

RUDENS SĒŅU BALLE



Beka



Baravika



Apšubeka



Gailene



Bērslape



Pūpēdis

RUDENS SĒŅU BALLE

SVARĪGI

- Latvijā sastopamas vairāk nekā 4000 sēņu sugas. Cepurīšu sēņu sugu skaits ir ap 1250 sugām, piepju sugu skaits – ap 150 sugām (2017).
- Augstvērtīgas ēdamās sēnes ir baravikas, bērzlapes, sviestbekas, apšubekas, parastā gailene un citas.
- Sēņu sastāvā ir 90% ūdens, 2–3% ogļhidrātu un ap 1% tauku. Tāpēc sēnēm ir ļoti zema enerģētiskā vērtība, tikai 15–20 kilokalorijas uz 100 gramiem.
- Latvijā aizsargājamas ir 62 sēņu sugas.
- Zaļā mušmire ir Latvijas indīgākā sēne, kas nereti aug arī tai neierastās vietās, piemēram, pie ozoliem, kastaņkokiem un priedēm. Salīdzinoši daudz tās atrodamas Latvijas rietumu daļā.
- Visbiežāk sēņots tiek mežos, pļavās un ļoti reti citās vietās. Priekšroka tiek dota viegli caurstaigājamiem un pārskatāmiem mežiem – sausiem priežu siliem vai bērzu birztaļām.
- Lai sēnes labi augtu, galvenais ir mikroklimats, tas ir, nepieciešams noteikts siltums un mitrums.
- Ja laiks ir lietains, sēnes jāmeklē sausās, augstākās vietās (klajumos, mežmalā, tālāk no kokiem). Savukārt, ja sauss un silts – sēnes slēpjas koku ēnā, zem egļu zariem, biežā zālē un citās vietās, kur mitrums saglabājas ilgstošu laiku.
- Sēņot var no agra pavasara līdz vēlam rudenim. Dažas sēnes var lasīt visu cauru gadu.

INTERESANTI

- Latvijā ir izstrādāta mobilā aplikācija “Sēnes Latvijā”. Aplikācija ir labs palīgs sēņotājiem, jo tā palīdz atpazīt sēnes un saglabāt kartē labākās sēņošanas vietas.
- Sēnes vislabāk griezt ar nazi, nedrīkst tās vienkārši izraut no zemes. Ja netīšām atklājat sēņu vietu, bet naža nav līdzī, sēni var izskrūvēt gluži kā skrūvi. Tas nenodarīs kaitējumu nākamajām sēņu ražām.
- “Latvijas Pasts” ir izdevis pastmarku sēriju par godu Latvijas mežu bagātībai – sēnēm.
- Sēņošanu dēvē par latviešu nacionālo sporta veidu.
- 2020. gadā vispirktākā grāmata latviešu valodā bija “Lielā Latvijas sēņu grāmata”, ko sarakstījušas Latvijas vadošās mikoloģes Inita Dāniele un Diāna Meiere. Grāmatā ir ietverts vairāk nekā 730 sēņu sugu aprakstu ar fotogrāfijām.

VĀRDI, KAS JĀZINA

- Baravika, gailene, beka, sēņotāji, sēņot, lasīt (sēnes), neēdama, ēdama, indīga, kātiņš, cepurīte.

AUTUMN MUSHROOM PARTY

IMPORTANT

- There are more than 4000 species of mushrooms in Latvia. The number of cap mushroom species is around 1250, and the number of polypore mushroom species is around 150 (2017).
- High-value edible mushrooms include boletus, russulas, slippery jacks, orange-cap boletes, common chanterelles and others.
- Mushrooms are composed of 90 % water, 2–3 % carbohydrates and about 1 % fat. Mushrooms therefore have a very low energy value, only 15–20 kilocalories per 100 grams.
- There are 62 species of protected mushrooms in Latvia.
- The death cap is the most poisonous mushroom in Latvia and often grows in unusual places, for example near oaks, chestnut trees and pine trees. It is relatively abundant in western Latvia.
- People go mushrooming mostly in forests, meadows and very rarely in other places. They prefer to go into forests that are easy to walk through and that have clear visibility, such as dry pine groves or birch groves.
- For mushrooms to grow well, the right microclimate is important, i.e. a certain amount of warmth and humidity is needed.
- If the weather is rainy, mushrooms can be found in dry places on higher ground (in clearings, at the edge of a forest, away from trees). If it is dry and warm, mushrooms hide in the shade of trees, under spruce branches, in thick grass and other places where the humidity lasts for a long time.
- Mushrooms can be foraged from early spring to late autumn. Some mushrooms can be picked all year round.

INTERESTING FACTS

- In Latvia, a mobile app has been developed – called ‘Mushrooms in Latvia’. The app is a good tool for mushroom foragers as it helps them to identify mushrooms and keep a map of the best mushroom foraging places.
- Mushrooms are best cut with a knife and should not simply be pulled out of the ground. If you accidentally discover a mushroom and you don’t have a knife, you can unscrew the mushroom like a screw. This will not harm future mushroom harvests.
- “Latvijas Pasts” (Latvia Post) has issued a series of stamps to celebrate the treasure of Latvia’s forests – mushrooms.
- Mushroom picking is known as a Latvian national sport.
- In 2020, the best-selling book in Latvian was “The Big Latvian Mushroom Book”, written by leading Latvian mycologists Inita Dāniele and Diāna Meiere. The book contains descriptions of more than 730 mushroom species with photographs.

WORDS TO LEARN

- Boletus, chanterelle, bolete, mushroomers, to pick mushrooms, inedible, edible, poisonous, stalk, cap.

VIEGLI UZDEVUMI

Iepazīsti Latvijas sēnes! Blakus sēnei raksti apraksta numuru!

1. **Vilnītis – vilnīši**
Cepurīte rožaina jeb rozā
vai dzeltensārta ar sarkanīgām
svītrām, kātiņš –
cepurītes krāsā.



2. **Gailene – gailenes**
Dzeltena cepurīte
ar viļņainām malām.



3. **Baravika – baravikas**
Brūna, pat violeti brūna
cepurīte, kātiņš resns.



4. **Mušmire – mušmires**
Sarkana cepurīte ar
baltām pārslām, kātiņš balts.



Lasi pasaku un virs svītras ieraksti atbilstošo sēnes krāsu!
Ja nezini atbildi, meklē tās iepriekšējā uzdevuma aprakstā un attēlos.

Sēņu balle

Kādā rudens dienā mežā notika sēņu balle. Viss mežs skanēja – strazdi dziedāja, zaķis sita bungas. Pirmās uz balli atskrēja gailenes – mazas sēņu meitenes. Viņām bija _____ (1) kleitas. Tās sastājās aplī un sāka iet rotaļā “Kas dārzā, kas dārzā”. Tad atnāca baraviku vecāmamma. Viņai galvā bija _____ (2) samta cepure. Viņa mīļi smaidīja un atņēma gaileniņu labrītus. Pēc tam parādījās vilniņu mamma ar vilnīti pie rokas. Abi bija ļoti _____ (3) uzvalkos. Un tad nāca pūpēžu lielā ģimene. Pūpēžu tēvs ar māti pa priekšu, aiz viņiem kā _____ (4) bumbiņas vēlās mazie pūpēdiši. Taču pēkšņi visi apklusā – zālei tuvojās balles karaliene – mušmire. Galvā viņai bija _____ (5) cepure. Visas sēnes sveicināja karalieni, un balle varēja sākties.

brūna, baltas, dzeltenas, rozā, sarkana

VIDĒJI GRŪTI UZDEVUMI

Izlasi tekstus un atrodi katram stāstam atbilstošu raksturojumu! Ieraksti atbilstošu burtu!

Sēņotāju stāsti

1. stāsts _____

Aija Bērente: “Es bez meža nevaru, es tajā jūtos tik brīva! Es sēnes un ogas gan pārdodu, tā nopelnot naudu, gan gatavoju ģimenes krājumus ziemai. Kad gadās vairāk brīva laika, gatavoju uz maizes smērējamu sēņu sviestu. To gatavoju no bērslapēm. Novāru, apcepu sviestā, lieku klāt sīpolus un tomātu mērci. Pildu burkā, izkarsēju un glabāju pagrabā. Ziemā visa ģimene smērējam uz sviestmaizes.”

2. stāsts _____

Grīnbergu ģimene: “No jūnija līdz septembra beigām brīvos brīžos bieži esam sastopami kādā mežā. Tur mēs relaksējamies. Turklāt sēņojot nododam bērniem tālāk zināšanas, kura sēne ir ēdama, kura indīga. Lielākais loms, ko izdevies iznest no meža vienā reizē, – 400 baravikas! Mūsu iecienītākās sēnes ir gailenes, bekas un alksnēnes. Bērslapēm, cūcenēm ejam garām. Gailenes, dēvētas par meža karalienēm, ir ne tikai ļoti garšīgas, bet satur daudz A un C vitamīna. A vitamīna tajās ir tikpat daudz, cik burkānos.”

3. stāsts _____

Ainars Vladimirovs: “Ogu lasīšanai esmu par slinku. Mežā dodos tikai sēņot. Iemesli tam, kāpēc to daru, ir trīs. Pirmais – man ļoti patīk mežs. Tur ir tik forši – klusums, miers, var nedomāt par darbiem, problēmām un citām ikdienas lietām. Kas var būt vēl labāk – pastaigājos pa mežu, vēroju apkārtni un pie viena arī nogriežu kādu sēni. Otrs iemesls – sēnes ir smukas. Ja kādu beciņu pirms likšanas grozā vēl arī nobildēju, tad sanāk divi vienā – gan sēnes grozā, gan jaukas bildes paša priekam. Trešais – man ļoti garšo sēnes.”

- A Stāsts, kurā tiek nosaukts visvairāk sēņu.
- B Stāsts, kurā minēti trīs iemesli par labu sēņošanai mežā.
- C Stāsts, kurā var izlasīt kādu sēņu recepti.

Sakārto teikumus, blakus burtiem raksti atbilstošo ciparu (1.–4.)! Tu izlasīsi sēņu pīrāga recepti!

- A Kamēr mīkla cepas, uz pannas apcep sēnes un 2 lielus sīpolus, pieliek sāli. To visu liek uz izceptās mīklas.
- B Kā pēdējo sagatavo mērci – sakuļ sieru un 2 olas, uzlej virsū sēnēm un liek cepeškrāsnī. Cep apmēram 30–40 minūtes, kamēr gatavs.
- C Vispirms 125 g sviesta samaisa ar 3 ēdamkarotēm krējuma, pievieno sāli, pusi tējkarotes cepamā pulvera, pakāpeniski pievieno 1 glāzi miltus un labi izmīca mīklu, līdz nelīp pie rokām.
- D Pēc tam šo mīklu liek formā un cepeškrāsnī cep 180 grādos 10–15 minūtes. Mīklu nedrīkst pārcept.

Raksti virs svītras sastāvdaļas!

_____	✓
✓ _____	_____
✓ _____	✓
✓ _____	_____
✓ _____	✓
_____	_____
_____	✓



GRŪTI UZDEVUMI

Izlasi tekstu un tā fragmentus! Tukšajā vietā ieraksti šī fragmenta burtu!

- A brīvā laika pavadīšanas veids
- B attiecības ar mežu ir ārkārtīgi dziļas
- C lai iegūtu pārtiku savai ģimenei
- D kurās ogu un sēņu lasīšana parādīta kā tradīcija
- E tāpēc japāņi tās fotografē
- F kuri pārcēlušies dzīvot uz citām valstīm

Daudzi Latvijas iedzīvotāji sēnes un ogas lasa, ____ (1). Skandināvijā, piemēram, vietējie ļaudis nevāc ne ogas, ne sēnes. Ar to pārsvarā nodarbojas liels skaits trešo pasaules valstu iedzīvotāju. Viņi mežā salasīto pārdod, gūstot ienākumus. Arī Latvijas iedzīvotāji, ____ (2), mēdz doties mežā pēc sēnēm un ogām, un vietējie tad uz viņiem skatās kā uz savādniekiem.

Lielai daļai Latvijas iedzīvotāju meža ogu un sēņu vākšana ir ____ (3). Katrai tautai ir citādas tradīcijas, kā pavadīt brīvo laiku. Piemēram, japāņi nedēļas nogalēs arī dodas uz mežu, bet ar citu mērķi – kāpj kalnos, vēro ainavu un attiecības ar mežu veido fotografējot. Un dara to no bērniības līdz sirmam vecumam. Sēnēm viņu izpratnē ir nevis praktiska, bet vairāk estētiska vērtība, ____ (4).

Tradīcija doties uz mežu pēc sēnēm un ogām balstās kultūrvēsturē. Latviešiem ir daudz filmu, ____ (5), piemēram, viena no raksturīgākajām ir "Tās dullās Paulīnes dēļ". No daudzām citām tautām Latvijas iedzīvotāji atšķiras arī ar to, ka diezgan labi prot atšķirt ne tikai derīgās un indīgās ogas un sēnes, bet arī ārstnieciskos augus.

Latvijā aktuāls ir arī jautājums par cilvēka attiecībām ar mežu, jo latvietim mežs nav tikai mežs, bet vieta, ko viņš pazīst, kur ir zināmas takas, līdz ar to ____ (6).

Savieno teikuma daļas! Tu izlasīsi dažus noteikumus, kas jāievēro sēņojot.

- | | |
|---|---|
| 1. Ejot sēņot, jāizvēlas spilgts un košs apģērbs, | A neliec to grozā un neēd! |
| 2. Neaizmirsti paņemt līdzi | B kurā vietā tu plāno sēņot vai ogot. |
| 3. Vienmēr jāinformē tuvinieki par to, | C svarīgi saglabāt mieru. |
| 4. Vislabāk sēnes nogriezt ar nazi, | D nevis raut ārā ar saknēm. |
| 5. Ja par sēni ir kaut mazākās šaubas – | E lai būtu ērti un lai cilvēku būtu pēc iespējas labāk ieraudzīt. |
| 6. Ja esi apmaldījies, | F uzlādētu mobilo tālruni, kompasu un karti. |

ATBILDES

VIEGLI UZDEVUMI

Gailene – gailenes
Dzeltena cepurīte
ar viļņainām malām.

2.



Baravika – baravikas
Brūna, pat violeti brūna
cepurīte, kātiņš resns.

3.



Mušmire – mušmires
Sarkana cepurīte ar
baltām pārslām, kātiņš balts.

4.



Vilnītis – vilnīši
Cepurīte rozaina jeb rozā vai
dzeltensārta ar sarkanīgām
svītrām, kātiņš – cepurītes krāsā.

1.



1.	dzeltenas
2.	brūna
3.	rozā
4.	baltas
5.	sarkana

VIDĒJI GRŪTI UZDEVUMI

1. stāsts	C
2. stāsts	A
3. stāsts	B

Sastāvdaļas: *sēnes, siers, 2 olas,
125 g sviesta, 3 ēd. karotes krējuma,
sāls, puse tējkarotes cepamā pulvera,
1 glāze miltu, 2 sīpoli*

A	3.
B	4.
C	1.
D	2.

GRŪTI UZDEVUMI

1.	C
2.	F
3.	A
4.	E
5.	D
6.	B

1.	E
2.	F
3.	B
4.	D
5.	A
6.	C

IZMANTOTIE MATERIĀLI

Teksti

Latvijas valsts meži - Sēņo ar mobilo lietotni (lvm.lv)
<https://www.la.lv/latvietis-un-vina-mezskapec-tik-cakli-senojam-un-ogojam>
Sēnes - Latvijas daba
Latvijas sēnes: ievadlappuse (senes.lv)
Receptes.lv - lecieņitais sēņu pīrāgs (tvnet.lv)
Kā neapmaldīties mežā: vienkārši ieteikumi sēņotājiem un ogotājiem | LA.LV

Attēli

Beka – <https://www.la.lv/senosanas-mobila-aplikacija-palidzes-atpazit-senes-un-atzimet-labakas-senu-vietas>
Baravika - Sēnes - redzet.eu
Baravikas — Vikipēdija (wikipedia.org)
Parastā apšubeka — Vikipēdija (wikipedia.org)
Sīvā bērzlape - Bērzlape (Russula) - redzet.eu
Iepērk Meža Ogas un Sēnes - Posts | Facebook
www.selgasfoto.lv/?level=picture&id=10709
Sarkanā mušmire – Latvijas indīgās sēnes (wordpress.com)
Sēņu pīrāgs ar karamelizētiem sīpoliem - Pie Galda!