

ОГЛАВЛЕНИЕ

Аннотация	3
От автора	4
О СБОРЕ ГРИБОВ	6
За сколько километров надо уехать от города, чтобы было много хороших грибов?.....	6
В каких местах лучше искать грибы?	7
В какое время суток лучше собирать грибы?.....	9
В какое время года лучше собирать грибы?	12
Во что лучше собирать грибы?.....	15
Специальный грибной нож – баловство?	16
Какие леса самые грибные?.....	18
В каких лесах какие грибы растут?.....	18
Какие полевые грибы можно собирать?.....	21
Как распределяются наши основные съедобные грибы по сезонам?.....	21
Срезать или выкручивать?.....	26
Какие есть признаки урожайного грибного года? Может ли быть несколько грибных лет подряд?	28
Какие есть народные приметы, подсказывающие, что пошли те или иные грибы? Работают ли они в наше время?.....	28
Какие лучшие грибные места Московской области?.....	31
В каких регионах России какие съедобные грибы являются основными?.....	32
Правда ли, что Россия – самая богатая грибами страна и при этом самая «грибоядная»?.....	32
О ЯДОВИТЫХ И ГАЛЛЮЦИНОГЕННЫХ ГРИБАХ	33
Сколько в России ядовитых грибов, чем отличается их действие?.....	33
Можно ли обезвредить яд бледной поганки?.....	37

Можно ли собирать съедобные грибы, растущие рядом с бледной поганкой и с другими ядовитыми грибами? Может ли грибница ядовитого гриба обменяться ядом с грибницей съедобного или заразить ядом или спорами почву и грибы рядом с собой?.....	38
Надо ли мыть руки после того, как потрогал бледную поганку? Можно ли вообще трогать руками ядовитые грибы?.....	39
Как отличить съедобные грибы от ядовитых, есть ли какие-то универсальные правила? Какие народные способы устранения или определения ядовитости грибов при готовке являются заблуждениями?.....	40
Могут ли съедобные грибы стать ядовитыми из-за смены погодных условий или еще по каким-то причинам? Умеют ли они мутировать, сохраняя внешние признаки съедобных грибов?.....	42
Можно ли отравиться обычными съедобными грибами хорошего качества?.....	42
Что такое условно-съедобные грибы? Опасны ли они? Нужен ли к ним какой-то особый подход?.....	44
Чем несъедобные грибы отличаются от ядовитых?.....	45
Действительно ли свинушка тонкая смертельно ядовита?.....	47
Можно ли есть грибы, синеющие на срезе?.....	52
Сейчас из-за потепления многие нормальные летне-осенние съедобные грибы вырастают зимой. Не опасно ли их есть?....	52
Можно ли в домашних условиях определить наличие ядов бледной поганки и ядов других грибов с помощью какой-то простейшей химии (например, набором юного химика)?.....	53
Зачем грибам яд?.....	53
Как избежать грибных отравлений?.....	55
Что такое «пьяный хлеб»? О нем стали каждый год говорить по радио и писать в прессе и Интернете.....	58
Какие виды грибов нельзя есть в свежем (или сыром) виде без предварительного отваривания?.....	60
Правда ли, что красный мухомор можно есть?.....	61
Правда ли, что червивость или поеденность слизнями, мышами, белками и другими животными являются признаками съедобности?.....	61
Правда ли, что некоторые сыроежки, млечники, а также зеленушки, согласно исследованиям западных ученых, ядовиты?.....	61
Есть ли в России галлюциногенные грибы?.....	62
На что похоже действие галлюциногенных грибов? Как его описать?.....	63
Правда ли, что к галлюциногенным грибам нет привыкания?.....	65

ГРИБЫ И ЗДОРОВЬЕ	66
Какой бывает вред здоровью человека от грибов?	66
Правда ли, что грибы накапливают радиацию, соли тяжелых металлов и другие опасные вещества активнее всех других живых организмов? Какие основные вредные вещества накапливают грибы?	70
Как зависит интенсивность накопления грибами вредных веществ от погоды?	71
Можно ли собирать грибы в городе?	71
Какие регионы России наиболее опасны для сбора грибов?	71
Как правильно выбрать свежие грибы на рынке или на трассе?	72
Можно ли покупать на рынке или на трассе соленые и маринованные грибы?	73
Можно ли есть червивые грибы? Можно ли есть старые грибы? Как узнать, что гриб уже старый?	74
Бывает ли аллергия на грибы?	76
Грибы и алкоголь: как они взаимодействуют?	77
Какие наши российские грибы самые лекарственные?	78
Правда ли, что грибы лечат рак?	79
Как собирать и использовать чагу? От чего она действительно помогает?	79
Есть ли грибы-афродизиаки и грибы, повышающие потенцию?	82
Правда ли, что грибы – тяжелая пища?	83
Грибы и похудение: можно ли худеть на грибах?	87
Можно ли прожить, питаясь только грибами?	88
Можно ли есть грибы во время беременности и при грудном вскармливании?	88
Можно ли есть грибы детям? С какого возраста?	88
Правда ли, что выращенные грибы безопаснее собранных в природе?	88
Что такое термофильные дрожжи и связанные с ними истории про опасный дрожжевой хлеб?	89
Грибы на ногтях, волосах и коже: откуда они берутся? Есть ли какие-то способы профилактики появления этой напасти?	92
Где лучше покупать или заказывать лекарственные грибы?	99
ВЫРАЩИВАНИЕ ГРИБОВ	100
Можно ли перенести дикие лесные или полевые грибы на дачный участок? Можно ли вырастить грибы на участке теми способами, которые описаны в Интернете?	100
Можно ли вырастить грибы из покупных пакетиков?	107

Можно ли вырастить грибы в квартире на подоконнике?	109
Как давно люди выращивают грибы? Что это за грибы?.....	109
Какие грибы из тех, что раньше не удавалось, научились выращивать в последнее время?.....	111
Выращивание культивируемых грибов на участке – это выгодно? Можно ли мне на этом зарабатывать?	111
ГРИБНАЯ КУХНЯ	112
Какова реальная пищевая ценность грибов?	112
Сколько у нас видов съедобных грибов?.....	112
Какие грибы вкуснее – дикорастущие или культивируемые?	112
Какие культивируемые грибы лучше покупать для готовки – импортные или отечественные?	112
Какие маринованные грибы под названиями «грузди», «рыжики», «опята» и «маслята» китайского производства продаются в магазинах на самом деле?.....	113
Сколько хранятся свежесобранные дикорастущие грибы?	113
Какой срок годности свежих культивируемых грибов? Сколько времени они могут лежать в магазине?	113
Для каких видов грибов какие способы заготовки подходят лучше?.....	114
В чем лучше солить грибы?	115
Сколько нужно вымачивать рыжики, грузди и другие млечники, а также валуи и прочие горькие сыроежки, перед засолкой? Можно ли вымачивать разные виды грибов вместе?.....	116
Какой рецепт засолки или маринования лучше всего подходит для валуев?	117
Какие грибные заготовки можно закрывать герметично?.....	118
Можно ли закрывать соленые и маринованные грибы полиэтиленовыми крышками? Считаются ли они герметичными?.....	118
Как хранить сушеные грибы?.....	119
Как замораживать грибы? Как приготовить замороженные грибы после размораживания?	120
Как сделать, чтобы лисички не горчили после размораживания?.....	123
Обязательно ли отваривать все грибы? Какие грибы и сколько времени следует отваривать?	123
Можно ли употреблять отвар из-под отваренных грибов, или его всегда надо сливать?.....	124
Какие грибы можно есть сырыми?.....	124
Грибы и ботулизм – как избежать опасности?	124
Чем грибы хороши как постная пища?.....	128

Можно ли есть грибы вегетарианцам?	128
Как переработать грибные заготовки, которые начали портиться? Можно ли спасти вздутую банку?.....	129
САМЫЙ – САМЫЙ	132
Какой гриб самый большой?	132
Какой гриб самый лекарственный?	134
Какой гриб самый ядовитый?.....	134
Какой гриб самый вредоносный?.....	135
Какой гриб самый полезный?	136
Какой гриб самый вкусный?	137
Какой гриб самый дорогой?.....	137
ВОПРОСЫ ОБЩЕГО ПЛАНА	138
Что такое грибы вообще, какие именно типы организмов к ним относятся?	138
От кого и как давно произошли грибы? К кому они ближе – к растениям или к животным?	139
Какова роль грибов в природе?.....	139
Что такое микориза, для чего она нужна?	141
Появляются ли у нас из-за потепления новые виды грибов?.....	142
Бывают ли грибы-мутанты? Может ли съедобный гриб переродиться в ядовитый?.....	143
Бывают ли грибы-ГМО?	143
Передают ли грибы информацию по грибнице? Действительно ли есть «всемирная грибница» наподобие Интернета, которая разумна или почти разумна (разумны ли грибы)? Правда ли, что они способны обмениваться информацией друг с другом и с растениями? ..	144
Как давно люди начали есть грибы? Почему грибы нам нравятся?.....	145
Кто наши главные соперники в поедании съедобных грибов?	146
Чайный гриб – это действительно гриб? Чем он полезен?.....	149
Зачем ежикам помимо яблок еще и грибы?	150
Правда ли, что лисички не бывают червивыми?	151
Почему белый гриб называют белым?.....	151
Отличаются ли по пищевой и лекарственной ценности выращенные грибы от диких?	151
За сколько дней вырастает гриб?	152
От какой и до какой температуры растут грибы?.....	152
Краснокнижные грибы: можно ли их собирать?.....	152
Где в России растут трюфели и как их искать?	153
Можно ли заработать на сборе, продаже и перепродаже грибов?.....	154