

OBSAH

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

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	Pozor na jedovaté houby!	217
Kozák březový	166	Kalendář sběru hub,	
Kozák habrový	169	s kterými jsme se sezná-	
Kozák dubový	170	mili	230
Šafránka	172	IV. <i>Chemie lesních plodů</i>	
Srpen		a hub	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	v naší výživě	241
Masák	179	Některé 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	jako zboží	247
Bedla vysoká	187	Brusinky	252
Ryzec pravý	189	Borůvky	253
Šyrovinka	190	Houby	257
Kotrč kadeřavá	192	Jahody lesní	262
Oříš	194		
Choroš dubovník	195		

Maliny a ostružiny	264
Jeřáb	264
Ořechy lískové	265
Šípky	266
<i>VII. Průmyslové zpracování lesních plodů a hub</i>	272
Běžné výrobky z lesního ovoce a jejich výroba	274
Hlavní způsoby průmyslové konzervace hub	278
<i>VIII. Zpracování lesních plodů a hub v domácnosti</i>	284
Co můžeme doma připravit z lesních plodů	284
Džemy	286
Marmeláda	287
Povidla	287
Pasty	288
Rosoly	288
Klevery	289
Sušené ovoce	289
Varenje	289
Proslazené ovoce	290
Ovocné šťávy	290
Ovocná vína	292
Jednotlivé druhy lesních plodů a jejich použití	294
Jalovec	294
Šípky	294

Maliny	297
Ostružiny	300
Jahody lesní	302
Trnky	304
Ptáčnice	304
Planá jablka	305
Plané hrušky	306
Jeřabiny	306
Hložinky	307
Dřínky	307
Brusinky	307
Borůvky	308
Vlochyně	311
Klikvy	311
Černé bezinky	311
Červené bezinky	312
Domácí konzervace a upotřebení hub v kuchyni	312
Sušení hub	312
Sterilované houby	319
Houby naložené do soli	319
Houby zalévané solným roztokem	320
Houby naložené do octa	320
Houbový výtažek	321
Houbový prášek	322
Kysané houby	322
Některé předpisy pro pokrmy z hub	323