



№ 09 (029)
2007г.

Вестник
фунготерапии

АПТЕКА

Рецепт польской бабушки

Я - полька, уже три года работаю в Москве менеджером по продвижению польской косметики. Люблю читать русские газеты, а самая любимая - ваша «Грибная аптека». Поляки тоже знают и умеют собирать грибы.

И грибная кухня у нас отменная, и лечились в Польше грибами тоже всегда. Очень хорошо известна веселка обыкновенная, жаль только, что это редкий гриб, и его в Польше становится все меньше и меньше. У нас есть семейный рецепт от кожных заболеваний. Моя бабушка делала так: брала свежее **яйцо веселки**, толкла его деревянной толкушкой и добавляла размягченное сливочное масло. Этот крем надо накладывать тонким слоем на пораженное место, повязки и компрессы делать не надо. Желательно подержать минут 15, потом остатки удалить салфеткой. Этот крем-мазь хорошо помогает при любых видах дерматитов и даже при псориазе и нервной экземе. Но ведь сезон грибной короткий, а проблемы с кожей все сезонны. Такой крем, к сожалению, долго не хранится... Слышала, что что-то подобное уже появилось у фармацевтов - хочется верить.

Кристина Матчульская, Пловдив-Москва

Целебное блюдо из сыроежек

Этот мой салат всегда съедается первым - он необыкновенно вкусен. А когда гости узнают, что и целебен необычайно, то сразу рецепт просят. Рецепт таков: сыроежки обдаю кипятком, после этого они не крошатся и годятся для засолки. Пересыпать сыроежки солью, добавить чеснок, петрушку, листья смородины, накрыть тарелкой и положить сверху камень. Часов через пять сыроежки готовы. К ним можно добавить помидоры, кольца лука, молотый черный перец. Даже без водки этот салат всегда у гостей идет "на ура".

Кстати, очень верю, что сыроежки имеют противоопухолевые свойства. У меня никогда не было никаких папиллом - все подруги удивляются. И никогда - ни миом, ни жировиков, и щитовидка в порядке. Думаю, что заслуга в этом - мое пристрастие к сыроежкам.

Андреева Ираида А., Г. Псков

● **ФУНГОТЕРАПИЯ** открывает свои секреты:

● **Разноцветные барышники - СЫРОЕЖКИ**

● **АНТИБИОТИКИ - грибы или нефть?**
(продолжение)

● **Консультация травника: Царица лугов - ТАВОЛГА**

● **Грибная ПОЧЕМУЧКА**

● **Грибная РУЛЕТКА**

● **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



Сентябрь

Грибной сезон в самом разгаре. Хотя у кого как. Весь август в исконных грибных угодьях Псковской и Смоленской областей стояла невероятная сушь. И даже те немногие, хоть и проливные,

дожди не смогли и на сотую долю пропитать землю. В результате, август изобилием грибов не порадовал. Только лисички. А где же белые, где же ковром подосиновики? Одна надежда - сентябрь...

Да. Грибов не было, зато, как это и бывает каждый сезон, в средствах массовой информации явно активизировались горе-журналисты, которые активно смакуют отравления грибами и недавно прозвучал вот такой репортаж по 1 каналу телевидения: «В очередной раз наступила страдная пора для токсикологов. В Москве уже развернуты специальные палаты для приема отравившихся грибами...» К счастью, во время этого «ТОК-ШОУ» присутствовал сам главный токсиколог города Москвы Ю.Н. Остапенко, который был этому крайне удивлен. Он тут же заявил, что никогда токсикологи не готовятся к грибному сезону и, тем более, не разворачивают «Грибных стационаров», потому что... грибных отравлений не так уж и много. И цифры, которые приводятся в СМИ, явно берутся с потолка - такой статистики просто нет!

Ну а «пуля» про грибы-мутанты (съедобные грибы, которые вдруг становятся ядовитыми), статьи о которых кочуют из газеты в газету - это дело рук совместное: врачей и журналистов. И одни, и другие грибов просто не знают. Вот, например, свежая статья под названием «Жительница Шарыпово отравилась СЫРОЕЖКАМИ». В ней описывается, как женщина набрала зеленых сыроежек, отварила их и пожарила, но наутро почувствовала отравление. И далее по тексту все симптомы отравления... бледной поганкой. Оно и понятно, зеленые сыроежки похожи на бледную поганку, можно в запарке не увидеть бульбообразный столбик во мху. Но сыроежки-то причем? Или-то отравиться нельзя! А журналист сыроежки обвиняет...

Ну, думаю, журналист такой - «знающий»... Открываю медицинскую энциклопедию и читаю: ОТРАВЛЕНИЕ ЯДОВИТЫМИ СЫРОЕЖКАМИ И ВОЛНУШКАМИ (лечение - промывание желудка). С чего вдруг врачи решили, что есть ядовитые сыроежки, волнушки, грузди и рыжики? Неужели, к ним приходят каждый день на прием с таким отравлением? Оказалось, нет. Отравлений таких не зафиксировано, но...

В продаже появилась книга шведского миколога Янсена, в которой черным по-белому написано, что все перечисленные грибы являются ЯДОВИТЫМИ. Вот врачи и подстраховались на всякий случай.

А читатели в недоумении, кому верить - российским микологам или шведу? Иностранцам-то мы привыкли доверять больше... Вот и выходят такие истории, как написал наш читатель:

«Привез два ведра белых груздей - чистые, красивые, со шляпкой до 20 см. Жена перечистила, стала вымачивать. А потом соседка пришла - сказала, что это ядовитые грузди. И книгу принесла, где это написано. Вот жена все в помойку и вывернула... А мне так груздей жалко...»

Возникает вопрос - откуда это взял Янсен? Дело в том, что есть две точки зрения на грибы: западная и славянская. Славяне считают, что грибы нам даны в пищу, и основной критерий - съедобность и несъедобность. А западники (скандинавы, в частности) уверены, что грибы - это сильнейшее лекарственное средство, и они предназначены для приготовления из них лекарств. Поэтому отнести их к съедобным не считают нужным (кто ж питается лекарствами?). Даже подосиновик у шведов сейчас признан несъедобным и даже условно-ядовитым, так как там нашли лекарственное вещество, антибиотик, который подавляет золотистый стафилококк. Вот так.

Так что, определяйтесь, кто вы по мировоззрению - западник или славянин-грибник.

Гл. редактор Т.Фадина

Настоящее
счастье

ГРИБНИКА



Дело было в далеком теперь уже 1989 году, я тогда был подростком, но историю эту не забуду никогда. У друзей моего отца был домик во Владимирской области, куда они нас пригласили отдохнуть. Экономика тогда уже пошатнулась, и местные жители летом «кормились лесом». А мы с отцом, надо сказать, заядлые грибники. Грибы тогда были, и мы решили пойти в лес. Для нас нашелся огромный короб, что от души насмешило всю компанию: москвичи в незнакомом лесу, да еще с большой корзиной. Походили мы, вышли на полянку, огляделись: то тут, то там подберезовики, огромные, крепкие, но не червивые - видно, сельские эту полянку проглядели! Вошли мы в азарт, нарезали полную корзину!

Но что такое настоящее счастье грибника, нам еще только предстояло узнать...

Возвращаясь с трофеем, довольные, заметили несколько белых грибов. Срезали, а рядом - еще. Потом еще, еще... Целая поляна белых! Группками растут - грибника заманивают. Ровные, крепенькие. Красота, да и только. В общем, вытряхнули мы с отцом нашу корзину подберезовиков в траву, а сами наполнили ее доверху белыми грибами. Прошло уже 19 лет, и я не знаю, увижу ли еще такое.

Друг, которому я рассказал эту историю, посетовал на брошенные подберезовики. Сказал, что можно было связать рукава рубашки, переложить туда улов и унести все это с собой. Но когда у тебя полная корзина белых, другие грибы уже не интересны, да к тому ж мы уже изрядно устали.

Вот такое оно, счастье грибника. Я не слишком люблю грибной стол, а вот тихая охота!...

А.С. Ханский, г. Санкт-Петербург

КРЕМ НА ОСНОВЕ ЛЕКАРСТВЕННЫХ ГРИБОВ

МУХОМОР и ВЕСЁЛКА



КРЕМ с экстрактом мухомора (*amanita*)

Пластиковые тубы 50 мл. (в картонной коробке)



КРЕМ с экстрактом веселки (*phallus impudicus*)

Помогают сохранить здоровыми кожу и опорно-двигательный аппарат

Производство ООО «Шитак», г. Санкт-Петербург. Товар сертифицирован

Разноцветные барышни - сыроежки

«На безрыбье и рак - рыба», - говорят рыбаки, а грибники немало переиначили эту известную поговорку и таким образом заклеили сыроежку - «на безгрибье и сыроежка - гриб...»

Действительно, уважающий себя грибник не станет занимать корзину сыроежками: крошатся, чистить сложно - в пластинки мусор набивается, да и к клейкой коже шляпки все пристает...

Не гриб, а недоразумение какое-то.

Хотя как посмотреть. Есть истинные любители и ценители сыроежек. Меня как-то угощали солеными сыроежками. Что удивительно - цвет у них сохранился, хотя у соленых грибов это редкость. А тут они были разноцветные (так красиво смотрелись в трехлитровой банке!), целые - и вкусные. Вот и подумай - сыроежки, бросовый гриб...

А секрет достаточно простой - свежие сыроежки держат в холодной воде с лимонной кислотой (1 ч.л. лимонной кислоты на 5 л. воды) в течение получаса, затем вынимают и отваривают в большом количестве воды (литров 10). После охлаждения вынимают осторожно шумовкой и укладывают пластами в



сыроежка вино-красная



Сыроежка съедобная



Сыроежка зеленоватая



Сыроежка сереющая

трехлитровую банку, перекладывая солью, укропом, чесноком, смородиновым листом и хреном (перец добавлять не надо). А под горлышком делают раскрепление палочками крест-накрест. 2 дня в тепле, потом в холодильнике. Получается и красиво, и вкусно.

Теперь непосредственно о сыроежках - их более 160 видов. Перечислить невозможно, к тому же различаются не только окраской шляпки, но и тонкостями, известными только микологам.

Ядовитых сыроежек практически нет. В западной микологической литературе ядовитой считается жгучедкая сыроежка, но у них же считаются ядовитыми и рыжики, и грузди. Наши миколо-

ги пока думают, куда причислить эту сыроежку - к несъедобным или ядовитым. А пока они размышляют, грибные ценители тоже должны решить - а стоит ли брать для жаренки и засолки сыроежки с красной шляпкой?

Правда, кроме жгучедкой сыро-

ежки с примерно такими же красными шляпками есть абсолютно съедобные сыроежки без перечного вкуса - это и сереющая сыроежка, и парковая, и золотистая, и ломкая, и девичья... Все с кумачовыми шляпками, только разной интенсивности.

Единственное отличие - вкус. У жгучедкой - явно выраженный едучегорький (потом еле-еле рот отполощешь), у остальных - нейтральный.

Так что, может быть, - да ну их, эти красные сыроежки? Не очень-то и хотелось...

А вот сыроежки с желтыми, зеленоватыми и синева-фиолетовыми шляпками микологи ни в чем не заподозрили - их можно и жарить, и варить, и солить. И даже сырыми использовать при быстрой засолке (но не меньше, чем 5 часов).

Самыми вкусными считаются несколько видов сыроежек: сыроежка вино-красная (с фиолетовой шляпкой), сыроежка переменчивая (с кремовой шапочкой), зеленоватая (с бледно-зеленой шляпкой), и сереющая (желтая шляпка).

Ирина Филиппова.

Целебные свойства сыроежек

Жгучедкая сыроежка - *russula emetica* (фотография на стр. 7) - имеет антимикробное действие, и что важно - противогрибковую направленность, то есть способность подавлять грибковые инфекции. Применяют ее обычно в мазах, кремах наружно.

Сыроежка зеленоватая - *russula virescens* - используется в восточной медицине как жаропонижающее и общеукрепляющее средство. Что интересно, считается, что эта сыроежка содержит вещества, способствующие укреплению зрения.

Сыроежка съедобная - *russula vesca* - известна в Китае и Японии как хорошее мочегонное средство.

Несколько советов для грибников

- ☑ Сыроежки в корзинах обычно перекладывают листьями папоротника для того, чтобы эти грибы не высыхали и не крошились преждевременно.
- ☑ Перед солением и жарением сыроежки надо обдать крутым кипятком - это тоже для предотвращения крошения нежной мякоти грибов.
- ☑ Сыроежки обычно протирают влажной тряпочкой - липкая кожица шапочки крепко держит песчинки и соринки.
- ☑ Ножки сыроежек не имеют ни пищевой, ни целебной ценности, поэтому их лучше отбраковывать.
- ☑ Помнить, что сыроежки с красными шляпками имеют едкую горечь и могут испортить все блюдо.

Серебряная вода

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 - это и увлажнение, и мягкое профилактическое средство при угревой и гнойничковой сыпи, восстановление кислотно-щелочного баланса усталой кожи.

Колпачок-распылитель очень удобен для пользования серебряной водой и позволяет дезодорировать не только кожные покровы, но и слизистые для устранения неприятного запаха изо рта и подавления патогенной бактериальной флоры слизистых оболочек гортани.



Пластиковый флакон 250 мл.

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

Производство ООО "Шнитак", С-Петербург. Товар сертифицирован.

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

Продолжение, начало в № 8(28) 2007г.

АНТИБИОТИКИ - грибы или нефть?..



Вот мы и подошли к вопросу о “натуральности” антибиотиков и других лекарств.

Бывают ли натуральные лекарства, и что они из себя представляют?

Ни одна крупная фармкомпания не станет производить натуральные лекарства (антибиотики) - им это не выгодно. Для этого нужны миллионы тонн грибов для получения миллионов упаковок, которые разойдутся по всему свету. А это означает, что для этого нужно перефилировать свое компактное производство. Это трудоемко и абсолютно невыгодно. Представьте, что скажет производитель синтетических тканей на заявление, что ему надо перестроить производство и выпускать НАТУРАЛЬНЫЙ шелк?

Но **натуральные грибные антибиотики**, тем не менее, есть - это ругаемые всеми биологически активные добавки к пище (БАДы), выпускаемые небольшими фармфирмами. В биодобавке **не выделяется какое-то моно вещество в чистом виде**, т.к. природные вещества всегда бывают только в комплексе. Обычно **убирается только целлюлоза и хитин**, которые затрудняют усвоение целебных веществ. И **основная задача технологии - сохранить в натуральном виде**

целебные вещества, то есть экстракция не допускает перегрев или переохлаждения.

Нам снова и снова задают вопрос: почему же все-таки ругают биодобавки?

А вы не заметили, что особо оголтелые кампании против биодобавок начались не так давно? Именно тогда, когда в страну полезли западные фармгиганты? Им обязательно надо переломить исконно русскую психологию **лечиться натуральными средствами** и заставить **принять химическую западную медицину**.

Часто ругают **по невежеству и незнанию** - к этому руку приложили абсолютно **некомпетентные журналисты**. Вот например такая фраза в одной из газет: «Был оштрафован ООО «Центр Фунготерапии» антимонопольным комитетом, так как в БАД «Фунго-Ши Кордицепс» производителями были заявлены лечебные свойства, не доказанные в соответствии с «Законом». Замечательная фраза. Действительно не смогли доказать, что **кордицепс имеет противоопухолевые, иммуномодулирующие, стимулирующие свойства**. Хотя были представлены несколько томов исследований этих грибов по всему миру (монографии, научные статьи), были приложены собственные доклинические и кли-

Сам термин «антибиотик» в дословном переводе выглядит весьма зловеще: «анти» - против, «био» - жизнь. Противник жизни, короче говоря. Но, к счастью, речь идет не о жизни вообще, а о жизни микроорганизмов в частности.

нические исследования в Российских НИИ. Но все эти доказательства разбились о единственную фразу «Закона...», где сказано, что **«Биодобавки являются только набором витаминов и микроэлементов, и НЕ могут обладать лечебными свойствами...»**. Вот так. Какая уж тут наука. И зачем вообще теперь наука? И зачем вообще нужен **кордицепс**, если синтетических витаминов и микроэлементов сколько угодно в любой аптеке? И заметьте, все они западного производства.

Иногда высказывания высокоумных медиков меня ставят в тупик - не анекдот ли? В «АиФ» журналист задает вопрос доктору наук, инфекционисту: «Правда ли, что грибы лисички имеют антигельминтные вещества, то есть могут помочь в лечении глистных инвазий?» Светило отвечает бодро: «Чушь собачья. В грибах - паразиты грибные, а у человека - человеческие... А почему лисички никогда не бывают червивыми - я не знаю...»

Он не знает, что вещество **хиноманноза растворяет оболочки яиц любых паразитов**. Никогда не читал и не слышал об этом. Но уверен, что это чушь собачья. Вот так.

Ругают биодобавки и за высокую стоимость. Но посмотрите сами - может ли быть дешевым натуральный платок из тонковыведанной козьей шерсти? И стоит столько же, сколько нейлоновая косынка?

А теперь давайте посмотрим - **анальгин синтезируется легко**, и цена его в аптеках завышена в сотни раз. Себестоимость одной упаковки: чисто таблеток - 5 копеек, с упаковкой - 25. В аптеках он стоит от 25 рублей (отечественный) до 120 (импортный). Почти 500% прибыли.

А теперь попытаемся проследить “нелегкий путь” до потребителя **БАДов** из натурального, а не из синтетического сырья. Вот, например, отечественная биодобавка фирмы «Шиитак» - «Фунго-Ши Веселка» в капсулах. **Себестоимость** в этом случае в себя включает: сбор гриба (а как мы уже заметили в предыдущих номерах, ее еще никто не культивирует -

слишком "вольнолюбивый" гриб), транспортные издержки, сушка (просто так, как обычные грибы, ее не высушить - нужно специальное оборудование, иначе яйцо, которое собственно и используется в качестве сырья, прорастает просто на глазах и также быстро превращается в скользкую массу с очень неприятным запахом), технология вытяжки (необходимо сохранить те самые вещества, которые и будут в дальнейшем оказывать лечебный эффект), упаковка, реклама, из которой в конечном итоге потребитель и сможет узнать о данной БАД. Получается, что **себестоимость уже очень высока**, и прибыль непосредственно для производственной фирмы не более 20%.

Станет ли западная фирма мараться с такими деньгами? Да никогда! Но она может пойти по другому пути - **синтезировать одно из веществ веселки (например, противоопухолевый полисахарид)**, создать синтетический аналог, который, как и аналгин, будет стоить копейки, и выбросит на рынок как «**лекарственный препарат**», а не биодобавку. И получить свои 500%. Собственно, настоящее российское законодательство уже вполне открыто толкает на это отечественных производителей. Сколько фирм-производителей натуральных биодобавок уже движется к закрытию. И не потому, что они не выдержали конкуренции. Нет, им просто **запретили говорить о целебных свойствах своих препаратов**.

Вот еще один из примеров. По «Закону о рекламе» биодобавка (ценнейшая и эффективнейшая!) «**Барсучий жир**» может только служить добавкой к пище, как набор микроэлементов (это когда ж мы яичницу ели с барсучьим жиром?!), крем «**Мухомор**» может быть только косметическим, потому что по «**Закону**» не имеет лечебных свойств. И, оказываясь, то, что мухомором лечили **суставные болезни, рак, кожные заболевания** - это не имеет никакого доказательства.

Когда вышел этот закон - все отечественные производители призадумались. Что это? Глупость наших законописак? Обыкновенное незнание, что такое современные лекарственные препараты? Или... Так вот, это самое «или». Кому-то очень сильно мешает натуральная медицина, кому-то очень не хочется лечить людей натуральными антибиотиками и кормить натуральными витаминами. Как говорил директор одной западной фармкомпании: «Нам нужно здоровое процветание фирмы, а не процветающее здоровье наших клиентов...» Вот вам и ответ на этот сложный вопрос...

И. Филиппова

Продолжение. Начало в №08(28)2007

ДЖЕНТЛЬМЕН УДАЧИ

Александр ФЛЕМИНГ



В своих мемуарах знаменитый **паразитолог Рональд Росс** писал, что, к сожалению, некоторые думают о великих открытиях примерно так: "У ученого осталось полчаса до обеда. Он посмотрел на часы и сказал себе: "Ну что же, я, пожалуй, спущусь в лабораторию и сделаю открытие"". На самом деле открытия не происходят "по заказу". В случае с **пенициллином** все получилось и закономерно, и в то же время неожиданно.

В 1928 г. упорно работавший над интересовавшими его проблемами **Флеминг** готовил статью о **стафилококках** и для этого занимался исследованиями их многочисленных колоний. У Флеминга была привычка ничего не выбрасывать, а потому его стол всегда был завален инструментами, склянками и грязной лабораторной посудой, которую он обычно удосуживался убирать лишь тогда, когда на столе уже не оставалось никакого свободного места.

И вот, в очередной раз рассматривая старые культуры в чашках Петри, он вдруг увидел, что многие из них испорчены плесенью.

Вместо того, чтобы выбросить испорченные культуры, Флеминг стал их внимательно изучать. Он заметил вдруг, что **колонии стафилококков вокруг плесени растворились**, и вместо желтой мутной массы виднелись капли, напоминавшие росу. Это явление страшно заинтересовало Флеминга. Он показал плесень своему коллеге и несмотря на его полное равнодушие целиком посвятил себя изучению необычайной плесени.

Что такое плесень? Это крошечный грибок, он бывает зеленым, коричневым, желтым или черным и вырастает в сырых чуланах или на старой обуви. Флеминг прорастил несколько спор интересовавшей его плесени и засеял затем чашку разными бактериями. В результате опыта он обнаружил, что некоторые микробы выдержали соседство грибка, в то время как рост других начинался на значительном расстоянии от плесени. **Плесень оказалась губительной для стрептококков, стафилококков, дифтерийных палочек и бациллы сибирской язвы.** Именно в чашке Петри, которую он свято хранил до самой своей смерти, Флеминг увидел то, что принесло ему всемирную славу и лавры Нобелевского лауреата - **пенициллин**.

Но это название появилось не сразу. Необходимо было определить вид плесени. Прочитав много литературы и посоветовавшись с микологами, Флеминг установил, что его чудотворная плесень относится к "**пеницилли-ум нотатум**", который был впервые найден на сгнившем **иссопе** (полукустарниковом растении, содержащем эфирное масло).

И тут Флеминг, как истый потомок протестантского клана, вспомнил 51-й псалом Библии: "**Вы опрыскиваете меня иссопом, и я очищусь**". Таково было **первое в истории упоминание о пенициллине**.

Проведенные опыты убедили Флеминга в том, что он столкнулся с явлением **антибиоза**. Простейший живой организм - плесень - выделял такое вещество, которое убивало другие живые организмы - микробы. Мирное сосуществование этих двух видов оказалось невозможно.

Но открытие Флеминга опять (как и в случае с лизоцимом) не вызвало интереса, поскольку явление **антибиоза** было уже давно известно, причем все предыдущие опыты показали, что любое вещество, губительное для микробов, разрушало также и ткани человека. Казалось, это не подлежало сомнению. **Раз вещество токсично для определенных живых клеток, почему же оно не будет столь же токсично для других клеток, таких же хрупких?**

Тем не менее, упрямый шотландец не сдавался. Он выделил раствор, который был мало токсичен, но обладал огромной антибактериальной силой, задерживая рост стафилококков, однако не нарушая функций лейкоцитов. Теперь **необходимо было выделить чистый пенициллин...**

О том, как был получен пенициллин, и об истории фармцевтики читайте в следующем номере газеты.

По материалам Н. Васильевой





В перелогох и долинах
Лесных речек и ручьев
Шапки белые мелькают
Медвяных ее цветов.
Аромат кругом плывет -
Это таволга цветет!

Таволга - лабазник, царица лугов, спирея вязолистная, белоголовка, иванов цвет, медунка болотная - так многообразно и с любовью люди величают это растение.

Отрастает весной, рано начинает куститься. Растет по берегам рек и озер, в заболоченных местах, образуя заросли. К середине июня зацветает, украсив стебель шапкой кремовых нежных цветков, распространяя вокруг себя медово-сладкий душистый аромат. В медицинской практике обычно используются два вида таволги: *таволгу вязолистную (Filipendula ulmaris)* и *шестилепестную таволгу*. Шестилепестная таволга встречается в южных районах, растение отличается меньшими размерами и имеющимися на корневище клубеньками - «земляными орехами».

В переводе с древнегреческого «**таволга**» означает «**лошадиный папоротник**». В древней Греции это растение широко использовалось для лечения лошадей. По преданию знаменитый полководец Александр Македонский, отправляясь в поход, брал с собой порошок из сушеных цветков и листьев таволги для лечения своего любимого коня Буцефала.

Основное предназначение таволги - против боли и воспаления. С лечебной целью используется все растение: цветки, листья, корни. Наземную часть собирают во время цвете-

Сегодня в рубрике «Консультация Травника» рассказ пойдет о **ТАВОЛГЕ** - царице лугов. Ведет рубрику Васильева Людмила Алексеевна, фитотерапевт со стажем, член фитотерапевтического общества г. Санкт-Петербурга.

ТАВОЛГА

(лабазник, спирея вязолистная, белоголовка, иванов цвет, медунка болотная)



ния и сушат в тени. Корни копают осенью.

Основное действующее вещество таволги - **салициловый альдегид** (природный аспирин), содержащийся во всех частях растения. Аспириноподобное вещество способствует устранению **воспалительных явлений** в организме, именно с ним связан **потогонный, противовоспалительный и обезболивающий эффект** таволги. Кроме того, в цветках, листьях, корневище содержатся **биофлавоноиды, эфирное масло, дубильные вещества, гликозиды**.

Народная медицина многих стран широко применяет таволгу при простудных заболеваниях, заболеваниях бронхолегочной и мочевыделительной систем, при болезнях суставов, желудочно-кишечных расстройствах.

Формы применения

Настой цветков или травы:

1 ст.л. сырья залить 1 ст. кипятка, настаивается 2 часа, процеживается, пить по ½ стакана 4-6 раз в день.

Отвар корневищ:

1 ч.л. залить 1 ст. кипятка, кипятить 30 мин., процедить, пить по 1 ст.л. 5-6 раз в день.

Спиртовая настойка:

на 70% спирте в пропорции 1:10. Принимать по 20-30 капель 3 раза в день.

Настойка для наружного применения:

делается из расчета 1:5, перед употреблением 10 мл настойки разводят в 50 мл кипяченой воды и используют для примочек и промываний.

Исследования последних лет показали, что препараты на основе таволги оказывают выраженное **успокаивающее и противосудорожное действие** и могут быть использованы в комплексе с другими травами в лечении **эпилепсии, неврастении, ипохондрии и других видов неврозов** (Барнаулов и др., 1997г.).

Таволга обладает **антикоагулянтным эффектом** (Левин, Герберг, 1985г.), перспективна в лечении и профилактике **сердечно-сосудистых заболеваний**.

Доказано **противоопухолевое действие**

препаратов из корней таволги шестилепестной (К.Н. Балицкий, А.А. Воронцова, 1980г.).

Цветки таволги используются в комплексном лечении **рака костной системы, щитовидной железы, женской половой сферы** (К.А.Трескунов, Ц.Ф. Корсун, 2003г.).



Таволга способствует быстрому **заживлению ран**.

Для промывания **инфицированных ран** и **трофических язв** может быть использован отвар из корней, настойка таволги.

Порошком из цветков присыпают **кровооточащие места**, **опрелости ног**, **садины**, **ожоги**. Отваром цветков моют голову для **улучшения роста волос**. Смесь порошка с **внутренним жиром** применяется при лечении **кожных заболеваний** - **атопического дерматита**, **экзем**, **псориаза**. При заболеваниях **суставов**, **мышц**, **невритах**, **невралгиях** используют отвар корней для приема внутрь, растираний и компрессов.

Таволга не токсична, но ее применение противопоказано при аллергии к аспирину или его непереносимости.

Широко используется таволга и в **лечебном питании**: салат из побегов таволги в смеси с зеленью укропа, петрушки, лука, одуванчика, сныти. Цветки заваривают как **чай**, добавляя к нему чабрец и зверобой, что придает специфический вкус и аромат.

Не пренебрегайте этой ароматной травой, вдыхайте и наслаждайтесь запахом ее цветков и она поможет вам на-долго сохранить здоровье.

Сыроежки знают все...

Однако мало кто знает, что все они и по вкусу, и по своим целебным свойствам разные. Думают, что если шляпка одинакова (например, красная), то и гриб по вкусу одинаков. Это не так. Есть два вида сыроежек с красной шляпкой - одна называется **сыроежкой болотной**, и действительно ее охотно солят, жарят, варят. А вот вторую (тоже с красной шляпкой) если пожарить с хорошими грибами (подосиновиками и белыми), то можно блюдо выбросить - оно будет едко горчить, словно перцу сверху меры насыпали. Называется она - **жгуче-едкая сыроежка** (вот какое название!), ее можно солить только после отваривания - она тоже съедобная (*в некоторых справочниках отнесена к ядовитым, так что будьте все-таки осторожны - не рискуйте!* От ред.). Но ценилась эта сыроежка всегда за свои целебные свойства - она прекрасно **борется с патогенными грибами (ногтевым грибок, грибковыми поражениями кожи)**.

Похожи?



Болотная сыроежка



Жгуче-едкая сыроежка

Отличаются размерами (болотная крупнее), и цветом пластинок (у старой болотной С. - масляно-желтые, а у жгучей С. - белые).

Нуи, конечно, - вкусом!

У меня была такая история - между пальцами на ноге лет десять назад появились мелкие пузырьки, очень чесучие. Просто раздирал ногтями. Дерматолог сказал - грибок пузырьковый. Мазь его практически не помогала - я просто мазал йодом. Через какое-то время он проходил. Потом этот грибок перешел на вторую ногу. Потом я его обнаружил на пальце руки, потом он полез вверх - на запястье и локоть.

Тот же дерматолог сказал, что это генерализованное поражение кожи, и прописал - дифлюкан. Я почитал описание, и мне стало дурно - из побочных осложнений: паралич и даже отмечен летальный исход.

А тут теща дала совет - она великая грибница - попробовать едкую сыроежку. У них в деревне ею **лечили все кожные высыпания**.

Рецепт простой: найти едкую сыроежку (у нее красная шляпка), лизнуть на изломе языком - если едкий перечный вкус, значит - она. Сырые сыроежки провернуть через мясорубку, а лучше всего через соковыжималку. Получится такое жидкое пюре. Этим жидким пюре намазать ноги и руки, обернуть полиэтиленовым пакетом и подержать минут десять. Потом смыть. Будет жечь. Терпеть не надо, если жжение сильное - лучше смыть.

И попробовать второй состав: в это сыроежковое пюре добавить размягченное сливочное масло или топленое сало, хорошо перемешать и так же намазать больные места. Жечь уже не будет. Держать чуть дольше - минут 20-30.

Несколько таких процедур избавили меня вообще от этой пузырьковой напасти. Но я на всякий случай каждый август, как только пойдут едкие сыроежки, собираю их и повторяю лечение.

Иванчук Петр, г. Кострома

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 на публикуемых рецептах.



КРАСОТА · ЗДОРОВЬЕ · ДОЛГОЛЕТИЕ

выставка товаров для красоты и здоровья

ПРИГЛАШЕНИЕ

за здоровьем - на выставку!

**ЯРМАРКА
ВАКАНСИЙ**

АКЦИИ

- обмен тонометров
- обмен глюкометров

РОЗЫГРЫШИ

- ценных подарков от компаний-участниц
- подарочные сертификаты на услуги салонов красоты и фитнес-центров



- с 26 по 30 сентября с 11.00 до 19.00
- Северо-Западный выставочный центр, пл. Победы, д. 2
- Ст.м. «Московская», выход на ул. Алтайскую
- Справки по телефонам: (812) 974-22-69, 740-13-26

Организатор:
«РИА «Панда-Медиа»

15-16
СЕНТЯБРЯ
2007 года

Санкт-Петербургское отделение
Российского творческого Союза
работников культуры

В ЦПКиО им. С.М.Кирова

ЦПКиО
ИМ. С.М.КИРОВА

с 12.00 до 21.00

V ФЕСТИВАЛЬ ГРИБОВ И ЯГОД

- Концертная программа
- Презентация Грибной школы
- Подведение итогов фотоконкурса, конкурса рисунков стихов и песен на грибную тему
- Консультации специалистов по грибам
- Для детей и взрослых аттракционы
- Грибная дискотека
- Торговые ряды
- Конкурс кулинаров



В гостях у фестиваля COMEDY CLUB Piter Style

И всё это под волшебный аромат жаренных на мангале грибочков с картошечкой, холодное пенистое пиво и золото хмельного меда!!!

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.

Система очищения печени с противопаразитарным действием



Курс рассчитан
на 1 месяц.

- Лисички 1 упак. (капс. х60)
- Трутовик 1 упак. (капс. х60)
- Шиитакэ 1 упак. (капс. х60)

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

Грибной сезон-2007



Фото 1



Фото 2

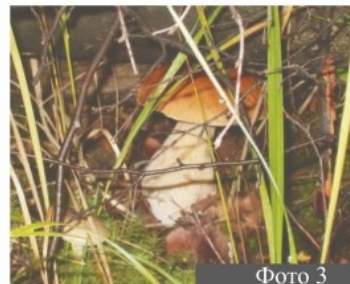


Фото 3



Фото 4



Фото 5

Уважаемые читатели и любители грибов, конкурс фотографий продолжается.

К сожалению, не все участники присылают фотографии со своими комментариями, а тем более историями, рассказывающими о тихой охоте.

Но, тем не менее, фотографии стоят того, чтобы ими полюбоваться. Эти грибы уже в новом сезоне нашел и сфотографировал Андрей Егоров из Сестрорецка. Фото 1 - "Близнецы", фото 2 - "Дружная семейка", фото 3 и 4 - "Поиграем в прятки", фото 5 - "Улов".

Благодарим Андрея за великолепные фотографии и желаем удачи как в тихой, так и в фото-охоте.

В следующем номере мы опубликуем фотографии победителей конкурса "Гриб-2006", которых в связи с дачным и грибным сезоном с трудом смогли найти и пригласить в редакцию для вручения призов.

Мы продолжаем нашу рубрику "Грибная рулетка", которая рассказывает о съедобных грибах и их "двойниках", употребление в пищу которых человеком может очень навредить здоровью.

Рубрику ведет к.с.-х.н. Старостин В. А.

С началом нового грибного сезона появляются и новые случаи

И СНОВА - ОПЯТА

отравления грибами. Поэтому очень хочется обратить ваше внимание на отличия грибов съедобных и несъедобных или, даже, ядовитых. В прошлых номерах мы рассказывали об опятах летних, зимних, ложных. Дошла очередь и до самого настоящего - осеннего опенка, хотя, природа зачастую

"путаает" очередность появления летних и осенних опят: осенний можно уже собирать в июле, а летний - в сентябре.



Итак, **ОПЕНОК ОСЕННИЙ** или **настоящий (Armillaria mellea)**. Наиболее известный из опят. Полиморфен, т.е. имеет несколько разновидностей, отличающихся внешним видом. В отличие от других видов опят шляпка никогда не имеет в своей окраске желтого цвета, что иногда неправильно указывается в литературе. Красно-ватости тоже нет, - только чисто коричневый, который может быть лишь светлее или темнее. Ножка тонкая, до 1 см диаметром и длиной до 15, порой деревянистая, особенно внизу, поэтому ее часто не берут. Мякоть с приятным запахом и кисловато-сладким вкусом. Некоторые считают его лучшим после рыжика пластинчатым грибом, хотя это и не так. От схожих ядовитых и несъедобных грибов отличается чисто коричневой окраской разной интенсивности, без желтого, зеленого, красного или кирпичного оттенков, сухой шляпкой и белым споровым порошком.

Растет повсеместно, на остатках хвойных и лиственных деревьев, в первую очередь на пнях, с которых может переходить на живые. Является вредным паразитом леса, поражает около 200 видов древесных пород. Молодые деревья гибнут от него за три года, старые - за 10. Попав на дачный участок, может сильно повредить саду. Однако, опята таки, сразу на живых деревьях не селятся; сперва должен обосноваться на мертвой древесине: его споры хорошо заселяют поверхность свежих пней. Грибница развивается под корой, где начинает разрушать древесину. Только после нескольких лет развития на мертвой древесине может переходить

на растущие деревья, и уничтожать их, убивая выделяемыми токсинами живые ткани, в первую очередь камбий, причем довольно быстро, за 2 - 3 года. Поэтому не желательно оставлять на участке пни и прочие крупные растительные остатки. Если же их уда-

основания. Встречается часто и обильно, в августе-октябре. Бывает, что с одного пня можно набрать целую корзину. Поскольку очень упруг, то не мнется, и его, в отличие от других грибов, можно собирать в любые сумки и пакеты. Почти не бывает червивым. Это один из самых универсальных грибов, его варят, жарят, сушат (он при этом становится тонким и легким, как бумага, но остается достаточно прочным), солят, маринуют, делают грибную икру и порошок для соусов. Особенно хорош в пирожках, супе и соусе. В блюдах очень ароматен.

Опенок лечебен, нормализует обмен веществ в организме. Является легким слабительным средством.

Особым признаком осенних опят является то, что они светятся в темноте. Не поленитесь, посмотрите на собранные грибы ночью, у плодовых тел светится низ шляпки. Кроме того, у этого гриба светятся и нити грибницы. Многие видели, или, по крайней мере, слышали, что некоторые гнилушки светятся в темноте, но далеко не все знают, что испускает свет не сама гнилая древесина, а именно грибница опенка осеннего, пронизывающая последнюю. Хочется еще раз напомнить: собирая осенние опята, вы помогаете лесу бороться с патогенной грибной инфекцией.

Многие видели, или, по крайней мере, слышали, что некоторые гнилушки светятся в темноте, но далеко не все знают, что испускает свет не сама гнилая древесина, а именно грибница опенка осеннего, пронизывающая последнюю. Хочется еще раз напомнить: собирая осенние опята, вы помогаете лесу бороться с патогенной грибной инфекцией.

к.с.-х.н. Старостин В. А.

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



Опенок осенний

Ножка тонкая, сверху светло-, а внизу темно-коричневая, волокнистая, часто полая внутри. У молодых грибов соединена со шляпкой тонким бежево-коричневым покрывалом. А взрослые имеют на ножке кольцо оставшееся от него.

Мякоть тонкомясистая, беловато-бежевая, позднее светло-коричневая, упругая, с приятным запахом...

Пластинки сперва почти белые, затем светло-коричневые, еще позже - с темными пятнами.



Шляпка до 10 см в диаметре, сперва выпуклая, потом до плоской, иногда с крапинками, чешуйками и бугорком по середине. Светло-коричневая или коричневая, бежевая, с мелкими буроватыми чешуйками. К середине, обычно, более темная, но никогда не имеет в своей окраске желтого цвета.



Как я "фиников" грибами кормила

В начале 90-х сестра моя вышла замуж за финна, который регулярно наезжал в Славный град Петров хлебнуть русской водки и полюбоваться питерскими красотками. Местные дамы тогда не терялись и не брезговали «чухней», это сейчас они носами крутят и в «Чухляшку» замуж выходить отказываются - убого им там кажется. Финн оказался не особенно работающим, но сильно пьющим. Сестра решила перетянуть меня к себе и совместно попытаться открыть бизнес, чтобы хоть как-то прокормиться. Я приехала в их двухкомнатную квартиру в центре Хельсинки. Это, конечно, отдельная история про финские социальные льготы и бесплатное предоставление жилья. Прилетела в четыре утра, следовательно, большое желание принять душ. Сестра делает большие глаза и говорит: «Ты что! Ни в коем случае. Только в 7 утра это можно: нельзя беспокоить соседей - это муниципальное жилье». Я резонно интересуюсь, что за чушь? А если у меня, например, диарея, и необходимо ночью навестить туалет? Она на полном серьезе объясняет, что тогда надо предоставить справку от врача, что это действительно так и в этом была необходимость. Иначе по любому заявлению соседа нам выпишут штраф и вполне могут выселить из квартиры. Социализм у финнов еще тот - в предоставленной квартире ты, оказывается, не можешь даже самовольно вбить гвоздь и повесить картину - только с разрешения ТСЖ (домоуправа). Раз в месяц приходят освидетельствовать - нет ли каких самоуправств, то бишь не поменяли ли замок, не повесили ли самовольный ковер и т.д. Соседи жаловаться обожают - они так развлекаются и вообще заполняют досуг. Сестра три раза отчитывалась за громкий звук телевизора и электрической мясорубки. Поняла я и почему финны пьют в баре и там громко орут - потому что в квартире это нельзя. Наш новоиспеченный муж абсолютно правополушно набирался молча до поросычьего визга и так же молча валился под стол. Ни



одного лишнего звука дома! Викинг!

Сестра у меня способная - за год вполне освоила финский язык и быстро на мужа оформила аренду маленького «бистро» тоже в центре.

Питание финнов - это отдельная песня. Они абсолютно не умеют готовить! В более приличных ресторанах поварами работают иностранцы, но никогда - финны. Есть они тоже не умеют. Во всяком случае, питаются такой ерундой, что наши от такой еды увядают на глазах. В каждом «бистро» обычно свой контингент - продавцы и мелкие клерки из близлежащих офисов. Меню не существует. Есть надпись «еда» и что сегодня в нее входит. Например, в понедельник обед - это колбасный суп, рыба под маринадом и обязательно стакан воды или молока. У бармена, то бишь у меня, основной рабочий инструмент - микроволновка. Я иду в ближайший маркет и покупаю упаковки этого колбасного супа (у нас сейчас тоже эта гадость быстрого питания появилась) и пластмассовые корытца с этой самой рыбой под маринадом. Разогреваю и продаю финнам с наценкой. Работы минимум, денег - тоже. Мы начинаем резко понимать, что по финскому варианту это «бистро» никогда не будет приносить дохода. И начинаем работать мозгами. Я варю большую кастрюлю нашего борща и называю его «супер колбасным супом», покупаю на рынке свежую и дешевую треску и готовлю ее примитивным способом - под морковкой. Еда - неизменна, контролирующие органы довольны. «Финики» при-

ходят в восторг и сообщают своим знакомым, что в нашем кафе - «очень ловкая еда». Столиков увеличиваем в три раза - успех полный. Еще немножко русской смекалки с кассой - и все замечательно. «Бистро» становится прибыльным предприятием. За год покупаем маленький домик в пригороде Хельсинки и абсолютно довольны.

Погубило нас русское тщеславие. Появилась некая звездность и пренебрежение к «этим глупым» финнам. В четверг у них обычно бывает грибная еда. Обед - мерзкий слизистый супец из шампиньонов, а на второе - мясо с грибным соусом из тех же шампиньонов. Надо сказать, что эти безвкусные грибочки стоят там недешево - 15-20 евро за корытце. А тут конец лета, грибной сезон. Я иду в лес и притаскиваю несколько ведер лисичек, подосиновиков, белых. Варю нормальный грибной суп и вяжу грибной соус. Держу в уме, что финны склонны и дотошны, и всегда держу в холодильнике пару упаковок шампиньонов и чек из маркета. Точно - пришли. Проверили, не смогли отличить белые грибы в супе от шампиньонов, поставили плюстик и ушли восвояси. Но мы недооценили финку, владелицу рядом стоящего «бистро», из которого ее клиенты ушли на более «ловкую еду». Она нас поймала с лисичками - притащила в орган контроля порцию супа, где была лисичка и фотографию, где я собираю грибы. Я хоть и напихала лисичек в пластмассовое корытце, но это не прошло - всем известно, что свежие лисички в финских магазинах не продаются. Нас лишили лицензии и права заниматься бизнесом в течение трех лет, то есть занесли в «черный список» предпринимателей, злостно обманывающих клиентов. Хорошо, хоть домик сестра на себя оформила. Сейчас мы живем в России (наш «финик» тоже хотел с нами, но мы его не взяли), здесь он вообще во все тяжкие пустится.

Имею свой бизнес - и ни за какие коврижки не поедем в их «социалистический рай». Кстати, знаете, какой налог на прибыль в Финляндии? 79%!

И. Саломеева,
врач-диетолог



? Что такое «поющие грибы»? Неужели грибы могут петь?

Грибы еще и не то могут. Это самые удивительные создания на Земле. Умеют грибы и петь, правда, не все обладают голосом и талантом. Музыкальностью они тоже обделены. И пение гриба «винелла», который еще называют «змеиным мешком», очень похож на змеиное шипение. Но ведь верно - гриб поет!



Совсем недавно микологи набрали на пещеру (а эти грибы преимущественно растут в пещерах), которая в Чехии называлась Медвежьей. И услышали характерный шипящий звук, как будто там свили свое логовище змеи. Но первый испуг сменился удивлением - змей там не было, а шипение исходило от... грибов, которые росли на желтой пещерной глине. Отчего они запели - просто так, из чисто эстетического удовольствия, или были напуганы, и это была реакция на врага - неизвестно. Но установлено точно, что еще сутки все собранные экземпляры шипели в холодильнике, разве чуть слабее. Микологи объясняют природу шипения тем, что лопаются грибные сумки, выстреливая споры, и это отмечено у многих сумчатых грибов, хотя звук обычно еле слышимый. А «змеиные мешки» поют во весь голос. Кстати, Медвежью пещеру переименовали в Пещеру Поющего Гриба и даже сняли фильм.

? Есть ли у грибов свой лунный календарь, как у растений? Существует ли зависимость их роста от фаз Луны?



Что касается Лунного календаря для грибников - я не встречала. Но то, что Луна влияет на рост грибов - несомненно. К этому мнению ученых склонили два важных открытия. Первое сделал чешский инженер Йозеф Станек, который после многолетних исследований обнаружил, что плодовые тела начинают расти только при обильных осадках. Но собственно бурный рост начинается на двадцатый день, а до этого молодые плодовые тела скрыты в земле.

Второе открытие сделано в другой части земного шара, и, казалось бы, не имеет отношения к микологии. Австралийский ученый Э.Дж. Боуэн доказал, что Луна, вернее, ее отдельные фазы, не просто влияет на погоду, но влияет чрезвычайно. Сильные дожди регулярно выпадают в период после наибольшей активности метеоритных потоков, приходящийся на новолуние. Теория пока остается теорией, хотя на практике она блестяще подтверждается.

Если сравнить эти две теории, то мы заметим, что образование плодового тела, вероятнее, всего в период роста Луны. Так что **подведем итог**: непосредственное влияние Луны на рост грибов можно ставить под сомнение, а вот влияние Луны на погоду, от которой рост грибов уж точно зависит, уже доказано.

Грибная Косметика

Косметический набор "Тайна 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 "Шиитаке", Санкт-Петербург
Продукция сертифицирована

На правах рекламы

www.xvcem.org

г. САНКТ-ПЕТЕРБУРГ

XV Конгресс Европейских Микологов

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ, РОССИЯ

16-21 СЕНТЯБРЯ 2007

Приглашаем к сотрудничеству (участие в выставке или спонсорство)

(812) 346-44-79, 346-44-42

Официальный спонсор конгресса - "Центр Фунготерапии И.А. Филипповой"

На правах рекламы

Где можно получить консультации по применению продукции из целебных грибов?

Подробную информацию по применению продукции из целебных грибов производства ООО "Шиитаке" 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.

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. Днепрпетровск - (056)788-93-07, г. Запорожье - (612)93-32-15

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

Екатеринбург - (343) 213-99-61

Адлер - (8622) 33-40-43

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).

на правах рекламы



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

Почти все рецепты, которые мы публикуем, можно приготовить с сыроежками - они-то уж всегда в лесу найдутся! Время приготовления их гораздо меньше, чем у многих других грибов. Попробуйте - вкусно... И пожалуйста помните, что мы, как всегда, ждем ваших любимых рецептов, по возможности с фотографиями.

Меню №2

КАША НА ЗАВТРАК

1. Замочите грибы на ночь, а рис - на 1 час.
2. Нарежьте сыр маленькими кусочками и обжарьте.
3. Лук, мелко нарубленный, обжарьте на отдельной сковороде.
4. Лук и сыр положите в кастрюлю, наполненную водой, вскипятите, добавьте рис, нашинкованные морковь и грибы, влейте молоко, положите специи и тушите до тех пор, пока вся вода не выкипит.
5. Готовое блюдо украсьте свежей зеленью.

Понадобится:

рис 2 ст.;
сушеные грибы 250 г;
сыр 30-50 г;
лук репчатый 1 шт.;
морковь 1 шт.;
чеснок 3 зубчика;
3/4 ст. молока;
3/4 топленого масла;
вода 1 л;
лавровый лист
2 листика;
корица на
кончике ножа;
соль 1 ч.л.

ЛИСИЧКИ С ЯБЛОКАМИ



жарьте еще несколько минут.

3. Муку подсушите, охладите, разведите грибным бульоном, посолите и проварите до загустения.

4. Соедините грибы с приготовленным соусом и сметаной, доведите до кипения.

5. При подаче посыпьте грибы рубленой зеленью укропа, гарнируйте салатом из свежих помидоров.

Понадобится:

Лисички 500 г;
яблоки кислые 3 шт.;
масло сливочное 3 ст.л.;
мука пшеничная 1ч.л.;
бульон грибной 1/2 ст.;
Сметана 1/2 ст.;
соль.

БОРЩ С ГРИБАМИ И ЧЕРНОСЛИВОМ

1. Сухие грибы замочите в воде на 1 час, хорошо промойте их и снова залейте холодной водой (7 л на 1 кг грибов) и оставьте на 3-4 часа. Затем варите их в этой же воде под крышкой до мягкости. Соль добавьте в момент закипания.

2. Грибы выньте. Овощи нарежьте соломкой. Промытый чернослив положите в грибной бульон вместе с подготовленной свеклой и варите борщ обычным способом.



3. Вареные грибы нашинкуйте и вместе со специями добавьте в борщ.

4. Подавайте с черносливом, сметаной, зеленью.

Понадобится:

1,5 л воды;
3 свеклы;
1 ст. чернослива;
1/2 ст. сушеных белых грибов;
1/2 кочана капусты;
1 морковь;
1 луковица;
4 ст.л. томата-пюре;
сахар, уксус;
соль;
сметана;
специи.

ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА С ГРИБАМИ

1. Грибы и лук нарежьте кубиками, обжарьте на масле.

2. Добавьте творог, сыр, яйца (один желток оставьте для смазывания), посолите, поперчите и перемешайте.

3. Приготовленную массу выложите в смазанную маслом форму, разровняйте, смажьте взбитым желтком и выпекайте 25-30 минут до образования золотистой корочки.

4. При подаче нарежьте запеканку на порции и оформите зеленью. Отдельно подайте сметану или сметанный соус.



Понадобится:

Грибы 900г;
Творог 250 г;
сыр твердый тертый 150 г;
яйца 3 шт.;
масло сливочное 130 г;
лук репчатый 1шт.;
сметана 200г;
соль;
перец черный

САЛАТ ИЗ ШАМПИНЬОНОВ И ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА

Понадобится:

шампиньоны 200 г;
морковь 100 г;
зеленый горошек 100 г;
лук репчатый 1 шт.;
майонез;
соль.

1. Морковь сварите и нарежьте мелкими кубиками.

2. Грибы отварите, охладите и тоже мелко порежьте.

3. Перемешайте, добавьте мелко нарезанный лук, зеленый горошек и посолите.

4. Полейте салат сметаной и украсьте свежей зеленью.



Меню составили Е.Агишина и П.Васина, г. Пермь

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 Фаина Т.И. Тираж 20000 экз. Подписано в печать 27.08.2007 г. Цена свободная. Отпечатано в ООО "Типографский комплекс "Девиз", 198096, СПб, Угольная гавань, Элеваторная площадка, 6. Заказ № ТД-3267

