

ИГОРЬ ПАВЛОВИЧ СЕМЕНОВ

---

# Настольная книга грибника

ВСЕ О ВАШЕМ ЛЮБИМОМ ХОББИ



Игорь Семенов

**Настольная книга грибника.  
Все о вашем любимом хобби**

«Издательские решения»

**Семенов И. П.**

Настольная книга грибника. Все о вашем любимом хобби /  
И. П. Семенов — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-655989-9

В книге много полезной и интересной информации для грибников, фактов о грибах. Вы познакомитесь со всем разнообразием грибного царства. Узнаете как собирать, сушить и готовить грибы. По сути это целая мини энциклопедия о грибах. Информация изложена просто и в увлекательном стиле. Читается на одном дыхании. У каждого грибника эта книга должна быть в личной библиотеке. Приятного чтения!

ISBN 978-5-00-655989-9

© Семенов И. П.  
© Издательские решения

## Содержание

НАСТОЛЬНАЯ КНИГА ГРИБНИКА	6
Введение	7
Меры предосторожности с грибами	8
Что такое фунготерапия?	9
Белый гриб	10
Подберезовик	12
Опенок осенний	13
Подосиновик	14
Конец ознакомительного фрагмента.	15

# **Настольная книга грибника Все о вашем любимом хобби**

**Игорь Павлович Семенов**

*Художник-иллюстратор обложки Дмитрий Владимирович Чаринцев*

© Игорь Павлович Семенов, 2025

ISBN 978-5-0065-5989-9

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

## **НАСТОЛЬНАЯ КНИГА ГРИБНИКА**

### **О книге**

Автор книги в юности каждый сезон ходил с дедом собирать грибы и перенимал от него опыт. В зрелом возрасте провел большое исследование о грибах России и написал об этом книгу. В произведении описаны все виды съедобных грибов, произрастающих в нашей стране. Много полезной и интересной информации для грибников, фактов о грибах. Вы познакомитесь со всем разнообразием грибного царства. По сути это целая мини энциклопедия о грибах. Информация изложена просто и в увлекательном стиле. Читается на одном дыхании. У каждого грибника эта книга должна быть в личной библиотеке. Приятного чтения!

## Введение

Собирание грибов – одно из тех занятий, которое объединяет людей разных поколений и социальных слоев. Этот процесс стал настоящей национальной традицией в России, отражающей связь человека с природой, сезонные ритмы жизни и древние народные обычаи. Сегодня мы отправимся в путешествие по грибной тропе, чтобы узнать больше о том, почему сбор грибов занимает особое место в сердце каждого русского человека.

Сбор грибов начинается с первых теплых дней весны и продолжается вплоть до поздней осени. Однако каждый регион имеет свои особенности. Например, в средней полосе России сезон начинается в мае и заканчивается в октябре, тогда как на юге страны он может начинаться раньше, а на севере – позже.

Весной появляются первые сморчки и строчки – хрупкие грибы, символизирующие пробуждение природы после долгой зимы. Летом лес наполняется ароматами белых грибов, подберезовиков и маслят, а осенью наступает пора груздей, рыжиков и опят. Осень особенно любима грибниками: в этот период леса богаты самыми разнообразными видами грибов, и именно в это время года можно собрать богатый урожай. Процесс сбора грибов часто называют «тихой охотой». Это занятие требует терпения, внимательности и знаний. Грибники отправляются в лес рано утром, когда солнце еще не успело прогреть землю, ведь считается, что утренний туман помогает лучше заметить грибы среди травы и листьев.

Один из главных принципов – не собирать молодые грибы, оставляя их для дальнейшего роста. Важно также аккуратно срезать гриб ножом, чтобы не повредить мицелий – подземную часть гриба, отвечающую за его размножение. Многие грибники используют корзины, считая, что они лучше сохраняют свежесть грибов благодаря хорошей вентиляции.

Сбор грибов сопровождается множеством примет и обычаев, передающихся из поколения в поколение. Например, существует поверье, что нельзя говорить вслух о своем намерении пойти за грибами, иначе удача отвернется. Считается, что грибы нужно собирать молча, чтобы не спугнуть удачу. Также есть примета, согласно которой найденный первый гриб нужно оставить в лесу, поблагодарив природу за щедрость. Некоторые грибники верят, что встреча с белой лошадью или черной кошкой предвещает неудачный день, а вот встретить белку или зайца – хороший знак.

Сбор грибов – это не просто способ пополнить запасы продовольствия. Это древняя традиция, связанная с природой, культурой и семейными ценностями. В процессе «тихой охоты» человек ощущает единение с природой, учится уважению к её дарам и наслаждается моментом спокойствия и умиротворенности.

## Меры предосторожности с грибами

Грибы – это удивительные организмы, играющие важную роль в экосистемах нашей планеты. Они могут быть вкусными и полезными, но некоторые из них представляют серьезную опасность для здоровья и даже жизни человека. Мы рассмотрим три наиболее известных ядовитых вида грибов: бледную поганку, мухоморы и ложные опята.

Бледная поганка – один из самых опасных грибов в мире. Она содержит токсин аманитин, который вызывает тяжелое отравление печени и почек. Симптомы отравления могут проявиться через несколько часов после употребления гриба, включая рвоту, диарею, боли в животе и слабость. Если вовремя не оказать медицинскую помощь, отравление бледной поганкой может привести к летальному исходу.

Этот гриб легко спутать с некоторыми съедобными видами, такими как шампиньоны или сыроежки. Отличительными признаками бледной поганки являются белая шляпка с гладким краем, кольцо на ножке и вольва у основания. Поэтому важно быть предельно осторожным при сборе грибов и никогда не употреблять незнакомые или подозрительные экземпляры.

Мухоморы – это группа грибов, включающая такие известные виды, как красный мухомор (*Amanita muscaria*) и пантерный мухомор (*Amanita pantherina*). Эти грибы содержат алкалоиды, вызывающие галлюциногенный эффект и сильное отравление. Отравление мухоморами проявляется тошнотой, рвотой, головокружением, зрительными и слуховыми галлюцинациями.

Красный мухомор известен своим ярким внешним видом: красная шляпка с белыми пятнами делает его трудно спутать с другими грибами. Пантерный мухомор менее заметен, но также опасен. Оба эти вида следует избегать при сборе грибов.

Ложные опята – это грибы, внешне похожие на съедобные опята, но содержащие токсичные вещества. Отравление ложными опятами вызывает желудочно-кишечные расстройства, такие как тошнота, рвота и диарея. Симптомы могут появиться уже через несколько часов после употребления. Ложные опята отличаются от настоящих наличием зеленоватого или желтоватого оттенка на пластинах и горького вкуса. Настоящие опята имеют приятный запах и вкус, а также более светлые пластины. Чтобы избежать отравления, рекомендуется собирать только хорошо знакомые вам грибы.

Чтобы обезопасить себя и близких, следуйте следующим рекомендациям:

Изучайте грибы. Перед тем как отправиться в лес, изучите внешний вид и отличительные признаки съедобных и ядовитых грибов. Не собирайте незнакомые грибы. Если вы не уверены в том, какой гриб перед вами, лучше его не трогайте. Используйте проверенные источники информации. Существуют многочисленные книги, сайты и приложения, помогающие идентифицировать грибы. Обратитесь к опытному грибнику. Если у вас есть сомнения, проконсультируйтесь с человеком, имеющим опыт в сборе грибов. Будьте осторожны с консервированными грибами. Никогда не употребляйте консервы, приготовленные неизвестными людьми или купленные на рынке без соответствующих сертификатов качества.

Грибы – это замечательные творения природы, но они требуют уважения и осторожности. Ядовитые виды, такие как бледная поганка, мухоморы и ложные опята, могут нанести серьезный вред здоровью. Собирая грибы, помните о мерах предосторожности и всегда будьте уверены в том, что кладете в корзину.

## Что такое фунготерапия?

На протяжении веков человечество использовало грибы не только как источник пищи, но и как мощное средство лечения различных заболеваний. Эта практика получила название фунготерапии – метода альтернативной медицины, основанного на применении целебных свойств грибов. Мы рассмотрим историю и современные достижения фунготерапии, а также обсудим, каким образом грибы помогают поддерживать здоровье и бороться с болезнями.

Грибы использовались в лечебных целях задолго до появления современной медицины. Древние египтяне, китайцы и индейцы Северной Америки применяли их для лечения ран, инфекций и даже психических расстройств. Например, чага, растущая на березах, использовалась славянскими народами для лечения желудочных заболеваний и заживления ран.

В Китае и Японии грибы шиитаке и рейши были известны своими иммуностимулирующими свойствами и способностью продлевать жизнь. В традиционной китайской медицине эти грибы используются для укрепления иммунной системы, улучшения кровообращения и снижения уровня холестерина.

Современная наука подтверждает многие традиционные знания о целебных свойствах грибов. Исследования показывают, что некоторые виды грибов содержат биологически активные соединения, способные оказывать положительное воздействие на организм человека.

Одним из наиболее впечатляющих открытий стало обнаружение противоопухолевых свойств некоторых грибов. Например, экстракт гриба кордицепс используется в лечении рака легких, желудка и кишечника. Активные компоненты этого гриба стимулируют иммунную систему, усиливают выработку антител и способствуют уничтожению раковых клеток. Грибы также обладают антибиотическими свойствами. Пенициллин, первый антибиотик, был получен из плесени *Penicillium notatum*. Другие грибы, такие как триходерма, способны подавлять рост патогенных микроорганизмов, включая бактерии и вирусы.

Многие грибы, такие как шиитаке и рейши, обладают иммуномодулирующими свойствами. Они помогают укрепить иммунитет, повышая сопротивляемость организма инфекциям и вирусам. Экстракт рейши, например, стимулирует производство интерферона – белка, участвующего в борьбе с вирусными инфекциями.

Некоторые грибы полезны для сердца и сосудов. Шампиньон двушкавчатый богат эрготионеином – антиоксидантом, защищающим клетки от повреждений свободными радикалами. Грибы мацутаке улучшают кровообращение и снижают уровень «плохого» холестерина.

Сегодня фунготерапия становится все более популярной формой альтернативной медицины. Многие компании производят добавки и препараты на основе лекарственных грибов. Среди них популярны экстракты рейши, шиитаке, кордицепса и чаги. Эти продукты продаются в аптеках и специализированных магазинах здорового питания.

Однако стоит помнить, что фунготерапия должна применяться под наблюдением специалиста. Несмотря на полезные свойства грибов, неправильное употребление или передозировка могут вызвать побочные эффекты. Консультация с врачом необходима перед началом любого курса лечения грибами.

Фунготерапия – это древняя практика, подтвержденная современными научными исследованиями. Грибы обладают широким спектром полезных свойств, включая противораковое, антибиотическое и иммуномодулирующее действие. Хотя эта область медицины продолжает развиваться, уже сейчас она предлагает эффективные средства для поддержания здоровья и борьбы с различными заболеваниями.

## Белый гриб

Белый гриб, известный также как боровик, – это настоящий символ лесного изобилия и гордость грибников. Его величественный облик, насыщенный вкус и аромат сделали его одним из самых ценных и любимых грибов в России и за её пределами. Мы окунемся в мир белого гриба, узнаем о его особенностях, местах обитания и значении в культуре и кухне. Белый гриб получил свое название благодаря характерной окраске мякоти, которая остается белой даже после термической обработки. Шляпка взрослого гриба может достигать диаметра 20—30 сантиметров и имеет коричневый или красновато-коричневый оттенок. Ножка толстая, мясистая, с сетчатым рисунком, что является одной из ключевых особенностей этого вида.

Белый гриб предпочитает хвойные и смешанные леса, особенно сосновые и еловые. Он образует симбиоз с деревьями, создавая микоризу – взаимовыгодное партнерство между грибами и корнями деревьев. Боровик встречается повсеместно в России, от западных границ до Сибири и Дальнего Востока. Особенно много его можно найти в центральных регионах, таких как Подмосковье, Тверская и Ярославская области.

Белый гриб появляется в лесах с начала лета и до конца сентября, хотя пик сезона приходится на июль-август. Ранние грибы можно встретить уже в июне, но самые крупные и сочные экземпляры вырастают ближе к концу лета. Опытные грибники знают, что лучший урожай бывает после дождя, когда почва достаточно влажная, но не переувлажненная. Белый гриб издавна занимал важное место в русской культуре. Его изображение можно встретить на картинах, гравюрах и даже гербах городов. В фольклоре белый гриб ассоциируется с изобилием и благополучием. Сбор грибов – это не просто добыча еды, но и ритуал, сопровождающийся народными приметами и поверьями. Например, считается, что грибник должен быть скромным и не хвастаться своей находкой, иначе удача может уйти.

Белый гриб – король кулинарии! Его плотная мякоть обладает насыщенным вкусом и ароматом, который усиливается при приготовлении. Боровик подходит практически для любых блюд: супов, соусов, запеканок, начинок для пирогов. Особенно хорош он в сушёном виде, так как сохраняет все свои питательные и вкусовые качества. Сушеные белые грибы придают блюдам неповторимый аромат, напоминающий лес после дождя.

Помимо великолепного вкуса, белый гриб обладает рядом полезных свойств. Он богат витаминами группы В, витамином D, минералами (калий, магний, фосфор) и аминокислотами. Белки, содержащиеся в белом грибе, легко усваиваются организмом, что делает его отличным источником питательных веществ. Боровик также способствует улучшению работы пищеварительной системы и укреплению иммунитета.

Белый гриб – это не просто деликатес, это целая культура, воплощение гармонии человека и природы. Его благородный вид, уникальный вкус и полезные свойства делают его незаменимым ингредиентом на столе и объектом восхищения для многих поколений грибников. Каждый поход в лес за белым грибом – это своего рода приключение, полное сюрпризов и радости от встречи с царём грибов.

Белые грибы (или боровики) предпочитают расти в старых хвойных и смешанных лесах, образуя микоризу с корнями деревьев, чаще всего с сосной, елью, дубом или берёзой. Лучше всего искать их в следующих условиях:

В сосновых и еловых лесах белые грибы встречаются чаще всего. В сосняках боровики любят тенистые места, возле корней крупных деревьев, иногда на границе полей и молодых посадок. Березняки и осинники тоже подходят для поиска белых грибов, особенно там, где имеются старые деревья. Часто они прячутся под слоем опавших листьев или иголок. Иногда белые грибы можно обнаружить вблизи дорог или тропинок, а также на краю болотистых участков. Их привлекают солнечные участки, но они не любят сильно открытых мест. Лучшее

время для поиска – утро, когда роса ещё не высохла. Тогда грибы легче заметить на фоне влажной почвы. После дождя белые грибы растут активнее, поэтому сразу после хорошего ливня шансы на успешный сбор значительно возрастают. В России белые грибы распространены почти повсеместно, однако особенно много их можно найти в Центральной части страны (например, в Тверской, Ярославской областях), на Урале и в Сибири. На Кавказе и Алтае они тоже водятся, но реже.

## Подберезовик

Подберезовик – это один из самых узнаваемых и любимых грибов в России. Его имя само за себя говорит: этот гриб предпочитает расти под березами, образуя с ними симбиоз. Но не только местом обитания славится подберезовик. Он давно завоевал сердца грибников и гурманов благодаря своему нежному вкусу и универсальности в кулинарии. Подберезовик – представитель семейства болетовых, к которому относится и знаменитый белый гриб. У него характерная выпуклая шляпка диаметром от 5 до 15 сантиметров, покрытая бархатистым слоем. Цвет шляпки варьируется от светло-серого до темно-коричневого, в зависимости от возраста гриба и условий произрастания. Ножка подберезовика цилиндрическая, слегка утолщается книзу, покрыта мелкими черными чешуйками. Подберезовик, как следует из названия, растет преимущественно под березами, но его можно встретить и в смешанных лесах, где присутствуют эти деревья. Он любит светлые места, полянки и опушки, предпочитая рыхлую, хорошо увлажненную почву. В России подберезовики встречаются повсеместно, от Европейской части до Сибири и Дальнего Востока.

Подберезовики начинают появляться в конце мая и продолжают плодоносить до середины октября. Пик сезона приходится на июнь-август, когда грибы активно растут после дождей. В сухую погоду их можно найти реже, зато после хорошего ливня подберезовики буквально выскакивают из-под земли. Подберезовик ценится за свою нежную мякоть и мягкий вкус. Он подходит для самых разных блюд: супов, салатов, закусок, жареных и тушеных гарниров. Подберезовики можно варить, жарить, запекать, мариновать и даже сушить. В сушеном виде они сохраняют свой аромат и становятся отличной приправой для супов и соусов. Кроме того, подберезовики богаты витаминами группы В, витамином D, калием, кальцием и железом. Они легко усваиваются организмом и считаются диетическим продуктом. Благодаря низкому содержанию калорий, подберезовики отлично подходят для тех, кто следит за фигурой.

Сбор грибов – это не просто поход в лес, но и целое культурное явление. В России существуют множество примет и традиций, связанных с грибами. Например, считается, что если встретишь в лесу белку или зайца, то грибов будет много. А вот встреча с черной кошкой или белой лошастью якобы предвещает неудачу.

Подберезовик – это не просто вкусный и полезный гриб, но и важный элемент русской культуры. Его присутствие в лесу символизирует богатство природы, а на столе – радость и уют домашнего очага. Сбор подберезовиков – это традиция, передаваемая из поколения в поколение, объединяющая семьи и друзей вокруг общего дела.

## Опёнок осенний

Осенью природа дарит нам не только яркие краски, но и настоящие сокровища, спрятанные в лесу. Одним из таких сокровищ является опёнок осенний – гриб, который появляется массово в сентябре-октябре и радует глаз своим золотистым оттенком. Мы погрузимся в мир опят, узнаем об их особенностях, местах обитания и значении в кулинарии и культуре. Опёнок осенний – это небольшой гриб с плотной шляпкой диаметром 3—10 сантиметров. Молодые грибы имеют округлую форму шляпки, которая с возрастом становится плоской. Характерная особенность опенка – его желто-коричневая окраска, придающая ему золотой блеск. Ножка гриба тонкая и длинная, с кольцом, оставшимся от защитного покрывала молодого гриба.

Опёнок осенний предпочитает расти на пнях и стволах деревьев, особенно на березе, осине и ольхе. Он образует целые колонии, что делает его сбор особенно продуктивным. В России опенки встречаются повсеместно, от Европейской части до Сибири и Дальнего Востока. Они особенно многочисленны в смешанных и лиственных лесах, где много поваленных деревьев и валежника.

Опёнок осенний начинает появляться в августе, но основной пик его плодоношения приходится на сентябрь и октябрь. Именно в это время леса буквально усыпаны золотыми колониями грибов. Оптимальные условия для роста опят – прохладная погода с частыми дождями. Сразу после дождя вероятность найти большое количество опят увеличивается.

Опёнок осенний – один из самых популярных грибов в кулинарии. Его плотная мякоть идеально подходит для жарки, варки, тушения и маринования. Опята имеют ярко выраженный грибной вкус и аромат, который сохраняется даже после тепловой обработки. В сушеном виде они приобретают особый насыщенный вкус, который прекрасно дополняет супы и соусы.

Кроме того, опёнок осенний богат витаминами группы В, витамином D, калием, кальцием и железом. Он содержит белки, углеводы и клетчатку, что делает его полезным дополнением к рациону. Опята низкокалорийны и легко усваиваются организмом, что позволяет использовать их в диетическом питании. Сбор опят – это настоящая традиция, которую передают из поколения в поколение. В России существует множество примет и обычаев, связанных с грибами. Например, считается, что если встретить в лесу белку или зайца, то грибов будет много. А вот встреча с черной кошкой или белой лошадкой якобы предвещает неудачу.

Опёнок осенний – это не просто вкусный и полезный гриб, но и важный элемент русской культуры. Его присутствие в лесу символизирует богатство природы, а на столе – радость и уют домашнего очага. Сбор опят – это традиция, передаваемая из поколения в поколение, объединяющая семьи и друзей вокруг общего дела.

## **Подосиновик**

Подосиновик – это не просто гриб, это настоящее украшение леса. Его яркая оранжевая шляпка привлекает внимание издали, а крепкая ножка делает его одним из самых надежных трофеев грибника. Мы познакомимся с этим замечательным представителем грибного царства, узнаем о его особенностях, местах обитания и значении в кулинарии и культуре. Подосиновик – это крупный гриб с яркой оранжево-красной шляпкой диаметром от 5 до 20 сантиметров. Шляпка молодых грибов имеет полушаровидную форму, которая с возрастом становится более плоской. Ножка подосиновика массивная, цилиндрическая, покрытая черными чешуйками, что придает ему характерный вид. Подосиновик предпочитает расти под осинами, откуда и происходит его название. Однако его можно встретить и под другими деревьями, такими как березы, дубы и сосны. Подосиновики обитают в смешанных и лиственных лесах, предпочитая умеренно влажные и светлые места. В России они распространены повсеместно, от Европейской части до Сибири и Дальнего Востока. Подосиновики начинают появляться в середине июня и продолжают плодоносить до конца сентября. Основной пик сезона приходится на июль-август, когда грибы активно растут после дождей. Подосиновики любят умеренную влажность и прохладу, поэтому их часто можно встретить после периода затяжных дождей.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.