

Maruta Kusiņa

SĒŅOSIM!



Šī kabatas formāta grāmata
ir praktiski izmantojama ikvienam sēņotājam.

Lieliskie attēli palīdz noteikt, vai sēne droši liekama grozā.

Grāmatas bonuss – sēņu ēdienu receptes un ieteikumi,
kā tās labāk sagatavojamas ziemai.



Saturs

Ievads	2	Bērslapes	32, 33
Lāčpurni	6, 7	Lielā dižsardzene	34, 35
Parastā gailene	8, 9	Pilsētas atmatene	36, 37
Baravikas	10, 11	Cirtainā čigānene	38, 39
Parastā sviestbeka	12, 13	Porcelāna tintene	40, 41
Graudainā sviestbeka	14, 15	Mainīgā pacelmene	42, 43
Govju sviestbeka	16, 17	Alksnene	44, 45
Priežu sviestbeka	18, 19	Medene jeb parastā vēršmēle	46, 47
Bērzubekas	20, 21	Pelēkā pūkaine	48, 49
Apšubekas	22, 23	Cūcene	50, 51
Kazu samtbeķa	24, 25	Parastais vilnītis	52, 53
Rudzpuku smilšbeka	26, 27	Parastā smiltene	54, 55
Rudmieses	28, 29	Latīnisko nosaukumu rādītājs	56
Parastā sērpiepe	30, 31		

levads

Seši iemesli, kāpēc doties sēņot

- Sēnes ir garšīgs, uzturvielām bagāts pārtikas produkts, kas satur olbaltumvielas, ogļhidrātus, taukvielas, dažādus vitamīnus, organiskās skābes, daudz kālija un fosfora, kā arī citas vērtīgas vielas.
- Sēņošana ir patīkams vaļasprieks, kas palīdz cīnīties pret mazkustību – vienu no galvenajiem sirds un asinsvadu slimību cēloņiem.
- Sēņošana ir atpūta svaigā gaisā. Mežs attīra gaisu no putekļiem un cita veida piesārņojuma, kā arī izdala gaisā vielas, kas nonāvē kaitīgus mikroorganismus.
- Sēņojot var iepazīt dabu un atpūtināt mūsdienu tehnoloģiju nogurdināto prātu.
- Mežā par sēnēm nav jāmaksā. Ja sēnes negaršo, tās var nodot sēņu pieņemšanas punktos, pārdot tirgū vai uzdāvināt draugiem.
- Sēnes var ilgstoši uzglabāt sālītā, marinētā, saldētā vai kaltētā veidā.

Kas jāievēro sēņojot

- Jāvāc tikai tās sēnes, kuras jūs droši pazīstat.
- Sēnes jānogriež ar nazi pie kātiņa pamatnes un jāieliek grozā, lai nesaspiežas.
- Nedrīkst vākt vecas un tārpainas sēnes, kā arī tās, kas aug pie autoceļiem, dzelzceļiem, izgāztuvēm un citās piesārņotās vietās, jo sēnes pastiprināti absorbē no augsnes piesārņojumu.
- Dodoties uz mežu, jāsaģērbjas tā, lai ērces nevarētu pieķļūt pie ādas un piesūkties, bet kājās jāuzvelk piemēroti apavi, lai pasargātu sevi no odzes koduma. Pēc sēņošanas jāpārbauda, vai pa apģērbu nerāpo ērces, kā arī jāpārlicinās, vai kāda ērce jau nav piesūkusies.

Sēnes auglķermeņa uzbūve

Sēnei ir auglķermenis un sēņotne – sīki micēlija pavedieni augsnē.

- 1 – cepurīte
- 2 – kātiņš
- 3 – gredzens
- 4 – maksts
- 5 – lapiņas vai stobriņi
- 6 – sēņotne



Sēņu sagatavošana

Gatavojot sēņu ēdienus, obligāti jāievēro, kā katru sēni drīkst izmantot. Piemēram, marinēt un sālit pēc novārīšanas drīkst visas ēdamās sēnes, bet svaigu sēņu mērci drīkst gatavot tikai no tām sēnēm, kuras var lietot bez iepriekšējas novārīšanas. Ja šo noteikumu neievēro, var saindēties, piemēram, ar vilnīšiem un alksnenēm.

Jāņem vērā arī tas, ka sēnes ir grūti sagremošanas, tāpēc sēņu ēdienus neiesaka ēst vakarā pirms gulētiešanas, kā arī dot maziem bērniem un slimniekiem.

Sēnes var izmantot kā atsevišķu maltīti vai arī kā papildinājumu pie citiem ēdieniem. Piemēram, kaltētu sēņu pulveri var pievienot dažādām gaļas mērcēm, sautētiem dārzeņiem un zupām. Tapat katram pašam ieteicams izmēģināt, ar kādām garšvielām pagatavotas sēnes ir visgaršīgākās. Lai labāk izjustu, piemēram, baravīku patīkamo garšu, no asām garšvielām vajadzētu atteikties, bet, ja gatavo maltīti no sālitām sēnēm, dažādas garšvielas var to ievērojami uzlabot.

Uzglabājot sēnes ziemai, jāņem vērā, ka tās nebojāsies tad, ja būs pietiekamā daudzumā pievienots sāls vai kāda skābe (etiķis, citronskābe). Ja cieši aizvākotām burkāms metāla vāciņš ir “uzpūties”, sēnes lietot uzturā nedrīkst, jo pastāv risks saslimt ar ļoti bīstamu slimību – botulismu. Šī slimību izraisošā baktērija sastopama, piemēram, augsnē, bet savairojas, nonākot vidē, kurā nav skābekļa. Sāls un skābes traucē baktēriju savairošanos.

Sālitām sēnēm regulāri jānoņem pelējums un jārupējas, lai sālijums sēnes pilnībā pārklātu.

**(*Morchella* sp.)**

- Cepurīte ovāla vai konusveida, šūnaina, brūna, iedzeltena vai pelēcīga, ar dobumu vidū. Cepurītes malas saaugušas ar kātiņu.
- Kātiņš gaišāks par cepurīti, arī ar dobumu vidū.
- Mīkstuma ir maz, jo cepurītes un kātiņa lielāko daļu aizņem dobums. Mīkstums vaskveida, trausls, ar patīkamu garšu.

Augšanas vieta. Aug starp lakstaugiem lapkoku un skujkoku mežos, parkos un dārzos. Biežāk sastopams parastais lāčpurns, smailais lāčpurns un augstais lāčpurns. Līdzīgas sēnes, kas izmantojamas uzturā tādā pašā veidā kā lāčpurni, ir ķēvjrupi (*Verpa* sp.), kuriem cepurītes malas nav pieaugušas pie kātiņa.

Ievākšanas laiks. Aug pavasarī (aprīlis, maijs).

Sagatavošana. Lāčpurni ir rūpīgi jānomazgā, jo starp cepurītes krokām ir daudz smilšu. Ēdamās sēnes, kas pirms lietošanas 10–15 minūtes jānovāra un ūdens jānoļej.

Uzmanību! Nedrīkst sajaukt ar bisītēm (*Gyromitra* sp.), kurām ir nenoteiktas formas tumši brūna, doba cepurīte un īss kātiņš. Bisītes ir indīgas. Tās var lietot pēc pusgadu ilgas kaltēšanas atvērtā traukā vai vairākkārtējas novārīšanas, mainot ūdeni. Dažkārt notiek saindēšanās, pat ieelpojot tvaikus, kas izdalās, bisītes vārot.

Pildīti lāčpurni. Pēc sēņu novārīšanas atlasa veselās cepurītes. Pārējos lāčpurnus sagriež, pievieno sakapātus sīpolus un cep uz pannas krējumā, kam pievieno nedaudz sviesta. Iegūst samērā biezu sēņu masu. To uzmanīgi sapilda veselajos lāčpurnos un pasniedz pie gaļas ēdieniem.



- Cepurīte dzeltenos toņos, vidū ieliekta, bieži ar viļņainu, nedaudz ieritinātu malu. Cepurītes apakšpusē nolaidenas, zarotas, lapiņām līdzīgas dzīslas.
- Kātiņš cepurītes krāsā, bez dobuma, blīvs.
- Gaišais mīkstums lauzuma vietā kļūst tumšāks.

Augšanas vieta. Aug priežu, egļu, kā arī lapkoku mežos ūdenscaurlaidīgā augsnē. Bieži veido grupas.

Ievākšanas laiks. Aug vasarā un rudenī.

Sagatavošana. Izcila ēdamā sēne, ko var lietot bez iepriekšējas novārīšanas. Var gatavot sēņu mērci (sk. 23. lpp.), sālīt (sk. 45. lpp.), marinēt (sk. 37. lpp.), kaltēt (sk. 11. lpp.). Kaltētas gailenes pirms lietošanas jāmērcē. Tas var arī samalt miltos un pievienot mērcei.

Uzmanību! Nedrīkst sajaukt ar dzeltensārto negaileni (*Hygrophoropsis aurantiaca*), kam kātiņš tievs, ar dobumu.

Sēņu kotletes. Gailenes nomazgā, pievieno nedaudz vārītu rīsu, sīpolu un samaļ. Iegūtajai masai pievieno divas svaigas olas, nedaudz krējuma, sāli un piparus. Izveido kotletes, apviļā miltos vai rīvmaizē un cep uz pannas.

Sēņu kotletes var gatavot arī no sālītām sēnēm. Ja vēlas, rīsu vietā var izmantot vārītus kartupeļus.

**(Boletus sp.)**

- Cepurīte pusapaļa, gaiši līdz tumši brūna, ar gludu, nedaudz slidenu virsmu. Jaunām sēnēm stobriņi balti vai dzeltenīgi, vecākām – zaļgani.
- Kātiņš resns, brūngans, ar baltu dzislojumu augšdaļā.
- Baltais mīkstums griezuma vietā krāsu nemaina. Tam ir maiga garša.

Augšanas vieta. Aug lapkoku un skujkoku mežos.

levākšanas laiks. Aug vasarā un rudenī līdz salnām. Bieži sastopama vasaras baravika, egļu baravika, priežu baravika, ozolu baravika.

Sagatavošana. Izcilas ēdamās sēnes, ko var lietot bez iepriekšējas novārīšanas. No baravikām var pagatavot lielisku sēņu mērci (sk. 23. lpp.). Mazas sēnes labi noder marinēšanai (sk. 37. lpp.). Ziemā pie mērcēm var pievienot kaltētu baraviku pulveri. Garšīgas ir baraviku karbonādes (sk. 35. lpp.).

Uzmanību! Nedrīkst sajaukt ar parasto žultsbeku (*Tylopilus felleus*), kam ir iesārti stobriņi un ļoti rūgta garša.

Kaltētas sēnes. Baravikas rūpīgi notīra un sagriež plānās sloksnītēs. Kaltē krāsnī 100 °C temperatūrā apmēram vienu stundu. Ja nav pieejama krāsns, sagrieztās sloksnītes uzber uz baltas papīra lapas vai tīras lina vai kokvilnas drānas un kaltē siltā vietā, piemēram, uz radiatoriem, saulākas dienas. Izkalušās sēnes, saspiežot starp pirkstiem, nedrīkst salipt kopā. Uzglabā slēgtā iepakojumā, lai kaltētajām sēnēm nepieklūtu kaitēkļi. Kaltētas baravikas var samalt pulverī, ko ieteicams pievienot mērcēm, vai arī vārīt sēņu zupā (sk. 39. lpp.).

Parastā sviestbeka



(*Suillus luteus*)

12 – 13

- Cepurīte sarkanbrūna, ar glotainu, viegli novelkamu virsmiziņu. Stobriņi citrondzeltēni.
- Kātiņš balts, vecām sēnēm – brūnsarkans. Tā augšdaļā gredzens, kura virspuse ir gandrīz balta, bet apakšpuse – daudz tumšāka.
- Pelēkais vai gaiši dzeltenais mikstums griezuma vietā krāsu nemaina.

Augšanas vieta. Aug priežu mežos, bieži uz stīgām un celiņiem.

Ievākšanas laiks. Aug vasarā un rudenī līdz salnām.

Sagatavošana. Ļoti garšīga ēdamā sēne, ko var lietot bez iepriekšējas novārīšanas. Pirms gatavošanas cepurītei jānovelk virsmiziņa. No parastās sviestbekas pagatavota mērce (sk. 23. lpp.) ir patīkamā dzeltenīgā krāsā.

Uzmanību! Dažiem cilvēkiem sēne var izraisīt alerģiskas reakcijas.

Ceptas sēnes. Ziemai var saglabāt taukos ceptas sviestbekas. Vispirms sēnes rūpīgi nomazgā un sagriež. Tad cep uz pannas sviestā, taukos vai eļļā, līdz sēņu sula iztvaiko. Pievieno sāli un citas garšvielas pēc izvēles un pilda sterilās burkā, ko pusstundu karsē 100 °C temperatūrā un pēc tam aizvāko. Uzglabā vēsā vietā. Ziemā var izmantot sēņu mērces pagatavošanai. Ceptā veidā var saglabāt arī citas sēnes, kuras var lietot bez iepriekšējas novārīšanas, piemēram, gailenes, vairumu beku, rudmieses, čigānenes.



- Cepurīte brūngana vai dzeltenoranža, izliekta vai izpletusies. Cepurītes virsma sausa, spīdīga, bet mitrumā kļūst gluma. Stobriņi zem cepurītes gaiši dzelteni, kātiņam pieguloši. Jaunām sēnēm no porām starp stobriņiem izdalās balta piensula.
- Kātiņš gaiši dzeltens, ar dzelteniem dziedzeriem, kas jaunām sēnēm izdala baltu piensulu.
- Baltais vai gaiši dzeltenais sēnes mīkstums ir stingrs, ar maigu riekstu garšu.

Augšanas vieta. Aug priežu mežos galvenokārt sārmainā augsnē.

Ievākšanas laiks. Aug vasaras otrajā pusē un rudenī līdz salnām.

Sagatavošana. Laba ēdamā sēne, ko var lietot bez iepriekšējas novārīšanas. Var gatavot sēņu mērci (sk. 23. lpp.), kaltēt (sk. 11. lpp.), gatavot sēņu šašliku (sk. 21. lpp.). Pirms lietošanas cepurītei jānovelk virsmiziņa.



- Cepurīte rūsas krāsā, izliekta, mitrumā kļūst gluma. Stobriņi veido saliktas, olīvzaļas poras, tāpēc cepurītes apakšpuse ir līdzīga sūklim.
- Kātiņš īss, bez gredzena.
- Mīkstums brūngans vai iesārts, bezgaršīgs.

Augšanas vieta. Aug priežu mežos, bieži – lielās grupās.

levākšanas laiks. Aug vasaras otrajā pusē un rudenī.

Sagatavošana. Ēdamā sēne, ko var lietot bez iepriekšējas novārīšanas. Pēc vārīšanas sēnes iegūst violetu nokrāsu. Vāc tikai jaunas sēnes. Var gatavot sēņu mērci (sk. 23. lpp.). Tā kā sēnci nav izteikta aromāta, vēlams pievienot dažādas garšvielas. Var arī marinēt (sk. 37. lpp.) un sālīt (sk. 45. lpp.).



- Cepurīte izliekta, oranžbrūna, ar nedaudz samtainu un zvīņainu virsmu. Stobriņi brūni vai oranžbrūni.
- Kātiņš ir diezgan garš, brūns, ar oranžiem plankumiem.
- Griezuma vai lauzuma vietā dzeltenais sēnes mīkstums kļūst zilgans.

Augšanas vieta. Aug priežu mežos un virsājos skābā augsnē.

Ievākšanas laiks. Aug vasarā un rudenī.

Sagatavošana. Laba ēdamā sēne, ko var lietot bez iepriekšējas novārīšanas, tomēr tai ir nedaudz metāliska smarža. Var gatavot sēņu mērci (sk. 23. lpp.), marinēt (sk. 37. lpp.), sālīt (sk. 45. lpp.), kaltēt (sk. 11. lpp.).

Uzmanību! Dažkārt jutīgiem cilvēkiem priežu sviestbeka izraisa gremošanas traucējumus.

Sēņu pīrāgi. Priežu sviestbekas un citas bekas var izmantot pīrāgu pildījumam. Sēnes sagriež mazos gabaliņos un apcep sviestā uz pannas. Tad pievieno sāli, sīki sakapātus sīpolus, nedaudz skāba krējuma un rīvmaizi. Iegūto masu liek uz sagatavotiem rauga mīklas aplīšiem. Izveido pīrāgus un cep cepeškrāsnī, līdz tie kļūst brūni.



- Cepurīte brūna, pusapaļa. Stobriņi pelēkbalti.
- Kātiņš balts, ar pelēkmelnām zvīņām, garš.
- Gaišais mīkstums griezuma vietā krāsu gandrīz nemaina. Grūti atšķirt dažādas bērzubeku sugas.

Augšanas vieta. Aug mežos bērzu tuvumā pa vienai un grupās. Bieži sastopama parastā bērzubeka (*Leccinum scabrum*), melnā bērzubeka (*Leccinum melaneum*) un purva bērzubeka (*Leccinum holopus*).

levākšanas laiks. Aug vasarā un rudenī līdz salnām.

Sagatavošana. Ļoti garšīgas ēdamās sēnes, ko var lietot bez iepriekšējas novārīšanas. Atri kļūst mīkstas un bojājas, tāpēc jāsgatavo tūdaļ pēc salasīšanas. Noder kaltēšanai (sk. 11. lpp.), marinēšanai (sk. 37. lpp.), sālīšanai (sk. 45. lpp.), sēņu zupām (sk. 39. lpp.), pildītajiem pipariem (sk. 49. lpp.), sēņu šašlikam.

Uzmanību! Nedrīkst sajaukt ar parasto žultsbeku (*Tylopilus felleus*), kam ir iesārti stobriņi un ļoti rūgta garša, kuru var sajūst, pieliekot sēni pie mēles.

Sēņu sasliks. Jaunas, notīrītas bērzubekas sagriež aptuveni 1 cm biežās šķēlēs, uzber sāli. Ver uz iesma, starp sēņu ripiņām liekot sīpolu ripiņas. Cep uz oglēm, uzmanoties, lai sēnes neapdegtu. Kad no sēnēm vairs neizdalās sula, tās ir gatavas. Uz iesma var cept arī citas sēnes, kuras drīkst lietot bez iepriekšējas novārīšanas.



- Cepurīte pusapaļa, oranža, dzeltenbrūna vai sarkanbrūna, nedaudz samtaina. Virsmiziņa nedaudz pārkaras cepurītes malai. Stobriņi pelēki vai pelēkdzelteni.
- Kātiņš slaidš, balts ar melnām vai tumši brūnām zvīņām.
- Mīkstums griezuma vai laužuma vietā kļūst tumšs.

Augšanas vieta. Aug mitros mežos, galvenokārt bērzu un apšu tuvumā, pa vienai vai nelielās grupās. Biežāk sastopama ir dzeltenbrūnā (*Leccinum versipelle*) un parastā apšubeka (*Leccinum aurantiacum*).

Ievākšanas laiks. Aug vasarā un rudenī.

Sagatavošana. Garšīga ēdamā sēne, ko var lietot bez iepriekšējas novārīšanas sēņu mērces pagatavošanai. Sagatavotas sēnes ir tumšā krāsā. Jaunas sēnes ir piemērotas marinēšanai (sk. 37. lpp.). Noder arī sēņu zupai (sk. 39. lpp.), kaltēšanai (sk. 11. lpp.), sēņu šašlikam (sk. 21. lpp.).

Sēņu mērce. Apšubekas sagriež, pievieno sāli un garšvielas pēc vēlēšanās. Cep uz pannas eļļā vai kopā ar smalki sagriežtiem speķa gabaliņiem. Pievieno pienu vai krējumu. Saskaroties ar gaisu, apšubekas kļūst pelēkas, tāpēc arī mērcei ir pelēka krāsa. Ja vēlas, lai mērce būtu mazāk trekna, sagrieztās sēnes kopā ar garšvielām vāra pienā, iepriekš neapcepot taukvielās.



- Cepurīte samtaina, dzeltenā, dzeltenbrūnā vai sarkanbrūnā krāsā.
- Kātiņš tievs, dzeltenīgs, augšdaļā ar brūniem plankumiem.
- Mīkstums bāli dzeltens, griezuma vai lauzuma vietā krāsu nemaina.

Augšanas vieta. Bieži aug lapkoku un skujkoku mežos.

Ievākšanas laiks. Aug vasarā un rudenī.

Sagatavošana. Laba ēdamā sēne, ko var lietot bez iepriekšējas novārīšanas. Stobriņi ar sporām ir bezgaršīgi, tāpēc tos ieteicams nogriezt. Var gatavot sēņu mērci (sk. 23. lpp.), sālīt (sk. 45. lpp.), jaunas sēnes arī marinēt (sk. 37. lpp.).



- Cepurīte dzeltenbrūna vai pelēkbrūna. Jaunas sēnes cepurītei ir puslodes forma, vēlāk – plakana.
- Kātiņš cilindrisks, ar paplašinātu apakšdaļu, vidū porains vai ar dobumu.
- Mīkstums balts, bet laužuma vai griezuma vietā kļūst rudzupuķu zils.

Augšanas vieta. Aug smilts augsnē skujkoku un jauktos mežos.

Ievākšanas laiks. Aug no jūlija līdz oktobrim.

Sagatavošana. Garšīga sēne, ko var lietot bez iepriekšējas novārīšanas. Piemērota cepšanai (sk. 23. lpp.), kaltēšanai (11. lpp.) un marinēšanai (sk. 37. lpp.). Cepot zaudē zilo krāsu, un mērce ir patīkami dzeltena.

Kaltētu smilšbeku mērce. Kaltētās sēnes vāra nelielā ūdens daudzumā. Kad sēnes kļūst mīksts, tās izņem no novārījuma, pievieno sāli un cep kopā ar sagrieztiem sīpoliem eļļā vai sviestā. Tad uz pannas sviestā sabrūnina nedaudz kviešu miltu, pievieno sēnes, sēņu novārījumu un saldo krējumu.

Ēdi var gatavot mērci arī no citām kaltētām sēnēm.



- Cepurīte oranžbrūna, ieliekta, ar bālām, gredzeniskām joslām un ieritinātu malu.
- Kātiņš īss, oranžbrūns, ar oranžiem iedobumiem.
- Mīkstums biezs, trausls, dzeltens. Tas izdala oranžu vai zaļu piensulu, kas nemaina krāsu.

Augšanas vieta. Aug skujkoku mežos skābā augsnē grupās. Priežu rudmieses (*Lactarius deliciosus*) aug zem priedēm, bet egļu rudmieses (*Lactarius deterrimus*) – egļu tuvumā. Nevar sajaukt ar citām sēnēm.

Ievākšanas laiks. Aug vasaras beigās un rudenī.

Sagatavošana. Ļoti labas ēdamās sēnes, ko var lietot bez iepriekšējas novārīšanas. Rudmieses var cept (sk. 23. lpp.), sālīt (sk. 45. lpp.) vai marinēt (sk. 37. lpp.).

Ievārītas sālītas rudmieses. Sālītas rudmieses var uzglabāt ziemai. Rudmiešu cepurītes ar nelielu kātiņu (1 cm) iemērc aukstā ūdenī. Nākamajā dienā ūdeni nomaina un sēnes mērcē vēl vienu diennakti. Pēc tam ūdeni nolej, sēnes samaisa ar sāli un pilda traukā, starp rudmiešu kārtām liekot upeņu lapas un dilles. Var pievienot arī ķiplokus un mārrutku lapas vai saknes, piparus. Uz sēnēm uzliek slogu. Ja virs sēnēm neparādās sālījums, uzlej sālsūdeni. Uzglabā vēsā vietā.

Sautētas marinētas rudmieses. Sēnes notīra, nomazgā, ieber piemērotā traukā un ievieto cepeškrāsnī, kur sautē 10 minūtes. Pēc tam rudmieses sapilda sterilās burkās, pārlej ar karstu marinādi, kurai pievienots etiķis, lauru lapas, cukurs, pipari un krustnagliņas. Burkas aizvāko ar plastmasas vai metāla vāciņu.



- Cepurītes vādekļveida vai neregulāru pusloku formas, spilgti dzeltenā vai oranždzeltenā krāsā, ar nedaudz zamšainu virsmu. Tās sakārtotas cita virs citas.
- Kātiņa nav, līdzīgi kā citām piepēm.
- Mīkstums gaiši dzeltens, drupens. Tā smarža ir atkarīga no koka sugas, uz kura sēne aug.

Augšanas vieta. Aug galvenokārt uz lapkokiem, piemēram, ozoliem, vītoliem. Nevar sajaukt ne ar vienu citu sēni.

Ievākšanas laiks. Aug no maija līdz augustam.

Sagatavošana. Jauni augļķermeņi, kamēr tie ir mīksti, ir ēdami. Gatavo malto sēņu mērci vai sēņu kotletes (sk. 47. lpp.).

Uzmanību! Dažiem cilvēkiem sērpiepe var izraisīt alerģiju.

Malto sēņu mērce. Parastās sērpiepes jaunus augļķermeņus nogriež, rūpīgi nomazgā un samal gaļas maļamajā mašīnā. Pēc tam liek uz pannas, pievieno sāli, garšvielas un cep eļļā vai taukos. Var pievienot arī sakapātus sīpolus un krējumu, maltu gaļu. Malto sēņu mērci var gatavot arī no citām sēnēm, kuras lietojamas bez iepriekšējas novārīšanas, vai arī no sālītām sēnēm.



- Cepurīte jaunām sēnēm visbiežāk izliekta, vecākām – plakana vai ieliekta. Zem cepurītes ir baltas vai iedzeltenas lapiņas, kas viegli sabirst. Cepurīte oranža, dzeltena, zaļgana, sarkana, brūna vai violeta. Virsmiziņa pilnīgi vai daļēji novelkama.
- Kātiņš balts vai krāsains, drupens, var būt ar dobumu.
- Mīkstums balts vai pelēcīgs, neizdala piensulu.

Augšanas vieta. Aug dažādos mežos un purvos. Latvijā sastopamas aptuveni 30 bērslapju sugas.

Ievākšanas laiks. Aug no jūlija līdz salnām.

Sagatavošana. Bērslapes, kurām mīkstums nav sīvs, var cept bez iepriekšējas novārīšanas. Ja mīkstums ir nedaudz sīvs, bērslapes jāvāra, bet ļoti sīvās sēnes vispār nav ieteicams lasīt. Jaunas bērslapes jeb podiņus ieteicams marinēt (sk. 37. lpp.), vecākās – labāk sālīt (sk. 45. lpp.).

Salātu salāti ar olām un gurķiem. Mazus podiņus 10 minūtes vāra ūdenī, kam pievienots nedaudz sāls un citronskābe vai etiķis. Tad sēnes atdzesē un sasmalcina. Pievieno sakapātas cieti novārītas olas, sīki sagrieztu svaigu gurķi un sasmalcinātas dilles. Sajauc ar krējumu vai majonēzi.

Salātus salātus var gatavot arī no jaunām čigānenēm un atmatenēm.



- Jaunas sēnes cepurītei ir lietussarga forma, bet vecai sēnei cepurīte ir plakana, ar tumši pelēku izcilni vidū. Uz cepurītes gredzenveidā sakārtotas zvīņas. Lapiņas blīvas, baltas vai krēmkrāsas.
- Kātiņš šķiedrains, klāts ar sīkām zvīņām, ar lielu, kustīgu gredzenu, pie pamatnes nedaudz paresnināts.
- Gaišais, pēc riekstiem smaržojošais sēnes mīkstums laužuma vietā krāsu nemaina.

Augšanas vieta. Aug zālajos meža klajumos, pļavās, ganībās, kāpās.

levākšanas laiks. Aug vasarā un rudenī.

Sagatavošana. Izcila ēdamā sēne, ko var lietot bez iepriekšējas novārīšanas. Svaigai dižsardzenei ir riekstu garša, un to var griezt uz sviestmaizēm. Var gatavot sēņu karbonādes vai lietot jebkurā citā veidā.

Uzmanību! Nedrīkst sajaukt ar **mušmirēm** (*Amanita sp.*), kam gredzens nav kustīgs un kātiņa apakšējā daļā ir bumbuļveida paplašinājums ar maksti, kā arī ar **citām dižsardzenēm**, kas laužuma vai griezuma vietā maina krāsu.

Sēņu karbonādes. Sēnes rūpīgi nomazgā, noņem kātiņu un izgriež cepurītes izcilni. Tad cepurīti izgriež gabalos, apviļā sakultā olā, kam pievienots nedaudz sāls, pēc tam – miltos vai rīvmaizē. Cep uz pannas eļļā.

Šādi var cept arī baravikas un citas sēnes, kuras pirms lietošanas nav jānovāra.



(*Agaricus bitorquis*)

36 – 37

- Cepurīte balta līdz tumši brūna, nedaudz zvīņaina. Vecākām sēnēm lapiņas šokolādes brūnas.
- Kātiņš gaišs, augšdaļā ar gredzenu.
- Baltais mīkstums, sēnei novecojot, kā arī griezuma vietā kļūst nedaudz sārts.

Augšanas vieta. Aug ceļmalās, vecos parkos un citās vietās ar auglīgu augsni. Līdzīga ir lauka atmatene (*Agaricus campestris*), kurai mīkstums, sēnei novecojot, kļūst sārts. Pilsētas atmatene ir kultivētās atmatenes (šampinjonu) priekštece.

levākšanas laiks. Aug vasarā un rudenī.

Sagatavošana. Ēdamā sēne, ko var lietot bez iepriekšējas novārīšanas. Var gatavot sēņu mērci (sk. 23. lpp.), sēņu zupu (sk. 39. lpp.), sālīt (sk. 45. lpp.) un marinēt (sk. 37. lpp.).

Uzmanību! Nedrīkst sajaukt ar **mušmirēm** (*Amanita sp.*), kam kātiņa apakšējā daļā ir bumbuļveida paresninājums ar maksti.

Marinētas sēnes. Marinēšanai ievāc jaunas, nelielas sēnes, notīra, nomazgā, apvāra. Lai sēnes nekļūtu tumšas, ūdenim pievieno nedaudz citronskābes vai etiķa. Sagatavo marinādi (1 ēdamkarote vārāmā sāls, 1 ēdamkarote cukura, 1 ēdamkarote etiķa esences, 1 litrs ūdens). Sēnes sapilda tīrās burkās, uzlej uzvārīto marinādi, pievieno piparus, lauru lapas, ja vēlas – sīpolus vai ķiplokus. Burkas nosedz ar vāciņiem un 15 minūtes sterilizē 85 °C temperatūrā, tad aizvāko.



(*Rozites caperata*)

- Cepurīte gaiši dzeltenbrūna, jaunām sēnēm cepurīte – olveida, vecākām – izliekta, ar izcilni vidū. Lapiņu malas zobainas.
- Kātiņš šķiedrains, bez dobuma, ar šauru, piegulošu gredzenu.
- Mīkstums gandrīz balts, šķiedrains, ar maigu garšu.

Augšanas vieta. Aug galvenokārt skujkoku mežos skābā augsnē nelielās grupās.

Ievākšanas laiks. Aug vasarā un rudenī.

Sagatavošana. Laba ēdamā sēne, ko var lietot bez iepriekšējas novārīšanas. Vārīta nav sīksta kā vairums bērslapju. Var cept svaigas (sk. 23. lpp.), sālīt (sk. 45. lpp.), marinēt (sk. 37. lpp.). Garšīga ir čigāneņu-dārzeņu zupa.

Uzmanību! Nedrīkst sajaukt ar balto mušmiri (*Amanita virosa*), kurai kātiņa apakšējā daļā ir bumbuļveida paplašinājums.

Sēņu-dārzeņu zupa. Vispirms sagatavo buljonu no svaigiem ziedkāpostiem, kāpostiem, burkāniem vai jebkuriem citiem dārzeņiem. Sēnes nomazgā, sagriež un apcep uz pannas sviestā vai eļļā. Pievieno dārzeņu buljonam, uzvāra un ēd, pieliekot zupai krējumu, dilles, lokus vai citus zaļumus.



(*Coprinus comatus*)

40 – 41

- Cepurīte balta, iegareni olveida vai plati koniska, ar pinkainu vai zvīņainu virsmu. Vecai sēnei cepurīte, sākot ar malām, kļūst melna.
- Kātiņš garš, dabs, ar gredzenu, kas no izbirušajām sporām krāsojas melns.
- Sēne ātri izšķīst un pārvēršas tumšā masā.

Augšanas vieta. Aug mežos uz takām un ceļmalās, kā arī zālienos labi mēsloātā augsnē.

Ievākšanas laiks. Aug rudenī.

Sagatavošana. Garšīga ēdamā sēne, ko var cept bez iepriekšējas novārīšanas (sk. 23. lpp.). Ievāc tikai jaunas sēnes, kuru cepurīte vēl nav sākusī atvērties, un gatavo tūdaļ pēc ievākšanas.

Uzmanību! Nedrīkst lietot kopā ar alkoholiskiem dzērieniem!



(Kuehneromyces mutabilis)

42 – 43

- Cepurīte dzeltenīgi brūna, ar gaišāku izcilni vidū. Lapiņas gaiši brūnas līdz rūsas brūnas, nolaideni piestiprinātas pie kātiņa.
- Kātiņš ar gredzenu, gaišāks par cepurīti, zem gredzena – tumšāks, zvīņains.
- Sēnes mīkstums brūns, aromātisks.

Augšanas vieta. Aug uz trūdošas lapkoku, reti – skujkoku koksnes, veidojot blīvus pudurus vai čemurus.

Ievākšanas laiks. Aug no pavasara līdz vēlam rudenim. Bieži var atrast tad, kad nav citu sēņu.

Sagatavošana. Izcila ēdamā sēne, ko var lietot bez iepriekšējas novārīšanas. Noder sēņu mērcei (sk. 23. lpp.), sēņu-dārzeņu zupai (sk. 39. lpp.) un sautējumam. Kātiņi ir sīksti, tāpēc izmanto tikai cepurītes.

Uzmanību! Nedrīkst sajaukt ar citām sēnēm, kas aug uz celmiem un kam uz kātiņa zem gredzena nav zvīņu.

Sēņu-kabaču sautējums. Kabačus nomizo, sagriež šķēlītēs, uzber sāli un apviļā miltos, tad sakultā olā. Pēc tam kabačus nedaudz apcep uz pannas eļļā. Pacelmeņu cepurītes cep nelielā sviesta daudzumā. Pēc tam sautēšanai piemērotā traukā kārto kabačus, sēnes un ripinās sagrieztus sīpolus. Kārtojumu pārlej ar skābo krējumu, kam pievienots sāls, pārkaisa ar dillēm, lokiem vai pētersīļiem. Ja vēlas, lai sautējums būtu biezāks, krējumā iemaisa kviešu miltus. Cep cepeškrāsnī apmēram pusstundu.

**(*Lactarius rufus*)**

- Cepurīte sarkanbrūna, parasti – ar nelielu pauguriņu vidū. Lapiņas gaiši brūnas.
- Kātiņš brūns, trausls, ar gaišbrūnu mīkstumu.
- Sēnes mīkstums izdala baltu, sīvi dedzinošu piensulu, kas nemaina krāsu.

Augšanas vieta. Aug skujkoku un lapkoku mežos skābā augsnē.

Ievākšanas laiks. Aug vasarā un rudenī, arī pēc salnām.

Sagatavošana. Ēdamā sēne, kas lietojama tikai pēc novārīšanas. Var sālīt (*sk. 45. lpp.*) un marinēt (*sk. 37. lpp.*).

Sālītas sēnes. Sālīšanai sēnes nomazgā, ieber verdošā ūdenī, kam pievienots sāls, un vāra 10–15 minūtes. Tad sēnes nokāš un noskalo vēsā ūdenī. Lai alksnenes nebūtu rūgtas, tās ieteicams novārīt otru reizi un vēlreiz noskalot. Pēc tam no sēnēm notecina ūdeni. Sēnes liek traukā, sajauc ar sāli (1 kg uz 10 kg sēņu) un uzliek slogu. Uzglabā vēsā vietā.

Sēņu salāti. No sālītām sēnēm gatavo sēņu salātus. Sēnes noskalo. Ja tās ir pārāk sāļas, uz īsu brīdi iemērc verdošā ūdenī. Sēnes sakapā, pievieno sīki sagrieztus sīpolus, nedaudz etiķa vai citronskābes, skābo krējumu.



(*Sarcodon imbricatus*)

46 – 47

- Cepurīte nelīdzena, klāta ar zvīņām. Zem cepurītes brūnas vai pelēkas, līdz 1 cm garas adatiņas.
- Kātiņš īss, brūns, resns.
- Biezajam, gaišajam mīkstumam ir maiga vai nedaudz sīva garša. Lauzuma vietā tas kļūst sarkanīgs.

Augšanas vieta. Aug lapkoku un skujkoku mežos.

Ievākšanas laiks. Aug rudenī.

Sagatavošana. Ēdamā sēne, ko vairums sēņu pazinēju iesaka lietot tikai pēc novārīšanas. Vārot kļūst tumša. Var sālīt (sk. 45. lpp.) un marinēt (sk. 37. lpp.).

Sēņu-gaļas kotletes. Sālsūdenī novārītas vai sālītas sēnes samal gaļas maļamajā mašīnā un pievieno iepriekš sagatavotai kotlešu masai. Cep uz pannas un pēc tam sautē krējuma mērcē. Šādas kotletes var gatavot arī no citām vārītām sēnēm.



(Tricholoma portentosum)

48 – 49

- Cepurīte izliekta, vecākām sēnēm – ar izcilni. Cepurītes virsma spīdīga, pelēka, ar starainām svītrām, mitrumā – lipīga. Cepurītes mala un lapiņas bieži ir dzeltenas.
- Kātiņš dzeltenīgs, šķiedrains.
- Mīkstums ar miltu smaržu un garšu. Pie cepurītes bieži ir pielipušas smiltis un gruži.

Augšanas vieta. Aug skujkoku mežos.

Ievākšanas laiks. Aug rudenī, arī pēc salnām, pa vienai vai puduros.

Sagatavošana. Laba ēdamā sēne, ko var lietot bez iepriekšējas novārīšanas. Var cept (sk. 23. lpp.) vai sautēt svaigu (sk. 43. lpp.), sālīt (sk. 45. lpp.), marinēt (sk. 37. lpp.), izmantot kā piparu vai kabaču pildījumu.

Uzmanību! Var sajaukt ar iedzelteno pūkaini (*Tricholoma sejunctum*), kuras cepurītei ir dzeltenīga nokrāsa. Šī sēne nav indīga, bet var izraisīt gremošanas traucējumus.

Pipari ar sēņu pildījumu. Saldajiem pipariem izgriež kātiņu un izņem sēklas. Svaigas, sagrieztas pūkaines apcep uz pannas eļļā vai sviestā, pievieno nelielu daudzumu rīvaizes vai vārītu rīsu, lai iegūtu biezu masu. Pēc tam atdzesē un sapilda piparos. Piparus ievieto traukā, uzlej nelielu daudzumu ūdens, kam pievienots sāls un pipari. Sautē aptuveni 30 minūtes. Piparus var pildīt arī ar sēņu un maltās gaļas masu (1:1).

Piparu pildījumam var izmantot jebkuras sēnes, ko var lietot bez iepriekšējas novārīšanas.

**(*Lactarius necator*)**

50 – 51

- Cepurīte olīvzaļa, lipīga, ar ieliekumu centrā un pūkainu malu, kas jaunai sēnei ir ieritināta. Lapiņas dzeltenbaltas vai zaļganas.
- Kātiņš īss, parasti gaišāks par cepurīti.
- Baltais mīkstums izdala daudz piensulas, kas žūstot kļūst zaļganbrūna.

Augšanas vieta. Aug mitros mežos un parkos egļu un bērzu tuvumā, bieži – uz stigām, kas aizaugušas ar zāli.

levākšanas laiks. Aug vasarā un rudenī, arī pēc salnām.

Sagatavošana. Lietojama tikai pēc novārīšanas. Var sālīt (sk. 45. lpp.) un marinēt (sk. 37. lpp.).

Uzmanību! Mūsdienās zinātnieki ir atklājuši, ka sēne var veicināt vēža attīstību. Ja tomēr vēlas cūcenes lietot uzturā, pirms sēņu vārīšanas ieteicams nokasīt cepurītei tumšo virskārtu.



(*Lactarius torminosus*)

- Cepurīte sārta, vidū ieliekta. Tās virsma mataina, mala – ieritināta. Lapiņas ciešas, dzeltenbaltas vai gaiši rozā.
- Kātiņš īss, cepurītes krāsā vai nedaudz gaišāks, vecām sēnēm – dabs.
- Trauslais mīkstums izdala sīvu, baltu piensulu.

Augšanas vieta. Aug mežos bērzu tuvumā, visbiežāk – atklātās, zālainās vietās. Veido pudurus un riņķus. Līdzīgs, tikai gandrīz balts ir **baltais vilnītis** (*Lactarius pubescens*), ko lieto tādā pašā veidā.

Ievākšanas laiks. Aug vasarā un rudenī.

Sagatavošana. Ēdamā sēne, kas lietojama tikai pēc atkārtotas novārīšanas. Var sālīt (sk. 45. lpp.) un marinēt (sk. 37. lpp.).

Sālīti vilniši ar garšvielām. Vilnišus notīra un divas reizes novāra sālsūdenī, ūdeni nomainot. Tad sēnes noskalo aukstā ūdenī, atdzesē, notecina lieko ūdeni, samaisa ar sāli (30 g sāls uz 1 kg sēņu) un pilda traukā, starp vilnišu kārtām liekot ķiplokus, ķimenes, upeņu, ķiršu, mārrutku un lauru lapas. Sēnēm uzliek slogu un uzglabā vēsā vietā.



- Cepurīte dzeltena, plati izliekta, ar koši dzeltenām lapiņām.
- Kātiņš gaiši dzeltens.
- Pie cepurītes un kātiņa pielīp smiltis. Daudz smilšu sakrājas arī starp lapiņām.

Augšanas vieta. Aug galvenokārt priežu un egļu mežos. Zem priedēm aug druknākas formas sēnes, bet zem eglēm un apsēm – slaidākas.

Ievākšanas laiks. Aug rudenī, pat pēc stiprām salnām.

Sagatavošana. Izcila ēdamā sēne, ko var cept bez iepriekšējas novārīšanas. Smiltenes cep (sk. 23. lpp.), marinē (sk. 37. lpp.) un sāla (sk. 45. lpp.). Tā kā sēnes grūti attīrīt no smiltīm, tās vēlams ilgstoši skalot tekošā ūdenī.

Uzmanību! Nedrīkst sajaukt ar sēra pūkaini (*Tricholoma sulphureum*), kurai ir pelēcīgāka cepurīte un nepatīkama, degošas gumijas smaka.

- Agaricus bitorquis* 36, 37
Agaricus campestris 37
Amanita sp. 35, 37
Amanita virosa 39
Boletus sp. 10, 11
Cantharellus cibarius 8, 9
Coprinus comatus 40, 41
Gyromitra sp. 7
Gyroporus cyanescens 26, 27
Hygrophoropsis aurantiaca 9
Kuehneromyces mutabilis 42, 43
Lactarius deliciosus 29
Lactarius deterrimus 29
Lactarius necator 50, 51

Lactarius pubescens 53
Lactarius rufus 44, 45
Lactarius sp. 28, 29
Lactarius torminosus 52, 53
Laetiporus sulphureus 30, 31
Leccinum aurantiacum 23
Leccinum holopus 21
Leccinum melaneum 21
Leccinum scabrum 21
Leccinum sp. 20–23
Leccinum versipelle 23
Macrolepota procera 34, 35
Morchella sp. 6, 7
Rozites caperata 38, 39

Russula sp. 32, 33
Sarcodon imbricatus 46, 47
Suillus bovinus 16, 17
Suillus granulatus 14, 15
Suillus luteus 12, 13
Suillus variegatus 18, 19
Tricholoma auratum,
 sk. *Tricholoma equestre*
Tricholoma equestre 54, 55
Tricholoma portentosum 48, 49
Tricholoma sejunctum 49
Tricholoma sulphureum 55
Tylopilus felleus 11, 21
Verpa sp. 7
Xerocomus subtomentosus 24, 25

582.28(035)

Ku 845

Maruta Kusiņa
SĒŅOSIM!

© Apgāds Zvaigzne ABC, 2008
 ISBN 978-9934-0-0106-2

Redaktore Agnese Bīteniece
 Mākslinieciskais redaktors Eduards Groševs

Apgāds Zvaigzne ABC, SIA,
 K. Valdemāra ielā 6, Rīgā, LV-1010.
 Red. nr. B-521

Jelgavas tipogrāfija