

OBSAH

<p><i>I. Naše lesy</i> 7</p> <p>Nejprve trochu historie 8</p> <p>Les vodohospodářem 11</p> <p>Les zdravotníkem a místem oddechu 12</p> <p>Co nám les přímo dává 14</p> <p>Zvěř, nedílná součást lesa 17</p> <p>Les pomáhá člověku přetvářet přírodu 18</p> <p>Chraňme les! 18</p> <p>Nakonec trochu statistiky 20</p> <p><i>II. Lesní plody</i> 24</p> <p>Cypřišovité — Cupres- saceae 33</p> <p> Jalovec obecný 33</p> <p>Růžovité — Rosaceae 37</p> <p> Růže šípková 37</p> <p> Maliník 42</p> <p> Ostružiník 45</p> <p> Jahodník obecný 47</p> <p> Trnka 51</p> <p> Třešeň ptačí 55</p> <p> Jabloň lesní 56</p> <p> Hrušeň planá 58</p> <p> Jeřáb ptačí 60</p> <p> Oskeruše 64</p> <p> Břek 64</p> <p> Muk 65</p> <p> Hloh 66</p> <p>Břízovité — Betulaceae 68</p> <p> Líska obecná 68</p> <p>Břínovité — Cornaceae 71</p> <p> Dřín 71</p>	<p>Brusnicovité — Vacci- niaceae 73</p> <p> Brusinka 73</p> <p> Borůvka 77</p> <p> Vlochyň 82</p> <p> Klikva 84</p> <p>Zimolezovité — Lonice- raceae 88</p> <p> Bez černý 88</p> <p> Bez hroznatý 90</p> <p> Chebdí 91</p> <p>Kalendář sběru lesních plodů 93</p> <p><i>III. Houby</i> 94</p> <p>Co jsou houby a jejich systematické zařazení 96</p> <p>Jedlé houby a jejich hodnocení 106</p> <p>Než vyjdeme na houby a lesní plody 109</p> <p>Leden</p> <p> Penízovka sametonohá 117</p> <p>Únor</p> <p> Hlíva ústříčná 120</p> <p>Březen</p> <p> Březnovka 122</p> <p>Duben</p> <p> Smrž obecný 124</p> <p>Květen</p> <p> Májovka 127</p> <p> Opeňka 129</p> <p> Štítovka jelení 131</p> <p> Špička obecná 132</p>
---	--

Červen		Stročkatec kyjovitý	196
Liška obecná	134	Lošák zprohýbaný	197
Pýchavka obecná	135	Srnka	198
Mechovka bílá	137	Září	
Pečárka obecná	138	Loupák (klouzek)	
Pečárka ovčí	140	obecný	200
Muchomůrka zelená	141	Zelánka	201
Červenec		Sluka svraskalá	203
Hřib obecný	144	Mlynářka	205
Hřib královský	150	Žemlička	206
Hřib přívěskatý	151	Václavka	207
Hřib kaštanový	153	Náramkovec císařský	208
Podhřib hořký	154	Havelka	210
Satan	156	Říjen	
Závojenka olovová	157	Rudočechratka dvou-	
Suchohřib hnědý	159	barvá	212
Strakoš	160	Rudočechratka fialová	213
Babka	161	Mlženka	214
Poddoubník obecný	162	Listopad a prosinec	
Klouzek ovčí	163	Pomrazka	215
Klouzek bílý	164	Pozorná jedovatá houby!	217
Kozák březový	166	Kalendář sběru hub,	
Kozák habrový	169	se kterými jsme se se-	
Kozák dubový	170	známili	230
Šafránka	172	IV. <i>Chemie lesních plodů</i>	
Srpen		<i>a hub</i>	232
Křemenáč osikový	174	Složení jednotlivého ovoce	234
Křemenáč březový	175	Složení hub	238
Kovář	176	V. <i>Lesní ovoce a houby</i>	
Kolář	178	<i>v naší výživě</i>	241
Masák	179	Některá použití lesních	
Holubinka namodralá	182	plodin	242
Holubinka nazelenalá	183	Použití hub do pokrmů	243
Holubinka bukovka	184	VI. <i>Lesní plody a houby</i>	
Holubinka mandlová	185	<i>jako zboží</i>	247
Bedla vysoká	187	Brusinky	252
Ryzec pravý	189	Borůvky	255
Syrovinka	190	Houby	258
Kotrč kadeřavá	192		
Oříš	194		
Choroš dubovník	195		

Jahody lesní	265	Jednotlivé druhy lesních	
Maliny a ostružiny	267	plodů a jejich použití	298
Jeřáb	268	Jalovec	298
Ořechy lískové	269	Šípky	298
Šípky	270	Maliny	301
<i>VII. Průmyslové zpracování lesních plodů a hub</i>	276	Ostružiny	304
Běžné výrobky z lesního ovoce a jejich výroba	278	Jahody lesní	306
Hlavní způsoby průmyslové konzervace hub*)	282	Trnky	308
Houby sterilované	283	Ptáčnice	308
Houby sušené	283	Planá jablka	309
Houby zmrazené	284	Plané hrušky	310
Houby nakládáné	285	Jeřabiny	310
Houby kysané	285	Hložinky	311
Výrobky z hub	286	Dřínky	311
Výtažky z hub	286	Brusinky	311
Houby lyofilizované	286	Borůvky	312
<i>VIII. Zpracování lesních plodů a hub v domácnosti</i>	288	Vlochyně	315
Co můžeme doma připravit z lesních plodů	288	Klikvy	315
Kompoty	288	Černé bezinky	315
Džemy	290	Červené bezinky	315
Marmeláda	291	Domácí konzervace a upotřebení hub v kuchyni	315
Povidla	291	Sušení hub	315
Pasty	292	Sterilované houby	323
Rosoly	292	Houby naložené do soli	323
Klevery	293	Houby zalévané solným roztokem	324
Sušené ovoce	293	Houby naložené do octa	324
Varenje	293	Houbový výtažek	325
Proslazené ovoce	294	Houbový prášek	325
Ovocné šťávy	294	Kysané houby	326
Ovocná vína	296	Některé předpisy pro pokrmy z hub	327
		Jemná houbová polévka	327
		Houbová omáčka smetanová	327
		Lišky nakyselo	327

*) O domácí konzervaci hub viz na str. 312 a dalších.

Houbový guláš	328	Bramborové placky plněné houbami	331
Houby smažené jako řízky	328	Taštičky plněné hou- bami	331
Houbové rizoto	328	Podkrkonošský hubník (ze sušených hub)	331
Houby zapečené s flíčky	329	Houbový salát	331
Houby zapečené s ka- pustou	329	Houbové škvarky	331
Karbanátky z hub	329	Odborná literatura	332
Houby ve vaječné omeletě	330	Abecední seznam lesních plodů	334
Houby plněné	330	Rejstřík hub	335
Plněné papriky	330		