

# Sēņošana (sēnes) kā tūrisma produkts?...

Diāna Meiere,

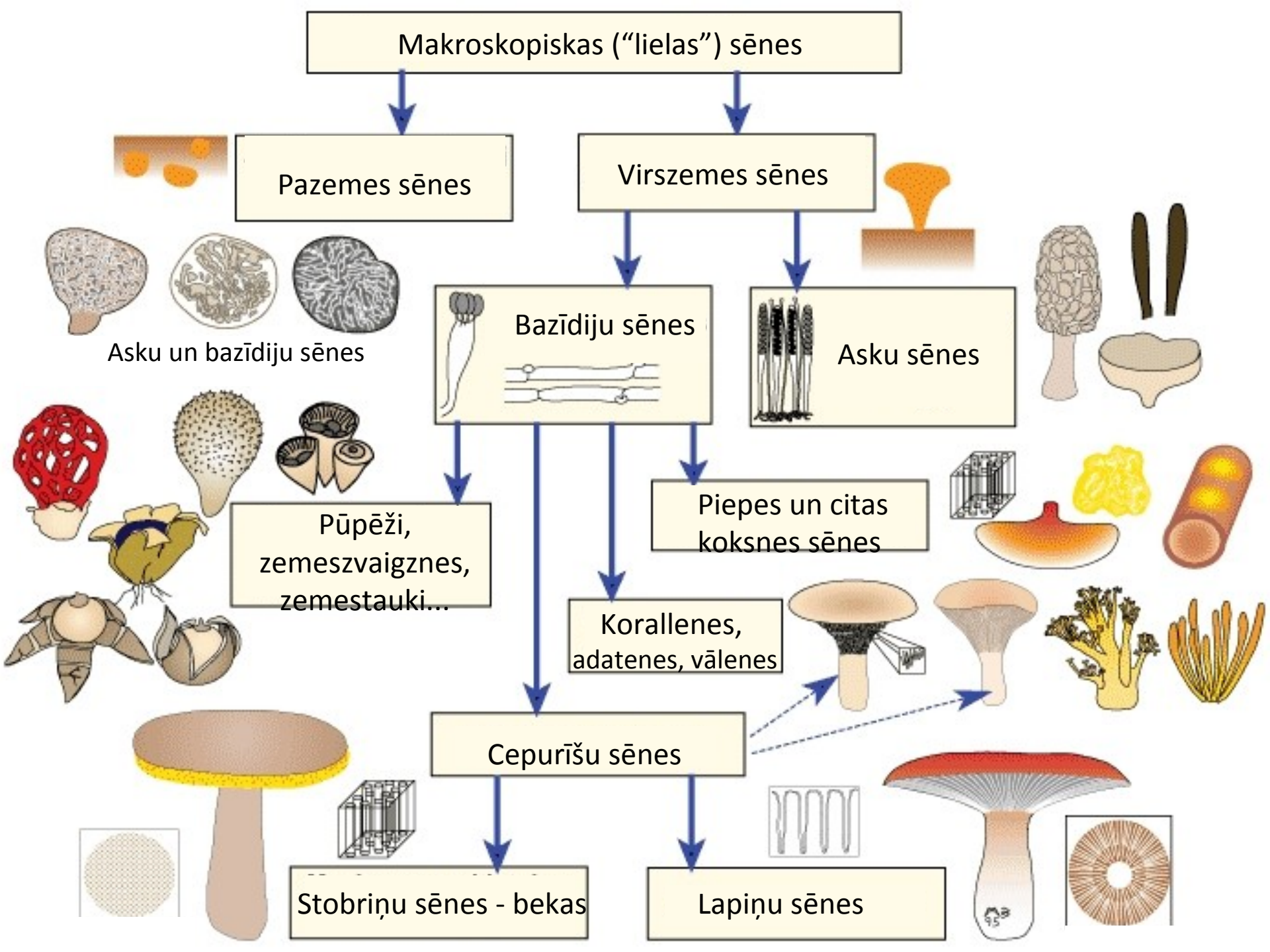
Latvijas Dabas muzejs, Izglītības  
nodaļas vadītāja

Latvijas Mikologu biedrības Valdes  
priekšsēdētāja



1. Kas ir sēnes? Sēņu daudzveidība un iedalījums
2. Sēnes tūrismā – plusi un mīnusi
3. Dažas idejas praktiskai izmantošanai







# Pazemes sēnes

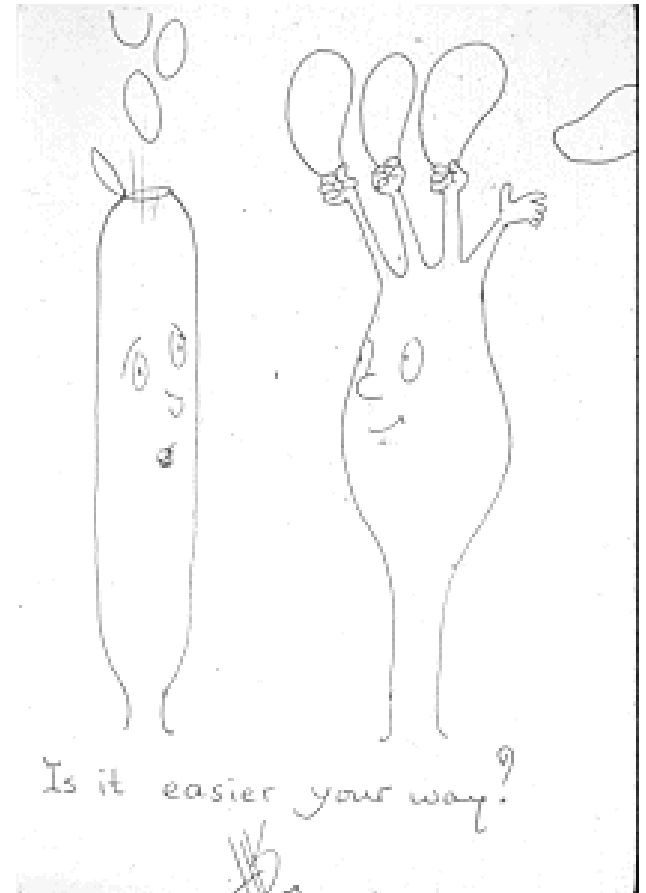
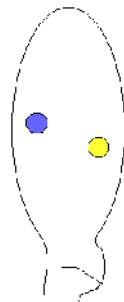
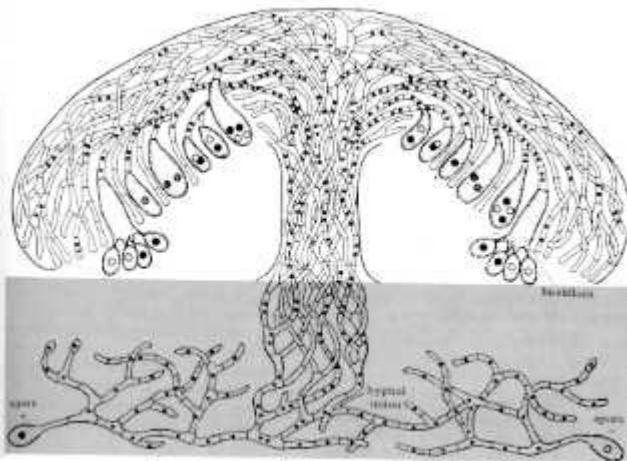
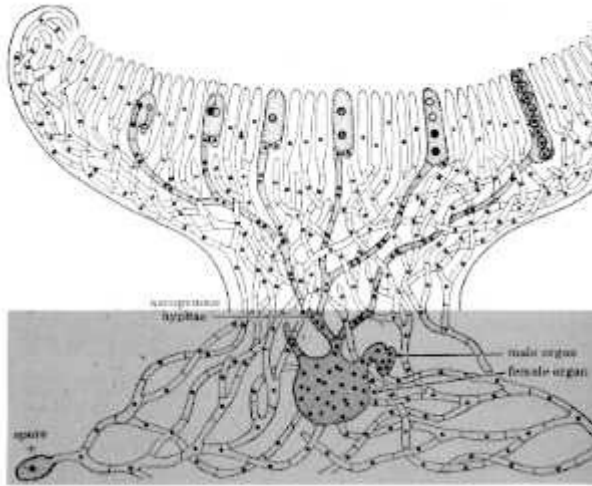


Jumjpūpēži  
Hidnotrijas

Briežtrifeles  
Plēvpūpēdis

Trifeles – sīkā  
un vasaras

# Aski un bazīdijas jeb somiņas un staklītes





# Asku (somiņu) sēnes





# Pūpēži





# Piepes un citas koksnes sēnes





# Korallenes, adatenes, vālenes



Gada sēne 2010-  
koraļļu dižadatene



# Cepurīšu sēnes ar stobriņiem





# Cepurīšu sēnes ar lapiņām



## II. Sēnes tūrismā – plusi un mīnusi

+

- Neskrien, nelido, nebēg, nekož
- Dažas atrodamas visu gadu
- Aug +/- katru gadu turpat un vienā laikā
- To praktiskā nozīme piesaista, tādēļ daudzi uzskata, ka pazīst sēnes
- Daļa izmantojamas praktiski
- Skaistas...

-

- Neparedzamas, sezonālas
- Katrai atsevišķi – īss mūžs
- To ir tik daudz...
- Ja mēģina iedziļināties, nav viegli atšķiramas, tādēļ nereti vajadzīga speciālista konsultācija
- Ēdot jāuzmanās, var sajaukt ar indīgajām, taču dažkārt var būt alerģija pret kādu atsevišķu sēni



# Sēņošana – tikumi citviet

- Mikofili un mikofobi, bet visur ir izņēmumi!
- Dažādi uzskati par sēņu ēdamību
- Citas sēņu sugas – nedrīkst pieredzi no viena reģiona izmantot citviet
- Ko tik citur neēd...



Delikatese no Āfrikas



Delikatese no Meksikas

# Sēņošana

- Sēņošana

Kas vajadzīgs?

Labi zināma vieta vai karte, prasme orientēties

Dažādi meži (ja mērķis ir sēņu daudzveidība)

Grozs, nazis, piemērots apģērbs, ja pēta – lupa

Fotoaparāts

Sēņu noteicējs

Sēni atrodot, jāievēro dažas lietas – ārējais izskats, augšanas vieta

Dzēriens, maizītes, ja gadījumā kas...

# Kā pareizi sēņot?

- Sēne ir tikai sēnes “ziediņš”, tās aiznešana no meža nekaitē sēņotnei, ja vien nebojā zemsedzi
- Vēlams vākt vidēja vecuma sēnes – atstāt ļoti mazas izaugšanai un citiem sēņotājiem, vecākās – sporu izsēšanai un savai labsajūtai 😊
- Sēnes jāvāc gaisa caurlaidīgos traukos, jāizmanto pēc iespējas ātrāk
- Nogriezt vai izcelt no augsnes?

# Sēņu pagatavošana, ēšana

Kas jāzina, pirms to dara

- Tikai labi zināmas sēnes! Neeksperimentēt bez pieredzējuša speciālista klātbūtnes vai konsultācijas! Pēc grāmatām noteiktas sēnes pārbaudīt!
- Sēnes ātri bojājas – jāvāc groziņā, jāizmanto uzreiz
- Dažiem cilvēkiem var būt sēņu nepanesamība vai tās var izraisīt alerģiju, tādēļ jauni sēņu ēdieni jānogaršo tikai mazliet

*Stāsts – izplatītākais jautājums sēņu sezonas laikā, 1x ēdamās, drosmīgie mikologi*

# Sēņu pagatavošana, ēšana

- Ēdamās sēnes
  - Dažas ēdamas svaigas – uz maizītes
  - Cepamas uzreiz, bez novārīšanas
  - Vārāmas, izmantojamas sālīšanai, skābēšanai utt



- Ēdamas svaigas uz maizītes



Lielā dižsardzene



Egļu baravika



Parastā gailene

- Cepamas bez vārīšanas





- Citas ēdamas sēnes



Sērpiepe



Jumjpūpēži



Milzu apaļpūpēdis



Zīganā aplocene



Krokainā kazbārde



Bumbieru pūpēdis





Zemestauki



Ametista bērslapene



Rudens taurene







Rudzupuķu smilšbekas stāsts



# Receptes...

- Dižsardzeņu (arī dažu bērslapju, baraviku, austersēņu, vēršmēleņu) karbonāde
- Celmeņu cepurīšu (arī rudenes celmeņu, samtkāta ziemenes, čigāneņu) zupa
- Porcelāna tinteņu (beku, milzu apaļpūpēžu, rudens taureņu, zemestauku “olu”) žuljēns
- Zemestauku “olu” salātiņi
- Omlete ar ametista bēzlapenēm
- Lakas plakanpiepes zupa.....

# Sēņu vērošana

- Prasa pamatzināšanas, kuras var papildināt gandrīz bezgalīgi (> par 4000 sēņu sugu Latvijā)
- Nepieciešams – groziņš ievākšanai, nazītis sēnes “izcelšanai” no augsnes
- Vēlams ievākt vairākus eksemplārus dažādās attīstības stadijās
- Palielināmais stikls, lupa
- Noteicēji, grāmatas, interneta avoti
- Iespējama visu gadu
- Lietderīgi veidot atrasto sēņu sarakstu – piemērs sekos...





## Latvijā biežāk sastopamo un vieglāk pazīstamo makroskopisko sēņu TOP-150

### Asku jeb "somiņu" sēnes

1.	Zeltainā aleirija <i>Aleuria aurantia</i>		
2.	Citronu bisporella <i>Bisporella citrina</i>		
3.	Zilzālā hlorociborija <i>Chlorociboria aeruginascens</i>		
4.	Krokainais rumpcis <i>Helvella crispa</i>		

5.	Rudens bisīte <i>Gyromitra infula</i>		
6.	Brūnā kaussēne <i>Peziza badia</i>		
7.	Parastā skropstaine <i>Scutellinia scutellata</i>		

### Pazemes sēnes

1.	Briežtrifeles <i>Elaphomyces sp.</i>		
2.	Jumjūpūži <i>Rhizopogon sp.</i>		

### Koksnes sēnes – klājeniskas, "piepjuveida", ar adatiņām, lapiņām, recekļainas

1.	Kidu ausaine <i>Auricularia macenterica</i>		
1.	Parastā dūmaime <i>Bjerkandera adusta</i>		
3.	Purpura sīkpiepe <i>Chondrostereum purpureum</i>		
4.	Ziemeļu klimakodone <i>Climacodon septentrionalis</i>		
5.	Parastā ozolpiepe <i>Daedalea quercina</i>		
6.	Parastā aknēne <i>Fistulina hepatica</i>		
7.	Parastā posaspiepe <i>Fomes fomentarius</i>		
8.	Parastā apmalpiepe <i>Fomitopsis pinicola</i>		
9.	Parastā plakampiepe <i>Ganoderma applanatum</i>		
10.	Lakas plakampiepe <i>Ganoderma lucidum</i>		
11.	Parastā sētaspiepe <i>Gloeophyllum sepiarium</i>		
12.	Čaga <i>Inonotus obliquus</i>		
13.	Parastā sērpiepe <i>Laetiporus sulphureus</i>		
14.	Zvīņainā sīkstene <i>Lentium lepidus</i>		
15.	Šveinicā filcene <i>Phaeolus schweinitzii</i>		

16.	Cietpiepes <i>Phellinus sp.</i>		
17.	Starainā flēbija <i>Phlebia radiata</i>		
18.	Parastā bērzapiepe <i>Piptoporus betulinus</i>		
19.	Austeru sānauze <i>Pleurotus ostreatus</i>		
20.	Kātiņpiepes <i>Polyporus sp.</i>		
21.	Zvīņainā kātiņpiepe <i>Polyporus squamosus</i>		
22.	Cemurainā cemurene <i>Polyporus umbellatus</i>		
23.	Adatreceklene <i>Pseudohydnum gelatinosum</i>		
24.	Cinobrsarkanā piepe <i>Pycnoporus cinnabarinus</i>		
25.	Parastā skaldlapīte <i>Schizophyllum commune</i>		
26.	Raibā tauriņpiepe <i>Trametes versicolor</i>		
27.	Recekļenes <i>Tremella sp.</i>		
28.	Egļu violetpiepe <i>Trichaptum abietinum</i>		
29.	Briežu ksilārija <i>Xylaria hypoxylon</i>		



### Korallenes, adatenes uc dīvainas sēnes – aug uz zemes

1.	Parastā ausenīte <i>Auriscalpium vulgare</i>		
2.	Lipiņā zaraine <i>Calocera viscosa</i>		
3.	Mēles dižvālene <i>Clavariadelphus ligula</i>		
4.	Divgadīgā sausene <i>Coltricia perennis</i>		
5.	Daivainā cemurene <i>Grifola frondosa</i>		
6.	Zarainā dižadate <i>Hericium coralloides</i>		

7.	Dzeltenā kūņģerene <i>Hydnum repandum</i>		
8.	Korallenes <i>Ramaria sp.</i>		
9.	Parastā vērsimēlene <i>Sarcodon imbricatum</i>		
10.	Krokainā kazbārde <i>Sparassis crispa</i>		
11.	Zemes kārsēne <i>Thelephora terrestris</i>		

### Pūpēži – aug gan uz zemes, gan koksnēs

1.	Parastā piestenīte <i>Crucibulum crucibuliforme</i>		
2.	Svītrainā kausenīte <i>Cyathus striatus</i>		
3.	Zemeszvaigznes <i>Geastrum sp.</i>		
4.	Kātainais zaķpūpēdis <i>Calvatia excipuliformis</i>		
5.	Milzu apalpūpēdis <i>Langermannia gigantea</i>		

6.	Kārpainais pūpēdis <i>Lycoperdon perlatum</i>		
7.	Bumbieru pūpēdis <i>Lycoperdon pyriforme</i>		
8.	Suņu mutīne <i>Mutinus caninus</i>		
9.	Parastie zemestauki <i>Phallus impudicus</i>		
10.	Cietpūpēži <i>Scieroderma sp.</i>		

### Cepurīšu sēnes ar stobriņiem

1.	Egļu baravīka <i>Boletus edulis</i>		
2.	Raganu beka <i>Boletus luridus</i>		
3.	Piparu sviestbeka <i>Chalciporus piperatus</i>		
4.	Rudzupuķu smilšbeka <i>Gyroporus cyanescens</i>		
5.	Parastā apšubeka <i>Leccinum aurantiacum</i>		
6.	Parastā bērzbeka <i>Leccinum scabrum</i>		
7.	Dzeltenbrūnā apšubeka <i>Leccinum versipelle</i>		
8.	Govju sviestbeka <i>Suillus bovinus</i>		

9.	Graudainā sviestbeka <i>Suillus granulatus</i>		
10.	Zeltainā sviestbeka <i>Suillus grevillei</i>		
11.	Parastā sviestbeka <i>Suillus luteus</i>		
12.	Priežu sviestbeka, "makovīce" <i>Suillus variegatus</i>		
13.	Parastā žultsbeka <i>Tylopilus felleus</i>		
14.	Lāču samtbeka <i>Xerocomus badius</i>		
15.	Raibā samtbeka <i>Xerocomus chrysenteron</i>		
16.	Kazu samtbeka <i>Xerocomus subtomentosus</i>		



## Cepurīšu sēnes ar lapiņām

1.	Pilsētas atmatene <i>Agaricus bitorquis</i>		
2.	Meža atmatene <i>Agaricus sylvaticus</i>		
3.	Dzeltējošā atmatene <i>Agaricus sylvicola</i>		
4.	Bālā mušmīre <i>Amanita citrina</i>		
5.	Oranžā makstsēne <i>Amanita crocea</i>		
6.	Dzeltenbrūnā makstsēne <i>Amanita fulva</i>		
7.	Sarkanā mušmīre <i>Amanita muscaria</i>		
8.	Pantere mušmīre <i>Amanita pantherina</i>		
9.	Zaļā mušmīre <i>Amanita phalloides</i>		
10.	Violetforīnā mušmīre <i>Amanita porphyria</i>		
11.	Sarkstošā mušmīre <i>Amanita rubescens</i>		
12.	Pelēkā makstsēne <i>Amanita vaginata</i>		
13.	Baltā mušmīre <i>Amanita virosa</i>		
14.	Parastā celmene <i>Armillaria mellea</i>		
15.	Lipīgā dzeltenpēdēne <i>Chroogomphus rutilus</i>		
16.	Parastā gailene <i>Cantharellus cibarius</i>		
17.	Zeltkāta gailene <i>Cantharellus lutescens</i>		
18.	Rudens taurene <i>Craterellus cornucopioides</i>		
19.	Biezkāta pilnūvene <i>Clitocybe clavipes</i>		
20.	Parastā pilnūvene <i>Clitocybe gibba</i>		
21.	Dūmainā aplocene <i>Clitocybe nebularis</i>		
22.	Anīsa pilnūvene <i>Clitocybe odora</i>		
23.	Zīdaiņā plūmene <i>Clitopilus prunulus</i>		
24.	Sviesta vērdiņšēne <i>Collybia butyracea</i>		
25.	Plankumainā vērdiņšēne <i>Collybia maculata</i>		
26.	Zābakotā vērdiņšēne <i>Collybia peronata</i>		
27.	Pelēkā tintene <i>Coprinus atramentarius</i>		
28.	Porcelāna tintene <i>Coprinus comatus</i>		

44.	Sarkanzeltaine <i>Lactarius helvius</i>		
45.	Dedzinošā pienaine <i>Lactarius hortensis</i>		
46.	Maigā pienaine <i>Lactarius mitissimus</i>		
47.	Cūcene <i>Lactarius necator</i>		
48.	Bālais vilnītis <i>Lactarius pubescens</i>		
49.	Alksnēne <i>Lactarius rufus</i>		
50.	Parastais vilnītis <i>Lactarius torminosus</i>		
51.	Parastā pienaine <i>Lactarius trivialis</i>		
52.	Vīstošā pienaine <i>Lactarius vietus</i>		
53.	Saldā krimilde <i>Lactarius volemus</i>		
54.	Smalzvīpu saulsardzene <i>Lepiota aspera</i>		
55.	Kailā aplocene <i>Lepista nuda</i>		
56.	Milzu baltmīetene <i>Leucopaxillus giganteus</i>		
57.	Baltā čemurpūkaīne <i>Lyophyllum connatum</i>		
58.	Brūnā čemurpūkaīne <i>Lyophyllum decastes</i>		
59.	Lielā dižsardzene <i>Macrolepiota procera</i>		
60.	Sarkstošā dižsardzene <i>Macrolepiota rhacodes</i>		
61.	Plavas vītene <i>Marasmius oreades</i>		
62.	Kīploku vītene <i>Marasmius scorodonius</i>		
63.	Platlapu dāldersēne <i>Megacollybia platyphylla</i>		
64.	Dzidrā sēntiņa <i>Mycena pura</i>		
65.	Samtainā mīetene <i>Paxillus atrotomentosus</i>		
66.	Kailā mīetene <i>Paxillus involutus</i>		
67.	Zelta brūnsardzene <i>Phaeolepiota aurea</i>		
68.	Zeltainā zvīnēne <i>Pholiota aurivellus</i>		
69.	Spurainā zvīnēne <i>Pholiota squarrosa</i>		
70.	Briežu jumtene <i>Pluteus cervinus</i>		
71.	Cirtainā čigānēne <i>Rozites caperatus</i>		



29.	Sarkanjoslu tīmeklene <i>Cortinarius armillatus</i>		
30.	Violetā tīmeklene <i>Cortinarius violaceus</i>		
31.	Samtainā ziemene <i>Flammulina velutipes</i>		
32.	Eglaines zeltkāte <i>Gomphidius glutinosus</i>		
33.	Rozsārtā zeltkāte <i>Gomphidius roseus</i>		
34.	Dzeltensārtā negailene <i>Hygrophorus aurantiaca</i>		
35.	Sālnas gliemezene <i>Hygrophorus hypothecus</i>		
36.	Dūmainā sērsēne <i>Hypholoma capnoides</i>		
37.	Rūgā sērsēne <i>Hypholoma fasciculare</i>		
38.	Kieģeļsarkanā sērsēne <i>Hypholoma sublateritium</i>		
39.	Mainīgā pacelmene <i>Kuehneromyces mutabilis</i>		
40.	Sārtā bērslapene <i>Laccaria laccata</i>		
41.	Kampara pienaine <i>Lactarius camphoratus</i>		
42.	Priežu rudmīese <i>Lactarius deliciosus</i>		
43.	Egļu rudmīese <i>Lactarius deterrimus</i>		

72.	Zilzālā bērslape <i>Russula aeruginea</i>		
73.	Dzeltenā bērslape <i>Russula claroflava</i>		
74.	Baltā bērslape <i>Russula delica</i>		
75.	Melnganā bērslape <i>Russula nigricans</i>		
76.	Purva bērslape <i>Russula paludosa</i>		
77.	Plankumainā bērslape <i>Russula vesca</i>		
78.	Vīnsarkanā bērslape <i>Russula vimesa</i>		
79.	Zilzālā virpailīte <i>Stropharia aeruginosa</i>		
80.	Baltā pūkaīne <i>Tricholoma album</i>		
81.	Parastā smiltene <i>Tricholoma equestre</i>		
82.	Dzeltenbrūnā pūkaīne <i>Tricholoma flavum</i>		
83.	Pelēkā pūkaīne <i>Tricholoma portentosum</i>		
84.	Ziepju pūkaīne <i>Tricholoma saponaceum</i>		
85.	Sēra pūkaīne <i>Tricholoma sulphureum</i>		
86.	Krāsīgā vistene <i>Tricholomopsis decora</i>		
87.	Parastā vistene <i>Tricholomopsis rutilans</i>		

dažas sēņu ģintis...

1.	Tintenes <i>Coprinus</i> sp.		
2.	Tīmeklens <i>Cortinarius</i> sp.		
3.	Grandcepurītes <i>Cystoderma</i> sp.		
4.	Sārtlapītes <i>Entoloma</i> sp.		
5.	Bārksmales <i>Hebeloma</i> sp.		
6.	Snīklens <i>Hygrocybe</i> sp.		
7.	Gliemezenes <i>Hygrophorus</i> sp.		
8.	Šķiedrgalvītes <i>Inocybe</i> sp.		
9.	Pienaines <i>Lactarius</i> sp.		
10.	Spīgulītes <i>Psathyrella</i> sp.		
11.	Bērslapes <i>Russula</i> sp.		



# Sēņu gads - pavasaris



Parastā bisīte  
Austrijas agrene



Spurdžu kaussēne



Vizbuļu skleroderma  
Dzeltenā inermīzija





# Sēņu gads - vasara



Maija auzene



Sērpiepe



Raganu beka



# Sēņu gads - rudens



Apšu bekas bērzu bekas ...



Bērzlapes



Ozolu pienaine



Gliemezenes, aplocenes



# Sēņu gads - ziema



Korķainā ozolpiepe



Parastā ausenīte,  
vecāsmātes auss



Austeru sānause



Samtainā  
ziemene

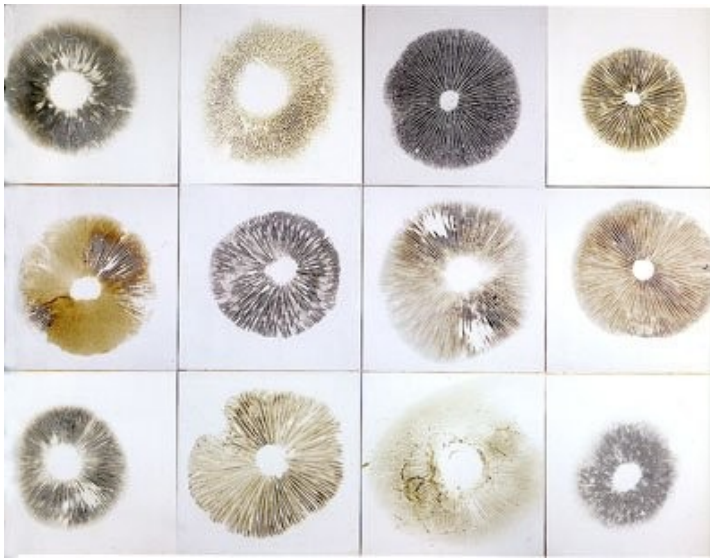
# Ko vēl var darīt ar sēnēm?

- Sporu nobirums
- Sēnes palielinājumā
- Sēņu smaržas
- Sēņu fotomedības
- Sēnes kā ārstniecības līdzeklis
- Dzijas krāsošana, sēņu “gleznas”, papīrs...
- Kultivētās sēnes



# Sēņu sporu nobirums

- Rezultāts – sēnes “paraksts”
- Kas vajadzīgs
  - Sēnes cepurīte
  - Tumšs un/vai gaišs papīrs
  - Kaut kas, ar ko nosegt
  - Dažas stundas laika



# Izpēti palielinājumā!

- Kas vajadzīgs – lupa, palielināmais stikls





# Sēņu smaržas...

Smaržas un smakas – ķiploku, rutku, miltu, riekstu, anīsa, konfekšu, mandeļu, rūgušpiena, zaļo sierīņu, kumarīna, medus, gurķu, spermas, dezinfekcijas līdzekļa, ziepju, vecu zivju, sēra, pūstošas gaļas, fenola, visbeidzot “sēņu”

- Siļķu bērzlape
- Anīsa piltuvene
- Smaržīgā sētaspiepe
- Ķiploku vītene
- Baltā pūkaine
- Sēra pūkaine



# Sēņu foto “medības”

- Dažas stundas ap vasarnīcu Saulkrastos, 31.oktobris...



Augļu puve



Turzenīte





Koniofora



Augļukoku cietpiepe



Citronu bisporella



Koksnene





Sarainā tauriņpiepe



Sīkā sētiņa



Alkšņu zvīņene



Ķiveres sētiņa



Brants



Gludā cietpiepe





Kortīcijs 1



Skaldlapīte



leliektā cietpiepe



Ligzdenīte

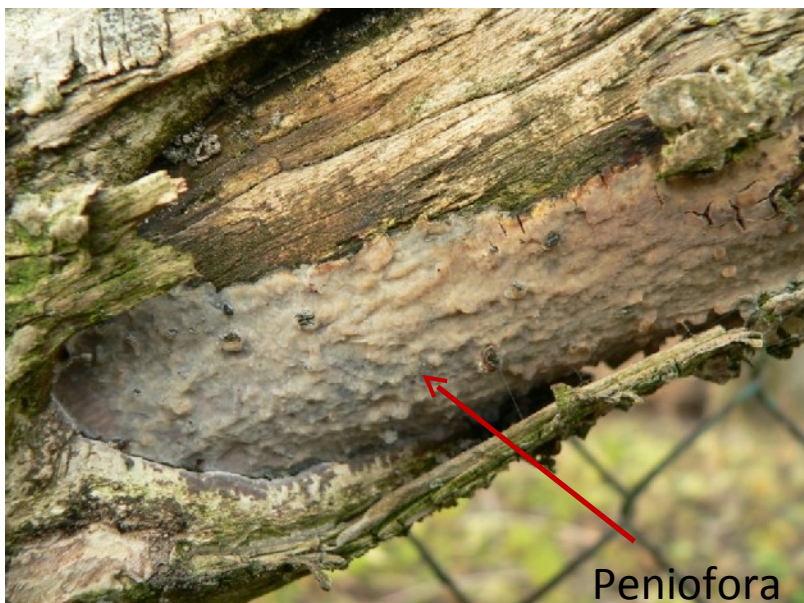


Kortīcijs 2



Bumbieru rūsa





Peniophora



Sarainā tauriņpiepe



Gļotsēne koksnes likogala



Gļotsēne 2





Dzeltenā receklene



Briežu ksilārija



Nektrijs



Sānause





Datronija



Gļotsēne 3



Zvīņene 2



Sarkokorīne





Parastā dūmaine



Sēntiņa



Samtkāta ziemene



Tintene 1



Ģlotsēne 1



Parastā celmene



Tintene 2



Alkšņu spulgpiepe

# Sēnes kā ārstniecības līdzekļi

- **Tikai tad, ja ir pietiekamas zināšanas!**
- Sēņu sugas, kuras izmanto medicīnā:

- Zemestauki



- Čaga

Befungīns, ekstra-befungīns





# Sēnes dabisko šķiedru krāsošanā

- [http://fungi.lv/Fungi\\_Dyes.htm](http://fungi.lv/Fungi_Dyes.htm)

- Var izmantot:  
violeto tīmekleni



- sarkanlapiņu  
tīmekleni



- brūno bērzipiepi



- samtaino mieteni



# Sēņu papīra taisīšana, piepju “gleznas”

– <http://www.allfiberarts.com/library/aa04/aa072104i.htm>





- Parastā plakanpiepe –  
angliski “mākslinieku piepe”



# Sēņu kultivēšana

- Atmatenes (šampinjoni, portobelo)
- Austersēnes – dažreiz var izaugt pagalmā...
- Šitake
- ? Trifeles





# Informācija par Latvijas sēnēm internetā

- Latvijas Mikologu biedrības mājas lapa  
<http://miko.ld.gov.lv>
- Datorenciklopēdija “Latvijas daba”  
<http://www.latvijasdaba.lv/senes>
- Latvijas augi un sēnes  
[http://latvijas.daba.lv/augi\\_senes/senes/](http://latvijas.daba.lv/augi_senes/senes/)
- Latvijas sēnes  
[www.fungi.lv](http://www.fungi.lv)
- Dabas dati  
[www.dabasdati.lv](http://www.dabasdati.lv)



*Paldies par uzmanību!*

Mikologu.biedriba@inbox.lv

