



№ 03(23) 2007г.

АПТЕКА

Слизняки не любят...

ЛИСИЧКИ

Как отвадить слизней от огорода меня научили в деревне Островня, что под Витебском. А что такое нашествие слизней - каждый огородник хорошо знает: могут слопать весь урожай и расплодиться неимоверно. Так вот, обычно слизни появляются на огороде в аккурат тогда, когда в лесу появляются первые грибы лисички. Надо делать так: пропустить грибы лисички через мясорубку, отжать грибной сок (его получается достаточно) и разбрызгать его по растениям (я обрызгала им цветы гладиолусы, которые особенно любят эти твари). А кашку разбросать между растениями, вплотную к стебелькам. Уже на следующее утро на цветах не было ни одного слизня - «убежали»!

Веруныко С.К., г.Минск

От редакции. Вероятно, вещество, найденное в грибах лисичках (хиноманноза), которое способно растворять оболочку яиц паразитов - кладок многочисленных жучков и червячков, действует и на слизняков: отпугивает взрослых особей и уничтожает их потомство. Способ прекрасный, но несколько дорогостоящий.

● **ФУНГОТЕРАПИЯ** открывает свои секреты: царь-гриб **БОРОВИК** и графиня **ЛИСИЧКА**

С ПРАЗДНИКОМ ВЕСНЫ!



● **Грибные ИСТОРИИ**

● **Грибная РУЛЕТКА**
● **Грибной ОГОРОД**

● **Грибная ПОЧЕМУЧКА**

ПОДОСИНОВИКИ... поднимают гемоглобин?

Приезжаю на выходные к моим старикам-родителям в Опочку и вижу удивительную картину - наш дед шляпки у подосиновиков отделяет и укладывает в ряд на противень в духовке - сушить. «Что это вы над грибами издеваетесь? Или подосиновиков так много, что ножки не жалко выбрасывать? Может быть червивые?»

Оказывается, нет - ножки тоже пойдут, но отдельно, в грибную икру.

А шляпки нужны для других целей - целебных. Соседка где-то это вычитала, и в прошлом году на себе опробовала - добавляла порошок шляпок подосиновиков в еду. Действительно, гемоглобин за месяц поднялся до нормы. А ведь у нее в последние годы такая анемия была, что ходила, держась за стены. Вот и моим посоветовала.

Иванченко О. И., г. Санкт-Петербург

Грибная харчевня

(Постный стол)

Подписной индекс
Газеты "Грибная Аптека"

19320

По каталогу "РОСПЕЧАТЬ"
(с любого месяца)

Газету "Грибная Аптека" в Республике Беларусь можно приобрести в ООО «Арго-НН» 220030, г.Минск, Ул.К.Маркса,15, офис 313, тел. 206-68-46 Подписка в Белоруссии - каталог РУП "Белпочта" 19320



Март

Звенящая капель, синие тени на ноздреватом снегу - весенние признаки. Но все равно в России март - это все-таки зима. И только деревья реагируют по весеннему - подгоняют живительные соки к будущим зачаткам листьев.

Этим пользуются «древесники» - древесные грибы (трутовики всех видов, чага), они начинают активно развиваться именно в марте, когда по стволам деревьев идет весеннее сокодвижение. Недаром говорят, что самая целебная чага и самые лекарственные трутовики (трутовик лакированный (рейши) и губка листовничная) - это собранные, конечно же, в марте.

Еще раз вспомним, что на дворе - Великий Пост, и хотя восьмое марта так и сбивает с печального умонастроения (ведь на Руси поститься означало «печалиться всем миром») и душевного успокоения, надо найти в себе силы и, любуясь на дареные тюльпаны и вдыхая тонкий аромат мимозы, обратиться опять же к грибному столу (не к скоромному!), а приготовить вкуснейшие грибные блюда. Порадовать домочадцев и гостей, да и себя не обидеть, и не дать все-таки себя сбить от воздержания во имя Великого Поста.

Спасибо за письма и фотографии-отчеты о прежнем грибном сезоне - они в конце зимы просто пошли потоком, видно истинные грибники успели соскучиться по грибной охоте и стали доставать фотографии, чтобы хотя бы в воспоминаниях прикоснуться к лету, а заодно и нам стали их пересылать для участия в конкурсе.

Правда есть и такие письма: «Высылаю фото неизвестного мне гриба. Растет он с конца апреля до конца июля на сосновых пнях... Ответьте пожалуйста, как он называется, съедобен ли он, и какие у него лечебные свойства». Уважаемые читатели! Даже опытный миколог по одной маленькой фотографии не всегда сможет с уверенностью идентифицировать гриб, а уж тем более с ответственностью сказать, съедобен ли он. Ведь ошибка его вам может стоить здоровья или даже жизни. О такого рода возможных «ошибках» среди «любителей» грибной охоты, мы попытаемся рассказывать в постоянной рубрике «Грибная рулетка».

Подписка как всегда актуальна. Очень много жалоб на то, что невозможно среди года подписаться на своей почте - не хотят подписывать. Это касается не только нашего издания, а вообще всех. К сожалению, мы никак не можем повлиять на эту ситуацию, поэтому предоставляем возможность подписаться непосредственно в редакции.

Телефон редакции (812) 717-87-84.

Гл. редактор Т.Фадина

Лосьон из Веселки

В Витебске у нас этот гриб знают хорошо. Старушки на базаре всегда стояли с корзинками этих «яиц». В начальной стадии гриб действительно похож на утиные яйца - буро-зеленые и желеобразные. Это уж потом это яйцо выбрасывает стебелек с шапочкой на конце, очень похожий на мужской фаллос (в Белоруссии как только этот гриб не называется - и срамной гриб, и чертово яйцо, и ведьмин срамотник). Так вот, брать нужно гриб именно на стадии яйца - там нет удушающего помойного запаха, который издает уже зрелая веселка. Не буду говорить обо всех его целебных свойствах - веселкой пользуют в народе все - от рака до подагры. Но я знаю рецепты веселки для использования в косметике. Во-первых, хороши маски для питания и оздоровления кожи - гриб мнется толкушкой и намазывается на лицо и шею, через 10 минут смыть водой. Эффект - налицо. Кожа действительно дышит и становится атласной.

Но я пользовалась другим рецептом. У моей дочки в 17 лет была очень плохая кожа - угри, гнойники - и не только на лице, а и на спине, и на плечах. Я толкла яйцо веселки, заливала 50 г водки, а потом разбавляла водой - 300 г. Вот такой самодельный лосьон. И протирала кожу каждый день. Гнойники прошли быстро, угревые пробки исчезли, и благодаря этому «веселкиному» лосьону следов не было от расширенных пор. Жаль только, самодельный лосьон не стойкий, портится очень быстро.

Пинчук Лариса, г. Витебск

ГУ СРЦ «Дом милосердия»

(812) 321-07-73

Ведь так не бывает на свете,
Чтоб были потеряны дети!

приглашает к сотрудничеству жителей Санкт-Петербурга, готовых принять детей в свои семьи на разные сроки.

e-mail: dom-mil@mail.ru наб. Лейтенанта Шмидта, д.39

Центр Фунготерапии в Украине

В Украине, (г. Донецк) работает официальный представитель «Центра Фунготерапии И.Филипповой» Федотов Юрий Борисович.

В филиале Центра Фунготерапии в г.Донецке вы можете:

- получить полную информацию по применению нашей грибной продукции;
- купить или заказать наложенным платежом продукцию или литературу по фунготерапии (о применении целебных грибов);
- заключить договор на оптовую и розничную продажу грибной продукции во всех регионах Украины.

(062) 349-01-61,

83016, Украина, г. Донецк, а/я 3315.

office@fungo.com.ua zakaz@fungo.com.ua

печатается на правах рекламы

ЕЖЕВИКИ

(желтый и пестрый)

Мы продолжаем нашу рубрику "Грибная рулетка", в которой будем рассказывать о съедобных грибах и

их "двойниках", употребление в пищу которых человеком может навредить здоровью, вплоть до смертельного исхода.

Рубрику ведет к.с.-х.н. Старостин Владимир Александрович. Сегодня рассказ пойдет о грибах ЕЖЕВИКАХ.



Это те самые грибы, которые вызывают особое удивление и настороженность у грибников. Бывает так, кто-то найдет гриб, думает, что моховик или лисичка; сорвет, перевернет и замрет в недоумении - вместо привычных пластинок или трубчатого слоя свисает какая-то странная бахрома... И выбрасывает грибник в сомнении это непонятное творение природы. А между тем, эти грибы, пока молодые, вполне можно есть. Если бы сам не ел - не говорил бы. Но старые они становятся ядовитыми. Впрочем, ядовитость их не велика, поэтому все заканчивается легким недомоганием. Но учитывать такое необычное свойство этих грибов всегда надо. Впрочем, **любые, даже самые лучшие грибы, например, белый, рыжик, и пр., в старости (так называемые перестарки) также могут быть ядовитыми(!).**

Называются странные грибы - ежевики (желтый - похож на лисичку, пестрый - схож с моховиком). Иногда их зовут ежовики, колчаки, а первый - еще называют ежевиком выемчатым. Кроме выше названных, есть и другие, более редкие виды (ежевик коралловый, гребенчатый, разнозубчиковый, полосатый, дявольский и др.), но свойства у них у всех примерно (помимо съедобности) одинаковые.

Ежевик желтый (*Hydnum repandum*). Шляпка приглушенно-желтоватая, розовато-желтоватая или коричневато-желтая, сафьяновая, сначала выпуклая, потом плоская, с изогнутыми краями, до 15 см диаметром. А вот снизу ее находится то, что многих грибников отпугивает - вместо пластинок или трубчатого слоя, как у остальных грибов - странные фестоны или шипики. У молодых грибов они в цвет шляпки или немного светлее, частые, упругие. У старых становятся буроватого или ржаво-бурого цвета, хрупкими. Низбегающие по ножке. Последняя - цилиндрическая, короткая, плотная, сплошная, до 7 см длиной и 2-х - толщиной, плавно переходящая в шляпку. Мякоть плотная, но одновременно мягкая и хрупкая, кремово-

желтоватая. Вкус и запах в молодом возрасте приятные, старые грибы пахнут прогорклым. Обладает **антимикробными свойствами**, вытяжкой из него можно лечить **ангину и нарывы**. Старые грибы становятся жесткими и горьковатыми. Встречается ежевик желтый редко и не обильно, в июле - сентябре, иногда группами или даже кругами. Растет в еловых, лиственных и смешанных лесах. Любит богатые лесорастительные условия.

Ежевик пестрый (*Hydnum imbricatum*).

Шляпка серо-свинцовая или буроватая, до 20 см диаметром, у молодых грибов округлая, затем плосковыпуклая, до широковогнутой с изогнутыми краями, волокнистая. Сверху трещиноватая, покрыта отстающими чешуйками, а снизу - многочисленными хрупкими сбегаящими на ножку шипиками, в цвет шляпки или чуть светлее. Ножка сплошная, толстая, цилиндрическая, до 6 см длиной и 3-х см толщиной, плавно переходящая в шляпку; также в цвет последней. Вверху беловатая, внизу темнее - серо-коричневая. Мякоть плотная, беловато-сероватая, потом грязно-серая или серо-коричневая, у взрослых грибов - деревянистая. У молодых грибов вкус и запах слабые, но приятные, у старых - горьковатые. Встречается в сухих хвойных лесах с песчаной почвой, в августе - октябре.

Оба эти вида вполне съедобны, но только молодыми, не достигшими максимальных размеров указанных выше. Диаметр шляпки должен быть не более 6 см. Я собирал и ел эти грибы вареными и жареными. Вкусом напоминают моховики. Поскольку весьма объемисты, то для увеличения массы жаркого, - вполне подходят. Изредка их сушат и солят, но я не пробовал. Приготовленные - чуть тверже других грибов, но мясисты. Однако, как уже сказано, старые становятся горькими, и даже слегка ядовитыми. Один мой знакомый позарился на такие грибы и поплатился. После еды у него было неприятное ощущение в желудке, легкая тошнота, но ничего более серьезного не произошло, да и быть не могло. **Просто остерегайтесь брать старые большие грибы, собирайте только молоденькие. Да и то в крайнем случае.**



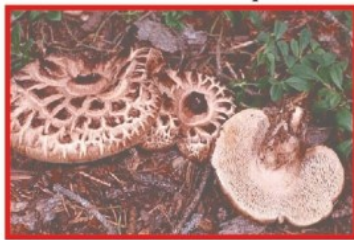
лисички



ежевик желтый



ежевик пестрый



Удачной всем тихой охоты!
всегда ваш, к.с.-х.н. В.А. Старостин

Уважаемые читатели, мнение редакции может не совпадать с мнением участников данной рубрики.



Март - самый непредсказуемый месяц, хоть и весенний: то солнышко пригреет, то тут же вьюга закружит, то температурные перепады, то атмосферные напасти. Как говорила героиня одной знаменитой комедии: «Весна - самое простудное время. Держите ноги в тепле!» К тому же, запоздалая в этом году эпидемия гриппа как раз придется на март. На вопросы о профилактике простудных заболеваний отвечает Филиппова И.А.

Как обезопасить себя от болезней в марте?

Профилактикой. Поднять иммунную систему так, чтобы внедрение в организм вируса гриппа или вообще не вызвало заболевания, или обошлось легким течением болезни. Натуральные естественные БАДы на основе целебных грибов с этой задачей справляются, грибные полисахариды обладают способностью «впитывать» в себя токсины, выделяемые чужеродными белками, и тем самым мягко защищать и не давать атаковать «солдат» иммунной системы. А армия здоровых «солдат» иммунной системы - огромная сила.

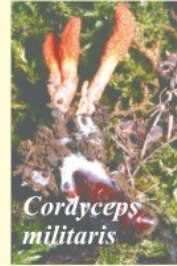
Традиционно рекомендуется профилактически использовать для поднятия иммунного статуса организма - грибную БАД «Кордицепс». *Cordyceps* - очень редкий грибохищник, который выбрасывает споры на несколько десятков метров и с легкостью поражает ими пролетающую бабочку ариолану. Споры внедряются в покров и ждут своего часа: как только бабочке придет время становиться гусеницей, тут же

начинает развиваться в ее теле грибница кордицепса. И из полностью парализованной гусеницы (не мертвой! На мертвечине кордицепс не растет!) развивается мощный стебелек кордицепса. В Китае и Японии этот гриб ценится невероятно за его целебные свойства, и стоимость на дикорастущий кордицепс доходит до нескольких тысяч долларов.

БАД «Шиитакэ» тоже способствует «поднятию боевого духа воинов» иммунной системы. Один из меланинов (целебных веществ) шиитакэ тоже обладает способностью «оттягивать» токсины на себя и «освободить» иммунную систему. Кроме того, один из полисахаридов «лентинан» обладает противопухлевой активностью. Вот и получается - двойная профилактика.

У меня постоянно простужается ребенок. Что ему можно принимать профилактически?

Замечательная БАД на основе муравьиных яиц «Формика». Да,



да, муравьиные яйца всегда использовались в старину, чтобы «поднять» слабых детишек, дать им окрепнуть после болезни.

Не нужно забывать и о пчелопродуктах - БАД «Огневка» на основе личинок восковой моли тоже прекрасно работает с иммунной системой, в том числе и детской

А «Серебряная вода» может использоваться профилактически при эпидемии гриппа?

И не только профилактически. Антисептические и гигиенические свойства ионной (полученной путем электролиза) серебряной воды не подлежат сомнению. Они помогают «дезактивировать» действие вирусов и бактерий. Наша «Серебряная вода» выпускается с колпачком-пульверизатором: распыление в помещении (особенно в детской комнате) снижает риск заболевания, даже если члены семьи уже больны гриппом. Полезно орошать руки и лицо серебряной водой именно в этих целях.

Где можно получить консультации по применению продукции из целебных грибов?

Бесплатную консультацию по применению продукции из целебных грибов производства ООО «Шиитакэ» можно получить в «Центре Фунготерапии Ирины Филипповой», г.С-Петербург, г. Москва и в магазинах «Грибная аптека».

Доп. информация по телефонам: (812) 271-28-98, 717-17-11, 717-87-84, 575-57-97, 703-06-44, 740-37-61, 974-07-80, (495) 941-30-10, 510-49-70, 940-20-13, 940-08-49, 656-61-76.

Магазины «Грибная аптека».

г. Санкт-Петербург:

1. Невский пр., дом 180, оф.25, ст. м. Площадь Александра Невского, (812) 271-28-98, 717-17-11;
2. ул. Колокольная, дом 3, ст. м. Владимирская, Достоевская, (812) 575-57-97, 974-07-80, Отделы «Грибная Аптека»
3. в аптеке «Доктор», пр. Стачек, 14, ст. м. Нарвская, (812) 715-34-65, часы работы: пнд-птн 10.00-20.00, вск.-11.00-18.00
4. в гомеопатическом центре «Ариика», пр.Энгельса, 132, кор.1, ст. м. пр.Просвещения, (812)715-47-26

Часы работы:

пнд - птн
10.00-20.00
сб - 11.00-19.00
вск - 11.00-17.00

г.Москва:

1. Хорошевское ш-се, д. 68, корп. 5, ст. м. Полежаевская. (495) 940-20-13, (495)940-08-49, (495)941-30-10;
2. Пр-д Нансена, д. 6, корп.3, ст.м. Свиблово. (495) 656-61-76, (495)510-49-70.

Наши представители

Беларусь: г. Белоозерск - (01643) 4-04-55, 59-0-95, г. Минск - (029) 685-24-21

Болгария - 00359 (2) 952-51-99, 00359 - 888-95-03-96 (в т.ч.

Греция, Македония, Испания, Румыния, Турция, Сербия)

Великобритания (353 86) 254-09-60

Украина (г. Донецк) - (062) 349-01-61

Эстония, Нарва - (37235) 482-49, 55-916-627

Екатеринбург - (343) 213-99-61

Омск - (3812) 70-00-37

Пермь (342) 271-29-86

Самара - тел. (846) 276-01-26, 270-93-01, 276-01-06

Тюмень - (3452) 62-26-13

Челябинск - (351) 775-39-29

В Центре можно узнать телефоны других представителей:

Ангарск, Барнаул, Белгород, Благовещенск, В. Новгород, Вологда, Выборг, Горно-Алтайск, Западная Двина, Ейск, Казань, Калининград (обл.), Киров (обл.), Кострома, Новокузнецк, Новосибирск, Мурманск, Омск, Оренбург, Пятигорск (кавказ. Мин. воды), Ростов-на-Дону, Снежинск, Сочи, Сызрань, Тольятти, Ухта, Хабаровск, Чебоксары, Череповец, Якутия (Саха).

Царь — гриб **БОРОВИК** и графиня **ЛИСИЧКА**

Хороши невероятно и, несомненно, это **аристократы Грибного Царства**. Что удивительно: в разных странах к грибам относятся по-разному, и часто очень настороженно, а **боровик и лисичку** везде ценят и везде любят, ну разве что кроме швейцарцев, которые признают только грибы в универсаме. Но все остальные непременно отдают свое сердце этим чудесным грибам. И объединили мы сегодня боровик и лисичку неспроста. Есть у них одна **особенность** - они **чемпионы по содержанию микроэлементов и витаминов**, а кроме того, имеют уникальные целебные свойства, которые официально признаны во всем мире.

БОРОВИК (*boletus edulis*) имеет рекордное количество **витамина Д** (именно того витамина, которым лечат рахит, и недостаток которого у взрослых чреват и диффузным зобом, и гормональными нарушениями, и остеопорозом, и заболеваниями суставов). Нельзя недооценить этот факт - у белого гриба его рекордное количество, причем связанного с протеинами, а это означает, что усваивается в организме он намного лучше, чем витамин Д, которым богата рыба. А уж об **искусственном витамине Д (токофероле)** и говорить не приходится - синтетика и есть синтетика, вреда больше чем пользы.



Boletus edulis

В белом грибе вообще представлена почти **вся таблица Менделеева**: в больших количествах **селен и калий**, так необходимые организму, и все это также в связанном естественном виде (уже доказано, что синтезированный селен плохо влияет на почки, а калий на надпочечники).

Целебные свойства: клинические опыты на мышцах показали наличие противоопухолевых свойств (100% против саркомы-180 и 90% против карциномы) (Йинг и др., 1987, Лукас и др. 1957). Мицелий белого гриба таких качеств не продемонстрировал (Лукас и др., 1957). **Полисахариды** болетуса угнетают **микробную инфекцию** и показали способности **естественного антибиотика**.

Полисахариды А (гликан) и В (гликогалактоманнан) поднимают формулу крови, способствуют в периферийной крови увеличению эозинофилов и нейтрофилов (Грцибек и др., 1992). Кроме того, болетус содержит **8 базовых аминокислот**, считается, если использовать их регулярно, то они **улучшают состояние здоровья** (Йинг, 1987).

Российские ученые обнаружили способность **меланина** в боровиках встраиваться в белковую структуру клетки и заставлять ее активнее делиться, то есть вещества белого гриба заставляют быстрее **регенерировать молодые клетки ткани** (например, эпидермиса). А это означает, что наши предки были абсолютно правы, прикладывая порошок и свежие белые грибы к незаживающим **ранам и ожогам**. Стопроцентно правы и косметологи, которые уверяют, что **кремы с веществом белого гриба ОМОЛАЖИВАЮТ увядающую кожу**.

ЛИСИЧКА обыкновенная (*cantharellus cibarius*) - **рекордсмен по витамину А (каротин)**. Именно этот витамин находится в морковке, и детей усердно поят морковным соком для быстрого роста и хорошего зрения. А в лисичке **витамина А** больше, чем в самой сочной морковке в 2 раза!

Минеральный состав тоже подобран с фантазией - больше всего **селена, железа и меди!** То есть то, что необходимо печени для нормальной работы, и без этого «топлива» печень начинает быстро сдавать.

Целебные свойства: в традиционной китайской медицине считается, что частое использование небольших доз порошка лисичек полезно при **проблемах со зрением**, а также повышает **сопротивляемость к инфекционным заболеваниям**. (Йинг и др., 1987). Китайский ученый также приводит данные клинических исследований порошка лисичек на **противоопухолевую активность** - эффективность недостаточно высока и вряд ли может быть сравнима с грибами шиитаке, рейши и веселкой.



Cantharellus cibarius

По последним данным венгерских ученых (Криштов П., Ветряс Л., 1997) наиболее интересен один из **меланинов**, условно названный **хиноманноза**, который способствует растворению оболочек яиц паразитов. Вот почему лисички практически никогда не бывают червивыми - у них есть специальное вещество, которое отпугивает

грибных комариков и не дает личинкам вылупиться из кладок.

Проведенные эксперименты в ветеринарии (на норках и соболях в ветхозапове) показали, что это активное вещество лисичек действенно и против яиц гельминтов. Сейчас на основе лисичек производят БАД и они пользуются огромным успехом, т.к. не имеют никаких побочных действий.

И наконец то, что объединяет боровик и лисичку - это отсутствие **растительного крахмала**. Именно **того крахмала, которого очень много в бананах и других фруктах и овощах**. Основная часть углеводов содержится в грибах в форме **гликогена**. А это означает, что на грибах нельзя поправиться! Но насытиться ими можно!

Биотехнолог Разин А.Н



В царстве водяного,
на болоте топком,
Выросла былинка
с корешком коротким,
С виду неказиста,
войлоком покрыта,
А какая сила
в ее стебле скрыта!

Глядя на этот зеленовато-серый кустик, никогда не подумаешь, что его ближайшим родственником является обитатель горных вершин - красавец эдельвейс.

Сушеница топяная - невысокое однолетнее растение с тонким ветвистым стеблем. Стебелек и листья словно покрыты серым войлоком так густо переплетаются между собой травяные волоски. Мелкие желтые цветочные корзинки собраны в несколько пучков и окружены лучисто расходящимися листьями. Сушеница топяная распространена по всей Европейской части России, на Кавказе, в центральных районах Сибири. Предпочитает увлажненные почвы: болота, берега рек и озер. В природе встречаются сушеница лесная и жабник полевой, но как лекарственное сырье они не используются.

Сушеница топяная - уникальное растение. В ее наземной части обнаружены биофлавоноиды, каротин, эфирные масла, дубильные вещества, смолы, органические

Как мы и обещали, с этого номера по просьбам читателей мы открываем новую рубрику "Консультация Фитотерапевта". Ее будет вести Васильева Людмила Алексеевна, фитотерапевт со стажем, член фитотерапевтического общества г. Санкт-Петербурга, а главное - человек, влюбленный в свое дело. Многие из вас, уважаемые читатели, даже и не подозревают, какая целебная сила скрывается в какой-нибудь невзрачной травинке или привычном для всех цветке...

Сушеница топяная

(*Gnaphalium uliginosum*)

кислоты, витамины С и К.

С лечебной целью используют траву, сырье собирают в период цветения, с июня по август.

Сушеница обладает выраженным противовоспалительным, вяжущим и антибактериальным действием. Ускоряет процессы регенерации и эпителизации раневых и язвенных повреждений кожи и слизистых оболочек.

О ее применении.

В виде аппликаций, повязок, орошений, тампонов, смоченных в настое или масляном растворе при лечении больных с длительно незаживающими ранами, трофическими язвами, ожогами кожи.

В настоях и отварах это растение применяют при комплексном лечении язвенных болезней желудка и двенадцатиперстной кишки.

Фармакологические исследования обнаружили **сосудорасширяющие и гипотензивные** свойства сушеницы, способность замедлять ритм сердечных сокращений, оказывать **седативный** эффект.

Отмечено положительное влияние сушеницы на **гемодинамику сосудов головного мозга**, особенно в сочетании с растительными



Сушеница топяная



Горный эдельвейс

ноотропами. Поэтому сушеница широко используется при лечении сердечно-сосудистых неврозов, дисэнцефальных нарушений, у больных с начальными стадиями гипертонической болезни и ИБС, при реабилитации пациентов с энцефалопатией.

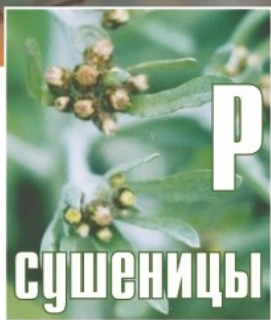
Сушеница топяная показана при острых и хронических энтероколитах, бактериальной и амебной дизентерии в комплексе с другими лекарственными растениями, при атониях кишечника и геморрое. В этом случае возможно ее применение в виде микроклизм (5% раствор).

Доказано противотрихомонадное действие при кольпитах и эрозиях шейки матки (спринцевание).

Порошком сухой травы присыпают места поражения мокнущей экземой и при атопическом дерматите.

Ванночки из травы применяют при местном гипергидрозе, спастическом состоянии периферических сосудов.

Народная медицина рекомендует использовать сушеницу топяную при туберкулезе и сахарном диабете.



РЕЦЕПТЫ применения СУШЕНИЦЫ ТОПЯНОЙ

В медицинской практике чаще используются для внутреннего применения настои и настойки. Обычно их готовят так:

1. Настой сушеницы.

20 гр. травы заливаются 2 стаканами кипятка, томят 10 минут не доводя до кипения и настаивают в течение 2 часов. Принимать по 1/4 стакана 4-5 раз в день.

2. Настойка из сушеницы.

1 часть травы + 10 частей 70° спирта, настаивается 10 дней, принимать по 1/2 чайной ложки 4 раза в день.

Для наружного применения:

1. Как ранозаживляющее средство: порошок травы сушеницы смешивается с растительным маслом в соотношении 1:4 и настаивается в течение 3 недель.

Сушеницевое масло может быть использовано при лечении **облитерирующего эндартериита**, для чего натирают маслом ноги от стоп до паха на ночь ежедневно, одновременно используя **ножные ванны** из сушеницы.

Сушеница может применяться в виде монотерапии и в комплексном лечении лекарственными растениями. Но особенно высока эффективность ее применения на фоне целебных грибов. **Шиитаке, веселка, рейши, кордицепс** активно используются в комплексной терапии при иммунодефиците, для улучшения реологических свойств крови (снижают ее вязкость), потенцируют противовоспалительный и репаративный эффект фитотерапии.

Уважаемые читатели! Не занимайтесь самолечением. Перед применением любых трав в лечебных целях необходимо проконсультироваться с врачом.

Редакция не несет ответственности за применение приготовленных самостоятельно трав и грибов по публикуемым рецептам.

"Триб-2006"

или

"Отчет о грибном сезоне 2006"

№1
участник

Полюбуйтесь на чудесные белые грибы, собранные в Липецкой области в один из августовских дней 2006 года **Авиловым Евгением Семеновичем** (г.Москва), их общий вес - 12 кг!



№2
участник

фото 1.

"Прощальный жест уходящего грибного сезона в лесах Тверской области"

фото 2.

"Лесная архитектура"

- "...вот такое симпатичное архитектурное произведение создала сама природа: без рук, без топора, да и вообще без участия человека - как олицетворение единства и борьбы..." - на конкурс представил петербуржец **Васильев Александр Михайлович**.



фото 1



фото 2

Напоминаем:

Для победителя конкурса редакция учредила главный приз - **хлебопечку**, а также 3 поощрительных приза. Фотографии должны быть хорошего качества. Можете писать свои комментарии и даже истории. Присылайте по почте на адрес редакции или по e-mail, которые указаны на последней странице газеты. Спасибо всем, кто уже порадовал нас своим участием в конкурсе, а остальным желаем удачных фотонаходок. Конкурс продолжится до мая. Итоги будут подведены в июньском номере. **Уважаемое читательское ЖЮРИ**, до конца мая ждем ваших "голосов". Так что звоните и пишите нам - голосование уже давно идет! Ну а в мае - открытие нового грибного сезона - 2007!!!

Место, куда мы едем, Бен называет "Гора Матсутаке". Это равнинные сосновые леса на побережье океана. Но именно поэтому и называется "гора" - для конспирации.

Мой американский приятель Бен живет тем, что собирает грибы и продает ресторанам и магазинам. Больше всего на свете он боится, что кто-нибудь узнает его грибные места. Но меня он с собой берет - я ведь здесь всего на два дня.

"Матсутаке" по-японски означает "сосновый гриб". Трудно объяснить, на что они похожи: что-то охристо-белое, по форме напоминающее мухомор, только без крапин и без клубня на ножке. В Японии эти грибы - драгоценность. Некая японка, впервые пробуя матсутаке в Америке, расплакалась: дома никогда в жизни их не ела - слишком дорого. Вкус действительно своеобразный и сильный. В Америке попробовать эти грибы проще: их здесь больше, поскольку больше лесов. Но и здесь они не дешевы.

На побережье приезжаем еще в полутьме.

- Зачем так рано? - спрашиваю.

- Иначе Джим может приехать раньше нас, - отвечает Бен.

В жизни Бена недавно случилась трагедия: он рассорился со своим давним другом Джимом. Они вместе исследовали эти леса, у них были общие грибные места. И вдруг Бен обнаружил, что Джим стал ездить сюда один и собирать грибы. Более страшного предательства Бену трудно было вообразить. Но трагедия Бена - не в потере друга, а в появлении такого злого конкурента, знающего все места.

Мы медленно бродим под соснами, вглядываясь в бугорки сосновых игл. Матсутаке, как и наши белые, любят расти скрытно, долго не показываясь из-под лесного одеяла, а лишь приподнимая его. Но пока грибов нет.

- Похоже, Джим уже был здесь

ЭКЗОТИКА ДАЛЬНИХ ЛЕСОВ

вчера, - ворчит Бен.

Но вот его наметанный глаз замечает очередной бугорок. Бен осторожно разгребает иголки - и открывается охристо-белая шляпка: это оно, то, что мы ищем. Теперь надо аккуратно подsunуть под шляпу руку, нащупать ножку и тянуть за нее, слегка покачи-



вая. Матсутаке растут с большой глубиной, неосторожное усилие - и половина ножки останется в земле. Такой гриб - товар уже не первого сорта. (В классификации Бена есть два первых сорта: американский первый сорт - грибы, у которых уже порвалась пленка под шляпкой и открылись пластинки, и японский первый сорт - самые молодые, еще полностью закрытые грибы, похожие на вытянутые вверх дождевики. Эти идут по самой высокой цене).

Найдя один гриб, начинаем ощупывать подстилку вокруг руками, и находим еще несколько совсем невидимых - японский первый сорт. Очень скоро и я начинаю чувствовать, где прячутся эти новые



для меня грибы. Несравненное ощущение: надавливаешь рукой на едва заметный холмик, а там - нечто твердое, от чего сладко замирает сердце. Так ищут боровики в наших моховых борах.

Переезжаем с места на место. Почти везде что-нибудь находим. Джим, кажется, нигде не был, зато много где побывали олени. Они находят матсутаке под землей по запаху, выкапывают и съедают, оставляя лишь нижнюю часть ножки, чтобы раздосадовать Бена.

- Кажется, я стану охотником на оленей, - ворчит он.

Возвращаемся уже в темноте. За день набрали килограммов пятнадцать. Бен сортирует грибы, очищает их от мусора специальной кисточкой.

На следующий день он берет их в город на продажу. А я по его заказу рисую самый красивый гриб. Бен потом печатает мои картинки на футболках и тоже продает.

К его возвращению картинка готова. Он долго молча рассматривает ее.

- Что-то не так? - спрашиваю я. Помолчав еще, он говорит:

- Я не могу это печатать на футболках: ты рассекречиваешь мои места. Оказывается, я по обыкновению нарисовал вокруг гриба то, что росло и лежало рядом с ним: листья и ягоды толокнянки, тройные сосновые иглы. И Бен боится, что по этим приметам конкуренты вычислят его места. Приходится делать повтор картинки, но уже с ложными приметами: шишечкой кедра и двойными иглами, от сосны другого вида. Бен, наконец, доволен.

Брожу теперь в своих грибных лесах на Карельском, где в глазах рябит от грибных обрезков, брошенных бутылок и прочего мусора, и вспоминаю те безлюдные, чистые леса.

Александр Вязьменский

"Портреты грибов" А. Вязьменского вы можете посмотреть на сайте:

www.pelcor.com/mushrooms/SashaMushrooms.html

Для информации: *Tricholoma magnivelare*. В Китае этот гриб называют сунжун, в России - Рядовка обутая. Этот редкий целебный гриб на территории России растёт лишь в приморской тайге и довольно специфический: ценится исключительно тот гриб, шляпка которого ещё не распустилась, причём полезные свойства сохраняются в течение 48 часов, после того как его выкопали. Он повышает жизненный тонус человека, выводит из организма радионуклиды и способствует лечению рака. С мая 2002 года занесён в Красную книгу Приморья. Этот гриб растёт на корнях цветочковой сосны, которая тоже числится в Красной книге.

Продолжаем публикации на тему:

"Грибной огород – и здоровье и доход."

Грибы – сельскохозяйственный продукт, который распространен во всем мире. Существуют различные виды грибов. Из них самым распространенными являются **древоразрушающие грибы**. К ним относятся Вешенка, Опенок, Шиитаке, Рейши, Мейтаке... Они играют важную роль на Земле: питаются целлюлозой (погибшей древесиной) и превращают ее в питание для других растений.

Из истории грибоводства

Первой страной, где начали выращивать грибы, по словам историков, стала Франция. Некоторые документы говорят, что Луи XIV был первым грибным производителем. В то время грибы выращивались в специальных пещерах около Парижа, оборудованных для этой уникальной формы сельского хозяйства.

Основываясь на информации из Франции, английские садоводы пришли к выводу, что урожай грибов – один из самых простых в получении, так как не требует больших затрат и ухода.

В конце 19-го столетия грибное производство пробило свой путь из Англии в Америку, где любопытные садоводы попробовали свои силы в выращивании этого необычного и обильного урожая.

В 1891, была выпущена первая книга по выращиванию грибов, и это пролило свет на теорию их культивирования. И сегодня грибы выращиваются фактически в каждом государстве.

Основы грибоводства

1. Существует два основных способа выращивания грибов: на открытом воздухе и в помещениях (теплицы, подвалы). На открытом воздухе грибы плодоносят только в теплое время года при температуре выше +5...+10 градусов. В помещениях грибы можно выращивать круглый год (при плюсовой температуре)

2. Для выращивания древоразрушающих грибов в качестве сырья используют сельскохозяйственные отходы: древесину лиственных пород, опилки, солому, льняную костру, бумагу...

Отрезки древесины можно использовать любой величины, но удобнее 30-50 см длиной и диаметром не менее 15 см. Желательно использовать здоровую, недавно срубленную древесину с высокой влажностью. В противном случае ее надо замачивать в воде 1-2 дня, располагая вертикально (рис. 1).

3. Для заражения древесины грибницей используют мицелий – частичку живой грибницы. Мицелий делают в специальных лабораториях.

Домашнее грибоводство не получило должного распространения среди садоводов и огородников в отличие от выращивания других сельскохозяйственных культур. А причина просто в отсутствии посадочного материала (мицелия) на лотках и в магазинах "Семена".

Дело в том, что для выращивания грибов применяют в основном зерновой мицелий. А такой мицелий имеет много недостатков: относительно большой вес и объем, хранится обязательно в холодильнике, через 2-3 месяца начинает портиться. А самое интересное, о том, что вы купили "мертвый" мицелий вы узнаете потом, так и не дождавшись урожая.

Но, теперь все изменилось! Небольшим коллективом энтузиастов была придумана технология и организовано промышленное производство посадочного материала грибов – "Грибных палочек" – в виде деревянных брусочков

ков размером 6х6х50 мм. В стерильной упаковке находится 20 шт. Небольшой объем и вес, хранится при комнатной температуре 12 месяцев.

А самое интересное – большой ассортимент: Вешенка белая, В. серая, В. темно-серая, В. лимонная, В. розовая, В. САКА, Опенок летний, О. зимний, гриб Чесночник, целебные грибы Шиитаке, Рейши, Мейтаке.

Вот несколько способов засева с помощью "Грибных палочек":

Способ 1.

1. В подготовленных отрезках (чурках) сверлят отверстия глубиной 60 мм и диаметром 9-10 мм. Количество отверстий – 3-5. Отверстия располагают равномерно по окружности на нижнем торце у самого края (рис. 2).



2. В отверстия вкладывают (можно забивать молотком) по одному брусочку и плотно закрывают пробками из увлажненной ваты или чистой бумаги (рис. 3).



3. После этого отрезки древесины вкапывают засеянным концом в открытый грунт, оставляя сверху 100-150 мм (рис. 4). Земля (песок) нужна только лишь для того, чтобы напитывать влагой древесину. Для закапывания выбираем влажные и тенистые места: за сараем, под кустами или деревьями. (Если мы планируем переносить поленья (чурки) или убирать на зиму в укрытия (подвал), то можно их помещать в подходящие ведра или ящики с песком).



Способ 2.

Если у вас нет дрели, то заразить

Красота Здоровье Долголетие

За здоровьем на выставку!

Всего пара часов приятной прогулки по выставке – и вы узнаете о том, как справиться со многими заболеваниями.

Приятный сюрприз для посетителей – на выставке у каждого будет возможность выиграть туристическую путевку, наборы для садоводов, а также множество других подарков от организаторов и фирм-участниц.

Выставка пройдет по адресу: г. Санкт-Петербург, пл. Победы, д. 2, "Северо-Западный выставочный центр" (ст. м. «Московская», выход на Алтайскую улицу).

Телефон для справок: (812) 740-13-26.

Данный купон даст Вам возможность бесплатно посетить нашу выставку.

21-25 марта 11.00-19.00

Грибы круглый год

ГРИБНЫЕ ПАЛОЧКИ -

Посадочный материал для самостоятельного выращивания грибов (мицелий)

Посев мицелия в древесину проводится за 1,5-2 мес. до высадки в грунт.

Подробную информацию можно узнать по тел.: **(812) 717-17-11**

печатается на правах рекламы



древесину можно другим способом. Выкапываем подходящую ямку, укладываем на дно несколько скомканных газет, выливаем примерно 1 литр чистой воды и кладем 3-4 брусочка мицелия (рис.5). Затем на верх ставим полено (чурку), заворачиваем вверх края газеты и засыпаем землей или песком. Если полено располагается горизонтально, то снизу необходимо снять участок коры, который будет соприкасаться с мицелием.

Способ 3.

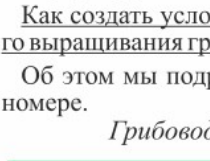
Грибы можно использовать для разрушения пней от спиленных деревьев. Пень засеваем по бокам как можно ниже.

Нет одного правильного способа выращивания грибов, есть много различных технологий. Не только технология определяет успех, но и приспособление грибоводов к индивидуальному природным условиям. Каждый грибовод выращивает грибы в местности со своим уникальным климатом: кто-то в южных районах, где жарко и сухо, а кто-то в умеренно влажном.



Для плодоношения грибов требуется определенная температура и влажность, и если ваши условия отличаются от требуемых, то придется принимать дополнительные меры, чтобы повторить условия, при которых грибы растут в природе.

Грибница растет при температуре воздуха +10...+25 град и высокой влажности. Не боится морозов, но погибает при высыхании древесины. В зависимости от условий, спустя 6-12 месяцев после засева, грибница полностью прорастает и может плодоносить. Чтобы ускорить получение урожая, за 2 месяца до высадки в грунт можно в помещении прорастить грибницу, завернув чурбак в полиэтилен (рис.6).



Как создать условия, необходимые для успешного выращивания грибов?

Об этом мы подробнее поговорим в следующем номере.

Грибовод со стажем, Виктор Чукуенок



отделы от магазинов "ГРИБНАЯ АПТЕКА"

в аптеке на пр.
Стачек, 14

715-34-65

Аптека
ВОКТОР

в гомеопатич. центре
пр. Энгельса, 132/1

715-47-26

пн-сб 10.00-20.00
вск 11.00-18.00

"АРНИКА"

- бесплатные консультации по применению продукции на основе целебных грибов, в т.ч. в ветеринарии,
- литература по популярной фунготерапии.

печатается на правах рекламы



Екатерина Сушкова

Секреты светских дам

*"Очи юга, черны очи,
В вас любви прочел я приговор,
Звезды дня и звезды ночи
Для меня вы стали с этих пор!.."*

(М.Лермонтов,
стихотворение "Чернокобой")

Много интересного можно почерпнуть в исторических архивах, особенно в личных письмах. Я, например, научила мужа, как из Астрахани, куда он любит ездить на рыбалку, довести пойманную рыбу в свежем и даже живом(!) виде. Племянник Е.Сушковой - Н.Фадеев писал ей в письме следующее: «До недели, а то и больше, сохраняются осетры, пока их везут в Москву. А для этого надо каждую рыбу переложить в свежую крапиву и в жабры залить толику водки или коньяку. При разделке уже в Москве они шевелятся и бьют хвостом. Этот секрет хорошо знают все московские рыбные купцы».

А вот еще один секрет, который будет интересен для читателей вашей газеты - какие маски из грибов делали наши прабабушки, чтобы сохранить свежесть и белизну кожи. Этими масками активно пользовались дамы высшего света начала 19 века. Запись о таких масках оставила знаменитая Екатерина Сушкова (miss Blak eyes), пассия поэта Лермонтова в своих письмах к подруге: «Не поверишь, Лизонька, как я становлюсь молода и хороша здесь в тени дубрав дядюшкина поместья. И не только благодаря долгим прогулкам, а и белым грибам, которые и сама собираю в парке, и девки из Олонья приносят. Чтобы отбелить и освежить лицо, надобно с кашицей из них на лице полежать чуток, затем колодезной водой умыться. Кожа просто атласная и белая как муслин на свадебном платье. Даже такая как я, чернавка, побелела и посвежела...»

Горбачева Г.Л., г. С-Петербург

От редакции. По результатам последних исследований боровик действительно представляет несомненный интерес в косметическом плане - полисахариды белого гриба способны регенерировать молодые клетки эпидермиса, поддерживать сохранность мембраны клеток кожи, чтобы не было обезвоживания клеток. Поэтому маска из кашицы свежих грибов (пропустить белый гриб через мясорубку) действительно отбеливает, питает и подтягивает кожу лица и шеи.



За здоровьем на выставку! 21-25 марта

организатор «РИА «Панда-Медиа»,
пл. Победы, д. 2, ст. м. Московская

На выставке будут представлены:

- лучшие специалисты в области медицины, косметологии, фито- и фунготерапии;
- лучшие разработки, сохраняющие красоту и возвращающие людям здоровье, многие из которых не имеют аналогов ни в России, ни в мире;
- диагностические приборы домашней медицинской техники, современные очистители воды и воздуха;
- диетические продукты, питание для диабетиков и др.

Также здесь Вы сможете:

- продегустировать травяные настои и фиточай, мед;
- узнать все о любом продукте у профессиональных консультантов, а также у его производителей, приобрести продукцию без наценки.

Купон для прохода на выставку

Прошла информация по ТВ, что израильские ученые нашли гриб, который имеет очень сильные противоопухолевые свойства, и планируется создание нового препарата против рака. Это правда?

Действительно, в Иерусалимском университете (Hebrew University), проводя эксперименты по улучшению качества фруктов (нектаринов и персиков) посредством применения «актибинда» - белка, который вырабатывается грибом-микробиотом «аспергиллус нигер», столкнулись с очень интересным явлением. Оказалось, что актибинд блокирует белок актин, который и отвечает за рост клеток. Но самое интересное, что это происходит не только у растений, но и у человека.

В последующих лабораторных исследованиях было доказано, что актибинд действительно останавливает рост раковых клеток, а повышение в организме актибинда замедляет развитие метастазов, опухолей и питающих их кровеносных сосудов.

Это очень отраднo, так как грибковый актибинд может стать основой для создания нового класса лекарств, которые вполне могут выйти на передовую линию борьбы с раком.

Слышала, что искусственно внедряют грибы-микробиоты в траву, и она становится опасной для здоровья. Так ли это?

Еловкина Ж., С-Пб

Ну, не совсем так. Дело в том, что растения иногда поражаются грибами-микробиотами, насекомые, которые поедают эту траву, тоже заболевают этими «грибными болезнями». Птицы же, склевывая такое заболевшее насекомое, получают расстройство желудка и стараются в дальнейшем избегать этого источника еды.

Новозеландские ученые взяли это на вооружение и использовали этот метод. Они искусственно заражают такими грибами траву на полях для гольфа и поля, расположенные рядом с аэродромами для того, чтобы отпугнуть птиц. Разработка прошла практические испытания в



международном аэропорту города Крайстчёрч (Christchurch) и на новозеландских полях для гольфа, показав хороший результат. Компания признаёт, что её трава не решит всех проблем, но расширит возможности служб, занимающихся контролем над птицами.

И волноваться по этому поводу не стоит: пока это только идея, и все находится в стадии экспериментов.



Правда ли, что лимонную кислоту получают не из лимонов, а из грибов?

Алсуфьев П.Р., г. С-Петербург

Да, лимонную кислоту получают не из лимонов - это слишком дорого. И к тому же лимоны содержат не так уж много кислоты (до 9%). И вот нашелся другой источник и способ получения лимонной кислоты. Плесневый гриб аспергиллус нигер (черная плесень)

отлично справляется с такой задачей.

Российские ученые впервые разработали методы технического использования грибов для получения лимонной кислоты. Вот как это происходит. Сначала на 20%-ном растворе сахара с добавлением минеральных солей выращивается пленка черной плесени. Обычно на это уходит дня два. Затем питательный раствор сливается, нижняя часть гриба промывается кипяченой водой и наливается чистый стерилизованный двадцатипроцентный раствор сахара. Гриб быстро принимается за дело. Четыре дня - и весь сахар переработан в лимонную кислоту. Теперь уже забота человека выделить кислоту и использовать ее по назначению.

Способ этот довольно выгоден. Судите сами: из лимонов, собранных с одного гектара, можно получить около 400 килограммов лимонной кислоты, а из сахара, выработанного из сахарной свеклы с той же площади, грибы дают ее более полутона. Это почти в четыре раза больше!

Есть ли противоопухолевые свойства у обычных грибов и какие?

Осипова Т., г. С-Петербург.

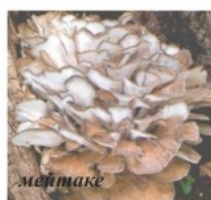
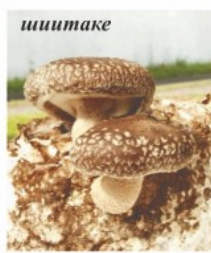
Интерес к грибам возник в начале двадцатого века, когда из мукоровых грибов (зеленого кистевика) выделили естественный антибиотик - пенициллин. Именно тогда стали изучаться древесные грибы (чага, трутовики). И первые исследования показали, что грибы продуцируют не только антибиотики, но и противоопухолевые вещества.

К сожалению, чага не оправдала надежды - противоопухолевая активность в ней невелика. Но зато японские исследования древесных японских грибов - шиитаке, рейши и мейтаке - были сенсационными. В грибах шиитаке был найден полисахарид лентинан. Этот полисахарид, применяемый в относительно малых дозах, проявляет большую противоопухолевую активность. Совсем небольшая доза лентинана - всего 1/2 мг на 1 кг веса - вызвала полный регресс опухоли типа саркома-180 у 80% мышей, а доза в 1 мг/кг полностью остановила рост опухолей в 100% случаев. Симптомы указывали скорее на иммунологическое, а не на сходное с химиотерапевтическим или цитотоксическим воздействие, что в последствии подтвердилось многочисленными опытами.

С момента открытия Икекавы в журналах всех стран мира появилось множество научных статей о лентинане. Исследования доказали, что лентинан стимулирует деятельность Т-лимфоцитов, которые, в свою очередь, активизируют макрофаги. Лентинан также стимулирует деятельность "естественных клеток-киллеров", или NK-клеток - тип иммунных клеток, которым принадлежит основная роль в разрушении опухолей и вирусов. (по материалам статей четвертого всероссийского конгресса по медицинской микологии (29-31/03/2006г.) и монографии «Shiitake Kennerth» (2003г.)

которые, в свою очередь, активизируют макрофаги. Лентинан также стимулирует деятельность "естественных клеток-киллеров", или NK-клеток - тип иммунных клеток, которым принадлежит основная роль в разрушении опухолей и вирусов. (по материалам статей четвертого всероссийского конгресса по медицинской микологии (29-31/03/2006г.) и монографии «Shiitake Kennerth» (2003г.)

которые, в свою очередь, активизируют макрофаги. Лентинан также стимулирует деятельность "естественных клеток-киллеров", или NK-клеток - тип иммунных клеток, которым принадлежит основная роль в разрушении опухолей и вирусов. (по материалам статей четвертого всероссийского конгресса по медицинской микологии (29-31/03/2006г.) и монографии «Shiitake Kennerth» (2003г.)



Грибная харчевня: ВЕЛИКИЙ ПОСТ



Вкусно, недорого, постно...

Как мы и обещали, публикуем рецепты для тех, кто придерживается поста - ведь очень сложно питаться разнообразно, исключив очень многие привычные продукты. Грибная Харчевня кое-что для вас приготовила. Да и читатели, как всегда, делятся с вами своими любимыми грибными рецептами. Надеемся, что запасов грибных и в "кладовых", и в магазинах достаточно. Приятного аппетита!

«Смотри, в пост поступай с разумом. Не насылуй слишком плоть, а береги ее, насколько требует рассудок, вообще не утрируй и не делай ничего выше сил и больше того, что позволяет здоровье».

Святой праведный Иоанн Кронштадтский

ФАРШИРОВАННЫЕ ГРИБАМИ СОЛЕННЫЕ ПОМИДОРЫ



Фаршировать свежие помидоры, я думаю, многие уже пробовали, а теперь предлагаем - соленые. Отберите крепкие соленые помидоры, срежьте с них верхнюю часть, удалите семена и сок, посыпьте перцем и наполните грибной икрой. Разные рецепты приготовления икры из свежих или сушеных грибов мы уже приводили в прошлых выпусках, поэтому сейчас не будем на этом останавливаться.

150 г грибов,
6 картофелин,
1 ст. квашеной
капусты,
1 соленый огу-
рец,
3 ст. л. растит.
масла.



Понадобится:

500 г свежих грибов,
4 огурца,
2 головки лука,
2 ст. л. растит. мас-
ла,
2 ч. л. томата-пюре,
4 маслины или 2
кружка лимона на
тарелку.

СОЛЯНКА ИЗ СВЕЖИХ ГРИБОВ

Сваренные в течение 10 минут свежие грибы шинкуют. Затем берут прожаренный на растительном масле мелко нарезанный лук, соленые огурцы, томат-пюре и все это тушат 5 минут с грибами. После этого грибы, лук, огурцы и томат кладут в грибной отвар. Добавляют по вкусу перец, соль, лавровый лист и варят 15 минут. В тарелки можно положить маслины или очищенные от кожуры кружки лимона.



ГРИБЫ СОЛЕННЫЕ С КАРТОФЕЛЕМ И ОВОЩАМИ

Соленые грибы мелко режут. Отваривают картофель "в мундире", снимают с него кожицу и нарезают ломтиками. Лук очищают, промывают и нарезают кружками. Квашеную капусту отжимают от лишнего рассола. Все овощи смешивают с грибами, поливают растительным маслом и уксусом. Затем посыпают перцем и солью по вкусу. Хорошо перемешанную массу укладывают горкой на блюдо, украсив кружками соленых огурцов, шляпками грибов и мелко нарезанной зеленью укропа и петрушки.

ГРИБНЫЕ ГОЛУБЦЫ

300 г свежих грибов,
500 г капусты,
150 г моркови,
50 г измельченной пет-
рушки,
3 ст. л. растит. масла,
соль.

Кочан белой капусты с вырезанной кочерыжкой варят 15 минут, охлаждают и разбирают на листья. Толстые края срезают или

отбивают деревянным молотком, чтобы они стали мягче. Боровики, осиновики и березовики тоже отваривают 15 минут вместе с морковью и петрушкой. Затем приготавливают фарш из грибов с перцем и солью.

В воде разводят поджаренную муку и готовят соус. Фарш заворачивают в листья капусты и обжаривают голубцы на сковороде. Потом складывают в кастрюлю, заливают соусом и, накрыв крышкой, тушат в духовке. Готовые голубцы посыпают укропом или петрушкой.

Так же готовят голубцы из шампиньонов, только грибы не варят, а обжаривают в растительном масле и смешивают с жареным луком и отварным рисом.



Уважаемые читатели, не используйте в пищу незнакомые грибы, это опасно для здоровья!

ПЕЛЬМЕНИ С ГРИБАМИ



Для теста: 2 ст. муки, 2/5 ст. кипятка,
4 ст. л. растит. мас-
ла.

Для отвара: 0,5 л воды, 3 лавр. листа, 4-5 горошин черного пер-
ца, 2-3 зуб. чеснока, 1 ст. л. зелени петруш-
ки.

Для начинки:
20 сухих белых гри-
бов,
1 ст. крутой гречне-
вой каши или отвар-
ного риса,
4 ст. л. растит. мас-
ла,
1 луковица.

Тесто: в подсолнечное масло залить крутой кипяток, всыпать в эту смесь муку и быстро замесить тесто, хорошенько размяв его руками, а затем раскатать в очень тонкий пласт, не подсыпая при этом муки, т.к. это тесто не прилипает к доске.

Раскатанное тесто нарезать квадратами 5x5 см, положить на каждый кусочек начинку и сформовать пельмени.

Противень или сковороду смазать маслом, уложить на нее одним слоем пельмени и испечь в духовке на умеренном огне в течение 12-15 мин. Затем переложить пельмени в горшочек, залить горячим грибным отваром, посолить, добавить пряности и поставить на 15 мин. в духовку.

Подготовка начинки. Грибы отварить в воде, отвар слить в отдельную посуду, а грибы мелко порубить и обжарить с луком в масле, перемешать с кашей и хорошо размять в однородную массу.

МАКАРОНЫ С ГРИБАМИ

Свежие белые грибы или шампиньоны ошпаривают кипятком, шинкуют и обжаривают в растительном масле.

За несколько минут до готовности кладут томат-пюре, смешивают с отварными макаронами и ставят на 10 минут в духовку.

300 г свежих (или полуфабрикатов) грибов,
300 г макарон,
4 ч. л. томата-пюре,
2 ст. л. растит. масла,
соль.

СУП ГОРОХОВЫЙ С ГРИБАМИ

50 г сушеных грибов,
250 г гороха,
3 ст. л. растит. масла,
2 луковицы.

Сваренный горох протирают через сито. Вымоченные белые грибы шинкуют, смешивают с луком, поджаренным на растительном масле, и на воде варят с гороховым пюре около часа. К супу подают гренки из белого хлеба.

Уважаемые читатели! Обсудить материал газеты, высказать свое мнение, задать вопросы вы можете по телефону: (812) 717-87-84, e-mail: gazeta@fungo.ru, www.fungo.ru. Адрес для писем: 191167, Санкт-Петербург, Невский пр., 180, кв. 25, редакция газеты "Грибная Аптека". Подписной индекс 19320 по каталогу РОСПЕЧАТЬ.

Газета "Грибная Аптека". Учредитель и издатель ООО "Фарм-принт". Регистрационное свидетельство ПИ № ФС77-24645 от 08.06.2006г. Свидетельство выдано Управлением Федеральной службы по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия по Российской Федерации и зарубежным странам. Адрес редакции и издателя: 191167, Санкт-Петербург, Невский пр.180, оф.25. Тел: (812) 717-87-84, e-mail: gazeta@fungo.ru, Главный редактор Фаина Т.И. Тираж 40000 экз. Подписано в печать 26.02.2007 г. Цена свободная. Отпечатано в типографии ООО "Новая Типография", 198096, СПб, Угольная гавань, Элеваторная площадка, 6. Заказ № ТД-750

