



# Поваренная книга

для Псилоцибе кубенсис повара

Вирджиния Хейз и доктор К. Мандрейк

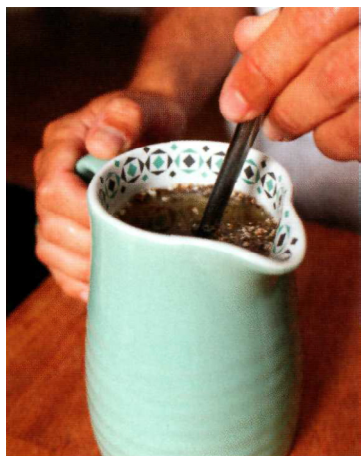


Канал "КНИЖНЫЙ ЧЕРВЬ"

# Оглавление

Введение .....10

Как правильно соблюсти дозировку...21



**Безалкогольные напитки**

«Электрическая газировка».....61



## ГЛАВА ПЕРВАЯ

Экстракция .....29

Экстракция этанолом...29

«Грибной алкоголь»...35

«Грибной чай».....39

«Голубой лёд» .....52

(рецепт от Пола Стамеца)

Капсулы с грибами...45

Экстракция горячим молоком ...50

«Голубой мёд».....52

«Кофе с грибами».....54

## ГЛАВА ВТОРАЯ

**Напитки**.....59

**Коктейли**

«Двери восприятия».....60

«Глючная Мэри».....60

«Пушистые облака».....61

«Черника с грибами».....62

«Псило-Чай-Бин».....62

«Ласси манго с грибами».....63

«Сладко - солёный Ласси».....63

«Горячий шоколад с грибами и специями»...64

«Лимон – Тех».....64



## ГЛАВА ТРЕТЬЯ

Основные блюда.....	66
Ризотто с грибами.....	68
Пирожки с грибами и брокколи ...	70
Грибное блюдо с тофу и мисо .....	72



Сливочно-чесночная паста с грибами...	74
Бургер из грибов и сквоша.....	76
Грибной крем-суп.....	78
Грибной омлет.....	80
Грибная шукшука.....	82
Сэндвич с жареным сыром и грибами .....	84
Тако с джекфруктом и грибами.....	86



## ГЛАВА ЧЕТВЁРТАЯ

Десерты.....	88
Грибное желе.....	90
Шоколадно-ореховый пирог.....	92
Мороженое с грибами.....	94
Блинчики с грибами.....	96
«Ягодно-грибной творожный пирог».....	98
«Брауни с грибами и мокко».....	100
«Молочный коктейль с грибами».....	102
«Банановый хлеб с грибами».....	104
Печенье с «голубым» мёдом.....	106
«Шоколадные шарики с грибами».....	108



## ГЛАВА ПЯТАЯ

<b>Сладости</b> .....	110
Тёмный шоколад с грибами....	113
«Шоколадные трюфели с имбирём и лаймом».....	115
«Шоколадная кора».....	117
«Леденцы с грибами».....	119
«Кислые леденцы».....	121
«Леденцы из клинового сиропа» .....	123
«Желейные мишки с псилоцибином»...125	
«Желейные змейки с псилоцибином»...127	
«Кислые мармеладные змейки»...129	
«Волшебные малиновые ковры»...131	
«Волшебные ковры с присыпкой»...133	
<b>Приложение. О микродозировании</b> .....	135
<b>Об авторах этой книги</b> ...140	



**Перевод – Фаэтон Нагваль  
(1978).**

**Издание переведено  
специально для подписчиков  
канала «Книжный червь».  
Ссылка на телеграмм канал**

[https://t.me/bookworm\\_2019](https://t.me/bookworm_2019)



# Всем вам большое спасибо!

**К**огда мы сели писать нашу первую совместную книгу «**Библия Псилоцибе кубенсис**», то мы не могли даже себе представить, сколько людей жаждут прочитать нашу работу! Научившись искусству выращивания грибов из работ Пола Стамеца, взяв некоторые методы культивации грибов из сети интернет, а так же переняв несколько научных методов их выращивания, мы приступили к нашей книге. Мы, просто хотели создать такой всеобъемлющий труд, чтобы начинающие культиваторы «магических» грибов шли уже по проторенной тропе и не допускали тех же ошибок, которые мы испытывали в начале своего «грибного» пути. После издания нашего труда, спустя три года нашей работы, множество людей смогли ознакомиться с нашим материалом, и мы перешли на принципиально иной творческий виток развития. Теперь мы регулярно общаемся с нашими читателями, обучаем новичков и учимся у опытных культиваторов грибов сами. Умения учить других и обучаться самим, это то, что мы ценим в каждом человеке, ибо умение учиться способно вас сделать лучшим культиватором грибов, их потребителем, да и просто образованным человеком.

Мы так гордимся нашей первой работой, и так счастливы, что с данной работой смогло познакомиться такое огромное количество читателей, поэтому мы бесконечно всем вам благодарны. Мы благодарны нашим читателям, мы благодарны тем, кто оказал нам неоценимую информационную и материальную помощь, конструктивно критиковал нашу книгу, а так же высказал свои пожелания нам. Мы, вероятно бы не стали бы писать данную книгу, если бы не было вашей настоятельной просьбы сделать это. По этой причине мы бы хотели посвятить нашу новую работу вам, дорогие наши читатели, а так же всем остальным людям, кто сделал неоценимый вклад в продвижении и в помощи для выхода данного издания в свет.

Как всегда, нас по-прежнему продолжают вдохновлять те авторы, которые написали свои работы до нас. Прежде всего, хочется упомянуть братьев МакКенна (Деннис и Теренс), которые издали свою книгу «**Псилоцибин: Руководство к действию**» ещё в начале семидесятых годов, задолго до того, когда мы появились на свет. Они даже не подозревали всех тех изменений и того фурора, которая их книга окажет на человеческое сознание и общество. Их работа, произвела настоящую революцию в сознании, ибо она породила и вдохновила множество домашних культиваторов «магических» грибов и сделала многие методы выращивания грибов «классическими». Хотелось бы отметить авторов книги «**Псилоцибиновые грибы или справочное руководство как вырастить «магические грибы в домашних условиях**» Л. Г.

Николас и Керри Огама за их неоценимый вклад. Данная книга получила негласное имя «**Библия псилоцибиновых грибов**» и она действительно на тот момент была всеобъемлющим руководством по выращиванию различных видов «магических» грибов. «**Кролик Роджер**» тоже заслуживает отдельной благодарности и бесконечного уважения с нашей стороны за то, что он создал великолепный видео урок «**Давайте выращивать грибы**». С его вдохновляющего ролика, в значительной степени, всё для нас начиналось.

Хотелось бы выразить особую благодарность издательской компании «Green Candy Press», благодаря которой наши две рукописи вышли в свет в виде двух прекрасно оформленных и иллюстрированных книг. Мы так же им благодарны за некоторые советы в оформлении и редакции наших книг. Так же благодарны этой издательской компании за то, что они выступают за свободу информации и свободу слова.

## ОТКАЗ ОТ ЮРИДИЧЕСКОЙ ИЛИ ИНОГО ВИДА ОТВЕТСТВЕННОСТИ

Во многих странах мира выращивание, использование, продажа, хранение, безвозмездное распространение грибов, содержащих псилоцин и псилоцибин, является уголовным преступлением и карается по всей строгости закона! К этим странам относится и США, где псилоцин и псилоцибин относятся к запрещённым препаратам №1, хотя продажа спор данных грибов является законной, за исключением некоторых штатов. Хотя в последнее время уголовное законодательство смягчилось в некоторых штатах, но даже в них коммерческое распространение «магических» грибов до сих пор остаётся уголовно наказуемым. К странам, где запрещено выращивать и использовать псилоцибиновые грибы относится и Великобритания, где «грибы, содержащие псилоцибин и псилоцин» относятся к препаратам класса А. Несмотря на свободную продажу спор псилоцибиновых грибов, а так же наборы для выращивания «магических» грибов, в Канаде, псилоцибин запрещено извлекать или хранить не имея соответствующей лицензии от местных властей.

Препараты «Списка №1» в Соединенных Штатах Америки – это те, которые, как предполагает законодательство, обладают следующими характеристиками:

- *Препараты, которые могут вызывать прямую зависимость от их использования или могут стать причиной их злоупотребления.*
- *Любое лекарственное средство или иное химическое вещество, которое не находит применения на территории США в качестве терапевтического препарата.*
- *Любое лекарственное средство, у которого отсутствует общепринятое терапевтическое использование на территории США или другое вещество, у которого отсутствует контроль приёма со стороны медицинской службы.*

Мы, лично, не согласны с данной постановкой законодательного вопроса, но как говорили древние римляне: «**Dura lex, sed lex**» («Закон суров, но это закон»).

По этой причине мы рекомендуем вам заниматься выращиванием «магических» грибов в Испании, где это законно для личного потребления. Помимо прочего, это солнечная и гостеприимная страна и где в жаркий полдень в местных заведениях подают чертовски вкусное пиво. Потягивая пиво в местном кафе и читая нашу первую книгу «Библия Псилоцибе кубенсис», вы без сомнения приобретёте навык, для того чтобы научиться выращивать свои первые «магические» грибы.

Мы, авторы этой книги запланировали, чтобы все рецепты в данной работе вызвали у вас жгучий кулинарный интерес и желание самостоятельно изготовить и попробовать все представленные для вас рецепты. Эти кулинарные шедевры не предназначены для того, чтобы самым быстрым способом доставить психоделические вещества в ваш мозг или как можно быстрее отправить вас в «психоделическое путешествие». Тем более, эти рецепты не являются самым эффективным способом приёма «магических» грибов, у них совсем другая цель, а именно – эстетическое наслаждение. Некоторые рецепты, напротив способны только «затормозить» начало вашего «психоделического путешествия» и даже снизить вашу терапевтическую дозу, поэтому угощений придётся принять немного больше, нежели если бы вы принимали только лишь только сухие или свежие грибы. Некоторые люди утверждают, что совместный приём магических грибов и горького шоколада, наоборот позволяет ощутить новые, доселе неизведанные стороны «путешествия». Правда, как любые субъективные оценки, это утверждение тоже не может быть не подтверждена и не опровергнута. Если вы хотите испытать всю силу «магических» грибов и начать своё «путешествие» как можно скорее, то мы вам рекомендуем изготовить спиртовую настойку на грибах, и принимать её. Спиртовая настойка – самый простой и эффективный способ контролировать принятую вами дозу. Ещё одно неоспоримое преимущество спиртовой настойки состоит в том, что она практически безвкусная. Хорошо себя зарекомендовала и «Лимон – Технология», которая даёт достаточно скорый, но не столь продолжительный психоделический эффект.

Если вас интересует только долгосрочное хранение «магических» грибов, то нет ничего лучшего, чем хранить грибы в сухом виде. Грибы следует хорошо высушить и положить в стеклянную банку вместе с влагопоглотителем и хранить в сухом и прохладном месте. Все рецепты, написанные в данной книге, в основном, рассчитаны на использовании свежесобранных грибов, и за редким исключением – сухих. Все эти кулинарные шедевры содержат в себе умеренную дозу «магических» грибов, которые следует употреблять свежеприготовленными и в умеренном количестве. Мы собрали все эти рецепты для того чтобы дать вам восхитительные способы повеселить вас и повеселиться самим. Пожалуйста, используйте все рецепты в книге так, как они представлены и не нарушайте рецептуру.



# Для чего была написана эта кулинарная книга?

**М**ы, как преданные делу психонавты, у которых, к сожалению, пролетели годы юности в пустую, и мы, между прочим, многократно употребляли «магические» грибы. Мы их употребляли во всевозможных видах и в

различных местах нашего отдыха, мы их ели в сухом или в свежесобранном виде в гостиницах Перу или в пятизвёздочных отелях в Париже. Мы их так же употребляли и, будучи на природе под открытым небом на многочисленных слётах с единомышленниками или без таковых. Мы их принимали не только лишь с целью развлечения, но и для иного рода задач. Они нам помогли справиться со стрессом и тревожным состоянием сознания, а так же для того, чтобы помочь нам эмоционально сблизиться с любимыми нами людьми, от которых, по тем или иным причинам мы душевно отстранились. Но на протяжении всего этого времени одно оставалось неизменным - Вирджиния Хейз абсолютно ненавидит вкус грибов.

Пока она в подростковом возрасте подавляла в себе рвотные рефлексы при употреблении «магических» грибов, а позже в двадцатилетнем возрасте давясь пережёванными грибами или выпивая с отвращением грибной чай, она всё время искала иной способ употребления «магических» грибов. Когда её исполнилось тридцать лет, она раз и навсегда решила, что больше не будет употреблять грибы в чистом виде, так как ей уже надоело постоянно подавлять свой рвотный рефлекс. Для себя она решила, что ей нужны какие-то иные методы приёма данных грибов.

К счастью у неё был я!

Мы не только являемся заядлыми культиваторами «магических» грибов, но так же мы являемся исследователями психоделического вида сознания и сторонниками различного рода экспериментов, а так же мы сами потребляем свой урожай. К счастью, мы оба одержимы и кулинарией, мы принадлежим к числу тех немногих людей у кого на кухне имеется восемь сортов оливкового масла на все случаи кулинарной практики. Мы потратили немало времени, чтобы изучить методики ферментации соевых бобов с кодзи, чтобы приготовить свой собственный продукт – мисо. Каждый раз, когда мы совместно принимали псилоцибиновые грибы, то мы всё время задумывались о необходимости внедрения нового метода их употребления, придумывали новые рецепты. Это нужно было для того, чтобы мисс Хейз могла спокойно и без внутреннего чувства отвращения принимать «магические» грибы. Наши первые кулинарные рецепты были весьма простые и начинались они с отваров, чаёв или смузи. Затем, продолжая кулинарные эксперименты, мы начали добавлять грибы в различные блюда, и это был вполне очевидный наш шаг. Вскоре мы ели ужин, состоящий из трёх психоделических блюд, в которые были добавлены псилоцибиновые грибы, правда, в умеренной дозе. В конце ужина мы могли насладиться выпиванием чая или смузи с «магическими» грибами, а потом, откинувшись на спинку дивана, могли начать

«путешествие» с сытыми желудками и полными радости сердцами. Все рецепты, представленные в данной книге, являются продуктами нашего творчества и экспериментов, поэтому, если вы хотите употреблять в пищу «магические» грибы, то это должно быть не только вкусно, но и доставлять вам эстетическое наслаждение.

Эта книга начинается с восьми базовых экстракций, некоторые виды которых хорошо подходят для длительного хранения псилоцибина, а некоторые виды экстрактов необходимо потреблять немедленно. Постепенно мы будем переходить к рецептам, в которых мы будем использовать эти экстракты, хотя некоторые рецепты рассчитаны на использование свежесорванных или сухих грибов. В главе пятой, «Сладости» мы покажем вам рецептуры, как можно приготовить «конфетки», которые вы могли бы купить в аптеке по продаже каннабиса, если бы вам посчастливилось бы жить в штате Колорадо или в Канаде или в одном из тех мест, где подобные «конфетки» не являются противозаконными. Все эти лакомства и сладости необходимо будет употреблять в довольно короткие сроки, так как они не могут храниться долго, впрочем, вы сами можете проверить на своём опыте, насколько долго они не теряют своей психоделической силы. Что же касается других блюд, то их необходимо употреблять немедленно, и эти рецепты самый верный способ превратить ваш урожай в полезную и вкусную еду, но это не лучший способ получить самое глубокое и долгое «путешествие». Если вашей целью является организовать себе психоделическое «путешествие» в самое ближайшее время и вам не хочется долго ждать, то воспользуйтесь «Лимон – Технологией» (если он хорошо переносится вашим организмом) или идите по самому простому пути, просто прожуйте горсть сухих грибов (или свежих грибов), запив их водой. Когда вы будете жевать свои сухие грибы, то не рассчитывайте, что мисс Хейз поступает точно так же.

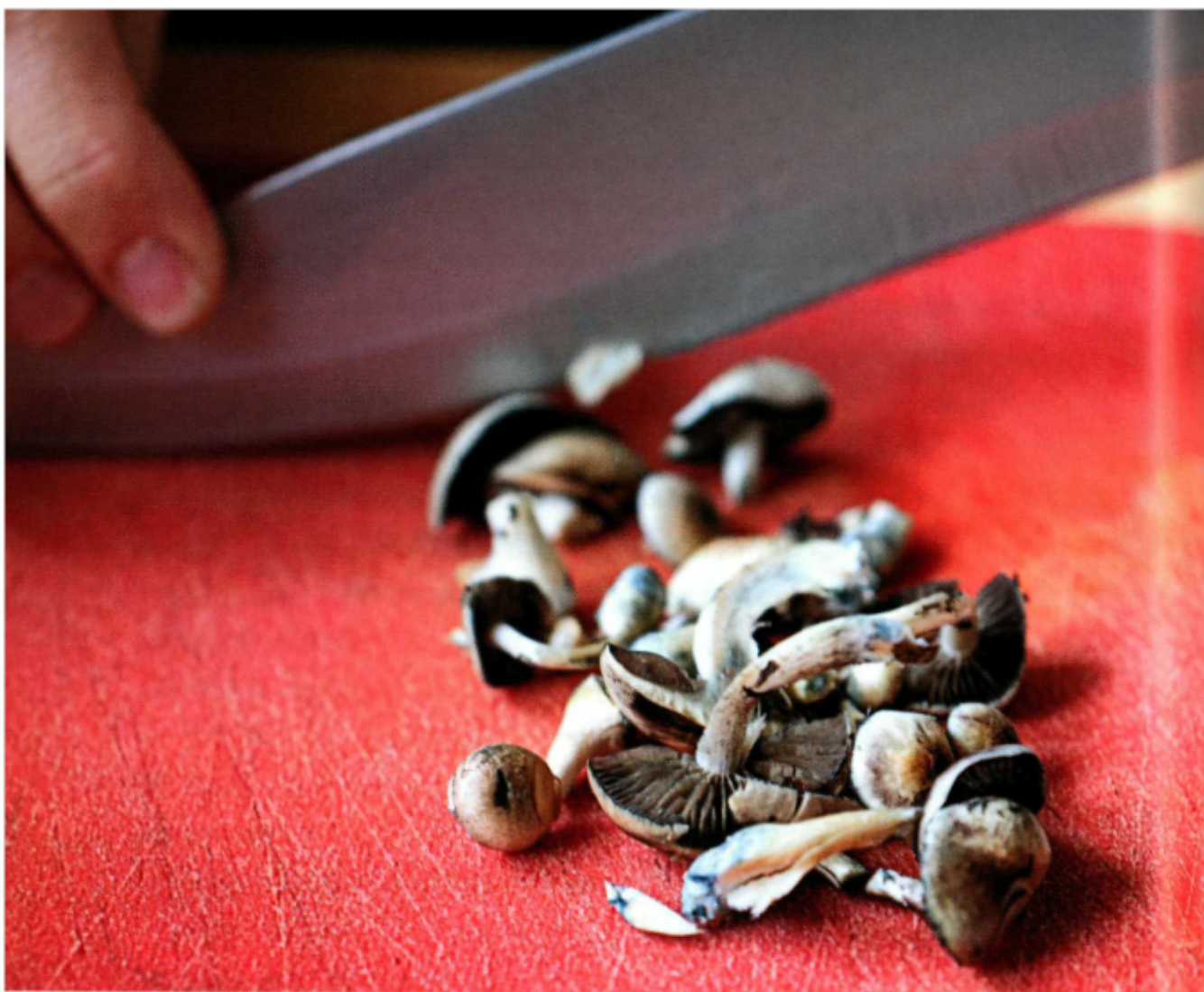
Мы надеемся, что для всех тех, кто любит и умеет готовить, а так же любит не только поесть, но и «попутешествовать», эта книга станет вашим незаменимым помощником.

## Наука

В «магических» грибах основными психоделическими алкалоидами, которые и вызывают «духовный опыт» являются **псилоцибин** и **псилоцин**. Псилоцин – это именно то соединение, которое в большой степени и ответственно за все те «духовные» аспекты, и именно оно влияет на работу вашего тела и сознания. Псилоцибин, как известно, является всего лишь протосоединением, из которого и возникает псилоцин (по большей части), но он не активен сам по себе. Попадая в организм под действием желудочного сока и различных ферментов начинает распадаться, теряя свою фосфорную группу и становясь активным алкалоидом, то есть псилоцином. Это вид распада молекулы псилоцибина до псилоцина называется (научным языком) **дефосфорилирование** или дефосфотизацией. Этот процесс может происходить и без использования специальных желудочных ферментов, если он происходит в кислых средах, таких как лимонный сок. Поэтому горячие сторонники «Лимон – Технологии» и считают, что данный вид потребления «магических» грибов является самым лучшим, что может быть, так как «духовное путешествие» начинается весьма скоро, по сравнению с другими методами приёма грибов. Во всяком случае, теория гласит, что в лимонном соке происходит отщепление фосфорной группы от молекулы псилоцибина,

поэтому вам ненужно долго ждать, пока ваш кишечный сок проделает то же самое. Кислый лимонный сок всё сделает за вас.

Следует отметить, что псилоцин не является стойкой молекулой, он склонен к окислению, разрушению и распаду. Это его и отличает главным образом от псилоцибина, который является относительно стабильной психоделической молекулой. Всё это означает, что если вы приготовили «Лимон – Технологию», то вы должны её принять в самое ближайшее время, это нельзя откладывать в долгий ящик. Если ваш напиток стоит очень долго, и по прошествии времени вы его выпьете, то кроме старого лимонного сока вы нечего не получите (да ещё и с кусочками грибов). Несмотря на эту информацию, правильно высушенные грибы могут храниться весьма долго (год или два), а при правильных условиях хранения с минимальными потерями псилоцибина.



Эти два замечательных соединения принадлежат к группе алкалоидов, которые именуют **триптами** или **алкалоидами индолового ряда**. Все эти алкалоиды индольного ряда имеют в своём составе индольную группу и могут быть как психоделическими веществами, так и сильными ядами. Поэтому-то они и могут влиять на наше тело или сознание, в ту или иную степень, взаимодействуя с нашим мозгом и нашей нервной системой. Псилоцибин и псилоцин, как и ДМТ и ЛСД имеют схожую

структуру с нашим естественным нейромедиатором – **серотонином**. Учёные считают, что именно это сходство и позволяет этим психоделическим молекулам взаимодействовать с синапсами нашего мозга, с которыми, обычно, взаимодействует серотонин. Эти рецепторы стали именовать серотониновыми.

Наша самая последняя теория на сей счёт гласит, что псилоцибин, попадая в организм, начинает взаимодействовать с рецепторами мозга, а мозг при этом перестаёт «отфильтровывать» всю поступающую в него информацию, так как он это не делает, когда вы прибываете в своём нормальном состоянии сознания. Информация теперь поступает от всех органов чувств не тоненьким ручейком, а мощным потоком, а те участки мозга, которые обычно «спят», начинают включаться и взаимодействовать друг с другом. Считается, что подобные факторы и дают ту психоделическую картину, которую мы переживаем во время нашего «духовного путешествия». Многие грани обыденности стираются, время растягивается и исчезает, знакомые границы пространства теряют свои привычные очертания и мы ощущаем «связь с Великим Космосом». Все наши чувства обостряются, включается состояние единения с миром и это называется **синестезия**. Так что не волнуйтесь, если для вас фиолетовый цвет приобретёт необычайный вкус, или вы можете услышать, как начнёт издавать свой аромат кофе, шоколад или корица. Поэтому не удивляйтесь, если наши блюда, приобретут какие – то потусторонние свойства, до этого вам неизвестные.

Как мы упоминали ранее, мы экспериментировали с приёмом «магических» грибов для самосовершенствования, от микродозирования для стимуляции наших творческих способностей до небольших доз грибов, которые помогали нам справиться с тревогой, стрессом и которые способствовали «открыть нам душу» для сближения с нашими близкими людьми. В этом направлении нами были произведены ряд небольших исследований, но запретительные законы помешали нам провести ряд широкомасштабных проектов о выяснении потенциально возможного применения псилоцибина для терапевтических целей и целей личного роста. Здравый смысл подсказывает нам, то, что будет хорошо для одного человека, не всегда будет позитивно для другого человека. Пока проводится мало крупномасштабных научных исследований, которые смогли бы дать точный ответ, как и каким образом, различные дозы псилоцибина смогли бы помочь в той или иной жизненной ситуации или справиться с тем или иным физическим или душевным недугом.

Более ранние исследования показали, что псилоцибин и другие классические психоделические препараты обладают потенциальным преимуществом при лечении таких заболеваний, как ОКР (обсессивно-компульсивное расстройство), различные формы депрессии, а так же для преодоления зависимости от злоупотребления наркотическими препаратами (героин, морфин, алкоголь и никотин). Кроме того, ранние исследования показали, что приём псилоцибина помогает справиться с кластерными головными болями и облегчать состояния больных раком.

Помимо прочего, в сообществе психоделических исследований есть небольшой интерес к тому, что Боб Джесси (основатель «Совета по духовным практикам» и кто сыграл важную роль в формировании группы для института Джона Хопкинса по исследованию псилоцибина) называет «улучшением психического здоровья», не потому, что люди чем

то больны, а потому, что психоделический опыт может помочь им справиться с некоторыми жизненными трудностями. Очевидно, мы авторы этой книги не рекомендуем проводить массовые опыты на себе с целью выяснения того, как различные дозы «магических» грибов могут улучшить ваше психическое или физическое здоровье. Мы так же категорически против использования иных психоделических препаратов (в том числе кофе, сигарет и алкоголя) с целью помочь вам справиться с теми или иными жизненными невзгодами. Научитесь справляться самостоятельно с любыми стрессовыми ситуациями, а рецепты из данной книги лишь способны вам помочь на вашем нелёгком жизненном пути, поскольку их легко принимать, контролировать ваш приём и в случае ненадобности от них легко будет отказаться.

Мы так же включили информацию о проведении курса микродозирования в конце этой книги, так как в настоящее время проводятся научные исследования по этой теме, и то как психоделик способен помочь людям в повседневной жизни. У нас обеих есть позитивный опыт по использованию микродоз психоделика, да и многие другие люди, которых мы лично знаем, тоже отзывались о подобного рода приёме микродоз психоделика в положительном ключе.

Стоит упомянуть, что исследования микродозирования («магические» грибы, ЛСД, ДМТ, и прочие) в настоящее время полагаются на опросные листы и отчёты, предоставленные людьми, занимающиеся подобной практикой, правда на свой риск и страх. Из-за того, что эти вещества являются нелегальными, то анкетирование и анонимный опрос является единственной формой исследования воздействия данных препаратов на человеческое тело и сознание. Государственной структуре достаточно одного росчерка пера, чтобы запретить любые (по их мнению) незаконные исследования, какими бы они благими на первый взгляд не казались. Несмотря на казалось бы, неблагоприятные последствия, которые могут наступить после того, как государственные структуры «поставят на красный карандаш» любое исследовательское предприятие, но находятся смелые люди, которые не боятся замочить свою репутацию учёного – исследователя. То же самое, можно сказать и о добровольцах, которые готовы на свой страх и риск побыть в подобных исследованиях «опытными кроликами», но которые осознают, что их работа нужна для благо человечества. Мы считаем, что одно дело запрещать людям накуриться или уколоться ради своего удовольствия, а другое дело запрещать с помощью законодательства все те научные исследования, которые действительно способны помочь тяжело больным людям, имеющие проблему с психическим или физическим заболеваниями. Это действительно аморально.

Единственным способом, с помощью которого можно хоть как-то ослабить предвзятое мнение по поводу психоделиков у гражданского общества, это проводить качественные и честные исследования, которые смогут показать истинную пользу этих препаратов (или их вред) для пациентов с различными формами заболевания. В этих честных отчётах должны быть показаны все потенциальные риски, все удачные и неудачные попытки того, как психоделические препараты помогают (или вредят) пациентам, а так же группам добровольцев. Пациенты и добровольцы, со своей стороны должны быть предельно честными и откровенными, заявлять прямо и без недомолвок о том, как им помог или не помог тот или иной психоделик.

Так что, если вы хотите получать только удовольствие от приёма психоделика, и нечего другого (если нет, то не читайте эту книгу), но всё же хотите внести свою лепту в ситуацию с предубеждениями против психоделиков, то подумайте об участии в каком либо научном проекте. Воспользовавшись поисковой системой интернета, вы можете найти соответствующие авторитетные исследования и отчёты, а так же вы можете найти некоммерческие исследовательские международные организации, которые занимаются подобными проектами. Так в частности команда из «Многопрофильной ассоциации психоделических исследований» (MAPS) постоянно набирает команды добровольцев, которые согласны с тем, чтобы на них проводили исследования подобного рода. Вот их веб-сайт: <https://maps.org/participate/participate-in-research>.

Помните, если любой психоделик, вещество или препарат становится для вас «духовными костылями», и у вас любое утро начинается с того, что вы думаете о приёме этого препарата, то откажитесь от него, ибо он вызвал у вас уже психологическую зависимость. Даже если вы не можете начать свой день без чашечки кофе или выкуренной сигареты, без бутылочки пива, то вам необходимо переоценить ваше отношение с подобной зависимостью. Хорошо подумайте о том, как бы вы могли обойтись без подобной «стимуляции». Прибывайте всё время в ясной памяти и с незамутнённым рассудком.



# Грибы, которые мы будем ИСПОЛЬЗОВАТЬ

Грибы бывают самых различных причудливых форм и размеров, от похожего на футбольный мяч гриба Головач гигантский (**Calvatia gigantea**), до похожего на кору головного мозга Сморчка (**Morchella spp.**). Бывают грибы, от зловония которых буквально выворачивает наизнанку, такие как Весёлка обыкновенная (**Phallus impudicus**), или Митинус собачий (**Mutinus caninus**), которые, кстати, напоминают эрегированный пенис и являются лекарственными грибами. Грибы бывают и необычных расцветок, такие как Лаковица аметистовая (**Laccaria amethystina**), которая, из названия имеет аметистовую расцветку, или Голубой гриб (**Entoloma hochstetteri**), который имеет причудливую ярко-голубую окраску. Есть некоторые виды грибов, которые светятся в темноте, как Люминесцентный гриб (**Chlorophos Mycena**). Даже из этого короткого списка можно понять, что мир грибов полон своих тайн и загадок, и это тот мир, в который можно влюбиться и долго его изучать.

Один из видов Опят, а именно Опёнок тёмный (**Armillaria ostoyae**), включая и его огромную сеть мицелия, является одним из самых крупных живых организмов на нашей планете, который занимает площадь равную 2200 акров. Гриб Трутовик настоящий (**Fomes fomentarius**) на протяжении долгого количества времени использовался в качестве трута для разжигания огня, совместно с кремнём и кресалом. Этот гриб был найден рядом с замёршим трупом «ледяного человека» Этци, который был найден в Альпах и возраст которого составляет более 5000 лет.

Другой, не менее загадочный гриб, а именно Кордицепс однобокий (**Ophiocordyceps unateralis**) – это гриб – паразит, который способен взять под свой контроль сознание муравья. Этот коварный гриб, который поработил своего хозяина, заставляет его забираться как можно выше, где муравей цепляется за край листа и застывает. Гриб его окончательно убивает, питаясь тканями своей жертвы и, в конце концов, выпускает свой спороносный орган из головы муравья и рассеивает свои споры. Споры, разносимые ветром, ищут свою новую жертву, и этот цикл повторяется раз за разом. В этом последнем примере, мы можем почувствовать муравью, иногда и нам самим кажется, что грибы взяли под контроль и наше сознание! Они увлекли нас в свой загадочный мир, внушили нам желание их культивировать, и более того, мы написали уже вторую книгу о грибах! Нам кажется, что грибы пытаются через нас инокулировать других подобной «грибной любовью».

Но прежде чем мы закончим писать нашу вторую книгу о любимых грибах, давайте сосредоточимся на том, какой именно тип «магических» грибов мы будем использовать на нашей психоделической кухне. Мы остановились на грибах рода Псилоцибе. В отличие от других видов и родов грибов, такие как, деликатесные Трюфели или великолепные белые грибы, грибы рода Псилоцибе не отличаются изысканным вкусом и великолепным ароматом. Даже можно сказать наоборот – эти грибы обладают весьма низкими вкусовыми характеристиками. Грибы рода Псилоцибе способны дать нечто, чего не могут дать другие грибы, а именно – изменить ваше состояние сознания.

Хотя мы первые готовы признать тот факт, что у многих людей подобные грибы вызывают рвотный рефлекс, но мы стараемся внести «свою ложку мёда в бочку с дёгтем», чтобы эти грибы приобрели более или менее приятный вкус. Не важно, какой вид грибов рода Псилоцибе вы будете использовать на своей психоделической кухне, будь то «Колпак свободы» (***Psilocybe semilanceata***), «Псилоцибе синеющую» (***Psilocybe cyanescens***), «Азуры» (***Psilocybe azurescens***) или наши любимые Псилоцибе кубенсис, вы можете использовать любые эти грибы для наших рецептов. Однако имейте в виду, что все рецепты, написанные в этой книге, были предназначены для грибов Псилоцибе кубенсис, поэтому, если вы используете иной вид грибов, то используйте иную их дозировку. Например «Азуры», минимум в два раза «сильнее» чем «кубики», поэтому их надо брать, в два раза меньше.



Хотим вам кое-что сказать о таком грибе как Мухомор красный (***Amanita muscaria***). Хотя некоторые авторы книг и относят его к «магическим» грибам, но этот не относится к грибам рода Псилоцибе и не обладает такими же психоактивными свойствами! Грибы рода Мухомор не содержат в своём составе ни псилоцибина, ни

псилоцина, которые являются активными психоделическими алкалоидами грибов рода Псилоцибе. Мухомор содержит в своём составе мусцимол, мускарин, микоатропин, мускаридин, а так же протосоединение – иботеновую кислоту. Надо упомянуть тот факт, что мускарин является сильным ядом для центральной нервной системы, впрочем, как и иботеновая кислота.

Этот гриб имеет свою интересную историю использования в различных религиозных церемониях и обрядах, в таких частях света как: Восточная Европа, Сибирь, Скандинавия. Его фармакологический состав может варьироваться от места его произрастания, климата и он до сих пор не изучен до конца. Этот гриб обладает крайне непредсказуемой дозировкой и эффектами, поэтому мы не рекомендуем использовать этот гриб в наших рецептах. Будучи более токсичным чем грибы рода Псилоцибе, вам надо обращаться с этим грибом крайне осторожно, и если вы хотите с ним поэкспериментировать, то начните с микродозирования. И на всякий случай, если вам кто-то попытается продать или «подсунуть» сухой Мухомор красный уверяя вас в том, что это и есть «магические» грибы, то мы вам приводим цветное фото (выше) сухих шляпок Мухомора красного, чтобы вы знали, как этот гриб выглядит.

## Распадается ли псилоцибин от высокой температуры?

Ещё лет десять назад, этот вопрос вызвал бы жаркий спор в различных чатах, но и ответ на него был бы неоднозначный. Прошло некоторое время, и в этом споре стал преобладать однозначный ответ: «да, псилоцибин разрушается от высокой температуры». Хотя с тех пор прошло много времени, некоторые люди до сих пор будут с пеной у рта утверждать, что высокая температура полностью разрушает псилоцибин, засыпая своего собеседника различными сносками из научных статей, используя такие слова как термическое разложение, ускоренное окисление и уравнения Аррениуса. Мы не хотим утверждать обратное, что псилоцибин весьма стойкая в термическом отношении молекула, но мы хотим спросить этих людей: «каков критерий всех этих параметров»? При какой именно температуре начинаются признаки разрушения псилоцибина? Насколько быстро происходит данный процесс? Каков процент разрушенного псилоцибина наблюдается? Сколь долго нужно термически воздействовать, чтобы весь псилоцибин был разрушен? Если бы всё зависело от нас, то мы бы хотели получить грант на подобные исследования и провести подобную научную работу, которая бы дала однозначный ответ на все эти вопросы. К сожалению, финансирования такого рода проектов закончилось много лет назад, поэтому нам пришлось прибегнуть только к нашим косвенным наблюдениям, а именно прибегнуть к субъективным экспериментам над собой, приготовить массу кулинарных блюд и результатом этих экспериментов стала данная книга.

Ни один из рецептов данной книги заметно не повлиял на эффективность свежесобранных или сухих грибов, которые мы использовали для приготовления того или иного блюда. Если кто-то всё же продолжит с вами спор по поводу того, что псилоцибин разрушается от высокой температуры, то просто дайте ему кружку грибного

чая, пусть он его выпьет и подумает над своей позицией. Вы можете ему дать немного нашего пирога с грибами или сладостей и пусть он выскажет своё мнение после нескольких часов!

Для тех же из вас, кто не хочет рисковать, упорно считая, что псилоцибин всё же полностью разрушается под действием высокой температуры, мы включили в нашу поваренную книгу некоторые рецепты, которые или требуют минимального нагревания или вовсе обходятся без него. Что же касается лично нас, то мы будем наслаждаться нашими грибными пирогами, и прочими начинками с грибами, и будем отлично и весело проводить таким образом наше время.

## Как сушить свежесобранные грибы

Большинство рецептов этой книги годятся как для свежесобранных, так и для сушёных грибов, какой именно тип грибов будет использоваться, мы будем специально оговаривать в самом рецепте. Мы выбрали рецепты так, исходя из положения, что большинство наших читателей будут пользоваться в основном сухими грибами, так как в таком виде «магические» грибы, в основном хранятся и приобретаются на «чёрном» рынке. Прочитайте раздел ниже, о том, как сушить грибы и на что именно следует обратить внимание при покупке грибов у дилеров. Однако если вы выращиваете грибы сами и вы неплохой грибной культиватор, то скорей всего весь свой урожай вы станете сушить, так как, в таком виде он дольше хранится и/или легче реализуется.

Как настоящие мастера своего дела, мы использовали различные приспособления для сушки грибов, от самых простейших до покупного дегидратора. Возможно, у вас имеется свой любимый способ сушки грибов, но мы выскажем и свои мысли по этому поводу.

- 1). Разложите свежесобранные грибы на такой тип поверхности, который не будет мешать свободной циркуляции воздуха. Это может быть сетка, натянутая на деревянную раму, или как в нашем случае бамбуковый коврик для изготовления роллов.
- 2). Оставьте грибы сушиться на любом выбранном вам приспособлении, в сухом и тёплом месте, где хорошо циркулирует воздух. Пусть они высохнут до такой степени, пока они не станут ломкими и хрустящими словно крекер.
- 3). Потом, соберите ваши сухие грибы и положите их в чистую и сухую стеклянную банку, а внутрь банки положите пакетик силикагеля. Теперь плотно закрутите крышку на банке и поставьте грибы в сухое, тёмное и прохладное место.

Приготовленные таким образом грибы могут храниться очень долго – год или два, или даже три года. Хотя, по истечении большого количества времени, вы всё же сможете заметить некоторое снижение их активности, если только пристально на это обратите своё внимание.



# Как правильно дозировать грибы

**М**ы предполагаем, что вы, наш дорогой читатель, прочтёте эту работу, имея хотя бы небольшой опыт использования «магических» грибов, и вы наверняка уже знаете, какая доза для вас является оптимальной, и что вы точно знаете, как

ваш организм на них реагирует. Если вы раньше никогда не пробовали «магические» грибы, то дозы, с которыми мы работаем в данной книге, будут являться хорошей стартовой дозой для вас. Вы можете съесть тарелку макарон, выпить смузи, и если надо закусить конфеткой, а потом просто подождите от получаса до часа, прежде чем грибы начнут действовать на ваше сознание. Вот сколько реального времени это может занять, прежде чем начнётся ваше «путешествие», и оно продлится от четырёх до шести часов, с пиком через пару часов. Окружающая обстановка и внешняя установка тоже играет в этом деле большую роль. Прежде чем употребить любое блюдо убедитесь в том, что вы находитесь в комфортной для вас среде, нечего вам не мешает, и нечего вас не отвлекает. Если это ваше первое «путешествие», то найдите хорошего друга, которому вы испытываете доверие, и который уже имел опыт психоделического «путешествия».

«Правильная» доза для одного человека, может отличаться от «правильной» дозы для другого человека. Что для него будет «нормой» для вас может оказаться «передозировкой», и наоборот. Дозировка – это весьма субъективный показатель. Поэтому, единственный способ выяснить это наверняка, заключается в том, что вы должны пройти свой путь проб и ошибок. Хотя и тут может быть подвох. Так, доза в один грамм может оказаться для вас «самое то» в тот день, когда вы хорошо выспались, у вас полный желудок, и вы выпили много воды. В другой день, когда вы плохо спали, у вас пустой желудок и упадок сил, один грамм сухих грибов может быть перебором. По этой самой причине, мы всегда рекомендуем начать с самой минимальной дозы, а потом её увеличивать по мере необходимости.

Если вы прочитали нашу первую книгу и вырастили свои собственные грибы, вам, вероятно, будет намного легче подобрать идеальную индивидуальную дозу для своих нужд. Тем не менее, мы не предполагаем, что у вас есть огромный психоделический опыт, и годы работы с «магическими» грибами, поэтому, эта книга была, написана для читателей или имеющих самый минимальный психоделический опыт, или не имеющего его вообще. С этой целью мы написали кулинарную книгу, каждый рецепт которой содержит самую минимальную дозу грибов, а вы сможете регулировать глубину погружения самостоятельно. Как мы уже говорили выше, вы можете всегда увеличить дозу, съев дополнительно второе блюдо или заесть основное блюдо конфетой или

другой сладостью. Дозу вы можете увеличить, а вот уменьшить её вы не сможете. Поэтому, если вы приняли слишком много грибов, то у вас будет старт именно с этой дозы. Поэтому, вы можете для начала выпить напиток или съесть леденец, а потом оцените, насколько рецептурная доза для вас приемлема. Дождитесь действие препарата, прежде чем съесть ещё дозу!

Надо сказать, что личная переносимость псилоцибина бывает разная, всё зависит от многих факторов. Человеку, весящему 100 килограмм нужна доза больше, чем хрупкой девушке весящей 45 – 50 килограмм! Какую дозу вы примете – решать только вам! Мы же вас хотим предупредить, что «героические» дозы (для неподготовленного человека) крайне неприятны и в ней мало чего весёлого.

Все рецепты в книге рассчитаны на дозу грибов в 0,5 грамм (для сухих) или 5 грамм для свежих. Такое резкое уменьшения веса сухих грибов по сравнению со свежесобранными грибами связано с тем, что грибы на 90% состоят из воды. Хотя доза в 0,5 грамм и считается довольно низкой дозой, но мы считаем её весьма удобной, особенно для начинающих. Более опытные психонавты (возможно) уже привыкли к дозе 3 – 5 грамм, и может даже больше. Поэтому, им необходимо просто взять больше «кулинарных шедевров», чем начинающим и в этом вся разница.

Наверное, многие из вас уже познакомились с нашей первой книгой «Библия псилоцибе кубенсис», и удачно смогли вырастить свой первый урожай. Но, есть такие люди, у которых это не получилась (по разному роду причин) и у них нет собственных грибов. Поэтому, единственный источник «магических» грибов может быть только «чёрный рынок», где вы можете их приобрести. Чтобы убедиться в том, что вы купили качественный товар и вас не обманули, мы дадим некоторые рекомендации по покупке грибов, которые для вас будут полезны. Мы расскажем, какими критериями нужно руководствоваться, чтобы приобрести товар отличного качества.

### **1). Вариант покупки №1. «Впарить фуфло».**

Этот термин был нами взят из «подпольной» индустрии по продаже каннабиса, когда предприимчивые дельцы продавали товар низкого качества, выдавая его за товар категории экстра, или люкс. Так, часто не добросовестные продавцы каннабиса смешивали качественный товар с «дичкой», или орошали «шишки» конопли сахарной водой, тем самым выдавая свой посредственный товар за товар высококачественный. С «магическими» грибами ситуация несколько иная. Когда вы купите унцию сушёных грибов, то высыпите их на стол и внимательно изучите, что вы купили. Часто, недобросовестные продавцы добавляют в свой товар грибы, которые остановили свой рост, которые именуется – **аборты**. Аборты – вполне нормальная вещь и в качественном товаре, но не в таком состоянии и не в таком количестве. Многие психонавты считают, что аборты обладают исключительной силой (мы, это оспаривать не станем), но недобросовестный продавец, чаще всего компенсирует такие «щедроты» тем, что «для веса» в товаре присутствует много мусора. Это связано с тем, что он вырвал аборты из грибного блока и даже не удосужился с них счистить остатки вермикулита или кокосового волокна. Так же обратите внимание на грибы, у которых полностью раскрытая шляпка. Внимательно их изучите, если эти грибы имеют множество «чёрных полос или узоров» это означает только одно – это перезревшие

грибы. По всей видимости, продавец забыл про них, и они перешли в стадию спороношения и оросили и себя и соседние грибы споровой массой. Такие перезревшие грибы тоже не представляют особую ценность, так как бытуют мнения, что после стадии спороношения, часть псилоцибина идёт на убыль.

Недобросовестные продавцы будут продавать подобный товар по цене качественного продукта, а добросовестные продавцы или не будут продавать такой товар вовсе или сделают на него значительную скидку. Если вам «продали фуфло», то больше не пользуйтесь услугами данного продавца!



*Так выглядят старые грибы, и они, вероятно, будут обладать и плохим ароматом.*

## **2). Вариант покупки №2. Качественный, но лежалый товар.**

Как и в случае с первым вариантом, вам пытаются продать не качественный товар. Возможно, когда то данные грибы были товаром категории люкс, но они хранились долгие годы в каком-то платяном шкафу, или где-то ещё и про них забыли. Как же отличить старые грибы от качественного товара? Сами грибы могут иметь

сторонние запахи, в частности прогорклый запах или запах сырого подвала. Качественные же грибы всегда пахнут ароматом влажной лесной подстилки. Часто, грибные шляпки «выгорают» и в таком товаре много трухи, грибы от старости начинают рассыпаться в пыль. Хотя в таком товаре и может быть что-то ценное, но задайте себе вопрос: «почему этот поставщик торгует таким залежалым товаром»? У хорошего поставщика не должно быть такого товара вообще, так как его продукт пользуется большим спросом, и он редко у него залёживается, тем более на такой огромный срок.

### **3). Вариант покупки №3. Качественный товар.**



По настоящему «святым Граалем» для ценителей «магических» грибов являются грибы премиум класса. Это именно те грибы, которые позволяют вам с минимальной дозой посетить «космические миры», в данном товаре ни перезрелых, ни затхлых грибов нет. Данные грибы напоминают или «барабанные палочки», и эти грибы высушены так хорошо, что будто их взяли с «королевского гербария» или музея естествознания. Приятным бонусом является то, что ваши грибы не просто упакованы в кулёк, но и в кулёчке лежит и пакетик с силикагелем. Поставщики грибов премиум класса всегда заботятся о качестве своего товара, и они явно хотят не только привлечь к своему товару как можно больше клиентов, но и не растерять уже имеющуюся клиентуру. Поэтому такие поставщики всегда соблюдают все условия выращивания и хранения грибов, и будьте спокойны, они свои грибы сушат не в духовом шкафу, а в специальном дегидраторе. Поэтому, если у вас есть такой поставщик, то вам просто крупно повезло! Когда вы следующий раз будете у него покупать магические грибы, то обязательно его угостите (в знак благодарности) или «психоделической мармеладкой» или «психоделическим леденцом» и пожелайте ему оставаться таким же честным и крутым продавцом.

И последнее замечание: в сети ведутся бесконечные споры по поводу того, как высокая температура влияет на содержание псилоцибина в грибах, хотя ответ на данный вопрос до сих пор остаётся спорным. У нас есть своё, личное мнение по поводу данного вопроса, но в качестве предосторожности, мы включили в нашу кулинарную книгу и те блюда, которые не требуют нагревания вовсе. Если же в рецептуре и используется термическая обработка, то мы установили самый минимальный её интервал, не более 10 минут. Есть только несколько рецептов, где время готовки значительно дольше. Даже по поводу тех блюд, которые требуют значительного времени приготовления мы можем сказать, что и в них мы ощущаем эффект «магических» грибов. Даже если у вас есть сомнения по поводу того, что «магические» грибы могут не «сработать», то просто окунитесь в великолепный вкус и аромат этих блюд, такой как творожный пирог. Даже если вы увлечётесь и съедите его очень много (он сам по себе великолепный и без грибов), то не переживайте, ничего страшного с вами не произойдёт! Мы сами «увлекались» нашими блюдами весьма часто, поэтому поверьте нам на слово. У вас всегда есть «козырный туз в рукаве», с помощью которого вы всегда сможете вернуться в знакомый и реальный для вас мир.

## Что делать если вы получили передозировку?

Кто же из нас (не без злого умысла, конечно) не съедал слишком много «магических» грибов, или не выпивал слишком много «грибного чая»?! Конечно, не имея соответствующего психоделического опыта и приличного знакомства с грибами, мы все совершали подобную ошибку. Нет ничего страшного или постыдного, если вы слишком «переборщили» с дозой. Поверьте нам, если вы съедите грибов слишком много, небо не упадёт на землю, а наше светило не погаснет! Чтобы реально получить смертельную дозу, вам необходимо будет съесть за один присест около 17 килограммов свежесобранных грибов! А это, согласитесь, реально «героическая» доза, такую дозу не

осилит за раз ни один человеческий желудок! Часто, причиной несчастных случаев становились не сами по себе грибы, а грибы, смешанные с другими психоделиками или наркотическими продуктами. Так же «магические» грибы не рекомендуется употреблять людям с неустойчивой психикой, людям больным психическими заболеваниями и с хроническим заболеванием почек. В основном же, если у вас нет подобного ограничения, то в умеренной дозе грибы вам принесут немало приятных впечатлений и уроков.

Самое худшее, что может с вами случиться, это то, что вы можете поддаться внезапной панике. Поэтому, если вы чувствуете то, что вы «переборщили» с грибами, то позвоните близкому вам человеку и попросите, чтобы он за вами присмотрел. Во время волны приступа паранойи очень опасно оставаться одному, тем более людям с неокрепшей психикой! Очень полезно иметь под боком человека, у которого имеется соответствующий психоделический опыт и он сможет вам помочь, так как человек просто сможет вас успокоить, поговорив с вами. Просто устройтесь удобнее в ваше любимое кресло, укутайтесь пледом, если вас знобит, понаблюдайте за аквариумными рыбками (если они у вас есть). Или выйдете во двор полюбоваться звёздами и подышать свежим воздухом. Здесь вам реально может помочь йога, а именно ритмичное дыхание, делайте глубокие вдох и выдох, следите за дыханием. Дыхание поможет вам держать ваши мысли под контролем, а так же расслабить мускулатуру брюшной полости и груди.

Самая главная ошибка людей, которая наиболее распространена у людей, страдающих бед – трипом это то, что они пытаются всяческим образом «отделить себя» от своих же, пусть и не самых приятных ощущений. Чем такие люди сильнее включают свой мыслительный процесс с целью отделаться от бед – трипа, тем они только сильнее погружаются в этот водоворот. Попробуйте использовать «принцип принятия», не пытайтесь отделаться от неприятных образов, чувств, эмоций и мыслей, а постарайтесь быть обычным и беспристрастным их созерцателем. Постарайтесь всячески отключить свой разум и просто плывите в потоке происходящего с вами, если вы это примете, то вы поймёте, что вы с этим смогли справиться.

Если вы приняли слишком большую дозу «магических» грибов, то постарайтесь как можно больше и чаще пить чистую воду. Так же вам поможет вода с глюкозой, или вы можете поесть немного жирной пищи, это тоже всегда помогает. Самое главное помните, это состояние «одурения», в котором вы находитесь сейчас, не будет прибывать с вами вечно, а пройдёт через несколько часов. Постарайтесь прилечь и постепенно уснуть. Вероятно, на следующий день, вы расскажите о своих «приключениях» своим друзьям и будете вместе с ними от души смеяться над тем, что с вами произошло.

### **Как избежать тошноты**

Часто, новички, описывая свои телесные ощущения от «магических» грибов заявляют о тошноте, а иногда и о позыве к рвоте. Хотя мы (авторы этой книги) пережили все эти ощущения самостоятельно, поэтому мы вам заявляем, что они были не настолько ужасающими, чтобы реально нас отвлечь от нашего психоделического «путешествия». Как я вам уже говорил, мисс Хейз мастер по тошноте, поэтому, мы стали искать всевозможные способы, если не избавиться от этого чувства, то по крайней мере свести

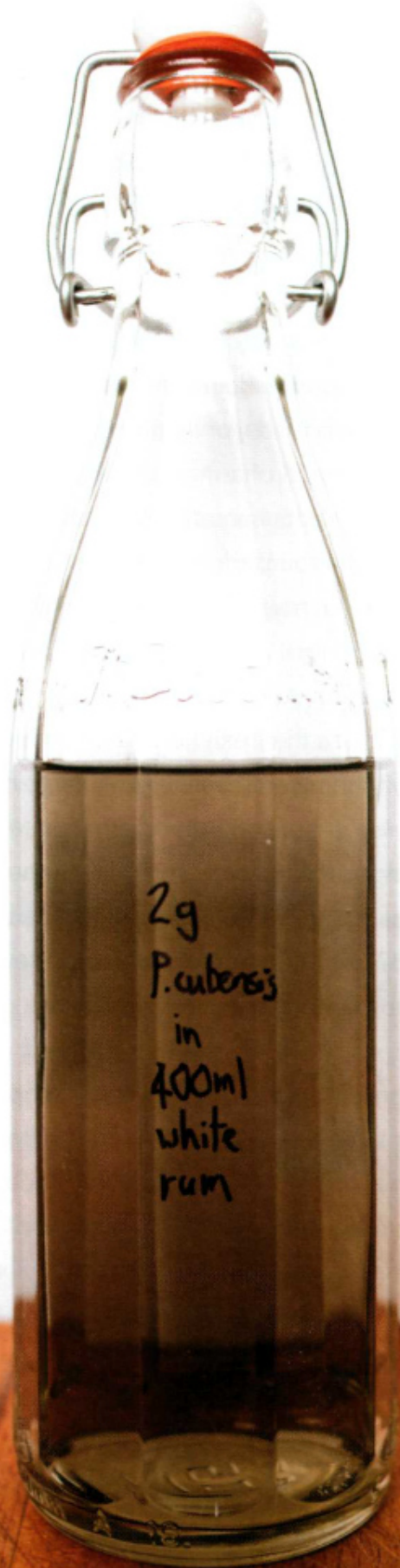
его к минимуму. Мы пришли к выводу, что есть два средства, позволяющие это сделать – слегка перекусить или имбирь.

Рекомендация перекусить что-то в нашей кулинарной книге может вам показаться чем-то из ряда вон выходящим, но мы обнаружили, что людям склонным к тошноте, необходимо что-то перекусить, прежде чем они начнут лакомиться нашими блюдами. Некоторые люди придерживаются однодневного поста, прежде чем принять «магические» грибы, поэтому, если вы предпочитаете этот метод, то некоторые блюда из нашей книги вам не следует употреблять (первые блюда). Некоторые люди наоборот, прежде чем выпить «грибной чай», предпочитают не принимать его на пустой желудок и обязательно чем – то перекусывают лёгким. Есть же и такой круг людей, которые обладают «лужёным желудком» у них никогда не наблюдается чувство тошноты, так что если в данной категории присутствуете и вы, то смело ешьте любое блюдо, а так же их смешав, но в умеренном количестве. Это то, что касается самих блюд. Что же касается начинающих психонавтов, то мы бы им порекомендовали сначала попробовать напитки, такие как грибной чай или «Лимон – Технологию». Только с приобретением соответствующего опыта, им можно переходить на любой рецепт в данной книге. Лучше всего увеличить дозировку относительно еды, и если вам это покажется мало, то вы можете воспользоваться напитком или примите капсулу с грибным порошком. Если вам покажется, что в основном блюде доза грибов мала для вас, просто подкорректируйте её, добавив немного больше грибов.

И последнее слово о противорвотных свойствах имбиря. Корень имбиря использовался на протяжении веков в народной медицине, в том числе и от морской болезни. Сегодня есть сведения, что он обладает противорвотным свойством, и он полезен будет тем людям, которые часто страдают приступами тошноты. Рядом с нами, обычно стоит небольшой термос с имбирным чаем, и мы его принимаем, когда у нас возникает подобное неприятное чувство. Поэтому, где возможно в рецептах, мы включили туда и корень имбиря, для подобных целей.



*Так выглядят сухие грибы премиум класса. Обратите внимание на то, что вуаль у грибов не порвана, а их ножки очищены от разного «мусора». Так же следует обратить внимание на синие пятна на самих ножках грибов, что является признаком наличия у грибов псилоцибина.*



2g  
P. cubensis  
in  
400ml  
white  
rum

# Экстракция

**Д**анный метод извлечения активных алкалоидов из сухих «магических» грибов будет являться для нас отправной точкой для многих наших рецептов в этой «поваренной книге». Хотя, мы постарались использовать в основном для наших рецептов только свежие или только сухие грибы, но некоторые блюда невозможно исполнить без этого экстракта. Справедливости ради надо сказать, что сам по себе экстракт может быть использован в качестве самостоятельного продукта, а не как составляющая какого-либо кулинарного шедевра. Некоторые виды экстракта будут представлять собой продукт пригодный для длительного пользования и хранения, другие же виды экстракта необходимо использовать в короткий промежуток времени, они не хранятся долго. Для того, чтобы вы уяснили сам процесс приготовления экстракта, мы все стадии его изготовления запечатлели в фотографиях, которые мы выкладываем на страницы этой книги. С помощью этих фотографий, вам будет ясен весь процесс его изготовления от начала до конца. Поэтому, чтобы его изготовить вам надо будет потратить небольшое количества времени и сил. Доверьтесь нашему опыту.

Есть одно важное преимущество у экстракции, о котором мы вам скажем, это то, что экстракция позволяет извлечь активные алкалоиды у грибов различного качества, особенно у тех грибов, которые старые. Допустим, у вас есть недавно собранные и высушенные грибы премиум класса, и где-то у вас «завалялись» пара пакетов с грибами, которые пролежали довольно давно. Свежие грибы, по всей вероятности будут обладать большей «силой», а в старых грибах будет небольшая партия активных алкалоидов. Извлекая псилоцибин из этой совместной партии, вы получите экстракт с довольно неплохими характеристиками, впрочем, силу которого вы сможете узнать сразу же (попробовав несколько капель готового экстракта).

Некоторые виды экстракции, такая как экстракция с помощью этанола, позволяет получить конечный продукт, который вы сможете хранить длительное количество времени (в холодильнике). Другие же методы экстракции, такие как использование горячей воды, не позволяют данный продукт хранить долго. Изготовление капсул из молотых грибов, как и спиртовой экстракт, позволяет хранить конечный продукт довольно продолжительное время (в холодильнике).

## Экстракция этанолом

Экстракция псилоцибина этанолом является простой и не трудной (в техническом плане) процедурой. Удобнее всего проводить экстракцию крепким спиртом, нежели обычной водкой, так как после испарения спирта в конечном итоге остаётся мало воды. Когда вы захотите снова заняться психоделическим «путешествием», то вам необходимо будет использовать всего несколько капель экстракта, а не принимать столовую ложку

жидкости. У спиртового экстракта имеется ещё одно преимущество по сравнению с сухими грибами, вы точно будете знать, сколько капель настойки будет составлять вашу комфортную дозу. Хранение спиртовой настойки тоже является очень простой процедурой, вам достаточно её поместить в холодильник или хранить в сухом, прохладном и тёмном месте. Вы даже можете хранить спиртовую настойку в морозильной камере, где она сохранит свою «силу» в течение года или даже двух. Мы используем подобную настойку в качестве источника точного микродозирования.

Недостатком этого продукта является то, что вы не сможете предсказать точные сроки его хранения при обычной комнатной температуре, но и хранение в морозильной камере может дать тоже только весьма приблизительные сроки его годности. Возможно, некоторым из вас, данная техника изготовления экстракта покажется слишком утомительной и трудной процедурой, но мы вас переубедим, что это не так. Однако самый главный недостаток использования спиртовой настойки заключается в том, что вы можете ей слишком «увлечься» и получите передозировку. Вместо положенных нескольких капель, вы захотите использовать больше, и незаметно для себя примете «героическую» дозу. Всегда стремитесь начинать с малой дозы, и помните, вы всегда сможете взять больше, если это вам будет нужно.

Несмотря на простоту данного метода, изготовление экстракта надо выполнять несколько дней. По большому счёту это не должно являться проблемой, так как вы поставите настойку и можете о ней «забыть» в течение нескольких суток. Вам нужно будет приобрести аптечный пузырёк (20 миллилитров) из тёмного стекла, который продаётся вместе с пипеткой. Такого рода аптечная посуда легкодоступна в сети интернет, и его приобрести не является проблемой. Помимо аптечного пузырька, вам понадобится чайный пакет, освободив его от заварки, мы его будем использовать в качестве фильтра. Самый главный ингредиент для вашей настойки – питьевой этиловый спирт крепостью 150 **пруф** или 190 **пруф**. Это соответствует европейскому алкогольному стандарту равному 75% или 95% по объёму. Вы можете приобрести спирт в магазинах торгующих алкогольной продукцией или в аптечной сети. Покойный Александр Фёдорович Шульгин, известный химик, который лично синтезировал 230 психоактивных соединений, рекомендовал оптимальную крепость этилового спирта равную 70% по объёму. Мы же обнаружили, что спирт крепостью от 75% до 95% по объёму прекрасно подходит для наших целей.

Однако проявите особую осторожность при покупке питьевого спирта, так как вы можете или по незнанию (или по чьему-то злому умыслу) купить спирт технический, или, чего хуже – **денатурат**. Денатурированный спирт не только не нужен нам для данных целей, но и представляет серьёзную опасность получить серьёзное отравление! Некоторые «авторитетные» люди предлагают извлекать псилоцибин (и псилоцин) с помощью метилового спирта, а потом спирт испарить, а в этот готовый продукт добавить этиловый спирт. Метанол – сильный яд! Не используйте ничего кроме питьевого спирта.

Из расчёта для получения дозы эквивалентной 0,5 грамм сухих грибов, вам необходимо будет взять 10 грамм молотых грибов и 20 миллилитров этилового спирта. Мы обнаружили, что подобное соотношение является неплохим началом для новичков, но

вы можете поэкспериментировать с различным соотношением измельчённых грибов и спирта. Однако, если вы только собираетесь попробовать подобный экстракт, то мы рекомендуем вам придерживаться именно этих пропорций. Затем, получив свою первую настойку, и испытав её, вы сможете найти оптимальное соотношение грибов и спирта для себя ту, которая подходит именно вам.

После того, как вы получите готовую настойку, настояв необходимое количество времени грибной порошок в этиловом спирте, вы её отфильтруете и выльете на какую – нибудь плоскую поверхность (блюде, часовое стекло), дав тем самым значительному количеству спирта испариться. Степень и количество остаточного спирта (жидкости) не имеет значение, потом вы в этот густой экстракт всё равно добавите чистый спирт, чтобы довести весь объём получившейся настойки до 20 миллилитров. Это позволит в последствие правильно соблюдать дозировку, так как при испарении спирта количество псилоцибина останется неизменным, просто раствор будет более концентрированным. Однако, если после наливания первоначальной настойки на плоскую поверхность вы «забудете» о ней на неопределённый промежуток времени, то вся жидкость испарится и вы получите продукт похожий на сухой столярный клей. Не волнуйтесь, положение ещё можно спасти. Просто возьмите 20 миллилитров этанола и «промойте» им посуду, где вы испаряли спирт. Спирт снова растворит этот продукт, и он из липкой субстанции станет снова жидкостью. Мы в этом убеждались не раз, так как сами забывали о том, что мы поставили настойку для испарения.

Таким же способом можно извлечь псилоцибин и из кейков на которых росли грибы, и которые уже отслужили своё. Если вы используете для выращивания грибов «ПФ – Технологию», то этот метод экстракции прекрасно работает с ними. Когда вы соберёте весь урожай грибов, то разрежьте кейки на небольшие кусочки, и дайте им возможность полностью высохнуть. Перед тем как вы начнёте процесс экстракции псилоцибина из них, они должны быть полностью сухие. Однако трудно сказать насколько сильный экстракт вы получите, так как в самом мицелии псилоцибина намного меньше того количества, которые имеются в самих грибах. Оставьте измельчённый мицелий в спирте на большее количество времени, чтобы вы могли, тем самым извлечь из них больше количества псилоцибина.

Если на ваших кейках есть плесень, то такие кейки нельзя использовать для метода извлечения псилоцибина, их необходимо выкинуть. Не стоит рисковать.

### **Необходимые ингредиенты**

- 100 миллилитров 75-95% этанола
- 10 гр. сушёных Псилоцибе кубенсис

Двадцать порций

20 миллилитров (1 миллилитр экстракции этанолом = одна доза в 0,5 грамма)

### **Технология**

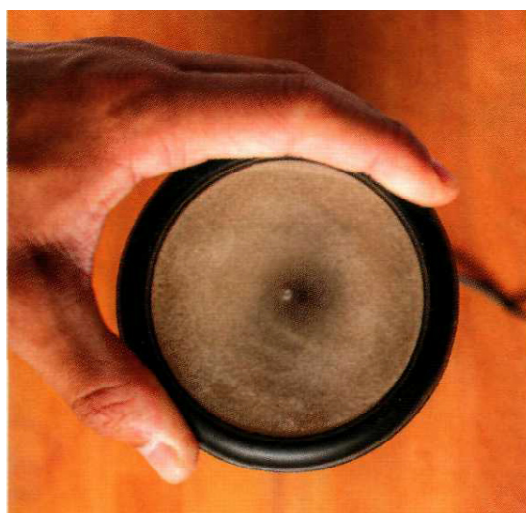


1). Приготовьте всё необходимое, что вам понадобится. Кофемолка, электронные весы, воронка, фильтр – пакет, мерная колба (или стакан), этиловый спирт и сухие грибы.



2). Взвесьте 10 грамм сухих грибов.

3). Положите грибы в кофемолку.



4). Включите кофемолку и измельчите грибы до мелкого порошка. 5). Отмерьте 100 миллилитров этанола при помощи колбы или измерительного стакана.



6). Пересыпьте измельчённые грибы в чистую стеклянную банку. 7). Влейте в банку с измельчёнными грибами 100 миллилитров этанола.



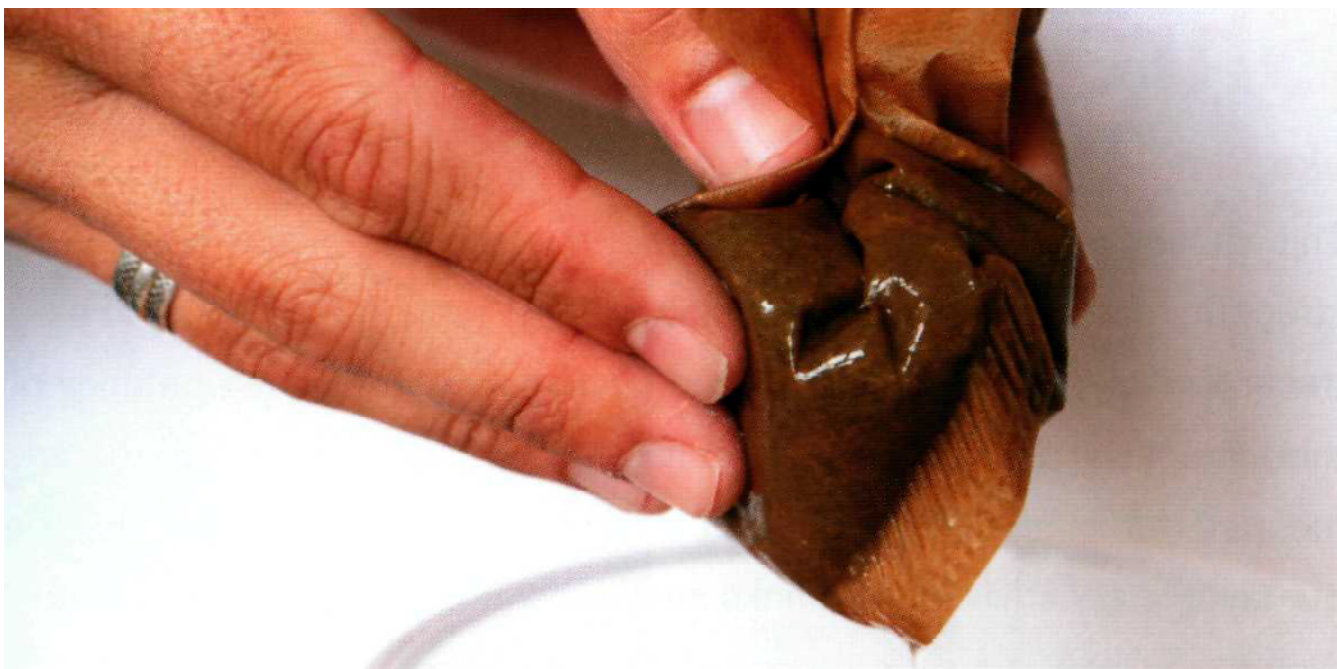
8). Хорошо перемешайте грибной порошок и этанол в однородную массу, воспользовавшись чистой ложечкой или стеклянной палочкой.

9). Закройте стеклянную банку крышкой и поставьте банку в тёмное и прохладное место на ночь.



10). На следующий день хорошо встряхните банку и перелейте суспензию в пустой пакетик из-под чая. Используя воронку. Вы можете обнаружить, что часть суспензии осталось в банке, просто «смойте» её спиртом и перелейте в фильтр – пакет.

11). Терпеливо подождите, пока вся жидкость вытечет из фильтр – пакета.



12). Осторожно отожмите фильтр – пакет, чтобы выдавить остатки спирта. Важно это проделывать аккуратно, чтобы не порвать нечаянно фильтр – пакет. Если вы будете не аккуратны, и порвёте его, то операцию по фильтрации повторить вновь.



13). Вылейте извлечённую жидкость в чистую, но неглубокую ёмкость, такую как тарелка или стеклянная форма для запекания. Подождите некоторое время, позволив большому количеству спирта испариться, оставив по итогу около 20 миллилитров экстракта. Здесь вам сможет помочь фен или простой вентилятор, но не поддавайтесь искушению испарять спирт на огне! Постарайтесь не дать спирту полностью испариться до состояния камеди. Если это произойдёт, то добавьте чистого этилового спирта объёмом 20 миллилитров.

14). Лично нам нравится хранить наш готовый экстракт в маленьких аптечных пузырьках из коричневого стекла, которые снабжены пипеткой – капельницей. Один миллилитр данной настойки будет эквивалентен дозе равной в 0,5 грамм сухих грибов. Мы любим, капать данный экстракт во фруктовый сок или в воду, а потом это выпивать. Вы можете заметить, что наш экстракт намного темнее, чем он был первоначально. Это потому, что этот пузырёк пролежал у нас в морозилке около года, и он не потерял ещё своей силы!

## «Грибной алкоголь»

Этот рецепт так же известен как простая алкогольная настойка.

Этот рецепт очень похож на процесс изготовления спиртового экстракта, но в нём используется не крепкий этиловый спирт, а доступный алкоголь, такой как водка или светлый ром. Правда, эффективность такой настойки может быть несколько хуже, чем экстракция, произведённая крепким спиртом. Помимо всего прочего, эту алкогольную настойку надо использовать в самое ближайшее время, так как она не хранится слишком долго. Вы можете добавлять данный алкогольный напиток в любые коктейли, которые присутствуют в данной поваренной книге. По сравнению со спиртовым экстрактом здесь вы больше почувствуете действие алкоголя, нежели воздействия «магических» грибов.

## Необходимые ингредиенты

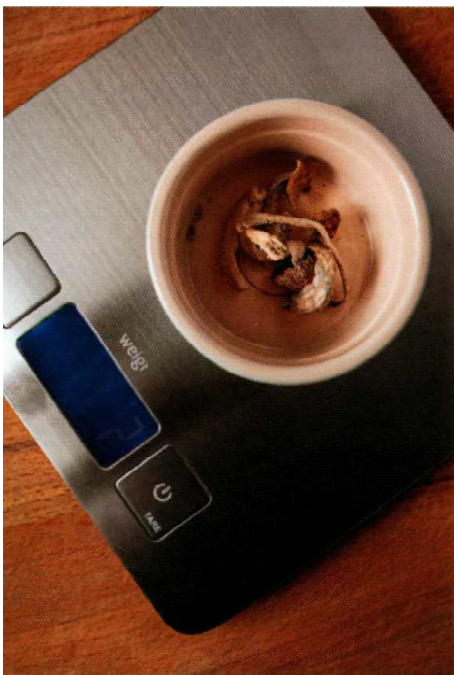
- 400 миллилитров светлого рома, водки или вашего любимого крепкого спиртного напитка.
- 2 грамма сухих грибов Псилоцибе кубенсис.

Рецепт рассчитан на четыре порции

## Технология производства



1). Приготовьте всё необходимое, что вам будет необходимо. Кофемолка, электронные весы, воронка, мерная колба, алкоголь и сухие грибы.



2). Взвесьте 2 грамма сухих грибов. 3). Отмерьте 400 миллилитров вашего любимого алкогольного напитка.

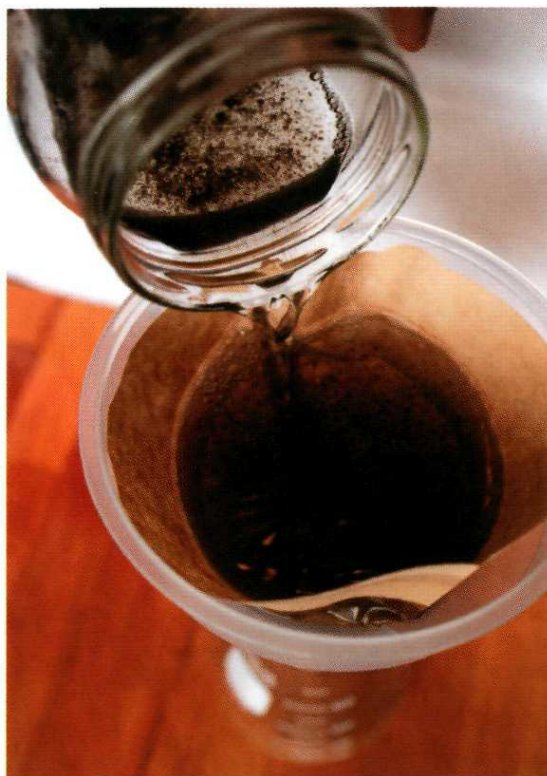
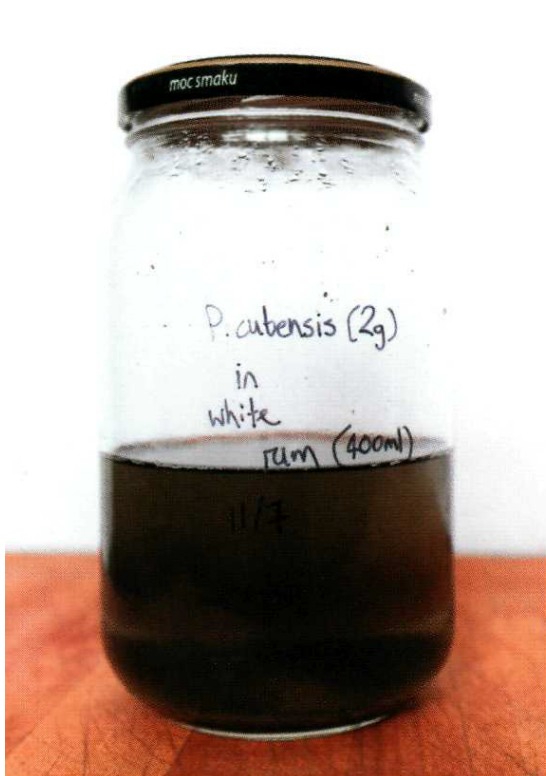


4). Измельчите сухие грибы на кофемолке до состояния мелкого порошка. Вы можете этого не делать, если у вас есть желатиновые капсулы с грибным порошком. Просто возьмите их, и извлеките грибной порошок из четырёх капсул (весом по 0,5 грамм).



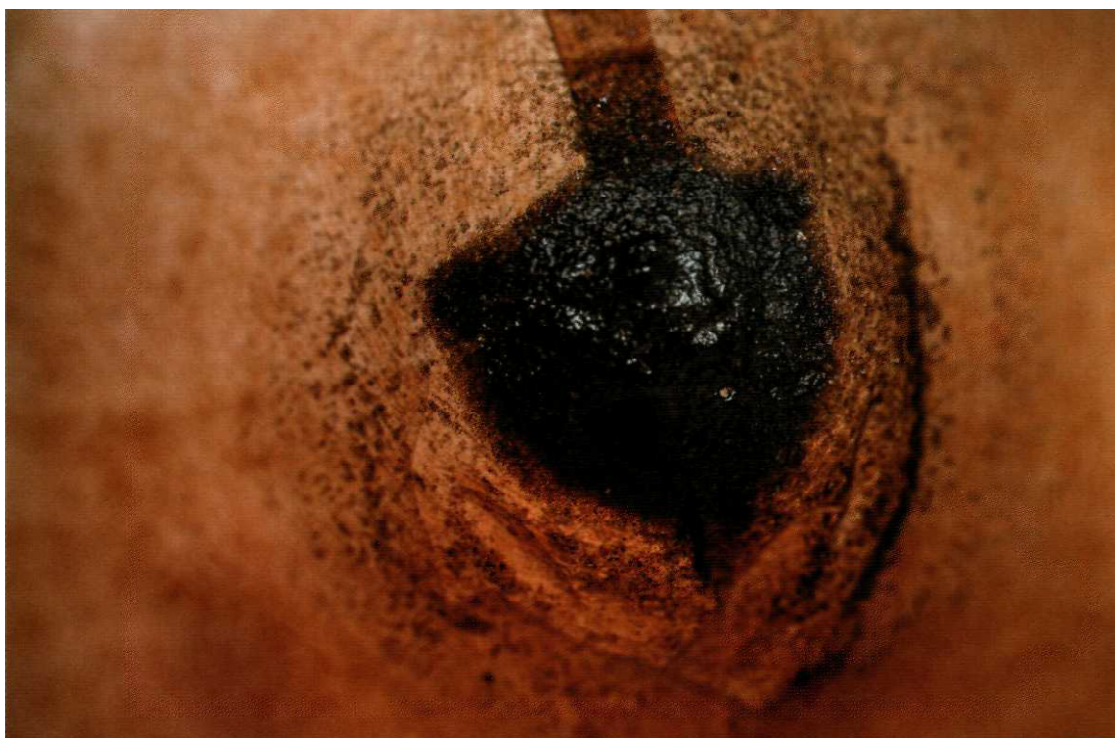
5). Добавьте грибной порошок в чистую стеклянную банку и добавьте туда 400 миллилитров алкоголя.

6). Хорошо перемешайте спирт и грибной порошок.



7). Оставьте банку на ночь в прохладном и тёмном месте. Мы считаем, что будет полезным пометить бутылку с алкоголем, написав, какую дозу грибов и какой алкоголь вы использовали.

8). Через 24 часа отфильтруйте алкогольный напиток, используя фильтр – пакет и воронку. Перелейте готовый напиток в любую бутылку с хорошо притёртой пробкой.



9). Как и в прошлом рецепте, аккуратно отожмите фильтр, чтобы извлечь из него последние капли алкоголя. Фильтр – пакет можете выкинуть.



10). Поставьте этот «грибной алкоголь» в холодильник. Этот напиток нельзя хранить слишком долго, вы должны его использовать в течении недели.

## «Чай из грибов»

Второй, а может быть и первый, по популярности рецепт употребления грибов – это приготовить из них чай. Чай можно заваривать как из свежих грибов, так и из сухих, это не имеет принципиального значения. Приготовить грибной чай легко и просто, даже для начинающего психонавта. Сами по себе заваренные в горячей воде грибы имеют неприятный вкус (кому – как), поэтому в этот настой, чаще всего добавляют второстепенные ингредиенты, такие как ароматные травы, мёд и имбирь. Чай из грибов позволяет хорошо контролировать принятую дозу, а психоделическое «путешествие» начинается довольно быстро. Пейте чай медленными глотками, не торопитесь.

Если вы используете сухие грибы для приготовления чая, то вы можете их предварительно измельчить в кофемолке, или в мельнице для специй. Используйте специально предназначенную для этих целей кофемолку, а иначе утренняя чашка кофе может вам преподнести «сюрприз». Вы можете приготовить чай и из свежесобранных грибов. Всё, что вам необходимо будет сделать для этого, так это просто их измельчить ножом на как более мелкие кусочки.

Есть несколько способов сделать грибной чай более вкусным, чем он есть на самом деле. Можно добавить лимон, мёд, зелёный чай, хотя вы можете добавлять и ароматные травы, такие как мята, душица, Melissa. Мы так же рекомендуем добавлять в чай и имбирь, так как он позволяет устранить чувство тошноты. В общем, экспериментируйте с различными компонентами для чая, и выберите самые оптимальные ингредиенты для ваших целей.

## Необходимые ингредиенты

10 грамм свежих или 1 грамм сухих грибов Псилоцибе кубенсис

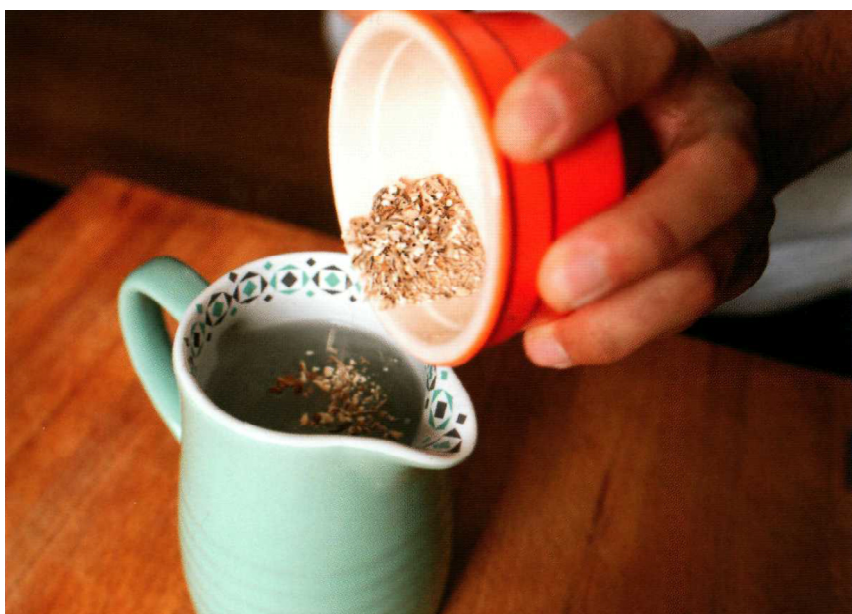
- 500 миллилитров кипятка
- 2 – 3 пакетика зелёного чая, любого - на ваш вкус
- Сок, взятый из одной половинки лимона
- Кусочек имбиря размером с фалангу большого пальца
- Одна столовая ложка мёда или сиропа на ваш вкус

Рецепт рассчитан на две порции чая. Одна кружка чая эквивалентна дозе равной в 0,5 грамма сухих грибов.

## Методология



1). Подготовьте всё необходимое для приготовления грибного чая.



2). Измельчите сухие грибы в порошок, а свежие грибы измельчите ножом. Дабавьте подготовленные таким образом грибы в заварной чайник.



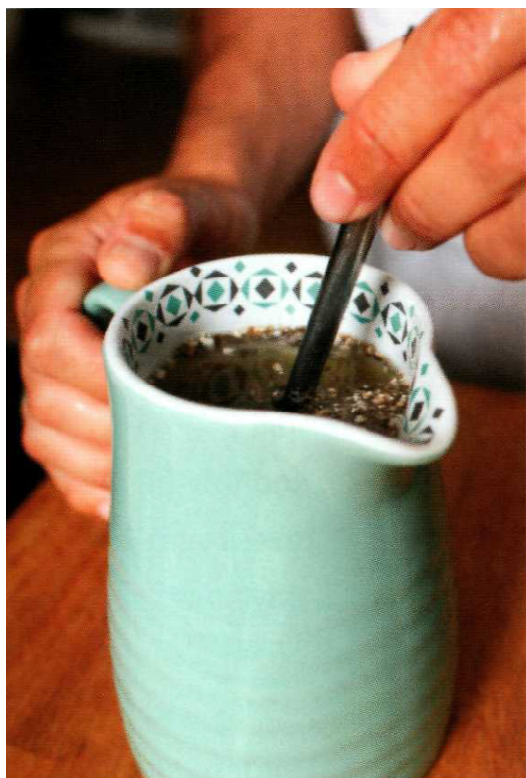
3). Нарезьте корень имбиря на тонкие ломтики и добавьте их в заварной чайник.



4). Добавьте в чайник для заварки зелёный чай на свой вкус.



5). Выжмите половину лимона в заварной чайник. Не беспокойтесь о кусочках грибов, которые плавают в чае, мы его всё равно будем фильтровать.



6). Хорошо всё перемешайте и дайте чаю настояться 15 – 20 минут.

7). С помощью воронки и фильтр – пакета профильтруйте готовый чай в чашки.



8). Добавьте столовую ложку мёда или любого сиропа на ваш выбор и наслаждайтесь чаем!



# «Голубая вода со льдом» (Рецепт от Пола Стамеца).

Этот рецепт был любезно предоставлен нам нашим кумиром Полом Стамецем и впервые этот рецепт был описан в его лекции «Псилоцибиновые грибы и микология сознания» на конференции «Междисциплинарной ассоциации психоделических исследований» на конференции психоделических наук в апреле 2017.

Это один из самых простых методов экстракции, хотя для достижения наилучших результатов вам может потребоваться 24 – 48 часов. На самом деле это настолько простой рецепт, что мы сочли, что не нужны фотографии процесса приготовления блюда, вместо этого вы можете полюбоваться красотой конечного продукта. Вы можете встретить в сети интернет несколько фотографий «сверх синего» продукта, но мы считаем, что в подобный «голубой лёд» были добавлены соответствующие красители. Естественный же цвет данного продукта – светло – голубой, с лёгкой синей дымкой, и он сам по себе великолепен. Всё что вам нужно для данного рецепта это свежие грибы Псилоцибе кубенсиса и лёд.

## Необходимые ингредиенты

5 гр. свежесобранных грибов Псилоцибе кубенсис

100 грамм кубиков льда

Одна порция

## Метод приготовления

- 1). Возьмите свежесобранные грибы, очистите их ножки от разного рода мусора и измельчите их при помощи ножа как можно мельче.
- 2). Поместите мелко нарезанные грибы в чистую стеклянную банку и добавьте в неё 100 грамм кубиков льда. Хорошо встряхните банку, чтобы кубики льда дополнительно «разбили» мелко порезанные грибы.
- 3). Поместите банку со льдом и грибами в холодильник на срок 24 часа.
- 4). По истечению времени, вытащите банку из холодильника, в это время все кубики льда должны уже растаять. С помощью фильтра и воронку отфильтруйте жидкость. Отфильтрованные кусочки грибов можете выкинуть.
- 5). Возьмите формочку для льда и вылейте полученную жидкость в ячейки. Поместите формочку для льда с жидкостью в морозилку.
- 6). Когда жидкость замёрзнет, достаньте «голубой лёд» и поместите в стакан. После того, как лёд частично растает, вы можете наслаждаться этим охлаждающим напитком. Пейте его мелкими глотками.

## «Капсулы с грибами»

Если вы не настроены, приготавливать какие – либо блюда из данной поваренной книги, то может быть, вас заинтересует приготовление желатиновых капсул с грибным порошком. Всё, что вам для этого надо будет сделать, это приобрести набор для изготовления капсул и перемолоть ваши грибы в мелкий порошок. Эта технология невероятно простая и так же имеет ряд своих преимуществ. Вы можете купить приспособление для производства капсул в соответствующем интернет – магазине, но иногда, подобное приспособление можно приобрести в сети аптечных магазинов. Далее, вам необходимо будет превратить ваши сухие «магические» грибы в мелкий порошок, воспользовавшись кофемолкой. Желательно, для этих целей использовать отдельную кофемолку или мельницу для специй.

Одним из самых важных преимуществ капсул, перед другой формой приёма «магических» грибов состоит в том, что вы можете принять строго рассчитанную дозу. Поскольку капсулы содержат грибной порошок, и они могут быть проглочены, то тем из вас, кому вкус грибов кажется «ужасным» может этот способ приёма психоделика показаться очень удобным. Пустые капсулы можно приобрести в сети интернет, можно купить и в сети аптечной торговли. Другим важным преимуществом, которое есть у капсул, состоит в том, что капсулы можно возить с собой в общественном транспорте, замаскировав их под витамины или лекарства. Это гораздо безопаснее, чем перевозить с собой в пакетике сухие грибы.

Обратной стороной приёма «магических» грибов запакованных в капсулы является то, что вы не знаете их содержимого. Если не вы изготавливали эти капсулы, а кто-то иной, то он (возможно) добавил туда иные психоделики или психостимуляторы. Поэтому, никогда не приобретайте капсулы у незнакомых вам продавцов и не принимайте грибной порошок в капсулах, взяв их у людей, которым вы мало доверяете. Будьте всегда мудры и излишне осторожны.

В нашем рецепте, который будет изложен ниже, одна капсула размером 00 содержит грибного порошка эквивалентно дозе в 0,5 грамм сухих грибов. Это позволит вам совершить умеренное «путешествие», а если одной дозы вам покажется мало, то можете принять ещё несколько капсул. Так, из 26 грамм молотых грибов у вас должно получиться 52 желатиновых капсул размером 00. Если вы их не будете принимать сразу (что очевидно), то поместите их в аптечный пузырёк вместе с пакетиком силикагеля и храните это всё в холодильнике.

### Необходимые ингредиенты

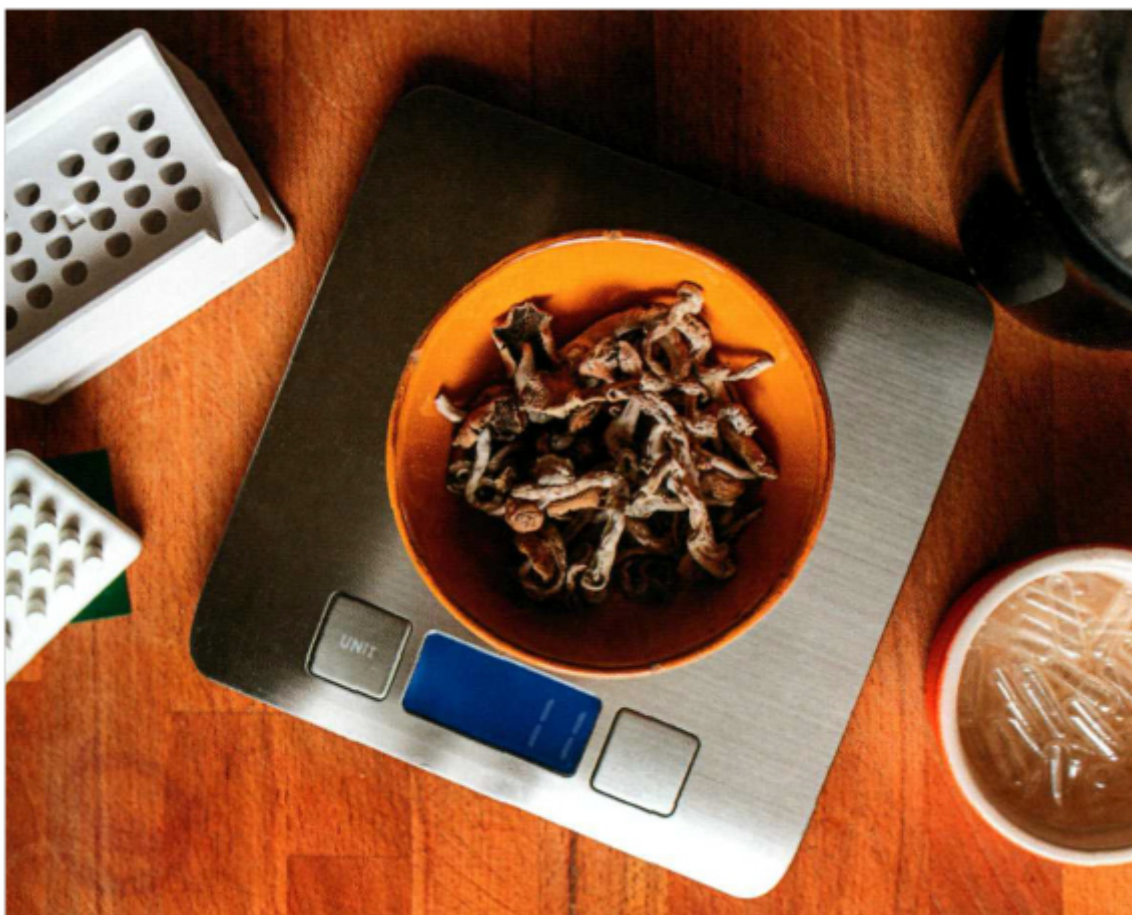
12 грамм сухих грибов Псилоцибе кубенсис

24 пустых желатиновых капсул размером 00

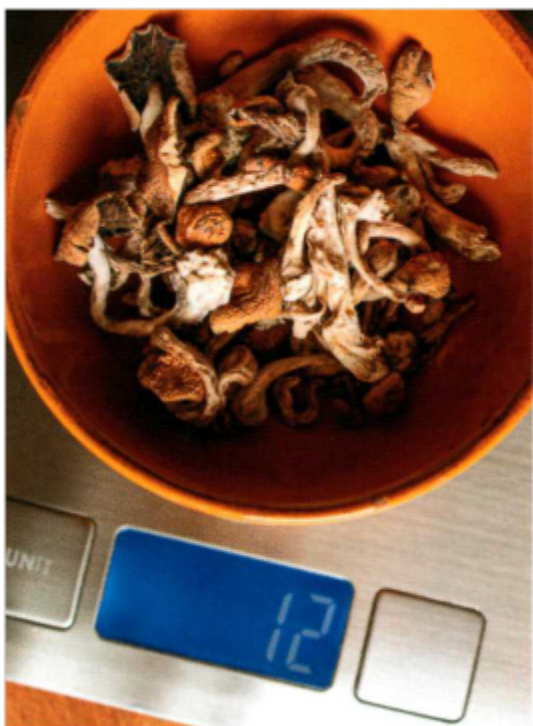
1,2 гамма порошка молотого имбиря (не обязательно)

Порция. Одна капсула = 0,5 грамм сухих грибов.

### Технология



1). Подготовьте всё необходимое, что для этих целей вам нужно. Пустые капсулы и машинку для их производства заранее приобретите в сети интернет.

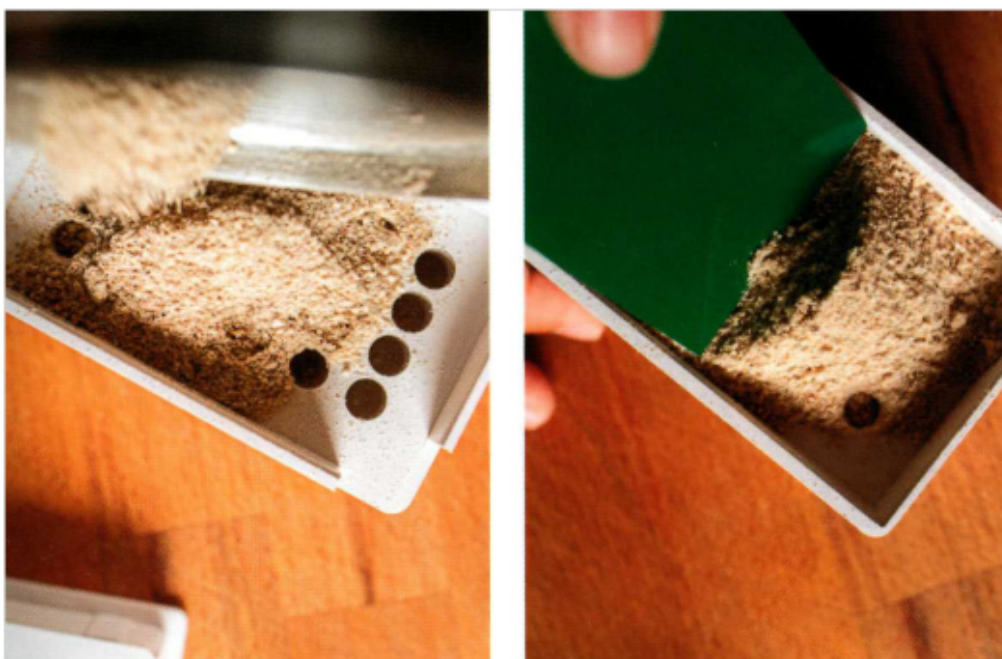


2). Взвесьте 12 грамм сухих грибов. 3). С помощью кофемолки превратите их в порошок.



4). Следуйте инструкции производителя машинки для капсул. Обычно они советуют разместить пустые половинки капсул на каждую часть машинки.

5). Обычно одна половина капсулы шире другой, убедитесь в том, что вы их правильно разместили в каждой половине машинки. Половинки капсул должны плотно сидеть в своих гнёздах, они не должны «болтаться» или торчать.

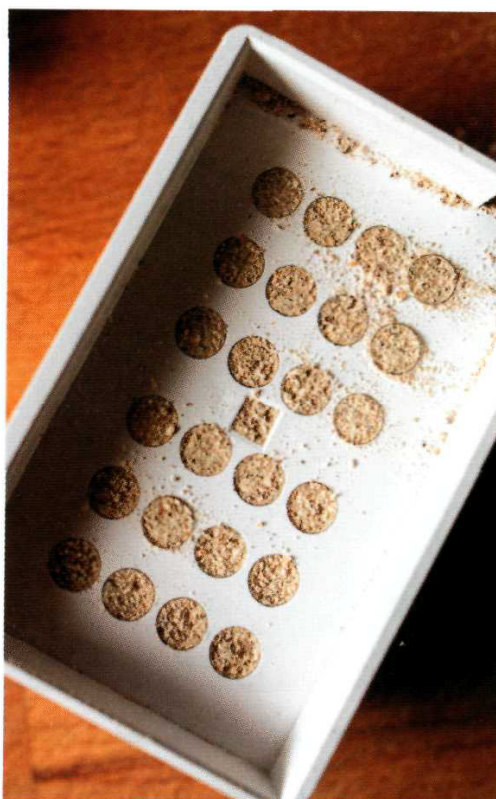


6). Осторожно пересыпьте грибной порошок в одну половинку машинки для капсул. Иногда бывает полезным поставить половинку машинки на лист ватмана, так как часть порошка может просыпаться.

7). Используйте прилагаемый кусок пластика, или воспользуйтесь кредитной картой, чтобы распределить порошок по всем отверстиям капсул.

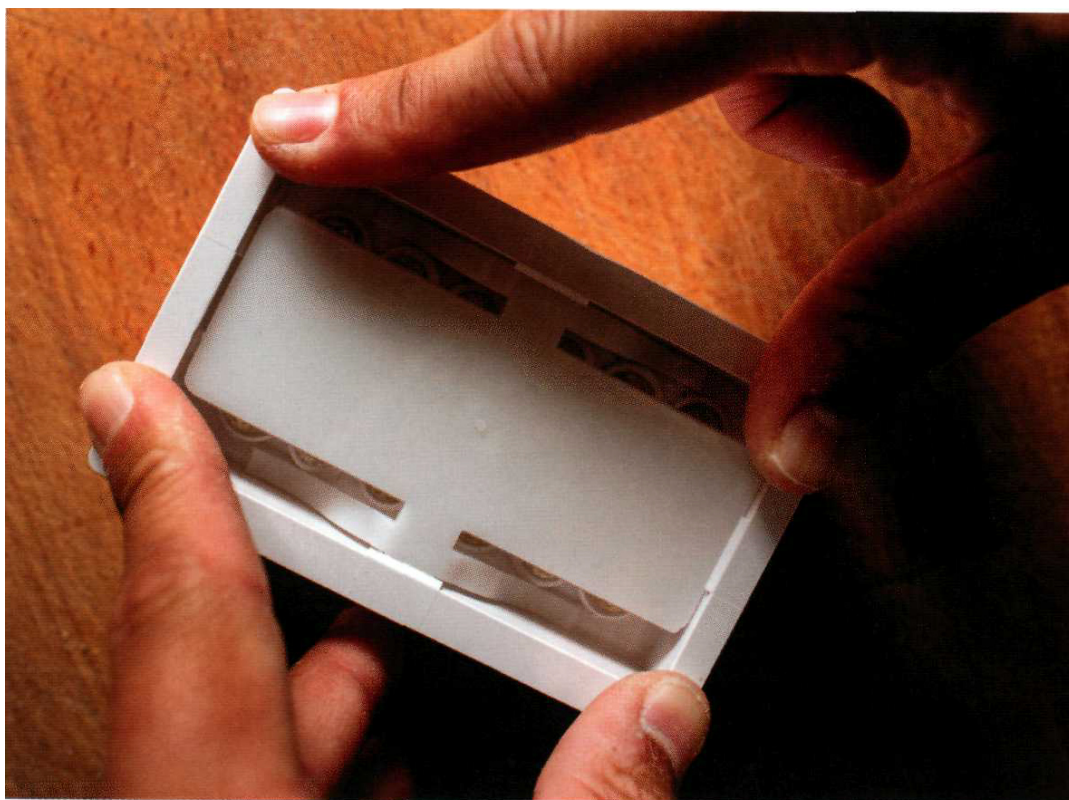


8). Хорошо утрамбуйте порошок в половинках капсул.



9). После того, как вы запрессовали порошок в первый раз, у вас ещё будет свободное место в каждой половинке капсулы. Снова распределите порошок по лункам и сделайте прессование второй раз.

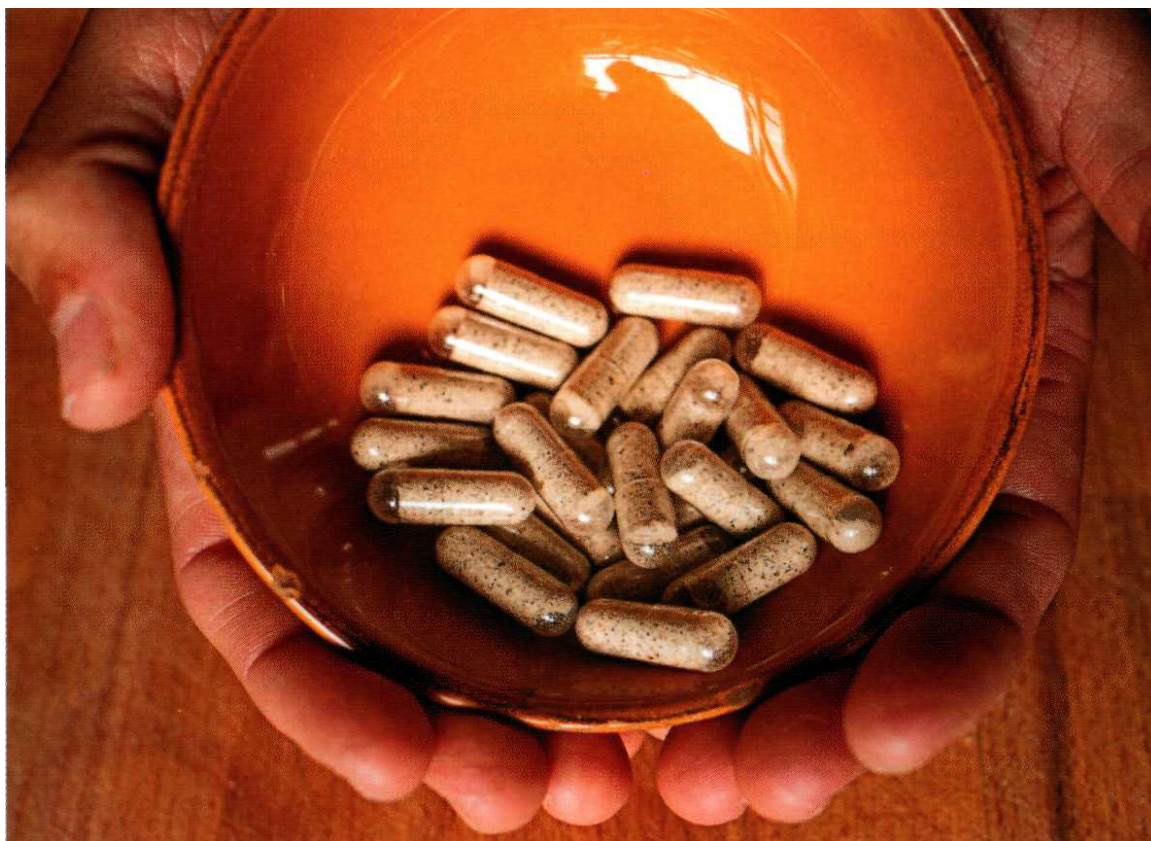
10). Продолжайте прессовать порошок, пока он не кончится. После каждой операции, сметайте порошок в лунки капсул.



11). Плотно совместите две половинки капсульной машины, чтобы закрыть две половинки капсулы.



12). Осторожно разъедините обе половины машинки и убедитесь в том, что капсулы находятся в одной её половинке.



13). Используйте чистую и сухую миску, чтобы «поймать» капсулы, когда вы их «выдавите» из второй половины машинки. Храните готовые капсулы в плотно закрытом пакете вместе с пакетиком силикагеля. Эти капсулы сохраняют свою «силу» в течение года и больше!

## Грибной молочный экстракт

В некоторых грибных сообществах существует такое стойкое предубеждение, что магические грибы и молочные блюда несовместимы. Это основано на том, что лактоза, либо казеин способны вызвать какие – то кишечные расстройства, если молочные продукты употреблять вместе с «магическими» грибами. Некоторые люди нас уверяли, что совместное употребление молока и «магических» грибов испортило всё их «путешествие», так как они провели его, не вставая с унитаза! Все эти утверждения не основаны на научной базе, хотя может и быть связано со «слабостью желудка» у некоторых индивидуумов. Из нашего личного опыта мы можем сказать, молочные продукты и «магические» грибы весьма совместимы, в чём вы сможете убедиться в дальнейшем, читая некоторые наши рецепты.

Нам нравится делать экстракцию с помощью молока, у этого напитка вполне неплохой вкус. Вы можете добавить в него немного мёда, ванили, или маття\*, тем самым добавив в этот замечательный напиток дополнительные изысканные нотки.

*\*Маття – японский порошкообразный зелёный чай. В настоящее время используется не только в качестве напитка, этот чайный порошок добавляют в качестве ароматизатора и красителя, опустим в знаменитое чайное мороженное.*

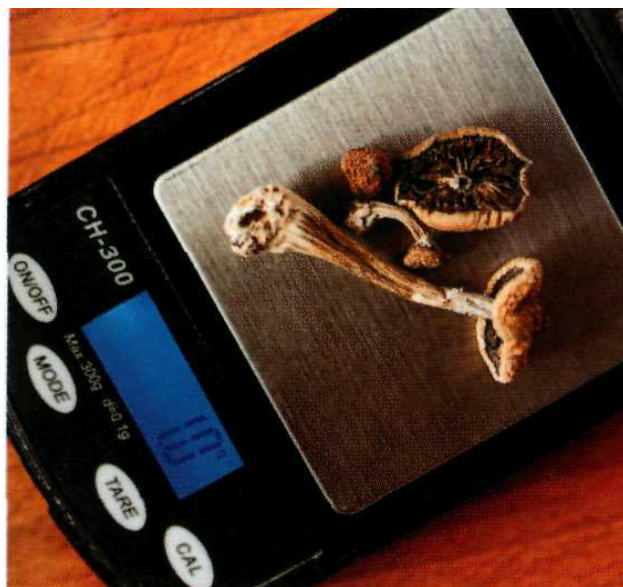
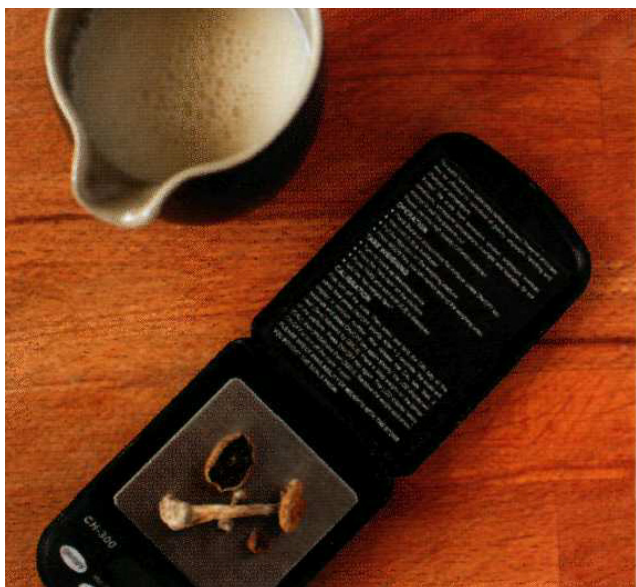
## Необходимые ингредиенты

10 грамм свежесобранных или 1 грамм сухих грибов Псилоцибе кубенсис

1 чашка молока. Если у вас есть непереносимость лактозы, то используйте «молоко» приготовленное из проростков овса.

Порция: 2 чашки. Каждая чашка содержит 0,5 грамм сухих грибов.

## Технология



- 1). Приготовьте все необходимые ингредиенты: молоко, грибы, электронные весы.
- 2). Отвесьте на весах необходимое количество грибов. Если вы взяли свежесобранные грибы, то взвесьте 10 грамм. Если у вас сухие грибы отвесьте 1 грамм.



- 3). Возьмите эмалированную посуду и перелейте туда необходимую порцию молока. Поставьте посуду на огонь, пусть молоко подогреться.
- 4). Когда молоко станет горячим, пересыпьте туда грибной порошок, а если вы используете свежесобранные грибы, то мелко их измельчите ножом.



5). Сильно нагрейте молоко, но не кипятите, постоянно его помешивая. Снимите кастрюльку с огня и дайте молоку с грибами настояться 15 – 20 минут.

6). По истечении данного времени, профильтруйте молочный напиток. Возьмите муслин или марлю и таким образом проведите фильтрацию данного продукта.



7). Убедитесь в том, что вы хорошо отфильтровали ваш молочный напиток. Можете отжать кусочки грибов.

8). Вы можете добавить в ваш молочный напиток шоколадную стружку, мёд, ваниль или мята, тем самым обогатив его вкус и аромат.

## «Голубой мёд»

Мы рекомендуем делать «голубой мёд» (или «грибной мёд», как мы его будем называть в дальнейшем) по мере необходимости и использовать его сразу, так как существует хоть и не большая вероятность заболеть ботулизмом. Ботулизм – серьёзное заболевание и бактерии, которые его вызывают, появляются всегда в долго хранящихся продуктах или в продуктах, которые не хранятся должным образом. Если вы всё же собираетесь делать «грибной мёд» про запас (мы этого не рекомендуем делать), то не храните его дольше, чем две недели, и храните только в холодильнике. Так как бактерии, которые вызывают ботулизм, не комфортно себя чувствуют в кислой среде, то мы рекомендуем в

«грибной мёд» добавить лимонный сок или лимонную кислоту. Естественно, если вы не собираетесь хранить «грибной мёд» долго, то лимонную кислоту можете не добавлять.

Хотя, мы и не рекомендуем хранить «голубой мёд» слишком долго, но если вы случайно наткнётесь на старую банку с этим мёдом в холодильнике (или её вам даст друг), то полезно знать некоторые характерные признаки, которые помогут вам избежать серьёзных проблем. Это следующее:

- Мёд стал слишком жидкий, консистенция похожа больше на воду, нежели на мёд.
- Крышка банки вздута, возникает характерное шипение, когда вы её открываете.
- Из всего объёма мёда на его поверхность всплывают пузырьки газа, на поверхности мёда пена.
- На поверхности мёда появилась плесень, имеются «масляные» пятна.
- Банка с мёдом издаёт посторонний запах, напоминающий запах браги, запах ацетона, грязных носков или фекалий.

Если вы обнаружите одни из этих признаков в своём «грибном мёде», то избавьтесь от этой банки немедленно! Мы не намерены вас пугать, но самый лучший совет, что мы можем вам дать – используйте только свежеприготовленный продукт! Некоторые из вас скажут, что мы излишне осторожны, мы просто не хотим рисковать вашим и своим здоровьем.

Примечание: Синий мёд традиционно назван так, потому что при его приготовлении использовали свежесобранные грибы, которые мелко измельчали. При повреждении псилоцибиновых грибов, у них появлялись «синяки», которые, частично передавались и мёду. При использовании сухих грибов этого эффекта не наблюдается.

Необходимые компоненты:

2 грамма сухих грибов Псилоцибе кубенсис, измельчённых до состояния порошка.  
Небольшая баночка (50 миллилитров) качественного мёда. Рецепт рассчитан на 4 порции.

**Технология.**



1). Это очень простой рецепт, который напоминает процесс приготовления спиртовой настойки, с той единственной разницей, что мы не будем фильтровать конечный продукт.

2). Измельчите 2 грамма сухих грибов в кофемолке и пересыпьте их в небольшую баночку мёда.



3). Тщательно распределите весь грибной порошок по всему объёму банки, помешав мёд ложкой.

4). Храните готовый мёд в холодильнике, но не больше двух недель. Перед тем как его использовать, снова его перемешайте.

## Кофе с грибами

Для приготовления данного кофейного напитка, вы можете использовать любые методы и любой вид кофе, который сочтёте для вас удобным. Вы можете использовать турку, заваривать кофе с грибами в чашке, мы же используем кофейный пресс «Аэропресс». Почему мы используем именно кофейный пресс, а ни что-то ещё? Нам он просто нравится и всё!

В большинстве рецептов приготовления кофе в кофейном прессе используется 15 грамм кофе среднего помола, со средним временем его заваривания – 1 – 2 минуты. В данном рецепте «грибного» кофе мы остановились на кофе грубого помола, чтобы обеспечить более длительную экстракцию грибов, и медленную экстракцию самого кофе. Если среди вас есть много поклонников кофе, и вы предпочитаете добавлять в данный напиток различные добавки (кардамон, корица), то не стесняйтесь это делать и с «грибным кофе». Помните только одно, чем мельче измельчены грибы, тем больше они отдадут грибных алкалоидов в горячую воду, то же самое касается и времени настаивания «грибного» кофе. Мы используем кофе грубого помола и лёгкой обжарки, поэтому данный кофе будет крепок сам по себе, если использовать его мелкий помол.

### Необходимые ингредиенты

15 граммов кофе - более крупный помол для более продолжительной экстракции

0,5 г сушеных грибов, измельченных в порошок

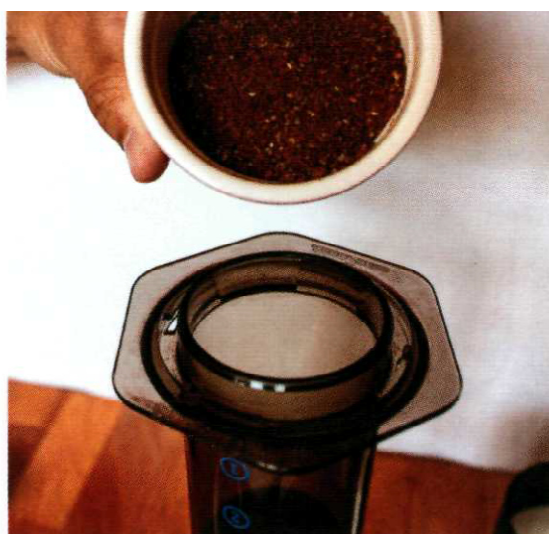
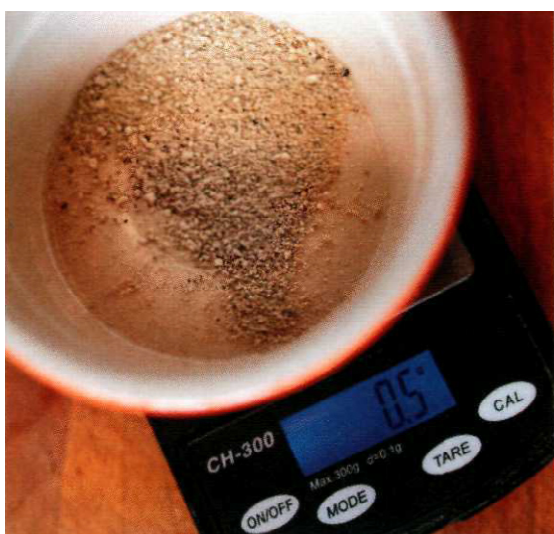
1 чашка воды при температуре 85 ° С или залить в кофейный пресс непосредственно перед тем, как ваш чайник закипит.

Порции: 1 чашка – одна доза, равная в 0,5 грамм сухих грибов.

### Технология приготовления

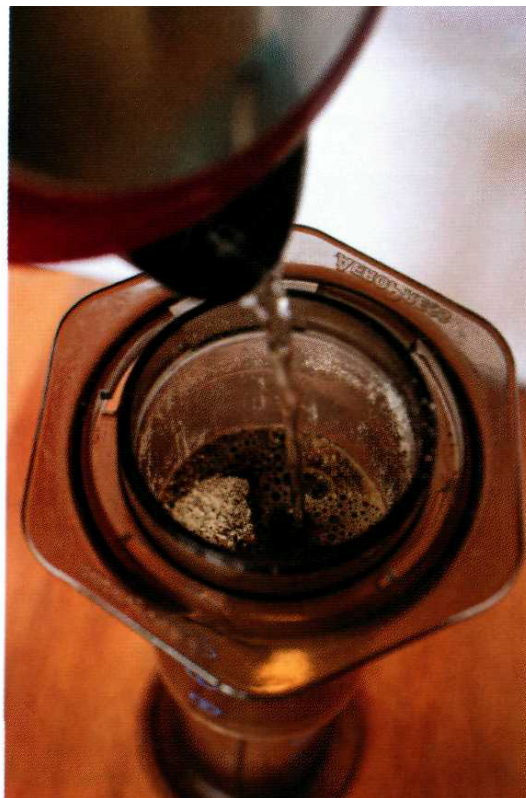


1). Приготовьте всё необходимое, что нужно вам для приготовления данного рецепта: сухие грибы, кофе грубого помола (на ваш выбор), кофейный пресс, фильтры к прессу, электронные весы и кофемолку.



2). Взвесьте 0,5 грамм сухих грибов, и измельчите их в мелкий порошок. Вы можете использовать 0,5 грамм грибного порошка, если он у вас есть.

3). Добавьте 15 грамм кофе грубого помола в кофейный пресс.



4). Добавьте измельчённые грибы в кофейный пресс. 5). Залейте в кофейный пресс горячей воды.



6). Тщательно перемешайте в горячей воде кофе и грибной порошок. 7). Закройте кофейный пресс специальной перфорированной крышечкой, и не забудьте про фильтр!



8). Засеките три минуты, это обычно дольше, чем для заваривания кофе, но мы заметили, что этого времени достаточно, чтобы грибы заварились тоже. 9). По истечении трёх минут, переверните кофейный пресс и поставьте его в пустую чашечку перфорированной крышкой вниз.



10). Надавите на поршень, но не очень сильно, позволив кофе пройти через фильтр.

11). Подавайте готовый «кофе» с молоком, сахаром или со сливками.



# Напитки

**И**ногда самый лёгкий и простой способ принять «магические» грибы, это принять какой - либо напиток, из них приготовленный. В этом разделе нашей кулинарной книги мы поделимся с вами различными рецептами вкусных и интересных напитков, которые мы приготовим совместно с «магическими» грибами. Мы пришли к этим рецептурам по той простой причине, что «грибной чай» не является лакомством, а даже наоборот, это достаточно неприятный на вкус напиток. Помимо простого «грибного чая» мы пробовали и «Лимонную Технологию», и если честно, это тоже ужасное пойло. Тем не менее, мы включили в наш рецептурный список и его рецепт. Если вы не любите готовить и по жизни экстремал, то мы вам посоветуем остановить свой выбор именно на «Лимонной Технологии».

### **Примечание.**

Сейчас бы мы хотели с вами поговорить о сочетании алкоголя и псилоцибина. Так, некоторые люди обнаруживают, что сочетания алкоголя и грибов не «работают», так как они больше пьянеют от алкоголя, чем ощущают действия псилоцибина. Хотя это может относиться не ко всем людям, но мы обнаружили, что небольшое количество алкоголя может помочь телу и психике расслабиться, а так же алкоголь способен усилить действие грибов. Как сообщили уважаемые нами учёные, алкоголь, распадаясь в организме на несколько метаболитов, включая и ацетальдегид, который вступая в реакцию с организмом с образованием ингибиторов моноаминоксидазы (МАО – ингибитор). Как известно, МАО – ингибиторы продлевают действия различных психоделических соединений и псилоцибин тут не исключение. Некоторые люди начинают «переходить» на грибы, после того как они уже изрядно «под градусами». У нас были знакомые, которые изрядно выпив, принимали большую партию «магических» грибов и буквально «теряли сознание», не зная, что предпринять в данной ситуации. Вам может быть действительно станет «весело», но мы не советуем так вам поступать. Если вы хотите действительно поэкспериментировать с алкоголем и грибами, то начните с самой минимальной дозы алкоголя и минимальной дозы грибов. Итак, действуя методом проб и ошибок, вы сможете найти для себя самую оптимальную дозу алкоголя и грибов.

Всегда действуйте с умом и осторожностью!



### **Коктейль «Дери восприятия».**

Необходимые ингредиенты:

1 рюмка «Грибного алкоголя» (смотри выше)

1 рюмка ликёра «Голубой Кюрасао»

4 рюмки лимонного сока

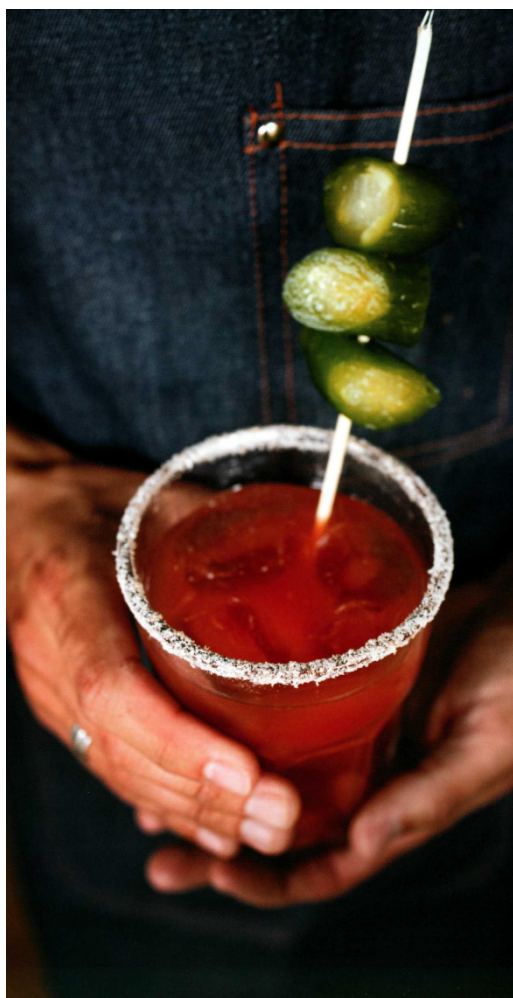
Кубики льда или колотый лёд

Коктейльная вишенка (как украшение)

Одна порция

Время приготовления – 2 минуты

Метод приготовления: Насыпьте в бокал колотого льда и налейте в него «грибного алкоголя» и добавьте рюмку «Голубого Кюрасао». Добавьте сок лимона и сверху украсьте вишенкой.



### **Коктейль «Глючная Мэри»**

Необходимые ингредиенты:

2 стопки «грибного алкоголя»

4 рюмки качественного томатного сока

½ рюмки сока лимона

Несколько капель соевого соуса (на ваш выбор)

Несколько капель соуса «Табаско»

Соль и чёрный перец по вкусу.

Кусочки колотого льда.

Украсить веточками или стеблями сельдерея.

Способ приготовления: Наполните стакан льдом, добавьте «грибного алкоголя». Добавьте томатный сок, лимонный сок, несколько капель соевого соуса и «Табаско». Хорошо всё перемешайте. Соль и перец – по вашему вкусу.

Одна порция.



### **Коктейль «Пушистые облачка»**

Необходимые ингредиенты:

2 стопки «грибного алкоголя», приготовленного из светлого рома.

6 рюмок ананасового сока

2 рюмки кокосовых сливок

Долька ананаса и Коктейльная вишенка в качестве украшения

Способ приготовления:

Залейте все жидкие ингредиенты в блендер, добавьте туда колотый лёд и взбивайте до тех пор, пока это не превратится в однородную консистенцию. Перелейте эту смесь в стакан и украсьте готовый коктейль кусочком ананаса и вишенкой. Приятного аппетита!



### **Безалкогольный напиток «Электрогазировка».**

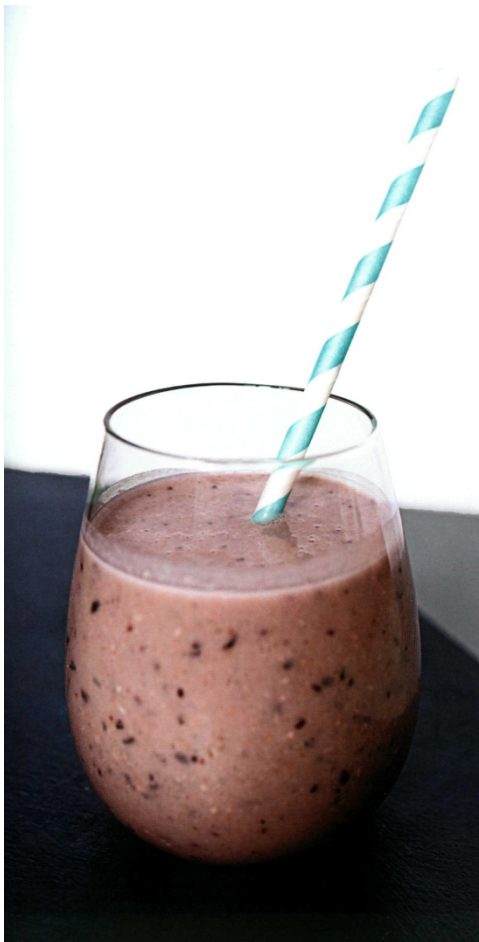
Вы не поверите, но свекла удивительно хорошо сочетается со вкусом грибов, а так же с яблочным соком и имбирём.

**Ингредиенты:**

1 грамм сухих или 10 грамм свежих грибов, 2 стакана яблочного сока, 2 варёных свеклы, 2 кусочка имбиря, сок одного лайма. Мёд или сироп по вкусу. Листики мяты в качестве украшения.

**Метод приготовления:**

Нагрейте яблочный сок в небольшой кастрюле, доведите его до кипения. Сухие грибы измельчите в порошок, свежие – мелко нарежьте. Варите 10 минут, потом добавьте мелко нарезанную свеклу и имбирь. Варите до тех пор, пока свекла не станет мягкой. Мёд добавьте по вкусу. Всё это переместите в блендер и взбейте до однородной массы. Процедите пюре через марлю. стакан наполовину заполните льдом, а остальное – измельчённой массой. Оставьте немного места для газировки. Украсьте всё листиками мяты.



### **Безалкогольный напиток «Черника с грибами»**

Если вы хотите приготовить этот прекрасный напиток, то вы можете взять за основу «молочную экстракцию», о которой мы говорили выше.

#### **Необходимые ингредиенты:**

10 грамм свежесобранных грибов

1/2 стакана ягод черники

Один банан

1,5 стакана молока (молока из овса)

1 столовая ложка мёда

#### **Метод приготовления:**

Поместите все ингредиенты в блендер и взбейте до однородной массы. Если хотите, то добавьте туда и кубики льда. Перелейте в стакан и пейте. Рецепт рассчитан на две порции.



### **Безалкогольный напиток «Псило – Чай – бин»**

1 стакан молока (миндального или овсяного)

1 стакан «молочного экстракта» (стр. 50)

2 чашки воды

3 пакетика чёрного чая

2 кусочка свежего имбиря и одна палочка корицы.

Три гвоздики, три стручка измельчённого кардамона, три чайных ложки мёда или сиропа.

#### **Способ приготовления:**

Поместите все необходимые ингредиенты в небольшую кастрюльку и кипятите всё на среднем огне (около 5 минут). Профильтруйте чай через ситечко или марлю, влейте в чашку. Дайте постоять пару минут. Приятного вам аппетита. Рецепт рассчитан на две порции.



### **Безалкогольный напиток. Ласси из манго с грибами.**

¼ чайной ложки «Гарам масала»

1 чашка «грибного молочного экстракта»

1 чашка натурального йогурта

Две спелых манго

Мёд (по вкусу)

Две порции

#### **Метод приготовления:**

Приготовьте экстракт грибов с помощью молока. Дайте ему остыть. Порежьте в него два манго, добавьте йогурт, мёд - по вкусу. С помощью блендера измельчите всё до однородной массы и поставьте в холодильник (на 2 часа). Налейте в стакан, сверху посыпьте тёртым шоколадом (или грибным порошком).



### **Безалкогольный напиток. «Сладко – солёный Ласси»**

#### **Ингредиенты:**

Один стручок кардамона

1 чашка «грибного молочного экстракта»

1 чашка молока

2 столовых ложки кокосовых сливок

1 столовая ложка мёда, чайная ложка соли

Две порции.

#### **Метод приготовления:**

Раскройте стручок кардамона, вытащите семена и измельчите их. Подогрейте стакан молока и смешайте его с грибным молочным экстрактом. Добавьте молотый кардамон, соль, мёд и кокосовых сливок. Хорошо всё взбейте. Поставьте остывать в холодильник на два часа. Посыпьте сверху тёртым шоколадом или грибным порошком.



## **Безалкогольный напиток. «Горячий шоколад с грибами и специями»**

### **Ингредиенты:**

Одна небольшая палочка корицы

1/2 стручка ванили

1 чашка молочного грибного экстракта

1/4 чайной ложки порошка перца Чили

1 чашка молока

100 грамм горького шоколада

Мёд (по вкусу). Две порции.

### **Метод приготовления:**

Нагрейте стакан молока и смешайте его с молочным грибным экстрактом, добавив туда палочку корицы и пол стручка ванили. Добавьте мёд и измельчённый горький шоколад и размешивайте, пока он не растает. Процедите через марлю. Ацтеки пили шоколад холодным, в отличие от народности майя, которые пили горячий шоколад. Поставьте в холодильник на два часа, чтобы получился напиток в стиле ацтеков.



## **Безалкогольный напиток. «Лимон – Технология»**

Самая старая ссылка в интернете, касающаяся данной технологии (которую мы смогли найти) относится к 2005 году. Автор этой технологии начал её с таких слов: «Я не знаю, стоит ли писать об этом, но я напишу...». Да, мы вас познакомим со старой доброй «Лимонной технологией».

Некоторые люди утверждают, что подобная технология всего лишь плацебо, другие говорят, что более «сильного» эффекта от грибов они не добивались ни какой иной технологией. Мы знаем, по собственному опыту, что у этого напитка ужасный вкус, от кислоты его сводит зубы и рот. Мы его решили включить сюда как дань памяти традиции.

Для приготовления этого напитка, вам понадобится грибной порошок и сок лимона. Добавьте в стакан грибной порошок и выдавите сок лимона, но так, чтобы он полностью покрыл собой измельчённые грибы. Поставьте настаиваться на полчаса, а потом выпейте это залпом. Для данной рецептуры необходим свежавыжатый сок лимона, а не лимонный сок, который продаётся в магазинах в пластиковой бутылочке. Как видите, это очень простой рецепт.



# Основные блюда

**Н**е смотря на то, что мы назвали эти блюда «основными\*», их не следует рассматривать как «звёзд кулинарного психоделического шоу». Эти блюда, безусловно, сытные по своей сути, содержат такую же дозировку «магических» грибов, какие содержат и напитки. Эти блюда не являются самым оптимальным способом приёма псилоцибина для нашего организма, но они способны привнести в сам приём грибов особую эстетическую красоту и безусловно, способны накормить вас. Если вы приглашаете к себе друга или близкого для вас человека на ночь «полюбоваться звёздным небом», и вы это хотите сделать не на пустой желудок, то данные рецепты будут самое то. Конечно же, данные кулинарные шедевры не способны дать то, что даст приём обычных сухих грибов на пустой желудок, но у каждого человека есть своя цель. Кто-то хочет посетить «другие миры», а кто-то просто желает вести «лёгкие философские беседы».

Для приготовления основных блюд вам придётся потратить больше времени и сил, чем для приготовления напитков или чая. Поверьте нам, они этого стоят. Мы включили в данную кулинарную книгу великое множество этих блюд, поэтому, вы сможете выбирать сами, какой кулинарный шедевр вы хотите приготовить. Здесь есть блюда, которые приготовить весьма просто, для этого не надо обладать задатками шеф – повара, их приготовлением справиться каждый желающий. В данном списке есть и блюда, которые требуют некоторого умения обращаться с кухонной посудой, а так же требуют от вас умения чувствовать себя на кухне – «словно рыба в воде». Все ингредиенты, используемые для приготовления основных блюд, будут для вас знакомы, так как они уже прочно вошли в европейскую или североамериканскую кухню. Хотя, некоторые сочетания вкусов отдельных ингредиентов может вам показаться «дикими», такими как сочетания вкуса грибов и ягод черники. На самом деле, в таком кулинарном выборе нет ничего необычного! На самом деле вкус грибов и ягод черники уже сочетаются в различных блюдах высокой кухни, такие блюда подают в элитных ресторанах Франции, Италии. Поэтому, у вас есть возможность приобщить себя к высокой европейской кухне и попробовать приготовить блюда, какие готовят в элитных ресторанах Европы.

*\*В американской кухне (бытовой), нет такого понятия как: «первое» блюдо, «второе» блюдо и «третье» блюдо. Такое разделение блюд присуще только старой европейской кухне, в том числе и кухни славянской. Обычно для американцев, привыкших питаться в заведениях «быстрой еды», блюда подразделяются на «основное» и «дополнительное». Так, гамбургер, поданный в «Макдональдсе» будет считаться «основным» (единственным) блюдом, а скажем, картошка фри, будет считаться «дополнительным» блюдом.*



# Ризотто с грибами

## Необходимые ингредиенты:

Одна луковица средних размеров, очищенная от оболочки и порезанная мелкими кубиками.

1 чашка\* свежих или сухих грибов (шампиньонов).

2 грамма сухих грибов Псилоцибе кубенсис измельченных в порошок. Можно заменить 20 граммами свежесобранных грибов Псилоцибе кубенсис.

Две столовых ложки свежего тимьяна, шепотку розмарина.

2 чашки круглого (не пропаренного) риса, например «Арборио».

1,5 чашки белого сухого вина

5 чашек основного овощного бульона\*

1 чашка перетёртого шпината

1,5 чашки ягод черники

Оливковое масло, соль, перец.

Рецепт рассчитан на 4 порции.

Время подготовки: 10 минут.

Время приготовления: 45 минут.

*\*Имеется в виду американская мерная чашка (cup), равная объёму 236, 6 миллилитров. Часто берут близкое к ней значение – 240 миллилитров (американская диетическая чашка).*

## Технология приготовления блюда:

1). В большой и глубокой сковороде подогрейте оливковое масло, добавьте мелко порезанный лук и поджарьте его в масле, пока лук не станет прозрачным или слегка золотистым.

2). Добавьте к поджаренному луку ломтики шампиньонов и готовьте ещё 3 минуты, периодически перемешивая.

3). Добавьте в сковороду рис, тимьян и постоянно перемешивайте, чтобы все ингредиенты были покрыты маслом.

4). Добавьте чашку сухого белого вина и снова хорошо перемешайте.

5). Продолжайте готовить блюдо, часто его помешивая, пока основная часть жидкости не впитается в рис.

6). Добавьте 1/2 чашки овощного бульона, продолжая помешивать, пока бульон не впитается в рис.

7). Добавьте ещё 1/2 чашки овощного бульона, продолжая готовить, пока рис не станет мягким, но не полностью готовым. Добавьте порошок «магических» грибов именно в этот момент.

8). Снимите сковороду с огня.

9). Добавьте соль и перец по вкусу, добавьте немного свежего тимьяна или шепотку розмарина. Добавьте в блюдо ягоды черники.

Блюдо можно подавать со шпинатом в качестве гарнира. Можно сварить оставшиеся ягоды черники в оставшейся половине чашки овощного бульона и этот соус использовать для заправки блюда. Приятного аппетита!

*\*Основной овощной бульон готовится следующим способом: в небольшой кастрюльке варят очищенную морковь, сельдерей, лук – порей, фенхель, пастернак (немного), репчатый и зелёный лук. Часто, в этот бульон добавляют и кукурузу. Иногда, подобный бульон варят из жидкости, взятой из-под консервированной кукурузы. Рецептов такого бульона великое множество.*



# Пирожки с грибами и брокколи

## Основные ингредиенты:

1 пачка слоеного теста  
Одна крупная луковица, нарезанная кубиками.

2,5 чашки нарезанных шампиньонов или иных грибов.

1 грамм сухих и измельчённых грибов псилоцибе кубенсис или 10 грамм свежесобранных грибов Псилоцибе кубенсис.

1 чашка нарезанного брокколи

Два зубка измельчённого чеснока

Две чайной ложки тмина

Одна чайная ложка приправы «Гарам масала»

0,75 чашки кокосового молока

Оливковое масло.

Соль, перец по вкусу.

Рецепт рассчитан на две порции.

Время подготовки: 10 минут.

Время приготовления: 70 минут. *Это интересно.*

*А вы знали, что британская мерная чашка равна объёму 284 миллилитра? Японская мерная чашка равна объёму равному 200 миллилитров. Канадская, австралийская и новозеландская мерная чашки равны объёму – 250 миллилитров. Американская метрическая чашка тоже равна объёму 250 миллилитров.*

## Технология приготовления блюда:

1). Разогрейте духовой шкаф до температуры 175 – 200 °С.

2). Тем временем разогрейте на сковороде оливковое масло и обжарьте на нём шампиньоны, брокколи, измельчённый чеснок, добавив приправы «Гарам масала», добавив в это всё 0,75 стакана кокосового молока. Готовьте до тех пор, пока брокколи не станет мягким. Это может у вас занять 10 минут.

3). Снимите сковороду с огня и добавьте необходимую порцию «магических» грибов, хорошо перемешав начинку.

4). Раскатайте лист слоёного теста и разрежьте его пополам.

5). Поместите в одну половину начинку, закрыв её второй половиной теста.

6). Смочите края теста водой, и защепите его края по всему периметру.

7). В середине пирожка проделайте с помощью ножа два косых надреза, поставьте пирожки в духовой шкаф, положив их на противень смазанный маслом.

8). Время приготовления пирожков – 20 – 30 минут. Периодически заглядывайте в духовой шкаф, чтобы пирожки не подгорели или не стали излишне «сухими».

9). Вытащите пирожки из духового шкафа и дайте им немного остыть.

10). Приятного вам аппетита!



# Грибное блюдо с тофу и мисо

## Основные ингредиенты:

2 чашки нарезанных шампиньонов (или любые грибы)

1 грамм порошка Псилоцибе кубенсис или 10 грамм свежесобранных грибов Псилоцибе кубенсис.

150 грамм твёрдого тофу, нарезанного кубиками

Одна луковица, порезанная кубиками

Один зубчик чеснока измельчённый

1 столовая ложка пасты мисо

1 чашка горячей воды

2 чайных ложки тмина

Кусочек имбиря, измельчённого на тёрке

Растительное мало. Перец по вкусу.

Рецепт рассчитан на две порции.

Время подготовки: 10 минут

Время приготовления: 30 минут



*Мисо пасту, как и тофу можно приобрести в продовольственном магазине (примечание переводчика).*

## Технология приготовления:

1). Разогрейте на сковороде оливковое масло и обжарьте кусочки тофу в течение 10 минут, затем вытащите обжаренный тофу из сковороды и отложите его на отдельную тарелку.

2). На этой же сковороде обжарьте лук, и чеснок в оставшемся масле в течение 5 минут.

3). Добавьте пасту мисо в горячую, но не кипящую воду (налив её в эту же сковороду), хорошо перемешайте и добавьте туда обжаренный лук и чеснок.

4). Добавьте в эту же воду чёрного перца, обжаренный тофу, имбирь и тмин.

5). Дайте воде закипеть, пока объём воды не уменьшится, а сам бульон не станет нужной консистенции. Жидкости должно остаться совсем немного.

6). Добавьте в этот соус шампиньоны, «магические» грибы и тушите ещё 5 минут.

7). Подавайте готовое блюдо вместе с отварным рисом.

8). Приятного вам аппетита!



# Сливочно-чесночная паста с грибами

## Необходимые ингредиенты:

1 чашка резанных шампиньонов (или других грибов, на ваш выбор).

1 грамм молотых в порошок грибов Псилоцибе кубенсис или 10 грамм свежесобранных грибов Псилоцибе кубенсис.

Два измельчённых зубчика чеснока

Одина чашка молока или сливок

Одна столовая ложка пшеничной муки

½ чайная ложка сухих прованских трав.

2 столовых ложки оливкового масла

150 грамм пасты (*то есть это спагетти*) и пучок свежей петрушки

Блюдо рассчитано на 2 порции.

Время подготовки: 5 минут

Время приготовления: 20 минут.

*Это интересно.*

*А вы знали, что одна диетическая американская мерная чашка, равная объёму 240 миллилитров содержит в себе 16 столовых ложек жидкости? Одна американская столовая ложка равна объёму – 15 миллилитров. В последнее время, американская диетическая мерная чашка полностью вытеснила американскую мерную чашку, равную объёму 236,6 миллилитров.*

## Технология приготовления блюда:

1). Разогрейте оливковое масло на сковороде и добавьте туда измельчённый зубчик чеснока, обжарьте чеснок в течение минуты. Далее, добавьте в сковороду измельчённые шампиньоны (и свежесобранные Псилоцибе кубенсис или сухие) и готовьте ещё несколько минут. Выложите это в отдельное блюдо.

2). Доведите до кипения в кастрюле подсоленную воду, добавьте в неё пасту (спагетти) и варите пока паста не приготовится. Это может у вас занять 10 - 15 минут.

3). Поставьте сковороду на огонь, и влейте в неё стакан молока, ложку муки и начинайте упаривать молоко до получения «белого соуса». Когда соус почти будет готов, то добавьте в него измельчённой петрушки, измельчённый зубчик чеснока, ложку оливкового масла. Тушите соус под крышкой ещё несколько минут.

4). Смешайте соус и обжаренные грибы. Потом добавьте спагетти и заново всё перемешайте.

5). Подавайте блюдо, украсив его веточками петрушки и добавив в пасту несколько капель лимонного сока.

Приятного вам аппетита!



# Бургер с грибами и мускатной тыквой

## Необходимые ингредиенты:

500 грамм Мускатной тыквы, или можно заменить кабачком.

1/2 чашки овса

2/3 чашки белой муки

1/2 чашки крупы булгур

2 грамма сухих молотых грибов Псилоцибе кубенсис или 20 грамм свежих грибов Псилоцибе кубенсис.

20 грамм резаных шампиньонов (или других грибов)

1/2 чашки очищенных семечек тыквы

Небольшой пучок петрушки или кинзы, мелко измельченной.

1 столовая ложка измельчённых семян кумина

1/2 столовой ложки порошка копчёной паприки

1/2 столовой ложки красного перца

1/2 столовой ложки лукового порошка

1/2 столовой ложки сухой Душицы обыкновенной (орегано).

1/2 столовой ложки сухого базилика

Оливковое масло, бальзамический уксус. Соль и чёрный перец по вкусу.

Блюдо рассчитано на 4 порции.

Время приготовления: 90 минут.

## Технология приготовления блюда:

1). Разогрейте духовой шкаф до температуры 200 °С.

2). Нарезьте мускатную тыкву (предварительно удалив семена) или кабачок на небольшие кубики. Помешайте эти кубики с небольшим количеством оливкового масла, рубленой зеленью и специями.

3). Запекать в духовке на противне 30 минут, периодически перемешивая (два или три раза).

4). Добавьте в очищенные семечки тыквы немного бальзамического уксуса, и положите их запекаться вместе с тыквой в духовом шкафу.

5). Вытащите готовую тыкву и семечки и переложите её в большую миску, дайте ей остыть. Добавьте туда стакан овсяных хлопьев и белой муки. Добавьте сюда сухих грибов Псилоцибе кубенсис, если вы пользуетесь ими.

6). Когда это всё остынет, то измельчите блендером до состояния каши. Нечего страшного, если семена тыквы не станут достаточно измельчены. Если вы используете свежесобранные грибы Псилоцибе кубенсис, то на этом этапе их необходимо добавить в данную смесь и измельчить блендером. Добавьте соли и чёрного перца по вкусу.

7). Нарезьте кинзу и добавьте её в тыквенное пюре. Отварите крупу булгур и её добавьте в пюре.

8). Перемешайте это всё вместе и сформируйте из этой массы небольшие и плоские котлеты.

9). Жарьте на сковороде вместе с оливковым маслом, переворачивая, пока котлеты не подрумянятся.

10). Готовые котлетки положите в булку для бургеров, добавив кружки помидора, кружочки красного лука, и кружочки огурца. Положите листья салата или свежего базилика.

Приятного вам аппетита!



# Крем – суп с грибами

## Необходимые ингредиенты:

- 6 чашек нарезанных шампиньонов
- 2 грамма сухих и измельчённых грибов Псилоцибе кубенсис или 20 грамм свежесобранных Псилоцибе кубенсис.
- 2 средние луковицы, нарезанные кубиками.
- Два измельченных зубчика чеснока
- 2 столовых ложки белой муки
- 4 чашки горячего овощного бульона
- 1/2 чашки кокосового молока
- Чёрный перец и соль по вкусу.
- Блюдо рассчитано на 4 порции
- Время подготовки: 5 минут
- Время приготовления: 30 минут

## Технология приготовления:

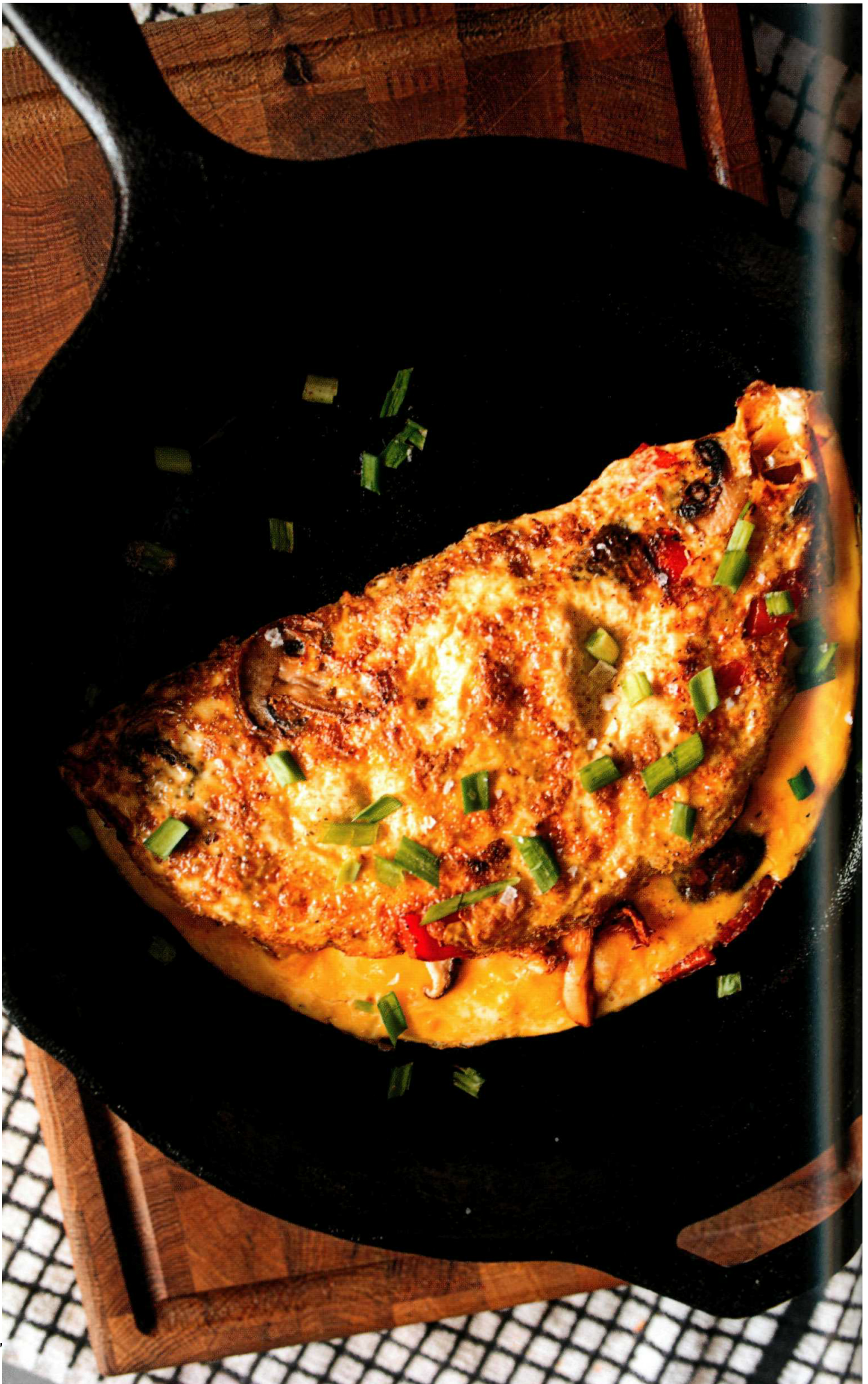
- 1). Разогрейте оливковое масло на сковороде и обжарьте на нём лук и чеснок до мягкости и прозрачности.
- 2). Добавьте туда шампиньоны и свежесобранные грибы Псилоцибе кубенсис. Если вы используете сухие грибы, самое время их добавить. Готовьте ещё 3 минуты.
- 3). Добавьте белую муку и хорошо всё перемешайте, чтобы грибы покрылись мукой равномерным слоем. Не допускайте комков из муки.
- 4). Добавьте овощной бульон и увеличьте огонь. Готовьте ещё 10 минут с момента закипания бульона.
- 5). Выключите огонь, дайте всему остыть и всё хорошо перемешайте и измельчите с помощью блендера.
- 6). Добавьте приправы и соли по вкусу.
- 7). Перед подачей добавьте кокосового молока (по вкусу) и украсьте зеленью.

Приятного вам аппетита!

*Это интересно....*

*Одна американская чайная ложка содержит в себе жидкости, равной объёму 5 миллилитров. Одна американская мерная столовая ложка содержит в себе жидкости равной объёму 15 миллилитров. Одна американская мерная чашка содержит в себе жидкости, равной объёму 236,6 миллилитров. Если мы возьмём четыре американские мерные чашки, то получим объём равный одной жидкой американской **кварте** (946,35 миллилитров). Если мы возьмём 16 американских мерных чашек, то мы получим американский жидкий **галлон** (3,78 литра).*

*Для европейских покупателей, американцам приходится пользоваться американской метрической чашкой (250 миллилитров), которая соотносится с «интернациональной системой меры и весов» (СИ). Так, четыре метрические чашки равны объёму в один **литр**.*



# «Грибной омлет»

## Необходимые ингредиенты:

Два яйца

25 грамм сливочного масла

1/2 чашки шампиньонов или грибов на ваш выбор

0,5 грамм сухих и молотых в порошок грибов Псилоцибе кубенсис или 5 грамм свежесобранных грибов Псилоцибе кубенсис

Половинка красного перца, нарезанного ломтиками

Три пучка зелёного лука, мелко порезанного

Блюдо рассчитано на одну порцию

Время подготовки: 5 минут

Время готовки: 10 минут

## Технология приготовления:

1). Взбейте яйца в неглубокой миске, при помощи венчика или миксера

2). Поставьте толстостенную сковороду на огонь и растопите в ней сливочное масло.

3). Обжарьте в сковороде порезанный перец, шампиньоны, половину зелёного лука. Добавьте туда же свежесобранные Псилоцибе кубенсис или сухие.

4). Когда это всё поджарится, то залейте это всё взбитыми яйцами, и готовьте омлет ещё пять минут.

5). Как только верх омлета станет твёрдым, то с помощью лопатки сложите его пополам, так как показано на рисунке.

6). Переложите готовый омлет на тарелку и посыпьте сверху оставшимся зелёным луком.

Приятного вам аппетита!



# «Грибная шукшука»

## Необходимые ингредиенты:

Два яйца

Две столовых ложки оливкового масла

Одна луковица, порезанная кубиками

Три измельчённых зубчика чеснока

Крупный болгарский перец (жёлтый), порезанный соломкой или квадратиками

Две столовых ложки пасты «Харисса»

Столовая ложка томатной пасты

1,5 штуки нарезанных кубиками помидор

1 чайная ложка семян кумина, немного порошка корицы

Два пучка свежего шпината

1 грамм сухих грибов Псилоцибе кубенсис или 10 грамм свежесобранных Псилоцибе кубенсис, мелко нарезанных

Соль и чёрный перец по вкусу

Блюдо рассчитано на две порции

Время подготовки блюда: 5 минут

Время приготовления: 30 – 40 минут

*Пасту «Харисса» можно приготовить самостоятельно, вот её рецепт.*

*½ чашки сушёного красного перца*

*¼ чашки измельчённого чеснока*

*¾ чашки оливкового масла*

*1 столовая ложка кумина*

*1 столовая ложка кориандра*

*3 столовых ложки томатной пасты*

*½ столовых ложки петрушки*

## Технология приготовления:

1). Поставьте сковороду на огонь и разогрейте её. Добавьте оливковое масло и поджарьте на нём лук и чеснок.

2). Когда лук станет полупрозрачным, то добавьте нашинкованный жёлтый перец и готовьте ещё 3 – 4 минуты.

3). Хорошо перемешайте пасту «Харисса» и томатную пасту, добавьте её в сковороду. Добавьте в сковороду нарезанных помидор.

5). Добавьте кумин, немного корицы и всё тщательно перемешайте в сковороде.

6). Дайте смеси кипеть, а воде испаряться. Готовьте ещё 10 или 15 минут на умеренном огне.

7). Добавьте в сковороду шпинат и «магические» грибы, приправьте и посолите по своему вкусу. Готовьте ещё две или три минуты.

8). Когда шпинат начнёт размечаться, то сделайте в смеси два промежутка, куда необходимо будет вбить два яйца. Накройте сковороду крышкой.

9). Продолжайте процесс, пока яйца не будут готовы.

10). Сверху добавьте немного чёрного перца, снимите сковороду с огня. Можете подавать блюдо на сковороде с большим количеством хлеба, что бы им «собирать» соус.

Приятного вам аппетита!



# Сэндвич с жареным сыром и грибами

## Необходимые ингредиенты:

4 ломтика тостерного хлеба

200 грамм любого вашего любимого сыра

2 столовых ложки пасты из красного лука\*

1 грамм сухих грибов Псилоцибе кубенсис или 10 грамм свежесобранных Псилоцибе кубенсис

Оливковое масло, сливочное масло хорошего качества

Блюдо рассчитано на две порции

Время подготовки: 5 минут

Время готовки: 15 минут

\*Рецепт приготовления пасты из красного лука («луковый мармелад»)

2 столовых ложки оливкового масла

1 столовая ложка сливочного масла

Две больших луковицы, нарезанных мелкими ломтиками

¼ чашки сахара

1 чашка сухого красного вина

¼ чашки бальзамического уксуса

Посоливать по вкусу

Нагрейте оливковое масло и сливочное масло в большой сковороде на среднем огне; готовьте и перемешивайте лук с сахаром в горячем масле, пока лук не начнет карамелизоваться, около 15 минут. Вмешайте красное вино и бальзамический уксус в луковую смесь и доведите до кипения. Уменьшите огонь до среднего и тушите, пока жидкость не испарится, еще 15-20 минут. Приправить солью.

## Технология приготовления:

1). Намажьте ломтик хлеба сливочным маслом

2). На каждый ломтик посыпьте сыр.

3). Сверху сыра положите нашинкованные грибы Псилоцибе кубенсис (если они свежесобранные), или положите грибной порошок.

4). Оставшиеся два других ломтика смажьте луковой пастой.

5). Сложите обе половины сэндвича, чтобы половина хлеба с луковой пастой соприкасалась с половиной хлеба с сыром.

6). Смажьте внешнюю часть хлеба оливковым маслом (с двух сторон).

7). Поставьте на огонь сковороду и хорошо её разогрейте. Обжаривайте сэндвичи с двух сторон в течение 3 – 4 минут.

8). Подавайте к столу с салатом, солёными огурцами или с холодным пивом.

Приятного аппетита!



# «Тако с джекфрутом и грибами»

## Необходимые ингредиенты:

1 столовая ложка растительного масла

Половина мелко нарезанной красной луковицы + порезанная полукольцами вторая половина луковицы

1 чайная ложка порошка корицы

2 чайных ложки порошка копчёной паприки

2 столовых ложки соуса для барбекю

1 порезанный помидор (крупный)

20 унций консервированного молодого джекфрута. Рассол слить.

1/2 стакана воды

1 грамм сухих грибов Псилоцибе кубенсис или 10 грамм свежесобранных.

4 лепёшки Тако.

Один авокадо, петрушка или кинза.

Блюдо рассчитано на две порции

Время подготовки: 5 минут

Время готовки: 70 минут.



*Сгибайте подготовленные лепёшки, пока они ещё горячие.*

## Технология приготовления:

1). Поставьте разогреваться сковороду на огонь и когда масло нагреется, поджарьте на нём мелко нарезанный лук.

2). Жарить 10 минут до мягкости и прозрачности лука.

3). Добавить корицу и перец в лук и продолжайте готовить ещё две минуты.

4). Добавьте к луку соус для барбекю, помидор, джекфрут и воду. Медленно готовьте на умеренном огне в течение 45 минут.

5). Измельчите джекфрут с помощью вилки и добавьте в начинку сухих грибов Псилоцибе кубенсис. Хорошо перемешайте начинку.

6). Подготовьте лепёшки. Возьмите лепёшку и с помощью подходящего блюда вырежете из неё четыре лепёшки меньшего диаметра.

7). Положите лепёшки на сковороду и добавьте воды. Нагревайте лепёшки в сковороде под крышкой, чтобы они стали пластичными.

8). Вытащите лепёшки и сложите их пополам, пока они горячие.

9). Заложите в каждую лепёшку, подготовленную начинку и добавьте кусочки авокадо, кружочки красного лука и зелень.

Приятного вам аппетита!



# Десерты

**О**х, это уже классика! Это первые продукты, которые мы стали готовить с «магическими» грибами, пытаясь «перебить» не столь приятный вкус сухих грибов. Для этого нужно было только бросить щепотку молотых грибов в расплавленный шоколад или в зефир, в надежде, что вкус какао или сахарного крема «замаскируют» их древесный вкус. Кстати, всё так и случилось. Поэтому, мы представляем вам наши классические рецепты, которые были усовершенствованы нами и дополнены.

Во всех рецептах десертных блюд, мы старались придерживаться нашего же правила, не подвергать тепловой обработке продукт, больше чем 10 минут. Если же вы настроены категорично, и считаете, что этого времени слишком много, и что псилоцибин успеет разрушиться, то мы вас утешим. Вы можете отдельно приготовить эти лакомства, а потом ими же заесть съеденные вами грибы. И конечно, вы можете привнести любую новизну в рецептуру, какую сочтёте нужной.

Естественно, в данном разделе есть блюда, которые требуют самого минимального нагрева, или термическая обработка отсутствует вовсе. Эти рецепты, подойдут как раз нашим самым придирчивым читателям. Всем же остальным мы ходим дать одно предупреждение – не налегайте сильно на еду! Без сомнения, все блюда, представленные в данном разделе весьма калорийные и вкусные. Это во-первых. Во вторых, все блюда из этого раздела содержат в себе порошок «магических» грибов, и можно так увлечься «сладеньким», что незаметно получить передозировку псилоцибином. «Героическая доза» - это явно не то, к чему вы стремитесь. Если же вы хотите наслаждаться рецептами из данного раздела, а так же угощать ими своих близких и знакомых друзей, а так же своих детей, то просто не кладите в рецепт сладостей «магических» грибов, готовьте их просто так.



# «Грибное желе»

## Необходимые ингредиенты:

2 грамма сухих грибов в виде порошка

80 грамм готовой фруктовой желейной смеси

400 миллилитров горячей воды (читайте инструкцию на пакете)

Примечание: мы используем готовую желейную смесь с ароматом клубники, но вы можете остановить свой выбор на любом цвете и аромате.

Рецепт рассчитан на 4 дозы

Время подготовки: 5 минут

Время готовки: 2 часа



В наших магазинах продаётся подобный продукт под названием «желе». Оно является равноценной заменой.

## Способ приготовления:

1). Следуя инструкции, вскройте упаковку желе, и высыпьте его в горячую воду. Добавьте туда же порошок из грибов и всё тщательно перемешайте.

2). Разлейте желе по стаканам или формочкам, а затем дайте ему остыть до комнатной температуры. После остывания желе, перенесите его в холодильник и оставьте его там на время, более чем на два часа. Подавайте к столу, предварительно посыпав кокосовой стружкой и вместе с десертной ложечкой.

Примечание. Можно найти такую формочку для желе, чтобы готовый продукт напоминал гриб мухомор, как у нас на картинке.



# «Шоколадный пирог с грибами и орехами»

## Необходимые ингредиенты:

Для коржей:

Одна чашка миндаля,  
превращённого в муку

Одна чашка овсяных хлопьев  
быстрого приготовления  
превращённого в муку

4 грамм сухих молотых грибов  
Псилоцибе кубенсис

4 столовых ложки мёда

4 столовых ложки растопленного  
кокосового масла

Соль

Крем для начинки и обмазки

Три больших банана

Одна чашка натурального  
арахисового масла

¼ чашки кокосового масла

Две столовых ложки какао –  
порошка

1 столовая ложка жидкого мёда

Соль

Рецепт рассчитан на 8 порций

Время подготовки: 10 минут

Время приготовления: 30 минут

## Технология приготовления:

1). В блендере смешайте равномерно: муку из миндаля, муку из овсяных хлопьев, мёд, порошок из грибов, кокосовое масло и соль (до однородной массы).

2). Смажьте формочку для запекания маслом и хорошо распределите по всей поверхности данную массу. Поставьте основу (корж) в холодильник.

3). Поместите бананы, арахисовое масло, кокосовое масло, мёд и соль в блендер и перемешивайте в течение пяти минут, пока масса не станет воздушной и лёгкой.

4). Когда эта смесь приготовится, выньте её 1/3 из блендера и отложите в сторону.

5). Добавьте какао – порошок к той массе, что осталась и снова перемешайте.

6). Достаньте основу (корж) из холодильника и равномерно распределите внутри шоколадную начинку.

7). Поместите в морозильную камеру на 15 минут, затем выньте из морозильной камеры и распределите на шоколадную смесь сверху.

8). Заморозьте, пока не будете готовы к употреблению. Перед едой разморозить в холодильнике за 1–2 часа.

Приятного аппетита!



# «Мороженое с грибами»

## Необходимые ингредиенты:

Одна чашка цельного молока

Две чашки жирных сливок

Три чашки сахарной пудры

Один стручок ванили

Одна чашка измельчённых вафель с шоколадом

2 грамма сухих и молотых грибов

Псилоцибе кубенсис

Рецепт рассчитан на 4 порции

Время подготовки: 40 минут

Время приготовления: 2 – 3 часа

## Технология приготовления:

1). В небольшой кастрюльке нагрейте молоко, жирные сливки, сахарную пудру и стручок измельчённой ванили. Постоянно взбивайте венчиком, чтобы ингредиенты хорошо перемешались.

2). Снимите с огня и дайте смеси полностью остыть.

3). Добавьте в эту смесь сухие грибы.

4). Перелейте смесь в мороженицу и заморозьте в соответствии с инструкциями производителя, осторожно всыпая в нее раскрошенные вафли с шоколадом по мере взбивания смеси.

Воспользовавшись специальной ложкой, переложите мороженое в вафельные стаканчики и его можно подавать к столу.

Приятного вам аппетита!



# «Блинчики с грибами и вареньем»

## Необходимые ингредиенты:

Для варенья:

Одна чашка замороженной черники

2 столовых ложки воды

¼ чашка сахарного песка

Сок одного лимона

1 грамм сухих грибов молотых в порошок

Для блинчиков:

Одна столовая ложка сливочного масла (с запасом)

Две чашки муки

Одно яйцо

Немного молока или воды

Щепотка соли

На две порции

Время подготовки: 20 минут

## Технология приготовления:

1). Просейте муку с помощью сита, добавьте соль.

2). Сделайте в центре муки углубления и вбейте туда яйцо.

3). Смешайте яйцо вместе с мукой, добавив в него или воды или молока. Мешайте тесто пока не получится однородная масса.

4). Отложите миску с жидким тестом на 15 минут.

5). В маленькой кастрюльке смешайте чернику, воду и сахар.

6). Доведите это всё до кипения и готовьте в течение 10 минут, часто помешивая.

7). Снимите с огня и добавьте сок одного лимона и добавьте сухих грибов. Всё помешайте.

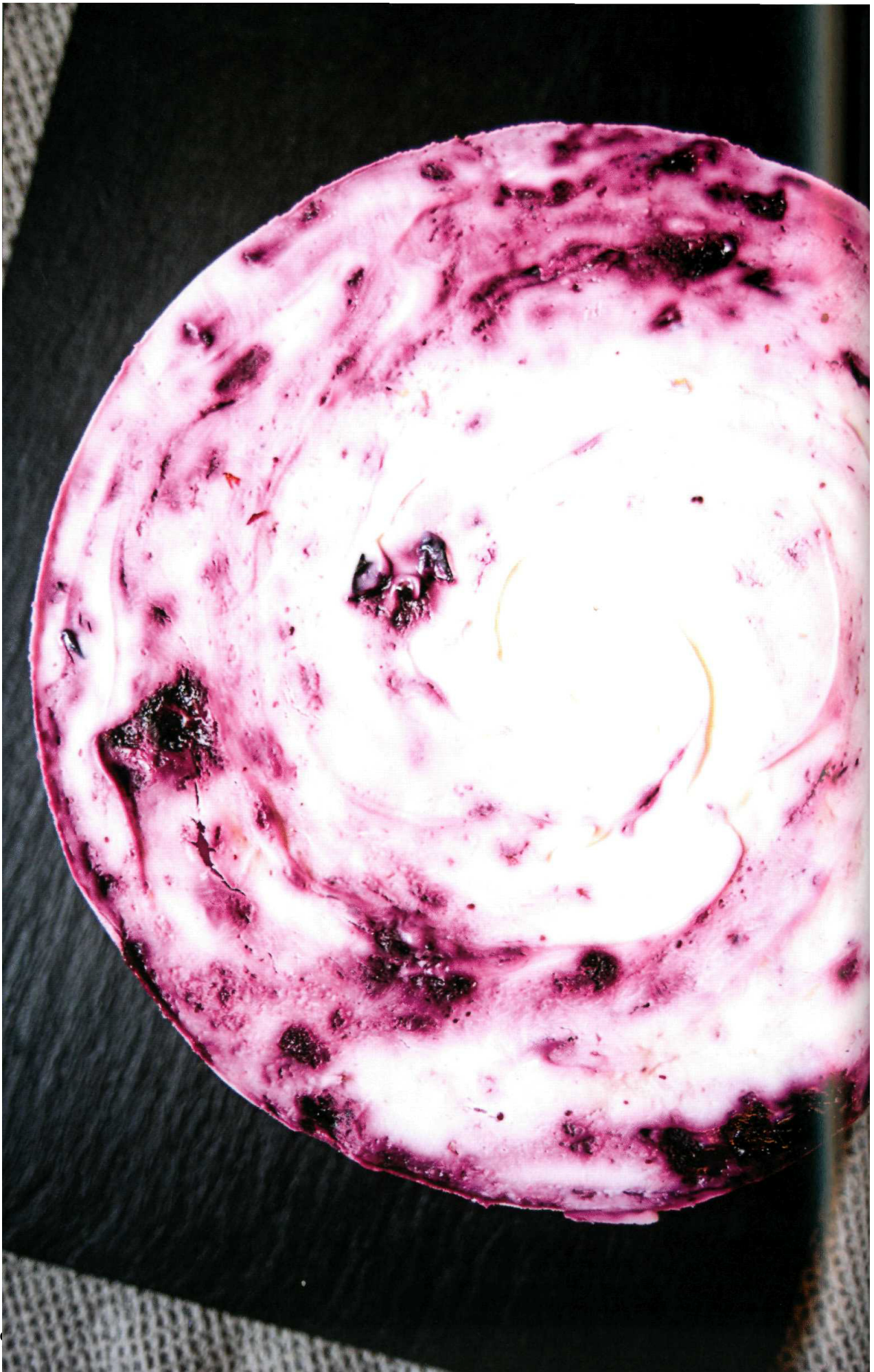
8). Растопите немного сливочного масла на сковороде и распределите масло, по всему дну сковороды, используя силиконовую кисть.

9). Когда сковорода окончательно прогреется, то зачерпните тесто черпаком и, разливая его по кругу, заполните им всё дно сковороды. Распределите тесто специальной палочкой.

10). Готовьте блин около минуты, а потом с помощью лопаточки переверните блин на другую сторону.

11). Сложите блинчики в треугольник, а рядом с ним налейте варенье.

Приятного аппетита!



# «Ягодно-грибной творожный пирог»

## Необходимые ингредиенты:

2 чашки раскрошенных сладких крекеров (печенье)

6 грамм сухих грибов, молотых Одна чашка сливочного топленого масла

Одна чашка черники

Три чашки сливочного творога\*

Одна чашка холодных жирных сливок

Сок одного лимона

Одна чайная ложка экстракта ванили (или немного ванилина)

Рецепт рассчитан на 12 порций

Время подготовки: 30 минут

Время приготовления: 1 час



*Именно об этой форме для пирогов идёт речь в тексте.*

## Технология приготовления:

1). Поместите сладкие крекеры с сухими грибами и измельчите их в мелкую крошку.

2). Добавьте к этой смеси топленое масло и продолжайте взбивать, пока это всё не станет однородной массой.

3). Равномерно распределите данную массу по дну формочки для запекания с пружинным замком (диаметром 20 сантиметров).

4). В отдельной миске взбейте сливочный сыр до мягкости, добавив лимонный сок и ванильный экстракт.

5). В меньшей миске взбейте жирные сливки до тех пор, пока они не станут «воздушными», затем аккуратно добавьте в смесь сливочного творога (сыра).

6). Отложите 1/3 этой смеси в сторону.

7). Что осталось, перелейте в формочку для запекания, равномерно распределив массу лопаткой, и поставьте в холодильник.

8). В отдельной миске раздавите чернику, но оставив несколько ягод целыми.

9). Возьмите оставшуюся смесь и смешайте с ней чернику.

10). Выложите эту массу с черникой поверх сырного пирога и снова поставьте в морозильную камеру на час.

11). Откройте замок у формочки и достаньте пирог. Храните пирог в холодильнике, по мере его употребления.

Приятного вам аппетита!



# «Брауни с грибами и мокко»

## Необходимые ингредиенты:

Два чашки муки

Одна чашка сахара

½ чашки какао – порошка

Одна чайная ложка соли

Одна чайная ложка разрыхлителя

Одна чайная ложка ванильной эссенции

Цедра апельсина

Одна чашка растворимого кофе «Мокко» (3 чайные ложки на чашку воды)

Чашка растительного масла

Чашка измельчённых орехов (любых)

Чашка тёмного шоколада, мелко нарезанного

4 гамма сухих грибов Псилоцибе кубенсис

Сок одного апельсина

Крупная морская соль (как украшение)

Восемь порций.

Время подготовки: 20 минут

Время готовки: 20 минут

## Технология приготовления:

1). Разогрейте духовку до температуры 180 °С. Смешайте в миске муку, сахар, какао, разрыхлитель, соль и цедру апельсина.

2). В другой небольшой миске смешайте кофе, масло, ванильную эссенцию и сок апельсина. Хорошо взбейте всё блендером.

3). Объедините содержание двух мисок вместе, тем самым смешав сухие ингредиенты с жидкими ингредиентами, затем добавьте дроблёные орехи, кусочки шоколада и сухие грибы. Хорошо всё перемешайте.

4). После этого выложите смесь в формочку с замком, предварительно её смазав.

5). Сверху посыпьте крупинками морской соли (как украшение).

6). Поставьте формочку в духовку и выпекайте 20 минут.

7). Дайте тарту остыть и наслаждайтесь!

9). После того, как вы насладитесь тортом, пойдите в спальню и ждите своего «путешествия».



## «Молочный коктейль с грибами»

### Необходимые ингредиенты:

Два шарика любого мягкого мороженого

Одна часть молочного грибного экстракта

Одна столовая ложка мёда

Две порции

Время подготовки: 2 минуты

Время приготовления: 2 минуты

### Технология приготовления:

1). Поместите шарики мягкого мороженого в блендер и залейте туда чашку молочного грибного экстракта.

2). Всё хорошо перемешайте, если хотите, добавьте несколько кубиков льда.

3). Пейте коктейль медленно, через соломинку и наслаждайтесь его вкусом.



# «Банановый хлеб с грибами»

## Необходимые ингредиенты:

Два стакана муки  
Один стакан коричневого сахара  
Три спелых банана протёртых в пюре

Одна чашка ванильной эссенции

Одна чайная ложка пищевой соды

Одна чайная ложка разрыхлителя

Щепотка соли

2/3 чашки кокосового масла

Щепотка молотой корицы

Щепотка молотого кардамона 5 грамм сухих грибов Псилоцибе кубенсис (порошок)

Десять порций.

Время подготовки: 15 минут

Время приготовления: 50 минут

## Технология приготовления:

- 1). Разогрейте духовку до 180 °С.
- 2). Просейте муку, затем добавьте сахар, корицу, кардамон, разрыхлитель, грибы и соль.
- 3). В другой миске, с помощью миксера перемешайте кокосовое масло, ванильную эссенцию и пюре из бананов.
- 4). Смешайте все сухие и влажные ингредиенты вместе, пользуясь или миксером или блендером до единой массы.
- 5). Переложите массу в форму для запекания эту смесь и несколько раз ударьте формой об стол, чтобы распределить это «тесто» по всей поверхности формы и для удаления пузырьков воздуха.
- 6). Поставьте форму с массой в духовку и запекайте в течение 50 минут.
- 7). Достаньте из формы хлеб и, перевернув пирог, поставьте его на решетку для полного остывания.
- 8). Нарезьте хлеб и приступайте к еде.

Приятного вам аппетита!



# Печенье с «голубым» мёдом

## Необходимые ингредиенты:

1/2 чашки сливочного масла

1/2 чашки коричневого сахара

1/2 чашки «голубого» мёда

2,5 чашки овсяных хлопьев

8 порций

Время подготовки: 10 минут

Время приготовления: 20 минут

## Технология приготовления:

1). Разогрейте духовку до температуры 180 °С.

2). Поставьте сковороду на огонь и добавьте в неё сливочное масло, коричневый сахар, «голубой» мёд, пока масло не растопится.

3). Добавьте в эту общую массу овсяных хлопьев и хорошо всё перемешайте.

4). Переложите эту массу на противень смазанный жиром (размером 20 на 30 сантиметров), хорошо разровняйте массу.

5). Выпекайте в духовке в течение 15 – 20 минут, пока верх печенья не подрумянится.

6). Когда печенье будет готово, нарежьте его на равные квадраты и оставьте остывать.

7). Когда печенье остынет, подавайте его к столу.

Приятного вам аппетита!



## «Шоколадные шарики с грибами»

### Необходимые ингредиенты:

6 грамм грибов Псилоцибе кубенсис, молотых в порошок

1/2 чашки молотого миндаля

1/2 чашки какао – порошка

1/4 чашки кокосовой стружки и немного для присыпки

4 столовых ложки миндального масла

1 чайная ложка ванильной эссенции

12 порций

Время подготовки: 15 минут

### Технология приготовления:

1). Поместите все ингредиенты в блендер, пока все составляющие не станут единой массой.

2). Из этой единой массы скатайте 12 шариков одинакового размера.

3). Обваляйте каждый шарик в кокосовой стружке, которые вы оставили прозапас.

4). Храните это лакомство в холодильнике или тут же ешьте.

Приятного вам аппетита!



# Сладости

**П**ройдя свой путь культиватора грибов, вы возможно или слышали или читали, что некоторые коренные народы Америки употребляли «магические» грибы совместно с шоколадом. Возможно, и вы сами пытались проделывать этот самый трюк, пытаясь скрыть неприятный вкус грибов или «усилить» их действие. Совместить грибы и шоколад, самый простой способ сделать ваши грибы не только полезными, но и вкусными. Мы считаем, что этого одного способа будет вам не достаточно, поэтому предложим вам список дополнительных рецептов всевозможных сладостей с грибами. Эти кулинарные шедевры окажутся такими вкусными, что вы забудете про то, что в их составе присутствуют «магические» грибы.

Среди всевозможных рецептов, которые мы вам представим, наш фаворит – шоколадные трюфели с имбирём и лаймом. С этим блюдом вы познакомились ещё в нашей первой книге «**Библия Псилоцибе кубенсис**». Имбирь в рецепте данного блюда помогает улучшить пищеварение и предотвращает тошноту. Мы брали с собой наши трюфеля с имбирём и шоколадом в различные походы, на вечеринки и фестивали и получили от многочисленных лиц, которые их попробовали только положительные отзывы. Даже многие наши знакомые, которые брали наши конфеты в ночные клубы и когда их обыскивали, сказали, что охранники клуба не могли поверить, что подобные «милые конфетки» могут быть психоактивными. По нашему мнению, такого рода конфеты всегда выполняют свою функцию и по «маскировке» грибов и по «маскировке» их вкуса.

Рецепты леденцов и мармелада, которые вы встретите на странице данной книги, очень хорошо подходят для тех людей, которые хотят принимать микродозу «магических» грибов. Если вы поклонник такого способа приёма грибов, то ношение с собой конфет и леденцов не у кого не вызовут подозрения, даже если вы будете принимать микродозу в общественном транспорте или в колледже. Некоторые из этих рецептов являются продуктами, которые могут храниться дольше, а другие же наоборот не предполагают слишком долгого срока их хранения. В любом случае, данные продукты надо принимать как можно в ближайшей перспективе, а не откладывать их в «дальний ящик».

В то же время, данные рецепты не требуют для себя каких-то дорогостоящих продуктов, и, по всей видимости, многие ингредиенты для их приготовления уже есть на вашей кухне. Вам останется докупить совсем немного, и это не будет стоить вам слишком дорого. Вы можете изготавливать конфеты и леденцы в неограниченном количестве, употреблять их сами и угощать своих близких людей.

Чтобы приготовить леденцы из сахара вам понадобится термометр, можно пользоваться как инфракрасным термометром, так и старым контактным термометром. Вам надо научиться плавить сахар так, чтобы он не подгорал и равномерно таял по

всему объёму, а для этого его надо довести до температуры 150 °С, а потом вам надо будет снять карамельную массу с огня. В эту массу вам необходимо будет добавить грибной порошок и хорошо его помешать, тем самым распределив весь псилоцибин по всему объёму сахарной массы. Это очень важно, так как слишком слабо нагретая масса быстро застынет, а перегретая масса может подгореть, и тогда карамель станет горчить. Вот поэтому вам и надо будет воспользоваться термометром.

Помимо соблюдения температурного режима, вы должны соблюдать ещё некоторые правила. Так, расплавленную карамельную массу или расплавленный шоколад лучше залить в какую-либо форму, нежели делать из этих материалов бесформенные конфеты. Поэтому, мы рекомендуем вам купить силиконовые формы для производства плиточного шоколада и для производства карамели. Такие конфеты будут не только вкусные, но и к тому же «радовать глаз». Будет приятно вашим гостям, когда вы поставите перед ними миску таких конфет или предложите им плитку шоколада, вместо простой бесформенной, хотя и вкусной массы. Гости, без сомнения оценят не только ваши кулинарные способности, но и ещё ваш эстетический вкус и изыск.

Напоследок, мы хотим сделать вам одно предупреждение. Если в вашем доме есть маленькие дети, то держите подобного рода конфеты от них как можно дальше. Эти конфеты и своей формой и рецептурой полностью воспроизводят обычные домашние конфеты и шоколад, за исключением одного фактора – они содержат псилоцибин! Ваши дети не только их смогут съесть сами в самом невероятном количестве, но могут угостить и своих друзей, тогда у вас могут начаться самые настоящие неприятности!





# «Тёмный шоколад с грибами»

## Необходимые ингредиенты:

100 грамм тёмного горького шоколада

2,5 грамма грибов Псилоцибе кубенсис, измельчённых до порошка

¼ чайной ложки кокосового масла

Щепотку крупной морской соли

5 порций

Время приготовления: 5 минут, плюс ещё 30 минут на застывание.

## Технология приготовления:

1). Организуйте паровую баню для топления шоколада. Для этого, поставьте в кастрюлю с водой другую кастрюлю и таким способом растапливайте ваш шоколад.

2). Поместите шоколад во вторую кастрюльку, и аккуратно растапливайте его, постоянно помешивая ложкой. Не плавьте шоколад на открытом огне, иначе он подгорит!

3). Когда шоколад растает, вытащите из паровой бани вторую кастрюльку и добавьте в шоколадную массу сухие грибы, кокосовое масло и морскую соль. Хорошо всё перемешайте.

4). В заранее приготовленную силиконовую форму перелейте шоколадную массу.

5). Поставьте форму в холодильник для застывания, а когда шоколад окончательно застынет, то его можно подавать к столу.

Приятного вам аппетита!



# «Шоколадные трюфели с имбирём и лаймом»

Эти конфеты всегда были нашим хитом! Имбирь, в данном рецепте действует не только как противорвотное средство, но и помогает желудку поддерживать хорошее пищеварение. Сок лайма, как и в «Лимон –Тех», позволяет, расщепит весь псилоцибин до псилоцина. В результате «путешествие» начинается быстрее, чем обычно.

Раньше мы клали в данные трюфели 0,75 грамм сухих грибов, и через 10 минут у нас возникало желание запереться где-то в одиночной комнате и прилечь на диван. Теперь же мы снизили дозу, и это означает, что вы можете съесть конфет больше, чем это было раньше.

## Необходимые ингредиенты:

50 грамм тёмного шоколада

65 грамм имбиря в сахарном сиропе

6 грамм сухих и молотых грибов

Цедра лимона

Сок одного лайма

Порции:

Одна конфета содержит дозу 0,5 грамм грибов. Всего же вы получите 12 трюфелей.

Время приготовления:

10 минут + 30 минут на застывание конфет

## Технология приготовления:

1). Растопите кусочки шоколада на паровой бане.

2). Измельчите засахаренный имбирь как можно мельче. Можно использовать блендер или в крайнем случае, кофемолку.

3). Добавьте измельчённую цедру лайма и снова хорошо всё перемешайте.

4). Снова добавьте в эту массу сухих грибов, добавьте сок лайма и снова хорошо всё перемешайте.

5). Влажными руками скатайте из этой массы колбаску, и разрежьте на 12 кусочков.

6). Каждый из этих кусочков скатайте в шар.

7). Используя зубочистку, наколите каждый шар и опустите в расплавленный шоколад, тем самым формируя ему оболочку. Можете окунать не один раз.

8). Поместите готовые трюфели на пластиковый поднос и поставьте их в холодильник для остывания (30 минут).

9). Употребляйте конфеты сразу или в течение небольшого срока.



# «Шоколадная кора»

## Необходимые ингредиенты:

100 грамм вашего любимого шоколада (молочного или тёмного)

1,2 чашка измельченных или цельных орехов. Можно взять их смесь: арахис, фундук, фисташки.

Можно добавить изюм, любых сухофруктов, ягоды годжи и так далее.

2,5 грамм сухих грибов Псилоцибе кубенсис в порошке

Немного морской соли

5 порций

Время подготовки: 15 минут

## Технология приготовления:

1). Приготовьте паровую баню, и растопите в ней ваш любимый шоколад.

2). Когда шоколад растает, то добавьте в него сухие грибы и перемешайте.

3). Подготовьте простую силиконовую форму, напоминающую лоток. Уложите в неё орехи, фрукты и чего вы пожелаете. Залейте это всё расплавленным шоколадом. Равномерно распределите шоколад по всей формочке.

4). Вы можете сверху посыпать измельченными орехами, кокосовой стружкой и морской солью. Поставьте её на 30 минут в холодильник для застывания.

5). Когда шоколад остынет, то разделите его на пять частей и можете наслаждаться!

Приятного вам аппетита!



# «Леденцы с грибами»

## Необходимые ингредиенты:

1 чашка белого сахара

1/2 чашки кукурузного сиропа

1/4 стакана воды

1,5 чайных ложки лимонной эссенции и спиртовой раствор пищевого красителя

10 миллилитров этанолового грибного экстракта

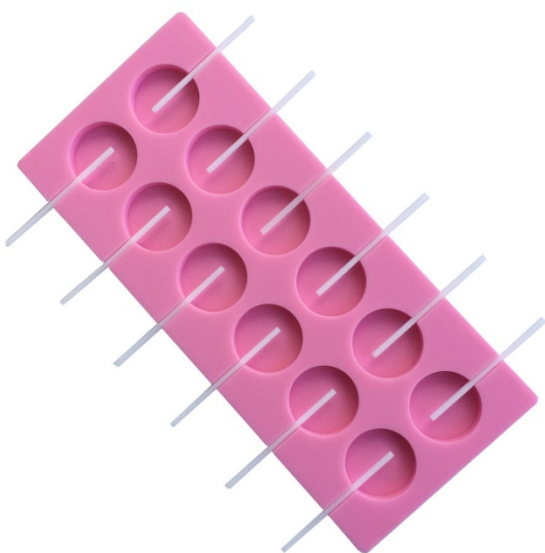
10 палочек из бамбуковых шпажек для шашлыка.

Порция: один леденец на палочке содержит в себе 0,5 грамм грибов.

Десять леденцов на палочке.

Время подготовки: 5 минут

Время приготовления: 25 минут.



## Технология приготовления:

1). Смешайте сахар, сироп и воду в небольшой кастрюльке. Поставьте кастрюльку на рассекатель и готовьте эту смесь на умеренном огне.

2). Постоянно помешивайте кипящую смесь пока сахар полностью не растворится и пользуясь синим красным термометром, выключите конфорку, когда температура достигнет 150 °С. Снимите кастрюльку с огня.

3). Подождите немного, когда эта масса остынет до температуры 120 °С, добавьте пищевого красителя, лимонного экстракта и спиртового экстракта с псилоцибином. Хорошо всё перемешайте.

4). Залейте расплавленную массу карамели в специальные формочки, поставив палочки в необходимые вырезы. Убедитесь, что вы полностью заполнили формочки горячей карамелью.

5). Охладите леденцы до комнатной температуры, это займёт у вас около часа.

6). Храните конфеты в недоступном для детей месте!

Приятного вам аппетита!

*В данном тексте идёт речь о такой силиконовой форме для заливания леденцов. Палочки могут быть и покупные из пластика, но могут быть и самодельные изготовленные из бамбуковых шпажек.*



# «Кислые апельсиновые леденцы»

## Необходимые ингредиенты:

1 чашка белого сахара

1/2 чашки кукурузного сиропа

1/4 стакана воды

1,5 чайных ложки апельсиновой эссенции и спиртовой раствор пищевого красителя «апельсиновый закат»

1/4 стакана сахарной пудры и 1,5 чайной ложки лимонной кислоты перемешанных вместе (в качестве обсыпки).

10 миллилитров этанолового грибного экстракта

10 палочек из бамбуковых шпажек для шашлыка.

Порция: один леденец на палочке содержит в себе 0,5 грамм грибов.

## Технология приготовления:

1). Смешайте сахар, сироп и воду в небольшой кастрюльке. Поставьте кастрюльку на рассекатель и готовьте эту смесь на умеренном огне.

2). Постоянно помешивайте кипящую смесь пока сахар полностью не растворится, и, пользуясь инфракрасным термометром, выключите кастрюлю, когда температура достигнет 150 °С. Снимите кастрюльку с огня.

3). Подождите немного, когда эта масса остынет до температуры 120 °С, добавьте пищевого красителя, лимонного экстракта и спиртового экстракта с псилоцибином. Хорошо всё перемешайте.

4). Залейте расплавленную массу карамели, в специальные формочки, поставив палочки в необходимые вырезы. Убедитесь, что вы полностью заполнили формочки горячей карамелью.

5). Охладите леденцы до комнатной температуры, это займёт у вас около часа.

6). Возьмите каждую конфету за палочку и окуните в воду, а потом каждую конфету поместите в стакан (на половину), где смешанна лимонная кислота и сахарная пудра. В результате у вас получится половина конфеты в обсыпке.

7). Храните конфеты в недоступном для детей месте!

Приятного вам аппетита!



## «Леденцы из кленового сиропа»

### Необходимые ингредиенты:

Две чашки тёмного кленового сиропа

10 миллилитров спиртового экстракта грибов Псилоцибе кубенсис

Палочки – 10 штук.

Количество: 10 леденцов, в зависимости, какую формочку вы используете.

Каждый леденец содержит дозу равную в 0,5 грамма сухих грибов.

Время подготовки: 5 минут

Время приготовления: 25 минут

### Технология приготовления:

1). Перелейте кленовый сироп в небольшую кастрюльку и поставьте его на средний огонь, постоянно помешивая.

2). Испарите часть воды из сиропа, немного «поджарив» сироп. Только не сожгите его, иначе он станет горьким!

3). Подождите немного, когда эта масса остынет до температуры 120 °С, добавьте пищевого красителя, лимонного экстракта и спиртового экстракта с псилоцибином. Хорошо всё перемешайте.

4). Залейте расплавленную массу карамели, в специальные формочки, поставив палочки в необходимые вырезы. Убедитесь, что вы полностью заполнили формочки горячей карамелью.

5). Охладите леденцы до комнатной температуры, это займёт у вас около часа. Вытащите конфеты из форм.

6). Храните конфеты в недоступном для детей месте!

Приятного вам аппетита!



*Вы можете использовать подобную форму для изготовления карамели, но с боковым расположением палочек. Полученные леденцы получаются тоньше, чем в формочке с верхним расположением палочки.*



# «Желейные мишки с псилоцибином»

## Необходимые ингредиенты:

¾ чашки чистого яблочного сока без мякоти

½ чайной ложки натурального лимонного сока

Две чайные ложки агара или две столовые ложки желатина.

1,5 столовых ложки мёда или сиропа

20 миллилитров этанолового экстракта грибов Псилоцибе кубенсис

Порции: 100 мишек (если форма содержит 50 мишек), то каждый мишка содержит 0,1 грамма псилоцибина для микродозы.

Если употреблять 5 мишек, то доза равна 0,5 грамма псилоцибина.

Время приготовления: 10 – 15 минут.

## Технология приготовления:

1). Поместите яблочный сок, сок лимона и мёд в небольшую кастрюльку и поставьте на умеренный огонь. Нагрейте это всё, но не доводите до кипения.

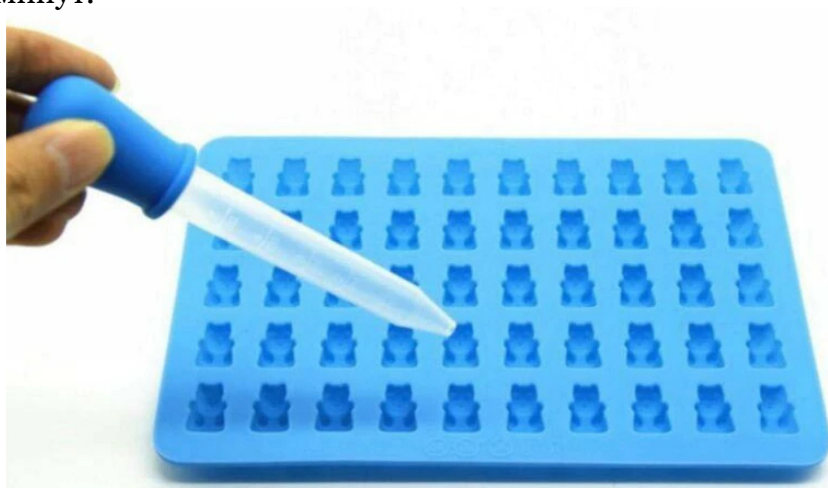
2). Добавьте в кастрюльку агар (или желатин) и постоянно помешивайте, пока агар или желатин не растворится полностью. Снимите с огня.

3). Добавьте необходимого количества спиртового экстракта, всё перемешайте.

4). Используя столовую ложку, аккуратно заполните форму, можете использовать и большой кулинарный шприц.

5). Поставьте в холодильник на 4 часа.

6). Храните в недоступном для детей месте, мишки рассчитаны на двухнедельный приём (как микродозы).



*В данном рецепте идёт речь о такой силиконовой формочке, рассчитанной на изготовление 50 мини мишек. Рядом с формочкой показан специальный кулинарный шприц (пипетка) для заливки в подобную мини – форму.*



## «Желейные змейки с псилоцибином»

### Необходимые ингредиенты:

¾ чашки гранатового сока

½ чайной ложки лимонного сока

2 чайные ложки агара или 2 столовых ложки желатина

1 столовая ложка мёда или сиропа

6 грамм сухих грибов псилоцибе кубенсис в порошке или 12 миллилитров спиртового экстракта грибов Псилоцибе кубенсис

Порция: 12 штук змеек (две змейки содержат дозу равную 0,5 грамм)

Время приготовления: 10 – 15 минут.

### Технология приготовления:

1). Поместите гранатовый сок, сок лимона и мёд в небольшую кастрюльку и поставьте на умеренный огонь. Нагрейте это всё, но не доводите до кипения.

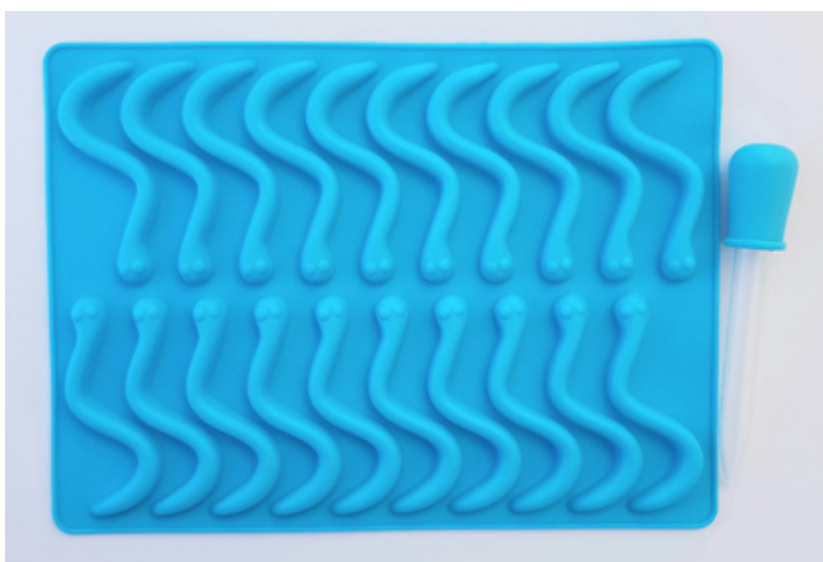
2). Добавьте в кастрюльку агар (или желатин) и постоянно помешивайте, пока агар или желатин не растворится полностью. Снимите с огня.

3). Добавьте необходимое количество спиртового экстракта или сухих грибов, всё перемешайте.

4). Используя столовую ложку, аккуратно заполните форму, можете использовать и большой кулинарный шприц.

5). Поставьте в холодильник на 4 часа.

6). Храните в недоступном для детей месте, можно использовать как источник микродоз.



*Возможно, о такой силиконовой формочке для изготовления желейных змеек речь идёт в данном рецепте.*



# «Кислые мармеладные змейки»

## Необходимые ингредиенты:

¾ чашки гранатового сока или любого сока на ваш выбор

½ чайной ложки лимонного сока

2 чайные ложки агара или 2 столовых ложки желатина

1 столовая ложка мёда или сиропа

6 грамм сухих грибов псилоцибе кубенсис в порошке или 12 миллилитров спиртового экстракта грибов Псилоцибе кубенсис

¼ чашки сахарной пудры и 1,5 чайной ложки лимонной кислоты смешать вместе (для обсыпки)

Порция: 12 штук змеек (две змейки содержат дозу равную 0,5 грамм)

Время приготовления: 10 – 15 минут.

## Технология приготовления:

1). Поместите гранатовый сок, сок лимона и мёд в небольшую кастрюльку и поставьте на умеренный огонь. Нагрейте это всё, но не доводите до кипения.

2). Добавьте в кастрюльку агар (или желатин) и постоянно помешивайте, пока агар или желатин не растворится полностью. Снимите с огня.

3). Добавьте необходимое количество спиртового экстракта или сухих грибов, всё перемешайте.

4). Используя столовую ложку, аккуратно заполните формы, можете использовать и большой кулинарный шприц.

5). Поставьте в холодильник на 4 часа.

6). Достаньте змеек и аккуратно окуните в воду и положите в чашку с сахарной пудрой и лимонной кислотой. Обваляйте их в этой смеси.

6). Храните в недоступном для детей месте, можно использовать как источник микродоз.



*Работая специальным кулинарным шприцом можно аккуратно изготавливать жележных змеек. Такой шприц продаётся совместно с формами или отдельно.*



## «Волшебные малиновые ковры»

### Необходимые ингредиенты:

Три стакана спелой малины, свежей или замороженной. Если используете замороженную малину, то добавьте ½ чашки воды.

3 столовых ложки мёда

3 чайные ложки лимонного сока

4 грамма молотых грибов Псилоцибе кубенсис

Порция: один коврик содержит в себе дозу равную в 0,5 грамм.

Время подготовки: 15 минут

Время приготовления: 6 часов

### Технология приготовления:

1). Разогрейте духовку до температуры 60 °С, это будет идеальная температура.

2). С помощью блендера измельчите малину в однородную массу, добавив в неё мёд, сок лимона (если надо воды) и порошок Псилоцибе кубенсис.

3). Хорошо всё перемешайте в однородную массу и переложите её в силиконовую формочку для запекания. Распределите массу по всей площади формочки, чем меньше толщина массы будет – тем лучше. Не допускайте толщины массы больше 0,5 сантиметра.

4). Поместите формочку в духовку и сушите там эту массу на протяжении 6 часов или больше.

5). Когда масса полностью подсохнет, то разрежьте её на восемь длинных полосок, потом скатайте в рулеты.

6). Храните рулеты в прохладном месте, не доступные для детей.

Приятного вам аппетита!



*Используйте обычную форму для запекания из силикона. Использовать форму для запекания из алюминиевой фольги не рекомендуется. Скорей всего речь здесь идёт о форме размером 20 X 30 сантиметров.*



## «Волшебные ковры с присыпкой»

### Необходимые ингредиенты:

Три стакана спелой ежевики, свежей или замороженной. Если используете замороженную ежевику, то добавьте 1/2 чашки воды.

3 столовых ложки мёда

3 чайные ложки лимонного сока

4 грамма молотых грибов  
Псилоцибе кубенсис

1/4 чашки сахарной пудры и 1,5 чайной ложки лимонной кислоты (смешать вместе)

Порция: один коврик содержит в себе дозу равную в 0,5 грамм.

Время подготовки: 15 минут

### Технология приготовления:

1). Разогрейте духовку до температуры 60 °С, это будет идеальная температура.

2). С помощью блендера измельчите малину в однородную массу, добавив в неё мёд, сок лимона (если надо воды) и порошок Псилоцибе кубенсис.

3). Хорошо всё перемешайте в однородную массу и переложите её в силиконовую формочку для запекания. Распределите массу по всей площади формочки, чем меньше толщина массы будет – тем лучше. Не допускайте толщины массы больше 0,5 сантиметра.

4). Поместите формочку в духовку и сушите там эту массу на протяжении 6 часов или дольше.

5). Когда масса полностью подсохнет, то разрежьте её на восемь длинных полосок.

6). Смочите пластинки водой (оросите водой) и обваляйте их в смеси сахарной пудры и лимонной кислоты.

6). Храните рулеты в прохладном месте, не доступные для детей.

Приятного вам аппетита!



## ПРИЛОЖЕНИЕ

# О микродозировании

Если вы читали нашу первую книгу «Библия Псилоцибе кубенсис», то вы должны помнить, что мы оба являемся сторонниками микродозирования. Микродозирование не позволяет совершить настоящей «поездки» в иные миры, но ваше состояние сознания, ваши творческие силы и работоспособность находится на высоком уровне подъёма. Микродозирование, кстати, таким образом, помогает справляться ещё и с каждодневным стрессом. Часто, эффект от курса микродозирования может оказывать своё влияние на продолжительный период времени, даже после окончания курса приёма микродоз.

Вероятнее всего, микродозирование зародилось в те времена, когда в нашем обществе начали в массовом порядке появляться психоделические препараты, а может и раньше. Ещё Теренс МакКенна писал, что (возможно) психоделические грибы помогли зарождению сознания у первых представителей рода Человека разумного, когда они потребляли различные виды грибов, произрастающие на навозе. Такой курс препарата помогал древним людям переносить голод и лишения, улучшал ночное зрение и тем самым делал из них более удачливых охотников. В последние годы, подобную теорию выдвигал и доктор Джеймс Фадиман, психолог и писатель, который долгое время занимался исследованиями, связанными с психоделическими препаратами, и читал по данному вопросу множество лекций. Да, той работой, которой занимался доктор Фадиман, позавидовали бы многие и мы в том числе. На конференции по психоделическим исследованиям в 2011 году он обсудил данные опроса, которые он получил от экспериментаторов микродозирования, включая данные об использовании микродоз в качестве альтернативы таким препаратам, как «Аддерал», и как способ облегчить такие состояния, как депрессия и синдром хронической усталости. Респонденты сказали ему, что они стали более творчески мыслить после курса микродозирования, стали более открыты для новых идей и все в большей степени способны искать инновационные решения.

Доктор Фадиман был впоследствии приглашён на подкаст экстраординарного технического специалиста Тима Ферриса, слушателей которого интересует всё, что связано с «биохакингом» или повышением их производительности или способности решать проблемы на работе. Они экспериментировали на себе, и многие обнаружили, что микродозирование работает, поэтому практика быстро распространилась по «Кремниевой долине», и СМИ заинтересовались. Благодаря последующему репортажу многие люди были вдохновлены попробовать этот метод и посмотреть, работает ли он для них. Фактически, со времени выхода нашей последней книги микродозирование стало кажется не только более распространённым, но и более приемлемым для большинства, возможно из-за возросшего количества исследований в этой области (но также, может быть, потому, что это работает?). Мы обсудим некоторые из исследований немного позже, но недавние популярные статьи о микродозировании также можно найти в книге писательницы Айелет Уолдман «Действительно хороший день: как микродозирование существенно повлияло на мое настроение, мой брак и мою жизнь». В

этой книге, она пишет об использовании малых доз психоделиков в течение тридцатидневного периода, чтобы помочь справиться со своим настроением и тревожными расстройствами, а также с травматическим жизненным опытом.

Как уже говорилось выше, цель микродозирования - не кайфовать. Цель состоит в том, чтобы принять почти незаметное количество выбранного вами психоделика, чтобы стимулировать творчество, сосредоточенность, выносливость и общее чувство благополучия без каких-либо закрученных визуальных эффектов реальности и интенсивных галлюцинаций от психоделических трипов с более высокими дозами. С микродозой вы задействуете все наиболее полезные эффекты псилоцибина, избегая при этом тех, которые «удаляют» вас из мира активных и трудовых людей.

## **Исследование**

Итак, что исследование должно сказать об этом захватывающем новом методе потенциального самосовершенствования? На момент написания не так много! На данный момент было проведено несколько исследований, и хотя они утверждают, что микродозирование улучшает различные атрибуты, включая настроение, энергию, творческое мышление (а также снижает негативные эмоции), они, как правило, полагаются на самоотчетность и на то, что участники знают, что они используют микродозирование. Почему эти меры являются проблемой? Что ж, если вы знаете, что принимали микродозу, вы, вероятно, надеетесь, что это принесет что-то положительное, и когда вас спросят об этом, ваша надежда на положительный эффект может означать, что вы склонны переоценивать то, что вы на самом деле чувствуете. Действительно, по крайней мере, одно недавнее исследование показало, что ожидания участников от микродозирования сильно влияют на то, о чем они сообщают, когда их спрашивают о краткосрочных психологических изменениях (креативность, внимательность и общее благополучие). Когда вы отбрасываете это ожидание, исследуя рейтинги участников в течение длительных периодов времени, когда ожидания могут исчезнуть, эти ожидаемые улучшения, кажется, не проявляются. Это не означает, что микродозирование не приносит пользы; они просто могут быть не такими, которые мы ожидаем. Описанное ранее исследование показало, что долгосрочные эффекты включают уменьшение блуждающих мыслей, беспокойства и депрессии, а также более активное взаимодействие с искусством и природой. Одной потенциально отрицательной чертой, которая была немного увеличена в долгосрочных исследованиях микродозирования, был невротизм, термин, который до сих пор обсуждается в психологии, но обычно считается, что он относится к вашей способности справляться со стрессом. Если ваш так называемый «невротизм» усиливается из-за микродозирования, вам может быть труднее справляться с обычными повседневными жизненными стрессами. Такие ранние результаты показывают, что, хотя микродозирование, по видимому, имеет небольшие положительные эффекты, оно может быть не для всех (особенно если вы уже подвержены стрессу).

В целом, эффект микродозирования невероятно трудно измерить. Во-первых, вы хотите понять, как небольшие суб-перцептивные дозы могут вызывать очень небольшие изменения. Как гласит старая поговорка в науке, «небольшой эффект; большая выборка», что означает, что вам нужно, чтобы в вашем исследовании участвовало много людей, чтобы получить хорошее представление о том, что происходит. Следующая

проблема заключается в том, что такие сложные для определения понятия, как творчество и внимательность, трудно измерить с научной точки зрения, поэтому, как бинокль не поможет вам почувствовать запах цветка, вам нужно убедиться, что вы не используете неправильный метод измерения, когда речь идет о подобных психологических концепциях. Наконец, как упоминалось ранее, у нас есть эффект ожидания и проблема с данными самооценки. Что касается проблем, то это, вероятно, легче всего преодолеть. Клинические испытания лекарств постоянно решают эту проблему с помощью плацебо-контролируемых исследований, когда половина участников невольно получают сахарную пилюлю, а половина - дозу. Затем вы сравниваете свои результаты между группами и видите, действует ли ваша активная доза лучше, чем ваша таблетка, полная лжи, и если да, то у вас потенциально есть жизнеспособное лечение. Согласно некоторым исследованиям, которые в настоящее время проводятся, эффект плацебо используется для решения этой проблемы. Как мы уже говорили в начале этой книги, если вам интересно, мы рекомендуем вам найти исследование и принять участие ... в науке!

Как мы писали в нашей предыдущей книге, исходя из нашего собственного опыта и опыта многих других, микродозирование похоже на приём усилителя настроения или антидепрессанта, но без каких-либо ужасных побочных эффектов, а именно столько людей принимают микродозы. Многие люди сообщают, что микродозирование помогло им справиться с депрессией, ОКР, СДВ, пищевыми и тревожными расстройствами, что делает его потенциально жизнеспособной альтернативой селективным ингибиторам обратного захвата серотонина (СИОЗС), которые обычно назначаются при таких состояниях, а именно – лечение суицидальных мыслей, сексуальной дисфункции, беспокойства и, что самое худшее, оргазма без удовольствия.

Однако не следует создавать впечатление, что у микродозирования нет недостатков. Повышенное сочувствие означает, что вы можете быть более эмоциональным (главный совет: не смотрите Дамбо), и, хотя вам легче сосредоточиться в течение длительного времени, также легко отвлекаться, если вы позволяете своему уму отвлекаться от темы. По нашему опыту, использование псилоцибина предпочтительнее ЛСД, так как кайф несколько мягче и не слишком заглядывает внутрь себя, что может быть нормальным, но может действительно мешать вам выполнять повседневные дела. Мы также обнаруживаем, что с псилоцибином в большей степени ощущается физический опыт, и мы также находим, что легче точно дозировать с теми грибами, которые мы выращивали сами, чем с ЛСД, в отношении которого мы полагаемся на кого-то другого (но также следует отметить, что мы просто предпочитаем грибы чем ЛСД в любой день недели, так что отчасти это просто наша предвзятость). Конечно, есть также предположение, что ощущение благополучия, которое мы испытываем от микродозирования, - это всего лишь эффект плацебо - и, возможно, отчасти это правда. Но есть причина, по которой врачи иногда назначают плацебо; независимо от того, подействует ли лекарство или нет, результат будет одинаковым.

### **Как принимать микродозу**

Как и все дозировки, когда речь идет о психоактивных веществах, то, что подходит кому-то другому, может не подходить вам. Принято считать, что микродоза составляет одну десятую «терапевтической» дозы; то есть доза, которую вы обычно используете для

получения полного эффекта. Вы прочтёте, что другие люди берут микродозу от 0,1 до 0,5 грамма сушеных грибов, но, как уже обсуждалось в этой книге, влияние, которое оказывают на вас грибы, может зависеть от многих причин. Это может быть штамм грибов, метод извлечения активного алкалоида, и от того, сколько вы весите, сколько вы выпили за последние двадцать четыре часа и так далее, и так далее. То, что вы планируете делать во время микродозирования, также может повлиять на ваш выбор дозировки. Если вы находитесь дома или в кафе, и пишете роман, то у вас есть возможность принимать более высокую дозу, в то время как если вам нужно пойти в офис или на работу и быть очень внимательным к делу с человеком, вы должны использовать дозу меньше. Это всё будет методом проб и ошибок!

Как всегда, мы рекомендуем сначала принимать самую низкую дозу. У нас был эффект всего от 0,1 грамма сушеных грибов, но многие люди считают микродозу в 0,35 грамма нормальной, учитывая, что 3,5 грамма - это общепринятая «нормальная» доза (хотя, по нашему мнению, она высокая, особенно для новичков!). Хотя некоторые люди даже выступают за 0,5 грамма как эталона микродозы, мы индивидуально чувствуем, что эта дозировка на грани «активной дозы» (а также, почему именно эту дозу мы выбрали для рецептов в этой книге). Вам нечего терять, начиная с низкой дозы, но, как скажет вам любой, кто использовал немного слишком высокую дозу, упустить золотую середину с микродозированием не так уж и весело. Это не ужасно, и это, конечно, не так плохо, что вы не можете справиться с этим, но если вы возьмёте слишком много активного алкалоида, вы «застрянете» в этой странной нижней зоне, где вы точно не под кайфом, но вы недостаточно «трезвы», чтобы делать многое вообще. Конечно, не сможете выполнять свою работу или выполнять поставленные перед вами задачи, которые вы хотели бы выполнить, что расстраивает. Начальный низкий уровень означает, что вы можете попробовать немного более высокую дозу, пока не обнаружите, что она дает желаемый эффект, и вы можете придерживаться этого режима до тех пор, пока не возникнет необходимость в изменении дозировки.

Когда вы однажды попробовали микродозирование и обнаружили, что вам это нравится, тут же возникает вопрос: как часто вы можете или должны это делать? Как всегда, мы рекомендуем проявлять осторожность, когда дело доходит до того, чтобы привнести в свою жизнь что-то, на что вы можете чрезмерно полагаться. Мы все взволнованы и немного слишком увлечены, когда находим что-то новое, что работает и заставляет нас реализовать наш потенциал. Конечно, это захватывающее чувство, сродни эйфории. Но мы также должны учитывать, что каждый раз, когда мы немного отклоняемся от «нормального состояния сознания», мы должны дать себе достаточно времени, чтобы вернуться и «перезагрузиться», прежде чем мы снова попадём в «изменённое состояние сознания». Предложенный доктором Фадиманом график микродозирования для достижения наилучшего эффекта выглядит следующим образом:

День первый: микродоза.

День второй: наблюдайте за остаточными эффектами.

День третий: сделайте перерыв.

День четвертый: повторить.

Хотя это только на уровне слухов, наш собственный опыт микродозирования подтверждает вышесказанное. Когда мы впервые начали это делать, мы принимали дозу более регулярно (в первый и третий дни), и мы обнаружили, что это не позволяет нам в достаточной степени вернуться к установленной исходной точке (к нормальному состоянию сознания), прежде чем мы снова введем микродоз. Как и в случае с любым веществом (включая кофе и сигареты), если что-то становится слишком регулярным, может быть слишком легко убедить себя, что оно вам необходимо, чтобы, скажем, решить сложную проблему на работе или, возможно, написать действительно отличную песню или всё, что вы хотите сделать, что важно для вас. Цикл один день / два выходных в значительной степени предотвращает это, хотя, конечно, всегда есть возможность получить психологическую зависимость. Если вы заинтересованы во внедрении микродозирования в свой распорядок дня, хорошо иметь четко определенные ожидания или цели. Если вы просто используете этот метод как повод ежедневно принимать грибы или избегать «острых» углов реальности, которая вам не совсем нравится, тогда вам следует стремиться к изменению этой реальности, а не находить предлог, чтобы уйти от неё. Мы не оправдываем регулярное употребление психоделиков (или чего-то еще) как способ избежать реальной жизни и её трудностей.

Вы также должны помнить, что однажды вам придется отказаться от подобной терапии. Допустим, вы обнаружили, что микродозирование идеально подходит для вас; это побуждает вас работать лучше и с более длительными периодами творчества и концентрации. Вы начинаете делать это, может быть, пару раз в неделю, и ваша рабочая жизнь значительно улучшится. Одна из проблем заключается в том, что вы можете полагаться на микродозу. Если вы начинаете чувствовать, что лучше всего работаете во время «принятия дозы», невероятно сложно убедить себя в том, что вы всё ещё в состоянии работать и без дозы. Так рождается психологическая зависимость. Вы можете до конца жизни принимать микродозы, но постепенно их увеличивать и увеличивать, пока не дойдёте до такой формы психологической зависимости, что вам необходимо будет обращаться в государственную клинику. Не хотелось бы вспоминать слова Тимоти Лири, но если вам нужны «психоделические костыли для вашего сознания и вы без них не можете», то вам нужна уже сторонняя помощь квалифицированного специалиста.

## **Наш метод**

Когда мы принимаем микродозу, мы работаем с дозой в 0,1 грамма, учитывая, что наши грибы обычно производят психоделический эффект уже при дозе 1 грамма на человека. Существует несколько способов микродозирования с момента выхода нашей последней книги, хотя нашим любимым методом по-прежнему остается метод с использованием экстракции этанолом, подробно описанной в этой книге. Эта экстракция содержала 10 граммов активного вещества в 20 миллилитрах спирта. Это означает, что 1 миллилитр содержит эквивалентную дозу равную в 0,5-грамм сухих грибов.

Для создания микродоз мы взяли 2 миллилитра базовой экстракции этанолом и добавили это в 100 миллилитров апельсинового сока. Затем мы разделили его на порции по 10 миллилитров и поместили каждую порцию по 10 миллилитров в одно

отделение лотка для кубиков льда, затем вставили лоток для кубиков льда в морозильную камеру. В результате получилось десять отдельных микродоз по 0,1 грамма на кубик льда. Затем мы вытаскивали каждую дозу и растапливали ее в большом стакане сока или просто ждали, пока она растает в стакане, и принимали ее как базовую микродозу.

Для этого можно использовать любую жидкость на ваш выбор; сок был для нас хорошим выбором, так как он приятен на вкус и относительно полезен. Вы даже можете просто использовать воду, хотя мы бы порекомендовали что-то с сильным вкусом, чтобы противодействовать вкусу самого экстракта.

Одной из проблем, связанных с этим методом, является разложение активного ингредиента при комнатной температуре. Вот почему мы рекомендуем держать в морозильной камере спиртовую настойку с псилоцибином.

Большинство людей пропагандируют микродозирование по утрам, но это в основном потому, что большинство людей хотят ощущать эффект в течение рабочего дня, а также потому, что вы только что провели восьмичасовое голодание, и поэтому будете принимать дозу на относительно пустой желудок. На самом деле вы можете принимать микродозу в любое время дня, хотя вам следует избегать приема дозы слишком близко ко сну, на случай, если вам трудно заснуть.

Пожалуйста, помните, экспериментируя с микродозированием, что вы, как взрослый человек, несёте ответственность не только за себя, но и за других людей, и что ваши действия в мире имеют последствия не только для вас, но и для других. По этой причине во время микродозирования не делайте ничего такого, чего не сделали бы после пары бокалов пива, и дозируйте безопасно. Мы все хотим быть хорошими и законопослушными людьми, так что имейте это в виду.

## Об авторах этой книги

Вирджиния Хейз - писательница и наёмный редактор, которая долгие годы своей жизни употребляла различного типа психоделики, начиная с ЛСД и заканчивая псилоцибином. Она писала множество статей для «подпольных» журналов по культуре употребления наркотиков и психоделиков, работала много по написанию пошаговых руководств по культивации психоделических грибов, так как лично научилась их выращивать под руководством доктора Мандрейка («доктор Мандрагора»). Начав свою карьеру в качестве культиватора грибов, сначала лишь для личного пользования, постоянно совершенствуя свои методы, она впоследствии перешла на коммерческое выращивание «магических» грибов. Её специфические микологические интересы включают экстракцию псилоцибина и изменение традиционных методов выращивания.

«Доктор Мандрагора» любит психоделические препараты как с сугубо научной точки зрения, так и с точки зрения личного приёма. Его долгое образование было главным образом сосредоточено на биологии, токсикологии и микологии. Кульминацией же его знаний стало получение степени доктора микробиологии, что сильно сказалось на его инновационных методах культивации грибов. В своей домашней микологической лаборатории он выращивал множество видов грибов, не

только «магических», но и деликатесных и лекарственных их видов. На своей родине Великобритании он преподаёт курсы по выращиванию различных типов грибов, ведёт множество семинаров и в интернете. Как он о себе говорит, что «он женат на грибах» и у него нет свободного времени для того, чтобы обзавестись семьёй. Специфические микологические интересы включают методы работы с агаром и насыпным субстратом. Ему нравится превращать свою кухню во временную лабораторию, подниматься на вершину очень высоких гор и расслабляться с домашним пивом, чтобы играть в видеоигры.