



№ 02 (034)
2008г.

Вестник
фунготерапии

АПТЕКА

Как избавиться от грибка...

Наверно, сейчас не найдешь человека, который на себе бы не испытал прелести ножного грибка. Начинается с мелкого зудящего прыщика, а потом расчесываешь до крови, до трещин. Мази, которые назначают, не помогают во всяком случае, у меня они даже зуд не снимают. А вот рецепт, который мне дала старушка-врач из дерматологического диспансера, работает безотказно: все мои знакомые потом меня за него благодарили. Делается это так - если от зуда уже спасения нет и трещины уже пошли между пальцами, нужно взять банку маринованных грибов (хоть в магазине купить) и между пальцев положить по кусочку минут на 10. Будет жечь, но терпите. Затем чуть-чуть подсушить кожу и взять обыкновенный йод и палочки с ваткой. И начать смазывать пораженные места йодом: один раз, и два, и двадцать. Чуть просохнет йод, опять смазывать. Будет больно, начнется жжение и даже распухание пальцев. Но это нормально. На следующий день, если зуд еще немножко остался, повторить всю процедуру вместе с кусочками маринованных грибов. Через два-три дня кожа сойдет лоскутками. И грибок тоже уйдет.

Мой знакомый засомневался: а зачем нужны маринованные грибы, и решил обойтись только йодом. В результате, кожа сошла, а грибок все равно остался... Пришлось все по новой делать...

Иванов И. П., г. С-Петербург

Гуцульская грибная косметика

Карпаты - самые красивые горы в мире, карпатские грибы - самые здоровые грибы в мире, а гуцулки обладают самой нежной и самой бархатной кожей уже только потому, что живут в самой здоровой местности и используют самые здоровые грибы.

Моя мама всегда меня учила, что кожа должна быть на ощупь как шелк, а на вид - как молоко. Правда, я теперь молочно-белой коже предпочитаю кожу загорелую, с оттенком шляпки белого гриба. Но насчет шелковости кожи - уверена. Так вот, современная косметика - это хорошо (хотя это сплошь синтетика, и что же от нее хорошего?), но есть рецепт, который гуцулки всегда используют - умываться на ночь обратом (остаточной сывороткой после отжима творога) и в бане наносить на кожу тела и лица следующий состав: мед с раздавленными в кашу опятами. С этой смесью на теле надо посидеть в парилке или сауне до того времени, когда мед станет каплями вместе с потом стекать вниз, тогда вымыться прохладной водой и кожу лица протереть кубиком льда.

Голесенко А., г. Житомир



● **ФУНГОТЕРАПИЯ** открывает свои секреты:
МОКРУХА еловая

● **Консультация ТРАВНИКА:**
Ферула вонючая

● **Грибные Дворцы и огороды**
(окончание)

● **Грибная РУЛЕТКА:**
МУХОМОР и Ко

● **Грибная ПОЧЕМУЧКА**

Мокруха еловая

● 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



Февраль

Что можно сказать о зиме, которой, считай, нет? Несколько морозных дней - это не зима... Казалось бы, а чего нам, грибникам переживать: есть зима, нет зимы. Грибы-то летом растут... Да, растут летом, а закладывается их рост - зимой. Давно было замечено, при студенной снежной зиме родятся хорошо **боровики и подосиновики с подберезовиками**, если зима была холодная, но малоснежная - урожайность всевозможных «солонушек»: **груздей, рыжиков, волнушек**. А при теплой малоснежной зиме и лето грибами не радуется. Сбивается грибной график. Словно грибы не понимают, когда им выходить на поверхность. Теряются от всех этих температурно-погодных фокусов. Вспомните прошлое лето после непонятно теплой зимы - грибы просто растерялись и как будто затаились: ни в июле, ни в августе их не было. Да и пошли только с середины сентября, да так нехотя, не активно, словно по принуждению...

Но будем надеяться на хороший урожай а что нам остается делать, как не надеяться?

Из последних наших грибных новостей - в Украине наша газета «Грибная аптека» получила широкую известность и вызывает огромный интерес. Казалось бы, какие грибы в Украине? И что могут знать о настоящих грибах украинцы? Но этот вопрос вызвал справедливое возмущение: оказывается, самые фанатичные грибники - это жители западных областей Украины, которые с такой же любовью, как и русские грибники, солят «хрящи» (грузди), разводят в парниках «печерицы» (шампиньоны) и даже охотно употребляют в жареном виде мухоморы (о съедобных мухоморах - читайте в нашей постоянной рубрике «Грибная РУЛЕТКА»). Поэтому они с большим энтузиазмом организовали Клуб украинских Грибников, почетным председателем которого выбрали И.А.Филиппову, проводят грибные выставки и замахнулись на выпуск дорогой и красочной **энциклопедии лекарственных грибов**. Так что удачи и успехов нашим украинским собратям грибникам!

И наконец, подписка - не забывайте, подписаться можно в **любом почтовом отделении**. А то недавно был почти анекдотичный случай: приезжает женщина в редакцию из Архангельска, просит собрать все номера за прошедший год. Объясняет: кто-то из местных врачей привозит из Москвы нашу газету и дает только почитать, а здесь она проездом, вот и возьмет как можно больше номеров сразу. На резонный вопрос: а не проще ли было подписаться на нашу газету в Архангельске (без всяких сложностей), дама даже растерялась. А ведь действительно: вот на обложке и почтовый индекс есть...

Так что, бывает... Поэтому смотрите на почтовый индекс и идите подписываться!!!

Гл. редактор Т.Фадина

Грибная подкормка для волос

Мне уже хорошо за пятьдесят, именно тот возраст, когда начинают редеть и потихоньку выпадать волосы. Обратите внимание, все мои ровесницы ходят с коротенькими стрижками или же носят жиденький хвостик. А у меня до сих пор на голове шапка блестящих волнистых волос, хотя и крашу я их, и мелирую, и феном сушу без жалости. Подруги мои утверждают, что это так природа распорядилась: кому-то вот такие волосы подарила, а кому-то и в трех волосинах отказала. Однако, это не так, и сколько я их не убеждаю заняться собой и своей шевелюрой, мои уверения на них не действуют. А **секрет** моей шапки волос простой: его все женщины в нашем роду знают. Волосам нужна подкормка, ведь вся та синтетика (шампуни, мыло), хоть и не обойдешься без нее, разрушает и корни волос, и их структуру.

А подкормка или **маска для волос**, как я ее называю, следующая. Отделить **желтки сырых яиц** от белков (яйца желательно домашние - без излишних гормонов и антибиотиков), добавить жирную густую **сметану**, все это как следует взбить в однородную массу и добавить **кашицу из сырых грибов**. Обычно я беру зимой **шампиньоны** из универсама или размораживаю свои заготовленные **сырые грибы (подосиновики, белые)**, а летом, конечно, свежачок грибной. Этой массой я намазываю волосы, хорошенько втирая ее в корни волос, и под хлопковым платочком держу минут 20-30. Потом смываю. Если не идти на следующий день на работу, то можно **смыть не шампунем, а опять же желтками** - они прекрасно пенятся как шампунь. Волосы после этого становятся как живые - мягкие, шелковистые. Отвечают благодарностью на заботу.

Иваненкова Т.П., г. Петербург

Чтоб не быть чернавками...



Под Тернополем молодые девки, которые работали в поле на помещика, чтобы не было загара (а им очень хотелось хотя бы походить на белолицых дочерей панских, боящихся солнечного загара), делали такую вещь - находили **подберезовик**, в кулаке его давили и этим соком мазали лицо - загар не приставал. Правда. Не знаю, нужен ли кому этот рецепт сейчас, если за загаром готовы на край света ехать...

Лешенко Т.П., г. Киев

Филиал «Центра ФУНГОТЕРАПИИ И.Филипповой»

Украина - г.Киев

В Украине в г. Киеве работает **официальное** представительство «Центра Фунготерапии И.Филипповой».

В киевском филиале центра вы можете:

- получить полную информацию по применению продукции на основе целебных грибов;
- купить или заказать наложенным платежом продукцию и литературу по фунготерапии.

(044) 279-23-06, 331-60-06, 331-88-66

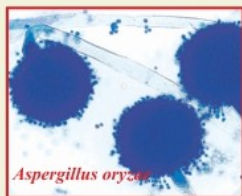
(врач)

Г. Киев, ул. Городецкого дом 12/3

печатается на правах рекламы

Правда ли, что для приготовления САКЭ (японской водки) используют грибы?

Да, грибы обязательно используют, только не шляпочные (как например, шиитаке, рейши или мейтаке), а микромицеты, в частности грибок *Aspergillus oryzae*. Этот грибок специально высеивают на рис для получения рисового солода. Такой рисовый солод в Японии называют коме-кодзи (Коме-Кoji), и на его основе вырабатывают не только САКЭ, но и японское пиво, китайское рисовое вино, амасаке и пасту мисо.



Когда говорят о симбиозе, обычно приводят пример осина-подосиновик, береза-подберезовик... И это все? Остальным растениям грибные «сожители» не нужны?

Еще как нужны! Почти 80 % высших растений на Земле вступают в симбиоз с грибами. Есть такие «сожители» даже у картофеля, гороха, клевера, капусты и т.д. При симбиозе с грибами растение расщепляет для грибов азотистые соединения, что им (грибам) крайне удобно, а грибы растения не только лечат, а еще и дают им **вещество для роста**, которое называется **гибберелин**. К тому же они часто защищают растения от прожорливых насекомых, отпугивая их. Энтомофторовые грибы, например, поселяясь на яблонях, выбрасывают споры, которые прикрепляются к хитиновому покрову плодовой жорки и «поедают» их, прорастая в тело насекомого.

Российские микологи утверждают, что для того, чтобы повысить урожай овощей и фруктов, совсем не нужно менять их генную структуру и выводить искусственных «мутантов», а надо работать... с грибами. То есть, в посадки картофеля вносить мицелий симбиотических грибов, за счет чего урожай картофеля повышается в 3(!) раза. Но наши высокоумные чиновники решили слепо копировать разработки западников и практически закрыли все разработки с симбиозными грибами.

Я слышал, что у грибов нашли ДНК, ведь тако-го быть не может - у растений в клетках не бывает спирали ДНК...

А кто сказал, что грибы - растения? Ученые давно уже метались в поисках истины, к какому классу причислить грибы - растений или животных. Ведь у грибов есть признаки, сближающие их с растениями: жесткие клеточные оболочки, размножение и расселение спорами, прикрепленный образ жизни.



И все признаки животных - отсутствие хлорофилла, способность синтезировать в собственном организме витамины и антибиотики. А подтверждение того, что в грибных клетках действительно существует ДНК, вообще заставило считать ученых гриб... родственником человека.



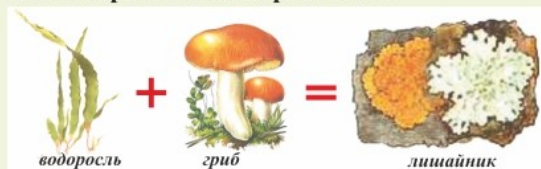
И это уже доказано - молекулярно-генетические исследования по изучению ДНК грибов и животных показали, что они максимально близки друг к другу - являются сестринскими.

Где обучают микологов?

На биофаках университетов. И в дипломах у них стоит специальность - биолог. Дело в том, что микология - совсем молодая наука. Это объясняется тем, что лишь в конце XX века, в связи с коренным пересмотром существовавших взглядов на природу грибов, микология, которая до этого рассматривалась лишь как раздел ботаники, получила статус отдельной области биологии. В настоящее время она включает целый комплекс научных направлений: систематика грибов, микогеография, физиология и биохимия грибов, палеомикология, экология грибов, почвенная микология, гидромикология.

Верно ли, что грибы существовали даже раньше растений?

Примитивные грибы (микромицеты) - несомненно. Именно благодаря им и возникли растения, которые произрастают на суше. Во всяком случае, это самая правдоподобная теория. Дело в том, что в мировом океане произошел симбиоз примитивных грибов и водорослей (эндомикориза), и они получили способность жить, прикрепляясь к чему либо твердому (суше). Так и возникли первые земные растения.



Ред. Об этом уже мы рассказывали в прошлых выпусках издания, когда речь шла о лишайниках.

Что это за понятия эндомикоризы и эктомикоризы? Это относится к грибному симбиозу?



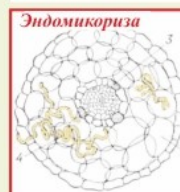
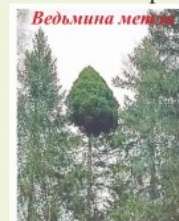
Да, конечно. Вот, например, подберезовик образует с березой **эктомикоризу**, то есть его грибница (длинные тонкие гифы) образует как бы чехольчик вокруг корня, и эти гифы, проникая внутрь корня, идут по межклетникам, не проникая в сами клетки. То есть он ведет себя, как вежливый сосед, помогающий, но особо не влезаящий в чужую жизнь.



А вот **эндомикоризы** - это когда гифы гриба проникают в сами растительные клетки

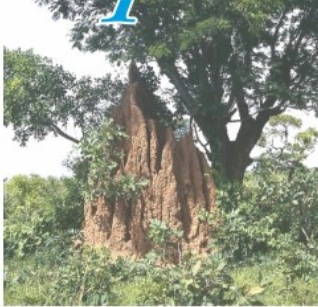
хозяина. Иногда гриб ведет себя тихо в этом симбиозе, выполняя защитную и лечебную функцию, а иногда начинают хулиганить, изобретая новые формы. Пример такого симбиоза - «ведьмины метлы» на деревьях (это шалют микромицеты), или же симбиоз опенка и дерева (в этом случае дерево погибает).

Эндомикоризы обнаружены у самых первых наземных растений, а эктомикоризы появились позже.



Окончание. Начало в выпусках №12(32)2007 г. и 01(33)2008 г..

Грибные сады, огороды и...



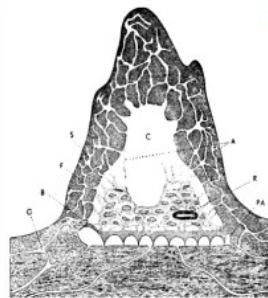
Грибы в термитнике

Дворцы

Наше повествование о государстве» термитов закончилось на том, что оно на одной из стадий своего развития становится «федеративным».

Обитатели термитовых дворцов, садов и огородов - законченные вегетарианцы: для них нет более лакомого блюда, чем древесина. Не брезгают шестиногие также почвой, с удовольствием поедая гумус. Как же термиты справляются с древесиной, ведь превращать частицы дерева в пищу они не могут? Здесь на помощь насекомым приходят постояльцы их кишечника - простейшие одноклеточные животные - жгутиконосцы. Впрочем, точнее будет назвать такие отношения партнёрством, поскольку сожители шестиногих отменно питаются с хозяйского стола. Кроме того, в чреве древоедов живут особые бактерии, поставляющие им белковую пищу. Но этим кулинарные изыски термитов не исчерпываются.

Теперь, когда мы знаем о кулинарных способностях этих насекомых, нам легче уяснить грозный смысл такого определения: **термит** - от слова «термес» (конец). В тропических странах деятельность термитов - это поистине



Устройство термитника



Поврежденная древесина

конец света

для всего, что сделано из древесины или продуктов её переработки. Обвалившиеся потолки, рассыпающиеся на глазах деревянные изделия, съеденные книги, разрушенные дома - все эти чёрные дела «на совести» термитов. Некоторые учёные предполагают, что шестиногие «монархисты» были активными союзниками стихии во время ашхабадского землетрясения 1948 года. Термиты, выгрызая сердцевину деревянных частей строения, а снаружи оставляя их нетронутыми, подготавливали это бедствие, унёсшее много человеческих жизней. В глинобитных домах после первого же толчка обрушивались потолки, стены, изъеденные насекомыми.

Справедливости ради следует сказать, что туркестанского термита в Средней Азии считают не только вредителем, но и «санитаром Каракумов»: поедая больные, высохшие растения, сломанные деревья, кустарники, особенно саксаул, твёрдый и крепкий, как железо, насекомые способствуют их минерализации, которая проходит крайне медленно под жарким солнцем пустыни, и повышают тем самым плодородие почвы. Впрочем, это же можно сказать обо всех термитах, обитающих на планете.

материал подготовила Кузьмина Е.В.



КРАСОТА · ЗДОРОВЬЕ · ДОЛГОЛЕТИЕ
выставка товаров для красоты и здоровья

ПРИГЛАШЕНИЕ

за здоровьем - на выставку!

- оздоровительное питание
- лечебная косметика
- все для здоровья матери и ребенка
- домашние медицинские приборы
- услуги медицинских и косметологических центров

- со 2 по 6 апреля 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

ПРЕДЪЯВИТЕЛЮ ПРИГЛАШЕНИЯ - ПОДАРОК!

- **АКЦИИ**
обмен тонометров и глюкометров
- **ДЕГУСТАЦИИ**
- **СКИДКИ**
- **КОНСУЛЬТАЦИИ СПЕЦИАЛИСТОВ**
- **ДИАГНОСТИКА ОРГАНИЗМА**

на
два
лица

НОВОГОДНЯЯ СКАЗКА

“Как я от бронхиальной астмы лечилась”



К 72 годам я накопила солидный багаж болячек и не первый год пыталась сдать хоть малую часть в какую-нибудь камеру хранения. Но не получается. Удалось сдать немного: желчный пузырь с «драгоценными камнями», да крупные вены на ногах. Вот вроде и все.

Остальное - при мне. Дома на почетном месте тонометр, в холодильнике и других местах коробочки, бутылочки, да всякие книжки про лечение себя любимой. В сумке всегда ингалятор для облегчения бронхиальной астмы...

Тут как-то прочла книжку про лечение грибами. Потом еще, еще. Автор И.А.Филиппова. Пишет влюбленно. Читать интересно. Я не выдержала и пошла за советом к автору, не очень-то надеясь на результат. А вдруг?

Разложила я перед Ириной Александровной свои бумажки, пожаловалась. Она сидит, изучает, а потом сразу: «А про бронхиальную астму почему молчите?» А что про нее говорить? Я же знаю, что она не лечится. У меня инвалидность по бронхиальной астме.

Совет Ирины Александровны был коротким (цитирую по памяти): «Вы берете два-три комочка тибетского молочного гриба. Прежде, чем он сможет работать в полную силу, его надо подрастить в молоке с неделю. Через месяц-полтора приходите, посмотрим. Вот и весь совет».

Но конец разговора меня смутил: Ирина Александровна сказала мне, что с грибом нужно разговаривать. «Ну, да,- с иронией подумала я,- побеседуем!»

А дальше началось вот что. При-

хожу в аптеку, спрашиваю, что велено. «Вы знаете, нет у нас сейчас этого гриба». Ну, а мне же надо. Наступаю. Выходит смущенная сотрудница и выносит баночку с чем-то: «Вот есть немножко, можно попробовать, если хотите. Но, скорее всего, он не оживет. Приходите через пару дней, мы вам хороший дадим». Сцапала я это «несчастье» и домой.

Быстрехонько засунула все, что принесла в молоко. Естественно, безо всяких разговоров. А гриб-то (видно, совсем оголодал) не сразу, но ожил: начал набухать, давать деточек, еще и еще... За неделю, другую я наделила этим богатством соседей и друзей. А сама-то я каждый день ем свеженькую, замечательно вкусную простоквашу. Удивительно! Кефир-то я не люблю, а, тем более, йогурты (это достижение современной химии). В общем, мы с грибом наладили взаимоотношения. Он мне утром пол-литровую банку простокваши, а я ему взамен прохладное полоскание и новую порцию молочка. Короче, живи, как можешь. А как интересно может! Он как будто понял, что мне больше не нужны новые грибочки и перестал их давать. Я удивилась и стала наблюдать. У меня такое чувство, что он трудится целые сутки и от старания тихонько пыхтит, чтобы у меня вовремя была свежая простокваша. Сам он стал толстенький, как пельмешек, и с дырочками. И все

вроде бы складно. Но мне как-то показалось, что он поторопился и рано сделал простоквашу. Я взяла, да и посадила грибок в воду на полдня, чтоб не торопился. Не поверите! Мне показалось, что он обиделся. Два дня у меня в банке в обычное время была не простокваша, а кислое молоко. Я даже расстроилась. Но потом все снова наладилось: опять посапывает, готовит для меня целебный кефирчик. Так и живем. У меня странное чувство, будто на кухне живет кто-то маленький, кто очень старается мне помочь. Странно все это, но очень тепло. А где же сказка? - спросите вы. Законный вопрос.

Но самое замечательное в том, что все это правда. Я хожу по улицам и дышу без ингалятора (хоть до сих пор не расстаюсь с ним: страшно). Я еще не привыкла, что так может быть. Да еще на тонометре странные цифры: 120/80, 115/70. Просто сказки сбываются. Так бывает.

Сказку рассказала наша постоянная читательница Минченко М.Н., г. Санкт-Петербург

Пора подумать о себе!

Система похудения

Курс рассчитан на 1-2 месяца.



YAKIRO

- Мейтаке 1 упак. (капс.х60)
- Трутовик 1 упак. (капс.х60)
- Шиитаке 1 упак. (капс.х60)

● Похудение от 5 кг в месяц;

- нормализация женской половой и гормональной сферы;
- противоопухолевая и антигрибковая профилактика;
- гепатопротектор.

На правах рекламы

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



Мокруха- ежиковое и беличье лекарство

gomphidius glutinosus

С детства производил на меня впечатление поганки гриб, который встречается часто и обильно в еловых лесах. По-моему, у этого гриба самый, что ни на есть, неприятный вид. Общее впечатление чего-то ослизлого и серого.

Шляпка у этого гриба серого цвета, но и сама серость эта бездарна. Она какая-то мутная и тусклая. По общему тону она больше всего сходна с цветом осинового гнезда. Жирная, мясистая, тяжелая шляпка покрыта толстым слоем бесцветной, но плотной слизи. Эта слизь окутывает всю шляпку и нижнюю ее сторону, там, где пластинки. Она прикреплена к ножке и таким образом натянута между ножкой и краями шляпки. За этой слизью, если ее брезгливо удалить, скрываются пластинки, тоже серые, тусклые, а позднее почти черные. Пластинки эти какие-то редкие и тупые, они еще более усиливают неприятное ощущение от этого гриба. Не украшает его и то, что белая сероватая мякоть ножки у самой земли, то есть именно там, где срезает нож грибника, ядовито-желтого цвета.

Много лет попадался мне под ноги этот неприятный гриб, и всегда я считал его за поганку, более того, он был для меня воплощением поганки, олицетворением ее, и очень часто бывало, что я шел домой с пустой корзиной, сшибая ногами серые и ослизлые грибы и досадуя, что вот уродилось же то, что не нужно, а того, что нужно, не уродилось.

Наконец однажды, когда мне в руки попал определитель грибов, я вспомнил про неприятные поганки, растущие в еловых лесах, и решил узнать, что же это такое.

Оказывается, этот гриб называется - **мокруха еловая**. Что ж, действительно и **мокруха**, и **еловая**. В самом названии гриба меня ничто не удивило, но тут же я прочитал: "**Съедобен**, четвертой категории, свежий". Это мне было странно. Значит, выходит дело, я много лет проходил мимо безвредных съедобных грибов, даже в дни, когда корзина была совершенно пуста.

Узнав о съедобности **еловой мокрухи**, я, разумеется, решил ее попробовать в свежем, то есть в жареном виде. Нужно сказать, что, пожалуй, не зря ее не берут в народе. Ничего особенного она из себя не представляет. Ни аромата, ни вкуса. На вкус она тоже не очень приятна, слишком мягка и жирна. Мы подмешивали ее на сковороду в другие грибы, тогда она сходила за все остальные, не выделяясь из них. Однажды мы поджарили ее с грибами чесночниками, и она, приняв от чесночника его крепкий аромат и вкус, сама сделалась вкусной и душистой. Одним словом, гриб как гриб. Есть в лесу грибы лучше мокрухи - не стоит тащить тяжесть домой, нет других грибов - можно брать и ее. Мокруху, наверное, можно сушить, но мы не пробовали.

Этой осенью, собирая **рыжики** в молодых елочках, я заметил, что на мокрухах очень часты беличьи погрызы, в то время как на маслятах и рыжиках, растущих тут же, погрызов нет. Значит, подумал я, белки, почему-то, предпочитают мокруху. Может быть, в ней есть что-то такое, что нужно и полезно белке. Какие-нибудь **витамины** и вещества. Может быть, это **беличье лекарство**, вроде как мухомор для лося. Белка, конечно, лучше нас знает, что ей грызть, и после этого у меня уважение к мокрухе возросло.

Владимир Солоухин, из книги «Третья охота»

«Третья охота» - замечательное произведение. И спустя почти полвека можно сказать - очень точное и пророческое. Заметить тусклый, никому не интересный гриб, да еще и назвать его **ЛЕКАРСТВОМ!**

И ведь абсолютно верно, **мокруха** действительно является целебнейшим грибом, «лесным антибиотиком». Естественные антибиотики, которые продуцирует этот гриб, могут справляться с любыми **патогенными микробами**, подавляют они и **палочку Коха - возбудительницу туберкулеза**. А **фитонциды**, которые выделяет свежая (сухая в меньшей степени) **мокруха**, легко подавляют любые **вирусы**. Сейчас испытывается способность мокру-

хи противостоять **ВИЧ-инфекции и гепатитам**. А в природе для животных и птиц **мокруха** действительно является «лесным лекарством».

Однажды мы с сынишкой наблюдали следующую картину: на полянке у молодых сосенок как-то очень деловито шебуршился ежик. Мы заинтересовались и подошли посмотреть - ничего кроме нескольких мокрух не увидели, а ежик, конечно, быстренько скрылся в кустах. Но стоило нам отойти, как он опять вылез на прежнее место и опять стал топтаться на том же самом месте. Чтобы не спугнуть зверька, я взяла бинокль и попыталась рассмотреть, чем же он так занят... Оказывается, он терся о мокруху лапкой! Лапка была поранена и, вероятно, воспалилась, так как было заметно бурое пятно. Наверное, он пытался **слизью мокрухи залечить ранку!**

Мы не стали мешать ежику лечить-ся, а пришли через некоторое время исследовать те мокрухи. Действительно, на них были следы погрызов (и внутрь «таблетку»), значит, ежик принял) и частично была снята пленочка грибной слизи - на большую лапку.

И. Филиппова, из книги «Грибные лесные лекарства»



Мокруху мы всегда использовали как лекарство. Особенно в послевоенные годы. Заболел ребенок - сначала горячий травяной чай с медом, чтоб пот прошиб, а потом в теплой воде (1 стакан) развести **чайную ложку сухого порошка мокрухи**. Даже **дифтерит** и **тиф** лечился. И при страшных поносах тоже помогало.

Мне после войны было 25 лет (я с 1920 года), всех детей так лечила, лекарств тогда никаких аптечных не было. Откуда знаю - матушка моя так всегда делала, она еще **грибами пьянство лечила** - много к ней баб за этими грибами бежало. Почитай, даже из города приезжали, из Петербурга. Мы всегда хорошо жили, даже в войну, потому что мама всегда очень много грибов засушивала - для лечения. А когда голодно стало - все это в еду пошло, да еще и лечила она, считай, все Колпино....

Анна Тимофеевна, пенсионер, г. СПб



Ferula assafoetida **ФЕРУЛА**

мускусная, смолоносная, воночая и др.

Как гласит легенда, в глубокой древности заболел царь Египта. И прознал царь, что в Иране есть трава под названием ферула, способная исцелить его. Испив приготовленного зелья, царь поправился. И стала трава символом лучшей лечебной травы от многих болезней.

Ферула (*Ferula*) - род многолетних растений семейства зонтичных. Травы, иногда очень мощные - достигающие высоты 2-3 м при диаметре стебля 10 см. Листья рассеченные. Цветки желтые или беловатые, в зонтичных соцветиях. Плод из двух плоско сжатых полуплодиков, обычно с нитевидными ребрами.

В мире насчитывается свыше 130 видов ферул. Наиболее известны среднеазиатские ферулы:

1. **Ферула воночая** (*Ferula assafoetida*), содержащая камедесмолу ассафетиду или азант, применяемую при нервных и др. заболеваниях;

2. **ферула смолоносная, камеденосная** (*Ferula gumosa*, *Ferula galbaniflua*), дающая камедесмолу гальбан, входящую в состав пластырей;

3. **ферула шаир** (*Ferula schair*), в корнях которой много смол;

4. **ферула мускусная или сумбул** (*Ferula moschata*), содержащая эфирное масло с мускусным запахом, используемое в парфюмерной промышленности.

В корнях некоторых ферул имеется значительное количество крахмала, пригодного в пищу.

Самое широкое применение во всем мире получила **ферула воночая и смолоносная**.

Ферула воночая (*Ferula assafoetida*), дурнопахнущая, или **чертов кол, горный омик, смола воночая**. Сок из нее при высыхании образует смолистое вещество с резким чесночным запахом. Родина ферулы Иран и Афганистан, произрастает в Индии и Ср. Азии. Растение приспособлено к жизни в пустыне. Листья мягкие, снизу пушистые, лепестки светло-желтые, плоды плоские. Имеет мясистый сочный корень до 15 см в диаметре. Растение плодоносит 1 раз в жизни, после чего засыхает, смола в коре разрушается, корень приобретает волокнистую структуру. **С лечебной целью используют затвердевший сок корней ферулы.**

Получение этого сока - длительный трудоемкий процесс. Рано весной сборщики сырья отправляются далеко в горы, на скалистые насыпи. Вокруг растений выкапывают лунки, обрывают сухие листья, расчищая волокна корней, затем прикрывают его сухими листьями, тем самым создавая условия для накопления млечного сока (латекса). Через 30-40 дней возвращаются вновь,



срезают верхушку корня и получают **камедь-смолу - загустевший млечный сок**. Эту процедуру повторяют до тех пор, пока идет соковыделение. Из одного растения добывается до 1,5 литров сока. Затвердевший млечный сок состоит из смолы (9,5-65%), камеди (12-48%) и эфирного масла (5,8-20%).

Смолы и камеди оказывают выраженное бактерицидное, ранозаживляющее, обволакивающее действие.

Полезные свойства ферулы известны с давних времен и используются в медицине многих народов. Классики средневековой медицины использовали препараты ферулы **при лечении инфекционных, кожных и онкологических заболеваний**. В Древнем Китае камедь ферулы широко применялась при лечении **нервных болезней, для улучшения пищеварения**.

Авиценна писал: «В виде питья ферула является противоядием от всех ядов».

Особенно высоко ценилась ферула при решении геронтологических проблем: способствует торможению развития деменции (старческого слабоумия), продлению репродуктивного возраста, повышению потенции.

В Армянской энциклопедии о феруле сказано: «Если смазать ею в оливковом масле кожу, то сведет рубцы и очистит ее. Помогает она при скрофулах, выводит липкую жидкость из легких и селезенки, делает обильной мочу, поможет при отравлении всеми видами ядов...»

Из глубины веков вошла ферула воночая и в Российскую фармакопею I-IV издания. Но сегодня она используется только в народной медицине. В настоящее время в странах Азии, в местах ее произрастания, ферула остается одним из самых высокоэффективных средств **при лечении пищевых отравлений и интоксикаций (мочегонное и послабляющее действие способствует быстрому удалению токсинов)**.

Растение эффективно не только **при тяжелых и особо опасных инфекциях, но и при банальных ОРВИ, устойчивых к медикаментозным препаратам**.

Ферула широко и успешно применяется **при туберкулезе легких и лимфатических узлов, при заболеваниях пищевари-**



РЕЦЕПТЫ Применения ФЕРУЛЫ

тельного тракта. Изучены свойства кумаринов ферулы повышать резистентность слизистой оболочки желудка к токсическим воздействиям (Барнаулов О.Д. и соавт., 1985 г.). По данным института вирусологии камедь ферулы задерживает рост вирусов, может применяться **при лечении гепатитов, сифилиса, гонорей.** (Тохири М., Корсун В.Ф., 2007 г.)

В народной медицине Ср. Азии и Ирана камедесмола применяется как **противосудорожное и успокаивающее средство** (Муравьева Д.Н. и Гамерман А.Ф. 1974 г.)

Исследования последних лет показали **высокую противоопухолевую активность** препаратов ферулы, связанную с **иммуностимулирующими и детоксицирующими свойствами.** Ее рекомендуют принимать онкологическим больным на всех этапах развития болезни, больным с запущенной формой рака, во время проведения химиотерапии.

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.

Мудрость Востока заключается в стремлении всегда сочетать приятное с полезным. Поэтому многие лекарственные растения широко использовались в виде **специй и пряностей** для поддержания здоровья. Порошок ферулы, добавленный в пищу, не только улучшает ее вкусовые качества, но и способствует активизации пищеварения. **Авиценна писал:** «Корень ферулы воючей сам переваривается медленно, но заставляет желудок переваривать, согревает и укрепляет его и возбуждает аппетит».

Ферула входит в состав **смеси карри.** По данным института Тибетологии (Австрия) **куркума** и ферула являются неотъемлемой частью традиционных медицинских рецептов и кулинарных блюд.

Способы применения

В ряде стран мира и в России в частности, изготавливаются **настойки, водные настои, таблетированные**

формы, крема как успокаивающие, противосудорожные, тонизирующие и иммуномодулирующие средства.

1. камедь-смола ферулы для приема внутрь по 0,3-0,4 г 2 р/день;

2. настойка - 1 г камеди-смолы ферулы измельчить в ступке, залить 2,5 л воды и 0,5 л 96% спирта, взболтать. Принимать по 0,5 ч.л. 2 р/день как тонизирующее и общеукрепляющее средство. (Дьяконова Л.И., 2007 г.)

2. в аптеках продают **готовые лекарственные формы** ферулы:

- таблетированные формы, содержащие хитозан и экстракт камеди ферулы (рекомендуют при онкологических, инфекционных и вирусных заболеваниях);

- в фитокомплексе (с лопухом, дягилом, хмелем, пшеницей, пионом) - для иммунокоррекции;

- готовые гели - для лечения доброкачественных опухолей, заболеваний суставов, трофических язв.

“УРАЛЬСКИЙ ЦЕНТР ФУНГОТЕРАПИИ ИРИНЫ ФИЛИПОВОЙ”



Здесь вы можете:

- ✓ получить подробную информацию по применению продукции на основе целебных грибов;
- ✓ купить продукцию и литературу по фунготерапии.

г. Екатеринбург - А-«АКВАСФЕРА», ул. 8 Марта, 31, (343) 213-99-61

г. Пермь - МЦ «Доктор+», ул. Горького, 21, (342) 271-29-86

г. Н-Тагил - А-«на Красном Камне», ул. Пархоменко, 130/39, (3435) 43-17-13

г. Челябинск - А-«Живая Капля», ул. Комарова, 110, (351) 775-39-29

г. Магнитогорск - Аптека, ул. Маяковского, 29, (3519) 25-35-51

г. Тюмень - Аптека «Геолог», ул. Республики, 144, (3452) 49-47-91

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**» в г. Санкт-Петербурге и Москве и в магазинах «**Грибная аптека**».

Магазины “Грибная аптека” в г. С-Петербурге:

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”

в г. С-Петербурге:

1. в аптеке «**Доктор**», пр. Стачек, 14, ст. м. Нарвская, (812) 715-34-65,

2. в гомеопатич. центре «**Ариика**», пр.Энгельса, 132, к.1, ст. м. Пр.Просвещения, (812) 715-47-26

3. в гомеопатич. центре «**Игнация**», пр. Дачный, д.2, к.2, ст. м. Пр.Ветеранов (812) 973-57-40

4. в аптеке «**Доктор**», ул. Ленсовета, д. 86, ст. м. Звездная, (812) 973-57-50

Магазины “Грибная аптека” в Москве:

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 Наисена, 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

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. 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 - (846) 242-76-44, 242-76-64

Тольятти - (8482) 43-22-25, 51-03-03, 50-88-50

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).

КНИГИ И.Филипповой по популярной фунготерапии и др.

- ✓ "Грибы против рака",
- ✓ "Грибы против доброкачественных опухолей",
- ✓ "Грибная Аптека. 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.



отделы от магазинов

"Грибная АПТЕКА"

пр. Дачный, д. 2, кор.2, в гомеопатич. центре
ст.м. Пр. Ветеранов **"ИГНАЦИЯ"**

973-57-40



ул. Ленсовета, д.86, в аптеке
ст.м. Звездная

973-57-50



**Аптека
ДОКТОР**

пр. Стачек, 14, в аптеке
ст.м. Нареская

715-34-65

**Аптека
ДОКТОР**

пр. Энгельса, 132/1, в гомеопатич. центре
ст.м. Пр. Просвещения **"АРНИКА"**

715-47-26

**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

"ТИХАЯ ОХОТА-2007"

Фотографии (это лишь их малая часть) и историю на конкурс прислал Мальцев Андрей Александрович, пос. Лемболово, Ленобласти. Эти места всегда отличаются грибным изобилием, даже если везде полнейшее безгрибие.

Море подосиновиков. Было это в 1976г. После окончания Военно-медицинской академии распределился я в Архангельскую область. Где-то через неделю мы с женой с такими же молодыми лейтенантами и их жёнами пошли за грибами. Старожилы предупредили нас, что грибов много и нужно каждому брать по два ведра. Мы так и сделали... Через 15 минут после захода в лес мы уже вываливали содержимое своих вёдер, а на место выкинутых стали брать только отборные подосиновики и моховики с размером шляпки не более 3-5-ти копеечной монеты. Особенно много было подосиновиков. Поднимаешь еловую ветку, а под ней целый строй маленьких солдатиков с красными головками.

Через 1,5 часа закрыв глаза мы убежали из леса, стараясь не смотреть по сторонам, чтобы не увидеть и не срезать очередного красавца-подосиновика, который, скорее всего, скатится с горкой лежащих в ведре собратьев. Как выяснилось позже, это был не самый грибной год.

5 лет спустя в 15 минутах ходьбы от места работы на одной и той же поляне, в течение недели, один раз в два дня я нарезал за 15 минут по три ведра подосиновиков (каждый день было слишком утомительно их перебирать и заготавливать после работы, ведь наутро опять нужно было идти на службу). Такого количества подосиновиков мне больше никогда и нигде не встречалось.

Фото 1 и 5. Море подосиновиков.

Фото 2. Чем лечатся ежи?

Фото 3 и 4. Маленький охотник на большие грибы.



Фото 1 и 5



Фото 2



Фото 3



Фото 5



Фото 4

Сегодня поговорим о грибе, который знают все, даже дети - это, пожалуй, самый красивый гриб из наиболее часто встречающихся в мире - МУХОМОР.

Правда, семейство мухоморов так многочисленно, что вряд ли кто знает, что МУХОМОРЫ быва-

МУХОМОР и его вкусные двойники

ют съедобными. А если кто и знает, то просто боится "съесть" мухомор: а вдруг перепутал с ядовитым? Нет уж, лучше белый гриб или осиновичек...

Не забывайте, что Ваше здоровье - в ваших руках!

Рубрику ведет к.с.-х.н. В л а д и м и р Александрович Старостин.



Мухомор красный (*Amanita muscaria*) - встречается часто и обильно по всей лесной зоне. Растет в березовых и смешанных лесах, на самых разных почвах, в июле-октябре.

Шляпка диаметром до 20 см, полушаровидная, затем плосковыпуклая. Кожица клейкая, блестящая, ярко-красная, оранжевая, иногда желтая, с белыми хлопьями, изредка почти без них. Пластинки белые. Ножка до 15 см длиной и 3 см толщиной, сперва сплошная, потом полая, волокнистая, белая, с пленчатым белым или слегка желтоватым кольцом; внизу клубневидно-утолщенная, с приросшим влагалищем. Мякоть белая, без запаха и вкуса.

Слабо ядовит, содержит токсины мускарин, мускариндин, холин и др., но в некоторых странах Зап. Европы считается съедобным после снятия красной пленки со шляпки (содержащей основную долю яда), и отваривания. Однако из-за яркой характерной окраски и всеобщей "известности" в нашей стране отравлений этим грибом не регистрируется уже очень давно. **При отравлении наблюдаются:** тошнота, рвота, боли в животе, пото-, слюно- и слезотечение, одышка, сужение зрачков. **При тяжелом отравлении** - понос, слабость, судороги, нарушение сердечного ритма. Однако более тяжелых последствий обычно не бывает. **Первая помощь** - промывание желудка с активированным углем, солевые слабительные (английская соль). В качестве противоядия также полезно давать молоко (**врача следует вызвать незамедлительно!**).

Но мухомор еще и **целебен**, применяется в народной медицине. Об этом неоднократно писалось в нашей газете. Мухомором же он назван не случайно, причем имеет сходные названия во многих европейских языках; поскольку еще с древности является эффективным **средством против мух**. Для этого раскрошенную шляпку гриба поливают сметаной, молоком, раствором сахара, а еще лучше разбавленным вареньем; после чего ставят в места не доступные для детей. Мухи, поевшие приготовленного для них блюда, гибнут от паралича лап и крыльев.

А вот лоси и другие копытные осенью охотно поедают красные мухоморы, чтобы избавиться от глистов и подлечить свои суставы. Поэтому не стоит их сшибать и топтать, гораздо полезнее как следует поискать вокруг белые, поскольку оба эти гриба растут в сходных лесорастительных условиях.

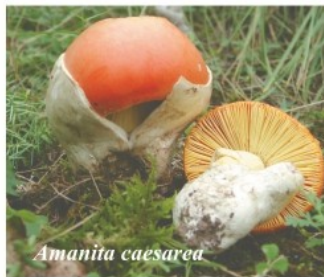
На мухомор красный очень похож тоже относящийся к семейству мухоморов, но не ядовитый, вкусный и весьма



Amanita muscaria



Amanita rubescens



Amanita caesarea



Amanita pantherina

ценимый в Европе **кесарев или цезарев гриб** (*Amanita caesarea*), отличающийся от красного мухомора оранжево-красным цветом шляпки с полосатым краем, а также желтоватым цветом пластинок и ножки; мякоть по периферии тоже желтоватая. Однако он распространен, в основном, только на юге страны, в Средней полосе и на Северо-Западе встречается очень редко. Мне попался всего несколько раз в жизни. Поэтому, в наших условиях, как съедобный гриб значения не имеет, тем более что занесен в **Красную книгу**. А вот на юге, при известной осторожности, чтобы при сборе случайно не спутать с опасными видами мухоморов (в первую очередь с **красным и пантерным**), может быть употреблен в пищу. Используется в любом виде.

Кроме того, очень похож на мухомор красный съедобные **ложноцезарский гриб** (*Amanita caesariaoides*) и **мухомор розовеющий или серо-розовый** (*Amanita rubescens*). Шляпка у последнего серо-розовая или грязновато-красноватая с грязно-серыми хлопьями, в сырую погоду слизистая. Мякоть белая, на изломе краснеет, без особого вкуса и запаха.

На них может быть также несколько похож **ядовитый мухомор пантерный** (*Amanita pantherina*), что следует учитывать при сборе. Встречается он часто, но не обильно, в хвойных и лиственных лесах, в июле-октябре. Шляпка серо-бурого или зеленовато-бурого цвета, с мелкими белыми хлопьями, часто расположенными концентрическими кругами. Пластинки и ножка белые. На последней гладкое не рубчатое кольцо, а внизу приросшее влагалище. **Ядовитость на уровне красного мухомора**. Точно также используется для уничтожения мух.

Все вышеперечисленные съедобные мухоморы, хотя и принадлежат к семейству мухоморов, вполне съедобны и даже очень вкусны; поэтому их относят к высшей категории, наравне с белыми и рыжиками. Очень ценятся в Европе, но у нас их практически не собирают, тем более что растут они, в основном, в южных регионах (в смешанных и широколиственных лесах). Так мухомор серо-розовый я в своей жизни встретил только один раз, да и то весь изъеденный «червями».

к.с.-х.н. Старостин В. А.

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



Грибной Деликатес

С жителем небольшого литовского города Пабраде Артурасом Сабутисом я познакомился случайно на лесной лужайке, где мы оба искали грибы.

- Совсем негусто, - произнес мой новый знакомый - стройный молодой человек с тонкими чертами лица.

- Да, негусто, - подтвердил я. В моей корзине было немного моховиков, маслят и лисичек. А у Сабутиса в корзине лежал один березовик.

Из дальнейшего разговора выяснилось, что мой знакомый, как и я, заядлый грибник, собирает только белые грибы, осиновики и березовики.

- Но ведь моховики, маслята, сыроежки - тоже хорошие грибы, - возразил я.

- Пусть их собирают те, кому они нравятся, - улыбнулся Сабутис. - Я же их никогда не брал и брать не буду.

- Ну а если случится неурожай на ваши грибы?

- На меня всегда хватит.

Несмотря на наше разное отношение к грибам, мы на следующее утро решили отправиться в лес вместе. Вышли, когда чуть забрезжил рассвет. Лесная дорога начиналась сразу за окраиной города и, судя по крупной надписи, вела к курганам Пабраде. Мы шагали по великолепному старому бору, подсвеченному низкими лучами восходящего солнца. По обеим сторонам дороги попадались огороженные высокие конусы муравейников, пушистые кусты и какие-то крупные цветковые растения.

- Я заметил, что у вас оберегают муравейники и редкие растения, - сказал я.

- Все начинается с детства, - философски произнес Сабутис. - Мы воспитываем наших детей так, чтобы они бережно относились к природе. В школах имеются лесничества, и ребята под руководством лесников ухаживают за лесами, убирают валежник, огораживают муравейники и редкие растения. В Пурвенижском лесничестве есть четырехсотлетняя сосна. Она тоже взята школьниками под охрану.

Справа от дороги я увидел гранитную тумбу оригинальной формы без каких-либо надписей и спросил о ее происхождении.

- Это своеобразный знак, свидетельствующий о том, что здесь в глубокой древности литовцы сражались с рыцарями Тевтонского ордена. По преданию, битва была жаркая. Много полегло здесь воинов. С того времени и остались вон те курганы, - показал он на невысокие холмы, возвышавшиеся близ дороги с двух сторон, со стоящими на них могучими деревьями. Раньше я не раз проходил по этой дороге и полагал, что холмы естественного происхождения.

Дойдя до пересекавшей дорогу просеки, я предложил Сабутису обследовать посаженный соснячок.

- Вы уже знаете грибные места, - улыбнулся Сабутис. - В этом лесочке обычно бывает много боровиков и осиновиков.

Мы насквозь прошли квадрат сосняка. В свою корзину я положил всего лишь несколько лисичек.

- А теперь я поведу вас на хорошее грибное место, - сказал мой спутник.

Мы пересекли старый бор и оказались в смешанном молодом лесу с островками уже поседевшего вереска, белыми кружевами лишайника и кустиками земляники. Но и в этом лесу оказалось мало грибов.

- Еще не время, - вздохнул Сабутис. - Давайте отдохнем здесь и на лужайке разведем костерок.

Сушняк поблизости не оказалось, и мы отправились за ним на просеку, которую недавно прочистили, а хворост не увезли. Когда я вернулся на лужайку, костерок уже горел. На низких распорках, воткнутых в землю над костром, был закреплен березовый прутик с нанизанными шляпками боровиков, осиновиков и березовиков.

- Решили посушить грибы? - спросил я. Вместо ответа Сабутис потрогал крайние шляпки, поднял прутик и сказал с лукавой улыбкой:

- Отдаем грибных шашлычков.

Мне показалось, что Сабутис шутит. Но ничего подобного. Он снял с прутика крайнюю шляпку белого гриба, положил осторожно в рот и принялся жевать. На его лице появилось блаженное выражение. Съел и я мягкую и чуточку солоноватую шляпку боровичка.

- Ну как? - спросил Сабутис.

- Деликатес!

- То-то! - с гордостью произнес он, снимая очередную шляпку и передавая мне прутик с готовыми грибами.

Так мне удалось отведать оригинальное блюдо - шашлыки, приготовленные из шляпок белых грибов, березовиков и осиновиков.

Из книги О. Чистовского "Занимательная микология"

КРЕМА НА ОСНОВЕ ЦЕЛЕБНЫХ ГРИБОВ

ШИИТАКЕ

и ЛИСИЧКА



КРЕМ с экстрактом гриба шиитаке (*Lentinus edodes*)

КРЕМ с экстрактом гриба лисичка настоящая (*Cantharellus cibarius*)

Пластиковые тубы 50 мл. (в картонной коробке)

Помогают сохранить здоровыми кожу и опорно-двигательный аппарат, предотвращают заражение гельминтами

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

Производство ООО "Шиитаке", г. Санкт-Петербург. Товар сертифицирован

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.

Теперь в продаже появилась новая упаковка объемом 500 мл.

На правах рекламы



Пластиковые флаконы:
фл. 250 мл. с распылителем,
фл. 500 мл

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

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

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



Грибная Харчевня продолжает публикации готовых меню - хотите к празднику, хотите на каждый день: грибные блюда хороши всегда.

Напоминаем: мы ждем от вас любимые рецепты, по возможности с фотографиями готовых блюд. И не только быстрых и простых, но и праздничных, красиво оформленных. В ближайшем выпуске Харчевни мы подведем итоги конкурса на лучший рецепт за 2007 год. Приятного аппетита и отличного настроения!

ЖЮЛЬЕН В КАРТОШКЕ

1. Тщательно вымойте щеткой картофелины, разрежьте вдоль и испеки-те до готовности.

2. Порежьте соломкой ветчину и горсточку заранее отваренных и охлажденных сухих белых грибов (можно заменить шампиньонами из банки либо отварить-пожарить све-жие).

3. На небольшом количестве сли-вочного масла обжарьте мелко нарезанный зеленый лук. Как только он будет готов, всыпьте муку, обжарьте, поме-шивая. Влейте 1/2 стакана воды, заварите соус. Подсолите его и добавьте к ветчине с грибами.



4. Из картошки выньте мякоть, оставив тонкие стеночки. Выло-жите в половинки картофелин грибы с ветчиной. Посыпьте тер-тым сыром и запеките в микровол-новке или духовке.

5. Для тех, кто придерживается диет, можно запекать в кабачках или баклажанах, сливочное масло заменить на растительное, сыр брать с малым содержанием жира, грибы - лучше сушеные, а муку можно не обжаривать.

Понадобится:

20-30 г сухих или 100 г свежих грибов;
3 средних картофели-ны;
1 пучок зеленого лука;
60 г ветчины;
2 ч.л. муки;
50 г сыра;
1 ч.л. слив. масла для обжаривания;
соль.

ФИТНЕС-ЩИ

Меню №3

Понадобится:

400 г капусты;
1 морковь;
100-150 г корня сельдерея или петрушки;
1-2 небольших головки реп-чатого лука;
1 сладкий перец;
1 маленькую банку зелено-го консервированного горошка;
1-2 ч.л. молотых сухих гри-бов;
2-3 яйца;
1 пучок зелени;
1-2 зубчика чеснока;
соль.

1. В кипящую подсоленную воду кладем одновременно - натертые на крупной терке мор-ковку и корень сельдерея, наре-занный кубиками репчатый лук, нашинкованные соломкой слад-кий перец и белокочанную капу-сту, консервированный горошек.

2. Добавляем в бульон 1-2 ч.л. молотых белых, польских (или других) грибов. Варим до готов-ности овощей.

3. Минут за 5 до окончания варки можно положить лавровый лист и перец горошком. Уже непосредственно в тарелку добавляем мелко порубленное вареное яйцо и зелень, можно добавить немного чеснока, но если вам больше нравится гриб-ной аромат, то не стоит. Получаем вкусное, диетическое и полезное блюдо.



СЛОЕННЫЕ ЗАВИТКИ С ГРИБАМИ И СЫРОМ

1. Грибы нарезать соломкой (шам-пиньоны можно натереть на крупной терке) и обжарить на небольшом коли-честве растительного масла. Осту-дить.

2. Сыр также натереть на терке.

3. Слоеное тесто раскатать прямоу-гольником размером примерно 30x40см.

4. Выложить слой грибов и на него слой сыра.

5. Свернуть рулетом. Край теста смазать водой и оставить на 3-5 минут, пока тесто приклеится.

6. Рулет разрезать на дольки толщиной 2-3см.

Завитки уложить на проти-вень, застеленный бумагой для выпечки. Поставить в разогретую до t=200°C духовку до зарумяни-вания.



САЛАТ ИЗ РУККОЛЫ С ГРИБАМИ И КУРИНЫМИ ПЕЧЕНКАМИ

Понадобится:

150 г рукколы,
70-100 г грибов портобелло (шампиньонов, вешенок),
200-250 г куриных печенок,
3-4 ст.л. оливкового масла,
1 ч.л. горчицы (желательно с зернышками),
1 ст.л. коньяка,
1 ст.л. уксуса белого или красного вина,
свежемолотый черный перец,
морская соль.

1. Вымыть и почистить гри-бы, нарезать их пластинками. В сковороде разогреть 2 ст.л. оливкового масла и обжарить грибы, посолив и поперчив их. Через 2-3 минуты доба-вить горчицу и уксус, переме-шать.

2. Во второй ско-вороде разогрей-те 1 ст.л. оливко-вого масла и обжарьте куриные печенки. Жарить их не больше 2-3 минут, чтобы они остались мяг-кими и нежными. Посолить слегка и доба-вить коньяк.

3. Перемешать печенки и грибы. В глубокую миску выложить лис-тья рукколы, добавить половину грибов и печенок, 1 ст. ложку оливкового масла, перемешать. Выложить салат на тарелки, сверху положить по несколько печенок и гри-бов, полить заправкой, в которой они жарились.

Рецепты прислала Агеева Т.П., г. Барнаул

Понадобится:

250г слоеного тес-та,
300-500г свежих грибов,
100-150г сыра.

Уважаемые читатели, не используйте в пищу незнако-мые 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 28.01.2008 г. Цена свободная. Отпечатано в ООО "Типографский комплекс "Девиз", 198096, СПб, Угольная гавань, Элеваторная площадка, 6. Заказ № ТД-0206

