
ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Несмотря на то, что в данной книге содержатся только проверенные и безопасные при соблюдении мер предосторожности рецепты, просим вас быть особенно внимательными при сборе или приобретении грибов, а также точно следовать инструкциям по обработке сырья для приготовления лекарственных средств.

Во избежание возникновения аллергических реакций следует сперва проверить воздействие мазей и примочек на небольшом участке здоровой кожи (не на слизистых!) и только потом наносить на раны или болезненные места. Если после использования лекарственных средств на основе грибов вы почувствовали недомогание, требуется немедленно обратиться ко врачу либо вызвать бригаду Скорой помощи, так как отравление грибами может быть опасно для жизни.

Содержание

ВВЕДЕНИЕ	9
КЛАДОВАЯ ЗДОРОВЬЯ	25
Калорийность и химический состав съедобных грибов	26
Полезные свойства грибов	32
АПТЕКА В ЛУКОШКЕ	35
БОЛИ В СУСТАВАХ И ПОЗВОНОЧНИКЕ	36
ПОМОЩЬ СЕРДЦУ И СОСУДАМ	45
Как снизить холестерин	45
Как нормализовать давление	51
Если мучает стенокардия	59
БОЛЕЗНИ ОРГАНОВ ПИЩЕВАРЕНИЯ	60
Гастриты, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки	61
Запор	64
Заболевания печени	67



РЕЦЕПТЫ ДЛЯ СТРАДАЮЩЕЙ КОЖИ	70
Алопеция	70
Бородавки, папилломы	72
Витилиго	72
Порезы, ссадины, раны	74
Как избавиться от синяка	76
Трофические язвы	77
Экзема	79
КАК ПРОГНАТЬ НЕПРОШЕННЫХ ГОСТЕЙ . . .	80
ПРОЧИЕ НЕДОМОГАНИЯ	85
Алкоголизм	85
Избыточная масса тела	86
Как рассчитать свой идеальный вес	87
Мастопатия	89
Простудные заболевания	90
Психоэмоциональное возбуждение	93
Туберкулез	94
Упадок сил	95
Цистит	96
ВАЖНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ГРИБНОЙ	
ТРАПЕЗЫ	97
МАЛЕНЬКИЕ КУЛИНАРНЫЕ ХИТРОСТИ . . .	99
Свежие грибы	99

Грибы замороженные	101
Сушеные грибы	104
Соленые и маринованные грибы	106
ВКУСНО, СЫТНО, ПОЛЕЗНО...	109
ВНИМАНИЕ, ОПАСНОСТЬ!	126
БЛЕДНАЯ ПОГАНКА И Ко	128
Поганка бледная	128
Мухомор вонючий	132
Паутинник плюшевый	133
ЯДОВИТЫЙ ДУРМАН	135
КОВАРНЫЕ ДВОЙНИКИ	138
МОЖНО ЛИ ОТРАВИТЬСЯ СЪЕДОБНЫМИ ГРИБАМИ?	141
ЧТО НЕОБХОДИМО ПРЕДПРИНЯТЬ ПРИ ОТРАВЛЕНИИ ГРИБАМИ?	150
КАК НЕ СТАТЬ ЖЕРТВОЙ «ТИХОЙ ОХОТЫ»?	152
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	154
Об авторе	157
Предметный указатель	158





ВВЕДЕНИЕ

Природа есть всеобщий учитель.

Парацельс

9

ВВЕДЕНИЕ

Доподлинно неизвестно, что побудило самого первого грибника попробовать на вкус этот удивительный лесной дар: обычный в те далекие времена голод или присущее человеку любопытство. Несомненно, случилось это довольно давно: изображения грибов обнаружены на стенах древних храмов майя в Америке, а также в чукотском Заполярье на святилище у реки Пегтымель, где на прибрежных скальных плитах сохранилось много посвященных грибам петроглифов, относящихся к I тысячелетию до нашей эры.

Наши далекие предки относились к грибам с большим почтением, считая их бесценным даром божественных и могущественных сил природы. Грибы обожествляли и поклонялись им, считали надежным оберегом от злых и опасных потусторонних сил. Например, народы Севера издревле почитают красный мухомор, который,



по их мнению, имеет божественное происхождение и обладает необычными свойствами, с помощью которых шаманы могут лечить болезни и общаться с духами предков. А древние русичи ежегодно отмечали праздник, посвященный боровику (белому грибу), внушающему уважение своими размерами и считающемуся царем всех грибов. У разных народов мира грибы часто выступают героями легенд, мифов, сказок и преданий, с ними связано множество примет и всевозможных суеверий.

Но прежде всего грибы с древнейших времен служили вкусной и сытной пищей, помогающей выжить в любых, порой весьма суровых условиях. Так, древнегреческий естествоиспытатель, философ и один из первых ботаников Теофраст (370–285 гг. до нашей эры) писал в своих трудах, что уже тогда люди охотно употребляли сморчки и шампиньоны, но особенно ценными в этом плане считались «черные бриллианты» — так в ту пору называли трюфели. Эти грибы за баснословные деньги закупали в Африке и на Ближнем Востоке и в большом количестве доставляли в греческие полисы, а затем и в Древний Рим, где они были символом роскоши и ценились буквально на вес золота.

Примечание. Трюфель — довольно редкий гриб, растущий под землей и образующий своеобразное сообщество с дубом, буком, грабом, иногда

с березой. Деревья помогают грибу питаться, а сам он защищает их корни от некоторых болезней и дает дополнительную влагу. Поэтому чаще всего трюфель можно найти в смешанных лесах Италии, Франции, Германии, Испании, Португалии, Хорватии и некоторых других европейских стран с теплым умеренным климатом. Встречаются трюфели и на Тихоокеанском побережье США, в Калифорнии, на Ближнем Востоке, в Северной Африке и даже в Австралии. Самыми ценными считаются белый и черный трюфель, которые собирают в Италии и Франции. Они отличаются особым ароматом, который усиливает аппетит. Кстати, именно этот запах является главным условием для размножения трюфеля. В отличие от обычных грибов, споры которых переносит ветер, необходимо, чтобы плодовое тело трюфеля съело животное, которое и доставит споры на новое место. Но даже самые ароматные трюфели на вкус как бумага, а потому используются эти грибы в основном в качестве приправы. Однако не все трюфели имеют одинаковый запах, например, в Центральной и Восточной Европе можно найти трюфель, пахнущий чесноком. Есть также трюфели с довольно необычным ароматом сырой нефти и даже с запахом фекалий!

В Венгрии можно найти трюфель, отличающийся чрезвычайно сладким вкусом. Из этого гриба получается не только отличное варенье, его кусочки можно добавлять в чай как сладость и даже замораживать, чего нельзя делать с обычным трюфелем. При этом все вкусовые качества этого гриба, включая и необычную сладость, отлично сохраняются.





Черный и белый трюфели произрастают и в нашей стране. Черный трюфель собирали на Украине и в Крыму, а белый, который называли «посадским», — в Центральной России (Московской, Тверской, Владимирской областях) и Среднем Поволжье. В Смоленской и Московской губернии были целые деревни, где основным промыслом жителей был сбор этого гриба. Особую известность в этом плане приобрел подмосковный Сергиев Посад. И если черного трюфеля собирали всего 2–3 тонны за сезон, то посадского — больше 20 тонн, что позволяло продавать его в Европу, где он был известен как «русский трюфель».

Действительно, трюфель из России отличается от европейского одной важной особенностью — он почти не пахнет (запах появляется практически на грани срока годности). Но зато этот гриб необычайно вкусен, и его можно использовать не только в качестве приправы, но и как еду. Белыми трюфелями начиняли птицу и даже варили из них суп. Кроме того, считалось, что этот гриб помимо неоспоримых вкусовых качеств обладает и другими особыми свойствами. В связи с этим в 1801 году русский профессор-ботаник Г. Ф. Соболевский отмечал: *«Трюфель-гриб располагает к любовному жару: для чего молодые девицы на больших обедах, у знатных персон бывающих, его кушать стыдятся».*

Белый (посадский) трюфель часто наполовину вылезает из земли, напоминая картофельный клубень, и может достигать довольно крупных размеров. Однако гораздо больше ценится гриб, который растет глубоко в земле, поскольку гораздо лучше сохраняет все свои вкусовые качества и аромат. В отличие

от верхнего трюфеля, который готовят только в свежем виде, земляной (подземный) можно мариновать и солить.

Практически никогда не обходились без изысканных блюд, приготовленных из различных грибов, и знаменитые пиры древнеримских патрициев. При этом, по словам знаменитого римского поэта и знатока кулинарии Горация (65 г. до н.э. — 8 г. н.э.), римляне считали, что *«лучший гриб — луговой, а другим доверять ненадежно»*. Особой же популярностью пользовался розовый мухомор, который и сейчас в Южной Европе и на средиземноморском побережье считается деликатесом. Согласно дошедшим до нас сведениям блюда из этого гриба очень любил вкушать римский император Гай Юлий Цезарь, в честь чего розовые мухоморы даже получили название «цезаревы», или «кесаревы», грибы. В отличие от других грибов готовили их особым способом, используя вместо металлических ножей палочки из бамбука, что позволяло сохранить неповторимый аромат.

Примечание. Мухомор розовый (*Amanita rubescens*) — гриб средней величины, шляпка 5–15 см в диаметре, розоватого, позднее красновато-бурого цвета с беловато-серыми остатками покрывала. Ножка желтовато-розового цвета со вздутием внизу и выемчатым кольцом. Мякоть нежная, розовеющая на изломе. В европейских странах считается съедобным.





Грибы пользовались у древних римлян такой большой популярностью и поглощались в столь огромных количествах, что врачи и философы неоднократно предупреждали соотечественников об опасности подобного чрезмерного увлечения. В связи с этим знаменитый римский философ Сенека в одном из своих «Нравственных писем к Луцилию», в частности, писал: *«Неужели, потвоему, грибы, этот вкусный яд, не делают своего дела исподтишка, даже если сразу не вредят?»*

Не были тайной для римлян и коварные свойства бледной поганки. Согласно одной из версий именно этими смертельно ядовитыми грибами был отравлен римский император Клавдий. Отведав за обедом весьма понравившееся ему грибное блюдо, на рассвете следующего дня император умер от отравления.

Издавна известны грибы и на Руси, где вплоть до XVIII века их называли, а в Сибири нередко и сейчас называют губами, видимо, за выпуклые губчатые шляпки. Кстати, слово «грибы» тоже существовало и применялось к трубчатым грибам с горбатыми выпуклыми шляпками (от древнерусского слова «гърб», то есть горб).

В России грибы исконно были пищей. Жареные, тушеные, соленые грибы не сходили со стола и в будни, и в праздники, летом и зимой. Не в последнюю очередь это предопределялось и продолжительными христианскими постами. К примеру,



в XVII столетии на одном званом патриаршем обеде, пришедшемся на время поста, из 22 представленных блюд 11 были грибными. Это были *«три пирога «долгие» с грибами, пирог круглый с маленькими грибами, два пирожка с груздями, грибы холодные с хреном, грузди холодные с маслом, грузди, гретье с соком да маслом, капуста с грибами, галушки грибные и два наряда грибов в тесте»*.

О том, какое большое значение уделялось грибным блюдам в нашей стране, наглядно свидетельствует следующий интересный факт: в XIX веке петербургский цензор Красовский, запретив публикацию статьи «О вредности грибов», обосновал это тем, что *«грибы — постная пища православных, и писать об их вредности — значит подрывать веру и распространять неверие»*.

Чтобы грибы всегда были на столе, их либо сушили, либо солили, мариновать грибы в нашей стране стали сравнительно недавно. *«Как знамя великого торгового постного, на высоких шестах подвешены вязки сушеного белого гриба... Горы гриба сушеного, всех сортов... висят на жердях стенах...»*, — повествует И. С. Шмелев в своем знаменитом «Лете Господнем». Сушеные грибы использовали в основном для приготовления разнообразных супов, иногда их добавляли в каши или в качестве начинки в пироги.

Каждый вид грибов — грузди, рыжики, волнушки, маслята и т.д. — солили отдельно от других.



Основным способом засолки был сухой: грибы чистили, но не мыли, а лишь обтирали чистой тканью, укладывали в кадку рядами и умеренно пересыпали солью, затем покрывали чистой холстиной и клали сверху гнет. Уже через 7–10 дней грибы были готовы к употреблению, сохраняя свой естественный аромат и своеобразный смолистый вкус. Чаще всего их использовали в качестве закусок, добавок в окрошки, солянки и щи, а также гарниров к большинству мясных блюд и ко всем рыбным блюдам.

В отличие от засолки для жарения старались соединить разные виды грибов, поскольку считалось, что чем разнообразнее набор в жареных грибах, тем они вкуснее. Для этого к небольшому количеству благородных грибов (белых, подосиновиков) часто добавляли маслята, сыроежки, моховики, опята, лисички и другие грибы, имеющие различный вкус и свои особые свойства (мягкость, влажность и т.д.). Жареные грибы готовили как отдельное блюдо или в качестве начинки для пирогов и гарнира к мясным блюдам.

Можно вспомнить и такое старинное русское блюдо из далекого XVI века, как кундюмы — своего рода пельмени с грибной начинкой. Тесто для них в отличие от пельменного замешивали на растительных маслах и горячей воде, а в качестве начинки использовали свежие или сушеные грибы в сочетании с крупами и пряностями. Кроме

того, кундюмы не отваривали, а вначале пекли, а потом томили в русской печи.

Вообще русский грибной стол всегда отличался изобилием, которое по достоинству оценили даже многие иностранцы. Например, англичанин Самуэль Коллинз, гостивший при дворе царя Алексея Михайловича, в связи с этим отметил, что грибы в России — это *«пища бедных и лакомство богатых»*.

При этом у разных народов отношение к грибам было различным, подчас диаметрально противоположным. Так, западноевропейцы, издавна предпочитая блюда, приготовленные из свежих, сырых и маринованных грибов, считали соленые грибы, весьма популярные в России, пищей тяжелой и неудобоваримой. Поэтому в странах Западной Европы такие хорошо нам знакомые грибы, как грузди и волнушки, считались и до сих пор считаются несъедобными. А вот мордовское население Поволжья вплоть до 40-х годов прошлого века собирало исключительно белые грузди, другие виды грибов и способов их переработки они просто не знали.

В некоторых районах Пензенской области на поминки, приходящиеся на время поста, добавляют в суп желчный гриб, считающийся несъедобным из-за очень горького вкуса, не исчезающего даже после отваривания. Чем обусловлен этот обычай, сказать трудно.

