sēnes vismaz divas reizes pa 10 minūtēm jānovāra un novārījuma ūdens jāizlej, bet pašas novārītās sēnes jānoskalo tekošā ūdenī. Sēnes jānovāra virtuvē, kur iekārtota ventilācija, jo tvaiki satur gaistošo giromitrīnu, ar kuru var saindēties. Ir arī cita metode, lai atbrīvotos no giromitrīna: sēnes izkaltē 50–55 °C temperatūrā. Šādas izkaltētas sēnes iesaka lietot pēc to glabāšanas ilgāku laiku nenoslēgtā traukā (pusgadu, 7–8 mēneši). Pirms šādu kaltētu sēņu lietošanas tās iesaka novārīt.

Neskatoties uz visu to, literatūrā atrodam informāciju par saindēšanās gadījumiem ar parasto bisīti ar letālu iznākumu. Tāpēc mēs iesakām no šīs sēnes lietošanas atturēties. Ļoti iespējams, ka giromitrīna saturs šajās sēnēs svārstās atkarībā no klimata un ģeogrāfiskajiem apstākļiem. Tāpat dažādiem cilvēkiem var būt dažāda jutība pret šo sēni. Noteikti no tās lietošanas jāatturas gados vecākiem cilvēkiem un bērniem. Ja to tomēr lieto, tad nevajadzētu ēst vairākas reizes pēc kārtas. Sēņotāji parasto bisīti jauc ar lāčpurniem un ķēvpupiem, kam citāda uzbūve.



PAVASARA SĒNES



PARASTAIS LĀČPURNS – *Morchella esculenta* Pers.:Fr.

Cepurīte līdz 12 cm gara un 4–8 cm plata, ovāla, olveidīga, pie pamatnes saaugusi ar kātiņu, dzeltenbrūngana, dzeltenpelēka.

Tās ārpusē ar garenisku un šķērsenisku kroku tīklu, kas veido neregulārus, šūnveidīgus iedobumus.

Kātiņš 4–8 cm garš un 1–3 cm resns, dobs, gluds vai nedaudz svītrains, baltgans līdz gaiši dzeltenīgs, pie pamatnes resnāks.

Mikstums vaskveidīgs, trausls, ar patīkamu smaržu, bet bez īpašas garšas.

Parastais lāčpurns galvenokārt aug lapkoku, retāk jauktos vai skujkoku mežos, krūmājos, parkos, apstādījumos, parasti apgaismotās vietās uz kaļķainas un smilšainas augsnes aprīlī, maijā.

Labā un garšīga ēdamā sēne, kaut arī nedaudz sīksta. Ēdama un cepama pēc iepriekšējas novārīšanas.

PARASTAIS ĶĒVPUPS – *Verpa bohemica* (Krombh.) J. Schröt.

Cepurīte zvanveidīga, 3–5 cm gara un 3–4 cm plata, brūna vai okerbrūna ar brīvu apakšējo malu. Tās ārpusē redzamas satuvinātas paralēlas krokas, kuras vietām gan zarojas, gan arī veido savienojumus. Iekšpuse balta un gluda. Cepurīte pie kātiņa pieaugusi tikai kātiņa galotnē, tās mīkstums vaskveidīgs ar patīkamu garšu un smaržu.

Kātiņš cilindrisks, lejasdaļā nedaudz platāks, galotnē šaurāks, sākumā baltgans, vēlāk dzeltenīgs ar lipīgām, dažkārt apļos novietotām zvīnām, sākumā bez, vēlāk ar dobumu, trausls.

Sēne sastopama diezgan bieži gaišos lapu un jauktos mežos, upju piekrastes krūmājos uz trūdvielām bagātas augsnes aprīlī un maijā. Sēne parādās tikai atbilstošos mitruma un siltuma apstākļos; šiem faktoriem iztrūkstot, tā var vairākus gadus neparādīties. Vietās, kur sēne aug, to atbilstošos apstākļos var atrast atkal un atkal.

Pirms lietošanas jānovāra. Laba ēdamā sēne, lai gan mīkstums ir mazliet sīkst.



CEPURĪŠU SĒNES

Pie cepurīšu sēnēm pieder sēnes, kuru auglķermeniem varam izšķirt kātiņu un cepurīti. Tā ir ļoti daudzveidīgu sēņu grupa, no kuras sēņotājiem labāk pazīstamas ir stobriņu sēnes un lapiņu sēnes.



STOBRĪŅU SĒNES

Pie stobriņu sēnēm pieder tās sēnes, kurām cepurīšu apakšpusē veidojas stobriņi. Tajos attīstās šo sēņu vairošanās orgāni. Pie šīs sēņu grupas pieder bekas (*Boletus*), apšubekas um lācīši (*Leccinum*), samtbekas (*Xerocomus*), sviestbekas (*Suillus*) u. c. sēnes. Šajā sēņu grupā Latvijā gandrīz nemaz nav neēdamu sēņu, atskaitot rūgto žultsbeku (*Tylopilus felleus*), kas nav indīga, bet ir neēdama rūgtuma dēļ. Dažādos rakstos un izdevumos sēņotājus baida ar velna beku (*Boletus satanas*). Velna beka, ja tā Latvijā vispār ir sastopama, ir ļoti reta. Literatūrā varam atrast norādes, ka tā ir gan indīga, gan ļoti indīga. Latvijā tā ierakstīta reto aizsargājamo sēņu sarakstā. Par velna beku sēņotāji kļūdaini notur parkos un alejās, sevišķi zem liepām un ozoliem, sastopamo raganu beku (*Boletus luridus*), kura ir gan ēdama, bet tikai pēc novārīšanas.

BARAVIKA – *Boletus edulis* Bull.:Fr.

Cepurīte 3–15, pat līdz 30 cm plata, puslodesveidīga, vēlāk vairāk vai mazāk izpletusies, gluda, dažreiz nedaudz samtaina, brūna, kastaņbrūna vai violeti brūna. Cepurītes krāsa var stipri mainīties atkarībā no augšanas apstākļiem, gada laika un sēnes vecuma. Zem bērziem cepurītes parasti ir gaišākas, tā ir t. s. bērzu baravika (*Boletus betulicola* (Vassilkov) Pilat & Dermek), zem priedēm tumšbrūna, gandrīz melna – priežu baravika (*Boletus pinophilus* Pilat & Dermek), zem ozoliem gaiša, no gaiši brūnas līdz netīri baltai – ozolu baravika (*Boletus edulis* f. *quercicola* Vassilk.), zem eglēm sarkanbrūna – egļu baravika (*Boletus edulis* f. *edulis*). Jaunām sēnēm cepurīte parasti gaišāka, vecām – tumšāka.

Mīkstums blīvs, balts, ar patīkamu sēņu smaržu un garšu, lauzumā saglabā baltu krāsu.

Stobriņu slānis jaunām sēnēm balts, vēlāk nedaudz dzeltenīgs.

Kātiņš 4–15, pat 20 cm garš un 2–5, pat 6 cm resns, apakšdaļā mucveidīgi paplašināts, krāsa variē no baltas līdz brūnganai.

Baravika sastopama ļoti bieži skuju un lapu koku mežos no jūlija vidus līdz novembrim; dažreiz tā parādās jau jūnijā. Lasot baravikas, jāuzmanās, lai nesalasītu rūgtuma dēļ neēdamās žultsbekas.

Baraviku uzskata par vērtīgāko sēni. Tā lietojama visos iespējamajos kulinārijas veidos.



STOBRIŅU SĒNES



SILA LĀCĪTIS – *Leccinum vulpinum* Watling

Cepurīte 6–20 cm plata, sākumā gandrīz puslodesveidīga ar cieši kātiņam piespiestu apmali, vēlāk izplesta, spilvenveidīga, sarkanbrūna, gluda, tūbaina. Mīkstums cepurītē balts, griezumā sārtotais.

Stobriņi 1,5– 2,5 cm gari, sākumā balti, baltpelēki, veci brūngani, to atveres mazas.

Kātiņš 8–20 cm garš un 2–4,5 cm resns ar bālganām zvīņām, kuras vēlāk kļūst sarkanīgas, tumšbrūnas, beidzot melnas. Kātiņa mīkstums baltgans, pamatnē zilgani zaļš.

Aug bieži priežu mežos augustā, septembrī. Laba ēdamā sēne, kas lietojama bez iepriekšējas novārīšanas visos kulinārās pārstrādes veidos.

Līdzīgs ir ozolu lācītis (*Leccinum quercinum* (Pilāt) Green & Watling), kas sastopams zem ozoliem un arī ir laba ēdamā sēne.

PARASTĀ APŠUBEKA – *Leccinum aurantiacum* (Bull.) Gray

Cepurīte 4–30 cm plata, sākumā puslodesveidīga, ar kātiņam piekļautu apmali, vēlāk izliekusies, spilvenveidīga, gluda, nedaudz samtaina, brūnsarkana vai oranži sarkana.

Mikstums balts, griezumā kļūst melns līdz violeti melns, ar patīkamu smaržu un garšu.

Stobriņi 2–3,5 cm gari, sākumā balti, vēlāk pelēkdzeltenīgi, pieskaršanās vietās kļūst vīnsarkani. To atveres sākumā bālganas, vēlāk pelēkas, rožainas.

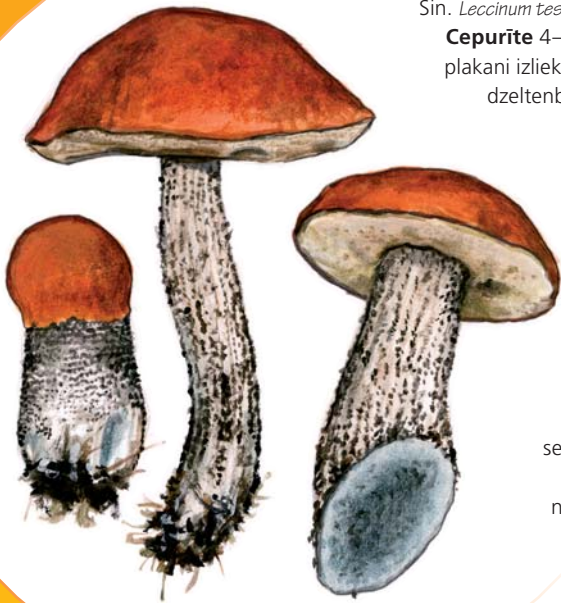
Kātiņš 6–22 cm garš un 1,5–6 cm resns, uz pamatni paresnināts, bez dobuma, balts, sākumā ar baltām, vēlāk brūnām un sarkanbrūnām zvīņām, gareniski svītrains.

Sēne sastopama lapu koku un jauktos mežos no jūnija līdz septembrim, ļoti bieži. Lietojama bez iepriekšējas novārīšanas dažādos kulinārās pārstrādes veidos. Apstrādājot sēnes mikstums kļūst melnpelēks.

Līdzīga ir dzeltenbrūnā apšubeka (*Leccinum versipelle* (Fr.) Snell.), kas sastopama zem bērziem, sila lācītis (*Leccinum vulpinum* Watling) – aug zem priedēm – un ozolu lācītis (*Leccinum quercinum* Green & Watling) – zem ozoliem.



STOBRĪŅU SĒNES



DZELTENBRŪNĀ APŠUBEKA – *Leccinum versipelle* (Fr.) Snell.

Sin. *Leccinum testaceoscabrum* Singer

Cepurīte 4–18 (20) cm plata, sākumā puslodesveidīga, vēlāk plakani izliekta, spilvenveidīga, gluda, oranždzeltēna līdz dzeltenbrūnai.

Mīkstums blīvs, balts, griezumā sārtojas, vēlāk violets vai bālgans ar patīkamu smaržu un garšu.

Stobriņi pelēcīgi, viegli atdalās no cepurītes, to atveres jau sākumā tumši pelēkas.

Kātiņš 6–20 cm garš un 2–4,5 cm resns, cilindrisks, uz pamatni paresnināts, baltpelēks, bez dobuma, ar daudzām sākumā brūnām, vēlāk melnām zvīņām. Kātiņa mīkstums zilē.

Sēne sastopama ļoti bieži jauktos un lapu koku mežos zem bērziem no jūnija līdz septembrim pa vienai vai grupās.

Labā ēdamā sēne, kura bez iepriekšējas novārīšanas lietojama dažādos kulinārijas veidos.

PARASTĀ BĒRZUBEKA – *Leccinum scabrum* (Bull.:Fr.) Gray

Cepurīte 2,5–15 cm plata, sākumā puslodesveidīga, vēlāk izliekusies, spilvenveidīga, sarkanbrūna līdz pelēkbrūnai, sausā laikā sausa, mitrā lipīga.

Mīkstums sākumā stingrs, vēlāk mīksts, balts vai pelēkbalts, ūdeņains, ar patīkamu sēņu smaržu un garšu. Cepot mīkstums kļūst melns.

Stobriņu slānis 1–2,5 cm biezš, sūkļains, baltgans, stobriņi ar sīkām, apaļām atverēm.

Kātiņš 4–20 cm garš un 0,5–4,5 cm resns, cilindrisks, bez dobuma, lejas daļā resnāks, baltgans, ar šķiedrainām melnganām un pelēkām atstāvošām zvīņām.

Sēne sastopama jauktos un lapu koku mežos ļoti bieži no jūnija līdz novembrim. Ēdama sēne, kas lietojama bez iepriekšējas novārīšanas dažādos kulinārās pārstrādes veidos. Nevajadzētu lietot vecus šīs sēnes eksemplārus, kas kļuvuši mīksti, bet kātiņi cieti un šķiedraini.



STOBRIŅU SĒNES



LĀČU SAMTBEKA – *Xerocomus badius* (Fr.)Kühner:Gilib

Cepurīte 4–15 cm plata, sākumā puslodesveidīga, vēlāk izliekta, izpletusies, gluda, sausa, spīdīga, mitrā laikā nedaudz glotaina, lipīga, kastaņbrūna, brūna vai šokolādes brūna.

Mikstums baltgans vai dzeltenīgs, griezumā zilē, vēlāk nobrūnē. Tam raksturīga svaigu augļu smarža un baravikai līdzīga garša.

Stobriņi 1–1,5 cm gari, dzeltenīgi ar stūrainām porām, spiedumu vietās zilē.

Kātiņš 4–12 cm garš un 1–4 cm resns, cilindrisks, šķiedrains vai gluds, blīvs, gaiši brūns.

Aug skuju koku, retāk lapu koku mežos no jūlija līdz oktobrim, gan pa vienai sēnei, gan arī nelielās grupās.

Laba ēdamā sēne, kas lietojama visdažādākajos kulinārijas veidos.

KAZU SAMTBEKA – *Xerocomus subtomentosus* (L.:Fr.)Quèl.

Cepurīte 3–12 cm plata, sākumā puslodesveidīga, vēlāk izliekusies un izpletusies, pelēki līdz olīvdzelteni brūngana, samtaina, vēlāk gandrīz kaila.

Mīkstums balts, baltgans, ar patīkamu smaržu un garšu.

Stobriņu slānis līdz 1,5 cm biezs, sākumā dzeltens, vēlāk zaļgandzeltenš vai brūngans, mitrā laikā pieskaroties zilē.

Kātiņš 4–10 cm garš un 1–2, pat 3 cm resns, cilindrisks, blīvs, uz pamatni sašaurinās, dzeltens, rūsas brūns, kails vai graudaini šķiedrains, tā mīkstums dzeltenīgs.

Sastopama ļoti bieži skuju koku un jauktos mežos no jūnija līdz novembrim. Lietojama bez iepriekšējas novārīšanas dažādos kulinārās pārstrādes veidos. Jaunās sēnes iesaka cepšanai un marinēšanai, vecākās – lietot kopā ar citām sēnēm.



STOBRIŅU SĒNES



PARASTĀ SVIESTBEKA – *Suillus luteus* (L.:Fr.) Roussel

Cepurīte 4–13 cm plata, sākumā puslodesveidīga, vēlāk plakani izliekta, tumšbrūna vai dzeltenbrūna ar viegli novelkamu virsmiziņu. Attīstības sākumā cepurīte ar biezu baltu, gļotainu plīvuru, kuram plīstot cepurītes malās paliek bārkstis, bet uz kātiņa gredzens; sausa cepurīte – spīdīga. Ar gredzena klātbūtni parastā sviestbeka atšķiras no graudainās sviestbekas.

Mikstums balts vai iedzeltenš, tam patīkama augļu smarža un ieskābena garša.

Stobriņi līdz 1,4 cm gari, sākumā gaišdzeltenī, vēlāk dzeltenī līdz netīri olīvdzeltenī.

Kātiņš pa lielākai daļai īss, bet var sasniegt arī 10 cm garumu un 2–3 cm resnumu. Tas ir cilindrisks, bez dobuma, augšdaļā ar virspusē baltu, bet apakšpusē violetu gredzenu. Kātiņš virs gredzena dzeltenīgs ar brūniem punktiņiem, zem gredzena balts, vēlāk brūngans.

Sēne sastopama ļoti bieži priežu mežos no jūlija līdz novembrim.

Lietojama bez iepriekšējas novārīšanas. Pirms gatavošanas jānovelk virsmiziņa. Neiesaka žāvēšanai.

GRAUDAINĀ SVIESTBEKA – *Suillus granulatus* (L.:Fr.) Roussel

Cepurīte 2–12 cm plata, sākumā puslodesveidīga ar ieritinātu malu, vēlāk plakana un izliekta, brūnganīgi līdz sarkanīgi dzeltena, mitrā laikā klāta ar biezām lipīgām gļotām, sausa – spīdīga un gluda. Virsmiziņa viegli novelkama.

Mikstums sākumā balts līdz gaišdzeltens, ar vāju augļu smaržu un patīkamu garšu.

Stobriņi sākumā gaišdzeltēni, vēlāk olīvdzeltēni līdz tumšā okerkrāsā. To atveres ciešas, ļoti mazas un apaļas, vēlāk lielākas un stūraini ieapaļas. No stobriņu slāņa jaunām sēnēm mitrā laikā atdalās pienbalti pilieni.

Kātiņš 4–6 cm garš un 0,8–1,5 cm resns, bez gredzena, augšdaļā ar baltdzeltēnām, vēlāk brūnējošām kārpīņām un atsevišķiem pienainiem pilieniem.

Sēne sastopama ļoti bieži priežu mežos no jūnija līdz oktobrim. Lietojama bez iepriekšējas novārīšanas. Neiesaka žāvēšanai. Pirms gatavošanas jānovelk cepurītes virsmiziņa.



STOBRIŅU SĒNES



PRIEŽU SVIESTBEKA – *Suillus variegatus* (Sowerby:Fr.)Kuntze

Cepurīte 5–15 cm plata, sākumā puslodesveidīga ar ieliektu malu, vēlāk plakani izliekta, spilvenveidīga, sākumā dzeltenpelēka vai pelēkbrūna, vēlāk okerbrūna, tūbaina, ar smalkām, pārslainām zvīņām, mitra un veca tā ir glotaina, virsmiziņa nav novelkama.

Mīkstums blīvs, bālgans, dzeltenīgs, lauzuma vai griezuma vietās neredz zilē.

Stobriņi līdz 1,5 cm gari, sākumā olīvbrūni, vēlāk zaļgandzelteni, brūngani vai kanēļa krāsā; atveres sīkas, sākumā pelēkdzeltenīgas, vēlāk vairāk zaļganas un olīvbrūnas. Stobriņi neatdalās no cepurītes mīkstuma.

Kātiņš 7–10 cm garš un 1–4 cm resns, cilindrisks, pie pamatnes dažreiz paplašināts, brūngani oranži dzeltens, bez dobuma.

Sēne sastopama ļoti bieži smilšainās augsnēs ar sūnām bagātos priežu mežos no jūlija līdz oktobrim. Tautā šo sēni sauc arī par "makavici" (no krievu "mohovik" – sēne, kas aug sūnās). Lietojama bez iepriekšējas novārīšanas visiem kulinārās pārstrādes veidiem.

GOVJU SVIESTBEKA – *Guillus bovinus* (L.:Fr.) Roussel

Cepurīte 3–10 cm plata, sākumā izliekta, ar ieritinātu malu, vēlāk plakaniska, dzeltenbrūna, oranži brūna, retāk sarkanīgi brūna, gluda, mitrā laikā lipīga, sausā – spīdīga.

Mīkstums blīvs, bāli dzeltens, brūngans, lauzumā nedaudz sārtojas, ar vāju smaržu un patīkamu garšu. Stobriņu slānis līdz 1 cm biezs, dzeltenīgs, vēlāk gaiši brūngans, stobriņu atveres lielas, stūrainas.

Stobriņi nedaudz gar kātiņu nolaideni.

Kātiņš 3–10 cm garš un 1–2 cm resns, cilindrisks, uz pamatni nedaudz sašaurināts, gluds, tādā pašā krāsā kā cepurīte vai gaišāks.

Govju sviestbeku sauc arī vienkārši par govju beku. Tā sastopama ļoti bieži skuju koku, galvenokārt priežu mežos (priežu sili, priežu mētrāji) no jūlija līdz oktobrim. Bieži aug pa vairākām sēnēm kopā “pušķos”.

Ēdama sēne, kuru var cept bez iepriekšējas novārīšanas, var žāvēt, sālīt, marinēt. Mazāk vērtīga nekā citas stobriņu sēnes.



LAPIŅU SĒNES

Lapiņu sēnēm cepurītes apakšpusē veidojas lapiņas, kur attīstās šo sēņu sporas. Lapiņu sēnēm pieder tādas lielas sēņu ģintis kā pienaines un bērzlapes. Pie lapiņu sēnēm pieder arī atmatenes (šampinjoni), kuras bieži kultivē. Tām pieder mūsu indīgās sēnes.



LAUKA ATMATENE – *Agaricus campestris* L.:Fr.

Cepurīte 8–10 cm plata, sākumā puslodesveidīga, vēlāk izpletusies ar uz leju noliektu apmali, balta, dažreiz brūngana, sausa, zīdaina, ar sīkām zvīņām, pieskaršanās vietās nedaudz dzeltē.

Mīkstums balts, lauzumā sārtojas, ar patīkamu smaržu un riekstu garšu (daži autori min svaigu zāgskaidu vai plūmju smaržu). Cepurītei viegli novelkama virsmiziņa.

Lapiņas sākumā baltas, tad drīz iesārtas, beidzot tumšbrūnas, melnas ar violetu nokrāsu.

Kātiņš 3–10 cm garš un 1–2 cm resns, taisns, cilindrisks, bez dobuma, pie pamatnes nedaudz paplašināts, tādā pašā krāsā kā cepurīte, ar plānu, baltu gredzenu, kas vecām sēnēm var arī izzust. Kātiņš pie pamatnes bieži netīri brūns vai dzeltenīgs.

Sēne sastopama ļoti bieži ganībās, pļavās, tīrumos un dārzos, it īpaši tur, kur ir bijuši zirgu mēsli. Veido arī t. s. raganu apļus.

Lauka atmatene bez iepriekšējas novārīšanas lietojama cepšanai un marinēšanai.



LAPIŅU SĒNES



TĪRUMA ATMATENE – *Agaricus arvensis* Schaeff.

Cepurīte 8–15, pat 20 cm plata, sākumā lodveidīga, vēlāk izpletusies, balta, iespaiduma vietās ar dzeltenīgiem plankumiem, zīdaina, gluda vai ar sīkām zvīņām.

Mīkstums balts vai dzeltenīgs (zem virsmiziņas) ar vairāk vai mazāk izteiktu anīsa smaržu un riekstu garšu.

Lapiņas sākumā baltas, gaiši pelēkas, vēlāk brūnvioletas, šokolādes brūnas.

Kātiņš 5–16 cm garš un 1–2 cm resns, dobs, uz pamatni paplašināts, augšdaļā ar spēcīgi izveidotu baltu gredzenu.

Tīruma atmatene sastopama ļoti bieži pļavās, ganībās, mežmalās, dārzos no maija līdz oktobrim, it sevišķi tur, kur ir bijuši zirgu mēsli.

Lietoama bez iepriekšējas novārīšanas visos kulinārijas veidos.

MAINĪGĀ PACELMENE – *Kuehneromyces mutabilis* (Schaeff.:Fr.)Singer &Smith

Cepurīte 3–6 cm plata, sākumā puslodesveidīga, tad plakani izliekta, vēlāk pilnīgi plakana, zvanveidīga, uz leju noliektu apmali, centrā ar ieapaļu izcilni, mitra rūsganbrūna, sausa okerdzeltēna, žūstot bieži divkrāsaina – centrā gaišāka, gar malām tumšāka.

Mikstums cepurītes malās plāns, vidū biezāks ar patīkamu smaržu un maigu garšu, daži autori saka – ar patīkamu svaigas koksnes smaržu, cepurītē bāls, kātiņā rūsas brūns.

Lapiņas gar kātiņu nedaudz nolaidenas, sākumā krēmkrāsā, vēlāk brūnas.

Kātiņš 3,5–5 cm garš un 0,3–0,4 cm resns, cilindrisks, nedaudz uz leju sašaurināts, dobs, zem gredzena brūngans, ar brūnganām, smalkām zvīņām, virs gredzena – krēmkrāsā. Gredzens vienā krāsā ar cepurīti, dažreiz izzūdošs, no sporām, kas izsējas, var būt ķieģeļsarkans.

Aug lielās grupās uz lapu koku, retāk skuju koku koksnes un celmiem no jūnija līdz septembrim. Lietojama bez iepriekšējas novārīšanas visos kulinārijas veidos, it īpaši zupām. Lietojamas tikai cepurītes, jo kātiņi ir stipri sīksti.



LAPIŅU SĒNES



CIRTAINĀ ČIGĀNENE – *Rozites caperata* (Pers.:Fr.)P.Karst.

Cepurīte 4–12 cm plata, sākumā puslodesveidīga, vēlāk plati izliekta; sākumā gaiši dzeltena, vēlāk okerdzeltena vai brūngani dzeltena, dažreiz ar iesārtu nokrāsu un radiāli plaisājošu apmali. Virsmiziņa sausa, ar gaišu miltainu apsarmi.

Mīkstums gaišs, gandrīz balts, lauzumā dzeltē, ar maigu garšu, bez īpašas smaržas.

Lapiņas platas, netīri dzeltenīgas, brūnganas, ar nelīdzenu malu.

Kātiņš 4–9, pat līdz 12 cm garš un 1–2 cm resns, cilindrisks, pie pamatnes nedaudz paplašināts, ar pilnu vidu, balti dzeltens vai dzeltenbrūns ar sākumā baltu, vēlāk dzeltējošu šķiedraini svītrainu ādaiņu gredzenu.

Sastopama ļoti bieži galvenokārt sausos smilšainos priežu mežos, mazāk jauktos mežos, no augusta līdz novembrim.

Sagatavojama visdažādākajos veidos bez iepriekšējas novārīšanas.

Šo sēni nedrīkst sajaukt ar indīgo Patujāra šķiedrgalvīti (*Inocybe erubescens* Blytt).

LIELĀ DIŽSARDZENE – *Macrolepiota procera* (Scop.:Fr.)Singer

sin. *Lepiota procera* Scop.:Fr.

Cepurīte 5–20 cm plata, sākumā lodveidīga vai olveidīga, vēlāk izpletusies zvanveidīga, beidzot plakana, ar izcilni vidū, klāta ar stūrainām atspūrušām brūnām zvīņām, pelēkbrūna, ar tumšāku centrālo daļu. Kopskatā ar kātiņu atgādina saulesargu.

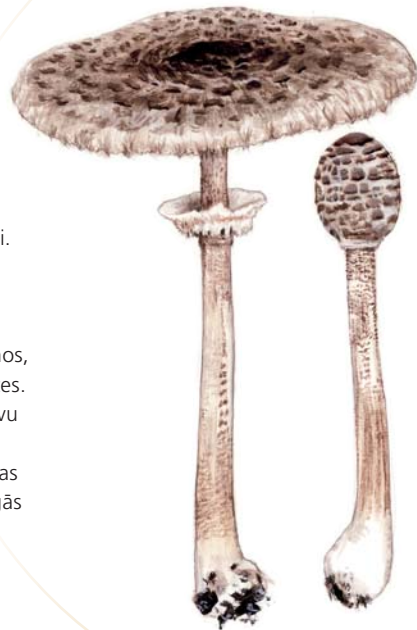
Mīkstums balts, irdens, tam raksturīga patīkama riekstu smarža un garša.

Lapiņas platas, ciešas, mīkstas, baltas, ar laiku uz tām redzami sarkanīgi plankumi.

Kātiņš 10–30 cm garš un 2–4 cm resns, cilindrisks, tādā pašā krāsā kā cepurīte, pie pamatnes bumbulveidīgi paresnināts, augšdaļā ar platu, kustīgu, virspusē baltu, apakšpusē brūnganu gredzenu

Sastopama ļoti bieži mežmalās, ceļmalās, parkos un dārzos, gaišos meža laukumīņos, dažreiz veido raganu aplūš. Laba ēdamā sēne. Ēdama svaiga, uzgriežot uz sviestmaizes. Var cept arī kā karbonādi, to iepriekš notīrot, bet nemazgājot, lai sēne nezaudētu savu aromātu. Lietojamas tikai sēnes cepurītes, jo kātiņi ir šķiedraini un sīksti.

Eglājos sastopama sarkstošā dižsardzene (*Macrolepiota rhacodes* (Vittad.)Singer), kuras mīkstums lauzumā sārtojas. Ēdama. Retumis dārzos, komposta kaudzēs un tamlīdzīgās augtenēs sastopama dārza dižsardzene (*Macrolepiota rhacodes* var. *bohémica* (Wich.) Bellu & Lanzoni), kuru daži autori uzskata par indīgu vai vismaz šaubīgu.



LAPIŅU SĒNES



PARASTĀ SMILTENE – *Tricholoma equestre* (L.:Fr.)P.Kumm.

sin. *Tricholoma flavovirens* (Pers.:Fr.)S. Lundell

Cepurīte 4–10 cm plata, sākumā izliekta, vēlāk izpletusies, plakana, bieži ar viļņainu apmali, lipīga, šķiedraina, dzeltenzaļa.

Mikstums sākumā baltgans, vēlāk dzeltenīgs, ar miltu smaržu un patīkamu garšu.

Lapiņas platas, retas, dzeltenzaļas.

Kātiņš 3–10 cm garš un 1–2 cm resns, cilindrisks, taisns vai nedaudz saliekts, bez dobuma, šķiedrains, ar sīkām zvīņām tādā pašā krāsā kā cepurīte.

Sastopama ļoti bieži smilšainos priežu mežos vēl rudenī, septembrī, oktobrī. Pirms gatavošanas sēnes tekošā ūdenī kārtīgi jānoskalo, lai atbrīvotos no pielipušajām smiltīm, un cepurītēm jānovelk virsmiziņa. Šo sēni nedrīkst sajaukt ar sēra pūkaini (*Tricholoma sulphureum* (Bull.:Fr.)P.Kumm.), kurai ir pretīga degošas gumijas smaka. Tā sastopama lapu koku mežos, sevišķi zem ozoliem.



LAPIŅU SĒNES



BALTĀ KRIMILDE – *Lactarius bertillonii* (Neuhofff: Z.Schaeff.)Bon.

sin. *Lactarius vellereus* (Fr.:Fr.)Fr.

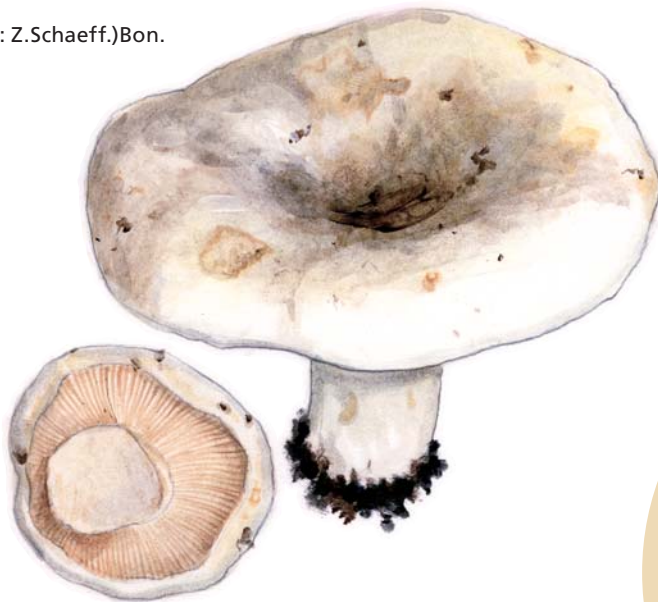
Cepurīte 10–25 cm plata, sākumā plakani izliekta, tad centrā ar padziļinājumu, piltuvveidīga, vilnaini pūkaina, noliektu ieritinātu apmali, vēlāk viļņainu un asu malu, balta.

Mīkstums balts ar bagātīgu, kodīgu, dedzinošu piensulu.

Lapiņas retas, nedaudz nolaidenas, 4–7 mm platas, sākumā bālganas, vēlāk dzeltenīgas.

Kātiņš 2–10 cm garš un 2–5 cm resns, īsi cilindrisks, bez dobuma, bālgans vai ar citrondzeltenu nokrāsu, sākumā pūkains, vēlāk kails.

Sastopama bieži lapu koku un jauktos mežos no augusta līdz oktobrim. Sēni raksturo lielās cepurītes. Parasti aug grupās. Noderīga sālīšanai.



LAPIŅU SĒNES



PIPARU KRIMILDE – *Lactarius piperatus* (Fr.) Gray

Cepurīte 5–15 cm plata, sākumā izliekta, vēlāk piltuvveidīga ar ieritinātu, reizēm saplaisājušu apmali, sākumā bālgana, vēlāk ar netīri dzelteniem plankumiem ievainojumu vietās, piensula zilganzaļa vai pelēkzaļa.

Mīkstums balts, ciets, piensulas daudz, tā balta, dedzinoša, griezumā vietās krāsojas zaļa.

Lapiņas ļoti ciešas, baltas līdz bālganā okera krāsā, ievainojumu vietās rūsganas, piensulas pilienu tuvumā nedaudz pelēkzaļas, gar kātiņu nolaidenas.

Kātiņš 3–7 cm garš un 1,5–3,5(4) cm resns, baltgans, bez dobuma, sākumā ar mīkstiemi matiem.

Sastopama ļoti bieži lapu koku un jauktos mežos no augusta līdz oktobrim, parasti grupās. Noderīga sālīšanai.

SALDŪKSNE – *Lactarius resimus* (Fr.:Fr.)Fr.

Cepurīte 7–20 cm plata, sākumā izliekta, vēlāk ar ieliektu vidu, piltuvveidīga, uz leju ieritinātu malu ar pinkainiem matiņiem, oranži brūna, sarkanbrūna vai sarkandzeltena, bez joslām, uz leju noliektā mala gaišāka.

Mīkstums balts, trausls, griezumā dzeltens.

Piensula balta, gaisā dzeltē, ar kodīgu garšu.

Lapiņas bālganas, vēlāk okerbālas ar sarkanīgu nokrāsu, ciešas, nolaidenas.

Kātiņš 3–9 cm garš un 1,5–4 cm resns, ar dobumu, cilindrisks, ārpusē dažkārt ar dzelteniem dobumiņiem, gluds, balts, dažreiz pie pamatnes dzeltenīgs vai rūsgans.

Sastopama bieži lapu koku un jauktos mežos pa vienai un grupās no jūlija līdz oktobrim. Noderīga sālīšanai.



LAPIŅU SĒNES



PARASTĀ PIENAINE – *Lactarius trivialis* (Fr.:Fr.)Fr.

Cepurīte 5–16, pat 26 cm plata, sākumā izliekta ar padziļinājumu vidū, tad plakana līdz piltuvveidīga, ar ieritinātu malu, gluda, lipīga, sausa spīdīga, sākumā tumši zilganpelēka, vēlāk violetbrūna vai pelēka.

Mikstums balts ar baltu, gaisā dzeltējošu piensulu, augļu smaržu un asu garšu.

Lapiņas pieaugušas vai nedaudz nolaidenas, biežas, dzeltenīgas, vēlāk iesārtā krēmkrāsā.

Kātiņš 4–10 cm garš un 1–3,5 cm resns, dabs, glotains, gluds, pelēkdzeltens vai svinpelēks.

Sastopama ļoti bieži egļu un jauktos mežos, skābā augsnē. Noderīga sāļšanai.

ALKSNENE – *Lactarius rufus* (Scop.:Fr.)Fr.

Cepurīte 3–11 cm plata, sākumā plakani izliekta ar konisku izcīlnīti vidū, vēlāk plati piltuvveidīga, sausa, zīdaina, kaila, sarkanbrūna, dažreiz ar pelēcīgu nokrāsu, bez joslām. Mala sākumā ieritināta, vēlāk ieliekta, bālgani apsarmota.

Mīkstums bāli sarkanbrūns, blīvs, ar sveķu smaržu un sīvu garšu. Piensulas daudz, tā nemainīgi balta, dedzinoša, sīva.

Lapiņas bāli dzeltensārtas līdz sarkanbrūnām, sākumā nedaudz dzeltenīgas, vēlāk bieži ar baltu izbīrušo sporu apsarmi, dažāda garuma, pieaugušas pie kātiņa, nedaudz nolaidenas.

Kātiņš 4–12 cm garš un 0,3–2 cm resns, cilindrisks, sākumā blīvs, vēlāk ar dobumu, gaiši brūns līdz gaiši sarkans.

Sēne sastopama ļoti bieži priežu mežos no jūnija līdz novembrim.

Lietojama sāļīšanai un marinēšanai.



LAPIŅU SĒNES



CŪCENE – *Lactarius necator* (J.F.Gmel.:Fr.)P.Karst.

sin. *Lactarius turpis* (Weinm.)Fr.

Cepurīte 5–20 cm plata, sākumā izliekta, vēlāk plakana, plati piltuvveidīga, bieza, stingra, ar ieritinātu, vēlāk taisnu apmali, mitrumā lipīgi gļotaina, zaļganbrūna līdz tumši olīvzaļa, vidū melngana bez vai ar vāji attīstītām koncentriskām joslām.

Mikstums balts līdz dzeltenīgs, laužuma vietā kļūst tumšs. Piensula balta, ļoti kodīga, ar sveķu smaržu.

Lapiņas plānas, nedaudz nolaidenas, baltganas vai dzeltenas, pieskaršanās vietās un vecām sēnēm ar melnganiem plankumiem.

Kātiņš 2–8 cm garš un 1–3 cm resns, cilindrisks, sākumā bez dobuma, vēlāk ar dobumu, uz pamatni sašaurināts, sauss spīdīgs, mitrā laikā lipīgi gļotains.

Sēne sastopama ļoti bieži lielākās un mazākās grupās skuju koku un jauktos mežos no jūlija līdz novembrim. Lietojama sāļšanai vai marinēšanai, iepriekš novārot un novārījuma ūdeni izlejot, bet sēnes pirms sāļšanas vēl mērcējot aukstā ūdenī.

Literatūrā ir norādījumi, ka cūcenes satur mutagēnu vielu un ka tās pārtikā nav lietojamas. Ja šīs sēnes tomēr lieto, tad vismaz vajag no cepurītēm nokasīt sveķaino tumšo masu, kurā koncentrēties kaitīgās vielas.

PRIEŽU RUDMIESE – *Lactarius deliciosus* (L.:Fr.) Gray

Cepurīte 3–15 cm plata, sākumā izliekta, līdzena, vēlāk ieliekta, piltuvveidīga, koši ķieģeļsarkana vai oranži sarkana ar 3–6 oranži rūsganām, 1–3 mm platām joslām; mitra glotaina, sausa ar spīdīgu bālgandzeltenīgu apsarmi, uz malu ar zaļganiem plankumiem un plati ieritinātu malu.

Mīkstums sākumā blīvs, stingrs, vēlāk irdens, bālgans, ar oranži sarkanīgu vai burkānu krāsas piensulu, kas griezumā kļūst mīnīsarkana, oranži dzeltena, beidzot pelēkzaļa.

Lapiņas bāli oranži dzeltenas līdz oranžā okera vai safrāna krāsā, nolaidenas, ciešas.

Kātiņš 3–5 cm garš un 1–2 cm resns, cilindrisks, pie pamatnes nedaudz tievāks, sākumā bez dobuma, vēlāk ar dobumu, drupans, reizēm ar bedrītēm.

Sēne sastopama ļoti bieži priežu un jauktos mežos zem priedēm vai to tuvumā (ar priedi veido mikorizu), kā arī jaunaudzēs no jūlija līdz oktobrim. To pieskaita pie vērtīgām ēdamajām sēnēm līdzās baravikām, atmatenēm u. c. Cepurītes iesaka nesadalītas cept kā karbonādes. Tad tās esot ļoti garšīgas un aromātiskas. Sēņotājiem vienīgi jābūt ar šīm sēnēm ļoti uzmanīgiem, jo tās, sevišķi sausā laikā, mēdz būt ļoti "tārpainas".



LAPIŅU SĒNES



EGĻU RUDMIESE – *Lactarius deterrimus* Groger

(sin. *L. semisanguifluus* R.Heim & Leclair ss. Neuhoﬀ)

Cepurīte 3–10 cm plata, sākumā izliekta, vēlāk ieliekta piltuvveidīga, oranži sarkanīga, reizēm jau no sākuma zaļgana, apmales daļā ar šaurām oranži brūnganām joslām, ievainojumu vietās oranži mīnījsarkana, tad vīnsarkana un beidzot zaļgana. Mitra cepurīte glotaina, sausa ar spīdīgu apsarmi joslu starpās. Cepurītes mala plati noliekta, sākumā ar dzeltenīgu apsarmi, vēlāk kaila.

Mikstums bālgani dzeltens, bet zem virsmiziņas centrā un vecākām sēnēm – tumši zaļš, ar augļu smaržu.

Lapiņas ļoti ciešas, nolaidenas, sākumā okerbālas, vēlāk ar oranžu nokrāsu un pelēkzaļiem plankumiem.

Kātiņš 3–6,5 cm garš un 0,8–2,5 cm resns, cilindrisks, oranži sārts, ar zaļganiem plankumiem, griezumā kļūst violets, pie pamatnes ar okerbālu micēliju.

Sēne sastopama ļoti bieži no augusta līdz oktobrim egļu mežos (egļu mikorizas sēne). Ēdama, bet ar rūgtenu piegaršu.

BALTAIS VILNĪTIS – *Lactarius pubescens* (Schrad.)Fr.

Cepurīte 5–9, pat 12 cm plata, sākumā izliekta, vēlāk izpletusies, vairāk vai mazāk piltuvveidīga ar pūkainu, sākumā ieritinātu malu, balta, ar iesārtu nokrāsu.

Mīkstums balts, ar baltu sīvu piensulu, kas sākumā izdalās bagātīgi; vecākām sēnēm tās maz vai arī nav nemaz.

Lapiņas pieaugušas vai nedaudz nolaidenas, biežas, baltas, vēlāk iesārtā krēmkrāsā.

Kātiņš 2–4 cm garš un 1–2 cm resns, cilindrisks, iesarkanīgs līdz balts.

Sastopama bieži jauktos un lapu koku mežos zem bērziem no augusta līdz oktobrim. Noderīga sālīšanai. Svaiga izraisa saindēšanos.



LAPIŅU SĒNES



PARASTAIS VILNĪTIS – *Lactarius torminosus* (Schaeff.:Fr.)Pers.

Cepurīte 4–15 cm plata, sākumā puslodesveidīga, vēlāk izpletusies, plakana ar piltuvveidīgu padziļinājumu, bieza, uz leju nolocītām malām, ar pinkainiem matiņiem, sārta vai sarkanīga.

Mikstums balts, cepurītes malās iesārts, ar sveķu smaržu un baltu, asu, dedzinošu piensulu.

Lapiņas ciešas, nedaudz gar kātiņu nolaidenas, sākumā bālganas, vēlāk iesārtas.

Kātiņš 4–9 cm garš un 1–2 cm resns, cilindrisks, sākumā bez dobuma, vēlāk ar dobumu, gaiši sārts.

Sastopama ļoti bieži pa vienai un grupās jauktos un lapu koku mežos skābās augsnēs no jūlija līdz novembrim. Šo sēni atrod arī zem ārpus meža augošiem bērziem. Noderīga sāļšanai un marinēšanai. Svaiga sēne izraisa saindēšanos.



LAPIŅU SĒNES



MAINĪGĀ BĒRZLAPE – *Russula decolorans* (Fr.) Fr.

Cepurīte 5–12 cm plata, sākumā puslodesveidīga, vēlāk plakani izliekta, centrā ar iedobi, stingra, dzeltenoranža, sarkanoranža vai dzeltenbrūna, izbalējusi vēlāk netīri dzeltenīga ar vai bez sarkanīgām joslām, centrā gaišāka.

Mīkstums balts, griezumā kļūst pelēcīgs, vārot nomelnē.

Lapiņas sākumā baltas, pieaugušām sēnēm dzeltenas, vēlāk netīri pelēkas, sākumā nedaudz sīvas vai rūgtenas.

Kātiņš 4–10 cm garš un 1,5–2,5 cm resns, cilindrisks, blīvs, bieži krokaini rievains, balts, vecām sēnēm lauzumā kļūst pelēcīgs, melnē.

Sēne sastopama bieži mitros priežu mežos, mežu pazeminājumos, sevišķi mellenājos no jūlija līdz oktobrim.

Lietojama bez iepriekšējas novārīšanas. Pirms cepšanas ieteicams noplaucēt lapiņas.



LAPIŅU SĒNES



PURVA BĒRZLAPE – *Russlula paludosa* Britzelm.

Cepurīte 7–16 cm plata, sākumā puslodesveidīga vai zvanveidīga, vēlāk izpletusies, vidū ieliekta ar nelielu izciliņi, spilgti sarkana.

Mikstums balts, zem virsmiziņas sārts, bez smaržas, ar maigu garšu.

Lapiņas sviesta dzeltenas, ciešas, sīvas vai rūgtenas, to šķautnes bieži sārtas.

Kātiņš 4–15 cm garš un 1–4 cm resns, sākumā blīvs, vēlāk porains, reti ar dobumu, balts vai sārts.

Sastopama bieži mitros priežu mežos, purvainās vietās no jūlija līdz oktobrim. Sēne lietojama bez iepriekšējas novārīšanas, taču lapiņu garšas dēļ tā iepriekš jāapplaucē. Jaunie augļķermeņi noderīgi marinēšanai.



PLANKUMAINĀ BĒRZLAPE – *Russula vesca* Fr.

Cepurīte 5–12 cm plata, sākumā izliekusies, vēlāk izpletusies, vidū nedaudz piltuvveidīga, ar ieritinājušos, rievainu malu, pa lielākai daļai brūngani vīnsarkana, bieži ar brūnganiem vai bāliem plankumiem, vidus mēdz būt tumšāks.

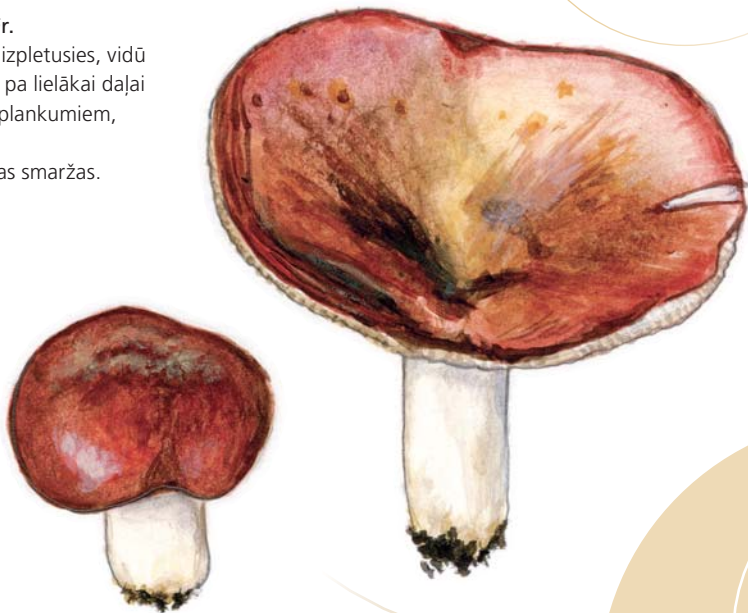
Mīkstums balts ar saldenu riekstu garšu, bez īpašas smaržas.

Lapiņas brīvas, baltas, šķautnes ar rūsganiem plankumiem.

Kātiņš 4–8 cm garš un 1–3 cm resns, cilindrisks, uz pamatni nedaudz šaurāks, balts, bieži ar rūsganiem plankumiņiem.

Sastopama ļoti bieži dažādos meža tipos, meža ceļu malās, parasti blīvās augsnēs no jūlija līdz oktobrim.

Labā ēdamā sēne, kas nav iepriekš jānovāra. Derīga cepšanai, marinēšanai, sālīšanai.



LAPIŅU SĒNES



SIĻĶU BĒRZLAPE – *Russula xerampelina* (Schäff.)Fr.

Cepurīte 5–12 cm plata, sākumā puslodesveidīga, vēlāk izpletusies ar padziļinājumu vidū; vecām sēnēm mala svītraina, purpursarkana līdz tumšsarkanai, dzeltenzaļa vai olīvzaļa.

Mikstums balts, vecām sēnēm dzeltenīgs, brūngans, ar maigu garšu un siļķu smaku, kas vecām sēnēm, vai arī šīs sēnes vārot, kļūst sevišķi spēcīga (raksturīga sugas pazīme).

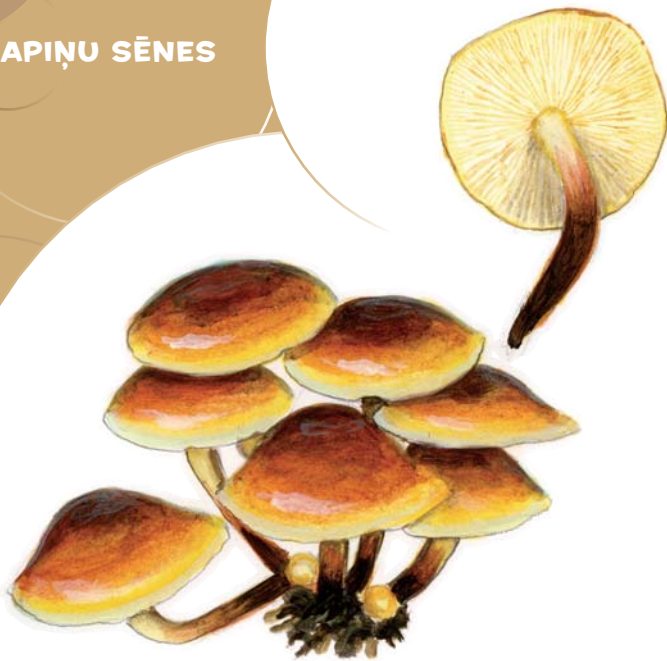
Lapiņas sviesta dzeltenas, pieskaršanās vietās brūnē.

Kātiņš 3–10 cm garš un 1,5–3 cm resns, balts vai karmīnsarkans, gareniski krokains, pieskaršanās vietās dzeltenīgs vai netīri brūngans.

Sastopama bieži priežu mežos no augusta līdz novembrim. Suga ļoti daudzveidīga. To sauc arī par brūnējošo bērzlapi. Pirms lietošanas jānovāra; derīga cepšanai un sālīšanai.



LAPIŅU SĒNES



SAMTAINĀ ZIEMENE jeb ZIEMAS CELMENE –

Flammulina velutipes (Curt.:Fr.)Singer

Cepurīte 2–10 cm plata, sākumā zvanveidīga, vēlāk izpletusies, plakana, gluda, glotaina, dzeltenīga vai medus krāsā, vidū dažreiz tumšāka, kastaņbrūna.

Mikstums baltgans vai dzeltenīgs.

Lapiņas retas, pieaugušas vai vēlāk atstāvošas no kātiņa, zobainas.

Kātiņš 3–10 cm garš un 0,5–1,5 cm resns, cilindrisks, sākumā bez dobuma, vēlāk ar dobumu, pie lapiņām gaišāks, iedzeltens, lejas daļā kastaņbrūns, gandrīz melns, vilnaini samtain.

Sēne sastopama ļoti bieži lielākās vai mazākās grupās, čemuros gan uz dzīvu, gan atmirušu lapkoku stumbriem visu gadu, bet it sevišķi rudens mēnešos un ziemā atkušņu laikā. Sēne noderīga cepšanai un zupām. Lietojamas tikai cepurītes, jo kātiņi ir sīkst.

Samtainā ziemene ir sēne, kas arī ziemā mums piedāvā svaigu sēņu maltīti.

PARASTĀ CELMENE – *Armillaria mellea* (Vahl:Fr.)P. Kumm.

Cepurīte 6–18 cm plata, sākumā slēgta, lodveidīga, tad izliekta, izpletusies, ļoti dažādās krāsās: no medusdzeltenas līdz brūnganai un melnbrūnai, ar sīkām tumšām zvīņām.

Mīkstums bāls, cepurītē mīksts.

Lapiņas sākumā baltganas, vēlāk sarkanīgas līdz brūnganām, gar kātiņu nedaudz nolaidenas.

Kātiņš 6–20 cm garš un 1–2,5 cm resns, bez dobuma, tādā pašā krāsā kā cepurīte vai nedaudz tumšāks. Tā augšējā daļā balts, svītrains, plats, mīksts gredzens.

Sēne sastopama ļoti bieži un parasti lielā daudzumā uz lapkoku un skujkoku stumbriem un celmiem no jūlija līdz decembrim. Ēdamas tikai šīs sēnes cepurītes, jo kātiņi ir sīksti.

Jāatgādina, ka uz celmiem un koku stumbriem sastopama ne tikai parastā celmene, bet vēl daudzas dažādas cepurīšu sēnes, kuras ne visas ir ēdamas.



LAPIŅU SĒNES



PARASTĀ GAIENE – *Cantharellus cibarius* Fr.:Fr.

Cepurīte 5–10 cm plata, sākumā izliekta, vēlāk plakana un piltuvveidīga ar viļņainu, dažkārt daivainu malu, gaiši dzeltena.

Mikstums blīvs, balts, lauzumā perifērijā dzeltē, ar patīkamu aromātisku smaržu un vircotu garšu.

Lapiņām līdzīgās krokas cepurītes apakšpusē retas, dakšveidīgi zarojas, tālu nolaidenas gar kātiņu.

Kātiņš 1–5 cm garš un 0,8–2 cm resns, bez dobuma, uz galotni, pakāpeniski paplašinoties, pāriet cepurītē.

Parastā gailene sastopama ļoti bieži dažādu tipu mežos no jūnija līdz oktobrim pa lielākai daļai grupās, retāk pa vienai. Lietojama bez iepriekšējas novārīšanas. Novārīt neiesaka, jo sēne kļūst sīksta. Parastā gailene reti ir "tārpaina", ko izskaidro ar kukaiņu attīstībai nepieciešamo sterīdu trūkumu.

Literatūrā ir norādījumi uz parastās gailenes līdzību ar dzeltensarkano negaileni jeb neīsto gaileni (*Hygrophoropsis aurantiaca* (Wulfen:Fr.)Maire), kuru dažviet min kā indīgu sēni. Dzeltensarkanās negailenes indīgums gan nav apstiprinājies. No parastās gailenes tā atšķiras ar savu sarkanīgi oranžo krāsu un dobo kātiņu. Šai sēnei cepurītes apakšpusē veidojas lapiņas, bet ne krokas kā parastajai gailenei.



INDĪGĀS UN NEĒDAMĀS SĒNES



No Latvijā sastopamajām 1100 cepurīšu sēņu sugām par ēdamām atzītas apmēram 300 sēņu sugas, bet apmēram 30 – par indīgām. Sēņotāji parasti lasa apmēram 20–30 sēņu sugu. Jāatgādina, ka drīkst lasīt tikai tās sēnes, kuras ir labi pazīstamas kā ēdamās sēnes. Šajā ziņā nav pieļaujama nekāda eksperimentēšana. Jāatceras arī, ka nav nekādu vispārēju pazīmju, pēc kurām varētu atšķirt ēdamās un indīgās sēnes. Ja sēņošanā piedalās arī bērni, tad vecākiem rūpīgi jāpārskata bērnu salasītās sēnes, lai starp tām nepaliktu kāda indīga sēne.



Ja nu tomēr gadās ar sēnēm saindēties? Tad nekavējoties ir jāmeklē ārsta palīdzība, bet pirms medikū ierašanās cietušais jānogulda gultā un tam jādod vemšanas un caurejas līdzekļi, lai maksimāli atbrīvotos no apēstajām sēnēm.

Saindēšanās pazīmes var būt ļoti dažādas atkarībā no sēņu sugas un arī no cilvēka jutības: nespēks, vemšana, caureja, galvassāpes, reibonis. Saindēšanās var skart dažādus cilvēka orgānus un sistēmas: kuņģa un zarnu traktu, aknas, centrālo nervu sistēmu. Pirmās saindēšanās pazīmes var parādīties pēc 1–2 stundām, līdz 8 stundām un arī vēlāk.

Slimajam ieteicams kuņģi skalot ar 4–5 glāzēm vārīta ūdens, katrai glāzei pieliekot tējkaroti sodas, vai arī šim nolūkam izmantot vāju (iesārtu) kālija permanganāta šķīdumu. Dod arī caurejas līdzekļus, bet zarnu traktu attīra ar klizmu, ņemot pieaugušam 1,2 l ūdens, bet bērnam vienu glāzi ūdens. Ieteicams lietot aktivēto ogli, dzert daudz silta ūdens, bet nekādā gadījumā alkoholu vai skābus dzērienus.

Kādā traukā jāsauglabā arī neapēstās sēnes, kā arī sēņu atliekas, kas izskalotas no kuņģa un zarnu trakta, lai varētu noskaidrot sēni, kas izraisījusi saindēšanos, un izvēlēties pareizu ārstēšanu. Jāsauglabā arī atveimtās ēdiena atliekas.

Jāatzīmē, ka ir dažas ēdamās sēnes (šajā ceļvedī tās nav ietvertas), kuras izraisa saindēšanos, ja tās lieto kopā ar alkoholu.



INDĪGĀS UN NEĒDAMĀS SĒNES



**INDĪGĀKĀ
LATVIJAS
SĒNE!**

ZAĻĀ MUŠMIRE – *Amanita phalloides* (Vaill.:Fr.) Link

Cepurīte 4–15 cm plata, sākumā olveidīga, puslodesveida vai zvanveidīga, vēlāk plakani izliekta, olīvzaļa vai olīvbrūna, vidū parasti tumšāka, reizēm ar baltām pārslām, gluda; mitra – lipīga, sausa – zīdaini spīdīga.

Mīkstums balts, maigs, jauniem augļķermeniem ar patīkamu medus smaržu un riekstu garšu, veciem – ar pretīgu smaku.

Lapiņas baltas, platas.

Kātiņš 5–15 cm garš un 0,8–2,5 cm resns, cilindrisks, sākumā šūnains, vēlāk ar dobumu, balts ar izlocītām bālganzaļām joslām, kuras veidojas, ārējai audu kārtīgai saplaisājot. Augšdaļā kātiņš rievains ar platu rievainu, nokarenu gredzenu, kas dažkārt var arī izzust. Pie pamatnes kātiņš bumbulveidīgi paresnināts. Paresninājumu ietver plata, maisveidīga, ieplīsusi maksts.

Sēne sastopama bieži lapu koku un jauktos mežos, parkos un dārzos, parasti zem ozoliem pa vienai vai grupās, no jūlija līdz oktobrim.

BALTĀ MUŠMIRE – *Amanita virosa* (Lam.) Bertilloni
Cepurīte 3–7 cm plata, sākumā puslodesveidīga, galotnē strupi koniska, vēlāk izpletusies, ar ieliektu malu, mitrā laikā nedaudz glotaina, sausā – zīdaina.

Mīkstums balts, tam pretīga smaka un nepatīkama garša.

Lapiņas koši baltas, ciešas.

Kātiņš 5–12 cm garš un 0,8–2 cm resns, cilindrisks, bez dobuma, pie pamatnes ar bumbulveidīgu paresninājumu un cieši piegulošu maksti, bet augšdaļā ar platu, balti zīdainu, ātri izzūdošu gredzenu.

Aug bieži skujkoku (egļu), retāk jauktos mežos smilšainās skābās augsnēs pa vienai vai nelielās grupās no jūlija līdz oktobrim.

ĻOTI INDĪGA SĒNE!



INDĪGĀS UN NEĒDAMĀS SĒNES



PANTERU MUŠMIRE – *Amanita pantherina* (DC.:Fr.)Krombh.

Cepurīte 4–10 cm plata, sākumā puslodesveidīga, lipīga, vēlāk izpletusies – plakana ar svītrainu malu, brūna, dzeltenbrūna, pelēkbrūna ar daudzām baltām plēksnēm koncentriskās joslās.

Mīkstums balts ar nepatīkamu rutku smaku.

Lapiņas ciešas, baltas, vēlāk pelēcīgas.

Kātiņš 5–12 cm garš un 0,5–2 cm resns, cilindrisks, šķiedrains, pie pamatnes ar biezu maksti; augšdaļā plats, balts, gluds, nokarens gredzens. Starp maksti un gredzenu var būt dažas baltu plīvura atlieku joslas.

Sastopama bieži dažādu tipu mežos ar smilšainu, skābu augsni no jūlija līdz septembrim.



ĻOTI INDĪGA SĒNE!

BĀLĀ MUŠMIRE – *Amanita citrina* (Schaeff.) Pers.

Cepurīte 5–10 cm plata, sākumā puslodesveidīga, vēlāk izpletusies, plakana, vidū nedaudz ieliekta, dažādās dzeltenīgās nokrāsās, sevišķi zaļgandzeltenā vai salmu dzeltenā, bet dažreiz arī baltā.

Mīkstums balts ar nepatīkamu kartupeļu vai rutku smaku un pretīgu garšu.

Lapiņas sākumā baltas, vēlāk dzeltenīgas.

Kātiņš 5–15 cm garš un 1–2 cm resns, vienā krāsā ar cepurīti, sākumā blīvs, bet vēlāk ar dobumu, pie pamatnes ar bumbulveidīgu paresninājumu, bet augšdaļā ar nokarenu, dzeltenīgu gredzenu.

Aug ļoti bieži skuju koku mežos, skābā augsnē no jūlija līdz novembrim.



INDĪGA SĒNE!



INDĪGĀS UN NEĒDAMĀS SĒNES



INDĪGA SĒNE!

SARKANĀ MUŠMIRE – *Amanita muscaria* (L.:Fr.) Hook

Cepurīte 5–20 cm plata, sākumā lodveidīga, vēlāk izpletusies – plakana, koši sarkana vai sarkanīgi dzeltena ar baltām vai dzeltenīgām biezām plēksnēm.

Mīkstums balts, zem virsmiziņas gaiši oranžs vai dzeltenīgs, ar saldeni garšu, bez īpašas smaržas.

Lapiņas baltas, baltdzeltenīgas, ciešas, nepieaugušas pie kātiņa, brīvas.

Kātiņš 5–25 cm garš un 1–3 cm resns, cilindrisks, sākumā bez dobuma, vēlāk ar dobumu, balts vai dzeltenīgs, augšdaļā ar baltu vai dzeltenīgu, ārpusē rievainu gredzenu, bet pie pamatnes ar bumbulveidīgu pāresnījumu ar biezu maksti ar kārpveidīgiem izciļņiem joslās.

Sarkanā mušmire bieži sastopama dažādu tipu mežos ar skābu augsni no jūlija līdz novembrim pa vienai vai grupās.

PATUJĀRA ŠĶIEDRGALVĪTE – *Inocybe erubescens* Blytt
sin. *Inocybe patouillardii* Bres.

Cepurīte 3–9 cm plata, sākumā zvanveidīga, vēlāk izpletusies, plakana ar izcilni vidū, šķiedraina, mazliet spīdīga, malās iepļususi, sākumā balta vai krēmkrāsā, vēlāk sarkanīga, sevišķi spieduma vietās brūnsarkana.

Mīkstums balts vai ar vāju sarkanīgu nokrāsu un augļu smaržu, lauzumā krāsu nemaina.

Lapiņas sākumā baltas, tad pelēkdzeltenas, beidzot olīvbrūnas, šķautne balta, spieduma vietās ar sarkaniem plankumiem.

Kātiņš 6–7 cm garš un 0,5–1 cm resns, taisns vai nedaudz saliecies, bez dobuma, pie pamatnes bieži nedaudz bumbuļveidīgi paresnināts, šķiedrains, sākumā balts, vēlāk sārts līdz ķieģeļsarkans, tā mīkstums lauzumā sārtojas.

Sastop ļoti bieži lapu koku un jauktos mežos, parkos, apstādījumos, no maija līdz augustam, sevišķi zem liepām, ozoliem, eglēm, kaļķainā augsnē. Ļoti indīga sēne! Agrākā indīgā sēne Latvijā, parādās jau maijā.



ĻOTI INDĪGA SĒNE!



INDĪGĀS UN NEĒDAMĀS SĒNES



INDĪGA SĒNE!



KAILĀ MIETENE – *Paxillus involutus* (Batsch:Fr.)Fr.

Cepurīte 5–18 cm plata, sākumā izliekta, vēlāk izpletusies, līdzena, plakana vai piltuvveidīga, ar ielocītu malu, gaļīga, dzeltenbrūna, olīvbrūna, vāji tūbaina.

Mīkstums gaišdzeltens, vārot kļūst melns, tam skābena garša un smarža.

Lapiņas biezas, nolaidenas, brūngandzeltenas vai okerkrāsā, iespaiduma vietā melnē.

Kātiņš 4–6 cm garš un 1–1,5 cm resns, cilindrisks, bez dobuma, gareniski šķiedrains, tādā pašā krāsā kā cepurīte vai gaišāks, spiedumu vietās ar brūniem plankumiem

Sastopama ļoti bieži dažādu tipu mežos, arī piesārņotās vietās no jūnija līdz septembrim.

Kailo mieteni agrāk uzskatīja par ēdamu sēni; tagad tā ieskaitīta indīgo sēņu kategorijā. Tā satur antigēnu, kurš cilvēka organismā izraisa antiķermeņu veidošanos un tā apdraud ne tikai veselību, bet arī dzīvību. Kā liecina veiktie pētījumi, kailā mietene pastiprināti uzkrāj vidē smago metālu savienojumus, kas var pastiprināt saindēšanos.

PARASTĀ ŽULTSBEKA – *Tylopilus felleus* (Bull.:Fr.)P.Karst.

Cepurīte 4–15 cm plata, sākumā puslodesveidīga, vēlāk izpletusies, spilvenveidīga, gluda, brūna vai olīvbrūna ar pelēcīgu, dzeltenīgu, olīvzaļu vai iesārtu nokrāsu.

Mīkstums balts, maigs, griezumā sārtijas, ļoti rūgts.

Stobriņi līdz 2 cm gari, sākumā balti, vēlāk sārti, to atveres sākumā baltas, vēlāk sārtas, pieskaroties sarkanīgas. Stobriņu slānis viegli atdalāms no cepurītes mīkstuma.

Kātiņš 4–16 cm garš un 1,5–4, pat 6 cm resns, bez dobuma, dzeltenbrūns, ar tumšu izcilnētu zīmējumu, kas, tam pieskaroties, kļūst tumši brūns.

Parastā žultsbeka sastopama ļoti bieži priežu un jauktos mežos, it īpaši mežos ar skābu augsni no jūlija līdz oktobrim. Sēne nav indīga, bet nav ēdama rūgtuma dēļ. Viena žultsbeka var sabojāt visu sēņu maltīti, padarot to neēdamu. Jāuzmanās, lai baraviku vai kādas citas ēdamās stobriņu sēnes (bērzubekas, lācīšus u. c.) nesajauktu ar šo sēni.



INDĪGĀS UN NEĒDAMĀS SĒNES



RŪGTĀ SĒRSĒNE – *Hypholoma fasciculare* (Huds.:Fr.)P.Kumm.

Cepurīte 3–7 cm plata, plāna, sākumā zvanveidīga vai puslodesveidīga, vēlāk izliekusies, centrā ar izcilni, sērdzeltēna, centrā tumšāka, ar sarkanīgu vai oranžīgu nokrāsu.

Mīkstums sērdzeltēns, ar nepatīkamu smaku un rūgtu garšu.

Lapiņas biežas, plānas, sākumā sērdzeltēnas, vēlāk olīvkrāsā vai brūngani zaļganas.

Kātiņš 5–10 cm garš un 0,4–0,6 cm resns, dobs, bieži vairāk vai mazāk izliekts, sērdzeltēns, vēlāk ar rūsas krāsas šķiedrām.

Sēne aug lielās grupās ļoti dažādu tipu mežos, dārzos un parkos. Dažādos literatūras avotos vērtēta gan kā ļoti indīga, gan arī kā neēdama.



ĻOTI INDĪGA SĒNE!



CEĻVEDĪ IETVERTO SĒŅU KALENDĀRS

	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
Parastā bisīte				x	x							
Parastais lāčpurns				x	x							
Parastais ķēvpups				x	x							
Baravika								xx	xx			
Parastā apšubeka						xx	xx	xx	xx			
Dzeltenbrūnā apšubeka							xx	xx	xx	xx		
Parastā bērzubeka						xx	xx	xx	xx			
Lāču samtbeka							xx	xx	xx	xx		
Kazu samtbeka						xx	xx	xx	xx	xx	xx	
Parastā sviestbeka							xx	xx	xx	xx	xx	
Graudainā sviestbeka						xx	xx	xx	xx	xx		
Priežu sviestbeka							xx	xx	xx	xx		
Govju sviestbeka							xx	xx	xx	xx		

	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
Lauka atmatene					xx	xx	xx	xx	xx	xx	xx	
Tīruma atmatene					xx	xx	xx	xx	xx	xx	xx	
Mainīgā pacelmene						xx	xx	xx	xx			
Cirtainā čigānene								xx	xx	xx	xx	
Lielā dižsardzene							xx	xx	xx	xx		
Smiltene									xx	xx		
Baltā krimilde								xx	xx	xx		
Piparu krimilde							xx	xx	xx	xx		
Saldūksne							xx	xx	xx	xx		
Parastā pienaine							xx	xx	xx	xx	xx	
Alksnene						xx	xx	xx	xx	xx	xx	
Cūcene							xx	xx	xx	xx	xx	
Priežu rudmiese							xx	xx	xx	xx		

	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
Eglu rudmiese								xx	xx	xx		
Bālais vilnītis								xx	xx	xx		
Parastais vilnītis							xx	xx	xx	xx	xx	
Mainīgā bērslape							xx	xx	xx	xx	xx	
Purva bērslape							xx	xx	xx	xx		
Plankumainā bērslape							xx	xx	xx	xx	xx	
Silķu bērslape							xx	xx	xx	xx	xx	
Samtainā ziemene	xx	xx	xx	xx	xx	xx	xx	xx	xx	xx	xx	xx
Parastā celmene							xx	xx	xx	xx	xx	xx
Parastā gailene						xx	xx	xx	xx	xx		
Zaļā mušmire							xx	xx	xx	xx		
Baltā mušmire							xx	xx	xx	xx		
Panteru mušmire							xx	xx	xx	xx	xx	

	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
Bālā mušmire							xx	xx	xx	xx	xx	
Sarkanā mušmire							xx	xx	xx	xx	xx	
Patujāra šķiedrgalvīte					xx	xx	xx	xx				
Kailā mietene						xx	xx	xx	xx			
Parastā žultsbeka							xx	xx	xx	xx		
Rūgtā sērsēne					xx	xx	xx	xx	xx	xx	xx	

SĒŅU ĒDIENU RECEPTES

SĒŅU ZUPA

Produkti: 500 g svaigu sēņu, 4 l ūdens, 200 g caurauguša cūkas speķa, 800 g kartupeļu, 1 paliels sīpols, 2–3 ēdamkarotes skāba krējuma.

Gabaliņos sagrieztu speķi liek vārīties reizē ar kartupeļiem. Sēnes novāra atsevišķi. Atdzesē aukstā ūdenī un nospiež. Pēc tam smalki sakapā, apcep uz pannas sviestā, pieliekot sagrieztus sīpolus, un liek katlā. Krējumā iemaisa miltus, pielej zupai un vēl uzvāra. Gatavai zupai pieliek smalki sagrieztas pētersīļu un dilļu lapiņas. Sāli liek pēc vajadzības.

SAUTĒTA LĪDAKA

Produkti: 1 kg līdakas, 50 g sviesta, ½ glāze salda un ½ skāba krējuma, 100 g svaigu baraviciņu.

Līdaku iztīra no asakām. Sagriež gareniski, izņem lielo asaku un sagriež mazos gabaliņos. Tad liek krējumā ar sviestu. Pievieno smalki sagrieztas baraviciņas, sāli un piparu graudiņus. Vāra, līdz līdaka mīksta. Pasniedz ar vārītiem kartupeļiem.

SAUTĒTA VISTA AR SĒNĒM

Vistu sadala gabaliņos. Uzcep katliņā sviestā brūnu. Pēc tam pārlej ar buljonu un sautē, laiku pa laikam aplaistot. Mērcei pieliek izvārītas un sīki sasmalcinātas vistu aknas, sasmalcinātas sēnes, pieliek miltu tumi un uzvāra. Pieliek krējumu, uzkarsē un pasniedz ar ceptiem kartupeļiem.

MARINĒTAS SĒNES

Lieto baravikas, bērslapes un citas labākās sēnes. Labi notīra. Nogriež kātiņus līdz pusei un labi nomazgā. Novāra sālsūdenī. Pēc tam atdzesē aukstā ūdenī un sapilda burkā vai glazētos māla podos. Sagatavo marinādi, pievienojot galda etiķi, piparus, lauru lapas, cukuru un sāli pēc garšas un tos savārot. Atdzesē un pārlej sēnēm.

SĒŅU KOTLETES

Produkti: 1 kg sēņu, 3 olas, 3 karotes rīvmaizes vai miltu, 1–2 tējkarotes skāba krējuma un 1–2 sīpoli.

Samaltām sēnēm pieliek sakultas olas, skābu krējumu, sagrieztus sīpolus, rīvmaizi vai miltus un labi sajauc. Izveido kotletes, apviļā miltos un cep taukos no abām pusēm brūnas. Pasniedz galdā ar saknēm un mērci.

SĒŅU SACEPUMS

Produkti: 1 kg sēņu, 3 olas, 1 glāze piena, 1–2 karotes miltu, 2 sīpoli un 2 karotes tauku vai sviesta.

Uz pannas apcep sakapātus sīpolus, pievieno sakapātas sēnes un apcep. Pienā ieauc miltus un pieliek sakultas olas. To pielej sēnēm un labi sajauc. Liek formā un cep. Pasniedz ar kartupeļiem un mērci.



SĒŅU ĒDIENU RECEPTES

SUTINĀTA TEĻA GAĻA AR BARAVIKĀM

Produkti: 1200 g gaļas, 90 g sviesta vai tauku, 20 g miltu, 50 g kaltētu baraviku, 50 g skāba krējuma, sāls.

Gaļu sadala gabalos un apcep sviestā vai taukos brūnu, pielej pa brīžam buljonu vai ūdeni, kurā mērcētas baravikas, un sutina zem vāka mīkstu. Baravikas nomazgā un izmērcē ūdenī dažas stundas pirms ēdiena pagatavošanas, tad sagriež plānās strēmelītēs un sautē kopā ar gaļu. Miltus samaisa ar krējumu, pievieno gaļai, uzvāra un pasniedz ar kartupeļiem.

SUTINĀTAS SĒNES

Produkti: 90 g sēņu, 2 sīpoli, 60–90 g speķa, 40 g tauku, ½ l piena, 20 g miltu, sāls, pipari pēc vajadzības.

Sēnes nomazgā, uzvāra, nolej karsto ūdeni, uzlej aukstu, nospiež un smalki sakapā. Sagrieztus sīpolus izsutina taukos, pieliek gabaliņos sagrieztu speķi, sacep, pielej mazliet vāroša ūdens un sutina zem vāka mīkstus. Īsi pirms gatavs, pieliek miltus, labi sakarsē un beigās pielej pienu, savāra un pasniedz galdā.

OMLETE AR SĒNĒM

Produkti: 6 olas, 1 glāze piena, 3 ēdamkarotes miltu, 30–50 g sviesta, 100 g sēņu, sāls.

Olu dzeltenumus sakul ar sāli, pieliek miltus, pienu un saputotus olu baltumus. Sviestu sakarsē, uzlej olu maisījumu un cep no vienas puses. Uz virsas mīkstās puses liek gabaliņos sagrieztas sēnes, tad pārlik uz pusēm un sarullē.

SĒNES ETIĶĪ

Produkti: (1l) 900 g baraviku vai gailēņu, 1 l vīnetiķa, sāls pēc garšas.

Mazas sēnes nomazgā un vāra, pieliekot sāli, vīnetiķī 10 minūtes. Saliek stikla burkā un pārlej ar etiķi, kurā vārījušās. Burkas uzglabā vēsā vietā.

SĒŅU MĒRCE

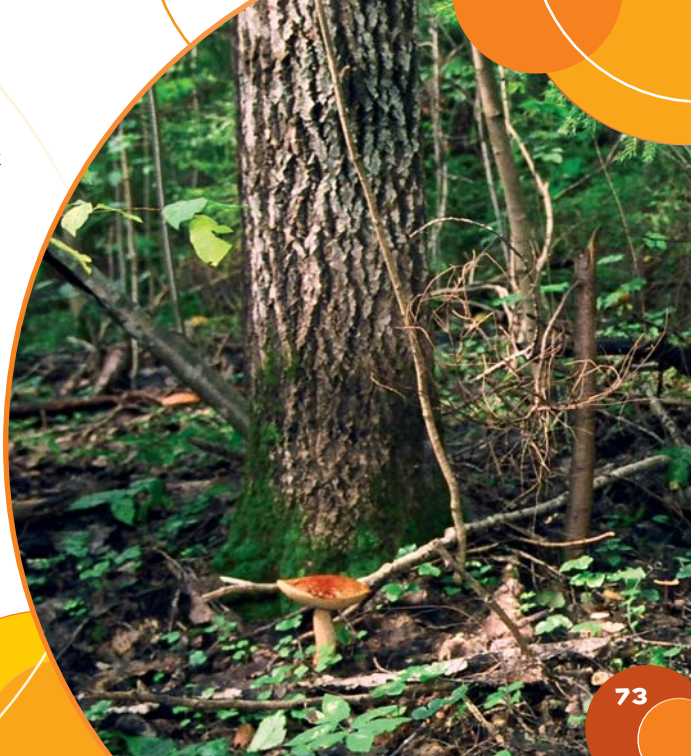
Produkti: 80 g sēņu, 4 g kviešu miltu, 15 g sviesta, 25 g sīpolu, sāls.

Kviešu miltus sviestā izkarsē, pielej sēņu buljonu un vāra 15–25 minūtes. Tad pievieno sasmalcinātus, sviestā apceptus sīpolus un sēnes, no kurām vārīts buljons, sāli un uzvāra. Sēņu mērci pasniedz pie dažādiem kartupeļu, makaronu, putrainu un dārzeņu ēdieniem.

SĒŅU BULJONS

Produkti: 500 g ūdens, 10 g kaltētu baraviku.

Kaltētas baravikas noskalo, applaucē, pārlej ūdeni un ļauj 3–4 stundas uzbriest. Pēc tam baravikas vāra uzlējuma ūdenī 40–50 minūtes. Buljonu izkāš un izlieto zupu gatavošanai. Baravikas sasmalcina un pievieno gatavām zupām.



SĒŅU ĒDIENU RECEPTES

CŪKGAĻAS, KARTUPEĻU UN SĒŅU SAUTĒJUMS

Produkti: 100 g cūkas gaļas, 50 g vārītu sēņu, 15 g puravu, 200 g kartupeļu, 5 g kviešu miltu, 15 g skāba krējuma, zaļumi.

Gabaliņos sagrieztu cūkgaļu kopā ar sasmalcinātiem puraviem un sēnēm apcep, pieliek sāli, pārlej ūdeni vai buljonu un sautē. Kad gaļa pusmīksta, pievieno gabaliņos sagrieztus kartupeļus un sautē, līdz gaļa un kartupeļi gatavi. Beidzot sabiezina ar izkarsētiem kviešu miltiem, pievieno skābu krējumu. Gatavu pārkausa ar zaļumiem.

MAKARONI AR BARAVIKĀM

Produkti: 80 g makaronu, 150 g ūdens, 100 g baraviku, 15 g sviesta, 50 g šķiņķa, 15 g tomātu biezeņa, 10 g skāba krējuma, sāls.

Makaronus paredzētā ūdens daudzumā vāra, pa reizei apmaisot, apmēram 20 minūtes. Tad pievieno sagrieztas, sviestā apceptas baravikas, tomātu biezeni, sagrieztu šķiņķi, skābu krējumu un samaisa. Tālāk vārīšanu turpina katlā, kas blīvi apsegts ar vāciņu, mazā siltumā uz plīts vai cepeškrāsnī, līdz makaroni mīksti. Pasniedz ar svaigu dārzenu salātiem.

KARTUPEĻU UN SĒŅU SALĀTI

Produkti: 100 g kartupeļu, 100 g marinētu sēņu, 50 g skābētu gurķu, 15 g sīpolu, 25 g skāba krējuma, 2 g cukura, sāls, zaļumi.

Marinētas sēnes sagriež gabaliņos. Tāpat sagriež ar mizu vārītus, nomizotus kartupeļus, skābētus gurķus. Sīpolus sīki sasmalcina. Pēc tam visas salātu sastāvdaļas sajauc, pievieno skābu krējumu, sāli, cukuru, samaisa. Liek traukā un pārkausa ar zaļumiem.



SĒŅU KONSERVĒŠANA

SĒŅU SĀLĪŠANA

Vārītu sēņu sālīšana. Salasītās sēnes izšķiro, iztīra no smiltīm, lapām, skujām, apgriež kātiņus līdz 2–3 cm, nomazgā, nesagrieztas saliek traukā, pārlej ar paskābinātu sālsūdeni un vāra 8–10 minūtes. Ūdeni paskābina, lai sēnes nekļūtu tumšas. Uz 1 litru ūdens pieliek 20 g vārāmās sāls un 2 g citronskābes vai 1 ēdamkaroti galda etiķa. Pēc vārīšanas noskalo vairākos aukstos ūdeņos, lai atdalītu gļotas, salej marles vai rupja auduma maisiņā, caurduŗi vai sietā un ļauj liekajam ūdenim notecēt (3–4 st.), sakaisa ar sāli – 40–50 g uz 1 kg novārītu sēņu – un sapilda traukos kārtām ar garšaugiem. Trauku izklāj ar tīrām upeņu lapām un sagrieztām dillēm, uzliek kārtu sēņu, liek atkal upeņu lapas un dilles un tā kārtu, līdz trauks piepildīts. Virsējo kārtu noklāj ar upeņu lapām, pārsedz ar sālsūdenī samērcētu drāniņu, uzliek dēlīšus vai koka ripu atbilstoši trauka lielumam un uzliek smagu slogu tā, lai pēc 1 dienas sēnes segtu sālījums. Ja sālījums virsū nerodas, jāuzlej sālsūdens (50 g sāls uz 1 l). Pēc vēlēšanās garšaugiem ar sēnēm var pievienot arī sagrieztus ķiplokus.

Šādi sālītas sēnes nav stipri sāļas un ēšanai var lietot bez iepriekšējas nomērcēšanas gan ceptas, gan zupām, gan sagatavotas dažādos salātos.

Nevārītu sēņu sālīšana. Nevārītas var sālīt krimildes, rudmieses. Sēnēm nogriež kātiņus, atstājot tos 1–1½ cm garus, un tās 2 dienas vēsā vietā nomērcē aukstā ūdenī, to ik dienas apmainot. Nomērcētās sēnes sapilda ar upeņu lapām un sagrieztām dillēm izklātā traukā ar cepurīšu virspusi uz augšu 5–6 cm biezā slānī kārtām ar garšaugiem – upeņu lapām un sagrieztām dillēm, un, ja

vēlas, arī ar ķiplokiem. Sēnes sakaisa ar vārāmo sāli, ņemot to 40–50g uz 1 kg sēņu. Virsējo kārtu nosedz ar upeņu lapām, uzliek segripu, slogu (laukakmeņus) un novieto vēsā vietā. Pēc 2–3 dienām sēnes saplakušas un virsū var sālīt atkal citas nomērcētās sēnes. Kad trauks piepildīts un sēnes labi noslodzītas, trauka virspusē parādās sālijums. Ja sālijums nerodas pēc 3 dienām, tad uzlej sālsūdeni (50 g sāls uz 1 l ūdens), lai sēnes būtu pārklātas. Virs sēnēm zem sloga uzklāj sālsūdenī samērcētu drāniņu, un trauku novieto vēsā telpā. Sēnes ēdamas pēc 4–6 nedēļām. Vienmēr jāskatās, vai sēnes pārklātas ar sālijumu, un, ja radies pelējums, tas jānotīra. Uzglabāšanas laikā slogu nenoņem un trauku der apsiet ar polietilēna plēvi.

TAUKOS SACEPTAS SĒNES

Cepšanai izlieto baravikas, dažādas bekas, rudmieses, gailenes, krimildes u.c. tā sauktās saldās sēnes. Notīrītās sēnes nomazgā, ļauj liekajam ūdenim notecēt un sagriež gabaliņos (1,5–2,5 cm), saliek uz pannas vai katliņā, apkaisa ar sāli (20 g uz 1 kg sēņu) un sautē savā sulā, līdz gandrīz visa sula iztvaikojusi. Pēc tam sēnēm pieliek sviestu vai cūku taukus (200 g uz 1 kg) un apcep taukos, līdz viss ūdens no sēnēm izgarojis (tās spīd no taukiem). Saceptās sēnes karstas blīvi sapilda nelielās burciņās, pārlej ar izkausētiem taukiem vai sviestu, burciņu noslēdz ar plastmasas vāciņu vai nosien ar celofānu, pergamentu un uzglabā vēsā vietā.



SĒŅU KONSERVĒŠANA

SĒŅU MARINĒŠANA

Marinēšanai izmanto dažādas ēdamās sēnes, izvēloties pēc izmēra mazākās, ar cietām cepurītēm, un baravikas ar cietām cepurīšu apakšām. Lai sēnes nekļūtu tumšas, tās vāra paskābinātā sālsūdenī (30 g sāls, 1 l ūdens, 2 g citronskābes vai 1 ēdamkarote galda etiķa), pēc tam ar aukstu ūdeni noskalo, lai tās nekļūst ļoti mīkstas. Apvārītas sēnes sapilda nelielās stikla burciņās kopā ar garšvielām un pārlej ar karstu (80°) marinādi. 0,5 l burciņā var iepildīt 350 g apvārītu sēņu. Sēnēm pieliek 5 graudus piparu, 1 lauru lapu, 2 g kanēļa miziņu, 5 krustnagliņas un uzlej 150 ml marinādes. Baravikām nevajag likt klāt ķiplokus un sīpolus, jo tad tiek nomākta specifiskā, patīkamā baraviku garša. Ar vākiem nosegtas burciņas sterilizē 85 °C temperatūrā 15 minūtes.

Marinētām sēnēm bez sterilizēšanas burciņās ātri rodas pelējums, tādā gadījumā bojātā marināde jānomaina ar jaunu.

SĒŅU KALTĒŠANA

Visvairāk kaltē baravikas, jo tām no visām sēnēm visvairāk garšvielu. Var kaltēt arī citas sēnes. Kaltētas sēnes lieto zupu garšas uzlabošanai, mērcēm, gaļas sautējumiem. Kaltēšanai izraudzītās sēnes notīra, baravikas sagriež kopā ar kātiņu 1½ –2 cm biezās sloksnēs, var arī nesagriezt, saliek uz plātēm un žāvē cepeškrāsnī sausas. Var žāvēt arī uz plīts virsas un centrālapkures radiatoriem. Izžāvētās sēnes uzglabā slēgtās skārda vai stikla burkās, kā arī marles vai polietilēna maisiņos sausā, siltā vietā.



IETEICAMĀ LITERATŪRA

- Amoliņš A. 1992. Bērslapes. Rīga. 205 lpp. [Latvijā atrasto 90 bērslapju sugu apraksti. Izdevums pa retam vēl grāmatnīcās ir nopērkams.]
- Antone Milija, sastād. 2003. Sēnes //Rīga. – izd. Avots – 253 lpp., 37 lpp. ilustrācijas.
- Avota I. (teksts), Paramonovs D. (zīmējumi) 1990. Latvijas aizsargājamās sēnes. Rīga. 72 lpp. [Izdevums nopērkams Latvijas Dabas muzejā.]
- Dāniele Inita 2002. Sēņu avīze. Rīga. 63 lpp. [*Lauku Avīzes* izdevums sēņotājiem. *Sēņu nozīme pārtikā, Sēņu audzēšana un saudzēšana, Neēdamās un indīgās sēnes, Kā pareizi sēņot, Sēņu nozīme dabā, Vai sēņot var visu gadu, Vai sēnes var atrast visur* u. c. jautājumi.]
- Eipure M., Sēnes. Lielā rokasgrāmata. 206 sēņu sugu attēli un īsas pazīmes. 450 sēņu ēdienu receptes. [2005.], [Izdevums nopērkams Latvijas Dabas muzejā.]
- Eņģele Karīna 2004. Sēnes un sēņu ēdieni. Izd. Madris. 160 lpp.
- Evansa Š., Kibijs Dž. Sēnes. Rīga. 296. lpp. “Zvaigzne ABC”, [2006.]
- Эйпуре М., Эрдмане Т. 1988. Грибы. Каталог выставки. Часть I. Рига. 119 стр. [Grāmatā 104 Latvijā sastopamu sēņu krāsaini zīmējumi un šo sēņu raksturīgākās pazīmes. Izdevums nopērkams Latvijas Dabas muzejā.]
- Grauduma Valda, sastād. 1997. Sēņu grāmata. Rīga. 182 lpp. [*Kas ir sēnes, Sēņu nozīme pārtikā, Pareiza sēņošana, Saindēšanās ar sēnēm* u. c. jautājumi.]
- Latvijas veģetācija 5. 2002. Rīga. 174 lpp. [Izdevumā ievietots Diānas Meieres raksts *Latvijas piepju konspekts* un Initas Dānieles (Avotas) un Ingūnas Krastiņas raksts *Latvijas cepurīšu sēņu (Agaricales s.l.) konspekts*. Šajos rakstos doti visu Latvijā līdz šim atrasto piepju un cepurīšu sēņu latīniskie un latviskie nosaukumi. Izdevums dabūjams Latvijas Dabas muzeja Botānikas nodaļā.]
- Lesoe Tomass Sēnes [b.g.] Rīga. 304 lpp. [Tulkojums no angļu valodas. Informācija par 500 sēņu sugām. Krāsaini sēņu attēli. Izdevums pašlaik (2005. gads) nopērkams grāmatu veikalos.]
- Lūkins V. 1973. Bērslapes. Rīga. 71 lpp. [Latvijā atrasto bērslapju sugu apraksti.]
- Lūkins V. 1984. Pūkaines. Rīga. 176 lpp. [Latvijā atrasto pūkaiņu dzimtas sēņu sugu apraksti.]
- Lūkins V. 1979. Pienaines. Rīga. 85 lpp. [Latvijā atrasto pienaiņu sēņu sugu apraksti.]
- Lūkins V. 1978. Bekas. Rīga. 68 lpp. [Latvijā atrasto stobriņsēņu sugu apraksti.]
- Lūkins V. 1981. Mušmīres un atmātenes. 101 lpp. [Latvijā atrasto mušmīru un atmātenju sugu apraksti.]
- Lūkins V., Vimba E. 1889. Sēnes. Rīga. 56 lpp.

- Matjuškova N., Raipulis J. 1999. Šitakē grāmata. Rīga. 96 lpp. [Grāmata, kas domāta visiem tiem, kas nodarbojas vai vēlas nodarboties ar šitakē sēnes audzēšanu. Grāmata nopērkama Rīgas grāmatnīcās.]
- Štolls F.E. 2001. Latvijas sēnes. Rīga. [F. E.Štolla sēņu akvareļi. Izdevums nopērkams Latvijas Dabas muzejā.]
- Urbonas V., Kalamees K., Lukin V. 1986. Conspectus Florum Agaricalium Fungorum (Agaricales s.l.) Lithuaniae, Latviae et Estoniae. Vilnius. 137 lpp. [Grāmatā dots pārskats par cepurīšu sēņu sugu sastāvu pagājušā gadsimta 80. gadu vidū trijās Baltijas valstīs. Teksts latīņu valodā.]
- Vimba E. 1998. Sēņu avīze. Rīga. 37 lpp. [Lauku Avīzes izdevums sēņotājiem.]
- Vimba E., Piterāns A. 1996. Latvijas Sarkanā grāmata. Sēnes un ķērpji. Rīga. Sēnes 1.–115. lpp. [Latvijā reto un izzūdošo sēņu apraksti un attēli.]

Sēņu iepazīšanai varam ieteikt arī šādas grāmatas:

- Cetto Bruno. 1980. Der große Pilzführer. Band 1. München–Wien–Zürich. S. 669.
- Cetto Bruno. 1980. Der große Pilzführer. Band 2. München–Wien–Zürich. S. 729.
- Cetto Bruno. 1983. Der große Pilzführer. Band III. München–Wien–Zürich. S. 635.
- Cetto Bruno. 1984. Der große Pilzführer. Band 4. München–Wien–Zürich. S. 697.
- Kalamees K., Liiv V. 2005. 400 Eesti seent. Tartu. 316 lpp. [400 sēņu fotoattēli. Latviešu lasītājs var orientēties pēc sēņu latīniskajiem nosaukumiem.]
- Michael – Hennig – Kreisel. 1978. Handbuch für Pilzfreunde. Band I. Jena. S. 392. [Nozīmīgākās ēdamās un indīgās sēnes.]
- Michael – Hennig. 1960. Handbuch für Pilzfreunde. Band II. Jena. S. 328. [Dažādas piepju un pūpēju sēnes.]
- Michael – Hennig – Kreisel 1979. Handbuch für Pilzfreunde. Band III. Jena. S. 464. [Cepurīšu sēnes ar gaišām lapiņām.]
- Michael– Hennig – Kreisel 1981. Handbuch für Pilzfreunde. Band. IV Jena. S. 472. [Cepurīšu sēnes ar tumšām lapiņām.]
- Michael– Hennig 1970. Handbuch für Pilzfreunde. Band V. Jena. S. 391. [Pienaines un bērslapes.]
- Michael– Hennig – Kreisel 1975. Handbuch für Pilzfreunde B.VI. S. 291. [Sēņu noteikšanas tabulas un piecos sējumos ietvertu sugu reģistrs.]

Informāciju par Latvijas sēnēm varat meklēt arī internetā: www.latvijasdaba.lv

**KUR VAR
KONSULTĒTIES
PAR SĒNĒM**

Rīgā, K. Barona ielā 4,
Latvijas Dabas muzejā,
Botānikas nodaļā.



Dzīvo Latvijas valsts mežos

Foto: A. Eglītis, A. Meiers, akciju sabiedrība "Latvijas valsts meži"
Sēņu apraksti: Edgars Vimba
Sēņu zīmējumu autors: Dmitrijs Paramonovs
© 2007 Akciju sabiedrība "Latvijas valsts meži"

