



Вестник **фунготерапии**
№ 01(09) 2005г.

АПТЕКА

**“ВЕШЕНКУ
я и за гриб не считал...”**

Вешенку я и за гриб не считал: лежит в универсаме и лежит. Купил как-то, жена пожарила - ничего особенного, резина резиной, как лисички. А почитал про целебные свойства и проникся. Купил опять, высушил, в порошок истолок, жена стала добавлять в жареное мясо как приправу, и действительно хорошо: легкий грибной аромат, а главное - польза: это же - противоопухолевая профилактика...

Иванов П.Р., г. Москва

Похудеть легко и быстро

Я никогда не верила, что можно похудеть так легко и быстро. Два месяца принимала систему “**Ямакиро**”, похудела на **12 кг.** Сейчас чувствую себя моложе лет на 10, появилась легкость, улучшился сон.

Буду продолжать лечение грибными препаратами, решать другие проблемы, которых, к сожалению, в моем возрасте уже хватает.

Спасибо большое за Вашу методику лечения и Ваши препараты.

И.Н., 51 год, г. Омск

**Здравствуйте, уважаемая
Ирина Александровна!**

Пишет Вам Нина Ивановна из г. Смоленска. Я уже заказывала у вас грибные препараты и сейчас продолжаю ими лечиться. Огромная Вам человеческая благодарность за то, что Вы спасаете тысячи людей, продляете им жизнь. У меня рак молочной железы и вторичное изменение в костях. Я принимаю бонефос и ваши грибные препараты (уже четвертый месяц). Мне хотели сделать химиотерапию (облучение я уже прошла), но когда сделали мне снимок тазобедренной кости, то сказали, что там все в порядке и анализы у меня хорошие. Прием обезболивающих препаратов сократила значительно. Сейчас мне легче - хожу без палочки. Но я хочу продлить лечение грибами, т.к. еще слабость большая.

Я выписала вашу газету «Грибная Аптека». Очень интересная. Я сама страшно люблю «тихую охоту», только

● **Фунготерапия открывает свои секреты:**

● **Гриб ВЕШЕНКА**

● **Грибные истории**

● **Грибной огород**

● **Нам пишут...**

● **Грибы не только лечат - они излечивают!**

Грибная харчевня
(Вешенка)

Продолжается подписка
на газету
Подписной индекс на 2006 г.

19320

По каталогу “РОСПЕЧАТЬ”

жаль, что пока не могу в лес ходить. Но я надеюсь, что все будет хорошо. Я очень Вам верю.

Спасибо Господу Богу, что он мне Вас послал. Я многим больным уже дала адрес вашего Центра и рекомендую им лечиться грибными препаратами от Вас, иначе много подделок. У нас продают шиитакэ в капсулах и в порошке. Я купила 2 пакетика и высылаю Вам этикетку их изготовителя. Ответьте пожалуйста: не подделка ли это. На этом все. Еще раз благодарю. *Нина Ивановна.*

Гриб, о котором пойдет речь в этом номере, известен каждому. Это - вешенка. Он растет практически повсеместно по России: на стволах деревьев. Вот поэтому, наверное, грибников и отпугивает: не привыкли россияне собирать грибной урожай на деревьях. И даже вкуснейшие опята у русских грибников особым уважением не пользуются. А зря. Древесные грибы хороши на вкус и невероятно целебны: и вешенка, и опята, и печеночница (гриб, кото-



Pl. Ostreatus

рый видели все и часто принимали за поганку), даже молодые трутовика - и те съедобны.

Есть у вешенки и еще ценное свойство. В отличие от своих диких собратьев она легко приручается, и ее уже повсеместно выращивают в искусственных условиях. В этом номере мы постараемся рассказать о вешенке по возможности все: и обо всех видах вешенки, и о ее целебных свойствах, и о выращивании на огороде и в квартире, которое стало очень доступным и легким благодаря нашему ноу-хау - грибным палочкам, на которых привит мицелий разных видов вешенки. **Грибные палочки** - это революция в современном грибоводстве. Это - очень простое и эффективное выращивание грибов на любых пеньках в саду и огороде и на любых чурбачках в городской квартире. (Подробнее читайте на стр.11)

А настоящему грибнику вид выращенных собственноручно грибов - большая радость.

Кстати, большое спасибо всем грибникам - нашим читателям - за



Pl. Pulmonarius

присланные рассказы на грибную тему (мы будем публиковать наиболее интересные «грибные байки» и, конечно, платить гонорар!), за рецепты приготовления грибных блюд, свои семейные секреты засолки, сушки и маринования грибов. В конце каждого года мы будем подводить итоги конкурса «Лучший грибной рецепт», «Самая забавная грибная байка» и высылать победителям денежные призы. Дерзайте!

А еще мы ждем письма-отзывы по результатам похудения на нашей грибной системе **«Ямакиро»**. Их уже очень много, и нет ни одного отрицательного, поэтому мы готовим книгу «Как худеть вместе с грибами».



Fistulina hepatica
(Печеночница)

Спасибо большое и за поддержку. Очень приятно читать такие письма:

«Купила в электричке вашу газету - привлекло название: что еще за «Грибная аптека»? И

сразу влюбилась в эту газету: и интересная, и яркая, и поучительная, теперь подшиваю. Получается как грибная энциклопедия: и фотографии грибов, и кулинария, и выращивание, да еще и лечение. Показала соседкам. В общем сделала я вам подписку кроме себя еще четырех человек. Это я не к тому, что мне за это что-нибудь надо, а к тому, что такая полезная газета не должна пропасть, должен быть стимул ее и дальше выпускать и развивать. Ведь грибы - это наше все».

Надежда Алексеевна, С-Пб

Спасибо Вам, Надежда Алексеевна и за теплые слова, и за реальную помощь!

Гл. Редактор
Татьяна Фагина

Лесные хамелеоны



«В середине мая я приступил к топографической съемке садовых участков, расположенных на склоне Советской горы в Лемболове. Закладывая опорные точки на улицах и проездах садоводства, я обнаружил на березовом пне семейство **вешенки обыкновенной**. Грибы росли скученно, но не мешали друг другу. Элегантные светло-желтые шляпки поддерживали тонкие изогнутые ножки. "Странно, - подумал я, - грибы растут на видном месте, а их никто не сорвал. Видно, считают поганками". Мне известно, что в Ленинградской области вешенки не собирают. И напрасно! В других же районах нашей страны эти грибы у местного населения пользуются заслуженной славой. **Вешенки - одни из самых популярных грибов** в Башкирии. Грибы появляются в июне и в теплую погоду держатся до сентября.

Вешенки (Pl. ostreatus) - лесные хамелеоны. Вначале их цвет буроватый, затем пепельно-

серый и в старости - желтоватый. В Башкирии чаще всего вешенку собирают на вязах по пням и стволам, особенно много этого гриба в июне и июле. Однако вешенка может расти также на липе, дубе и березе... Нередко, чтобы достать вешенку, приходится залезать на дерево. На Кавказе и в Средней Азии вешенку называют **чинариком**, потому что чаще всего она растет на стволах восточного платана, или чинары. В Нижнем Поволжье и Казахстане можно найти вешенку степную. **Степная вешенка предпочитает селиться на корнях и основаниях отмерших стеблей зонтичных растений синеголовика и ферулы».**

Олег Чистовский, автор книги «Грибы - целители».



Для заготовки вешенки впрок используют грибы небольшого размера диаметром 5-7 см. Солят и маринуют их так же, как и другие съедобные грибы. Поскольку грибы вешенки содержат очень мало влаги, они особенно легко поддаются сушке.

СУП ИЗ ВЕШЕНКИ С ЛАПШОЙ

Нарезанные кружочками лук, петрушку и морковь отварить в воде или бульоне. Когда овощи почти готовы, положить нарезанные небольшими кусочками грибы и варить на слабом огне 10-15 минут.



Затем добавить отдельно сваренную лапшу, посолить, а перед подачей заправить зеленью петрушки.

На 200 г свежих грибов: по одной луковице, корню петрушки и моркови, 1 л воды или куриного бульона, 1 ст. л. сливочного масла, 60-80 г лапши, измельченная зелень петрушки, соль по вкусу.

ГРИБНАЯ ИКРА

Грибы тушить в собственном соку, пока он не испарится. Затем их мелко пошинковать или пропустить через мясорубку, смешать с рубленным луком, слегка поджаренным в растительном масле, посолить, заправить мелко нарезанным зеленым луком, перцем, столовым уксусом.

На 400 г свежих грибов: 1 луковица, 1-2 ст. л. растительного масла, пучок зеленого лука, соль, перец, столовый уксус по вкусу.

ВЕШЕНКА ЖАРЕНАЯ

Шляпки вешенки отварить в течение 5 минут в воде, процедить, посолить, поперчить и обвалять в муке. Затем обмакнуть во взбитое яйцо, обвалять в молотых сухарях и жарить 15-20 мин. на сильно разогретом растительном масле.

На 400-500 г шляпок вешенки: 2 яйца, 50 г муки, 40 г сухарей, 30 г растительного масла, черный перец, соль по вкусу.

Рецептами поделилась
Алексеева П.Н., г. Смоленск



КОГДА ДАМЕ 45, ДАМА ЯГОДКА ОПЯТЬ!

Увы, у многих 45-летних женщин это утверждение ассоциируется с быстротечностью бабьего лета, с мимолетностью лебединой песни. Действительно, примерно в 45 наступает климакс - период ускоренного старения организма. На фоне снижения выработки эстрогенов часто возникают патологии в матке и молочных железах, гипертония и атеросклероз, остеопороз. У большинства развивается изматывающий женщину годами синдром: повышенная нервозность, бессонница, слабость, «приливы». В XX веке появились гормональные препараты, облегчающие проявления климакса, но считать их панацеей нельзя. Мировые исследования показали, что, применяя определенные сочетания витаминов и минералов, в 84% случаев симптомы и последствия климакса можно устранить, а время его наступления - отдалить. К таким высокоэффективным минеральным и витаминным комплексам врачи относят «Гепацинк» и «Липовитам бета».



«Гепацинк» - комплекс на основе цинка, аминокислот, витамина Е и биотина - необходим для снятия нервного напряжения, беспокойства, регулирования гормонального баланса, снятия «приливов».

Цинк в сочетании с комплексом аминокислот и биотином замедляет процессы старения: способствует обновлению клеток организма и образованию коллагена кожи, делая ее гладкой и упругой; улучшает состояние ногтей и волос; участвует в работе более 200 ферментов.

«Липовитам бета» - комплекс на основе натурального бета-каротина снимает состояние «хронической» усталости; повышает иммунитет, регулирующий все функции организма; предупреждает развитие остеопороза за счет способности бета-каротина усиливать усвоение кальция и его кристаллизацию внутри губчатого вещества кости; повышает сопротивляемость гриппу и вирусным инфекциям; восстанавливает клетки печени.



«Липовитам бета» является мощным онкопротектором, эффективность которого подтверждена НИИ онкологии им. Н.Н. Петрова.

Практика совместного приема «Гепацинк» и «Липовитам бета» показала, что благодаря их высокой эффективности восстанавливается гормональный уровень; прекращаются «приливы», уменьшается нервозность; снижается риск развития остеопороза. Существенное улучшение состояния кожи, волос, ногтей и самочувствия придает женщине уверенность в себе, повышает самооценку. Профилактический прием препаратов «Гепацинк» и «Липовитам бета» позволяет предотвратить развитие раннего климакса.

Система похудения



Курс рассчитан на 1-2 месяца.

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

- Похудение без диеты от 5 кг в месяц;
- нормализация женской половой и гормональной сферы;
- противоопухолевая и антигрибковая профилактика;
- гепатопротектор.

Тел.: (812) 717-17-11, 271-87-84, 703-06-44

Спрашивайте в аптеках Петербурга!

Справки по телефонам:

003 или (812)346-52-30.

Для иногородних заказ по тел.:

(812)230-28-59

или e-mail: biodomspb@mail.ru,

www.biodom.sp.ru

Для справки:

Вешенка относится к роду вешенка семейства рядовковых группы пластинчатых.

Та самая ВЕШЕНКА!?

Растет на пнях, стволах сухостойных и ослабленных лиственных деревьев, наиболее часто - берез, осин, с мая до осени, чаще большими группами, сростаясь ножками в пучки. Шляпка боковая, полукруглая, уховидная, с загнутым вниз краем у молодых грибов, диаметром до 15 см, бело-серая, выцветающая до белой. Мякоть белая, вкус и запах приятные. Пластинки, нисходящие по ножке, редкие, толстые, белые. Ножка короткая, до 4 см длины, 2 см толщины, волосистая, эксцентричная.

Молодые грибы съедобны, без предварительного отваривания могут использоваться для приготовления горячих блюд, для сушки, соления, маринования. Вешенка - ценный съедобный гриб, культура которого широко распространена во многих странах мира. Простая по сравнению с шампиньоном агротехника, высокая урожайность в открытом грунте и отличные вкусовые качества плодовых тел сделали этот гриб одним из основных объектов любительского грибоводства.

В настоящее время культивируется преимущественно *вешенка устричная*, хорошо известная большинству любителей грибов по многочисленным публикациям в журналах и газетах. Речь обычно идет о вешенке культурной, но часто спрашивают: существует ли *дикая*, чем они отличаются друг от друга и можно ли последнюю употреблять в пищу?



В. Устричная

Мы постараемся кратко описать разные виды именно дикорастущей вешенки, а затем - простой способ самостоятельного выращивания не только вкусных, но и декоративных ее видов.

Самой ценной из вешенок является *вешенка устричная (Pl. ostreatus)*. Гриб этот мясист, имеет приятный грибной запах без специфических оттенков, а также красивый внешний вид. Шляпка у него обычно темно-серая, иногда с фиолетовым, голубоватым или коричневатым оттенком. Пластинки серовато-белые, в сухую погоду желтоватые, нисходящие на короткую толстую ножку. Дикорастущая вешенка устричная ни по внешним признакам, ни по вкусовым качествам не отличается от культурной. Растет она почти на всех лиственных породах, однако

предпочитает осину, тополь и иву. Наиболее часто встречается в лесостепи и на юге лесной зоны. Плодоносит вешенка устричная все лето, но особенно обильно - поздно осенью с третьей декады сентября до устойчивых морозов.

Очень похожа на вешенку устричную *вешенка легочная (Pl. pulmonarius)* - самая распространенная из вешенок. От устричной она отличается менее мясистым плодовым телом, короткой ножкой и сроком плодоношения. Ее ареал простирается с запада на восток - от Карпатских гор до побережья Тихого океана, с севера на юг - от полярного круга до Кавказа. В южных районах обитает светло-охристая форма вешенки легочной, растущая преимущественно на буке. На Северном Кавказе она широко известна населению как съедобный гриб под названием чинарик (от слова чинара, местное название бука). В средней полосе светлоокрашенная форма (развивается на осине) встречается редко. Здесь больше распространена коричневая разновидность, обильно плодоносящая на сухостое и валежнике липы, клена, березы и черемухи. Иногда этот гриб встречается и в садах на ослабленных яблоневых деревьях.



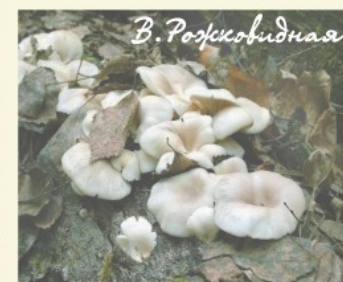
В. Легочная

Очень интересный и красивый гриб - *вешенка рожковидная (Pl. cornucopiae)*. Свое название он получил за сходство шляпки с пастушьим рожком. Характерная особенность этой вешенки - образование больших сростков, в которых из одного общего основания вырастают от 7 до 12 плодовых тел. Окраска шляпки довольно сильно варьирует от светло-песочной до охристой и серо-коричневой. Пластинки белые, ножка белая, сероватая, иногда со слабым фиолетовым оттенком. Мякоть белая, плотная, со специфическим, но очень приятным запахом. Вешенка рожковидная обитает только на древесине вяза. Этот теплолюбивый засухоустойчивый гриб широко распространен в пойменных лесах в степной и лесостепной зонах России и Украины, а также на Северном Кавказе. Плодоношение его начинается в первых числах мая и продолжается до середины августа.

Очень интересный и красивый гриб - *вешенка рожковидная (Pl. cornucopiae)*. Свое название он получил за сходство шляпки с пастушьим рожком. Характерная особенность этой вешенки - образование больших сростков, в которых из одного общего основания вырастают от 7 до 12 плодовых тел. Окраска шляпки довольно сильно варьирует от светло-песочной до охристой и серо-коричневой. Пластинки белые, ножка белая, сероватая, иногда со слабым фиолетовым оттенком. Мякоть белая, плотная, со специфическим, но очень приятным запахом. Вешенка рожковидная обитает только на древесине вяза. Этот теплолюбивый засухоустойчивый гриб широко распространен в пойменных лесах в степной и лесостепной зонах России и Украины, а также на Северном Кавказе. Плодоношение его начинается в первых числах мая и продолжается до середины августа.

Очень интересный и красивый гриб - *вешенка рожковидная (Pl. cornucopiae)*. Свое название он получил за сходство шляпки с пастушьим рожком. Характерная особенность этой вешенки - образование больших сростков, в которых из одного общего основания вырастают от 7 до 12 плодовых тел. Окраска шляпки довольно сильно варьирует от светло-песочной до охристой и серо-коричневой. Пластинки белые, ножка белая, сероватая, иногда со слабым фиолетовым оттенком. Мякоть белая, плотная, со специфическим, но очень приятным запахом. Вешенка рожковидная обитает только на древесине вяза. Этот теплолюбивый засухоустойчивый гриб широко распространен в пойменных лесах в степной и лесостепной зонах России и Украины, а также на Северном Кавказе. Плодоношение его начинается в первых числах мая и продолжается до середины августа.

Очень интересный и красивый гриб - *вешенка рожковидная (Pl. cornucopiae)*. Свое название он получил за сходство шляпки с пастушьим рожком. Характерная особенность этой вешенки - образование больших сростков, в которых из одного общего основания вырастают от 7 до 12 плодовых тел. Окраска шляпки довольно сильно варьирует от светло-песочной до охристой и серо-коричневой. Пластинки белые, ножка белая, сероватая, иногда со слабым фиолетовым оттенком. Мякоть белая, плотная, со специфическим, но очень приятным запахом. Вешенка рожковидная обитает только на древесине вяза. Этот теплолюбивый засухоустойчивый гриб широко распространен в пойменных лесах в степной и лесостепной зонах России и Украины, а также на Северном Кавказе. Плодоношение его начинается в первых числах мая и продолжается до середины августа.



В. Рожковидная

Очень интересный и красивый гриб - *вешенка рожковидная (Pl. cornucopiae)*. Свое название он получил за сходство шляпки с пастушьим рожком. Характерная особенность этой вешенки - образование больших сростков, в которых из одного общего основания вырастают от 7 до 12 плодовых тел. Окраска шляпки довольно сильно варьирует от светло-песочной до охристой и серо-коричневой. Пластинки белые, ножка белая, сероватая, иногда со слабым фиолетовым оттенком. Мякоть белая, плотная, со специфическим, но очень приятным запахом. Вешенка рожковидная обитает только на древесине вяза. Этот теплолюбивый засухоустойчивый гриб широко распространен в пойменных лесах в степной и лесостепной зонах России и Украины, а также на Северном Кавказе. Плодоношение его начинается в первых числах мая и продолжается до середины августа.

Гриб сплошь обрастает пни и валежные стволы. Грибники собирают вешенку рожковидную в большом количестве. На Украине ее называют *гливой*, а на Северном Кавказе *карагачником* (от слова карагач, местного названия вяза).

Очень близка к вешенке рожковидной ***вешенка лимонношляпковая (Pl. citrinopileatus)***.



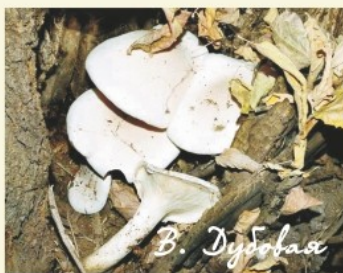
В. Лимонношляпковая

Основное отличие от предыдущего вида - ярко-лимонная окраска шляпки и большее количество плодовых тел в одном сростке. Вешенка лимонношляпковая - обитатель дальневосточных лесов.

Здесь она растет на сухостое и валежнике вязов, изредка встречается на березе и тополе. Это - один из любимых грибов жителей Приморского края. Называют ее здесь, как и на Кавказе, *карагачником*, а также *ильмаком* (от слова ильм, латинское название вяза).

Вешенка дубовая (Pl. dryinus) растет преимуще-

ственно на дубовых и ильмовых пнях в июле-августе. Шляпка до 10 см в диаметре, неправильно-округлая, плотная, мясистая, беловатая с темными волокнистыми чешуйками. Край



В. Дубовая

завернутый. Мякоть белая, плотная, толстая, с приятным вкусом и запахом. Пластинки нисходящие по ножке, белые, затем желтеющие, споры порошок белый. Споры цилиндрические. Ножка сильно эксцентрическая, до 5 см длины и до 3 см толщины, плотная, белая, чешуйчатая, с быстроисчезающим кольцом. Употребляется свежей.

Вешенка осенняя, свинуха ивовая (Pl. Salignus) растет на пнях и стволах тополя, вяза, осины, клена, липы с сентября по октябрь, группами, часто срастаясь ножками. Шляпка

однобокая, уховидная, часто вытянутая до 15 см, серого цвета. Мякоть белая, рыхлая, без особого запаха и вкуса. Пластинки нисходящие по ножке, развет-



В. Осенняя

влены. Споры порошок белый или светло-фиолетовый. Споры цилиндрические, часто согнутые. Ножка до 2,5 см длины и 4 см толщины, плотная, опушенная. Иногда ножка отсутствует вовсе.

Вешенки обитают не только в лесах, но и в степях, где поселяются в основании стеблей трав семейства зонтичных, ближайших сородичей петрушки, пастернака и т. п. ***Вешенка степная (Pl. eringii)*** - ценный съедобный гриб с плотной, очень душистой белой мякотью. В европейской части России в связи с распашкой степей он очень редок и потому почти неизвестен населению. А вот в Средней Азии, особенно в предгорьях Тянь-Шаня и Памира, его знают хорошо. Здесь *вешенку степную называют белым грибом* из-за окраски плодового тела (иногда шляпка имеет слабый сероватый или коричневый оттенок).

Дикорастущие виды вешенок широко распространены и за рубежом. Из них наиболее интересна ***вешенка флоридская (Pl. florida)***, родина которой - Северная Америка. Этот вид введен в культуру и выращивается в нашей стране (в диком виде у нас не встречается). Вешенка флоридская очень близка к вешенке устричной, от которой отличается менее мясистым плодовым телом и светло-коричневой окраской шляпки.

Все описанные виды вешенок представляют большой интерес для грибоводов-любителей, поскольку их можно успешно культивировать на приусадебных участках, в теплицах, подвалах и других подобных помещениях. На страницах этого выпуска мы расскажем о некоторых видах *вешенки (Сака, оранжевая, розовая, и др.)*, которые без особых хлопот вы сможете **вырастить у себя на огороде и даже дома на балконе или подоконнике**. Рассказ пойдет о ноу-хау выращивания грибов из **"Грибных палочек"**. (Об этом уже упоминалось в номере 03(03) 2005 г.) На страницах этого выпуска о выращивании вешенки мы расскажем подробнее.



В. Степная

На страницах этого выпуска мы расскажем о некоторых видах *вешенки (Сака, оранжевая, розовая, и др.)*, которые без особых хлопот вы сможете **вырастить у себя на огороде и даже дома на балконе или подоконнике**. Рассказ пойдет о ноу-хау выращивания грибов из **"Грибных палочек"**. (Об этом уже упоминалось в номере 03(03) 2005 г.) На страницах этого выпуска о выращивании вешенки мы расскажем подробнее.

Все описанные виды вешенок представляют большой интерес для грибоводов-любителей, поскольку их можно успешно культивировать на приусадебных участках, в теплицах, подвалах и других подобных помещениях. На страницах этого выпуска мы расскажем о некоторых видах *вешенки (Сака, оранжевая, розовая, и др.)*, которые без особых хлопот вы сможете **вырастить у себя на огороде и даже дома на балконе или подоконнике**. Рассказ пойдет о ноу-хау выращивания грибов из **"Грибных палочек"**. (Об этом уже упоминалось в номере 03(03) 2005 г.) На страницах этого выпуска о выращивании вешенки мы расскажем подробнее.



В. Флоридская

Грибовод В.А.Чижукенко



На вопросы пациентов отвечает Филиппова Ирина Александровна, директор Центра Фунготерапии, врач-фунготерапевт, онколог, автор многочисленных книг о лечении лекарственных грибами.

● Нашел в газете рецепт: залить 100 г вешенки кипятком и держать 20 минут на водяной бане, затем отфильтровать и пить по полстакана в день. Это помогает при

заболеваниях почек. Рецепт правильный?

И.Ф. Не совсем. Целебные полисахариды в грибах не выдерживают высоких температур более 40 градусов. Они просто разрушаются, поэтому отвары из грибов не являются лекарственными. Но достаточно полезными и питательными они будут в любом случае.

● А если сделать настойку вешенок на водке, это будет лекарственной настойкой?

Ивановский Р.Л., С-Пб.

И.Ф. Спирт тоже разрушает полисахариды, поэтому лучше всего пользоваться обычным порошком: высушить вешенки, измельчить и добавлять в еду (не горячую). Это, кстати, будет хорошей профилактикой при любых опухолевых заболеваниях.

● У моего отца рак простаты второй стадии, он решил лечиться вешенками и мухомором. Это сможет его спасти? **Кудрявцев П., Псков.**

И.Ф. Никогда нельзя отказываться от операции и заниматься самолечением. В Вашем случае нужно обязательно пойти на операцию, а потом год-два нужно про-

пить лекарственные грибы, и не вешенки и мухоморы, а обязательно шиитак, рейши, веселку - то что апробировано и гарантированно дает результат при онкологии, то есть не даст распознаться метастазам.

● Можно ли вырастить вешенку дома?

И.Ф. Благодаря новой технологии «грибных палочек» это легко сделать даже на подоконнике. Очень красиво смотрятся любые вешенки, а вешенка сака - как настоящая японская экибана. Лучше и оригинальнее любого букета. Скоро у нас появятся и такие экзотические виды вешенок, как Оранжевая и Розовый фламминго (их фотографии на стр. 11).

● Почему ваша газета «Грибная аптека» продается не в каждом городе?

И.Ф. Это все зависит от местной «Роспечати», кто-то берет ее на реализацию с удовольствием, а чаще требуют деньги только за то, чтобы выставить в киосках, и деньги немалые. Поэтому, и рассчитываем мы прежде всего на подписку. И читателей предупреждаем, что в любое время газета может просто исчезнуть из киосков, а по подписке она будет приходить гарантированно. И еще раз напоминаю индекс газеты 19320 в каталоге «Роспечать». Подписаться можно с любого месяца.

● Можно ли приобрести старые выпуски газеты?

И.Ф. Да, по цене 15 рублей за номер, любой, начиная с первого. Можно по предоплате, но лучше всего наложенным платежом, то есть бандероль с газетами вы оплачиваете на почте. Только не забудьте правильно оформить заявку.

Где можно получить консультации по лечению целебными грибами?

Бесплатную консультацию по применению препаратов из лекарственных грибов производства ООО «Шиитак» можно получить в «Центре Фунготерапии Ирины Филипповой», г. Санкт-Петербург, в магазинах «Грибная аптека». Предварительная запись по телефонам: (812) 271-28-98, 717-17-11, 717-87-84, 575-57-97, 703-06-44, 740-37-61, желателен с собой иметь выписку из истории болезни. Консультации проводят квалифицированные врачи-фунготерапевты и руководитель Центра - Филиппова Ирина Александровна.

Адреса магазинов «Грибная аптека».

1. Невский пр., дом 180, оф.25, ст. М. Площадь Александра Невского, тел: (812) 271-28-98, 717-17-11;
2. ул. Колокольная, дом 3, ст. М. Владимирская, Достоевская, тел: (812) 575-57-97.

Беларусь, г.Белоозерск 8(01643)59-0-95, 404-55
Болгария, г.София..... (00359) 888-95-03-96, 2-952-51-99
Казахстан (Алматы) 92-46-44
Украина (Донецк) (062) 349-01-61
Эстония (Нарва) (37235) 482-49, 55-916-627

Москва (495) 940-20-13, 941-30-10, 940-08-49
(495) 656-61-76, 502-59-49, 8-926-214-7772
Ангарск (3951) 55-34-55
Архангельск (8184) 55-08-68
Барнаул (3852) 333-968
Волгоград (8442) 94-29-15
Вологда 8-921-143-24-56
В.Новгород (8162) 618-469
Выборг (813) 782-80-44
Екатеринбург (343) 713-99-61
Казань (843)526-63-75, 251-47-67
Калининград (обл.) (4012) 766-667
Киров (обл.) (8332) 52-26-54
Кострома (4942)31-26-44
Мурманск «Мир здоровья» 8(8152) 25-60-49
Новосибирск (3832) 292-39-36
Омск (3812) 76-24-62, 38-58-78
Оренбург (3532) 713-34-54
Пятигорск (Кавк. Минводы) (879) 337-17-52
Ростов-на-Дону 8-908-501-9325,(8632)913459
Самара(846) 276-01-26, 270-93-01 299-39-23
Снежинск (35146) 235-35
Тольятти (8482) 51-03-03, 50-88-50
Ухта 8 (82147) 643-50
Чебоксары (8352) 343-845
Челябинск (351) 775-39-29
Череповец (8202) 59-50-26
Якутск (4112) 21-03-85, 35-21-52

Наши представительства в других регионах

Серебряный доктор

«Моему малышу 4 года. Болеет постоянно: увеличены миндалины, насморк уже хронический, ангины, трахеиты. Поможет ли серебряная вода «Аргенит?»»

Морева П., Санкт-Петербург.

Более подробно о серебряной воде можно прочитать в книге Таранова Л.И. «Серебряная вода», которая регулярно переиздается уже несколько лет, а в нескольких словах суть такова.

В Москве жил и работал гениальный изобретатель Лот Иванович Таранов. Занимался он электролизом серебряной воды и искал ту самую концентрацию ионов серебра, которая является универсальной лечебной дозой для многих заболеваний. Параллельно он бесплатно пролечивал серебряной водой пациентов. За 30 лет он получил уникальную дозировку и вылечивал такие заболевания, от которых врачи открещивались сразу же (пролежни в кулак глубиной, трофические, раковые язвы и т.д.). Концентрация ионов серебра в «Аргените» достаточно велика и не может быть получена ни на одном из существующих аппаратов: это ноу-хау Таранова. Эффективность «Аргенита» - вне сомнений,

поэтому тарановскую воду используют в **онкологии, при лечении различных язв, ЖКТ, почек, печени**, и особенно ярко она используется в педиатрии, потому что применять ее можно даже младенцам. Используется «Аргенит» при любых **детских заболеваниях: от простуды до бронхиальной астмы**. И всегда с замечательным эффектом. Самые показательные случаи:

● **парапроктит у грудного малыша**. У четырехмесячного малыша образовался свищ в анальном отверстии, в больнице врач без тени сомнения назначила 55(!) инъекций гентамицина(!). В результате такого лечения свищ как был так и остался, кроме того, развилась серьезнейшая аллергия

практически на все. Пришлось разработать щадящее лечение серебряной водой. Свищ вскрылся и зажил, аллергия тоже затихла.

● **полип в прямой кишке у трехлетнего малыша с постоянной кровоточивостью**. Была назначена операция. За месяц до плановой операции решили провести курс клизм с ионным серебром. За два дня до операции полип вышел естественным путем с небольшим количеством крови. При обследовании врачи убедились, что в этом случае ионное серебро высушивает ножку полипа и поэтому отхождение очень спокойное.

Рецидива не возникло в течение пяти лет, хотя все хирурги хорошо знают, что после операции обычно начинают появляться новые полипы.

● **увеличенные миндалины, являющиеся источником инфекций - малыш болел каждый месяц**. Полоскания серебряной водой в течение месяца привели в норму опухшие и отеки миндалины, что благотворно сказалось на здоровье ребенка.

● **аллергические дерматиты**. У трехлетнего малыша развивался нейродермит, постоянные высыпания на коже с мокнущими корочками. Прием серебряной воды в течение года убрал все внешние признаки болезни.

● **хронические насморки**. Отек слизистой серебряная вода снимает за сутки, то есть если захватить насморк в самом начале, его можно «задушить в зародыше», если же нет, то закапывание в нос серебряной водички намного облегчает болезнь.

Стоимость 350 руб. (пластиковый флакон 0,5 л), рекомендации прилагаются.

Тел. (095) 940-20-13, 941-30-10
(812) 703-06-44, 717-17-11

Заказы для пересылки наложенным платежом: 197022, г. Санкт-Петербург, а/я 720.



Успешный старт



Позвольте выразить Вашему Центру Фунготерапии и лично госпоже Филипповой благодарность за все, что вы сделали, чтобы облегчить старт фунготерапии в Болгарии.

Думаю, самые важные шаги мы совместными усилиями уже сделали в самом крупном и авторитетном лечебном заведении «Света Екатерина». Все врачи прошли обучение и начали работать с грибными препаратами серии «Фунго-Ши», и уже есть прекрасные результаты у двух пациентов с метастазированным раком.

Интерес к лекарственным грибам у нас в стране колоссальный: все переведенные на болгарский язык книги Ирины Александровны уже являются бестселлерами.

Гочо Гочев, София

Пиво стало невкусным



Мой сын (ему 25 лет), уже года 3 как пристрастился к пиву: каждый вечер выпивает 2-3 бутылки. Меня это пугает, ведь говорят, что пивной алкоголизм развивается быстро. Купила у вас препарат «Копринус» и стала давать ему, якобы это витамины и микроэлементы. Боялась, что у него будет рвота или тошнота, как написано, хотя в рекомендации написано, что ничего подобного быть не может - препарат работает мягко. А несколько дней назад и убедилась в этом: открыл бутылку темной «Балтики» (его любимое пиво) и морщится: вкус какой-то не тот - совсем не вкусно. На следующий день и пиво «хейнекен» ему не понравилось. Может и вообще охладеет к пиву?

Завьялова П.П., С-Пб

Грибная аптека в Самаре



ЕДИМ И ... худеем

Как похудеть и не причинить вреда здоровью, и при этом получить стойкий результат? Возможно ли это?

- антицеллюлитный массаж делает гладкой и упругой кожу;
- в спортивном зале вы освоите «Ребефинг» - это специально разработанный курс дыхательной

Комплексный подход к проблеме снижения веса, без изнурительных диет и стресса, через оздоровление организма мы предлагаем в «Центре энерго-информационной медицины» г. Самара. Наш медицинский центр разработал программу **«Едим и худеем»**.

На первом этапе врач проводит диагностику и определяет причину нарушения обмена веществ. Затем составляет индивидуальную лечебную программу по снижению веса, которая включает:

- очищение организма от патогенной флоры, токсинов, шлаков;
- индивидуальный подбор продуктов питания соответственно потребностям организма, что избавит от чувства голода и подсчета калорий;
- посещение иглорефлексотерапевта поможет справиться с повышенным аппетитом;
- обкалывание проблемных зон (мезотерапия) ускорит процесс таяния жировых отложений;

гимнастики, имеющей мощный оздоравливающий эффект, ведь именно кислород сжигает жировую ткань, дает прилив энергии и сил;

- не только снизить, но и удержать вес помогут лекарственные грибы, имеющиеся в нашей «Грибной аптеке». Система по снижению веса «Ямакиро» работает безотказно.

Лечебные грибы восстанавливают обменные процессы, нормализуют функции эндокринных желез, приведут в порядок иммунитет и работу внутренних органов.



Мехрякова Л.В., врач-фунготерапевт

КУРС ОЗДОРОВЛЕНИЯ ОРГАНИЗМА

Школа здоровья «Преображение» (Санкт-Петербург) приглашает на семинары по противопаразитарной программе

«ОЧИСТИТЬ ОТ ПАЗАРИТОВ! И ЖИВИ БЕЗ ПАЗАРИТОВ».

Программа школы здоровья состоит из нескольких разделов:

1. Оценка качества, количества здоровья (электронная и методом радиостезии, кирлианограмма) проводится трижды за 14 дней

- Очищение организма
- Очищение печени и почек
- Избавление от грибков
- Избавление от глистов
- Как жить дальше без паразитов
- Фунготерапия
- Раздельное питание
- Основы здорового образа жизни
- Создание противопаразитарного естественного биорезонанса - иммунитета.

Высылаем по почте комплекты для домашней чистки по противопаразитарной программе **«ОЧИСТИТЬ ОТ ПАЗАРИТОВ».**

С оплатой наложенным платежом. Заказ по телефону. Наш адрес: 197738, г. Санкт-Петербург, пос. Репино, Приморское шоссе, 428 (гостиница «Репинская»). Телефон: (812) 715-04-65. E-mail: Obraz50@mail.ru Сайт: www.Obraz.inwin.ru

Телефоны «Центра энерго-информационной медицины» в г. Самаре:

(846) 276-01-26, 270-93-01

Шутить изобретите!

Растут рядом белый гриб и мухомор. Видят, грибник идет.

Белый:

- Ну всё, грибник идет, сейчас резня начнется!

Мухомор:

- Резня не резня, а сапогом по морде точно получу!

Радиослушатель:

- Какие грибы может есть человек?

Армянское радио:

- Любые. Только некоторые - один раз в жизни.

Радиослушатель:

- Почему в Чернобыле нельзя собирать грибы?

Армянское радио: - Разбегаются.

Грибное «далёко»

В жизни все не так, как в книжках. То есть, кое-что, конечно, соответствует, а кое-что и не очень.

Вот, к примеру, что мы знаем о грибах, и даже конкретнее - об опятах? Открываем энциклопедию. Что там: "опята, опёнки - группа шляпочных грибов, объединяющих несколько родов из разных семейств." *Marasmius oreades...* *Armillaria mellea...* Ага, вот и знакомые слова пошли: чешуйки... ножки... приятного запаха... растут группами... развиваются... О! Даже паразитируют!.. Съедобные... снова латиница - *Huroloma fasciculare* - этот так даже ядовитый. Съедобным только притворяется.

Книга о вкусной и здоровой пище: опята маринованные, опята в сметане, опята в шоколаде. Вот еще из **Букваря** - "опята - дружные ребята". И еще, уж и не вспомню откуда: "стоят опёнки, стоят в сторонке..."

Ну, так это в книжках. А в жизни? НА в жизни все по-взрослому. Стоят опенки, вроде и группой, вроде и пахнут приятно, но дружбы особой не водят, длиной ножек и красотой чешуек соревнуются и отчаянно завидуют наиболее удачливо паразитирующим особям. Но все, даже притворяющиеся, мечтают об одном - в один прекрасный день приедет на велосипеде таинственный и прекрасный грибник и увезет их в «таинственное и прекрасное далёко», дабы обильно полить сметаной, шоколадом и маслом. Пардон, не все. Был в данном

семействе правильных опенков один неправильный. Он и родился-то неправильно - на окраине грибницы, метрах в пяти от семейства. Родился и говорит:

- А не буду я опенком!

- Что ты! Что ты! - заволновалось семейство, - а как же красота чешуек, грибник-велосипедист и «прекрасное далёко» в шоколаде? Да и кем ты вообще можешь быть, как не опенком?

- А чихать мне на грибников! И на шоколад тоже. Я мухомором буду.

Сказано - сделано. Выкрасил неправильный опенек шляпку соком земляничным, чешуйки состриг покороче и стал отодвигаться потихоньку от семейства, чтобы уж совсем ни у кого и мысли не возникло, что он имеет к ним хоть какое-то отношение.

Под недобрыми взглядами правильных опенков новоявленный мухомор вел весьма разудалый образ жизни - мух морил, с травкой шутил, подружился с настоящими мухоморами и даже стал подумывать, а не стать ли ему грибом-чагой, как вдруг наступила осень.

На полянку пошли в наступление грибники. Не все были прекрасны и обеспечены велосипедами, но опять хотели все. Правильные опята, поиграв для заправки в прятки и поломавшись немного для приличия, сами прыгали в корзины, ведра и полиэтиленовые пакеты. Счастливые грибники пели песни о сметане, благообразно умалчивая об укусе и перце.

Через неделю полянка опустела. Зарядили



дожди, настоящие мухоморы отправились на чемпионат леса по шишкоболю, а наш неправильный опенек оказался настолько далеко отодвинувшимся от съедобно-грибного места, что так и не был замечен ни одним грибником. Земляничная окраска его давно смылась, чешуйки отросли, ножка стала настолько белая и стройная, что пролетавший мимо тетерев вывихнул шею и шлепнулся, травмированный, в близлежащие кусты.

- Странно, - сказал охотник, - я вроде бы в него и не стрелял. - Однако упавший тетерев был вполне реален, несмотря на рюмочку коньяка, выпитую для сугрева и удачливости.

Охотник продрался через кусты, нагнулся было за обморочным тетеревом и тут же забыл про него, заметив белую ножку шикарного опенка.

- Не пойду я с тобой! - отбивался опенек без особого рвения, тесно прижатый к могучей груди охотника. - Не позволю мазать меня сметаной и пошлым шоколадом!

- А я и не собираюсь, - невозмутимо ответил улыбающийся охотник. И был совершенно прав. Потому что самые вкусные опята - соленые.

Сказку рассказала Алиса Смагина

Грибы круглый год - и без особых хлопот!



Уникальный и простой способ вырастить самостоятельно дома или на огороде съедобные грибы, без особого труда и затрат. Летом и зимой, осенью и весной... Не используются опилки и искусственные питательные смеси. Экологически чистый метод и получаемый продукт. Готовые грибы вы получаете через 3-4 месяца после посадки. Предлагаем вырастить грибы: различные виды вешенки, опёнок (летний и зимний), шиитаке, чесночник. Выращивание не требует специальных условий, уже зараженные мицелием и готовые к "посадке" деревянные палочки легко прорастают на деревянных заготовках (свежих пнях или чурбаках).

Подробности вы можете узнать в выпусках газеты «Грибная аптека».

Производитель ООО «Шиитаке», Тел.: (812) 717-17-11, 924-24-19

Препарат серии **ФУНГО-ШИ** **Новый** **КопринуС** (*Coprinus comatus*)



60 капс.
(по 75 мг копринуса)

Производитель ООО "Шиитакэ", Санкт-Петербург

Гриб против пьянства

Препарат **абсолютно безопасен, не вызывает отравления и аллергических реакций, прошел радиоконтроль.**

Принимать по 2 капс.
(Желательно утром)

**Тел.: (812) 717-17-11,
271-87-84, 703-06-44**

Растение Богов

Высказывание Гиппократ: **"Пусть пища будет вам лекарством"** от частого употребления как-то стерлось и потускнело.

Вешенка включена в список целебных растений в японской и китайской народной медицине. В Древнем Китае гриб был символом долгой жизни, назывался также **грибом богов или растением бессмертия.**

Вешенку отличает высокое содержание полисахаридов, которых в два раза больше, чем в лисичках, и в четверо больше, чем в культивируемых шампиньонах. Эти компоненты обладают способностью бороться с опухолью.

"Диетические" волокна этих соединений, являясь **эффективным сорбентом**, выводят из организма человека канцерогенные, ядовитые вещества и свободный холестерин. Полисахариды грибов действуют укрепляюще на защитные функции организма, а не уничтожают опухоль непосредственно. Грибной белок содержит все необходимые человеку аминокислоты и витамины, поэтому даже в постные дни, употребляя в пищу вешенку, можно чувствовать себя хорошо.

Грибной белок содержит все незаменимые аминокислоты, его перевариваемость достигает 90%. Пищевая ценность **Вешенки** состоит в том, что она содержит много необходимых для нашего организма витаминов. Для предотвращения сердечно-сосудистых заболеваний и существенного снижения риска возникновения раковых заболеваний очень полезно включать **Вешенку** в рацион питания.

Это надо Знать!

Употребление 100 -150 г шляпки вешенки в день:

- способствует похудению;
- положительно влияет на мужскую потенцию;
- отлично стабилизирует работу желудочно-кишечного тракта;
- оказывает профилактическое действие при онкологических заболеваниях;
- снижает уровень холестерина;
- улучшает состав крови.

Кроме того, как доказано медицинскими исследованиями, вешенка обладает высочайшими адсорбирующими свойствами, которые способствуют выводу из организма тяжелых металлов и радиоактивных элементов. Шляпка вешенки обогащена витаминами А, В1, В2, а соотношение С, Д и Е в ней оптимально для тех, кто ведёт здоровый образ жизни.

Экспериментально доказано, что добавление в рацион питания вешенки от 1 до 10% снижает уровень холестерина в крови на 10-65% соответственно. Кроме этого, грибы, находясь долгое время в желудке человека, замедляют падение уровня глюкозы в крови, что приводит к **снижению аппетита** и уменьшению секреции инсулина. Этот процесс благоприятен для больных **диабетом** и



для желающих избавиться от лишнего веса.

Регулярное употребление в пищу **вешенки** в целом оказывает благоприятное действие на самочувствие человека, а также **снижает кровяное давление и тонизирует нервную систему.**

Содержащееся в этих грибах лекарственное вещество ловастатин обладает мощным **противоаллергическим действием**, помогает при лечении заболеваний нервной системы, улучшает состав крови.

Содержащееся в этих грибах лекарственное вещество ловастатин обладает мощным **противоаллергическим действием**, помогает при лечении заболеваний нервной системы, улучшает состав крови.

Врач - диетолог Свитенкова И.К.

О выращивании различных видов ВЕШЕНКИ рассказывает постоянный ведущий рубрики "Грибной огород" - грибовод со стажем, автор ноу-хау "Грибные палочки" Виктор Аркадьевич ЧИКУЕНОК.



Вешенка серая, темно-серая (Pl. Ostreatus).

Эти виды вешенки - одни из самых распространенных в грибном производстве. Характеризуются способностью образовывать большое количество гроздей среднего размера, а следовательно, большой урожайностью. Оптимальная температура для роста грибницы +24-26 °С, но не выше 30 °С. Гриб плодоносит в большом диапазоне температур - от +7 °С до +22 °С, но оптимальной температурой является +14 °С - 16 °С (для *В. Серой*) и +9 °С - 14 °С (для *В. Темно-серой*). **При переходе к отрицательным температурам мицелий не погибает и готов плодоносить при достижении оптимальной температуры плодоношения.** На более низкие температуры реагируют замедлением роста, но при этом получаются очень качественные грибы с практически отсутствующей ножкой. **При более высоких температурах требуют активной вентиляции и обильного полива. Не требователен к освещению.** Виды пригодны для культивирования в любых приспособленных помещениях.

Вешенка САКА.

Очень красивый, мясистый и вкусный гриб.

В. Сака растет чаще всего весной.

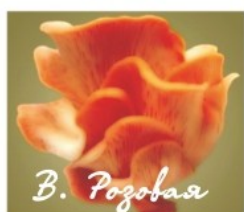
Еще ее называют: *Индийская Вешенка, Гриб Феникс, Дхингри (в северной Индии).*

Впервые этот гриб встречается в научных трудах (1821 г.) как *Agaricus Pulmonarius*. Вешенка *Сака* по внешнему виду отличается от других вешенок.

Распространены эти грибы в основном в Северной Америке и Европе.

В. Сака плодоносит в большом диапазоне температур. От +10 °С до +20 °С, но оптимальной температурой является +12 - 14 °С.

В.Сака имеет приятный хлебно-грибной сладковатый запах. **Вкус и приготовление:** *В.Сака* хорошо сочетается с рыбными блюдами и мясными (говядина, свинина), овощами. Чаще всего эти грибы режут на кусочки и жарят. Молодые грибы гораздо нежнее, чем взрослые, и вкуснее.



Вешенка РОЗОВАЯ (Pleurotus djamor).

Тропическая разновидность вешенки, также известная как **вешенка "Розовый Фламинго"**. Грибница этого вида производит поразительно красивые, яркие розовые грибы. *Pl. djamor* легко поддается искусственному культивированию.

Технология выращивания грибов на древесных чурках (пеньках)

Технология выращивания грибов **вешенка, шиитаке, опенок** на древесных чурках примерно одинаковая.

Мицелий, из которого мы предлагаем вырастить эти грибы имеет вид брусочков, размером 6х6х50 мм. В упаковке находится 20 брусочков, что достаточно для засева 4-5 небольших чурок.

Подготовительные работы:

1. Заготавливаем чурки любых лиственных пород деревьев. Диаметр и длина могут быть произвольные, но удобнее использовать чурки диаметром 150-200 мм и длиной 300-400мм.
2. Желательно чурки хорошенько увлажнить. Наиболее эффективный способ такой: поместить чурки вертикально в соответствующую емкость, залить чистой, горячей водой и накрыть крышкой. Оставить на несколько дней, но лучше на 1-2 недели.
- Засев мицелия:**
3. Сверлим в чурках отверстия диаметром 9-10 мм, глубиной 60 мм, располагая их равномерно. Примерно, на каждые 100 мм длины - одно отверстие.
4. Вставляем брусочек мицелия.
5. Отверстие закрываем ватным тампоном, смоченным чистой водой.



Все просто и быстро.

Если температура воздуха на улице меньше +10 °С, то деревянные чурки оборачиваем пленкой (6) (для избежания потери влаги) и помещаем в помещение с температурой +15-20 °С. При такой температуре мицелий активно прорастает в течении 3-4-х месяцев.



Через некоторое время мицелий прорастает внутри и выхотит наружу в виде белого, ватообразного налета (7).



Когда температура воздуха на улице становится выше +10 °С, то чурки выносят на улицу. Лучше всего чурки вертикально вкапывать в землю, оставляя сверху не более 1/3 части высоты чурки. Выбирайте влажные, проветриваемые, затененные места: у дома, под кустами или деревьями. Пускай вокруг растет трава. Уход заключается в увлажнении земли вокруг чурок в жаркую погоду. Грибница хорошо зимует (на зиму посадки укрывают лапником, мешковиной, ветками) и плодоношение длится несколько лет, пока древесная чурка не превратится в труху. На этой странице представлены некоторые виды вешенки, которые можно легко вырастить из наших "Грибных палочек".



Вешенка ОРАНЖЕВАЯ - (Phyllotopsis nidulans)

Как и *в.Розовая* - редкой красоты гриб! Правда, его чаще считают несъедобным из-за жесткой консистенции и плотной пушистой кожицы (по некоторым литературным данным считается съедобным в молодом возрасте).

Грибная харчевня:

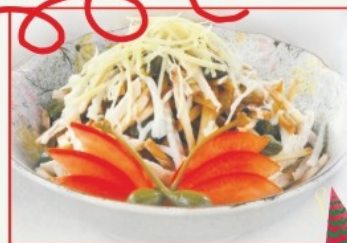
Ну вот и Новый Год наступил! Сколько общения с друзьями и близкими - пожалуй, за целый год столько не бывает! Всех хочется порадовать, удивить... Впереди еще и Рождество, и Старый Новый Год. Радуйте, удивляйте. Пусть это настроение останется до следующего года! В "Грибной харчевне" для вас готовы новые грибные рецепты. Вкуснота! (Только пальцы не облизывайте на виду у всех!) Добро пожаловать в нашу харчевню. В меню блюда из очень известного и доступного даже зимой гриба - ВЕШЕНКИ. Ведь теперь не проблема купить эти грибы в магазинах. И даже вырастить самим на балконе, подоконнике или хотя бы на своем личном огороде...

Ингредиенты: на 5 порций

- вешенка 200 г;
- филе отварного цыпленка 1 шт.;
- корень сельдерея 1/2 шт.;
- каперсы 1 ст. л.;
- майонез 2ст.л.;
- перец черный молотый;
- соль.

САЛАТ ИЗ ВЕШЕНКИ С КУРИЦЕЙ

Грибы, филе цыпленка и корень сельдерея нарежьте соломкой, добавьте рубленые каперсы, посолите, поперчите, заправьте майонезом и перемешайте. При подаче посыпьте салат сыром и оформите ломтиками помидора.



ФАРШИРОВАННЫЕ ПОМИДОРЫ

У помидоров срежьте верхушки. Удалите мякоть, семена и сок. Посолите и поперчите помидоры изнутри. Грибы и лук нашинкуйте и спассеруйте на сливочном масле. Охладите, перемешайте с яйцами, нарезанными мелкими кубиками, и рубленой зеленью. Помидоры наполните фаршем, накройте срезанными верхушками, оформите зеленью и редисом.



Ингредиенты:

на 6 порций

- грибы вешенка 400г;
- помидоры небольшие 12 шт.;
- лук репчатый 1 шт.;
- яйца вареные 2 шт.;
- масло сливочное 2 ст. л.;
- зелень петрушки и укропа
- рубленая 2 ст. л.;
- перец черный молотый,
- соль.

РАКУШКИ ФАРШИРОВАННЫЕ

1. Грибы и лук мелко нарежьте, обжарьте на части масла, добавьте рубленый зеленый лук и жарьте еще 5 минут, посолите, поперчите.
2. Для соуса смешайте сметану, яйца, кетчуп и вермут, хорошо взбейте.
3. Отварите ракушки в большом количестве подсоленной воды так, чтобы они были слегка твердыми внутри, слейте воду и охладите.
4. Нафаршируйте ракушки грибной начинкой, выложите в смазанную маслом сковороду, полейте приготовленным соусом. Сверху разложите кубики масла, посыпьте сыром и запекайте 20-30 минут при 200 °С.



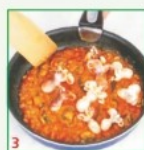
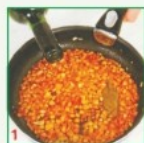
Ингредиенты:

на 6 порций

- ракушки крупные 300 г;
- грибы вешенка 1 кг;
- сметана 1 ст.;
- яйца 3 шт.;
- масло сливочное 100 г;
- кетчуп 100 г;
- лук зеленый 1 пучок;
- вермут 3 ст. л.;
- лук репчатый 1 шт.;
- сыр тертый 30 г;
- перец черный молотый;
- соль.

ОСЬМИНОГИ С ГРИБАМИ

1. Спассеруйте на 50 г оливкового масла мелко нарезанный репчатый лук, добавьте томат и влейте вино. Затем добавьте лавровый лист, черный перец, крупно дробленый душистый перец и варите на слабом огне.
2. Лук-сеянец очистите и ошпарьте. Вешенку помойте и сварите в небольшом количестве воды и добавьте в соус. Из моркови и сельдерея выньте выемкой шарики величиной с лесной орех, варите 15-20 минут, затем откиньте на сито и обжарьте на оставшемся оливковом масле 10-15 минут. Выньте шарики из масла и добавьте к винному соусу.
3. Хорошо обсушенных осьминогов положите в разогретое масло, в котором обжаривались лук-сеянец и морковь, переверните несколько раз, а затем переложите в соус к овощам. Посолите, тушите на слабом огне 1-2 часа.



Ингредиенты: 4-6 порций

- осьминоги 1 кг;
- грибы вешенка 250 г;
- масло оливковое 100 г;
- лук-сеянец 300 г;
- вино красное 1 ст.;
- лук репчатый 1 шт.;
- морковь 300 г;
- корень сельдерея круп. 1 шт.;
- маслины 100 г;
- томатное пюре 50 г;
- перец черный 10 гор.;
- перец душистый 10 гор.;
- лавровый лист;
- перец красный молот.;
- соль.

Уважаемые читатели! Обсудить материал газеты, высказать свое мнение, задать вопросы вы можете по телефону: (812) 717-87-84, E-mail: gazeta@fungo.ru, www.fungo.ru Адрес для ваших писем: 197022, Санкт-Петербург а/я 720, Центр Фунготерапии И.Филипповой, Редакция газеты "Грибная Аптека".

Газета "Грибная Аптека". Учредитель и издатель ООО "Центр Фунготерапии И.Филипповой". Регистрационное свидетельство ПИ № ФС2-7508 от 12.04.2005г. Свидетельство выдано Управлением Федеральной службы по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия по Северо-западному Федеральному округу. Адрес редакции: 191167, Санкт-Петербург, Невский пр. 180, оф.25, ред.газ."Грибная Аптека". Тел.: (812) 717-87-84, e-mail: gazeta@fungo.ru. Главный редактор Фаина Т.И. Тираж 15000 экз. Подписано в печать 19.12.2005 г. Отпечатано в типографии ООО "Новая Типография", 198096, СПб, Угольная гавань, Элеваторная площадка, 6. Заказ № НТ-3993.