



**№ 01** (069)  
2011 г.

Вестник  
фунготерапии

**АПТЕКА**

### Записки грибника

Прежде всего следует сказать, что в семейство рядовковых (*Tricholomataceae*) входит много видов грибов, не менее полусотни. Это, прежде всего, грибы, которые так и называются - рядовками - рядовка серая, рядовка тополевая, майская рядовка (растет и в сентябре), рядовка фиолетовая.

Чаще всего осенью я собираю рядовку серую. Ее можно встретить и в хвойных, и в смешанных лесах. Она растет обычно рядами, за что и получила свое название. Ее легко собирать среди сосновых посадок десяти-двадцатилетнего возраста, иди себе по ряду и подбирай. В таких же лесах на рыхлых песчаных почвах растет рядовка зеленая, часто называемая зеленушкой. Ее трудно спутать с каким-либо другим грибом. Шляпка у нее зеленовато-коричневая, а пластинки - желто-зеленые. Она ловко прячется в песке или под опавшей хвоей, но наметанный глаз легко обнаружит ее под еле приметным бугорком.

Я как-то наблюдал, как собирали зеленушку грибники-профессионалы. Вооруженные большим ножом длиной не менее 40 сантиметров, они не тратили много времени, чтобы нагнуться за каждым грибом. Слегка отвернув хвою ножом, вторым движением они подрезали ножку гриба, затем накалывали его на кончик ножа и отправляли в корзину, затрачивая не более минуты на 10-15 грибов. А вот фиолетовая рядовка незаслуженно презираема. Наверное, из-за того, что смотрится неприглядно. Как разбавленные чернила. А так - нормальный вкусный гриб.

*Иван Денисович, Ростов*

**Горячая линия фунготерапии**  
**8-800-5555-170**  
**КРУГЛОСУТОЧНО**  
Звонок по России бесплатный

● **ФУНГОТЕРАПИЯ открывает свои секреты: РЯДОВКА СЕРАЯ**



*Tricholoma portentosum*



● **Консультация ТРАВНИКА: Цикорий обыкновенный**

● **ОЧЕВИДНОЕ-невероятное: Январские грибы**

● **Грибная ХАРЧЕВНЯ: Рядовка**

**19320** 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**

Подписной индекс  
газеты «Грибная аптека»  
**19320**  
По каталогу «РОСПЕЧАТЬ»  
(с любого месяца)

**РОССИЯ**



# Январь

С Новым вас годом, дорогие наши читатели! Удачи вам и добра, здоровья и счастья, тепла, света и любви желаю всем вам от себя лично и от всего коллектива редакции, ото всех, кто работает в Центре фунготерапии Ирины Филипповой.

Вот он и наступил - Новый 2011-ый год. А я вспоминаю далёкие шестидесятые, когда был ребёнком, когда пришествие Нового года куда больше походило на сказку. Ведь в детстве всё воспринимается по-другому - острее, ярче, волшебнее. И счастливы те немногие, которые смогли пронести эти ощущения через всю свою жизнь - не затерев их бытом до дыр, не растеряв, сохранив в душе - по-зимнему чистые, по-летнему тёплые.

Вспоминается, как будто это было вчера. Отец приходит вечером домой накануне Нового года и приносит домой ёлку - обязательно густую, свеженькую, и непременно - до потолка. Моим с братом восторгам нет границ. И мы с замирающими от счастья сердцами вдыхаем неповторимый хвойный аромат, в глазах отражаются брызжащие всеми цветами спектра капли влаги на еловых иглах, и начинается бесконечное волшебство. Отец охотничьим топориком отёсывает еловый комель, подгоняя его под отверстие в деревянной крестовине, и устанавливает ель в эркере нашей гостиной. С антресолей достаётся старый фибровый чемодан, открывается крышка, а под ней, укутанное давно пожелтевшей ватой, хранится простое детское счастье - ёлочные игрушки. Причём такие, которых нынче нет и в помине. Даже довоенные были - ещё тех времён, когда родители наши сами были маленькими детьми. Золотоволосые ангелочки, волшебные кукольные домики, рождественские звёздочки. Я их помню все - несмотря на то, что их давно уже нет - какие-то разбились, какие-то затерялись в многочисленных переездах с места на место - отец был лётчиком

военно-транспортной авиации, так что передвижений по городам и весям нашей необъятной было предостаточно. А какие были новогодние разноцветные лампочки... Круглые, цветного стекла, с узорными завитушками, они водружались отцом по всей ёлке, и тогда комната озарялась неземным, колдовским светом. Потом я с братом волокли к ёлке тяжёлые стулья, и совсем обалделые и счастливые увешивали ветки игрушками. Мне очень запомнились - игрушки в виде грибов, были там и такие -

большие, солидные, тяжёленькие - и неповторимо красивые. Вот шикарный боровик с рельефной ярко-изумрудной травой вокруг толстенькой ножки, играющей серебром, с коричневой шляпкой. А вот господин мухомор - куда ж без него, красавца - ухмыляющийся, в ярко-красной шляпе, белые горошины на которой светились в темноте, в белом ажурном жабо. Были игрушки в виде горстки опят, подосиновики с подберёзовиками, с лягушками и улитками на шляпках. Были белочки с грибами в лапках, ёжики с ними же на игольчатой спине. Всё это было, было. Нет, неправда - это ЕСТЬ. Это не проходит бесследно, это - незабываемо. И свет тех волшебных новогодних лампочек из детства до сих пор наполняет меня теплом. Я хочу, чтобы сейчас, в новогодние праздники, вы вспомнили это. Я

хочу, чтобы и вас омыл этот несказанный свет из детства - который помогает нам оставаться людьми несмотря ни на что, который делает нас добрее, чище и светлее, который помогает - любить. С Новым вас годом, дорогие мои, и пусть тот волшебный свет наполняет вас всегда. Любви вам и добра - на все времена.



**Главный редактор Коротков Игорь**

# Рядовка серая - лесная Золушка

На этот грибок без слёз не взглянешь – ну что в них хорошего? Серые, землистые, неказистые.. искусственные грибники, привычные набирать корзинами боровики да подосиновики, на рядовку и не смотрят – поганки да поганки.. Так, походя пнут грибок – что в нем толку? Даже в самые безгрибные годы и то не собирают. Не знают, опасаются или не любят. Но это - российские грибники.. А вот на юге грибники рядовку вниманием не обходят. Мало того, пользуется она на широких южных просторах горных боров и ельников искренней любовью. И сушат ее, и солят, и маринуют, и супы варят, и с картошечкой рассыпчатой южной жарят. Целыми семьями на нескольких машинах выезжают на грибную охоту - на «мышат». Смешно звучит, но это так – именно так ласково именуют южане этот невзрачный грибок. Да и собирать ее - одно удовольствие.

Главное, найти первое «гнездо» , а потом таких гнезд «мышиных» будет видимо-невидимо – рядовка обычно очень плодовита. Запросто можно мешок нарезать, целый багажник загрузить.. Единственное неудобство - в пластинки песок набивается, да и клейкая поверхность шляпки бывает вся в песке – «мышата» предпочитают легкую песчаную почву среди сосен. Точно так же, как и наша северная рядовка – «зеленушка».



одно удовольствие.

Но это дело техники – отмыть, отчистить, отскоблить – и в дело, в заготовку.

Очень и интересное письмо я отыскала в Инете - письмо севастопольского грибника Еремина Сергея Александровича:

«А у нас зимой - мышата. Иногда чуть ли без перерывов до самых сморчков. И после морозов, и из-под снега. В позапрошлом году в конце тёплого января - начале февраля много было, вдоль дорог народ вёдрами продавал. Затем конкретно подморозило, но без снега - собирали и продавали мороженные. Так что, если кто собирается по случаю в наши края, помните, всегда есть шанс совместить экскурсию на природу с грибалкой. В этом году с середины ноября пошла «большая волна» городских масляток, т.е. масляток, растущих не далее пригородов (полукруг с центром Графская пристань по мыс Фиолент - Сапунгора - Федюхины высоты - гора Сахарная головка - Мекензиевы горы - с.Фруктовое - п.Любимовка) и не выше 100-150м от уровня моря. Их собирают все, и не

домочадцами сидят по соснычкам и пасут меленькую серую рядовочку по кличке «мышонок». Так вот, поверьте на слово, большинство сева­стопольского населения других грибов, кроме вышеназванных и продажных шампиньонов-вешенок, в глаза не видели. Меня лет десять назад вообще одна бабка насмерть убила «комплиментом»: я «спустился с гор» в знойном противном курортном августе (+35 воздух, +28 море) с корзиной отборных подосиновиков и белых, причём навёл понты - сверху выложил эстетствующие экземпляры. Иду среди голой пляжной публики по городу, весь из себя такой камуфлированный и мокрый после горного ливня. А тут бабка на всю улицу: «Ой, какие мышатки хорошенькие!» И был я низвергнут до состояния фраера ушастого. А не зарывайся! Кстати, летом часто слышу от изумлённых приезжих: «А что, в Севастополе грибы есть»? А гор высотой под тысячу метров с отличными лесами и, естественно, грибами из пляжного бара и не увидишь.

Рядовки серые кроме того – грибы целебные. Удивительно, но факт - в них нашли сразу три вида натуральных антибиотиков, а также противоопухолевые свойства и фунгицидные вещества, подавляющие патогенные грибы. То есть, серенький грибной мышонок – очень интересный и перспективный гриб для фармацевтики. И перспективность эта – еще и в его количестве. Можно собирать не тоннами, а сотнями тонн и выращивать в любом грибном заказнике – это не боровики, не желающие расти стайно,

большими и стройными рядами.

Сейчас у фунготерапевтов стоит важная задача - создание натуральных антибиотиков, которые будут так же эффективны как синтезированные, но абсолютно безопасны и даже полезны для любого организма. А первые объекты для этого – грибы, которые можно собирать в большом количестве – уже определены. Это – ли­сички, подберезовики, опята и, конечно, рядовки.



Интересные сведения об этой рядовке есть в белорусской и украинской народной медицине – оказывается ею в 18-19 веках лечили туберкулез. Последние исследования действительно доказали способность рядовки подавлять зло­вредную палочку Коха. И не только - эффективна она против золотистого стафилококка, кишечной палочки.

Я была свидетелем очень интересного лечения диареи, приключившейся после неумеренного поедания фруктов с южного рынка Севастополя у моей знакомой москвички. Мы вместе с ней были в гостях у друзей в Севастополе. За неимением фталазола в домашней аптечке (а аптеки закрыты), свекровь нашей хозяйки принесла кружку с коричневатой жидкостью – рассолом от соленых «мышат».

Одной чашки такого рассола вполне было достаточно, чтобы прекратить и понос и неукротимую рвоту. К утру фталазол уже не был нужен.

## КАКОЙ ВИД ПЕРВЫЙ СРЕДИ ГРИБОВ? GoldMen 25.07.2010

Кажется, что после белого уже не может быть гриба более именитого, однако все относительно. Гриб, который жаловали римские императоры, французские короли и русские цари - это кесарев гриб, или мухомор Цезаря. Древние римляне высоко ценили его за вкусовые качества и называли "первым среди грибов".

Уже в I веке нашей эры римский ученый Плиний Старший попытался разделить грибы на съедобные и ядовитые. Он же отнес к наиболее ценному виду съедобных грибов цезарский (кесарев) гриб.

Русские цари могли позволить себе это лакомство лишь в Крыму. Ну а с французскими королями проще: вокруг Парижа в свое время были густые леса, а "центральный" ареал распространения этих грибов как раз и приходится на западную часть Европы.

Так что же представляет собой эта "историческая знаменитость"? Молодое плодовое тело в стадии "яйца" одето пленчатым покрывалом, которое, по мере роста, разрывается на верхушке, и из него появляется красноватая шляпка. У взрослого гриба шляпка достигает 20 см в диаметре. Она толстомясистая, вначале яйцевидная, полукруглая, затем плоско-выпуклая, ярко-красного, оранжево-красного или огненно-красного цвета, голая, но может быть и с остатками белого покрывала с полосатым краем.

О том, что он произрастает в лесах Крыма, умалчивает даже такое серьезное энциклопедическое издание, как "Жизнь растений". Но вот справочник "Грибы" И. А. Дудки и С. П. Вассера (Киев, 1987) сообщает, что «кесарев гриб» произрастает в широколиственных (дубовых, буковых) и изредка хвойных лесах Крыма и Закарпатья с июля по октябрь". Большой удачей для меня была встреча с грибником, который их собирал, готовил и ел. Вот что рассказал Александр Сергеевич Селиверстов, мой коллега по работе, ученый и заядлый грибник. В 1975 г. он отдыхал в Крыму под Ялтой на кордоне у лесника. "В конце июля по северным склонам яйлы, в редком низкорослом горном дубняке, стали встречаться небольшими группами (по 3 - 7 штук) грибы. Вначале принял их за красный мухомор, но когда присмотрелся - ножка желто-оранжевого цвета и такого же цвета шляпка, чистая, без белых крапинок. Грибы были небольшого размера, шляпка в диаметре не превышала 10-12 см и приблизительно такой же высоты, в общем, обычные размеры красного мухомора. Гриб в основном жарил. Очень вкусный. В течение двух недель, пока я находился на этом кордоне, регулярно их собирал".

Как свидетельствуют И. А. Дудка и С. П. Вассер, кесарев "один из лучших съедобных грибов. Его варят, жарят, сушат".

Однако его легко спутать с красным ядовитым мухомором. И хотя в Крыму последний не растет, но все же отметим, что характерной отличительной чертой этого гриба является ножка, шляпка с белыми или желтоватыми бородавками, белыми (а не оранжево-желтыми) пластинками, приросшая в виде нескольких concentрических рядов белых или желтоватых бородавок, воля белая (но не ярко-оранжево-желтая) или слегка желтоватая.



## магазины "ГРИБНАЯ АПТЕКА"

**ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ**  
**8-800-5555-170**  
звонок по России бесплатный

Справки по телефонам в Москве:  
**(495) 510-49-70, 940-20-13**

Адреса аптек в Москве:  
ул. Бутырская, 67, тел.: **(495) 234-55-41**  
(м. Дмитровская)  
Хорошевское шоссе, д. 68, к.5, тел.: **(495) 940-20-13**  
(м. Полежаевская)

### ФОРМИКА

- БРОНХОЛЕГОЧНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ (ПРОСТУДНЫЕ, ВИРУСНЫЕ ИНФЕКЦИИ, ТУБЕРКУЛЕЗ)
- АКТИВАЦИЯ ИММУННОЙ СИСТЕМЫ
- ПОСТОПЕРАЦИОННЫЕ, ПОСТТРАВМАТИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ
- СИНДРОМ ХРОНИЧЕСКОЙ УСТАЛОСТИ,
- ДЕПРЕССИЯ
- АНЕМИЯ



### ОГНЕВКА



- ЖКТ, ЯЗВЕННАЯ БОЛЕЗНЬ ЖЕЛУДКА и 12-ПЕРСТНОЙ КИШКИ
- СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ (НОРМАЛИЗУЕТ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ, ЗАЛЕЧИВАЕТ РУБЦЫ ПОСЛЕ ОСТРОГО ИНФАРКТА МИОКАРДА)
- ХРОНИЧЕСКИЕ БРОНХОЛЕГОЧНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯ (БРОНХИТЫ, ПНЕВМОНИЯ, БРОНХИАЛЬНАЯ АСТМА, АЛЛЕРГОЗЫ, ТУБЕРКУЛЕЗ)
- ЖЕНСКОЕ И МУЖСКОЕ БЕСПЛОДИЕ
- КЛИМАКТЕРИЧЕСКИЕ РАССТРОЙСТВА
- РЕСПИРАТОРНО-ВИРУСНЫЕ ИНФЕКЦИИ
- ДЕРМАТОЛОГИЧЕСКИЕ ДЕФЕКТЫ (ШРАМЫ, РУБЦЫ)



Справки по телефонам в С.-Петербурге:  
**(812) 703-06-44, 740-37-61**

Адреса аптек:  
(м. Чернышевская) ул. Чайковского, д. 51,  
тел.: **(812) 273-20-43**  
(м. Звездная) ул. Ленсовета, д. 88,  
тел.: **(812) 368-98-04**  
(м. Пл.А.Невского) Невский пр., д.180,  
тел.: **(812) 717-17-11**  
(м. Владимирская) ул. Колокольная, д. 3,  
тел.: **(812) 575-57-97, 974-07-80**  
(м. Пр.Ветеранов) Дачный пр., д. 2, к.2,  
тел.: **(812) 973-57-40**  
(м. Пр.Просвещения) пр. Энгельса, д.132/1,  
тел.: **(812) 715-47-26**

*Cichorium intybus*

## Цикорий обыкновенный



**Щербак, печеночная трава, серпник, придорожная трава** - а еще в народе слывет как петровы батоги - распускает цвет около Петрова дня. Сколько тогда таких батогов увидишь по суходолам, дикое высокотравье вдоль дорог, на залётах и пустырях! Изредка

цикорий сплошь перекрывает высокотравье, вытягиваясь чуть ли не в рост человека, обычно же он вкраплён в растительность, выделяясь в ней небольшими кустиками. Жёсткие тонкие стебли унизаны крупными дисками голубых цветов, щетинистые прикорневые листья, напоминающие щербатые струги, толстый стержневой корень крепко сидящий в почве - таким цикорий запомнится каждому, кто пожелает его поближе узнать.

«*Волшебные травы России*»

*А. Стрижёв*

Цикорий обыкновенный - растение широкого спектра действия. За разносторонние лечебные свойства его высоко ценили врачи прошлого. Авиценна, восхищаясь им, писал - "это одно из лучших лекарств для желудка, открывает закупорки в сосудах и внутренних органах, замедляет ритм сердца, хорошо утоляет жажду. Это хорошее средство, чтобы нужное охладить", тем самым он приписывал ему противовоспалительные свойства. В народном врачевании цикорий издавна применялся для улучшения аппетита, восстановления работы печени, растворения камней в почках и в желчном пузыре, им с успехом лечили застарелые язвы, раны и опухоли, обтирая их спиртовой настойкой, обмывая застуженным отваром, в питье отвара находили силы ослабленные и истощенные больные.

Лекарственным сырьём является всё растение. Сок собирают ранней весной, соцветие и травы - в июне - июле месяце, корни - в сентябре - октябре.



### Химический состав

Корни содержат до 60% инулина, 20% фруктозы, дубильные вещества, холин, органические кислоты, гликозид - интибин, горькое вещество - лактуцин, вит. В, С, провитамин А.

Надземная часть содержит гликозид, цикорин, бэта-каротин, соли калия, инулин.

Основное биологически активное вещество цикория - инулин - органическое вещество из группы полисахаридов. Инулин цикория - не гидролизуясь и не всасываясь в верхних отделах пищеварительного тракта - поступает в кишечник и становится селективным субстратом для питания полезных бактерий. Это стимулирует рост и размножение микрофлоры кишечника, устраняет явления дизбактериоза, связывает и выводит токсины, укрепляет как местный так и общий иммунитет, предупреждает развитие злокачественных опухолей. Поэтому основное применение цикория обыкновенного находит в официальной медицине в качестве пребиотика и средства, улучшающего пищеварение. Цикорий содержит достаточное количество горечи, которая стимулирует аппетит, улучшает переваривание пищи. Наибольшую популярность приобрел цикорий в лечении хронических заболеваний печени - реабилитации хронических гепатитов, в лечении циррозов печени, как средство, улучшающее отток желчи, оказывающее противовоспалительный и регенерирующий эффект. Улучшение метаболических процессов в печени и поджелудочной железе приводит к нормализации липидного обмена, снижению холестерина и сахара крови, стабилизации веса тела.

Гликозид интибин, содержащийся в корнях и листьях цикория, положительно влияет на сердечно-сосудистую систему, усиливая силу сердечных сокращений, замедляя ритм сердца, оказывая успокаивающий эффект.

Достаточное количество провитамина А делает растение отличным



## РЕЦЕПТЫ применения

### ЦИКОРИЯ ОБЫКНОВЕННОГО

профилактическим средством для сохранения остроты зрения.

Известный фитотерапевт Орлова Е.А. включает корень цикория в комплексное лечение рассеянного склероза. Его рекомендуют принимать онкологическим больным как общеукрепляющее и тонизирующее средство. Препараты цикория снимают воспалительные явления при заболеваниях суставов, кожных сыпях, незаживающих ранах, воспалении лимфатических узлов, как внутрь так и наружно в виде примочек и аппликаций.

### Формы применения

#### Настой

2 столовые ложки корня залить 1 стаканом кипятка, настоять 2 часа, процедить, пить по 3-4 раза в день как средство, улучшающее пищеварение, регулирующее обмен веществ, как успокаивающее.

#### Отвар

1 столовую ложку корней залить 2 стаканами воды, нагреть 10 минут, настоять на водяной бане 15-20 минут, настоять 2 часа, процедить и пить по 100мл 3-4 раза в день.

#### Концентрированный отвар цикория

4 столовые ложки корней залить 1 стаканом кипятка,



кипятить 20 минут, настоять 2 часа, использовать в виде аппликаций наружно при кожных сыпях, экземе, суставных заболеваниях, для лечения ран длительно не заживающих.

#### Настой из соцветий цикория

1 столовая ложка соцветий заливается 1 стаканом кипятка, настаивается 3 часа, процеживается. Пить по 1-2 столовой ложки 3-4 раза в день как успокаивающее средство.

#### Свежий сок из побегов цикория собранных в период бутонизации

Срезается верхушка на 10-15 см, пропускается через мясорубку отжимается сок, принимается по 1 чайной ложке в 0,5 стакане молока 3-4 раза в день при анемии, циррозе печени, опухолях. (Г. В. Лавренова).

#### Присыпки из порошка цикория

Корень цикория измельчить в кофемолке, присыпать на застарелые язвы и раны - из опыта врачей Восточной Азии.

#### Применение в других областях

Издавна на Руси корни цикория служили суррогатом кофе. Пожалуй нет в нашей флоре растения, которое бы так достойно заменяло этот продукт, дополняя его своими лечебными свойствами. Корень цикория как источник инулина особенно ценен в питании диабетических больных.

Васильева Л. А.

*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.*

Информация о продукции из целебных грибов  
ЦЕНТР  
ФУНГОТЕРАПИИ  
Ирины  
ФИЛИПОВОЙ  




**СПРАВКИ ПО ТЕЛЕФОНАМ:**  
**В САНКТ-ПЕТЕРБУРГЕ: (812) 703-06-44**  
**В МОСКВЕ: (495) 510-49-70, 940-20-13**  
**УРАЛ: (343) 213-99-61**

# 2011

[WWW.FUNGO.RU](http://WWW.FUNGO.RU)



## Январь

## Февраль

## Март

## Апрель

П	В	С	Ч	П	С	В	П	В	С	Ч	П	С	В
3	4	5	6	7	8	9	7	8	9	10	11	12	13
10	11	12	13	14	15	16	14	15	16	17	18	19	20
17	18	19	20	21	22	23	21	22	23	24	25	26	27
24	25	26	27	28	29	30	28	29	30	31			
31													

## Май

## Июнь

## Июль

## Август

П	В	С	Ч	П	С	В	П	В	С	Ч	П	С	В
2	3	4	5	6	7	8	6	7	8	9	10	11	12
9	10	11	12	13	14	15	13	14	15	16	17	18	19
16	17	18	19	20	21	22	20	21	22	23	24	25	26
23	24	25	26	27	28	29	27	28	29	30			
30	31												

## Сентябрь

## Октябрь

## Ноябрь

## Декабрь

П	В	С	Ч	П	С	В	П	В	С	Ч	П	С	В
5	6	7	8	9	10	11	3	4	5	6	7	8	9
12	13	14	15	16	17	18	10	11	12	13	14	15	16
19	20	21	22	23	24	25	17	18	19	20	21	22	23
26	27	28	29	30			24	25	26	27	28	29	30
							31						



Украина:



Эстония:



Казахстан

г.Киев (044) 484-13-54; (044) 331-74-44

г.Нарва – (37235) 482-49, 55-916-627

г. Алма-Ата - (7727) 577-00-77

# За зимними грибами! Шагом марш!



*Что только не отыщешь в Интернете! Какую только информацию о грибах - и о мутантах, и о хищниках, и о крайней вредности этих самых ненавидимых добропорядочными журналистами грибов. Но вот эта статейка нам так понравилась, что мы с большим удовольствием её публикуем. Хотя фамилию автора так и не удалось найти. Есть только фотография. И публикуем без разрешения автора - сразу признаем. Но надемся - он поймет.*

удовольствием её публикуем. Хотя фамилию автора так и не удалось найти. Есть только фотография. И публикуем без разрешения автора - сразу признаем. Но надемся - он поймет.

Сегодня ездил в Рязанскую область за зимними грибами. Ездили на моём Уазе. Кое-что собрал, но мало. Отсутствие снега не позволяет прорасти и вызреть самым деликатесным грибам зимнего периода. Большинство людей вовсе не подозревает о том, что зимой можно собирать съедобные и условно съедобные грибы. Более продвинутые знают о зимних опятах и вешенках. Но ведь кроме них существуют еще «Сыроежки-Подледницы», «Январские Весенние Подосиновики-Надсугробники» и вкуснейшие «Зимние Грузди».



«Сыроежки-Подледницы», «Январские Весенние Подосиновики-Надсугробники» и вкуснейшие «Зимние Грузди».

Поскольку я служил в армии в частях спецназа, нас учили выживать в диких условиях в любое время года.

Эти знания пригождаются мне с тех пор постоянно. И так, зима тоже относится к грибному сезону. Конечно, избытка грибов зимой ждать не приходится, но знающий человек всегда обеспечит свой стол свежими грибами. Из истории нам известно о зимнем виде охоты на медведя. Но многие удивляются: зачем зимой охотятся на медведя? Ученые-историки **Фоменко и Носовский** подробно рассказывают об этом в своей книге «Утраченная Книга Леса или С рогатиной и Лукошком» (книга еще не вышла и не дописана до конца, но я договорился об использовании цитат с авторами, ибо работаю в проекте консультантом по зимним грибам). В специальной литературе, сбору и приготовлению зимних грибов уделяется крайне мало места. Я исправлю это упущение и заполню этот досадный пробел выпуском ещё одной новой книги-брошюры «Секреты поиска зимних видов грибов и их приготовление и консервирование».

## «ТРЮФЕЛИ-БЕРЛОЖНИКИ»

Медведей поднимали из берлоги не ради мяса и шкуры. Это, конечно, тоже забирали, но по принципу: «не бросать же». Дело в том, что в процессе спячки вокруг медве-



дя в берлоге начинают расти черные «Трюфели-Берложники». Этот гриб достоин царского стола! В свое время его экспортировали ко двору Людовика XIII, Карла I и многих других королей европейских стран. В наше время мало кто отважится будить медведя и

отвлекать его, пока напарник прыгает в берлогу и собирает «Трюфели-Берложники». Смысл в том, что они при перемене микроклимата в берлоге очень быстро теряют свои вкусовые качества, поэтому на их сбор, после того как медведь покинул свое зимнее логово, у грибника есть от силы 3-4 минуты. Сорванные грибы нужно кидать в банку с соленой водой.



## «ПОДОСИНОВИКИ-НАДСУГРОБНИКИ»

Более безопасно собирать январские весенние «Подосиновики-Надсугробники». Надсугробниками их называют потому, что алая шляпка взрослого гриба часто прорастает сквозь снежный покров и хорошо видна издали. Гриб этот редкий и нужно успеть собрать урожай до того, как их поедят лоси и белки. А уж они-то никогда не откажутся от этого лакомства! Как видно из названия гриба, растет он в январе. Верная примета - озерный налим начинает икромет. «Январский Подосиновик» растет в период с 4-го по 11-й день нереста

озерного налима. До и после этого срока вы его уже не сыщете.



## «ЛЕСНЫЕ ТЫКВЫ» И «ГРУЗДИ-БУРАВЧИКИ»

Важная деталь! Под сугробами, иногда встречаются «Лесные Тыквы». К зиме они уже полностью просохшие, а вытащив их из под снега, можно понять, герметична такая «Тыква» или нет. Если в ней есть лед, значит где-то трещинка, и в тыкву проникает влага. Такую «Тыкву» брать не следует. А если в «Тыкве» льда нет, то смело берите ее, аккуратно распилите пополам и сделайте плоские для засолки зимних грибов. Именно в таких маленьких полутыквочках лучше всего солить грибы. «Тыква» придает им особый вкус и



Лесная тыква на зимней вырубке

аромат. И прежде всего это касается, конечно, растущих рядом с такими «Лесными Тыквами» мелких лесных грибов, которые называют зимние «Грузди-Буравчики». «Буравчиками» из-за характерного рисунка на шляпке (как на саморезах, знаете?). Грибы эти вкусные, но как и все «Грузди» горчат, их следует вымачивать в воде из талого снега в течении 2-3 суток.

## «СЫРОЕЖКИ-ПОДЛЁДНИЦЫ»

О! Маститые грибники знают, что это за зверь! Поиск «Сыроежек-Подлётниц» представляет собой премудрую смесь поиска «Боровика (гладкого)» и «низовые» поисковые навыки, как например поиск «Ямных Лисичек». «Сыроежка-Подлётница» прячется всегда подо льдом, о чём и свидетельствует название этого чудогриба. Обычно поиск начинают с «проглядывания» прибрежного льда. Занятие довольно утомительное для глаз, и для лучшей «проглядки» нужно использовать специальные тонированные очки. Очки берутся обыкновенные (роговые) без диоптрий с простыми круглыми линзами, и чтобы они не спадали во время поиска или осуществления «Проглядки», обычно зимние грибники приделывают к дужкам очков простую резинку от нижнего белья. Лучше всего резинка - чёрного цвета, чтобы на снегу она была более контрастней в случае их потери и их последующего поиска. Тонировка нужна для удаления преломляемых льдом солнечных лучей в альфа-спектре, что является существенной помощью для безошибочной визуализации непосредственно шляпки искомого гриба. Тонируют очки обычно сами поисковикозимники и обычной стеариновой свечкой непосредственно перед поиском «Сыроежки-Подлётниц», потому как для поиска, например, «Камышового Моховика Медоноса» нужна обычная восковая или парафиновая, но там уже несколько другая технология тонирования и собственно, поиска.



Голубой груздь-буравчик

Итак, «Проглядка»!



Ходите по границе льда и берега аккуратно, не наступая на лёд. Тело нужно согнуть примерно на 90 градусов и идти нужно любым боком - влево или вправо, внимательно глядя на лёд. «Проглядка» выполняется взглядом, называемом в нашей среде «график» или «пила», т.е. вверх по наклонной и потом вниз по нисходящей, потом опять вверх и снова вниз и так далее по всей кромке льда и до ближайших камышей (там растёт другой вид грибов и там нужна немного другая техника поиска). Так вот, как только поисковик увидел под льдом зелёную шляпку гриба (да, «Сыроежки-Подлётницы» всегда имеют шляпку зелёного цвета) сразу нужно воспользоваться миниледорубом. Вырубается лёд вокруг гриба и осторожно, ножом, гриб отделяется от нижней части его ножки, при-

чем ножка оставляемая в иле, должна быть не менее 2,5 сантиметров, иначе в следующую зиму грибы этой грибницы нужно будет искать метрах в трёх от этого места. «Сыроежка-Подлётница» просто уходит на глубину. На глубине поиск сильно затруднён тем, что видимость и толщина льда не дают полной визуализации гриба и вырубка толстого льда доставляет немало хлопот поисковику. Но есть и любители и глубинного поиска, как на пример звукорежиссёр нашей рок-группы Эдуард Бадминтонов. Мы практически у берега собираем за час лукошко, ну два, а Эдик три-четыре лукошка на глубоководье. Я думаю что ему просто везёт.



По последнему льду (весной) «Сыроежки-подлётницы» обычно пробиваются сквозь лёд, ломая его как «Шампиньон Городской Обыкновенный» ломает асфальт на новостройках. Поиск весной не особенно трудный, но тонированные очки обязательны, так как без них существенно снижается результативность поиска этого чудогриба. Опасайтесь ядовитых грибов! Вопреки расхожему мнению, они встречаются зимой в немалых количествах! Полных вам всем лукошек! И не забывайте о целительной силе грибов. В Москве и Санкт-Петербурге уже открылась сеть грибных аптек. Ваш зимний сбор можно сдать в любую такую аптеку за деньги. Так что на фоне кризиса зимние грибы приобретают еще большее значение



По последнему льду (весной) «Сыроежки-подлётницы» обычно пробиваются сквозь лёд, ломая его как «Шампиньон Городской Обыкновенный» ломает асфальт на новостройках. Поиск весной не особенно трудный, но тонированные очки обязательны, так как без них существенно снижается результативность поиска этого чудогриба. Опасайтесь ядовитых грибов! Вопреки расхожему мнению, они встречаются зимой в немалых количествах! Полных вам всем лукошек! И не забывайте о целительной силе грибов. В Москве и Санкт-Петербурге уже открылась сеть грибных аптек. Ваш зимний сбор можно сдать в любую такую аптеку за деньги. Так что на фоне кризиса зимние грибы приобретают еще большее значение

**P.S.:** По просьбе профессора О.О.Гудбаева выкладываю фото его самого и великолепного трофейного экземпляра гриба, который профессор нашел во время отпуска (летом). А еще выкладываю уникальную фотографию крайне редкого в наших лесах «задогриба» (растет круглый год в Рязанской области, возле деревни Зоброво).



# ЯНВАРСКИЕ ГРИБЫ

Ну уж – январские грибы – это где-нибудь в Африке, но никак не у нас – не в России. Действительно, стоит только на улицу выйти – все снегом заметено, мороз, лед – какие грибы? Да и грибы, как высокоорганизованные растения, НЕ ДОЛЖНЫ сбиваться с цикла своего плодоношения, как какие-нибудь несознательные плодово-ягодные кустарники. Однако... И с грибами случаются казусы... И они начинают расти совсем в неустановленное для них время. Теряются, сбиваются. И удивляют не только грибников, но и всех нормальных людей. Давайте просто посмотрим свидетельства очевидцев – очень интересно.

## Севастополь, 2 января 2010

Это в Москве заколачивают морозы – под 30. У нас – тепло. Приятная южная зима. Грибной сезон закончился, как обычно бывает на Юге, в конце ноября. Тогда собирал последних «мышат» - рядовку серую. А тут – после праздников – так захотелось от людей отдохнуть, свежим лесным воздухом подышать, что не утерпел. Даже корзинку с собой захватил – вдруг интересные трутовики попадутся.

Про трутовики напрочь забыл - вдруг под снежной крупой, которая стала сыпаться обильно и агрессивно, увидел целое гнездо «мышат». Скажем так, уже поживших мышат. Видно, выросли давно, но так и законсервировались в холодном воздухе. Срывал их почти стеклянными. Но - свежими!!!



## 10 января 2007 года в Зеленограде (Москва)

А вот и январский улов – корзинка стоит на вечно-зеленом можжевельнике... не думайте... Не лето – а самый разгар зимы – январь...

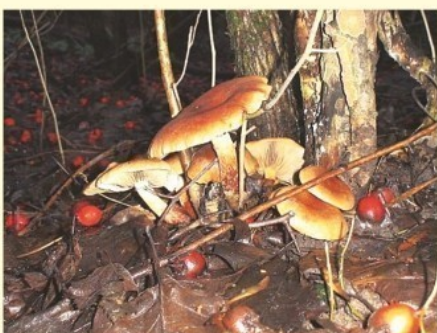
Грибы называются Ложноопёнок серно-жёлтый. Выросли в январе на территории школы №842 под кустом боярышника. Ядовиты. От настоящих отличаются цветом шляпки и пластинок (серые).



Съедобный гриб рядовка зелёная (жёлто-зелёная), или зеленушка

## "Заря", Брест, 4 января 2008

«Были случаи, когда зелёнки собирали даже по морозу: земля в лесу теплее, чем в поле, на два-три градуса, грибы «кутаются» в мох».



## "Рабочая газета", Киев, 2 января 2006

"Общеизвестные грибы, такие как зелёнка (зелёная рядовка) и опята, попадают в количестве «на жарёху». А сосед моей тёщи так вообще целую корзину зеленюк принес – намариновали, суп сварили. Тёщу пригласили... Очень она потом сокрушалась, что зять ее собственный совсем нерасторопный в хозяйстве – целыми днями только пишет, нет, чтобы за грибами сходить.

А в редакции - море звонков. Интересуются – не мутанты ли эти грибы? С чего вдруг повылезали среди зимы?



## Чем мыли головы наши прабабки

Удивительно – но факт. Когда шампуней не было и в помине, а мыло было диковинкой, прекрасная половина человечества от этого не очень страдала и волосы были густы, длинные и ухожены ( во всяком случае славянки всегда славились роскошными длинными волосами). Мыли печной золой – щелоком, яичным желтком, мякишем черного хлеба и ... рассолами. Рассолами – из-под соленых огурцов, квашеной капусты, соленых грибов. Особенно ценился рассол из-под холодной засолки груздей и рыжиков. А в южных районах - рассол рядовок.

Волосы после такого мытья – шелковые, здоровые. Еще бы – в рассоле и соль, необходимая для роста волос, и натуральные антибиотики, которые подлечивали луковицы волос и кожу головы, и противогрибковые вещества, которые и перхоть удаляли, и любые грибковые дерматиты. А еще рассолы – отпугивали вшей и растворяли яйца этих паразитов, а заодно растворяли очень клейкую их слюну, которой они прикрепляли свои яйца к волосу. Так что оставалось только частым гребнем вычесать незваных жильцов.

## Как я спасла шевелюру...

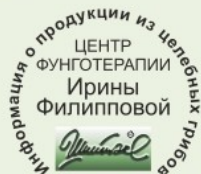
Никогда даже мысли не было, что волосы могут так выпадать – ковром... Всегда была роскошная волнистая шевелюра, парикмахеры шутили – надо двойную цену за стрижку брать. И вот лет в 45 начала усиленно собирать свои волосы везде – в пище, в ванне, на расческах. Хвостик стал мышиним. Но самое неприятное – кожа головы стала просто гореть огнем – без красноты, без воспаления. Была у самых дорогих специалистов по волосам, делали мезотерапию в

волосистую часть головы ( цены безумные!!) – и все напрасно. Я уже даже голову мыть боялась – вдруг все смоемся – лысой стану. И вдруг где-то случайно взяла в руки вашу газету, а там рецепт для укрепления волос. Именно таким способом русские женщины мыли - рассолом грибным.

Ну какие у нас в Сочи – грибы? Да еще соленые? Я – к подруге, у нее в Калуге друзья...вдруг пришлют. А она мне на стол – тарелку с солеными грибами – свекровь из Адыгеи привезла. Рядовки всех мастей – и серая, и фиолетовая, и лиловоногая – так мне объяснили. Я – не против. В рецепте было сказано – любой грибной рассол. Я первый рассол – с майонезную баночку – еще подсолила йодированной солью, чтобы раствор был насыщенный. И стала смачивать волосы. Чудеса: сразу жжение прошло – хорошо стало, держала рассол грибной часа два - пока волосы не высохли. Потом вымыла с шампунем – и поняла, что кожа - не горит, а волосы стали живыми и шелковистыми. Раз пять я питала волосы таким рассолом - волосы выпадать перестали. И сейчас я часто делаю такую грибную подкормку для волос – ради профилактики.

*Мазаева Елена, Сочи*





# Центр фунготерапии Ирины Филипповой

## Наши представители



### Россия:

г. Адлер – (8622) 33-40-43  
г. Белгород – (4722) 53-88-55  
г. Владивосток – (4232) 371-291;  
707-509  
г. Воронеж - 8-906-585-78-45  
г. Вологда - 8-921-143-24-56  
г. Выборг - (813) 782-80-44  
г. Екатеринбург – (343) 213-99-61  
г. Ейск - 8-918-6364417  
г. Казань - (843) 526-63-75,  
251-47-67

г. Красноярск — (3912) 242-66-98,  
299-82-82  
г. Магнитогорск – (3519) 25-35-51  
г. Мурманск - (8152) 25-60-49,  
25-66-21  
г. Н. Новгород – (831) 436-14-38  
г. Н. Тагил — (3435) 43-68-17  
г. Омск – (3812) 70-00-37  
г. Оренбург - (3532) 72-34-54  
г. Пермь – (342) 271-29-86  
г. Самара – (846) 242-76-44,  
242-76-64

г. Снежинск - (35146) 235-35  
г. Тольятти – (8482) 43-22-25,  
51-03-03, 50-88-50  
г. Тюмень – (3452) 49-47-91  
г. Ухта - (82147) 643-50  
г. Хабаровск - (4212) 74-96-17  
г. Чебоксары - (8352) 343-845  
г. Челябинск – (351) 775-39-29  
г. Череповец - (8202) 22-26-92,  
8921-145-99-93



### Украина:

г. Киев (044) 484-13-54;  
(044) 331-74-44  
г. Донецк (062) 345-92-30;  
(066) 754-34-51  
г. Мариуполь (095) 591-35-08  
г. Днепропетровск  
(066) 393-72-15

г. Одесса (048) 743-88-61;  
(067) 556-01-74  
г. Полтава (066) 284-06-57  
г. Севастополь (050) 283-03-60;  
(0692) 93-31-11  
г. Черновцы (03737) 3-11-00

г. Харьков (057) 762-76-46;  
(050) 606-72-66  
г. Херсон (067) 748-08-89;  
(050) 765-42-44  
г. Ивано-Франковск (0342) 71-07-73;  
(050) 949-09-42



### Эстония:

г. Нарва – (37235) 482-49,  
55-916-627



### Казахстан

г. Алма-Ата - (7727) 577-00-77



### Беларусь:

г. Белоозерск – (01643) 4-04-55,  
59-0-95

## ШКОЛА ФУНГОТЕРАПИИ ПРИГЛАШАЕТ ВАС НА СЕМИНАРЫ:

2 ФЕВРАЛЯ, САНКТ-ПЕТЕРБУРГ  
ПРИМЕНЕНИЕ ЦЕЛЕБНЫХ ГРИБОВ В ВЕТЕРИНАРИИ  
Запись по телефону: (812) 703-06-44

12 ФЕВРАЛЯ, МОСКВА  
ФУНГОТЕРАПИЯ. ОПЫТ И ПРАКТИКА.  
Запись по телефону: (495) 510-49-70, 940-20-13

25, 26, 27 ФЕВРАЛЯ, ЕКАТЕРИНБУРГ  
ФУНГОТЕРАПИЯ. ОПЫТ И ПРАКТИКА,  
ПРИМЕНЕНИЕ ЦЕЛЕБНЫХ ГРИБОВ В ВЕТЕРИНАРИИ  
Запись по телефону: (343) 213-99-61

Лекции читает врач-онколог, натуропат, генеральный директор «Центра  
Фунготерапии» - Филиппова Ирина Александровна.



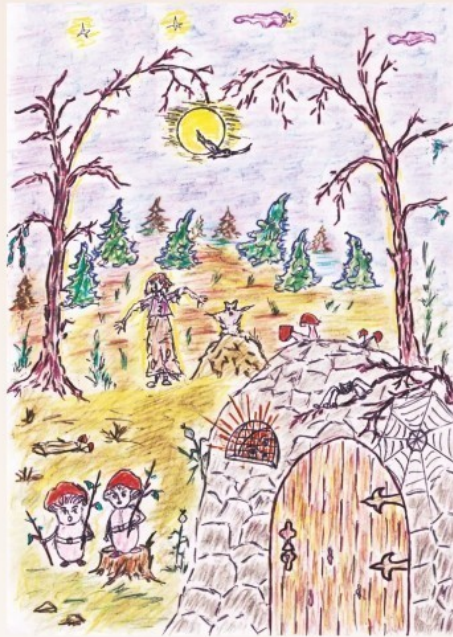
*Дорогие друзья!*

*Татьяна Костикова прислала вам сказочку из Украины.  
Напишите - и, если понравилось, она придет еще.*

# Страна МУХОМОРИЯ

У моря-лукомория  
страна есть Мухомория.  
Ох, темная и мрачная страна!  
Столь-град на главном острове,  
кишащем только монстрами,  
восходит где не солнце, а луна.  
А солнце как появится,  
то с монстрами расправится;  
но лет уж тыщу спрятано оно.  
В подвале у правителя,  
тирана и душителя,  
где все и вся вершить ему дано.  
У Мухомора Пятого,  
недоброго, предвзятого,  
в помощниках дивизии опят.  
То в чашах, то на тропочках,  
навытяжку, на корточках,  
охранники и день, и ночь не спят.  
У Мухомора Пятого,  
добра врага заклятого,  
есть тетка, всем известная Яга.  
Коль дебри вы осилите,  
привратника намылите,  
то выйдете как раз к Яге, ага.  
А там уже правителя,  
хорошего губителя,  
коль повезет, найдете в темноте.  
Кикиморы да лешие,  
летающие, и пешие,  
владенья стерегут создания те.  
Кто робкий, не ходи туда,  
Увяжется Тянибеда;  
тогда, хоть голоси- не голоси.  
Русалки залоскочут вас,  
хлебнете горя вы не раз;  
не вырвитесь, проси их - не проси.  
Забор там - волчьи ягоды,  
срубить под корень надо бы,  
кикимор всех взащей и разогнать.

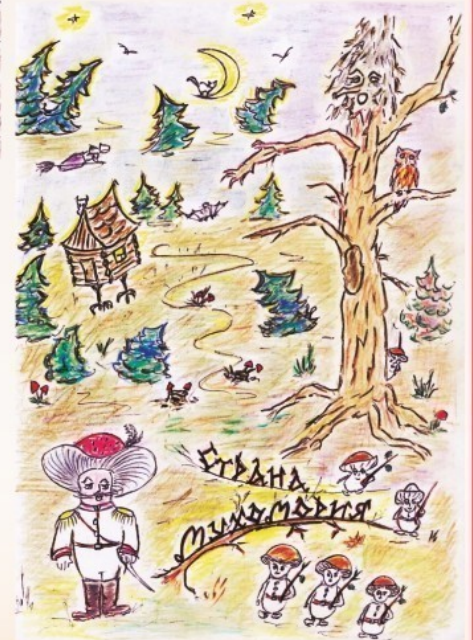
Чтоб всем жилось там весело,  
убрать грибное месиво,  
Счастливейей страну именовать.  
Ах, темнота постылая!



Где солнце наше милое?  
И где смельчак, что вызволит его?  
В подвалах звезды томятся,  
в умах идеи рождаются,  
на свете только мысль сильнее всего.  
А с Мухомора Пятого  
дойдет аж до Десятого,  
Коли не свергнуть дурака -царя;  
ох, перспектива хмурая,  
и жизнь совсем понурая,  
плохая жизнь, короче говоря.  
Тогда со всех страны концов  
собрали видных храбрецов  
и матери им доли всем наказ:

добраться в это логово,  
заведомо не богово;  
и сверили часы: который час?  
Сраженье было знатное,  
весь остров - поле ратное;  
побиты все дивизии, полки.  
Поганки с мухоморами,  
прожорами и ворами,  
все были отвратительно-жалки.  
А Мухомора Пятого,  
побитого, помятого,  
храбрец Илья связал и уложил.  
Открыл подвалы темные,  
клетушки все укромные,  
и солнце снова людям возвратил.

**Татьяна КОСТИКОВА**





## И через неделю - на праздничный стол...

**Ну что сказать? На вкус серые рядовки очень приятные, напоминают вешенки. Их можно готовить в любом виде, но я солю "горячим способом":**

грибы после очистки от мусора и промывки проварить в слегка подсоленной воде от 20 до 30 мин. Затем воду, в которой они варились, слить, а грибы промыть в холодной воде, откинуть на решето, дуршлаг или поместить в мешок из редкой ткани и подвесить, чтобы стекла вода. Подготовленные таким образом грибы следует уложить в посуду (кадки,

банки) и посолить из расчета 45-60 г соли на 1 кг отваренных грибов и накрыть деревянным кружком с гнетом. В качестве приправы в грибы можно положить чеснок, лук, хрен, эстрагон или укроп. Засоленные таким способом грибы можно употреблять в пищу через шесть - восемь дней. Можно их засолить и бланшированные: Для этого очищенные и промытые грибы в дуршлага или решете опускают на 5-8 мин в кипящую воду, затем быстро охлаждают, промывая в холодной воде, укладывают в посуду и солят из расчета 40-50 г соли на 1 кг грибов. В качестве приправы кладут чеснок, корни петрушки, хрена, укроп или сельдерей, листья дуба, смородины, вишни. Посоленные таким способом грибы бывают готовы к употреблению через неделю или десять дней.

*Акамова Инна, Севастополь*

### Баранина с рядовками

### Фаршированные шляпки



**На 4 порции:**

1 баранья ножка, соль, 2 ст. л. муки, 3 ст. л. сливочного масла, 5-6 молодых луковиц, 1 зубчик чеснока, черный перец, 0,25 л сухого белого вина, 500 г грибов.

**На 4 порции:**

12 крупных грибных шляпок, сок 2 лимонов, соль, черный перец, 25 оливок, 4 зубчика чеснока, 100 г костного мозга, филе 2 анчоусов, 1 ст. л. сливочного масла.

Вымыть баранью ножку, посолить и слегка натереть мукой. Растопить сливочное масло в большой кастрюле для тушения и обжарить мясо со всех сторон. Очистить лук и чеснок, мелко нарубить. Засыпать в ту же кастрюлю и обжарить до прозрачности; приправить перцем, залить вино. Тушить мясо под крышкой на слабом огне примерно 40 минут.

В это время быстро, но тщательно промыть грибы, промокнуть, почистить и нарезать ломтиками. Слегка посыпать грибы мукой, заложить в кастрюлю с мясом и тушить все вместе под крышкой еще 40 минут. Выложить мясо и грибы на блюдо. Оставшийся в кастрюле сок перемешать венчиком, отделив от дна; приправить солью и перцем. Залить мясо соусом. Подается с зеленой фасолью.

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

Нагреть духовку до температуры 200 С. Быстро, но тщательно промыть шляпки грибов под струей холодной воды и очистить. Среднего размера сковородку заполнить водой на одну треть; воду вскипятить. Залить лимонный сок, засыпать грибы и варить на малом огне примерно 5 минут. Слить отвар, грибы выложить на впитывающую воду бумагу, посолить и поперчить.

Для начинки удалить косточки из оливок, очистить чеснок и мелко нарубить то и другое. Размять вилкой костный мозг и филе анчоусов, все хорошо перемешать. Смазать огнеупорную форму тонким слоем сливочного масла, разложить шляпки (открытой стороной вверх) и заполнить каждую начинкой (по 1 ложке). Поставить форму в предварительно нагретую духовку и запекать примерно 15 минут. Подается с овощным салатом ассорти.

Уважаемые читатели! Обсудить материал газеты, высказать свое мнение, задать вопросы вы можете по тел.: (812) 717-87-84, e-mail: gazeta@fungo.ru, www.fungocenter.com. 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 Коротков И. Тираж 2000 экз. Подписано в печать 24.12.2010 г. Цена свободная. Отпечатано в ООО «Типографский комплекс «Девиз», 199178, СПб, В.О. 17 линия, д. 60, лит.А, пом.4н. Заказ № ТД-5504

