

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	12
Грибы	15
<i>Грибное многообразие</i>	16
Белый гриб	18
Белый гриб березовый (колосовик).....	19
Белый гриб сосновый	20
Боровик девичий.....	20
Боровик королевский.....	21
Валуй	22
Вешенка обыкновенная	23
Вешенка лимонная.....	23
Веселка обыкновенная	24
Волнушка розовая.....	25
Волнушка белая	26
Гигрофор душистый	27
Гигрофор ранний	27
Говорушка ворончатая.....	28
Говорушка подогнутая.....	29
Головач гигантский	30
Горькушка	31
Зонтик пестрый	31
Грифола курчавая.....	32
Груздь настоящий.....	33
Груздь желтый	34
Груздь осиновый	34
Груздь красно-коричневый (молочай).....	35
Груздь синеющий.....	36
Дождевик грушевидный.....	37
Дождевик шиповатый	38
Дубовик крапчатый.....	39
Дубовик обыкновенный.....	40
Ежовик желтый	41
Ежовик гребенчатый	42



Ежовик коралловидный	43
Каштановый гриб	44
Козляк (решетник)	44
Колпак кольчатый	45
Краснушка	46
Лаковица аметистовая	47
Лаковица розовая	48
Лисичка обыкновенная	49
Лопастник бороздчатый	50
Масленок обыкновенный	51
Масленок желто-бурый	52
Масленок лиственничный	52
Млечник дубовый	53
Млечник обыкновенный	53
Мокруха еловая	54
Мокруха пурпуровая	55
Моховик зеленый	56
Моховик красный	57
Моховик пестрый	58
Навозник белый	59
Навозник серый	60
Опенок осенний	61
Опенок серопластинчатый	62
Опенок темный	62
Паутинник желтый	63
Паутинник фиолетовый	64
Пилолистник тигровый	65
Подгруздок белый	66
Подгруздок чернеющий	66
Подберезовик обыкновенный	67
Подберезовик болотный	68
Подберезовик разноцветный	69
Подосиновик красный	70
Подосиновик белый	71
Порфириковик порфироспоровый	72
Рыжик еловый	73
Рыжик настоящий	74

Рядовка майская.....	75
Рядовка чешуйчатая.....	75
Саркосома шаровидная.....	76
Саркосцифа алая.....	77
Серушка.....	78
Скрипица.....	79
Сморчок съедобный.....	80
Сморчок конический.....	81
Спарассис курчавый.....	82
Строфария морщинисто-кольцевая.....	83
Строфария сине-зеленая.....	84
Сыроежка болотная.....	85
Сыроежка желтая.....	86
Сыроежка золотистая.....	87
Сыроежка пищевая.....	88
Трутовик окаймленный.....	89
Трутовик серно-желтый.....	89
Чага.....	90
Чесночник обыкновенный.....	91
Чешуйчатка золотистая.....	92
Шампиньон обыкновенный.....	93
Шампиньон лесной.....	94
Шишкогриб хлопьеножковый.....	95
Ягоды.....	97
<i>Ягодное лукошко.....</i>	<i>98</i>
Алыча.....	100
Арония черноплодная.....	101
Барбарис обыкновенный.....	102
Барбарис сибирский.....	103
Боярышник.....	104
Брусника.....	105
Бузина красная.....	106
Бузина черная.....	107
Вишня обыкновенная.....	108
Вишня кустарниковая (степная).....	109
Водяника (шикша).....	110



Голубика обыкновенная	111
Ежевика сизая	112
Ежевика неская (куманика).....	113
Жимолость голубая	113
Земляника лесная.....	114
Ирга	115
Калина обыкновенная	116
Кизил обыкновенный.....	117
Клюква.....	118
Княженика обыкновенная.....	119
Костяника	120
Крыжовник обыкновенный.....	121
Малина обыкновенная	122
Морошка.....	123
Облепиха	124
Рябина обыкновенная	125
Рябина домашняя	126
Смородина золотистая	127
Смородина красная.....	127
Смородина черная	128
Терн.....	129
Черемуха обыкновенная.....	130
Черника.....	131
Шелковица	132
Шелковица белая	133
Дикоросы.....	135
...И другие дары природы.....	136
Аир обыкновенный.....	138
Айва	139
Алтей лекарственный.....	140
Анис обыкновенный.....	141
Анхуза лекарственная (воловик).....	142
Аралия маньчжурская.....	143
Астрагал шерстистоцветковый.....	144
Багульник болотный	145
Бадан толстолистный.....	146



Базилик душистый.....	147
Барвинок малый.....	148
Бархат амурский	149
Безвременник осенний	149
Белозор болотный.....	150
Белокопытник.....	150
Береза повислая	151
Бородавник обыкновенный	152
Валериана лекарственная.....	153
Василек синий.....	154
Вахта трехлистная.....	155
Вербейник монетный	156
Вереск обыкновенный	157
Вероника лекарственная.....	158
Герань луговая	159
Горец змеиный (змеевик большой)	160
Горец птичий (спорыш).....	161
Горечавка крестовидная	162
Горечавка легочная.....	163
Горчица полевая.....	164
Горчица сарептская.....	165
Гнездовка настоящая.....	166
Гравилат городской	166
Гусиный лук желтый	167
Джусай (лук ветвистый)	168
Донник лекарственный.....	169
Дуб черешчатый.....	170
Душица обыкновенная (орегано)	171
Дымянка лекарственная.....	172
Дягиль лекарственный	173
Ель обыкновенная.....	174
Женьшень обыкновенный	175
Жеруха обыкновенная	176
Заманиха	177
Звездчатка средняя (мокрица)	178
Зверобой продырявленный.....	179
Зимолюбка зонтичная	180

Змееголовник.....	181
Золототысячник.....	181
Ива белая.....	182
Иван-чай узколистый.....	183
Иссоп лекарственный.....	184
Календула лекарственная.....	185
Каштан посевной.....	186
Кислица обыкновенная.....	187
Клевер белый (ползучий).....	188
Козлобородник луговой.....	189
Коровяк лекарственный.....	190
Котовник кошачий.....	191
Кошачья лапка двудомная.....	192
Крапива двудомная.....	193
Кровохлебка лекарственная.....	194
Купырь лесной.....	195
Лапчатка белая.....	196
Лапчатка гусиная.....	197
Лебеда садовая.....	198
Лещина обыкновенная.....	199
Лимонник китайский.....	200
Липа сердцевидная.....	201
Лиственница.....	202
Лопух большой.....	203
Манжетка обыкновенная.....	204
Марь белая.....	205
Марь цельнолистная.....	206
Мать-и-мачеха обыкновенная.....	207
Медуница лекарственная.....	208
Мелисса лекарственная.....	209
Можжевельник обыкновенный.....	210
Молодило кровельное.....	211
Мята полевая.....	212
Мята болотная.....	213
Мята перечная.....	213
Одуванчик лекарственный.....	214
Окопник лекарственный.....	215

Ольха серая.....	216
Омела белая.....	217
Пажитник сенной.....	218
Пастушья сумка обыкновенная.....	219
Первоцвет весенний.....	220
Пижма обыкновенная.....	221
Подмаренник настоящий.....	222
Подорожник большой.....	223
Подорожник ланцетолистный.....	224
Полынь горькая.....	225
Полынь лечебная.....	226
Полынь эстрагонная (эстрагон).....	227
Портулак огородный.....	228
Пупавка красильная.....	229
Пустырник пятилопастный.....	230
Пустырник сердечный.....	231
Плаун булавовидный.....	232
Пырей ползучий.....	233
Пятилистник кустарниковый.....	234
Расторопша пятнистая.....	235
Ревень пальчатый.....	236
Репешок обыкновенный.....	237
Рогоз узколистный.....	238
Рогульник плавающий (чилиим).....	239
Родиола розовая (золотой корень).....	240
Ромашка аптечная.....	241
Ромашка пахучая.....	242
Рута душистая.....	243
Рябчик камчатский.....	244
Сердечник луговой.....	245
Синюха голубая.....	245
Сосна обыкновенная.....	246
Сосна сибирская кедровая (сибирский кедр).....	247
Сныть обыкновенная.....	248
Спаржа лекарственная.....	249
Сурепка обыкновенная.....	250
Сушеница топяная.....	251
Таволга вязолистная.....	252

Термопсис ланцетный	253
Тимьян обыкновенный	254
Тмин обыкновенный	255
Тысячелистник обыкновенный	256
Фиалка полевая	257
Фенхель обыкновенный	258
Хвощ полевой	259
Хмель обыкновенный	260
Хрен обыкновенный	261
Цикорий обыкновенный	262
Черёда трехраздельная	263
Черемша	264
Чернокорень лекарственный	265
Чертополох колючий	266
Чесночница черешчатая	267
Чина весенняя	268
Чина луговая	269
Чистотел	270
Шалфей лекарственный	271
Шандра обыкновенная	272
Шиповник майский	273
Шлемник байкальский	274
Щавель кислый	275
Элеутерококк колючий	276
Эхинацея пурпурная	277
Яблоня лесная	278
Язвенник обыкновенный	279
Яснотка белая	280
Ятрышник пятнистый	281
Заключение	282
Алфавитный указатель видов	283



ВВЕДЕНИЕ

Что может дать нам природа?

Казалось бы, ответы очевидны, и этих ответов будет очень много. Радость, вдохновение, общение с чем-то вечным и прекрасным, возможность новых открытий... Да, в общем-то, все, начиная с обычных прогулок на свежем воздухе и заканчивая — в глобальном смысле — возможностью жить и дышать. И не просто так врачи все чаще прописывают страдающим депрессиями и упадком сил не очередную коробочку витаминов, а две-три недели в горах, в деревне, на берегу озера или моря. Удивительным терапевтическим эффектом обладают обычный поход в лес за грибами, приготовление пирога с собственноручно собранной брусникой или земляникой...

Так почему бы не углубиться в возможности этой замечательной терапии? Почему не использовать то, что может дать нам природа?

Многие из нас могут назвать пять-шесть наименований грибов, наиболее распространенных в наших лесах, многие вспомнят несколько названий лесных ягод или каких-то съедобных либо лекарственных растений. Кто в детстве не жевал кисленькие побеги лиственницы, кто не собирал разноцветные сыроежки? А может быть, кого-то во время простуды бабушка лечила отваром из липового цвета?

Это самые простые примеры. На самом деле возможности нашей природы гораздо шире. Сколько всего полезного, вкусного и целебного можно найти в наших лесах и полях! Возможно, вам встречалось слово «дикоросы». Так принято называть полезные растения, которые являются дикорастущими, то есть не культивируются в садах и на огородах. Это очень широкое понятие, строгих рамок нет: кто-то относит к дикоросам только травы, кто-то включает в эту группу также кустарники и деревья: ведь, например,

кору дуба или хвою сосны можно использовать как лекарство, а растут они в диком виде.

Спорный вопрос: относить ли к дикоросам грибы? Ведь, строго говоря, растениями они не являются и выделяются в отдельное царство. Но мы предлагаем не застревать в классификациях и просто сделать широкий обзор растений, ягод и грибов, которые дарит нам отечественная природа — от Калининграда до Владивостока, от Норильска до Краснодара. Что можно употреблять в пищу? Что можно использовать как лекарство и при каких заболеваниях? Уточним сразу: наша книга — не медицинский справочник, и применять растения в лечебных целях нужно очень осторожно. Тем более что некоторые виды при неправильном использовании могут из лекарства превратиться в яд! И если у вас есть какие-либо проблемы со здоровьем, посоветуйтесь с врачом, прежде чем «лечиться природными средствами». И еще один важный момент: помните о том, что многие растения становятся все более и более редкими. Относитесь бережно к природным ресурсам, не берите больше, чем необходимо!

В нашей книге вы найдете сведения о том, где искать те или иные растения, как можно их использовать, а также сможете познакомиться с цветными фотографиями, которые облегчат вам поиск.





ГРИБЫ



Использование



Опасные двойники



Описание



Где искать



Заготовка



ГРИБНОЕ МНОГООБРАЗИЕ

Сбор грибов называют «тихой охотой». Очень удачное определение: этот процесс действительно не любит суеты и спешки, но при этом в нем хватает азарта! У большинства заядлых грибников есть свои секретные места сбора, свои приметы: где прячутся самые лучшие, самые крепкие грибы? В какое время суток их лучше всего собирать? Под какими деревьями предпочитают расти те или иные грибы?

«Грибное царство» не ограничивается хорошо знакомыми всем подберезовиками, лисичками и подосиновиками. Среди них есть такие, которые вообще не похожи на грибы! Например, сморчки, больше напоминающие сухофрукты; саркосцифа алая, представляющая собой ярко-красные чашечки, как будто прилепленные к старым бревнам и кучам валежника; ежовик коралловидный, который похож на самые роскошные тропические кораллы Большого барьерного рифа... Чага, растущая на деревьях, дрожжи, которые мы кладем в тесто, или плесень, вырастающая на залежалом хлебе, — это тоже грибы! Кстати, знаете ли вы, что относительно недавно ученые выяснили, что у грибов есть некоторые свойства не только растительного, но и животного мира? Например, у них есть элементы хитинового покрова. Грибы могут быть как микроскопическими, так и огромными — скажем, гриб головач гигантский, который может набрать вес до нескольких килограммов.

Существует сложная и подробная научная классификация грибов, но для наших целей она сейчас не особо нужна; уточним только, что грибы, которые мы собираем в лесу, в большинстве своем относятся к так называемым высшим грибам. Собственно гриб — шляпка и ножка — это так называемое плодовое тело, в котором у зрелого экземпляра образуются споры: с их помощью грибы размножаются. Грибы, у которых есть шляпка и ножка (пусть даже



совсем коротенькая), принято также называть шляпочными. Если мы перевернем такой гриб и посмотрим на нижнюю сторону его шляпки, то увидим в большинстве случаев либо нечто похожее на губку или отверстия тоненьких трубочек (в этом случае гриб будет называться трубчатым), либо тонкие пластинки (в этом случае гриб — пластинчатый). Хотя формы грибов, как уже говорилось выше, могут быть очень разнообразны.

Самая простая классификация, конечно же, это съедобные и несъедобные грибы. А в описаниях грибов в нашей книге вы найдете более подробные характеристики — например, латинское название гриба, чтобы при необходимости вы могли найти еще более полную информацию. Для удобства мы расположили названия грибов по алфавиту.

В этом разделе вы узнаете больше о тех грибах, которые можно встретить в разных регионах России. В первую очередь, конечно, мы рассмотрим те, которые можно употреблять в пищу или использовать для каких-то лечебных целей. Не следует забывать, что на свете существует много грибов, считающихся ограниченно съедобными: то есть, собираясь готовить их, нужно быть особенно осторожными и тщательно выполнять все рекомендации!

