



№ 07 (027)
2007г.

Вестник
фунготерапии

АПТЕКА

Живительные маски для лица

Уже года два я радуюсь своему молочному грибу (который, кстати, приобрела в «Грибной Аптеке»). Пьем всей семьей и радуемся: кефирчик нежный получается и, самое главное, абсолютно свежий и без всяких консервантов. О дисбактериозах внуки забыли. У старшего Володи прошла угревая сыпь, а то смотреть было больно - все лицо и спина в красных гнойных волдырях. У дочки наладилось пищеварение (до этого страдала запорами). Я пью и чувствую, что меньше стало головных болей.

Но хочу рассказать о другом. О замечательных масках для лица. Мне уже под 60. Но все мои знакомые и подруги отмечают, что кожа у меня на лице упругая и свежая. Выгляжу моложе многих своих сверстниц, хотя никогда не пользовалась дорогой косметикой (денег на это всегда не хватало, а уж сейчас, на пенсии, тем более). Иногда грибной кефирчик у меня переставляет: пить уже не хочется, резковат. Тогда я начинаю колдовать: добавляю в него яичный желток и столовую ложку меда, все это взбиваю. И лежа в ванне накладываю эту смесь на лицо, шею, руки. И держу минут 10-15. Потом смываю. Эффект - налицо. И дочь моя к этой грибной косметике пристрастилась, да и ее подруги тоже.

Ефремова Галина Ивановна, г. Луга

Гриб помог с грибком справиться

Грибок на ногах (кожный) - это такая гадость, когда не знаешь, что с ним делать. То на время затихнет, то вдруг проявится страшным зудом. Мне через несколько дней в командировку уезжать, а тут опять между пальцами ног раздражение - мелкие пузырьки, которые ужасно чешутся. Расчесываю, а зуд еще больше. Ночью спать не мог - чесался до крови.

А дома у нас есть чайный гриб - за ним особо никто не смотрит, и часто забываем новый чай туда залить. Вот я и смотрю, что он кислющий, как уксусная кислота. Дай думаю, хоть этой кислотой промою расчесы. Потому что помню, что кто-то говорил, что зуд снимает кислота: или лимон, или щавель. И действительно, зуд прошел. А потом я стал делать ванночки из этого перекисшего гриба - грибок ушел за три дня. Зима и весна прошли спокойно - возврата этого "счастья" пока нет.

Кузьменков П., Колпино

● ФУНГОТЕРАПИЯ открывает
свои секреты:

● Разноцветная семейка -
ЛИСИЧКИ

● Недосказанное о ВЕСЕЛКЕ

Лисичка серая

● ГРИБНЫЕ БАЙКИ

● Консультация травника:
Лопух большой

● **К МУРАВЬЮ за здоровьем**

● **Грибная ПОЧЕМУЧКА**

● **Грибная ХАРЧЕВНЯ**

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



Lycoperdon perlatum

Июль -

Грибы уже пошли во весь рост. И пошли намного раньше положенного им по фенологическому календарю сроку. Мы уже направо и налево всем объясняем, что это нормально. Грибы - не поезда, ходить по расписанию вряд ли способны. Поэтому боровики в мае и июне - не мутанты, это подарок Природы.

В связи с потеплением климата английские микологи подвергли ревизии свой фенологический календарь: теперь плодоношение, например, дождевиков считается возможным уже в апреле. А в мае на английских газонах появляются пестрые зонтики, хотя лет десять назад о таком даже и не слышали.

Наш российский календарь пока остается без изменений. Русские микологи все-таки считают, что наблюдений должно быть больше по времени: хотя бы лет тридцать. Но уже зафиксированы достаточно аномальные грибные плодоношения - декабрьские лисички и майские мухоморы.

Большая просьба ко всем читателям нашей газеты: берите на грибную охоту фотоаппараты, запечатлевайте лесные диковинки! Конкурс «Грибной сезон-2007» на лучшую грибную фотографию начал свой второй виток. Ждем новых фотографий и желательно остроумных комментариев к ним.

В этом номере речь пойдет о серой лисичке (ворончнике рожковидном). Этот гриб раньше встречался повсеместно, но сейчас он редок. Поэтому будет очень интересно получить комментарии грибников: где, в какой местности и в какое время вы встретили серую лисичку. И желательно получить фото этой лесной «золушки».

И еще одна насущная проблема: к нам часто приходят люди с вопросом, как быть с грибными питомцами (молочный гриб, чайный гриб, рисовый гриб) летом, именно тогда, когда все разъезжаются в отпуск и некому за ними присматривать. А ведь эти грибные культуры не выносят небрежности



amanita phalloides

к себе: стоит пару недель не поменять наливный раствор (молоко или чайный напиток), они тут же захлебываются в собственной кислоте. И считайте, что гриб погиб. За этими грибами нужен постоянный уход.

Мы нашли выход из положения и попросили «Грибную аптеку», что находится на Невском проспекте 180, помочь в этом. Сотрудники аптеки возьмут на хранение эти грибы, подкормят и подлечат их, а после вернут их законным владельцам. Эта услуга абсолютно бесплатная.

И наконец, подписка. Не забывайте подписаться на второе полугодие. Если вдруг возникают сложности с подпиской (много таких звонков бывает из Сибири или Северных районов), то можно оформить непосредственно редакционную подписку. Все вопросы о подписке можно задать по телефону редакции газеты «Грибная аптека»: (812) 717-87-84.

Гл. редактор Т.Фадина

«Муравейное масло» от всех напастей

В детстве это было - в начале 60-х. Я помогал коров бабушке пасти (тогда в деревне все по очереди на выпас своих коров гнали) и вот раненько утром, часов в шесть, мы сидели на полянке и завтракали. А я отлучился в лесок: надо было прут ореховый срезать для удочки. А под ореховым кустом муравейник большой, и мураши просто спуют - аж муравейник весь шевелится. А на самой верхушке - матово-желтый кусок, как будто сливочного масла, только цвета воскового. Я подошел, рассмотрел. Удивился, кто же масло мурашам бросил, у нас в сельпо оно дорого стоило, да и очереди за ним стояли. Срезал палку и забыл.

А в обед, когда бабуля мне бутерброд с салом достала, я ей и говорю, что лучше бы с маслом дала. Вспомнил и рассказал ей, какой кусок видел на муравейнике. Она исполошилась: «Точно видел? Пойдем, покажи».



Пришли, а там - пусто, только нежно-желтая каемка у подошвы муравейника осталась. Бабушка тогда чуть не заплакала. Оказывается, о «муравейном масле» легенды рассказывают, что оно очень целебно - любую болезнь лечит. Но идет только в детские руки. А у нас тогда как раз дедушка от рака умирал. Но вот по детской глупости упустил я его. И никогда больше не встречал. Хотя помню, как выглядит, до мельчайших подробностей...

Коваль П.Д., г. Брянск

КНИГИ И.Филипповой по популярной фунготерапии и др.

- ✓ «Грибы против рака»,
- ✓ «Грибы против доброкачественных опухолей»,
- ✓ «Грибная Атека. Естественное лекарство нового тысячелетия»,
- ✓ «Популярная фунготерапия. Лечение лекарственными грибами»,
- ✓ «Русский трюфель - идея своего бизнеса»,
- ✓ «Серебряная вода»,
- ✓ «Брак по группе крови»,
- ✓ «Скорлупотерапия» и др.



Заказ книг на пересылку нал. платежом (по России), цена 120 руб.
192239, СПб, а/я 34, Филипповой И.А.

? Отдыхали в Италии, и там, в ресторанчике, нам предложили грибное блюдо. А вот какие грибы там были - не определили, т.к. все на итальянском. Какие грибы итальянцы чаще используют в кулинарии?

Иванков П.Р., г. С-Петербург

Гриб высокой кухни, конечно, - **трюфель**. Его в Италии обязательно надо попробовать, по-итальянски пишется **il tartufo** - **трюфель**.



Трюфель

Комедия Мольера «Тартюф» навеяна, несомненно, воспоминаниями о трюфелях, так как имя главного героя «Тартюф» - это Трюфель. Вот такая грибная тема в творчестве.

Любят итальянцы и белые грибы: **il porcino** - **белый гриб**. Если вдруг встречается название - **la cappella**, то это шляпка гриба, как правило, белого.



Белый гриб

Итальянцы большие оригиналы: они используют в пищу грибы, к которым у россиян достаточно презрительное отношение (а напрасно): это **желчный гриб** и **серая лисичка**.

Желчный гриб - **il porcino di fiele** - придает пряный аромат и изысканно-горьковатый вкус некоторым блюдам, а **серая лисичка**, обладающая тонким вкусом мирабели, хороша как **ПРЯНОСТЬ**.



Желчный гриб

Серую лисичку итальянцы называют уважительно «жерло вулкана» - **il craterello** и стоит она достаточно дорого.

? В Германии в 80-х годах была популярна группа тяжелого рока под названием «Toteritrompete», а эмблемой у них был стилизованный гриб странной формы: как черная граммофонная труба. Такой гриб есть в природе?

Алексеев Олег, г. Москва

«Toteritrompete» в переводе с немецкого означает «труба смерти». Так немцы называют серую лисичку, гриб достаточно безобидный и съедобный. Хотя в Германии серую лисичку подозревают во всех смертных грехах, считается, что в месте, где растут скопления серых лисичек, побывали на шабаше ведьмы. И это брызги их пота во время неумеренной чертовой пляски. В Баварии считают, что выросший около крыльца этот гриб - предвестник будущего несчастья.

А в Англии отношение к серой лисичке диаметрально противоположное, там его называют **Horn of Plenty** - **рог изобилия**. И найти такой гриб считается большой удачей: его фотографируют и фото вешают на стену, чтобы в семье было изобилие.

? Нашел целую поляну серых лисичек, мой дядя (грибник со стажем) сказал, что это бросовый гриб вороночник. А как в России еще называют серую лисичку? И как ее использовать?

Кольцов П., г. Самара

В России и Белоруссии серую лисичку называют и **вороночником**, и **ведьминим ухом**, и **черным колокольцем**, и **муравьиной трубой**, но в основном кличут незамысловато - **поганкой**. **Гриб съедобен**, но мякоть резиновая, хотя и ароматная.



Лисичка серая

В Псковской области серую лисичку добавляли в соленые огурцы, чтобы огурцы не размягчались и не плесневели, и, вероятно, для придания аромата.



Лисичка настоящая

Целебные свойства серой лисички еще только изучаются, но несомненно, что там, как и в лисичке обыкновенной, находится **хиноманноза**, которая **растворяет оболочки яиц паразитов и отпугивает личинки**. А применять целесообразно серую лисичку в порошке как пряность: она придает тонкий грибной аромат блюдам и служит профилактикой для глистных инвазий.

отделы от магазинов
“ГРИБНАЯ АПТЕКА”

в аптеке на пр.
Стачек, 14

715-34-65

Аптека
ДОКТОР

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

Кто ж не знает эти рыжие задорные грибки, которые как веснушками украшают лесные полянки? Знают все, и любят все. Ни в одной стране мира они не попали в разряд ядовитых, хотя зарубежные микологи люди сердитые и так и готовы наложить «вето» на тот или иной гриб. Швейцарцы посчитали ядовитым белый гриб (!), а шведы пошли и того дальше - устроили обструкцию рыжикам, волнушкам, и в прош-лом году даже подо-синовик был запрещен к сбору.

А фонарики-лисички пока никому не помешали и ни в ком не вызвали опасения. И подкупает, конечно, то, что лисичка никогда не бывает червивой - не хотят бесчисленные грибные комарики откладывать в ней яйца, потому что знают, что из этих кладок потомство не выведется. В лисичках есть вещество **хиноманноза**, которое стоит на страже: оно растворяет оболочки яиц паразитов. Поэтому и не роятся комарики над лисичками - знают, что бесполезно. Единственный вид, который посягает на лисичкину плоть - это жесткий червяк-проволочник. Но он не родился в грибном теле, он пришелец.

Звериное лесное сообщество с нетерпением ждет появления лисичек: это возможность избавиться от паразитов, всевозможных глистов, которым животные очень подвержены. Едят лисички и мыши (иногда можно видеть следы зубов мелкого грызуна на желтенькой шляпке), и лоси, и медведи. И даже птицы. Мне приходилось видеть, как увлеченно сороки склевывают лисички после дождя, когда мякоть гриба наиболее нежная.

Медики уже авторитетно утверждают, что "...использование лисичек (вытяжки хиноманнозы в лекарственных препаратах или БАД) - новое слово в лечении глистных инвазий" (из доклада на конгрессе микологов, г. Киев, 2006 г.). Этим самым разрывается порочный круг. То есть не надо постоянно через 10-15 дней принимать глистогонные препараты. Дело в том, что, например, при энтеробиозе пирантел убивает остриц (воздействует на их нервные центры), но никакого влияния не оказывает на яйца, которые

Разноцветная семейка — ЛИСИЧКИ

лежат и ждут своего часа, чтобы выплеснуть в организм несметное количество личинок. А вот «лисичкино» вещество очень хорошо растворяет яйца паразитов. И получается, что от энтеробиоза можно легко избавиться всего за один курс (пирантел или другое лекарство + лисички). И от аскаридоза, описторхоза. То есть, от любых глистных инвазий.

Сейчас готовится к выпуску очень нужное средство - **крем на основе лисичек (с вытяжкой хиноманнозы)**. Основное его назначение - профилактика, то есть обработка рук после работы в огороде, проезда в общественном транспорте и т.д., то есть тогда, когда мы гарантированно подхватываем яйца гельминтов. А вовремя уничтожить яйца паразитов - это и есть лучшая профилактика. Без сомнения, это будет эффективнейшее средство, особенно нужное для де-тишек.

Кроме того, в лисичках нашли и еще одно очень значимое вещество - меланин. Сейчас в Новосибирске идут работы по изучению целебного действия меланина в лечении заболеваний печени.

Серая лисичка

Золушка всего лисичкиного семейства. Это чудо природы всегда вызывало недоумение. Как-то на грибной опушке я услышала такой разговор: «Не бери этот подосиновик. Место, наверное, радиоактивное, посмотри, даже лисички здесь черные растут. Это неспроста». Хотя это были обычные серые лисички, грибы безобидные и вкусные. Но вот такое, мало сказать, странное отношение: черные - значит, больные лисички.

Говорить о целебности серых лисичек (вороночника рожковидного) пока рано: его только-только стали изучать. Но, несомненно, что он тоже обладает свойствами лисичек: никогда не бывает червивым и обладает очень тонким

ароматом дикой сливы. А вот в кулинарии, несомненно, нужно этот грибок использовать. Как приправу, как пряность.

Ложная лисичка

По цвету более оранжевая, чем лисичка, и не такая крепенькая - впечатление, что не досталось ей света и тепла, вот такая хилая и выросла. Лисичка хоть и ложная, но безвредная, и никакой ядовитости за ней не наблюдалось. О целебности тоже пока говорить преждевременно: еще не попала на лабораторный стол. Начинает расти намного позже, чем обыкновенные лисички - где-то в середине августа.

Ежовик желтый

К лисичкиному семейству отношения не имеет: он из семейства ежевиковых. Но его всегда путают с лисичками: такой же окрас, вот только пугающие шипики под шляпкой (о нем мы подробно рассказывали в рубрике «Грибная рулетка» в выпуске №03(23)2007г.). Грибники, обнаруживая, что это не лисички, так заманчиво завлекшие яркой шляпкой, с досады пинают его ногой. Частенько можно видеть растоптанные ежовики. Жаль. Гриб съедобный, хотя и четвертой категории. И тоже целебный. В нем найдено вещество, аналогичное **антибиотику левомицетину**, способное остановить диарею. Но пока это тоже в стадии изучения.

Биолог А. Разин



Лисичка настоящая

Ежовик желтый

Лисичка серая

Грибная натуральная косметика

Косметический набор "Гайна Фрейлины"



• Крем-маска питательная с белым грибом и шиитаке, пластиковая туба 50 мл

• Тоник с веселкой (для снятия макияжа), пластиковый флакон 100 мл

(812) 717-17-11, 740-37-61, 575-57-97
(495) 941-30-10, 940-20-13, 510-49-70

Производитель ООО "Шиитак", Санкт-Петербург
Продукция сертифицирована

На правах рекламы

Грибная степь Казахстана

Несколько лет нам довелось жить в Южном Казахстане, где-то в районе границы между Алма-Атинской и Джамбулской областями. Степь здесь постепенно начинает переходить в предгорья Заилийского Ала-Тау. Здесь нередко можно увидеть внезапно выскочившего откуда-то зайца, небольшую степную лису-корсака, медленно ползущую черепаха.

Но весной степь преобразуется. Как только сойдет снег или пройдут теплые дни и установятся погожие весенние дни, горы быстро зеленеют, появляются много цветов, среди которых выделяются тюльпаны и крупные бордовые цветы, которые местные жители называют "воронцами".

Тюльпаны внизу, у подножия гор, - небольшие, часто желтые или желто-красные, на коротких ножках. Но чем выше поднимаешься в горы, тем тюльпаны становятся крупнее, ножки их длиннее и мощнее, а цвет у тюльпанов на высоте только алый. Цветы в верхней части ущелий настолько крупные и красивые, что мне и сейчас кажется, что перед ними меркнут их культурные собратья.

В то время, когда начинают отцветать тюльпаны, в траве на склонах гор появляются грибы. Это *степной белый* гриб. Здесь его еще называют *белым горным*, а недавно я услышал в разговоре и другое его название - *белый казахстанский*. Но правильное, общепринятое название гриба все-таки *белый степной*. Он растет весной не только в горах, но и в полупустынной казахской степи.

Это *пластинчатый* гриб, шляпка и ножка его белого цвета, мякоть мощная, плотная, ножка невысокая. Гриб крупный. Шляпка, пожалуй, может достигать в диаметре 20 см, но это, скорее, исключение. Как правило, размер шляпки 10-12 см. Чаще он растет в траве, но его можно найти и на бестравных каменистых участках земли, благодаря чему его можно видеть издалека на соседних взгорках.

Поиски этого гриба в горах отличаются от неторопливого и тщательного поиска лесных грибов. Здесь, в горах, успех грибника зависит от остроты зрения и крепких ног. Не следует долго задерживаться на одном месте. Нужно внимательно осмотреть окружающие склоны, увидеть грибы (к сожалению, их легко можно издалека спутать с белыми камнями) и перейти в нужное место. Если здесь действительно есть грибы, то поиск в ближайшей округе должен быть внимательным, ведь *белый горный*, как и многие другие грибы, растет группами. В траве в этом месте нужно ориентироваться на зонтичную траву, похожую на ботву моркови - есть какая-то взаимосвязь между

ней и грибами. И так с горки на горку, с горки на горку, не задерживаясь там, где грибов нет.

Грибной сезон длится недолго - три-четыре недели. Но быстроногим грибникам этого достаточно, чтобы запастись консервированными грибами на целый год.

С корзинами за грибами здесь не ходили и, наверное, не ходят, используют для этого сумки или рюкзаки.

Я к числу быстроногих не отношусь, поэтому мои урожаи не бывали богатыми - каждый раз по три-четыре маленьких полиэтиленовых пакета в большом рюкзаке. Но нам и этого было достаточно - ведь я пока не рассказал еще об одной особенности белого степного.

Дело в том, что относительная влажность воздуха в Казахстане даже в это весеннее время гораздо более низкая, чем в средней полосе России, и небо, как правило, безоблачное, поэтому под ярким солнцем на безлесных горах грибы подсыхают. Когда дома их слегка отмачивают с целью очистки от пыли и травинок для последующего маринования (а способом заготовки у нас было именно маринование), они впитывают влагу, набухают и сильно увеличиваются в объеме. Из моих трех-четырёх мешочков получался большой эмалированный таз грибов.

Но однажды мне повезло, пожалуй, не меньше, чем самым именитым грибникам. Совершенно незаметно для себя я собрал полный рюкзак грибов. А рюкзак у меня в то время был солидный, образца 60-80-х годов, размером поболее среднего. Донес я его домой с трудом, помогло мне только то, что дорога с гор всё-таки спускалась вниз, да и кроме того, как гласит народная мудрость, что "своя ноша не тянет".

Когда я снял рюкзак с плеч, мне несколько минут казалось, что я не стою, а на крыльях парю в воздухе. До сих пор меня не покидает это воспоминание.

Пришлось нам как следует вымыть ванну, высыпать туда содержимое рюкзака, набрать треть ванны воды - и о, Боже! Грибов у нас оказалась почти полная ванна.

Вот такой он, белый степной гриб. Кстати, его можно мариновать, солить, сушить и употреблять в свежем виде...

А.Шурыгин, г. Ростов-на-Дону



Белый степной гриб



Белый степной гриб





Среди многообразия отечественных трав вряд ли можно встретить более обыкновенное и родное растение, чем лопух. И поэтому сегодня в нашей рубрике и пойдет о нем рассказ. С вами, как всегда, Васильева Людмила Алексеевна, фитотерапевт со стажем, член фитотерапевтического общества г. Санкт-Петербурга.

ЛОПУХ БОЛЬШОЙ, репейник, лопушник (*Arctium lappa*)

Не тот лопух,
кто в зарослях у стен,
А тот,
кто, лучаясь подгазрой
и лысыя,
Лопух ногою топчет
между те.и,
Познать
целebность корня
не у лeвeя.

Он селится повсюду: на пустырях, садах и огородах, по обочинам дорог, на мусорных свалках, на лесных полянах и вырубках, по берегам рек и озер.

Мощный, жилистый прямой ствол устремляется в небо, листья распластаны по земле широко, словно прикрывают и защищают того, кто ниже ростом и слабее. Крупные фиолетовые цветы украшают верхушки стеблей. Чувствуется в лопухе медвежья сила. Само название *Arctium* происходит от греческого медведь.

Это крупное травянистое двухлетнее растение достигает высоты 2-х и более метров. Корень толстый, глубоко уходит в землю. В первые годы жизни репейник образует розетку морщинистых листьев (рис.2), за лето накапливая много питательных веществ, которые к осени стекаются в мощный корень. На второй год отрастает стебель. Цветет репейник (рис. 3) в июле - августе, после созревания плодов (рис.5) отмирает. Листья крупные, длинно-черешковые, снизу серо-войлочные. Соцветия - шаровидные корзинки, обернутые листочками, на верхушках снабжены крючками (рис. 4), с помощью которых растение разносится повсюду.

Любопытна история проникновения репейника в Европу. Этот «трофей» прихватила из России армия Наполеона. Французы невзлюбили его и окрестили «русской заразой».

Из Франции лопух перекочевал даже

на Африканский континент. А вот в Китае и Японии он возделывается до сих пор как овощная культура.

Лечебные свойства лопуха известны с глубокой древности, и в настоящее время он широко применяется в народной медицине многих стран. Используют корни, листья, семена лопуха. Особенную ценность представляют **корни**. Заготовку корней производят в сентябре-октябре первого года жизни или рано весной на втором году. Выкопанные корни тщательно очищают от земли, сушат в тени. Могучие корни лопуха являются кладом биологически активных веществ и содержат до 50% полисахаридов (инулина), эфирное бардановое масло, белки, дубильные вещества, слизи, полиненасыщенные жирные кислоты, биофлавоноиды, минеральные вещества.

Листья лопуха собирают все лето, максимально целебны собранные в мае. Содержат большое количество витамина С, β-каротина, дубильные вещества. **Семена** лопуха более 20% жирных масел и вещество **арктигенин**, у которого выявлена **противоопухолевая активность**.

Репейный корень фармацевты относят к группе **дерматотропных веществ** (улучшающих состояние



рис.1



рис.2



рис.3



рис.4



рис.5

кожи): защита от микробных и паразитарных поражений, стимулирование процесса регенерации и эпителизации, устранение кожного зуда при аллергических состояниях, разглаживание морщин, лимфотропное действие, уменьшение проявления целлюлита (И.К. Путирский, В.И. Прохоров, М. 2000г.).

Научными исследованиями также установлено, что **биологически активные вещества лопуха большого** обладают **противоопухолевой активностью** (Енешко Ю.А. и др. «Фитотерапия в онкологии», Луганск, 1994 г.), оказывают мочегонный эффект, улучшают минеральный обмен. Обладают выраженным противовоспалительным действием, способствуют восстановлению хрящевой ткани суставов. Стимулируют образование протеолитических ферментов поджелудочной железы, улучшают ее инсулинообразующую функцию, нормализуют моторику

ЖКТ (И.К. Путирский, В.И. Прохоров, М. 2000г.).

Народная и официальная медицина использует как свежее, так и сушеное сырье лопуха для приготовления препаратов.

Уважаемые читатели! Публикуемая в газете информация не является прямым руководством к действию и не заменяет профессиональную медицинскую помощь. Не занимайтесь самолечением. 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.

“Грибной сезон-2007”

Некоторые РЕЦЕПТЫ использования ЛОПУХА

Репейное масло: 40 г измельченного корня залить 100 мл теплого оливкового масла, настаивать 10 дней, томить на медленном огне 15 минут. Втирать в кожу головы для укрепления роста волос, избавления от перхоти, использовать при кожных заболеваниях: экзема, угри, фурункулез, лишай, трофические язвы.

Концентрированный настой: 5-6 ст.л. корня залить 1 л. кипятка, настоять 40 мин. Принимать по 200 мл 4-5 раз в день при фурункулезе, сыпи, диатезе.

Как потогонное, жаропонижающее, кровоочистительное средство, при простуде, лихорадке, нарушениях обмена веществ, заболеваниях суставов, кожных болезнях, тромбозах.

Мазь из корня лопуха: 75 г свежих измельченных корней заливают 200 мл подсолнечного масла, выдерживают на малом огне 1 час, настаивают 3 суток, процеживают, хранят в плотно закупоренной посуде в темном месте. Применяют наружно при экземе, долго незаживающих ранах, ожогах, неврологических болях, пяточных шпорах, миозитах.

Сок из лопуха: лист с черенком сорвите у самого основания, промойте, пропустите через мясорубку, отожмите сок. Можно законсервировать, смешав с водкой в пропорции 1:5. Снимает аллергию, очищает кровь, способствует рассасыванию опухолей, воспалительных инфильтратов. Можно использовать в виде полосканий при ангине, стоматите, пародонтозе. В Китайской медицине сок используют как противоядие при укусах ядовитыми змеями и насекомыми.

Свежий лист лопуха: прикладывают к больному месту (предварительно его обмыв и ошпарив) при заболеваниях суставов, невралгии, тромбозах, мастопатии. Обертывание тела листьями понижает температуру тела при лихорадке. Можно использовать сушеные листья, предварительно подержав их над паром.

Продукты, завернутые в листья лопуха, надолго сохраняют свою свежесть.

Настой листьев может быть использован для борьбы с вредителями: гусеницами, молью, тлей. Поэтому не спешите выкапывать лопухи на своих огородах. Они принесут вам здоровье и пользу в быту.

Участник №1. Фото 1



Участник №1. Фото 2



Участник №2.

...И немного об использовании ЛОПУХА в кулинарии.

В пищу употребляют молодые листья, побеги. Из них варят супы, добавляют в салаты. Корни молодых растений едят сырыми, в вареном и печеном виде. По вкусу они не уступают корню петрушки и моркови. Листья ценны высоким содержанием витамина С, корень - как источник полисахаридов. Из корней варят повидло, пьют вместо кофе с цикорием. Попробуйте в салатах майские листочки лопуха, сныти, одуванчика, и вы получите необходимые организму витамины и микроэлементы.

Конкурс продолжается!

Участник №1.

Полобуйтесь на фотографии Данашевского Валерия Гавриловича из Санкт-Петербурга, который не только любит собирать грибы, но и не безуспешно их выращивает в п.Васкелово под Петербургом. Фото 1 - “Поляна Белых шляпок”, фото 2 и 3 - “Японцы в Васкелово” (японские древесные грибы шиитаке).

Участник №1. Фото 3



Участник №2.

Диденко Валерий Алексеевич из Санкт-Петербурга прислал фотографию очень редкого гриба, занесенного в Красную книгу. Это - Грибная капуста или спарассис курчавый. Найден в Приозерском р-не (Ленобласть) недалеко от реки Вьюн.

МУХОМОР

(Аманита)
КРЕМ

с экстрактом
красного мухомора
(amanita muscaria)

Помогает
сохранить
здоровыми
кожу и опорно-
двигательный
аппарат



Пластиковая туба 50 мл.
(в картонной коробке)

Производство ООО “Шитаке”, г. Санкт-Петербург.
Товар сертифицирован

Удивил-таки французов



Муж мой работал поваром в 70-е годы в Облсовпрофе в Ленинграде. И вот однажды его вызывают и просят удивить чем-нибудь делегацию французов, приехавших по обмену опытом. Якобы наши были очень хорошо приняты в Париже, и им местные повара сделали какие-то небывалые блюда из боровиков. Вот и нашим чиновникам не захотелось ударить в грязь лицом. Пока муж обдумывал меню (а там и раки были задействованы, и осетры, и заливные поросята), мы с ним на дачу поехали под Приозерск. И вот ходим по лесу и грибы собираем. Увидел он черные такие грибы (я бы на них и внимания не обратила) и себя по лбу стукнул - обрадовался. В общем, авторское блюдо было такое - ассорти из боровиков и подосиновиков на грибных тарелочках зонтика и под соусом из серых лисичек. **“Грибная фантазия”** - так называлось это блюдо. Французы были очень довольны.

Как сейчас помню: грибы жарились со сметаной, только были измельчены. Шляпки зонтика обмакивались в яйцо, взбитое с мукой и сливками.

А соус готовился тоже просто. Можете и вы легко его приготовить. Масло растопить в посуде, добавить мелко нарезанный лук и сметану, тушить 15-20 минут. Затем посыпать мукой и при непрерывном помешивании добавить грибной порошок из серых лисичек и при необходимости немного сливок. Варить еще 5 минут. Попробуйте - уверена, вы оцените!

Иванкова
Римма Сергеевна,
г. С-Петербург.



“Грибная фантазия”

Боровики, подосиновики, грибы-зонтики, серые лисички; сметана, яйцо, мука, сливки.

Для соуса:

грибы серые лисички - 3г (сушеный порошок); сливочное масло - 2 ст.л.; соль; мука - 1-2 ст.л.; сметана - 2-3 ст.л.

Бульон из... дождевиков

Желудок у меня с юности не в порядке: гастрит перешел в эрозивный гастрит - осенью и весной меня это очень донимает. А в мае этого года жена принесла молоденьких дождевиков - вычитала у вас, что это хорошо помогает при язвах и эрозиях. Сварила бульончик, добавила туда специй: укроп, петрушку. И я этот грибной бульон с удовольствием ел, потому что овсяные слизистые каши уже видеть не могу. И, знаете, ведь очень быстро пережил обострение. Действительно, помогает.

Андрусенко О., г. Тосно



Серебряная вода в косметике

Давно было замечено, что серебро имеет удивительные свойства - в серебряном сосуде вода могла стоять очень долго, и бактерии в ней не размножались. На первый зубик всегда принято было дарить серебряную ложечку, и это тоже имело смысл - зубки шли болезненно и дезодорирование никогда бы не помешало.

Ионная серебряная вода, как косметическое средство, проявила себя прекрасно - это и увлажнение, и мягкое профилактическое средство при угревой и гнойничковой сыпи, восстановление кислотно-щелочного баланса уставшей кожи.

Летом применение серебряной воды особенно важно - она предохраняет кожу от высыхания, следовательно от появления мелких (солнечных) морщинок. Помогает предотвратить и появление темных (загарных) пятен, которые не особенно хорошо смотрятся на загорелой

коже лица. И одно из самых метических серебрение кожи при щем солнце - споматовому шоко-удобен для рьяной водой и ровать не только и слизистые неприятного авления патонной флоры слитани.

Пластиковый флакон 250 мл.



значимых свойств кос-ряной воды - частое оро-нахождении на паля-собствует ровному ладному загару, кото-долго и стойко.

распылитель очень пользования сереб-позволяет дезодори-кожные покровы, для устранения запаха изо рта и под-генной бактериаль-зистых оболочек гор-

Ионно-коллоидное серебро 999,99%, по методу Таранова в концентрации 35мг/л

Производство ООО “Шиитак”, С-Петербург. Товар сертифицирован

(812) 717-17-11, 575-87-97, 740-37-61
(495) 940-20-13, 941-30-10, 510-49-70

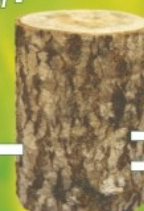
Грибы круглый год

ГРИБНЫЕ ПАЛОЧКИ -



Посадочный материал

для самостоятельного выращивания грибов (мицелий)



Чесночник



Шиитак

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

Недосказанное про гриб Веселку

На основе пятилетнего изучения мною феномена гриба *Весёлки*, а также опыта моей мамы, хочу поделиться знаниями про этот гриб.

После чернобыльской трагедии в Белоруссии количество онкологических заболеваний увеличилось в несколько раз. Тогда на помощь пришла сама природа. Народ вспомнил про целебные свойства гриба, имеющего название «Вонючий гриб», которым лечили радикулиты и другие заболевания позвоночника. Ареал произрастания его был и остаётся очень ограниченным.

Прочитав на одном из сайтов, что в природе существует 20 видов этого гриба, хочу заметить, что это не так. На самом деле есть два вида: один из них произрастает в Западной Белоруссии и Прикарпатье, другой - в Бразилии, где издавна считается культовым у местного населения (диктиофора светящаяся, прим. ред).

Целебные свойства любого вещества подтверждаются усиленным интересом к нему со стороны животных. Так, когда медведь задирает марала, он в первую очередь поедает панты (рога) и т.д. Таково отношение диких зверей и к *Весёлке*. Кабаны буквально перерывают лесную подстилку в поисках его, оставаясь равнодушными к боровикам и подосиновикам, стоящим рядом. То ли из-за запаха гриба, то ли из-за азарта поиска они теряют осторожность, и в этот момент к кабанам можно подойти вплотную. Дикий кабан и человек - два основных потребителя *Весёлки*, сокращающие её ареал произрастания из года в год.

Теперь о лечении грибом.

Сначала моя мама на протяжении многих лет лечила *Весёлкой* людей, затем я стал предлагать его своим друзьям и знакомым.

Я не знаю механизма действия, но на своём многолетнем опыте могу утверждать, что этот гриб прекращает рост доброкачественных и злокачественных образований.

У моей знакомой был рак груди. Грудь ей удалили, затем лечили химиотерапией. Как только мне стало об этом известно, я предложил свою помощь, но от моих услуг отказались, посчитав это за шарлатанство. И только когда врачи и родственники поставили на ней крест, она дала своё согласие. Человек полностью восстановил-

ся, устроился на работу, живёт полноценной жизнью и с нетерпением ждёт следующего сезона, чтобы повторить курс лечения. А повторять надо раз в



Веселка обыкновенная

год в течение трёх лет, чтобы не было рецидива. На вопрос: «Татьяна, ты уверена, что это гриб тебя вылечил?» - отвечает: «Не знаю, но то, что он вывел у меня на лице огромный жировик, возникший в процессе болезни, уверена полностью».

Ещё один пример. Мой сослуживец потерял слух на одно ухо. Сделали томографию - опухоль на слуховом нерве. Из-за нехватки настойки срок лечения был ещё меньше, чем у Татьяны. В результате в течение трёх лет роста опухоли не наблюдается, курс лечения грибом больше не повторял.

Выше было упомянуто о лечении грибом заболеваний спины. Приведу несколько примеров.

Моя мать лечила себе межпозвоночную грыжу, принимая настойку и прикладывая гриб на ночь. В итоге через несколько недель забыла о её существовании. У родственника - футболиста, вратаря Россельмаша, из-за тяжёлых физических нагрузок также развилась межпозвоночная грыжа. На его спортивной карьере уже стояли крест, однако, после месячного лечения *Весёлкой*, всё прошло: опять играет в высшей лиге. У моего отца обнаружили два полипа в желудке, один из них удалили, второй решили удалить через месяц. Попил *Весёлки* - и второй полип через месяц не обнаружили.

Хочу упомянуть о лечении не такой уж страшной, но неприятной болезни, как растрескавшиеся пятки. Чем только не пробовали лечить в течение года, летом достаточно было приложить один раз сырой гриб и оставить на ночь - и всё прошло.

Каждое лето жена и сестра делают

маски из слизи яйца гриба. Тут уж мне, конечно, трудно судить, но они говорят, что ни один французский крем по результату с этим сравниться не может.

Самое трудное в лечении - это регулярность приёма лекарства. Регулярно принимаешь гриб, когда болит, а когда нет - график ломается, и заставить себя соблюдать его очень трудно. Но это необходимое условие. Принимать нужно долго.

За всё время наблюдений противопоказаний к лечению грибом и побочных нежелательных эффектов обнаружено не было. Единственное, я не рекомендую принимать *Весёлку* при атрофированной щитовидной железе.

Перед началом курса лечения желательно иметь на руках биохимический анализ крови. Сделав повторный анализ через месяц после лечения, можно воочию убедиться в эффективности выбранного метода.

И ещё одно наблюдение. Хранить настойку лучше всего в глиняной бутылке. Было замечено, что, чем дольше он таким образом хранится (больше года), тем эффективнее лечение.

О лечении грибом официальная медицина не говорит, и это не удивительно, ведь любая информация о нём - это удар по трансконтинентальным фармакологическим кампаниям. Им не нужно, чтобы народ знал, что геморрой можно вылечить за один-два сеанса с помощью сала, а шпору на стопе с помощью крапивы и т.д. Им надо, чтобы мы глотали бесполезные пилюли и делали дорогостоящие операции. Так что лечите себя сами с Божьей помощью. Дай Бог вам здоровья.

Г.А. Хмарик, сотрудник СПбЛТА

От редакции. Уважаемые читатели! Публикуемая в газете информация не является прямым руководством к действию и не заменяет профессиональную медицинскую помощь. Не занимайтесь самолечением. При любых симптомах заболевания в первую очередь необходимо проконсультироваться с врачом. Поэтому мы специально не стали приводить рекомендации по приему настойки из веселки. Веселку можно спутать с другими достаточно не безобидными грибами и, самое главное, ее частенько собирают на зараженных радиацией землях. Ну и к тому же, сейчас веселку производят и в БАД, и в лекарственных препаратах (свечах), и в кремах, тониках и т.д. Поэтому лучше всего проконсультироваться у специалиста (фунготерапевта) и приобретать в надежных источниках.

К МУРАВЬЮ за здоровьем



Речь, конечно, пойдет не о здоровых муравьях (на здоровье они никогда не жаловались и поражали воображение своей выносливостью и трудоспособностью), а о том, насколько ценны естественные дары из муравейника и как муравьи могут послужить здоровьем людскому.

То, что сами муравьи, кислота, которая ими выделяется, яйца, которые они хранят в подземных камерах и даже сам муравейник целебны, сомнения

нет. Медведи, выйдя из зимней спячки, первым делом морду в муравейник суют: укусы муравьев и кислота, ими выбрызгиваемая, действуют на зверей очень тонизирующе и помогают восстановить аппетит, утерянный во время долгой спячки, восстановить тонус мышц. А вот когда неутомимая муравьиная матка начинает откладывать в камеры запасы муравьиных яиц, вот тогда весь звериный народ готов пожертвовать носами, но добыть

невероятное лекарство. Не лакомство, а именно лекарство! Животным в это время (май-июнь) необходим иммуностимулятор, чтобы восстановить силы: только-только на ноги подняли детенышей. На матерей смотреть больно: иссохшие, с тусклой шерстью. И муравьиные яйца им действительно помогают. Про эту способность поднимать ослабленный организм народная медицина знала очень давно.

Из истории вопроса

Мало того, в 19 веке торговля муравьиными яйцами была поставлена на широкую ногу и даже дала название поселку под Петербургом - Колтуши. *Колтуша* на местном финно-угорском наречии - муравейник. А жители, которые здесь жили, разводили... муравейники! Были целые «муравьиные плантации», насчитывающие до тысячи муравьиных гнезд, и все это для получения муравьиных яиц - матово-желтоватых мягких муравьиных «куколок». Дело было поставлено на широкую ногу - около тонны яиц «переваривал» местный российский рынок Петербурга и Москвы - яйца продавали рыбакам для ловли голавлей, для корма экзотическим птицам (кенарям, соловьям, попугаям) и в аптеки для приготовления настоя для туберкулезных и ослабленных больных. Золотник яиц стоил по тем ценам очень дорого, но товар был ходовой.

Муравьиные яйца экспортировались и за границу - во Францию, Германию. Перевозка была долгой и трудоемкой, изготавливались специальные коробки из ивовой коры (одна из деревень Колтушской волости именно этим и занималась), туда насыпались очищенные муравьиные яйца и ставился глиняный сосудик с хлористым кальцием, чтобы предотвратить засыхание яиц и образование на них плесени.

У каждого хозяина «муравьиного хозяйства» были свои секреты по выемке яиц (нужно было умение не загубить муравьиную семью). Иногда снимали верхушку муравейника, выгребали содержимое и ставили его на место. Но многие пользовались «диким» способом.

«Дикий» способ добытия муравьиных коконов

Делалось это следующим образом. Найдя муравьиное гнездо, делали вблизи ток (т. е. очищали и утрапывали землю) и выкапывали вокруг тока канаву, которую наполняли водой, чтобы муравьи не расползлись. Затем просеивали все гнездо с мусором через редкое решето на ток, а оставшийся крупный мусор клали опять на прежнее место. На ток насыпали сухих листьев или веников. Муравьи немедленно начинали таскать яйца под листья и таким образом исполняли работу выбора яиц из мусора. Крестьяне приходили через несколько часов и забирали уже сложенные яйца. Обычно один и тот же ток служил для выборки яиц из многих муравейников.

Материал подготовила Паллей Е.Ю.

Целебные свойства муравьиных яиц

✓ Несомненно, это сильнейший **иммуностимулятор** - яйца использовали для **поднятия ослабленных больных, при туберкулезе и онкологии**.

✓ Муравьиные яйца, по свидетельству земских врачей 19 века, **стимулируют лактацию** у матерей, и эскулапы специально назначали эмульсию из муравьиных коконов для того, чтобы грудное молоко было в большом количестве.

✓ Способность **восстанавливать волосяной покров** была известна всегда - детишки попугаев иногда стремительно лысели, и только муравьиные яйца могли остановить этот процесс и повернуть его вспять. В конце 18 века был очень популярен препарат на основе вытяжки муравьиных яиц, который назывался «**Формика**» (так по-латыни называется муравей), и его везде рекомендовали для рращения пышных усов и баксов у мужчин и роскошных волос у женщин.

Сейчас питерские фармацевты реанимировали рецепт этого препарата и создали БАД с аналогичным названием, и, будем надеяться, с аналогичными свойствами.

✓ Каким-то образом экстракт муравьиных яиц может влиять на **нервные окончания** (препятствует распаду миелина), поэтому всегда использовался при **рассеянном склерозе и других аутоиммунных заболеваниях**.

✓ Кормили муравьиными яйцами **золотушных (аллергичных) детей**, так как натуральные коконы никогда не вызывают аллергию, но способны улучшить состояние даже при самых агрессивных **нейродермитах**.

✓ Еще одно свойство - **омолаживать организм, восстанавливать нормальную работоспособность яичников у женщин и простаты у мужчин**. В 19 веке это было одно из самых популярных средств от **бесплодия и для поднятия полового статуса**.

Народные рецепты:

1. *Штофную рюмку свежих муравьиных яиц истолочь медным пестиком и прибавить оную же рюмку льняного масла и такую же рюмку меду майского. Держать в холоде и принимать по большой суповой ложке каждое утро и вечер.*

2. *Горсть яиц муравьиных растолочь прилежно и залить стаканом меда, перемешать и добавить красного столового вина, чтобы на 3 пальца покрывал оную смесь. Пить по рюмке при любой болясти нутра.*

ГРИБНЫЕ БАЙКИ

Летная грибная страсть

В году эдак 81-м, будучи еще школяром, в гостях у своего дядки в авиагородке под Вязьмой, где он был летчиком на тяжелом бомбардировщике ТУ-16 раз в три дня на боевом дежурстве, я узнал, что военные летчики умеют находить грибы прямо с воздуха.

Однажды дядя Саша, прибежав с полетов рано утром в субботу, с горящими глазами сообщил, что мы сейчас же едем за грибами, которые он "высмотрел" на глиссаде (на подлете к аэродрому)... Будучи сибиряком, я было засомневался в его уверенности. Однако мы прыгнули в его гордость (ВАЗ-2101) и поехали. Вот тогда я понял, что глиссада у ТУ-16 очень длинная... Мы ехали, петляя по полевым и лесным дорогам, около полутора часов. И приехали к маленькому околочку посреди полей и других околочков, где собрали полный багажник белых и подосиновиков... Вот... А ведь GPS-ов (прибор для определения координат на местности, ред.) тогда еще не было... Сильно я тогда зауважал летчиков... Понял, что с такой родней в жизни не заблужусь...

Дмитриев
Андрей,
г. Тверь



Фото Автлова Е.С., г. Москва

Нельзя посягать на святое...

В ВТА-шном городке Сеща (на Брянщине) штаб полка стоял у крохотного осинничка, который высадили, чтобы стадион отделить. И стали там расти чудные подосиновики. А надо сказать, что начштаба был великий грибник. Все это знали, и как только начинался грибной сезон, дежурный по штабу при-

начштаба. А она всем трепала нервы, так как печатала безграмотно и медленно.

И на свою беду оказалась она тоже грибницей. То есть поначалу решила показать рвение - прийти раньше всех на работу. И как раз напоролась на только-только вылезшие подосиновики. Полковник это съел молча. Хотя ему доложили, кто и что посягнул на святое. На следующий день он уже на час раньше пришел - и успел набрать пакет. Но машинистку заело дважды - начштаба уже на работе, когда она только входит, а во-вторых, подосиновиков - нет. Ну и к тому же ее не стали предупреждать, на чьи подосиновики она посягает. И она приходит еще раньше - за полтора часа. И опять очищает рошу...

Финал рассказал дежурный - встреча состоялась часов в пять утра, полковник - в сатиновых трениках, мадам с бигуди на голове. Обмен приветствиями произошел вяло, но для дамы это было началом конца. Через неделю она уже была уволена за профнепригодность.

Печенкин Евгений,
г. Воронеж



сматривал, чтобы лишние там не ошивались и грибы не хапали. Вот штабист перед трудным рабочим днем, пораньше утречком и прогуливался, грибочки собирая. А затем пакет с грибами просил положить в холодильник, который, почему-то, стоял в машбюро.

В машбюро незадолго до этого пришла новая заведующая, причем она была так же глупа, как и красива. И все очень подозревали, что это - пассия

Где можно получить консультации по применению продукции из целебных грибов?

Подробную информацию по применению продукции из целебных грибов производства ООО "Шин-таке" 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 - (066)754-34-51, г.Киев - (044)331-60-06, г. Одесса - (067)518-42-63, г. Днепротровск - (056)788-93-07, г. Запорожье - (612)93-32-15

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) 242-76-44, 242-76-64

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).



По просьбе читателей "Грибная харчевня" продолжает публиковать готовое "грибное меню": закуски, горячие блюда, бутерброды или выпечку с грибами. Приятного аппетита!

И пожалуйста помните, что конкурса рецептов никто не отменял. Ждем ваших любимых рецептов, по возможности с фотографиями.

Меню №2

СВЕКОЛЬНИК С СЕЛЬДЬЮ И ГРИБАМИ

1. Отварите свеклу, очистите ее и нарежьте тонкой соломкой.
2. Очищенный лук мелко нарежьте, морковь натрите на терке и обжарьте их на растительном масле.
3. Грибы очистите, промойте, откиньте на дуршлаг, немного подсушите и мелко нарежьте.
4. В кипящую воду опустите грибы, обжаренные лук и морковь, посолите и варите в течение 20-25 минут.
5. Из сельди удалите кости, нарежьте ее на небольшие кусочки, каждый из которых обваляйте в муке и обжарьте в растительном масле.
6. Обжаренные кусочки сельди опустите в бульон и варите около 15 мин, затем добавьте свеклу, дайте супу еще раз закипеть и снимите с огня. К столу подавайте со сметаной.

Понадобится:

2 свеклы,
1 луковица,
2 моркови,
300 г шампиньонов,
300 г сельди,
3 ст.л. муки,
соль,
перец.



ПЛОВ "ГРИБНОЙ ДОЖДЬ"

1. Мелко нарезанные грибы обжарьте в масле, добавьте лук, приправы, специи, соль и доведите до готовности.
2. Промойте рис в холодной воде и смешайте его с приготовленными грибами, налив в полученную массу около литра кипяченой воды. Если есть грибные бульонные кубики, то можно добавить в воду и их. В течение 15-20 мин дайте блюду дойти до готовности. Перед подачей на стол посыпьте зеленью петрушки.

Понадобится:

1 стакан риса,
500 г свежих грибов,
2 ст.л. растительного или сливочного масла,
2 моркови,
1 луковица,
базилик,
ноготки,
рубленая петрушка,
соль,
специи.



Понадобится:

100 г маринованных грибов,
хлеб круглой формы,
3 отварные картофелины,
3 соленых огурца,
3 яйца,
120 г горошка,
200 г отварного мяса,
140 г сметаны,
3 ст. л. майонеза,
соль,
перец.

ГРИБНОЙ САЛАТ В ХЛЕБНОЙ КОРЗИНКЕ

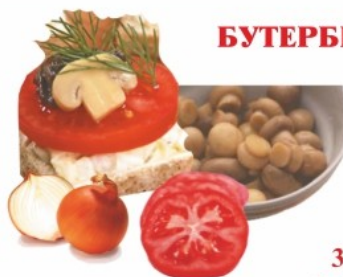
1. Приготовьте начинку: порежьте мелко мясо, огурцы, яйца, грибы, добавьте горошек и залейте сметаной и майонезом. Посолите и приправьте по своему вкусу.
2. У круглого хлеба срежьте верх и выньте хлебный мякиш. В эту хлебную "корзинку" положите начинку.
3. "Корзинку" с начинкой

обильно посыпьте тертым сыром и ненадолго поставьте в духовку. Как только сыр расплавится и покроет "корзинку" аппетитной корочкой - вынимайте салат. Подавайте салат к столу остывшим и украшенным зеленью.



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

БУТЕРБРОДЫ С ГРИБАМИ



1. Намажьте маслом ломтики черного хлеба.
2. Нарежьте тонко соленые или маринованные шампиньоны и лук.
3. Порубите яйца.
4. Яблоко очистите от кожуры, удалите сердцевину и нарежьте на кубики, добавьте сметану и хорошо перемешайте.
5. Разложите приготовленную массу на ломтики хлеба. Положите сверху на каждый бутерброд по кружку помидора, половинке черносливины, ломтику гриба и украсьте зеленью. Приятного перекуса.

Понадобится:

8 ломтиков черного хлеба,
200 г соленых или маринованных шампиньонов,
5 ст. л. сливочного масла,
1 луковица,
3 ст. л. сметаны,
2 вареных яйца,
1 яблоко,
2 помидора,
4 штуки чернослива.



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 Фаина Т.И. Тираж 20000 экз. Подписано в печать 25.06.2007 г. Цена свободная. Отпечатано в ООО "Типографский комплекс "Девиз", 198096, СПб, Угольная гавань, Элеваторная площадка, 6. Заказ № ТД-2441

