



№ 04 (024)  
2007г.

Вестник  
фунготерапии

АПТЕКА

### Прочитала - применила!

Как мне нравится ваша газета! И как я вам благодарна за интересные материалы и реальную помощь!

Прочитала о противоопухолевых свойствах боровичков и с прошлого лета начала самостоятельную профилактику. Сушить грибы я не умею - не получается, они как месиво становятся, да и порошок грибной тоже не хранится. Поэтому использую свой личный рецепт противоопухолевой профилактики, который называю «грибы малосольные». А делаю так: собираю молоденькие боровички без единой червоточки, режу их вдоль тонкими пластинками. На дно керамической плошки кладу метелки укропа, на них слоями пластики грибов и присаливаю мелкой солью. На следующий день они пускают сок. Если сока нет, то кладу гнет (обычно блюдечко, а на него стакан с водой) и жду сока. Через сутки-двое боровички готовы. Есть их можно как угодно: и с картошкой, и просто на бутерброд с маслом. И вкусно, и все целебные полисахариды сохраняю. Точно так же можно и с шампиньонами магазинными, но они мало сока дают, хотя тоже ничего - полезно. После такого употребления малосольных грибочков уже заметила результат: мастопатия раньше очень беспокоила, грудь болела и набухала, а после такой «грибной профилактики» лучше стало, спокойнее.

*Е.З., г. Троицк*

### Рецепт от Малахова

Недавно всем известный Геннадий Петрович, ведущий передачи «Малахов+», рассказал следующий случай из своего опыта применения грибов: «Была у меня подошвенная бородавка, мучила очень, постоянно приходилось срезать. Я приложил к ней кусочек маринованного белого гриба, закрепил пластырем и подержал с час, и так каждый день - ведь перестала нарастать, а потом и вовсе ушла. Поэтому я грибам верю - в любом виде».

### Интересный факт

В одном из номеров была статья о толстушках, "... которые сидят на трутовиках", чтобы вернуть себе после родов стройность. Вот и я правдами и неправдами раздобыла себе через алтайских родственников сушеную лиственничную губку. Пропила отвар ее в течение 4 месяцев. Вернулась к прежнему весу, а к тому же стала намного спокойнее. Позднее прочитала в одном из справочников, что, оказывается, содержащийся там **агарин** действует еще и как снотворное и успокаивающее средство.

*Сонина В., г. Н.Новгород*

● **Грибная РУЛЕТКА:**  
**Эти разные ОПЯТА**

● **ФУНГОТЕРАПИЯ открывает свои секреты:**

**Для тех, кто не верит,  
что грибы целебны**

● **Грибной ОГОРОД:**  
**советы грибовода**

● **Грибные ИСТОРИИ**

● **Травник консультирует:**  
**ОКОПНИК**

● **Грибная КЛАССИКА**

**Грибная харчевня**  
(Готовимся к Пасхе)

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



## Апрель...

Еще немножко, еще чуть-чуть - и начнется раздолье для грибников.

А пока даже в лес не зайдешь - мокро, холодно. Весна бурная и ранняя,

интересно, какое лето будет стоять? Хотя уже предупреждают, что засушливое. Посмотрим - увидим.

Но настоящий грибник даже в стойкую засуху из леса без грибов не уйдет. Наш читатель прислал письмо, где раскрывает свой секрет - почему ему так везет, и почему он ВСЕГДА возвращается с грибами. Письмо интересное и длинное - обязательно опубликуем в следующих номерах, а пока отрывок из него:

«У вас была интересная статья о каменных исполинах-грибах естественного происхождения, разбросанных по всему миру. Лет десять назад я был в Турции по делам службы, и меня отвезли в Кападокию. Зрелище грандиозное - громадные каменные грибы, которые в прямом смысле РАСТУТ из земли. Я тогда поднял камешек на память, турки сказали, что эти камни приносят счастье. И действительно, бизнес пошел на подъем, все хорошо, но я отметил сразу удивительную способность - ко мне стали «лзнуть» грибы. На даче перед баней никогда и никто грибов сроду не видел, а тут вдруг семь красавцев-боровиков. И так и пошло. Камешек я отдал ювелиру, он мне его в серебряную оправу вставил, всегда беру с собой, особенно, когда за грибами собираюсь. И всегда с полным лукошком возвращаюсь...»

Вот такие чудеса, вот такие **грибные талисманы**.

И еще огромная просьба к читателям: берите фотоаппарат в лес, потому что иногда даже обидно читать такие письма: «Нашел в лесу трехэтажный подосиновик - на шляпке большого пристроился чуть поменьше грибок, а на нем - совсем крошечный с еще только зачатком шапочки. Полюбовался, друзьям показал - и выбросил. Вдруг мутант какой...»

**Фотографируйте эти загадки природы!** Или сообщайте нам - мы будем, если это возможно, их запечатлеть. Это большая редкость. Или вот такое письмо: «Переплелись два подберезовика, как будто пара влюбленных - тоненький грибок вокруг толстой ножки основного». Верим, удивляемся - а показать читателям не можем! Есть, правда, еще одна возможность это запечатлеть, как это сделал Александр Вязьменский, художник акварелист, - зарисовать свою находку. Его акварель мы поместили на стр.5 вместе с теми немногими фотографиями, которые нам передали читатели.

И, наконец, подписка. Без ложной скромности говорим - газета уникальная, и единственная в своем роде в мире. Но без вашей поддержки нам выжить будет очень трудно - сейчас в век капитализма все работает только на коммерческой основе - даже за то, чтобы попасть в газетные киоски в любой город, мы должны платить деньги, и причем каждый месяц. Это съедает выручку от любых продаж. И только подписка помогает газете выжить. Если вдруг на вашей почте не хотят подписывать на газету - присылайте деньги на подписку к нам в редакцию - оформим **редакционную подписку**. Только позаботьтесь о правильном написании обратного адреса. И не забудьте вложить в конверт копию квитанции почтового перевода оплаты подписки. О стоимости и правилах оформления можно узнать по телефонам редакции: (812) 717-87-84.

Всегда ваша,  
гл. редактор Т.Фадина

## Ларец с драгоценностями

Эту историю, наверно, уже вся Россия знает, потому что я с моим дедом была приглашена на передачу «Малыхов плюс» и там рассказывала, что со мной приключилось в лесу, и как оказалось, что я не только осталась жива, но и здорова. А Ирина Александровна Филиппова после моего рассказа полностью подтвердила (ссылаясь на исследования российских и зарубежных ученых), что грибы действительно делают чудеса и несут излечение от самых разных заболеваний.

А дело было так: мы с мужем вдвоем пошли за грибами, я замешкалась и потеряла его из виду, а когда стала искать - совсем заблудилась. Пермский край - это не Подмосковье; просто так не выйдешь, да и зверья поболее будет - видела и волков, и диких кабанов за те восемь дней, что плутала по лесу.

Я, конечно, испугалась - в осеннем лесу (октябрь), без спичек, без еды, без лекарств (у меня диабет, сижу на инсулине). Как раз в этот день мерила сахар - 17 единиц.



Запаниковала, забегала, вообще в какую-то глушь залезла. Потом себя убедилась, что и не в такие переделки попадала - надо выходить. Первую ночь провела в панике и ужасе, почти не спала и замерзла.

Солнышко встало - полегче стало, мозги включила. Набрела на полянку, а там на пеньках опять видимо-невидимо. Насобирала большую кучу, все в рюкзак сложила. Вспомнила, что слышала от родителей, как в войну мой дед занимался закупкой грибов у населения и на телегах в город возил на пункт приема: дорога была дальняя, а одежда драная, вот он и забирался в самую середину кучи грибов, там тепло было - грибы тепло солнечное выделяют. Так и добирался до города.

Пригодился и мне дедовский способ. Я ж вся промокшая - и сапоги, и носки. Ноги ледяные суну в грибы - тепло как в бане. Так и созрела. Ела, что найду в лесу - чернику, да бруснику, да запоздалые орехи. Ну и грибы, конечно. Или белый молоденький найду, или подосиновик, а в основном - опята. Подвялю их на солнышке - и ем, голод заглушаю. О болезнях своих тогда не думала, какие болезни - тут бы концы не отдавать. Не так голод мучил, как холод. На восьмой день меня лесник нашел и вывел домой. Отлежалась чуток, отогрелась - дед мой сразу мне мою аптечку несет: инсулин, сердечные лекарства, таблетки разные. Я сахар мерить даже боюсь - ведь восемь дней без инсулина была! Померили - 6.5 единиц! А раньше и 15-17 единиц бывало! Да и то, когда инсулин принимала. Давление тоже нормальное, хотя до того постоянно сидела на таблетках.

После такого моего вынужденного путешествия очень я беспокоилась за свои ноги - до этого суставы крутило к любой перемене погоды. А здесь-то - ноги постоянно мокрые, да столько нагрузки на них! Но самое удивительное - ноги перестали болеть вообще! Вот сейчас прошло несколько месяцев после моего приключения, а я чувствую себя просто великолепно, словно все свои болезни в лесу оставила. Как в сказке, когда падчерицу в лес завезли, а она оттуда вернулась с полным ларцом приданого. Вот и я так, только в ларце моем вместо камней драгоценных - здоровье, спасение от моих болезней.

Пашкова О.Л., Пермская обл.

# Замужем за грибофобом *или...*

## Мое швейцарское браконьерство

Мне всегда хотелось повидать Швейцарию - это было моей мечтой с детства. Маленькие домики, кукольные садики, альпийские луга и швейцарский сыр - и все это с абсолютной свободой и доброжелательным отношением. Поэтому, когда меня познакомили со швейцарцем Уго, который был на 20 лет меня старше, я ничуть не сомневалась: после неудачного брака с русским «мачо» мне хотелось найти что-нибудь выгодное и спокойное. Две встречи в Москве, ознакомительный приезд к нему зимой были очень позитивные - спокойный вдовец со взрослым сыном, который давно живет отдельно и только приветствует союз с русской мадам. Летом я приехала выходить замуж. Настроена была серьезно и загодя продала свою однокомнатную квартиру в Самаре - часть денег оставила маме, а часть взяла с собой: на всякий случай.

Церемония была самая простая, как у нас в ЗАГСе, потом с семьей его сына посидели в маленьком ресторанчике Шаффхаузена, после чего вернулись в его небольшой домик в деревушке Фойерталлен. Новоиспеченный мой супруг трудился в фирме по продаже недвижимости, поэтому дома был редко. А я за три месяца должна была сдать экзамен по немецкому языку и подготовить документы для получения вида на жительство. Времени у меня было предостаточно, так как швейцарские хозяйки за плитой стоят по минимуму - пакет сухого завтрака детям в школу, а ужин - разогретый набор «быстрой еды», обычно это шницель и макароны. Мой благоверный сразу же отверг мои изыски - борщ и картофельное пюре с котлетами. Во-первых, потому что это дорого - овощи с рынка, а там все дороже в два раза, а во-вторых, потому что идет чад и пар с кухни, а кухни у них - просто уголки в зале, следовательно, это портит обои и мебель. Я не возражала - мне же легче. Неделю мы сидим на «быстрой еде», зато в субботу идем в ресторанчик. Соседки-швейцарки - дамы очень улыбочивые и недалекие, в основном все время проводят в своем мини-садику - то газоны косят, то цветы удобряют. Это, кстати, мне тоже вменилось в обязанность. Эти придомовые участки ничем не огорожены и плавно перетекают в пролески между домами. В небольших лесочках проложены брусчатые тропинки, и все ходят именно по ним. А однажды утром я рядом с такой тропинкой под елкой увидела... роскошный белый гриб, а дальше - еще и

еще! Собрала штук 15 (больше пакет не вместил) и зашла в маленький магазинчик рядом с домом - купить лук для жаренки. Не утерпела - похвасталась. Продавец с интересом рассматривал мою находку, как будто никогда не видел ничего подобного.

Дома я расположилась чистить свой



БЕЛЫЙ ГРИБ

«улов» у крыльца на солнышке, каждый грибок с любовью рассматривала, как будто привез из дома - там, на Волге, такие же красавцы растут. Правда, заметила, что соседка фрау Штиф тоже поглядывает с интересом на меня, но молчит и только улыбается приветливо, дескать, какое солнышко сегодня жаркое - все из комнат потянулись на свежий воздух.

Грибов жареных поесть я все-таки успела. Полицейский пришел в аккурат, когда я мыла посуду. Штраф был выписан за незаконный сбор грибов. Я тогда еще не знала, что в Швейцарии сбор грибов разрешен только по лицензии, которую ты сначала покупаешь, а затем вместе с группой таких же «лицензированных» и инструктором отправляешься куда-то в определенное место для сбора грибов, причем больше разрешенного веса собирать грибы не разрешено. К тому же, получая лицензию, ты подписываешь документ, что несешь всю ответственность за свое здоровье лично, если вдруг осмелишься использовать их в пищу. Причем, самое абсурдное - БЕЛЫЙ ГРИБ в Швейцарии считается ядовитым!

Это все кое-как объяснил мне мой супруг, вернее, я с моим немецким его с трудом, но все-таки поняла, и забрал квитанции.

А я лихорадочно вспоминала, где же мог стоять полицейский, пока я ползала по дебрям, собирая боровики. Через неделю я опять не сдержалась, увидев семейку боровиков чуть ли не у своего крыльца. Я, скрываясь и оглядываясь, их сорвала и, крадучись, за занавешенным окном почистила и пожарила. С каким вдохновением я их ела! Какое это

было чувство! Несколько раз я жарила и тушила боровики - не могла пройти мимо. Муж, заглядывая в холодильник, видел остатки моего пиршества, но не изъявлял желания попробовать, а я не настаивала, ведь не ем же я их тошнотворное сладкое мясо или сладкую селедку. Отношения у нас с ним были самые идиллические - нежные поцелуи до работы и страстные объятия после работы. Вызов в российское консульство за месяц до истечения моей визы для меня был неожиданностью. Но разговор с нашим консулом был просто шокирующим - мне было объявлено, что уже заказан билет до Москвы, и я должна его оплатить. К тому же я должна оплатить штрафы «за незаконный сбор грибов» - их было три, протоколы приложены. Первый протокол - показания продавца магазина, в котором я похвасталась своей грибной находкой, второй - сообщение о моих противозаконных действиях моей соседки, а третий - от моего... мужа. В нем он рассказывал о моих действиях - браконьерский сбор и приготовление грибов. Причем упирал он именно на то, что я это делаю (ем грибы) до получения на меня страхового полиса, то есть в случае чего, мое лечение обойдется ему в копейку, о чем он и информирует мое посольство. В конце он объяснил невозможность самому оплатить штрафы и советовал взять их с меня через консульство, а также оформить на меня страховую полис или за мой счет, или за счет моей страны, в которой такие опасные традиции - рисковать здоровьем из-за страсти к грибной еде. Я просто растерялась: «Что за жук такой - ведь ни словом не обмолвился! Да и остальные тоже - с улыбками, с сердечностью - а за спиной доносы строчат!»

Наши же представители сразу посоветовали: не закатывать скандала, не выяснять отношений - они все равно не поймут, они привыкли так жить: каждый только за себя. Поэтому, если я хочу получить вид на жительство, уехать домой и ждать.

Дождалась я только уведомления о начале бракоразводного дела, да и то через полгода - не выдержал мой молодожен груза финансовых обязательств перед русской женой и не смог оценить наших национальных традиций.

Езерова Елена,  
бывшая фрау Штайберг, г. Самара



*Для тех, кто не верит, что грибы целебны*

**В этом номере мы поговорим об опыте пожилой женщины, рассказ которой приводим в нашей газете (стр. 2). О том, как она, вынужденно питаясь сырыми грибами, избавила себя от хронических и, как утверждает медицина, неизлечимых болезней.**

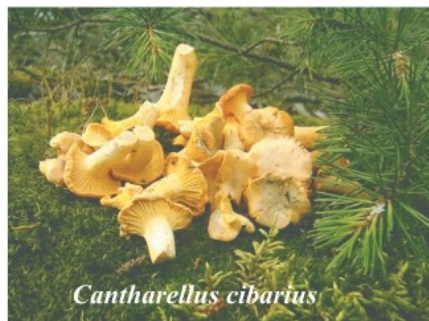
**И.А. Филиппова комментировала этот случай на передаче «Малыхов +», но, думаю, не лишним будет более подробно расспросить ее об этом еще раз. Итак...**

**Ирина Александровна, Вы действительно уверены, что это действие грибов, а не ягод (клюква, черника, брусника), не вынужденной диеты, стресса, наконец?**

Конечно, уверена. Причем это не единственный случай в истории, такие случаи описаны неоднократно, например, в книге О.Чистовского «Грибы-целители». Привожу дословно: «Пристальное внимание врачей привлек редкий случай полного исцеления грибами, описанный польским писателем Ф.Чехловским. У автора статьи был целый «букет» болезней: сахарный диабет, экзема на руках и ногах, гастрит и ишемическая болезнь сердца. Никакие самые дорогие медицинские препараты не давали нужного эффекта. Поскольку терять ему уже было нечего, писатель по совету одного народного целителя решил пройти предложенный курс лечения разными съедобными грибами. Благо стояла грибная пора. В больших количествах Чехловский поглощал лесные шампиньоны, красные и фиолетовые рядовки, летние и зимние опенки, гигрофоры пихтовые, сыроежки, лисички. Спустя два месяца писатель почувствовал себя абсолютно здоровым. Судя по всему, отважные грибы-антибиотики одолели несколько, казалось бы, неизлечимых болезней».

«Любопытный пример грибной терапии описал немецкий ученый Шефер. Много лет он страдал тяжелой формой инфекционного воспаления голени и бедер. Особенно одолевали больного сильные боли в области живота и бедер, когда он менял положение тела. При малейшем движении Шефер испытывал мучительные рези. Принимал разные лекарства, чтобы заглушить боль. Но все было бесполезно. Заболевание заметно про-

грессировало, принимая хроническую форму. Больной потерял всякую надежду на выздоровление. И вот однажды, после того, как съел жаркое, приготовленное из рядовки тополевой, почувствовал некоторое облегчение. Тогда Шефер решил попробовать на себе действие порошка из сушеных рядовок. Он принимал два



раза в день по два грамма порошка. Этого оказалось вполне достаточно, чтобы болезнь отступила. Он мог пройти пешком десять километров, спать, не пробуждаясь, четыре часа. С тех пор Шефер два раза в год проводил двухмесячный курс грибной терапии. Уверовав в чудодейственную силу рядовки тополевой, ученый стал лечить грибным порошком свою супругу, страдавшую аллергическим сенным насморком. После нескольких процедур насморк у жены прекратился».

Кроме того, на Тибете есть уникальный способ лечения грибом кордицепсом. Монах-буддист сразу предупреждает больного,

что нужно слушаться его во всем и выполнять самые «глупые» рекомендации.

Смысл в том, что он водит его за собой по горам без еды и питья, заставляет ночевать без костра и пить только росу. Человек в обязательном порядке должен переносить все лишения, и только на десятый день его приводят в то место, где растет несколько веточек этого гриба. Он на рассвете, без одежды, ползком должен находить их и есть, не касаясь руками - только ртом. После такого «курса» описано излечение от язвы желудка, сахарного диабета, псориаза и рака. (Книга Б. Эймара, «Путешествие по Тибету»)

**Другими словами, сырые грибы обладают уникальными свойствами, и их можно есть?**

Нет, ни в коем случае мы не советуем этого делать. Не экспериментируйте. Хотя наш народ готов делать всё и без опаски: пить керосин, АСД. Чего только не делают. Этого ни в коем случае делать нельзя - о грибах мы знаем крайне мало, и их предстоит изучать долго и основательно. Есть уже проверенные грибы, из которых во многих странах делают БАДы, которые можно и

## Грибы круглый год

ГРИБНЫЕ ПАЛОЧКИ -

**Посадочный материал**  
для самостоятельного выращивания грибов (мицелий)

Шийтаке

Чесночник

Вешенка

Опенок

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

нужно принимать.

**А как же опята? Ведь такой БАД, насколько мне известно, еще нет?**

Да, мы только еще ведем изыскательскую работу и делаем доклинические исследования. Но уже несомненно одно - в опятах есть вещества, которые понижают сахар в крови и делают это мягко, щадяще, не угнетая поджелудочную железу ("Medical mushrooms", J., Tokyo, 2001). Могу посоветовать сушить и делать порошок из опят, этот порошок можно добавлять в еду профилактически.

**А где-нибудь в мире заинтересовались целебными свойствами опенка?**

Да, в Америке опенок (*Armillaria mellea*) называют «медовым грибом» и считают, что у него есть еще мочегонный и потогонный эффекты. Сейчас они изо всех сил стараются не отстать от нас - Россия, в частности наш Центр Фунготерапии, сейчас удерживает лидирующее положение в изучении лекарственных грибов - и сообщили, что готовы уже поделиться клиническими разработками по опенку.

**А насчет избавления от суставных болей: женщина говорила, что держала ноги в грибах и этим их согревала, а потом обнаружила, что ноги перестали болеть?**

Тоже абсолютно верно - это старинный рецепт, давно известный в России. Такие грибные ванны действительно использовали для избавления от подагры. Обычно использовали лисички или опята, набивали ими наволочку и держали там ноги. В народе говорят, что очень помогало от ногтевого грибка и подагры. В нашей рубрике "Грибная Рулетка" Владимир Александрович Старостин упоминает еще и о других полезных свойствах опят, которые подтверждаются различными российскими учеными.

И снова

**"Грибные диковинки"**

В одном из предыдущих номеров обсуждался феномен, когда один гриб растет на шляпке другого. Специалисты (*Гарибова Л.В., 1974г., ред.*) считают, что это происходит оттого, что зародыш одного гриба оказывается на шляпке другого и прирастает к ней.

Мне кажется, удивительное создание, которое я нашел и зарисовал в 1989 году, может опровергнуть такое предположение и явиться доказательством, что "двухэтажный" гриб развивается из одного зародыша. Иначе как могла образоваться моя находка?



белый гриб

*А.Вязьменский, художник-акварелист*



сыроежки

выросшего в Латвии. А вот более современного научного объяснения (позднее 70-х годов) этого феномена нам пока найти не удалось. Так что, уважаемые читатели, будем рады любому вашему участию в решении этой природной загадки.



**Где можно получить консультации по применению продукции из целебных грибов?**

*Подробную информацию по применению продукции из целебных грибов производства ООО "Шийтаке" можно получить в "Центре Фунготерапии Ирины Филипповой", г.С-Петербург, г. Москва и в магазинах "Грибная аптека".*

**Телефоны:**  
(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 6 10.00-20.00, вск.-11.00-18.00

4. в гомеопатическом центре "Арника", 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).

на правах рекламы



Сегодня в рубрике «Консультация Травника» рассказ пойдет об ОКОПНИКЕ лекарственном. Ведет рубрику Васильева Людмила Алексеевна, фитотерапевт со стажем, член фитотерапевтического общества г. Санкт-Петербурга.

## Окопник лекарственный

*«Корень, который  
был в сливках горячих отварен,  
смешанный с медом еще,  
переломы целит и разрывы.  
Коль солнечается кто-то,  
что столбик в окопнике силе,  
пусть растолченные корни  
готовый он с мясом вареным.  
Смоляным и разложившим костям  
ты поможешь лекарством.  
Если с вином пить окопник  
и с медом, и с перцем,  
то и разрывы, и раны  
таким применением лежат.  
Кость, что смолалась,  
скрепляет трава  
со старою мазью».*

**Окопник лекарственный** имеет давнюю историю применения в народной медицине. Впервые его целебные свойства были описаны в X веке в **«Каноне врачебной науки»**. В эпоху Ренессанса он был самым востребованным растением в Европе. В известные травники и гербарии входил под названием **Consolida** - «укреплять».

**Парацельс** усиленно использовал окопник для лечения **ран, язв, переломов**.

Окопник лекарственный одним из первых начали культивировать на Аптекарском огороде в Москве. В некоторых Европейских травниках содержатся невероятные истории о его целебных свойствах. На протяжении столетий народная медицина использует корень окопника внутрь и местно в настое, отваре, настойках. Порошком корня присыпают открытые переломы, кровоточащие язвы и раны. Мазью на основе окопника лечат трофические язвы, пролежни, фурункулез, ревматизм, артриты, подагру, костный туберкулез. Отвары и настойку внутрь используют при хронических заболеваниях желудка и кишечника, хроническом бронхите, легочном

туберкулезе, для улучшения обмена веществ, различных кровотечениях, при метастатическом поражении костной системы. Корень окопника входит в состав противоопухолевых сборов. (Корсун В.Ф., Захаров П.А., 1995 г.).

Впервые ботанический род окопника был описан в 1700г. Наиболее известны 2 вида окопника: лекарственный и шершавый.

Многолетнее травянистое растение высотой до 1 м с ветвистым стеблем. Мощный, высокий, красивый, привлекает внимание пышной шапкой ярких лиловых, белых или желтых цветков колокольчиков. Растет на влажных лугах, по берегам рек и озер, нередко - в палисадниках. Окопник - чемпион среди лекарственных растений по лечебным свойствам. Содержит комплекс биологически - активных веществ: полисахариды, дубильные вещества, слизи, смолы, инулин, эфирные масла, следы β-каротина, фитостерин. Основное действующее вещество - алантоин, с чем связан главный терапевтический эффект окопника: сращение переломов костей, восстановление поврежденных надкостниц, ликвидация воспалительного процесса, особенно в сочетании с сабельником, красной щеткой. Окопник стимулирует эпите-

### *Symphytum officinale*



лизацию тканей слизистых оболочек - эффективен при лечении лучевых дерматитов. Экстракт окопника при эрозивных поражениях ослабляет процессы атрофии у людей пожилого возраста (Корсун В.Ф., Захаров П.А., 1995 г.).

В Германии было проведено изучение эффективности окопника при растяжении связок. Мазь, содержащая 35% жидкого экстракта окопника, была опробована на 143 пациентах. При ее применении у всех отмечалось уменьшение отечности, ослабление боли и значительное улучшение подвижности больших суставов (Энциклопедия лекарственных растений п/ред. Н.Ярошенко, 2004 г.). Помимо живительного воздействия на костную ткань, растение обладает и противоопухолевым действием, активизирует клеточный и гуморальный иммунитет (Ененко Ю.А. и др., 1994г.).

В настоящее время все большее количество онкологов склонилось к мнению о пользе лекарственных растений и грибов в комплексном лечении рака, в число которых входит и окопник. **Противовоспалительное, антимикробное, кровеостанавливающее** действие окопника позволяет его использовать в лечении заболеваний полости рта стоматита, гингивита, пародонтоза, он входит в



**ОКОПНИК**  
лекарственный

состав некоторых зубных паст. Наличие в корне липоспермовой кислоты дает возможность влиять на баланс половых гормонов (Корсун В.Ф., Суворов А.П., 1999г.).

Окопник содержит достаточное количество органического йода. Проводятся исследования с окопником по профилактике заболеваний щитовидной железы, связанных с недостаточным употреблением йода (Н.Стогова, 2006 г.), и он является единственным сухопутным растением, содержащим в большом количестве витамин В12. Алантоин, содержащийся в корнях, широко используется в косметической практике в производстве средств по уходу за кожей и волосами. Токсикологи считают, что внутреннее применение окопника опасно. Как и мать-и-мачеха, он содержит пирролидиновые алкалоиды. В литературе сообщается, что они способны оказывать мутагенный и канцерогенный эффект. Однако при эпидемиологическом исследовании не получено фактов, подтверждающих риск заболевания раком (Р.Ф.Вайс, Ф.Финтельман, 2004 г.). Тем не менее, официальная медицина рекомендует принимать окопник только наружно в виде мази, гелей, пасты для компрессов.

История изучения и применения окопника лекарственного в медицине насчитывает тысячелетия. Он так и остается загадочным, хранящим тайны растением. Не утихают научные споры о его токсичности. А между тем, он не только не выходит из арсенала традиционных знахарских средств, но все больше и больше завоевывает рынок у официальной медицины.

**Уважаемые читатели!**

Публикуемая в газете информация не является прямым руководством к действию и не заменяет профессиональную медицинскую помощь. При любых симптомах заболевания в первую очередь 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



Этот белый гриб причудливой формы найден в августе 2006 года в Московской области в деревне Ольховка.

А вот редкий гриб Решеточник красный - вырос на территории дома отдыха "Сосновый" (от МВД РФ), г. Туапсе. Фото на конкурс прислала Громкова Елена Павловна, г. Москва.



**№2**  
участник

Целую фотогалерею представила на конкурс Елена Черкасова из Санкт-Петербурга: "... Летом по выходным приезжаю на дачу и в 6 утра бегом в лес за грибочками. Все эти грибы мы нашли почти в одном месте недалеко от дома. Вот такой вот был этот грибной год!" Фото, согласитесь, отличные. Жаль, что объем нашего издания не позволяет их опубликовать в большом размере.



### 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!!!



# Грибной огород — и здоровье, и доход

Сегодня в этой рубрике мы, как и обещали, расскажем поподробнее о том, как и какие условия нужно создать для получения обильного грибного урожая на своем огороде. Ведущий рубрики - Чикунев В.А.

## Из грибной диетологии

«Статистики Европы, США и Австралии зафиксировали рост потребления шампиньонов среди категории людей, следящих за своим здоровьем. Так, по данным Британского "Mushroom Bureau", за период с 2002 по 2005 год в Великобритании оно выросло на 10,5%.

Одним из мощных толчков к этому послужило недавнее исследование ученых из Пенсильванского Гос. Университета (США), которое определенно показало, что "... грибы не имеют себе равных по содержанию эрготионеина.

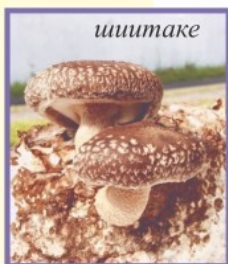
Содержание этого суперантиоксиданта в шампиньонах в 12 раз больше, чем в пророщенных зернах пшеницы, а в вешенке и в шиитаке - в 40 раз! Эрготионеин необходимо принимать внутрь, так как организм он не вырабатывается. Роль его как антиоксиданта и цитопротектора хорошо доказана документально. Эрготионеин локализуется внутри определенных клеток, например, эритроцитов, что делает его уникальным среди других антиоксидантов натурального происхождения, (напр., вит С и Е), эффект от применения которых при профилактике и лечении рака, проблем старения и общего состояния здоровья уже давно доказан. Эрготионеин - единственный антиоксидант, который образует соединения с тяжелыми металлами, защищая клетки от повреждения" (из доклада "ВМВ", 2001).



пророщенные зерна пшеницы



вешенка



шиитаке

Итак, какие же условия необходимы для успешного выращивания грибов?

## Основы грибоводства

**1. Главный параметр** для выращивания грибов - это влажность (древесины). Грибам воды надо очень много. Плодовое тело гриба состоит на 90% из воды, и этим все сказано. Грибница питается сахарами, аминокислотами, минеральными веществами и др., растворенными в воде. При влажности древесины (или другой питательной среды) менее 30% питание грибницы прекращается.

**Для сохранения влаги** древесину можно **закапывать в песок**, который увлажняется, или использовать простой способ **полива в сухую погоду** - в пластиковую бутылку из-под напитков наливаем воду, делаем иголкой в донышке маленькую дырочку и ставим на

**2. Второе важное правило - влажность воздуха.** У вас может быть очень влажная древесина, но если сухой воздух, то грибы не появятся. А если появятся, то быстро засохнут. Вспомните, что происходит в природе: грибы растут весной (когда растаял снег и много влаги) и осенью, когда идут дожди и стоят туманы. Поэтому в жилом отапливаемом помещении с влажностью воздуха около 50% трудно вырастить грибы, т.к. для грибов надо не менее 80%. Все же грибы можно вырастить, располагая их в неотапливаемом помещении. **Высокой влажности воздуха для грибов добиться**, помещая рядом большую миску с водой и укрывая все перфорированной пленкой или тепличным материалом типа «Спанбонд»

**3. Еще один важный параметр - температура.** Для грибов оптимальной является температура 20-24°C. При высокой температуре (выше 30°C) мицелий погибает. При более низкой температуре мицелий замедляет рост. При тем-

пературе около +3°C и ниже грибница почти прекращает рост (но не погибает).

**Очень важно постоянство температуры.** Дело в том, что у грибницы есть так называемое **время адаптации**. Оно составляет от 3 до 7 суток. Т.е. если резко меняется микроклимат, например, понижается температура, то грибница прекращает свой рост, как бы ждет, что будет дальше. Поэтому важно обеспечивать постоянство температуры.

**4. Следующее правило:** грибы начинают расти, когда грибница **полностью освоит питательную среду**. Т.е. пока грибница не прорастет по всему объему нашей чурки или полена - не ждите грибов. Дело в том, что плодовое тело - это способ размножения грибницы. И пока у грибницы есть чем питаться, ей незачем искать новое питание. Учитывая, что древесина относительно медленно усваивается грибницей, то первый урожай следует ожидать не раньше чем через 3-6 месяцев. А если не было оптимальных условий (температура и влажность), то и позже.

**5. Последние условия для роста грибов - освещение и вентиляция.** Если мы выращиваем грибы на улице, то с этими параметрами проблем нет. Если грибы выращивать в закрытых помещениях (например, подвалах), то надо обеспечить вентиляцию и освещение. Для освещения используют лампы дневного света. Лампы накаливания не годятся. Свет должен гореть 8-10 часов.

**Если нет вентиляции и освещения, то грибы растут уродливыми: шляпка маленькая, а ножки вытягиваются.**

Грибы плодоносят волнами, несколько раз в году при благоприятных условиях. Плодоношение длится долго, около 10 лет, пока грибница полностью не разрушит древесину. Выращенные описанным способом грибы имеют высокие вкусовые и целебные свойства.



выращивание грибов в подвале



простая теплица для грибов



капельный полив



# Рыжая ЗАГОТОВИТЕЛЬНИЦА



Во время топографических съемок поселка Победа на Карельском перешейке я запомнил много грибных мест. И когда осень заставляла меня в Петербурге, ездил обычно туда за грибами.

На этот раз мне захотелось посетить один дальний бугор, где обычно в изобилии росли боровики. Остановился у знакомого агронома на окраине поселка. Чуть забрезжил рассвет, вышел из дома. Уже заметно светлело в притихшем затуманенном лесу, когда я отыскивал нужную тропу. Пригляделся и обрадовался: до меня еще никто не проходил по ней в это августовское утро.

Шел долго. Резиновые сапоги то гулко стучали по деревянному настилу, подгнившему от времени, то увязали в черной жиже, то оставляли следы на росистой зелени луга. А в одном месте пришлось преодолевать бурелом.

Вот наконец и мое заветное местечко. По крутому склону, покрытому белым сухим ягелем и уже полинявшими кустиками вереска, росли могучие сосны с растрескавшейся у основания корой. А за бугром на несколько километров расстилалось болото. Противоположный берег его терялся в желтоватом мареве.



Меня охватило волнение истинного грибника. С затаенным чувством радости приблизился я к подножию бугра. Глаза обшаривали каждый клочок земли. Но желанных шляпок боровиков не попадалось. Заметил белую поваленную толстую ножку.

Поднял ее, повертел в недоумении. Ножка явно от боровика. А где же его шляпка? Разрезал пополам - ни одной червоточинки. Через несколько шагов подобрал еще ножку от белого гриба. "Странно, - подумал я. - Неужели грибник брал только шляпки?"

Огляделся и увидел ножку от маслянка, а чуть подальше - от моховика. Чувство радости сменилось досадой. Протопать столько километров по гатям и топям, и на тебе - жалкие остатки от грибов! Ведь это смех - набрать корзину только грибных ножек, пусть даже от одних боровиков!

"Пойду на соседний бугор", - решил я и уже не обращал внимания на попадавшиеся белые и желтые столбики. Вылез на вершину и присел отдохнуть на пенек.

Где-то сверху послышался шорох, а секундой позже в нескольких метрах от меня легко спрыгнула белка. Она ринулась к перестоявшему боровику, только что замеченному мной, и ловко сняла с него головной убор. Затем подскочила к сосне с растресканной у основания корой, немного поднялась по стволу и зачихнула шляпку в глубокую трещину. Цепко держась задними лапками за ствол, принялась мордочкой и передними лапками расплющивать шляпку на коре дерева, превращая ее в овальную лепешку.

Я с интересом продолжал наблюдать за шустрим зверьком. Белка поскакала дальше. Она срывала шляпки с моховиков, масляток, не трогая сыроежек. Ее интересовали одни трубчатые грибы, которые она продолжала закреплять в трещинах коры на обращенной к югу части ствола. А я-то до сих пор считал, что белки при заготовке грибов только развешивают шляпки на сучках деревьев. Но ведь при такой заготовке грибы не успевали бы просохнуть. Шляпка же, превращенная в лепешку, высыхает быстрее...

Юркий зверек быстро ускакал, а я изменил направление, и удача уже не изменяла мне.

Из книги "Занимательная микология", О. Чистовский



**Ваймер**

**Татьяна Николаевна**  
(врач в/категории)

## Центр Фунготерапии в Краснодарском крае

В Краснодарском крае работает официальный представитель "Центра Фунготерапии И. Филипповой" -

В филиале Центра  
Фунготерапии вы можете:

- ▶ получить подробную информацию по применению продукции на основе целебных грибов;
- ▶ купить или заказать по почте продукцию и литературу по фунготерапии.

363555, Краснодарский край, г. Ейск, станция  
Должанская,  
ул. Колхозная, д. 67 **8-918-636-44-17**

печатается на правах рекламы



## 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**

**"АРНИКА"**

**пн-сб 10.00-20.00**  
**вск 11.00-18.00**

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

печатается на правах рекламы

Мы продолжаем нашу рубрику “Грибная рулетка”, в которой будем рассказывать о съедобных грибах и их “двойниках”, употребление в пищу которых

# Эти разные ОПЯТА

человеком может очень навредить здоровью.

Рубрику ведет к.с.-х.н. Старостин Владимир Александрович. Сегодня рассказ пойдет о различных грибах, которые наш народ объединил одним названием - ОПЯТА.



Сразу скажу, в группу «опята» искусственно собраны весьма и весьма далекие друг от друга грибы из пяти родов трех разных семейств. Их объединяет только неко-

щивать на своем огороде (на первой полосе изображен замечательный пенек с урожаем летнего опенка, фото Чукуенка В.А., ред.).

Основные “Особые приметы” летнего опенка приведены на рис. 1.

Гриб растет на пнях лиственных пород: осины, березы, липы и др., на хвойных почти не встречается; в июне - сентябре, часто и довольно обильно. Поскольку образует большие колонии, то, несмотря на тщедушное строение, собрать их можно довольно много. Мякоть серовато-белесая, вкус приятный, запах влажный, древесный. Ножки из-за их жесткова-

ний гриб (*Flammulina velutipes*) принадлежит к семейству рядовок.

Краткое описание гриба приведено на рис.2.

Растет группами по 30-40 шт. и более, на пнях, мертвой древесине, иногда на ослабленных деревьях, в т.ч. и плодовых. Как и опенок осенний может наносить заметный вред садам, паркам и лесам, в таежной зоне встречается достаточно редко. Поэтому, если решили развести на огороде этот вид опенка, не желательно оставлять на участке пни и прочие крупные растительные остатки (во избежание бесконтрольного распространения его по участку). Если же их удалить не представляется возможным, то следует замазывать срезы пней машинным маслом, посыпать мочевиной или селитрой, либо поселять на них сапрофитные грибы.

Вкус изысканный, сладкий. Гриб употребляется в свежем, сушеном, маринованном и даже сыром виде (в салатах), но наиболее хорош в супах. Культивируется, особенно в Китае и

Пластинки редкие, в цвет шляпки, но чуть светлее (палевые).



Шляпка до 5 см диаметром, тонкая, выпуклая, позже почти плоская с бугорком, светло-бурая; по краю с более темным, как бы напитанным водой ободком.

Молодая шляпка затянута снизу покрыва лом.



Ножка тонкая, 0,5 м диаметром, до 8 см длиной, полая, с кольцом, волокнистая; сверху светло-, а внизу темно-бурая, суживающаяся к низу.



рис.1

торая схожесть внешнего вида, да прирастание большинства из них расти возле пней. Что и отражено в названии - опенок, - растущий “о пне”, или по-современному - у пня. Большинство из них имеет не крупную упругую пластинчатую шляпку и длинную тонкую ножку. Несколько смахивают на «поганки», как те представляют некоторые «знатоки» грибов. Тем не менее, поскольку были они объединены нашим народом воедино, то и рассмотрим их здесь все вместе. Хотя описание каждого из них будет вполне самостоятельным. Так как подробное описание всего семейства очень объемно, то мы в этом выпуске начнем с тех, которые наиболее известны среди съедобных, и которые можно вырастить у себя на огороде. Какие стоит, а какие не стоит выращивать - также предмет сегодняшнего разговора.

Опенок летний (*Kuehneromyces mutabilis*). Это сапрофитный гриб, т.е. живущий только на мертвой древесине, на живых деревьях, в отличие от осеннего и зимнего, - не поселяется. Поэтому его смело можно выра-

стить часто не берут. Пригоден для всех видов кулинарной обработки, однако при сушке становится совсем крошечным и тонким, как бумага, к тому же легко крошится. Поэтому сушеные их обычно растирают в порошок, который добавляют к соусам, для придания тем грибного аромата. Немцы считают, что особенно он хорош в супе.

Лечебен, нормализует обмен веществ (А.И. Морозов, “Лекарственные грибы”, 2003г., г. Донецк).

Имеет несколько разновидностей. Очень редко бывает червивым. Однако очень многие наши грибники его не берут, одни по незнанию, другие просто пренебрегают, а зря.

Опенок зимний, зим-



Шляпка до 10 см в диам., но обычно значительно меньше, выпуклая, выпукло распростертая, кремовая, бледно-желтая, желто-рыжая, светло-буровато-коричневая; гладкая и блестящая, влажная, скользкая и клейкая.

Край шляпки с заметной вертикальной штриховкой.

Пластинки редкие, под цвет шляпки с характерным розовым оттенком.



Ножка до 10 см длиной, тонкая, цилиндрическая, изогнутая, сверху желтоватая, внизу темно-коричневая, жесткая, волокнистая, без кольца.



Мякоть кремовая или желтоватая, слегка водянистая.



рис. 2

Японии, где для его выращивания в качестве субстрата используют кору, солому, шелуху, отруби. Самый поздний гриб. Небольшие морозы не боится, замерзнет, - станет как хрустальный, но, оттаяв не обмякает, как другие грибы, а остается каким был. Дает плодовые тела поздно осенью и в начале зимы, по снегу, в оттепели после морозов; когда никаких других грибов давно уже нет. **Является продуцентом тромбофлебических ферментов. Используется при лечении**



enkitate  
культурирование зимнего опенка в Японии и Китае



Опенки зимний на огороде



Опенки зимний под снегом

**заболеваний, обладает кардиотоническими, противораковыми, противовирусными, противогрибковыми и противовоспалительными свойствами (А.И. Морозов, "Лекарственные грибы", 2003г., г. Донецк).** Его сбор полезен не только тем, что вы в необычное время года угощаетесь свежими грибами, но и тем, что уничтожаете источник заражения древесных растений.

В одном из следующих выпусков мы продолжим рассказ о многочисленном семействе ОПЯТ: об О. настоящем или осеннем (*Armillaria mellea*), О. луговом или негниючнике (*Marasmius oreades*), Ложных Опятах Кандолля (*Psatyrella candolleana*), кирпично-красном (*Huholoma sublateralitium*), серно-желтом (*Huholoma fasciculare*).

Всегда ваш,

к.с.-х.н. В.А. Старостин

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

Как-то в журнале промелькнуло название Гигрофор мартовский. Его что же, можно собирать в марте? Я, конечно, слышала, что в марте гриб Чагу заготавливают, но Гигрофор?



Судя по названию, это один из самых ранних грибов, включенный микологами в небольшое семейство **гигрофоровых**. У него довольно крупная, немного прогнутая серая шляпка, вырастающая до 12 см в диаметре. Толстая ножка при старении покрывается серым налетом. Сильно искривленная, она достигает в длину 9 см. Произрастает **гигрофор мартовский** во многих районах Евр. части России, Ц. Европе и С. Америке. **Плодоносит с марта по июль**. А в Ю. Европе его можно встретить **даже в январе** в горных хвойных лесах, где он вступает в микоризу с елями и соснами. Предпочитает известковые почвы. Длительный процесс развития плодового тела осуществляется под снежным покровом.

Гигрофор мартовский считается питательным и вкусным грибом. "... *Высоки у него и целебные свойства*. Для лечебных целей используются только шляпки. Грибной отвар в народной медицине применяется *при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, хронических запорах, твердых колитах, геморрое и болезнях кожи*. Порошком сухих грибов присыпают *раны, язвы и гнойники*". ("Справочник по лекарственным грибам", 1985г., Киев).

### 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 продукции;
- купить или заказать наложенным платежом продукцию и литературу по фунготерапии;
- заключить договор на оптовую и розничную продажу 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

XVII

межрегиональная специализированная выставка-ярмарка

**КРАСОТА  
ЗДОРОВЬЕ  
МОЛОДОСТЬ**

Традиционно

**10-16** апреля  
2007

в "ЕВРАЗИИ"!!!

- КОСМЕТИЧЕСКИЕ И ОЗДОРОВЛИВАЮЩИЕ ПРЕПАРАТЫ НА ПРИРОДНОЙ ОСНОВЕ
- МЕДИЦИНСКИЕ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ЦЕНТРЫ
- ДОМАШНЯЯ МЕДТЕХНИКА

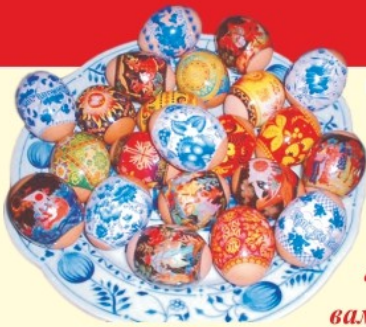
СПб., КВЦ "ЕВРАЗИЯ"

напротив м. "ЛЕСНАЯ"



ул. Капитана Воронина, 13 т./ф: (812) 596-38-64, 324-64-16

e-mail: krasota@sivel.spb.ru www.sivel.spb.ru



## СВЕТЛОЕ ПАСХАЛЬНОЕ ВОСКРЕСЕНЬЕ -

*Праздник Воскресения Христова, или Пасха, - один из самых любимых и почитаемых на Руси. Даже те, кто не "печалился всем миром" во время Великого Поста, этому празднику радуются несколько не меньше и стол пасхальный готовят также заранее и с не меньшим энтузиазмом. Так что "радуемся всем миром", а рецепты от "Грибной Харчевни" как всегда помогут вам разнообразить праздничный стол.*

Очень приятно, что в конкурсе рецептов принимают участие не только взрослые, но и дети. Вот этот рецепт приготовления рыжиков прислала нам Звягина Маргарита - ученица 4 класса 377 школы г. Санкт-Петербурга. В свои 10 лет она с удовольствием помогает готовить взрослым, особенно ей нравятся грибные блюда, вот она и решила

**На 10-12 штук рыжиков -**  
1 луковица,  
1 ст.л. сметаны,  
масло для жарения,  
сахари для панировки,  
соль по вкусу.



поделиться с вами одним из своих любимых рецептов. Попробуйте! И так...

### РЫЖИКИ в сметане

Нашинкованный лук слегка поджарить в масле. Затем положить вымытые, запанированные рыжики, посолить и пожарить в масле (если рыжики соленые, то предварительно их вымачивают и, соответственно, не подсаливают в процессе приготовления). Когда рыжики обжарятся, добавить к ним сметану и прогреть на плите до готовности.

Грибы (белые, подосиновики и др.) - 500 г;  
лук репчатый 1шт.;  
масло растит. 150 г;  
сметана 2 ст. л.;  
аджика 1-2 ч. л.;

#### для теста:

мука пшеничная 2ст.;  
молоко 1/2 ст.;  
яйцо 1шт.;  
масло растит. 2ст.л.;  
соль.



### КАРМАШКИ с белыми грибами

1. Грибы нарежьте ломтиками, обжарьте с мелко рубленным луком на части масла и заправьте сметаной, смешанной с аджикой.

2. В теплое молоко добавьте взбитое яйцо, муку, половину растительного масла, соль, замесите крутое тесто и оставьте в теплом месте на 20-30 минут.

3. Раскатайте тесто тонким слоем и нарежьте прямоугольниками 10х15 см.

4. На половину каждого сочня положите грибы, накройте другой половиной, чтобы получились узкие «кармашки». Края защипните и оформите вилкой. Обжаривайте «кармашки» в растительном масле до готовности.

Беляева М., г. Красноярск

### ЧЕСНОЧНЫЕ ГРИБЫ с голубым сыром

#### На 4 порции:

12 больших шампиньонов;  
1 большая луковица, тонко нашинкованная;  
оливковое масло для жарки;  
110 г слив. масла;  
4 зубч. чеснока;  
150 г мягкого голубого сыра, (напр., дольчелатте).

3. Затем раскрошить сверху сыр и запекать еще 2 мин, пока он не расплавится. Посыпать луком и подавать.

1. Обжарить лук до хрустящей корочки. Отделить шляпки от ножек.

2. Разогреть гриль. Смешать масло и чеснок, намазать нижнюю часть шляпок и положить их под гриль на 4-5 минут, пока масло не растает.



Соколова Т., г. Москва

### РУЛЕТКИ ИЗ ИНДЕЙКИ с грибами и помидорами



1. Вымыть шницели, обсушить их, посолить и поперчить. Намазать их соусом песто и положить на каждый по 1 помидору. Скатать шницели в рулетики и закрепить их деревянными зубочистками.

2. Разогреть в сковороде растительное масло и поджарить в нем со всех сторон рулетики до золотистого цвета. Влить белое вино, накрыть крышкой и тушить 8-10 мин.

3. Вымыть цуккини, почистить и нарезать маленькими кубиками. Вымыть шампиньоны и разрезать пополам.

Разогреть в другой сковороде сливочное масло. Потушить цуккини и грибы. Посолить и поперчить.

4. Вымыть и обсушить зелень. Отделить листочки от стеблей. Порубить базилик. Посыпать овощи майораном и тимьяном.

5. Разложить по тарелкам рулетики из индейки с цуккини и шампиньонами. Посыпать мясо рубленным базиликом.

Кузнецченкова Я., г. Ломоносов

### САЛАТ "ГРИБНОЕ ПОЛЕ"

У ветчины полностью срезать сало и выжарить до шкварок. На вытопившемся жире поджарить порезанные пластинками грибы.

Если мясо постное и сала нет, то грибы обжарить на растительном масле без запаха. Обжаривать до легкой корочки, но чтобы они остались мягкими. Подсолить, выложить в миску, отцеживая жир, и оставить остывать.

Ветчину нарезать тонкой соломкой и слегка обжарить (1-1,5 мин). Вынуть из сковороды и остудить. Объединить грибы, ветчину, выдавить через пресс чеснок, добавить к этому натертый сыр, фасоль и кукурузу (или зеленый горошек) без жидкости, зелень.

Смешать все составляющие, заправить майонезом и горчицей.

При подаче можно украсить зеленью.



#### Понадобится:

150-200г копченой грудки или ветчины;  
300г свежих грибов;  
1/2 банки белой фасоли;  
1/2 банки кукурузы или зеленого горошка;  
1-2 зубчика чеснока;  
100г сыра;  
1 ч. л. не очень острой горчицы;  
зелень по вкусу;  
1-3 ст. л. майонеза.

Гришина В., г. Барнаул

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

Уважаемые читатели! Обсудить материал газеты, высказать свое мнение, задать вопросы вы можете по тел.: (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 Фадина Т.И. Тираж 20000 экз. Подписано в печать 26.03.2007 г. Цена свободная. Отпечатано в ООО "Типографский комплекс "Девиз", 198096, СПб, Угольная гавань, Элеваторная площадка, 6. Заказ № ТД-1055

