

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие.....	3
------------------	---

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

О грибах и лишайниках в целом.....	7
Грибы.....	7
Лишайники.....	19
О пользе грибов.....	24
Пищевое значение и культивирование.....	25
Грибы-ферментаторы.....	26
Грибы и медицина.....	29
Грибы и сельское хозяйство.....	30
Грибы и промышленность.....	31
О грибах-вредителях и грибах-паразитах.....	33
Грибы-отравители.....	33
Грибы — паразиты растений.....	40
Грибы — паразиты животных.....	49
Грибы — паразиты человека.....	51
Грибы-деструкторы.....	63
О грибах и мифологии.....	68
По странам и континентам.....	68
Мухомор.....	79

ОПИСАТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Съедобные грибы и лишайники России.....	93
Боровики, подосиновики, маслята и другие болетовые грибы.....	100
Настоящие белые грибы.....	102
«Цветные» белые грибы (дубовики).....	106
Подосиновики и подберезовики.....	109
Моховики.....	115
Маслята.....	118
Маслята, растущие под различными соснами.....	119
Маслята, растущие под лиственницами.....	123
Маслята, растущие под пихтами.....	125
Мокрухи.....	125
Прочие съедобные болетовые.....	126

Рыжики, грузди и другие млечники	128
Рыжики	129
Настоящие грузди	132
Молочай	136
Другие млечники	136
Сыроежки	145
Подгруздки	146
Валуй	149
Обычные сыроежки	150
Шампиньоны и зонтики	158
Шампиньоны	158
Зонтики	162
Рядовки	166
Говорушки	173
Мухоморы	175
Цезарский и царевидный мухоморы	177
Прочие съедобные условно-ядовитые мухоморы и поплавки	179
Лисички	185
Желтая лисичка	185
Черная лисичка	188
Ежевики	190
Рогатики	194
Опята и чешуйчатки	197
Весенний опенок	198
Летний опенок	198
Осенние опята	199
Зимний опенок	204
Ложные опята	206
Чешуйчатки	206
Луговой опенок	207
Вешенки	209
Трутовики	213
Паутинники	218
Навозники	222
Дождевики	224
Дрожалки	228
Чесночники	231
Малоизвестные съедобные шляпочные грибы	233
Подземные и шляпочные грибы	241
Сморчки и строчки	242
Другие сумчатые грибы	253
Трюфели и другие подземные сумчатые	256
Лишайники	267
Несъедобные, ядовитые и галлюциногенные грибы и лишайники России	276
Несъедобные грибы и лишайники	276
Ядовитые грибы и лишайники	278
Зачем грибы травят людей	278
Отравления шляпочными грибами, или Что такое мицелизм	279

Грибы, вызывающие поражение печени	285
Грибы, вызывающие поражение почек	296
Грибы, поражающие нервную систему	298
Грибы, вызывающие разрушение крови	308
Грибы, вызывающие поражение мышц	311
Грибы, вызывающие отравление при употреблении с алкоголем	314
Грибы, вызывающие аллергию	318
Грибы, вызывающие желудочно-кишечные расстройства	324
Галлюциногенные грибы	334
Мухоморы и шаманы	339
Мухоморы и жабы шкурки	348
Псилоцибе и компания	351
Грибы и допинг	362
Странные дождевики	364
Зачем галлюциногенным грибам их галлюциногенность	366
Правовой статус галлюциногенных грибов	372
Отравления грибами у домашних животных	373
Съедобные грибы как причина отравлений	375
Старые и «больные» грибы	375
Неправильно заготовленные и неверно хранящиеся грибы	376
Химически и радиоактивно-загрязненные грибы	379
Соли тяжелых металлов	379
Радионуклиды	380
Пестициды, гербициды, удобрения	382
Грибы, ошибочно считающиеся ядовитыми	383
Как избежать грибных отравлений	385
Лекарственные грибы и лишайники России	390
Лекарственные грибы	390
Истоки использования лекарственных грибов	390
Начало эпохи антибиотиков	394
Фунготерапия	399
Грибы, подавляющие иммунитет и аллергические реакции	402
Лекарственные лишайники	405
Осторожно, шарлатаны!	411
Правила сбора грибов и лишайников	
как лекарственного сырья	411
Изготовление лекарственных настоев, вытяжек, мазей и порошков	
из грибов и лишайников в домашних условиях	412
Водный настой или отвар	413
Водочная или спиртовая настойка	413
Вытяжки, экстракты	413
Мази и другие формы для наружного применения	414
Грибной порошок	414
Изготовление домашней лечебной грибной косметики	415
Домашний крем	419
Домашнее мыло	420
Домашний шампунь	420
Грибы и лечебно-диетическое питание	423

Основные лекарственные грибы России	426
Белый гриб обыкновенный и другие боровики	426
Шампиньон двухспоровый и другие полевые и лесные шампиньоны	428
Мухомор красный	430
Шиитакэ	435
Опенок осенний	439
Зимний гриб	440
Ложноопенок кирпично-красный	443
Вешенка устричная и другие вешенки	444
Лисичка желтая	447
Ежевик гребенчатый	449
Трутовик лакированный, или рейши	451
Чага	455
Основные рецептуры	459
Гриб-баран	465
Трутовик разноцветный	468
Трутовик лиственничный	468
Трутовик обыкновенный	471
Веселка обыкновенная	474
Аурикулярия уховидная	478
Дрожалка оранжевая	479
Сморчки	480
Строчок обыкновенный	482
Саркосома шаровидная	483
Кордицепс вооруженный	484

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Как собирать грибы	491
Об одежде	491
О ноже и таре	492
Об ориентировании	494
О клещах, вредных насекомых и грибных «червях»	495
Нечервивых грибов не бывает	497
«С ночи», «с утра» или когда хочется?	498
Грибники-конкуренты и оптимизация маршрута	499
Срезать или выкручивать	500
Человек, лес и архетипы	503
Где собирать грибы	505
Самые урожайные места	505
В лесу, на болоте, в степи, в горах	506
Пригородный лес	514
Огороды и дачи	515
Город	515
Когда собирать грибы	517
Как это работает	517
Грибные аспекты	518
Грибные волны	519

Подснежники.....	519
Травники.....	521
Колосовики.....	522
Жнивники.....	522
Листопадники.....	523
Предморозники.....	523
Зимники.....	525
Грибная фенология (сезонные приметы).....	528
Сезонные приметы.....	528
Поисковые приметы.....	529
Фенологические прогнозы.....	529
О связи грибов и мироздания.....	529
Докулинарная подготовка и обработка грибов.....	531
Покупка грибов.....	531
Обработка грибов.....	532
Тара и кухонный инвентарь.....	536
Заготовка грибов.....	539
Сушка грибов.....	539
Сушка в русской печи.....	542
Сушка на солнце.....	543
Сушка в духовке.....	544
Сушка в электросушилке или сушильном шкафу.....	544
Грибной порошок и грибные приправы.....	544
Грибной чай.....	545
Замораживание грибов.....	546
Свежие (сырые) грибы.....	548
Отварные, жареные и тушеные грибы.....	549
Засолка грибов.....	549
Сухая засолка.....	552
Холодная засолка без вымачивания.....	553
Холодная засолка с вымачиванием.....	554
Вымоченные грибы ускоренной засолки.....	554
Холодная засолка бланшированных, отваренных, обжаренных и замороженных грибов.....	555
Горячая засолка.....	555
Квашение грибов.....	556
Солено-отварные грибы.....	559
Маринование грибов.....	559
Варка в маринаде.....	561
Заливка маринадом.....	562
Грибы натуральные («в собственном соку»).....	562
Грибы в кислой и кисло-сладкой заливке.....	563
Грибы в томатной пасте или пюре.....	565
Заготовка жареных и тушеных грибов.....	565
Грибная икра.....	566
Грибная вытяжка.....	567
Грибоовощные смеси.....	568

Икра и паштеты	569
Салаты, соленья и другие смеси.....	569
Заготовки для супов (солянки)	570
Заготовки в мультиварке	570
Грибное масло.....	571
Грибные варенье, цукаты и мед.....	572
Грибные настойки и другие алкогольные напитки из грибов	573
Хранение заготовленных грибов	576
Хранение соленых, маринованных и квашенных (негерметично закрытых) грибов	576
Хранение стерилизованных (герметично закрытых) грибов	578
Хранение замороженных грибов.....	578
Хранение в масле или жире	579
Хранение сушеных грибов.....	579
Хранение грибного порошка.....	579
Как поступить с бракованными и испорченными заготовками	580
Грибная кулинария	582
Холодные закуски, салаты	583
Грибные соусы	583
Первые блюда.....	584
Вторые блюда	584
Выпечка.....	586
Высокая грибная кухня.....	586
Грибы и мясо.....	587
Грибы и рыба	587
Грибы и птица.....	587
Грибы и морепродукты.....	588
Грибы и сыр	588
Грибы и яйца.....	588
Грибы, овощи и корнеплоды	589
Грибы, пряности и травы	589
Грибы и трюфель	590
Грибы, фрукты и ягоды	590
Трюфели.....	590
Выращивание грибов в лесу и на участке	593
Обман и невежество.....	593
От теории к практике.....	594
Список основной использованной литературы	601
Список названий грибов и лишайников	604