



Вестник **фунготерапии**
№ 04(12) 2006г.

АПТЕКА

Жду апреля!

В прошлом году купила ваши "грибные палочки" - оята. Решила начать с самого простого. Выбирала долго пенёк на своем участке, оказалось, что все мои пенёчки располагаются прямо на солнцепеке, а это для грибов не лучший вариант. Поэтому сделала проще: выкопала ямку у забора в тенистом месте, на дно ямки положила жатый комок газеты, на него "грибные палочки" (5 штук), выбрала чурочку березовую диаметром 15 см, высотой 50 см (размеры не имеют особого значения – можно любые, *ред.*). Но эту чурочку я для надежности проварила в кастрюле 5 минут – это чтобы древесина была стерилизованная, без всяких заболеваний. И эту чурочку поставила в ямку на палочки и прикопала землей, чтобы над поверхностью был виден пенек сантиметров 20. Все это я сделала в середине мая и обильно поливала свою чурочку, не так чтобы часто, но раз в три дня. Потом пошли дожди, и полив был не нужен. К августу мой пенек покрылся белым налетом - это он пророс грибницей. А в сентябре буквально в один день заплодоносил! То есть с оятами все получилось замечательно – вырастила!

А сейчас хочу попробовать высший пилотаж – *шиитаке и чесночник*. Уверена, что получится!

Аверьянова Т.Л., г. Санкт-Петербург.

● Грибной ОГОРОД - ВОПРОСЫ И ОТВЕТЫ



● Грибной ГОРОСКОП

● Грибная ПОЧЕМУЧКА

И на солнцепеке проросли!

Мне две "грибные палочки" принесла соседка, говорит: "У меня больше пней на участке нет, я тебе подарю – расти грибы".

А у меня пенёк только в огороде, выкорчевать все недосуг. Я подрыла под корни, положила палочки, прикрыла бумажкой и землей присыпала. А поливала только тогда, когда нужно было огурцы полить. А потом смотрю – грибы полезли на пенёк – оята. Соседка все смеялась: "Я за своими пнями все лето ухаживала, а у тебя грибы безо всякого ухода такие же, как и у меня!"

Рымарева Р., Новгород

Грибная харчевня (Пасхальный обед)

Продолжается подписка на газету
(с любого месяца!)

Подписной индекс на 2006 г.

19320

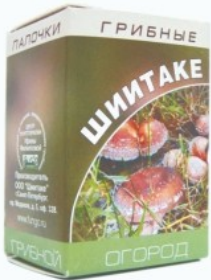
По каталогу "РОСПЕЧАТЬ"

Апрель, апрель - звенит капель...

Капель действительно звенит, где-то распускаются первые подснежники и напоминают нам о том, что не за горами посевной сезон – и о цветах надо позаботиться, и об овощах и о ...грибах.

Да, да - о грибах, которые можно выращивать не только на своих приусадебных участках, но и на балконах, подоконниках, дачных участках. Сейчас это - почти экзотика, но года через два это будет повальным увлечением уже только потому, что это **ПРОСТО**.

Революционная технология "**грибных палочек**" уже озадачила профессионалов-грибоводов – не нужно колоссальных усилий (литры мицелия и десятки килограммов субстратов) для выращивания грибов. Все делается очень просто – несколько палочек (они уже пророщены грибным мицелием) просто закладываются в пенек (даже можно засунуть просто под кору) и - все! Жди урожай.



Я сама в этом убедилась, хотя не ставила перед собой задачи выращивания на даче грибов, просто в кармане случайно заваля-

лись две "**грибные палочки**" после демонстрации на выставке. Вот я их и воткнула в трещинки пенка около своего дачного домика. И забыла! А через два месяца – в августе – пенек весь покрылся грибами. И не просто грибами, а японскими грибами – шиитаке! Соседи ходили, смотрели – удивлялись. И даже удалось на жаренку срезать – вкус действительно необычный, карамельный. Но диво-то какое! В этом году уже надеюсь побольше собрать экзотических грибочков, тем более наши грибоводы уверяют, что пень будет плодоносить из года в год, пока сам не разрушится. Вот так!

Существует масса способов выращивания грибов из "**грибных палочек**", о них мы и расскажем в этом номере.

В редакции мы в декабре засеяли несколько чурбачков и смотрели, как развивается грибница и как появляются сами грибки на древесине – очень интересно! Настоящий наглядный материал.

Гл. редактор *Фадина Т. И*

**Приступы не повторялись**

Здравствуйте,
Уважаемая Ирина Александровна!
Убедительно прошу Вас выслать для моей матери препарат из гриба шиитаке для повторного курса лечения. Один курс она прошла год назад. За год она ни разу не попадала в больницу, а ведь у нее в 2004 году был инсульт, да еще и обнаружили камни в желчном пузыре - были очень частые приступы. После курса шиитаке приступы не повторялись. Спасибо большое Вам за доброту, дай Вам Бог здоровья и счастья.

Перелыгина М.К., Бурятия.

Печень перестала беспокоить

Мне 56 лет. В 2004 году я у Вас выпивала грибы для похудения по японской системе "**Ямакиро**". Результаты превзошли все мои ожидания: печень перестала беспокоить, исчезла изжога и похудела на 15 кг! Всего за 2 месяца. У меня уже много лет мастопатия, стою на учете у маммолога. После курса похудения врач отметил у меня значительное улучшение. Прошу Вас выслать грибные препараты для дальнейшего лечения мастопатии и восстановления печени.

Петрова В.П., Кемеровская обл.

Вам – верю!

У меня дачный участок в Лемболово. Мы с женой там и сад вырастили, и огородик неплохой засаживаем. Как-то на вокзале несколько лет назад купил пластиковый пакет с мицелием грибов – сказали, что грибы вырастут, нужно только компост приготовить. Сделал все по правилам – однако грибов жду до сих пор. Поэтому, прежде чем покупать "**грибные палочки**", решил получить полную у вас консультацию (это я вам надоедал звонками год назад). Мне объяснили, что мицелий в пакетах очень капризный – не выносит перепада температур, и он уже продается "задохнувшимся", поэтому и результата нет. А "**грибные палочки**" этого не боятся, и из них грибы растут всегда. Купил, посадил в мае. Действительно, в октябре был с грибами. Пенек просто пророс **вешенками** – очень красиво. В этом году хочу целый ряд около забора посадить, чтобы можно было собирать вволю и жарить. Спасибо за качественный товар!

Иванчук И. В., г. Тосно



Вешенка



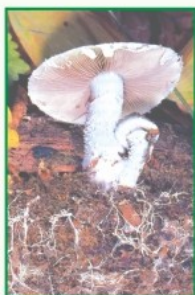
Грибной огород без особых хлопот.

О выращивании грибов в домашних условиях и на садовых участках мы стараемся рассказывать в каждом номере нашей газеты и делаем это сознательно это действительно революционная технология, надежная и простая и рентабельная она не на профессионалов грибоводов, а на обыкновенных людей, желающих вырастить своими руками древесные грибы. На прошедшей в Петербурге

выставке "Флора" наш стенд с грибным посадочным материалом был самым оживленным: всем это было интересно. И на вопросы, которые нам задавали на выставке, мы сейчас и постараемся ответить. А вопросов, как оказалось, уже достаточно, чтобы посвятить этому целую рубрику. На вопросы отвечает профессиональный грибовод **Виктор Аркадьевич ЧИКУЕНОК**.

? Что такое мицелий - это грибные семена?

Гриб - это плодовое тело, которое вырастает из **грибницы**, которая находится в земле или древесине. **Грибница** - это **грибные гифы (нити)**, которые прорастают в подходящей питательной среде (субстрате). **Мицелий**, то есть посадочный грибной материал, - это и есть **кусочки грибницы, из которых вырастают грибы**, но при определенных условиях, потому, что грибы - это крайне капризные создания. Всем известно, что даже если взять землю с грибницей, например, сыроежек (просто выкопать землю в лесу) и пересадить на участок - сыроежки все равно не вырастут. Как и любые другие грибы. Эта та проблема, над которой бьются ученые уже много лет. Нам удалось мицелий древесных грибов вживить в **стерильные древесные палочки**: мицелий в них пророс и уже готов к дальнейшему росту. Получается, что каждая **грибная палочка - это действительно как семечко**, которое только нужно "засеять" в древесину (пень, полено, бревно) чтобы она проросла грибами.



? Я купил пакетик с мицелием (там была какая-то перемешанная масса с зернами) очень дешево, продается везде в садоводческих магазинах, и сделал все по инструкции: насыпал в трещины пня. Но грибов так и не дождался. Почему? (Иванков П.Р.)

Это не наша продукция. А не дождался грибов по очень простой причине: это нежизнеспособный посадочный материал (мицелий). Мицелий - это живой организм, которому нужен определенный микроклимат. А зерновой мицелий сильно подвержен бактериальному заражению и должен храниться только в холодильнике (не более 2-3 месяцев). А о том, что этот мицелий неправильно хранился и погиб, грибовод узнает потом, так и не дождавшись урожая. Наши "грибные палочки" лишены этих недостатков. Храниться могут при комнатной температуре более 12 месяцев. А также не боятся отрицательных температур. Из них грибы вырастают всегда.



? А я купила ваши "грибные палочки", пришла домой, развернула упаковку и ахнула: там сплошная на них белая плесень. Значит, это уже испорченный продукт? (Сергеева М., С-Пб)

А вот этого делать нельзя - вскрывать стерильную упаковку задолго до того, как решили уже "сеять" пень. Белая, серая, коричневая "плесень" - это и есть проросший мицелий на палочках (биомасса грибницы). И это наоборот показатель здорового мицелия. И чем ее больше в упаковке, тем лучше.

От длительного хранения мицелий только набирает сил к "посадке". Но если оставить вскрытую упаковку, не засеивая ее в пень, можно получить два варианта: или же гриб вырастет сразу же из палочек (фото с проросшими палочками), или же на мицелий набросятся патогенные микробы, и он погибнет.



? Можно ли на один пень посеять два вида грибов?

Делать этого не стоит: один вид вытеснит другой. Обычно вытесняет соседей самый агрессивный вид, например, опята. Подберите пни на удалении друг от друга и высаживайте на каждую чурочку только один вид грибов.

? У меня пенек расположен на самом солнечном месте. Он подойдет?

Нет, грибы не любят солнце, они предпочитают тенистые влажные места, например, под деревом, в кустах, у забора. Ведь плодовое тело гриба почти на 90% состоит из воды. Если нет там пней, то делается очень просто: берется любая чурочка диаметром 15-20 см и длиной 40-50 см, роется ямка под забором. На дно укладывается сжатая обыкновенная газета (для защиты от грязи), на нее ставится полено, в которое предварительно в просверленные (ближе к коре) отверстия вкладываются палочки. Если нет возможности просверлить отверстия, то полено можно поставить прямо на палочки, присыпать его землей так, чтобы на поверхности осталась примерно 1/5 часть. Регулярно поливать землю вокруг пня. При температуре около 20 градусов и большой влажности грибы прорастут через 4-6 месяцев. Оригинальным является способ, когда полено ставится в ведро с песком. Зимой можно будет перенести его в теплое помещение.



? Я делал именно так, но через два месяца он заплесневел (покрылся белой плесенью с коричневатым налетом). Я подумал, что он пропал и выбросил его. (Малевич Р.О., Тосно)

Очень зря. Он уже основательно пророс грибными нитями и готов был к плодоношению буквально через месяц. Единственное, что нужно было - обильно его поливать. Если плодоношение задерживается, желательнее накрыть его полиэтиленом (обвязать пенек), над пенечком должна быть маленькая воздушная подушка, тогда грибы просто на глазах начнут расти.



Продолжение на стр. 6



Осталось совсем немного до лета, самого напряженного сезона в жизни женщин. Еще бы: переход на летние открытые платья и, тем более, купальники после объемных шуб и курток чреват немалыми страданиями - здесь избыток жира, и здесь, и вот здесь еще... "Пора заниматься собой!.." - эта мысль присутствует всегда, и жаль, что не всегда

ЛЕЧЕБНЫЕ ГРИБЫ И снижение веса

она воплощается в реальное дело. А зря. Времени еще есть, за два месяца можно многое успеть. На лекарственных грибах это сделать достаточно просто. Вопросы о похудении на грибной системе "Ямакиро" задаем непосредственно директору Центра Фунготерапии Ирине Александровне Филипповой.

На сколько килограммов в месяц можно похудеть за два месяца?

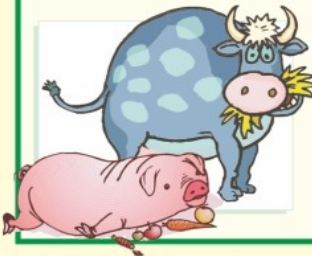
От 5 до 20 килограммов. У нас это нормальное явление - такие письма: "За два месяца сбросила 12 кг. Такого сбросной не было ни на одной диете. И еще два месяца после этого сбрасывала по 1 кг в месяц, хотя не отказывала себе в шоколаде и пирожках. А вот сейчас что-то застопорилось. Можно еще раз пройти курс?"

Да, именно так и бывает, после полного курса идет инерционное похудение именно за счет того, что печень научилась правильно работать.

Вы хотите сказать, что грибы сами по себе не "расщепляют" жировые клетки?

Расщепление жировой клетки капсулой какого-либо вещества (бромелайна, например) - это миф, придуманный кем-то. Физически это невозможно: крохотная капсула самого активного "окислителя жира" способна расщепить и вывести такое же мизерное количество жира. Грибы действуют принципиально по-другому: они учат работать печень, которая вырабатывает ферменты, а они, в свою очередь, расщепляют жиры, и белки, и углеводы. А печень у большинства людей ленивая.

Существует и еще один миф диетологов, что ожирение напрямую зависит от количества и калорийности съеданной еды. Увы, это не так. Есть очень худые люди, которые съедают тонну сладкой и мучной пищи и остаются худыми. А полные могут сидеть на яблоках и капусте и оставаться полными. И низкокалорийность растительной пищи - это тоже сказка. Корова всегда питается травой и не худеет, а наоборот тучнеет и дает молоко, свиной же специально сажают на яблочный рацион, чтобы сало нарастало быстрее и



было без прожилок и белоснежным.

Все дело в печени: это ее задача - "сжигать" жиры, белки и углеводы. Так вот грибы учат ее так работать, дают толчок к правильной ферментации.

А почему печень не умеет это делать?

Дело в том, что вырабатывание печени ферментов - очень сложный механизм. И печень этому долго учится. Вы замечали, что детишки до 3-4 летнего возраста забавные толстячки и пухляшки? Причем только от грудного молока? А все потому, что печень еще не сформировала ферменты для расщепления белка: она расщепляет белки и углеводы только до жирных аминокислот, которые опять усваиваются печенью, трансформируясь в жировые клетки. К пятилетнему возрасту печень созревает и начинает вырабатывать все нужные ферменты, поэтому, как правило, проходят все диатезы, идет похудение.

"Забывает" свою работу по производству ферментов печень обычно у женщин после родов вследствие гормональной встряски, и у многих мужчин и женщин после 35 лет во время "гормонального шторма". Обычно это называют нарушенным обменом веществ.

Все препараты для похудения работают на расщепление уже сформированной жировой клетки. И ни один препарат не учит ферментировать печень. Печальный опыт голоданий, диет и т.д. показывает, что жировая ткань восстанавливается очень быстро, если печень работает в прежнем режиме.

Как научить печень правильно работать?

О том, как научить печень правильно функционировать, знали японские гейши. Японки всегда поражали евро-

пейцев своей миниатюрностью и воздушностью. И сейчас на улицах Токио трудно встретить полных женщин. И дело не в особых условиях питания: увы, и для Японии стали нормой американские гамбургеры. Но древняя традиция фунготерапии (лечение лекарственными грибами) помогает японцам и сейчас. Оказывается, секрет полноты японских гейш в использовании специальных грибов, которые снижают вес.

В Японии издавна существовало целое искусство (оно называется "Ямакиро"), которому обучались гейши - как не обижать гостя и угощать его, обязательно пробуя каждое блюдо, и не полнеть. И у каждой из них в сундучке для косметики всегда находились три флакончика с такими грибами.

Первый флакон - гриб, который и отвечает за похудение, он так и именуется: **гриб японских гейш мейтаке**.

Д-р медицины Масанори Йокота (Masanori Yokota) из клиники Косеикай (Koseikai) в Токио вплотную занялся "секретом японских гейш" и убедился, что мейтаке действует "похудительно" не только на японок, но и на... крыс.

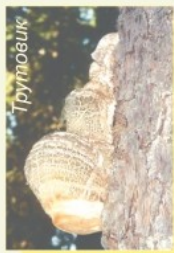
Были взяты две группы крыс с одинаковым весом - 350 г. Одну группу кормили усиленно калорийной пищей, вторую - такой же, но давали порошок мейтаке. Первая группа крыс через месяц весила по 400 г, а вот у второй группы был явный недочет: они не дотягивали и до прежнего веса (350г), то есть явно худели при хорошем аппетите.

Второй гриб, который использовали японки - **трутовик листовничный** (его в Японии называют "русским грибом").

Этот древесный гриб издавна прославился как лучшее средство для сня-



Мейтаке



тия аппетита и как легкое послабляющее (кроме того, его используют и при ряде заболеваний печени и легких).

И **третий гриб** из "рюкзачка первой помощи гейш" - **шиитаке**, самый знаменитый гриб в мире. Он выполняет функцию "раскрытия печени", то есть выработки нужных ферментов для расщепления белков и жиров, и снижает холестерин.

Доктор Масанори заинтересовался секретом гейш и провел клинические исследования этих трех грибов именно на похудение: результаты были впечатляющие: пациенты теряли от 3 до 5 кг в месяц в щадящем режиме, то есть без диеты...



Более **интенсивное похудение** с теми же грибами и специальной **диетой** было разработано в этой же клинике Косеикаи и известно во всем мире, как система "**Ямакиро**". Эта система используется в лечебной практике, когда необходимо сбросить вес в максимально короткое время.

Значит, все-таки нужна диета при применении "Ямакиро"?

Для первых двух недель разработан специальный рацион питания, куда входит в обязательном порядке чай (черный или зеленый), крепко заваренный на молоке, с добавлением щепотки кардамона и красный чай каркаде для усиления мочегонного эффекта. А рекомендации по питанию - очень простые. Делается это для того, чтобы печень на время отдохнула и свободно накапливала "грибные полисахариды", которые и возьмутся за дело.

Если печень правильно очищена, на третью-четвертую неделю должно быть послабление стула и частое мочеиспускание - это хороший признак. Значит, печень дала знак, что она стала вырабатывать ферменты для расщепления жирных кислот. И теперь она будет работать как топка, сжигая все, что попадает в организм. И килограммы просто начнут таять.

Если нет такой реакции?

Результат все равно будет неплохой, но, чтобы добиться "умной печени", надо будет еще раз через какое-то время повторить курс, и тогда реакция такая наступает обязательно.

А я хочу пожаловаться!

В ноябре-декабре прошлого года прошла курс "Ямакиро". Результат: с 72 до 64 килограммов - считайте, два размера в минусе. Очень довольна. И еще заказала полный курс в январе. Жду до сих пор. Звонила два раза - отвечают, что заказ принят, но сейчас перебои с "Ямакиро". Это что, опять появился дефицит как в советские времена? Но мне же до лета похудеть надо! И у меня только на вас надежда.

(Иверина Татьяна, г. Псков.)

От редакции: Мы вынуждены принести свои извинения и не только Татьяне. Да, действительно, **система похудения "Ямакиро"** - один из самых востребованных грибных препаратов, это - бестселлер продаж, у нас закупают его и страны СНГ и зарубежье. А сырье, то есть непосредственно грибы (мейтаке, шиитаке и трутовик), - достаточно дефицитно, и закупаем японские грибы мы только у одной надежной и проверенной фирмы, которая зарекомендовала себя как поставщик **КАЧЕСТВЕННОГО** сырья. Иногда с грибами случаются перебои: ну не хотят они расти в зимние месяцы в большом количестве! Но сразу же скажу: проблема решена. **Сейчас "Ямакиро" уже есть** и в достаточно большом количестве.

А было такое, когда люди не худели?

Да, такие "анекдоты" случаются, хотя достаточно редко. Мы же постоянно просим отзываться и сообщать о своих результатах, чтобы можно было разъяснить что-либо непонятное. Звонит дама и в недоумении говорит: "У меня 123 кг, и за два месяца на "Ямакиро" я похудела всего на 2 кг - это безобразие". Начинаем выяснять, как она входила в курс первые две недели: пила ли молоко, каркаде, что ела. Ответ был таков: "Завтрак - пачка пельменей, обед - миска борща с мясом, ужин - пачка пельменей: все как обычно". Врач наша в изумлении: "И вы еще и похудели? Тогда я просто поражена действием грибов!"

А самые поразительные случаи были?

Много. Например, одна из наших бывших пациенток **Наташа Комарова** специально приехала на встречу со

мною в Екатеринбурге и привезла с собой ... свой пиджак 58 размера, который носила год назад. Она специально вышла на сцену и надела его, обернувшись вдовое: вот, посмотрите, что сделала "**Ямакиро**".

Или девочка 17 лет, которая весила 103 кг, страдала от одышки, насмешек и совсем упала духом, - через полгода стройная симпатичная девушка 62 кг, пришла к нам со своим молодым человеком. А ведь раньше юноши над ней только посмеивались.

Или - история сорокалетней дамы, которая пережила развод, и все из-за недовольства мужа, что она опустилась, растолстела, перестала за собой следить. И вот письмо "взяла себя в руки, перестала реветь день-деньской, похудела на "Ямакиро" на 23 кг, появился стимул быть привлекательной. Познакомилась с финном, сейчас вышла за него замуж и живу в Котке. Вам спасибо, именно благодаря вам почувствовала себя женщиной. А с прошлым мужем - и хорошо, что так получилось".

Система похудения



Курс рассчитан на 1-2 месяца.

- Мейтаке 1 упак. (капс.х60)
- Трутовик 1 упак. (капс.х60)
- Шиитаке 1 упак. (капс.х60)
- Похудение от 5 кг в месяц;
- нормализация женской половой и гормональной сферы;
- противоопухолевая и антигрибковая профилактика;
- гепатопротектор.

Тел.: (812) 717-17-11, 271-28-98, 703-06-44

? Сколько нужно палочек, чтобы засеять один пень?

Не больше четырех палочек. Одна упаковка рассчитана на пять-шесть пеней (поленьев).

? Сколько времени будет плодоносить пень?

Не меньше пяти лет, пока не развалится от старости. Кроме того, опять обычно с большой охотой заселяют расположенные рядом пни и вместо одного грибного пня со временем может получиться целый грибной лесок. У нас есть примеры, когда грибница на пне плодоносит 10 лет.

**? Где хранить упаковку с "грибными палочками"?**

Желательно в защищенном от прямых солнечных лучей месте при температуре 15-20 градусов и относительной влажности 50-60% (например, в кухонном шкафчике).

? У вас упаковка 20 палочек. А мне нужно четыре. Хочу попробовать на одном пне. Почему не делаете упаковки именно на 4 палочки? (Нарузов М.М., г. Псков)

Это сложная технология, и здесь главное - оптимальный рост грибницы. Можно поступить проще: купить упаковку на пять человек, что обычно наши пенсионеры и делают.

? Когда "засевать" пни?

Температура воздуха не должна быть ниже 10 градусов, обычно "засевают" пни в конце апреля, начале мая. В южных районах - в начале апреля. Урожай ждать в августе-сентябре, а если есть теплое и сырое помещение, то грибы можно выращивать круглый год.

? А я думал, что урожай грибов можно получить раньше?

Да, если об этом позаботиться заранее, то есть засеять деревянные чурбачки дома и дать им вызреть в домашних (подвальных) условиях (об этом мы писали в зимних номерах газеты), тогда этот чурбачок, вкопанный в землю, начинает плодоносить намного раньше. А сейчас на дворе апрель, май не за горами, поэтому придется тем, кто не успел, засеивать пни и ждать, когда они созреют (прорастет в древесину мицелий) и потом уже ждать грибной урожай.



Золотой Ус
Dichorisandra

Растение, которое основательно "прижилось на российской почве" за счет своих уникальных, без преувеличения, целебных свойств. Действительно, спектр его действия очень широк: это великолепный детоксикант, то есть препарат чистящий кровь от продуктов распада, поэтому он активно используется в онкологии, это прекрасный стимулятор, и он зарекомендовал себя при профилактике вирусных инфекций. **Это великолепное заживляющее и антисептическое средство.** Именно последнее целебное действие и подвигло на создание серии кремов. На сегодняшний день у нас **два вида крема на основе золотого уса. Крем косметический для лица** (абсолютно натуральный и без дополнительных добавок других трав, которые, как мы убедились, нейтрализуют или разрушают действие компонентов золотого уса). **Этот крем действительно целебен для кожи снимает сухость и воспаление, удерживает влагу, разглаживает и предотвращает образование морщин.**

И второй - **крем лечебный.** Крем разработан для лечения заболеваний кожи экзема, псориаза, пиодермии, варикозных сеточек, пролежней, гнойных ран, чирьев и т.д. Лечебный эффект наступает уже через короткое время применения крема.

Кремы сертифицированы и прошли полный контроль.

(812) 717-17-11, 740-37-61

Где можно получить консультации по лечению целебными грибами?

Бесплатную консультацию по применению препаратов из лекарственных грибов производства ООО "Шийтаке" можно получить в "Центре Фунготерапии Ирины Филипповой", г. Санкт-Петербург, в магазинах "Грибная аптека". Предварительная запись по телефону: (812) 271-28-98, 717-17-11, 717-87-84, 575-57-97, 703-06-44, 740-37-61, 974-07-80, желательно с собой иметь выписку из истории болезни. Консультации проводят квалифицированные врачи-фунготерапевты.

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, 974-07-80.

Москва (495) 940-20-13, 941-30-10, 656-61-76
Беларусь, г.Белозерск 8(01643)59-0-95, 404-55
Болгария, г.София..... (00359) 888-95-03-96, 2-952-51-99
Украина (Донецк) (062) 349-01-61
Эстония (Нарва) (37235) 482-49, 55-916-627
Ангарск (3951) 55-34-55
Барнаул (3852) 333-968
Белгород (4722) 53-88-55
Благовещенск (416) 24-42-423

Волгоград (8442) 94-29-15
Вологда 8-921-143-24-56
В.Новгород (8162) 618-469
Выборг (813) 782-80-44
Горно-Алтайск 8(38822) 614-40, 416-12
Екатеринбург (343) 213-99-61
Западная Двина 8-915-709-90-49
Казань (843) 526-63-75, 251-47-67
Калининград (обл.) (4012) 766-667
Киров (обл.) (8332) 53-86-23
Кострома (4942) 31-26-44
Мурманск «Мир здоровья» 8(8152) 25-60-49
Новокузнецк (3843) 74-88-96, 8-906-920-50-78
Новосибирск (3832) 216-65-04, 292-39-36
Омск (3812) 76-24-62, 38-58-78
Оренбург (3532) 72-34-54
Пятигорск (Кавк. Минводы) (879) 337-17-52
Ростов-на-Дону 8-908-501-9325, (8632) 913459
Самара (846) 276-01-26, 270-93-01
Снежинск (35146) 235-35
Сочи 8(8622) 38-0000
Сызрань (824) 33-88-50, 33-37-38
Тольятти (8482) 51-03-03, 50-88-50
Ухта 8 (82147) 643-50
Хабаровск (4212) 74-96-17
Чебоксары (8352) 343-845
Челябинск (351) 775-39-29
Череповец (8202) 59-50-26
Якутск (4112) 21-03-85, 35-21-52

Наши представители в других регионах



Какое счастье, что теперь на Украине можно купить ваши грибные препараты! Мы уже три года заказываем у вас грибы для лечения онкологии у моего отца. У него рак прямой кишки с метастазами в печень. Когда сделали операцию на кишечнике, сказали: "Все нормально, не беспокойтесь." А через полгода - метастазы на печени. Стали звонить в Центр Фунготерапии, спасибо, объяснили, что делать и какие грибные препараты принимать. Принимали четыре месяца - и метастазы ушли примерно на треть.

Заказываем опять, просим родственников выслать поездом, но... препараты конфискует украинская таможня! Дескать, грибы, а тем более грибные биодобавки, на Украину не положено ввозить. Так что спасибо, что теперь можно из Донецка все выписать. Да, сейчас у отца все хорошо (ему 72 года), на печени остался один узелок небольшой, и два года он без изменений. Но ваши грибы нам необходимы как воздух, я понимаю, что только им мы этим обязаны.

*Половниченко Надежда
Петровна, г. Киев*

Центр Фунготерапии на Украине

Сообщаем, что с января 2006 года на Украине в городе Донецке работает официальный представитель Центра Фунготерапии Ирины Филипповой - **Федотов Юрий Борисович**.

**Теперь в филиале
Центра Фунготерапии
в г.Донецке вы можете:**



- получить полную информацию по применению наших препаратов;
- купить или заказать наложенным платежом препараты и литературу по фунготерапии;
- заключить договор на оптовую и розничную продажу препаратов во всех регионах Украины.

контактный телефон (062) 349-01-61.
почтовый адрес: 83016, город Донецк, а/я 3315.
электронная почта office@fungo.com.ua,
адрес для заказа препаратов zakaz@fungo.com.ua



Я проживаю в городе Симферополе (Крым) и в настоящее время активно использую препараты Вашего Центра, так как, увы, являюсь онкобольным...

Ирина Александровна, почему, собственно, я вам пишу?! Ну, во-первых, как дама, врач и человек, судя по вашей фотографии в "Лечебных письмах" и по вашим интервью, вызываете у меня чувство искренней симпатии. Во-вторых, я верю Вам и вашим препаратам. В-третьих же, к большому сожалению, приобретение ваших лекарств для меня очень большая проблема. Дело в том, как выяснилось, ваш центр не высылает препараты на Украину...

Ирина Александровна, Я очень надеюсь на Вас, помогите решить мне данную проблему...

*Искренне Ваш пациент, Юлий Иванович Кулагин, доктор
медицинских наук, профессор кафедры физической
реабилитации Таврического Национального Университета.*

XV КРАСОТА ЗДОРОВЬЕ МОЛОДОСТЬ

**ЮБИЛЕЙНАЯ межрегиональная
специализированная
выставка-ярмарка**

**11-17
апреля
2006**

- НАТУРАЛЬНЫЕ КОСМЕТИЧЕСКИЕ И ЛЕКАРСТВЕННЫЕ ПРЕПАРАТЫ
- МЕДИЦИНСКИЕ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ЦЕНТРЫ
- ДОМАШНЯЯ МЕДТЕХНИКА

Санкт-Петербург, КВЦ "ЕВРАЗИЯ",
тел./факс: (812) 596-38-64, 324-64-16

ул. Капитана Воронина, 13
e-mail: krasota@sivel.spb.ru, www.sivel.spb.ru



ГРИБНОЙ ГОРОСКОП

Грибы - это отдельное Царство природы, со своими законами, обычаями, характеристиками...

Продолжаем нашу новую рубрику "Грибной гороскоп".

Апрель

- месяц сверкающей лиловой капели, быстрых голубых ручейков и фиолетового вечернего снега. Грибницы, кажется, настолько прониклись этой безоглядной стихией воды, что стали окрашивать свои детища в совсем не свойственные грибному царству цвета - лиловый, голубой, фиолетовый... И характер соответственно проявился такой же - раздольный, открытый, часто бескорыстный, тянущийся к прекрасному, и глубоко мистический.

Итак, какой ты ГРИБ?

Рожденные "1", "5", "10", "19" и "28" апреля - имеют своим символом **гриб "паутинник фиолетовый"**.

Мастер интриг и волнующих ситуаций. Привлекает к себе некоторой загадочностью и замкнутостью, на самом деле это - наносное. Очень любит находиться в центре событий и быть в курсе всех новостей. Способен распутать благодаря дедуктивному складу ума любую запутанную историю. Его советами очень дорожат. Обладает редкой интуицией и способен переломить любую ситуацию в свою пользу. Все его знакомые и друзья играют, сами того не ведая, только по его правилам. Он же, как любой истинный магистр, только незаметно дергает за ниточки, следуя своим интересам.

Дамы-"паутинники" всегда имеют непререкаемый авторитет в любом коллективе, даже если выполняют второстепенные функции. К их мнению прислушиваются и остерегаются настроить их против себя. Поклонников у них всегда хватает, и дело не во внешности, а в умении поставить себя так, что ими будут просто очарованы. К детям относятся ревниво, и именно из этих грибных дам получают не самые лучшие свекрови или тещи.

Рожденные "2", "6", "11", "20", "29" и "30" апреля - имеют своим

символом **гриб "копринус мерцающий"**.

Гриб, приятный во всех отношениях. Открытый, общительный, бескорыстный. Деньги умеет зарабатывать, но они у него задерживаются недолго. Страсть к тратам просто безудержная, причем он одинаково покупает то, что нужно и то, что не нужно. Любит посиделки с грибами на пеньке, склонен к горячительным напиткам, в частности, к "медвяной росе". Умеет "зажигать" в любой компании. Очень неравнодушен к "грибным дамам", предпочитает общество таких же веселых и безалаберных сыроежек. Способен поднять любой бизнес, но интерес к кропотливой работе быстро угасает, и он ищет что-нибудь новое и интересное.

Дамы-"копринусы" необыкновенно любят флирт и легкие, ни к чему не обязывающие, отношения. Удивительно хорошо ладят со своими взрослыми детьми, так как не склонны им

что-либо запрещать, и стараются понимать их стремление весело проводить молодость.

Рожденные "3", "7", "12", "21", "25" и "27" апреля - имеют своим символом **гриб "рядовка фиолетовая (синичка)"**.

Самый нежный и ранимый гриб

из всего апрельского семейства. Он хорошо сознает свою внешнюю привлекательность, но не кичится и не бравирует ею. Он спокойно растет на полянке в окружении клевера и луговых трав и просто радуется солнышку. В общении очень стеснителен, но когда находит в себе силы быть в обществе - равных по обаянию ему нет. Не выносит агрессии по отношению к себе, поэтому старается держаться особняком. Долго помнит обиды и не выносит назидательного руководства со стороны общепризнанных авторитетных грибов. Мечтатель и созерцатель. Иногда вынужден вести активную жизнь, но в душе ею тяготеет.

Дамы-"синички" - это грибы-цветы. Хрупкие, нежные, утонченные, полностью занятые собой и своей внутренней жизнью. Любят музыку и литературу. Детей особо не опекают, но пользуются с их стороны любовью и восхищением.

Рожденные "4", "8", "13", "22" и "26" апреля - имеют своим символом **гриб "рогатик аметистовый"**.

Характер двойственный. Кипучая деятельность в течение какого-то времени сменяется глубокой депрессией, или просто наступает стадия пассивности. Ум глубокий и оригинальный, способный на нестандартные решения, но применения на практике полученных знаний часто бывают неудачными. Бизнесменами "рогатки аметистовые" обычно не становятся, составление бизнес-проектов



паутинник фиолетовый



копринус мерцающий



рогатик аметистовый



рядовка фиолетовая

и просчет затрат - для них огромный труд, но они замечательные научные работники, которые не просто ведут тему, а делают открытия. Это авторы самых неординарных проектов не только в науке, но и в искусстве, литературе, бизнесе.

Дамы-"рогатки" обладают отменным вкусом, им присуща врожденная аристократичность и нестандартное мышление.

Рожденные "9", "15", "17" и "23" апреля - имеют своим символом **гриб "лаковица аметистовая"**.



Характер мистический и немного сентиментальный. Они мечтательны, но умны и язвительны. Живут обычно вне реального мира, то есть интересы наживы или просто зарабатывания денег у них явно не на первом месте, хотя они иногда стараются показать себя деловыми людьми. Их внутренний мир сконцентрирован на воспоминаниях о прошлом: о первой любви, ярких моментах детства. Очень любят путешествовать, но к активному отдыху склонны только в молодом возрасте. В зрелом возрасте предпочитают созерцательные путешествия, любят церкви, монастыри, исторические памятники.

Дамы-"лаковицы" очень чувствительны и романтичны, но в реальном мире обычно неплохо себя чувствуют и обладают здравым смыслом и логичным умом. Очень любят драгоценности и украшения.

Рожденные "14", "16", "18" и "24" апреля - имеют своим символом **"польский или панский гриб"**.

Очень трезвый ум и врожденная способность к коммерции. Они так могут рассказать о продукте, который хотят продать, что ни у кого сомнения не возникнет в том, насколько это соответствует действительности, и с большим желанием приобретут его. Способность к рекламе и саморекламе у польских грибов огромная. Они всегда умеют показать свою значимость, то есть "товар лицом". Часто бывают скуповаты и мелочны, но умело это скрывают. Очень любят торжественные мероприятия, светские тусовки. Любят руководить грибным народцем и охотно раздают бесплатные советы.

Дамы - настоящие **польские пани**. Властолюбивые, умные, всегда упорно отстаивают свои взгляды и стараются быть законодателями в любой области: в моде, кулинарии, профессиональных отношениях и т.д. Семейей управляют достаточно твердой рукой.



Отрывки из книги И.Филипповой "Грибной гороскоп"

КУРС ОЗДОРОВЛЕНИЯ ОРГАНИЗМА

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

«ОЧИСТИСЬ ОТ ПАЗАРИТОВ! И ЖИВИ БЕЗ ПАЗАРИТОВ».

Программа школы здоровья состоит из нескольких разделов:
1. Оценка качества, количества здоровья (электронная и методом радиоэстезии, кирилианограмма) проводится трижды за 14 дней

- Очищение организма
- Очищение печени и почек
- Избавление от грибов
- 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 **«ОЧИСТИСЬ 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



Упаковка 60 капс. по 200 мг кордицепса

(Cordiceps chinensis) КОРДИЦЕПС

- высокоэффективный иммуномодулятор;
- антибактериальное и противовирусное действие;
- доброкачественные и злокачественные заболевания лимфы и крови, опухоли головного мозга;
- болезни органов дыхания;
- болезни мочеполовой системы;
- болезни сердца и сосудов;
- болезни печени;
- активизирует функцию кровеносной системы.

(812) 717-17-11, 271-28-98, 703-06-44.

Производитель ООО "Шиитакэ", г.Санкт-Петербург, пр.Медиков, д.5.

Сертификат О. рос. Пат. № РОСС RU.ПТ.12.14.00990

Красота
Здоровье
Долголетие

За здоровьем на выставку! **26-30 апреля**

организатор «РИА «Панда-Медиа», пл. Победы, д. 2, ст. м. Московская

На выставке будут представлены:

- лучшие специалисты в области медицины, косметологии, фито- и фунготерапии;
- лучшие разработки, сохраняющие красоту и возвращающие людям здоровье, многие из которых не имеют аналогов ни в России, ни в мире;
- диагностические приборы домашней медицинской техники, современные очистители воды и воздуха;
- диетические продукты, питание для диабетиков и др.

Также здесь Вы сможете:

- продегустировать травяные настои и фиточаи, мед;
- узнать все о любом продукте у профессиональных консультантов, а также у его производителей, приобрести продукцию без наценки.

Купон для прохода на выставку



Грибы по-дальнобойному

Хоть Лапландия и родина Санта-Клауса, но Санта летом в отпуске, и дожди там заряжают мелкие и по-питерски противные...

Дождь барабанил по полиэтиленовой пленке, натянутой на чахлые деревца среди мхов и болот. Под пленкой лежал я и спал беспокойным сном: снились мне страшные полярные волки и финские полицейские, штрафующие за незаконно разведенный в национальном парке костерок. Остатки гречки стояли снаружи - под пленкой им места уже не хватило. Незакатное северное солнце освещало всю эту безрадостную картину - хотел доехать за сутки автостопом до Ивало, и вот - завис, промок, сплю в лесу... Под эти мысли я вновь задремал, завернувшись с головой в спальник, чтобы меньше моей крови досталось финским комарам. Просыпаясь от грома котелка и звериного сопения, я отнюдь не был так спокоен, как сейчас, уверяю вас. Если честно, было страшновато - ждал увидеть, ну уж как минимум, барсука, если не волка. Пытаясь закричать хриплым от волнения голосом, откинул пленку и увидел... северного оленя, нагло пристроившегося к моему котелку. Дожевывая остатки гречки, рогатая деталь Санта-Клаусовой упряжки свалила в лес, но мне от завтрака ничего не осталось...

А утром, после всех этих приключений, побрившись и умывшись в чистейшем горном ручье, я вылез на трассу с поднятым пальцем, в полном настроении продолжать путь на Север, к недалекой уже Нор-

вегии, фьордам и Баренцеву морю. И менее, чем через час уже ехал с веселым парнем Сашей в его белом IVECO к далеким берегам. Саша ехал за красной рыбой, столь необходимой москвичам, и любезно согласился отвезти меня оставшиеся до северного окончания Европы 400 км. Надо сказать, что встречен я в Сашином доме - а что еще не дом дальнобойщика, как кабина любимого грузовика - как самый дорогой гость, без лишнего почтения но и весьма радушно. После болтания часами под дождем и спанья в пленке по соседству с оленями это было таким контрастом, что я даже обалдел от высокой кабины, изумительных видов за окном и теплого воздуха из печки, быстро просушившего мокрые носки.

Однако, настоящее гостеприимство предполагает обед, и на обед было предложено нажарить грибов, как принято в России. Сбор грибов в Лапландии выглядит так: водитель снижает скорость примерно до 40 км/ч, я смотрю на правую обочину, Саша на левую.

Кто при этом смотрит на дорогу, я не выяснял, но к счастью и машин по тем дорогам ездит немного - разве только европейские туристы едут на Нордкап или редкие грузовики за рыбой. Грибы в лесотундре - что небоскребы в деревне, видны далеко, прятаться не умеют. Увидев очередное скопление подосиновиков,

говоришь водителю "Гриб!", машина встает посреди дороги, задача автостопщика - выбежать из кабины, пробежать до гриба, срезать его и забросить в корзинку из супермаркета. За 15 минут такой езды мы набрали полную потребительскую корзину отличных подосиновиков. Готовили вечером, на газовой плитке в кабине, так как снаружи снова начался дождь. Почистив и промыв грибы, Саша порезал их ломтиками 2 на 4 сантиметра, поставил вариться в соленой воде, примерно через 20 минут воду слил, а грибы вывалил на горячую сковородку с подсолнечным маслом и накрыл крышкой. Еще через 5 минут достал из холодильника (а вы не знаете, что проклятые буржуи делают в машинах холодильники?) пяток яиц, разбил их на сковородку, еще раз посолил и перемешал. Ели мы это все с замечательно вкусным норвежским хлебом, говорили о Севере, о жизни в России и вообще о жизни. А утром приехали все же в Северную Норвегию, где сайра бросается на блесну раньше, чем блесна упадет в воду, где прозрачные ручьи водопадами падают в фьорды, а бутылка водки стоит больше здорового лосося...

Но это уже совсем другая сказка, и рецепты там другие.



А пока - ...

За здоровьем на выставку!

Всего пара часов приятной прогулки по выставке - и вы узнаете о том, как справиться со многими заболеваниями.

Приятный **сюрприз** для посетителей - на выставке у каждого будет возможность выиграть туристическую путевку, наборы для садоводов, а также множество других подарков от организаторов и фирм-участниц.

Выставка пройдет по адресу: г. Санкт-Петербург, пл. Победы, д. 2, "Северо-Западный выставочный центр" (ст. м. «Московская», выход на Алтайскую улицу).

Телефон для справок: (812) 740-13-26.

Данный купон даст Вам возможность бесплатно посетить нашу выставку.

26-30
апреля
11.00-19.00

... РЕЦЕПТ жареных грибов от дальнобойщика Саши.



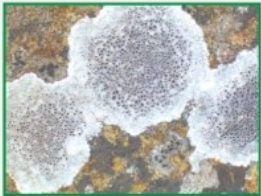
Примерно 1 килограмм грибов (годятся хорошие грибы - подосиновики, белые, подберезовики) чистится, режется ломтиками по 3-5 сантиметров и варится в подсоленной воде 20 минут. После этого воду слить, поставить на огонь сковородку с подсолнечным маслом, грибы выложить на сковородку, и жарить, помешивая, 5 минут, чтобы прогрелись, но не подгорали. После этого еще раз посолить, разбить 3 сырых яйца и все перемешать, накрыть крышкой. Можно добавить майонез. Есть с хлебом и аппетитом.

Историю рассказал Кирчев В., Г. Выборг.



Я слышала, что выражение "манна небесная" тоже имеет отношение к грибам, это так?

В Библии говорится: "На пятнадцатый день второго месяца, когда путь лежал через Аравийскую пустыню, а пища кончалась, среди иудеев начался ропот. Вот тогда Господь сказал: "Я одожду вам хлеба с неба, и пусть народ выходит и собирает..." Когда роса поднялась, то действительно пустыня оказалась покрытой чем-то белым". И самое удивительное, что



леканора съедобная

белые зернышки, ниспосланные с небес, были съедобными.

Известно, что в степных районах Африки произрастает на камнях и скалах лишайник под названием "леканора съедобная" - симбиоз гриба и зеленой водоросли. Леканора покрыта серо-оранжевой корочкой, которая на срезе имеет белый цвет. Гифы гриба составляют основу лишайника, свободно проникая в мельчайшие трещинки в горной породе.

Местные жители собирают леканору, размалывают ее и из муки пекут хлеб. Комочки леканоры, подхваченные ветром, поднимаются в воздух, порой на большую высоту, и переносятся на дальние расстояния. Их бывает так много, что они образуют на земле слой толщиной до... пятнадцати сантиметров и наматают настоящие сугробы. Вот эти-то белые комочки и получили в народе название манны небесной, то есть пищи небесной.

Но изобилие "манны" бывает очень редко, при исключительно благоприятных условиях для вызревания леканоры. Поэтому в народе и бытует фраза: "Манной небесной питаться", что означает существовать впроголодь. Распространено и другое крылатое выражение: "Как манны небесной ждать", то есть ждать чего-то без всякой надежды.

В русской народной медицине использовались лечебные грибы?

Конечно, и об этом есть свидетельства в самых ранних "травниках" и "лечебниках", архивных записях монастырей.

Например, в рукописном русском лечебнике XVII века приведен **рецепт целебной, так называемой живой воды, которую готовили из боровиков и применяли при сильных обморожениях.**

"Собираем их (боровиков, ред.), немного даем повянуть, потом мелко режем и во алембик (перегонный аппарат, ред.) полагаем и пропускаем в вельми ту воду (экстракт, ред.) соблюдаем в сосудах стеклянных, чтобы дух не вышел. Лекарство это вельми пристойит по удам (конечностям рук и ног, ред.) заблнным, кои мокнут (обморожение второй степени, ред.) или тем удам, кои собою трупною студиностыю (обморожение третьей степени, ред.). Перед употреблением болящий уд или сустав нагреваем против жару огненного затем дважды в день смазываем боровиковой (жидкостью, ред.). И та известная есть лечеба от многих мастеров испытана".



Белый гриб

Из того же лечебника о целебности дождевиков:

"Высушенные дождевики употребляются для остановки крови при разных лекарственных операциях, или прижимают разрезанные жилы и раны: он имеет силу сжимательную и сушительную и для того его порошком (спорами) жилы и раны присыпают".



Дождевик

А в другом лечебнике "Прохладный вертоград", изданном в 1672 году, приведен следующий рецепт.

"Уши Иудовы (трутовик Арсеньева) у кого горло болит, или кто осипнет, и положить в молоко пресное да проварить немного и тем молоком полоскать горло и пить молоко и здрав будет".



Иудово Ухо

Грибы круглый год

Посадочный материал

Производитель ООО "Шиитакэ", Тел.: (812) 717-17-11, 924-24-19

Шиитакэ

Вешенка

Чесночник

Опенок

Я слышала название "грибная амброзия", что это?

Муравьи рода атта в своих "грибных садах" растят грибницу гриба ксиларии, которую едят. Этот грибной корм называют амброзией, что у древних греков означало "пища богов". Экспериментаторы помещали в муравейники грибницы других грибов, но муравьи уничтожали их, не давая разрастись в муравейнике. А вот грибницу ксиларии они, как заботливые садоводы, всячески лелеют: постоянно подстригают и удобряют собственным пометом. Кроме выращенной грибницы, муравьи ничем не питаются.



Ксилария

Праздник Светлого Христова Воскресения, Пасха, – главное событие года для православных христиан и самый большой православный праздник...

Поклонники грибного меню уже смогли оценить важность грибных блюд в период Великого поста, а теперь – добро пожаловать к нам в харчевню на **Пасхальный обед**. Пасхи творожные и куличи Вы готовят по семейным рецептам, ну и, конечно же, про “главное украшение стола” – грибочки – не забудьте. Приятного аппетита!

Ингредиенты:

на 8 порций

- Грибы 1 кг;
- ветчина 250 г;
- лук репчатый 2 головки;
- сливки 8 ст.л.;
- масло сливочное 4 ст.л.;
- сыр твердый тертый 4 ст.л.;
- яйца 8 шт.;
- перец черный молотый;
- соль.

Грибное рагу

1. Очищенные и промытые грибы нарежьте ломтиками, ветчину – соломкой, лук – мелкими кубиками, обжарьте на масле, добавьте сливки, соль, перец и тушите 15 минут.

2. Разложите рагу в формочки для суфле, сделайте в середине углубление и разбейте туда по яйцу.

3. Затем посыпьте сыром, посолите, поперчите и запекайте в духовке 10 минут.

подавайте в формочках, оформив зеленью.



Ингредиенты:

на 4 порции

- Картофель 5 шт.;
- грибы 400 г;
- лук репчатый 2 шт.;
- масло сливоч. 2 ст.л.;
- яйцо 1шт.;
- сливки 1/2 ст.;
- мука пшеничная 1 ст.л.;
- цедра лимона 1 ст. л.;
- сода 1/2 ч.л.;
- зелень укропа рубленая 1 ст.л.;
- желток яичный 1 шт.;
- сметана 1 ст.л.;
- соль.

Пирог картофельный с грибами

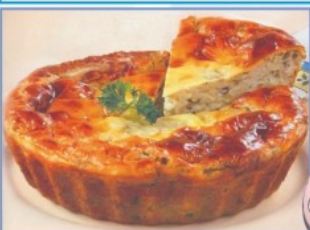
Очищенный картофель отварите в подсоленной воде и натрите на мелкой терке.

Время приготовления 1 час 20 минут

Грибы и лук нарежьте мелкими кубиками, обжарьте на масле.

Соедините картофель, грибы и лук, добавьте яйцо, сливки, муку, соду, цедру, зелень, соль

Массу перемешайте, выложите в смазанную маслом форму, смажьте желтком, смешанным со сметаной, и запекайте 30 минут. Подавайте пирог горячим.



Рулетики из салаки с грибами

Салаку или не очень мелкую кильку разделайте на филе, промойте, сверните в рулетики и закрепите деревянными шпажками. Залейте грибным маринадом и оставьте на 1-2 дня.

Перед подачей рулетики уложите на блюдо. Вокруг разложите маринованные грибы, оформите кольцами лука и листьями салата.



Ингредиенты:

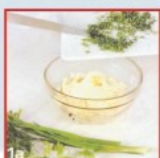
на 7-8 порций

- Килька или салака свежая 1 кг;
- грибы маринованные 300 г;
- маринад грибной 1 ст.;
- лук репчатый 3 головки.

Ингредиенты:

на 10-12 порций

- Сыр сулугуни, адыгейский или рокфор 1 кг;
- грибы маринованные (лисички, рыжики, опята) 300-400 г;
- масло сливочное 200 г;
- масло растит. 1 ч. л.;
- сливки 1 ст.;
- лук зеленый 1/2 пучка;
- зелень укропа 1 пучок;
- кинза;
- перец красный молотый;
- соль.

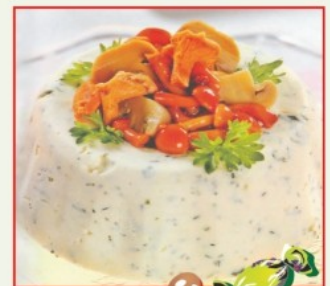


Сырное кольцо с грибами

1. Сыр натрите на мелкой терке, добавьте сливки, размягченное сливочное масло, перец, соль и взбейте массу до пышной нежной консистенции. Затем добавьте мелко нарезанную зелень укропа, кинзу и зеленый лук.

2. Кольцевую форму смажьте растительным маслом, наполните сырной массой и охлаждайте не менее 1 часа.

3. При подаче выложите кольцо на круглое блюдо, в центр положите грибы. Оформите зеленью петрушки.



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 Фадиной Т.И. Тираж 50000 экз. Подписано в печать 20.03.2006 г. Отпечатано в типографии ООО “Новая Типография”, 198096, СПб, Угловая гавань, Элеваторная площадка, 6. Заказ № НТ- 829_