



№ 01 (033)
2008г.

Вестник
фунготерапии

АПТЕКА

Хвостатый грибник

Моему пуделю Бубрику - 17 лет. Для собаки - это глубокая старость. Еле ковыляет уже и плохо слышит, почти совсем глухой. Но ни за что не останется дома, если видит, что я стою на пороге с грибной корзинкой.

Он с молодости любит с нами за грибами ходить. И даже отличает съедобные грибы от мухоморов. Сядет около боровика и начинает голосить - дескать, гриб нашел, уже охранять замучился, идите скорей!

Сейчас уже грибы не ищет, все силы уходят на то, чтобы не отстать. Сынишка мой десятилетний всегда недоволен - зачем опять Бубрик потащился, вечно его ждать приходится.

А недавно я показала сыну, зачем с нами пуделяшка наш увязывается. Хоть и рядом с домом у нас лес, но заблудиться вполне можно, особенно если день пасмурный. Вот и в этот раз, петляли, петляли и сбились с дороги. Максимка совсем занервничал - в какую сторону идти? А я присела на пенек, подождала, пока Бубрик доковыляет до нас - подняла ему висячее ухо и громко скомандовала: «Домой!». Услышал. Медленно, но верно, он нас и вывел к дому. Вот так. Теперь сынишка не протестует, если пес увязывается следом. Главное - ухо поднять и погромче объяснить, в чем дело!

Трофимова Е., ст. Сиверская (ЛО)

Грибная королева исполняет желания

В сентябре мы в нашем лесу под Псковом нашли белоснежное чудо - невероятной красоты гриб, как будто это разросшийся коралл. Что гриб это - точно, а вот название не знаю. Мы долго любовались им. А потом муж и говорит - грибным царем кто у нас считается? Огромный боровик. Если его найти, то можно загадывать желание - обязательно исполнится. А может - это грибная королева? Давай тоже загадаем желание!

А желание у нас было общее - просили банк о кредите на новую квартиру и очень волновались, что могут не дать. А на следующий день раздался звонок из банка - кредит подтвердили, выбирайте квартиру! Может, и правда, наша Грибная королева помогла?

Семья Евтуховых, г. Псков

● **ФУНГОТЕРАПИЯ** открывает свои секреты: **КОРДИЦЕПС** и грибные кораллы

● **Консультация ТРАВНИКА:** **Шалфей лекарственный**

● **Грибная ПОЧЕМУЧКА**

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

● **Грибная РУЛЕТКА:** **Шампиньоны и Поганка**

● **Грибная ХАРЧЕВНЯ**

Подписной индекс
Газеты "Грибная Аптека"

19320

По каталогу "РОСПЕЧАТЬ"
(с любого месяца)

Газету "Грибная Аптека" в Республике Беларусь можно приобрести в ООО «Арго-НН» 220030, г. Минск, Ул. К. Маркса, 15, офис 313, тел. 206-68-46 Подписка в Белоруссии - каталог РУП "Белпочта" 19320

Clavaria chionea



Январь

Вот и наступил новый 2008 год. А вместе с ним и новый грибной год - грибники в ожидании сезона тихой охоты. И ожидают, как и положено настоящим грибникам, любясь на грибные заготовки... И открывая эти самые заготовки, чтобы похвастаться своим умением перед гостями или же просто для себя, в тишине наслаждаясь неповторимым вкусом НАСТОЯЩИХ грибов.

О **классификации грибов** мы рассказываем постоянно в нашей газете, а вот знаменитый чешский миколог Зденек Клузак открыл **классификацию... грибников**. Да-да, именно грибников, людей давно и безнадежно больных страстью к грибам. По его мнению, грибников можно разделить на **три категории**. **Первая категория** или низшая ступень развития - **миколофаги**, то есть те, которых грибы интересуют только с гастрономической точки зрения. Такие грибники собирают только ограниченное количество съедобных грибов, остальные именуя с презрением «поганками», а то и пиная ногами. К этой категории относятся любители белых, которые скрепя сердце готовы признать еще подосиновики, рыжики и грузди. И это все!

На более высокой ступени (**вторая категория**) располагаются **миклофилы**. Это люди, которые любят грибы еще из-за их красоты и таинственности. Когда они слышат, что «пошли грибы», ничто их не может удержать у семейного очага! Они искренне радуются каждой интересной находке и умиляются перед любым грибом. Именно эти люди выписывают и читают нашу газету, именно они берут фотоаппарат в лес и пишут нам письма, заваливая микологов вопросами и советами. Специалисты к таким «мучителям» относятся тепло, потому что именно миклофилам мы обязаны развитием микологии.

И наконец, высшая ступень - **микологи** - элита грибников (**третья категория**). Это ученые мужи и дамы, вооруженные микроскопами, научными монографиями. Они способны просиживать ночами, чтобы классифицировать незнакомый гриб, они способны спорить часами, к какому же все-таки семейству следует отнести, например, польский гриб. Некоторые со временем находят свой «конек», то есть «грибок» и становятся узкими специалистами (по сыроежкам или, например, рогатикам). Венцом их исследований становится описание нового вида.

А тема январского номера посвящена самым таинственным грибам, одинаково любимым миклофилами и микологами - рогатикам. Думаю, и миколофаги не останутся к ним равнодушными - хотя бы не станут пинать ногами. Разве можно - такая красота!

Хочу добавить, что первоочередная задача нашей газеты в этом году - увеличение тиража. Потому что на совещании в высоких кругах ответственных работников СМИ встал вопрос - заносить или нет нашу газету в число **НУЖНЫХ** России газет. Как оказалось, в руководстве сидят миколофаги. И сказали они следующее: «Несомненно, что газета красивая и интересная, профессиональная. Но конкуренцию с рыбаками не вытягиваете - вас всего-то 20-30 тысяч. А рыбаков - море. Поэтому, как только перевалите за тираж 50 тысяч, тогда и будете в каждом киоске продаваться...» Обидно такое слушать, но это правда. Так может, господа миклофилы, подтянемся?

Гл. редактор Т.Фадина

Иду на рекорд!

«У тебя что, жена другая?» - потихоньку спросил моего мужа знакомый, который последний раз нас видел два года назад. «Нет, та же, но я ее работать отправил...» - отшутился мой супруг. А ведь действительно, старые знакомые меня узнавать перестали - несколько лет назад мой вес был - 132 кг. Одежду только на заказ шила - 64 размера. Самолетом опасалась летать - в одно кресло не влезала. Надоела мне такая жизнь до чертиков, а сделать ничего не могла. Помогли же мне грибы, **Во-первых**, грибная диета: поверьте, что питаться грибами очень вкусно и очень полезно. Никакие кремлевские диеты с этим не сравнятся! Я взяла за основу грибную диету, которую прочитала в вашей газете, и это действительно здорово!

Во-вторых - «похудительные» грибы: **шитаке, мейтаке, трутовик**. В общем, я сейчас вешу 94 кг, и это не предел! Да, маленькое добавление - грибы я ем тушеные с капустой, кабачками, свеклой, гречневой кашей. А вот с картошкой, хоть и безумно вкусно, лучше не надо.

Иваненкова Т., г. Екатеринбург

Грибной цветок для горячки любовной

Купила я как-то себе определитель грибной с красивыми грибными фотографиями - люблю я грибы. Сидим с мамой, рассматриваем (а ей уже 80 лет), и вот она увидела очень красивый гриб розовато-палевый под названием **рогатик золотистый** и вдруг говорит: «Вот он как называется... А мы его в деревне «любовной горячкой» называли. Этим грибом я твоего отца к себе присушила...»

Оказывается, чтобы «присушить к себе» понравившегося парня надо обязательно найти этот гриб, высушить его, истолочь, добавить в тесто для пирогов и этим пирогом угостить «объект своего интереса» со словами: «Ешь от души, меня присуши...» И никуда он не денется - влюбится, по пятам ходить станет. Отец у меня видный был парень, рослый, красивый, да к тому же гармонист, а мама маленькая, скромная. А прожили всю жизнь хорошо, без ссор. Так что вполне верю, что «горячка любовная» помогла. Жаль, мама поздно это вспомнила, я бы тоже в молодости такой гриб искала, а то у меня жизнь не очень задалась...

Поварова Г., г. Смоленск
фото гриба можно посмотреть на стр. 9, ред.

Спасение от «рогатого»

Есть такой очень красивый гриб, на олени рога похожий, у нас он так и называется - «рожки», так вот бабки в деревнях отваром из этого гриба у детей испуг «отливали».

Часто такое бывает - напугается чего-то ребенок, начинает по ночам кричать, а то и заикаться. Бабки говорят, что это испуг, дескать его «рогатый» испугал, а обмывают головку и ручки такой водой, пошепчут - и опять ребенок веселый и спокойный становится. Я это помню, потому что так при мне моего маленького братца старуха-соседка «отливала». Тогда же и гриб этот показала, просила, если увижу его где, ей приносить. Он все равно несъедобный.

Кузовлева М.М., г. Санкт-Петербург

Читал о каком-то американском грибе, который называется «нога мертвеца», который прорастает через асфальт и даже проламывает пол в домах. Это правда?



Какие еще богатыри-грибы известны?

Во всем мире широко известны шампиньоны, которые так стремятся к солнышку, что пробивают своей шляпкой даже бульжные мостовые. Такой случай был зафиксирован в Праге в 1972 году, когда несколько шампиньонов проросли через бульжную мостовую (сдвинув камни) прямо перед Кафедральным Собором.

В Москве в 1956 такие же настырные шампиньоны выросли, проломив асфальт, прямо на Манежной площади. Об этом писал В.Солоухин в своей книге «Третья охота» и не только писал, но удивлялся этому природному явлению.

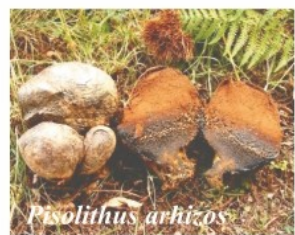
Такой же способностью сносить все на своем пути обладают и другие грибы. Например, **веселка обыкновенная** разворотила плиты мостовой в той же Златой Праге, хотя всем известно, что веселка настолько недолговечна и хрупка, что ее просто трудно было в этом заподозрить, однако же, это зарегистрированный микологами факт.

А российская **рядовка золотистая** (ее многие грибники знают как **зеленушку**) с легкостью пробивает слой замерзшей земли, и если ей по графику надо расти в ноябре, то никакие морозы ей не страшны. Эта рядовка, как утверждают микологи, может с легкостью подвинуть мешающий ей камень до 5 кг!



Такой гриб действительно есть, и называется он именно так - «нога мертвеца» - *deadmen foot* (по-английски). Латинское название этого наводящего ужас гриба - *Pisolithus arhizos*, и что поразительно, он способен пробиться и через асфальт, и через напольные доски. Хотя сам грибок на вид достаточно тщедушен и хлипкок. Но вот такой он богатырь. Суеверные американцы неспроста назвали его так зловеще, они уверены, что прорастание этих грибков - напоминание

ныне живущим о том, что на них имеет «сердце» какой-то обиженный ими «усопший» родственник или знакомый. Раньше в этот дом приглашали колдуну с заговорами, способными «смягчить» обиду покойника, сейчас, вероятно, приглашают телевидение или бригаду «борьбы с привидениями».



Ред. Кстати, в выпуске №11(31) за прошлый год в рубрике «Грибная рулетка» мы рассказывали о нем... Это съедобный ложный дождевик - **Пизолитус бескорневой**, который не редок для песчаных почв со светлыми хвойными или смешанными лесами.

В передаче «Как стать миллионером» задали вопрос кто такие «руссологи»? Неужели правда, это специалисты по сыроежкам?



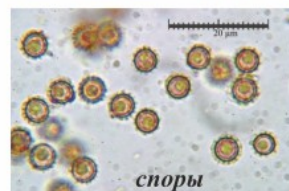
Да, звучало очень забавно. И ответ был еще более забавным. Решили, что это специалисты по Древней Руси. Но это действительно микологи - исследователи большого рода сыроежек.

Есть еще «**ризопогонологи**» - это узкая специальность в области микологии по изучению... **трюфелей**.

А также существуют и «**коллибиологи**», которые изучают скромные маленькие грибки «**коллибии**». А «**аманитологи**» любят и изучают **мухоморы** и даже пишут об этом книги и монографии.

Слышал, что грибы - самые плодовые существа на Земле. Это так?

Да, это так. Например, дождевик гигантский весом в 4 кг выбрасывает 1500 миллиардов(!) спор. Помещенные друг за другом они бы растянулись на 625 тысяч км, то есть 15 раз обернули бы земной шар по экватору.



Представитель «Центра Фунготерапии Ирины Филипповой» в г. Воронеже

С января 2008г. в г. Воронеже работает официальный представитель «Центра Фунготерапии И.Филипповой» **Сидельникова Инна Валентиновна.**

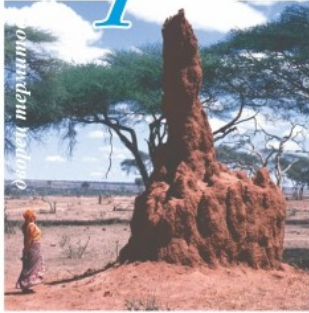
Здесь вы можете:

- ✓ получить подробную информацию по применению продукции на основе целебных грибов;
- ✓ купить продукцию и литературу по фунготерапии.
- ✓ купить мицелий (посадочный материал «Грибные палочки») для самостоятельного выращивания грибов.

(4732) 32-32-60, 55-49-49

печатается на правах рекламы

Грибные сады, огороды и...



огород термитов



свадьба термитов



королева со своими подданными

Для справки: слово «термит» происходит не от «тепло» (тепло), как думают многие, а от «термес» - «конец».

Дворцы

Долгое время считалось, что **грибы переваривают кусочки древесины, расщепляя целлюлозу, которая затем превращается в сахар, поедаемый термитами.** Такую «технологию» используют многие насекомые, питающиеся древесиной. Однако, как выяснили учёные, грибу термитов под силу совершить настоящее чудо: он превращает в усвояемый пищевой продукт... **лигнин**, который гораздо прочнее целлюлозы. Этот феномен не имеет аналогов в мире насекомых. Обычно термиты поедают самые старые части грибки, где **лигнин** уже разложился, и, подкладывая в неё новые кусочки дерева, обеспечивают таким образом непрерывность «производства».

Грибы выполняют в термитниках ещё одну важную функцию: они усиленно поглощают влагу из воздуха. Где бы ни находились замки шестиногих - в пустыне или на морском побережье, эти природные губки, подобно **системам кондиционирования, надёжно регулируют температуру и влажность в подземных помещениях.**

Термитники бывают разных размеров, часто имеют причудливые формы, напоминая собой сказочные грибы, рыцарские замки, буддийские пагоды... На возведение одного «жилищного комплекса» (со всеми вентиляционными устройствами, водопроводными сетями и дорожными артериями) требуется до 10 тонн строительного материала. Насекомые сооружают эти объекты из отходов пищеварения, добавляя туда склеивающие растворы также собственного производства и частицы почвы, особенно глину. Строителям, конечно, не обойтись и без

воды. Чтобы добраться до неё в пустыне, термиты роют колодцы глубиной до 36 метров.

Постройки шестиногих зодчих крепки, как сталь. В Африке эти природные доменные печи используют для выплавки металла. Щебёнкой из термитников на Чёрном континенте покрыто немало автомобильных дорог и теннисных кортов.

На протяжении большей части



жизни у «августейшей четы» появляются исключительно **рабочие и солдаты.** Однако, когда в термитнике возникает перенаселение, царица начинает производить **крылатых особей - самок и самцов.** В тёплый весенний день сотни тысяч женихов и невест покидают отчий дом. Специалисты называют это брачным полётом, во время которого насекомые спа-

риваются. Оплодотворённая самка и самец, будущие царица и царь, садятся на землю, сбрасывают длинные крылья и приступают к поиску подходящего углубления на её поверхности. Найдя ямку, они втискиваются в неё и, быстро работая ногами и челюстями, зарываются в почву. А в воздухе продолжается свадьба термитов, и на землю падает обильный «дождь» из насекомых - лакомая пища для муравьёв и других наземных хищников. В воздухе термитными невестами и женихами объедаются птицы. Африканцы тоже спешат собрать урожай шестиногих. Они не только сами наедятся ими вволю, но и будут предлагать туристам **экзотическое блюдо - жареных термитов.**

А что делает молодая парочка в гнезде размером с орех? Самка откладывает несколько яиц, из них вылупляются личинки мужского и женского пола, которым предстоит стать членами определённой касты.

Затем их мама превратится в царицу и посвятит себя делу управления термитным обществом и продолжения рода. В доме будут появляться всё новые рабочие и солдаты. Когда население термитника значительно увеличится, «подданные» перестанут получать «указы» царицы. Из яиц начинают выходить личинки, которые, развиваясь, превращаются в нимф - в самок и самцов с зачатками крыльев. Первые, подобно царице, тоже откладывают яйца. В результате в «глубинке» возникают новые центры - царские палаты, и «государство» термитов становится «федеративным».

материал подготовила Кузьмина Е.В., окончание читайте в следующем выпуске газеты «Грибная Аптека».

Лесные кораллы

Этим затейливым грибом, наверное, удивлялся каждый грибник. Что это? **Гриб, растение или цветок?** Причудливые формы от сложных разветвленных веточек, больше похожих на морские кораллы, до тоненьких стебельков с яркой окраской действительно сразу привлекают внимание. И не только формой, но и цветом: рогатики могут быть разных расцветок, и сколько микологи не описывают каждый из них, он все равно НИКОГДА в точности не соответствует описанию. **Золотистый рогатик** может иметь тусклую розовато-желтую окраску в буковом лесу и вдруг заиграть золотом на хвойной подстилке в сосновом бору. А **рогатик кораллоподобный** может показать весь спектр белого цвета: от белоснежного до скучного пепельного. Найти белоснежный рогатик большая удача. Это очень редкий гриб. И правильно назвал кто-то из наших читателей - это действительно **Грибная Снежная Королева**.

Рогатики в подавляющем большинстве **несъедобны** из-за терпкого горьковатого вкуса. Но даже съедобные виды имеют горьковатый привкус.

О целебности рогатиков есть некоторые указания в **народной медицине**, но пристально ими никто не занимался, поэтому это все под большим вопросом. Отмечено, что **рогатик красивый** (ярко-красный с вариациями до нежно-лососевого цвета) помогает **при ногтевом грибке**, то есть у него есть способность подавлять патогенные грибы, но пока никто не изучал это профессионально.

В народной медицине рецепт следующий: рогатик истолочь деревянной толкушкой и грибным соком или кашицей смазывать изъеденные грибом ногти до получения положительного эффекта.

Существует много видов рогатиков. Обо всех не рассказать в этой статье. Лишь только о некоторых из них.

Р. красивый (*Ramaria formosa*). Этот рогатик **ядовит**, правда, встречается не слишком часто. Плодовые тела высотой от 8 до 29 см, с горьким вкусом, желто-охряные, желто-красноватые, к старости мясокрасные, интенсивно разветвленные в виде кустиков. Веточки с желобками, с лимонно-желтыми окончаниями, переходящими внизу в неправильную, беловатую, толстую ножку. Встречается редко с июля по ноябрь на почве в лиственных и смешанных лесах, преимущественно под буками.

Р. палевый (*Clavulinopsis helvola*). У этого красивого гриба булавоподобной формы плодовые тела 2-7 см высотой и 1,5-4 мм в диаметре, плотные, обычно неразветвленные, в виде узких булав, ярко-желтые или оранжево-желтые, с неясно выраженной более светлой

ножкой. Встречается редко в июле-сентябре поодиночке или небольшими группами среди травы и мхов на лугах, пастбищах и лесах с травянистым ярусом. **Несъедобный.**

Р. морщинистый (*Clavulina rugosa*). Плодовые тела довольно хрупкие, беловатые, с охряным оттенком или сероватые, а в молодости с фиолетовым оттенком, вначале просто булавоподобные, сплюснутые, морщинистые до бородавчатых, позже разделяющиеся на несколько притупленных веточек. Встречается часто с июля по октябрь на почве в хвойных и смешанных лесах, обычно небольшими группами. **Съедобный.**

Р. кораллоподобный (*Clavulina coralloides*). Это один из наиболее часто встречающихся рогатиков грибов. Плодовые тела 3-8 см высотой, ветвящиеся. Сверху обычно с острыми, гребенчато расположенными зубчиками, белые, сероватые или серовато-желтые, реже серо-фиолетовые. Нижняя часть плодовых тел часто окрашена в **черный** цвет в результате поражения паразитическим грибом *Helminthosporium daviarum*. Очень часто встречается в июле-октябре в лиственных, смешанных и хвойных лесах или на лесных полянах. **Съедобный.**

Р. крыночковидный (*Artomyces rixidatus*). Этот интересный гриб настолько своеобразен из-за своего сходства с канделябром, что его невозможно перепутать с каким-либо другим грибом. Растущий на древесине, образует разветвленные плодовые тела с зубчатыми «коронками» на концах веточек. Веточки беловатые, желтоватые или желто-охряные, к старости желто-коричневые. Встречается на гниющих стволах, ветвях и пнях лиственных (осина, ива, береза, липа, бук), реже хвойных деревьев. **Несъедобный.**

Р. золотистый (*Ramaria aurea*). Золотисто-желтого цвета, у основания бледно-кремовый. Мякоть желтоватая, плотная. **Съедобны** только молодые экземпляры.

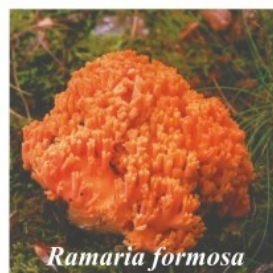
Р. изящный (*Ramaria gradlis*). Этот не слишком крупный рогатик всегда источает явный анисовый запах. **Несъедобный.**

Р. аметистовый (*Clavulina ametistina*) характерен лилово-фиолетовой окраской, хотя мякоть белая, без особого запаха. **Съедобен.**

Интересно выглядит **Р. усеченный** (*Clavariadelphus truncatus*). Его плодовое тело трубчатое, не ветвится, с характерной усеченной вершиной, оранжево-желтого или розовато-буроватого цвета. **Съедобен.**

На 1 странице (обложке) изображен очень редкий вид Рогатика - **Clavaria chionea**.

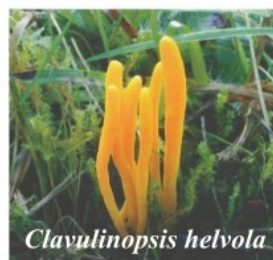
Статью подготовила Колина М.А.



Ramaria formosa



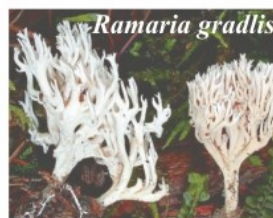
Clavulina coralloides



Clavulinopsis helvola



Clavulina rugosa



Ramaria gradlis



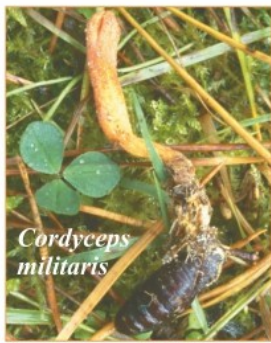
Ramaria aurea



Clavulina ametistina



Clavariadelphus truncatus



Cordyceps militaris

КОРДИЦЕПС - двоуродный брат «рогатиков»

Это очень редкий и невероятно целебный гриб. Но, к сожалению, у нас в России его можно встретить

только на Дальнем Востоке. Внешность у него тоже уникальная и очень схожа с отдельными видами «рогатиков» - такие же разных оттенков булавовидные ростки. Но микологи определили его в совсем другой вид, и оказался он только «кузенном» своих «рогатых сородичей». Есть очень серьезное отличие кордицепса от «рогатиков»: в отличие от безобидных растительоядных «рогатиков-кораллов», которые растут на почве и иногда на древесных остатках, **кордицепс** - самый настоящий плотоядный гриб (хищник). Ему в пищу нужны... **гусеницы**. Причем он отъявленный гурман, например, **кордицепс китайский** предпочитает гусениц определенного вида - **Hepialide** (бабочка «летучая мышь», рис. 1, на рис. 1а - полный цикл развития бабочки).

В его плодовом теле созревают споры, но до поры до времени гриб абсолютно спокоен и напоминает затаившегося охотника. Но как только он чувствует приближение гусеницы (а чувствует гриб эту гусеницу за десятки метров от себя), он приходит в движение - выбрасывает споры. И те, как самонаводящиеся ракеты, держат прямой курс на гусеницу, приклеиваясь к ее хитиновому покрову. Затем споры растворяют покров



рис. 1

Гусеница Hepialide



рис. 2

Проросший Cordyceps sinensis

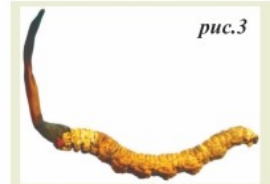


рис. 3



рис. 4



Cordyceps sinensis

гусеницы и внедряются в живую ткань. Гусеница спокойно доживает до зимы, не чувствуя никаких признаков заражения. Зимой же, когда она зарывается в землю и готовится стать к весне куколкой, мицелий начинает действовать. Он прорастает в гусеницу и высасывает из нее питательные вещества, грибница заполняет тело гусеницы практически целиком, и та, естественно, погибает. Летом из дыхательных отверстий на голове гусеницы вырастает одиночное плодовое тело кордицепса, чье основание так и остается связанным под землей с головой и телом гусеницы (рис. 2 и 3). Что удивительно, мицелий гриба, проросший по всему телу гусеницы, не позволяет заселяться там микробам, и гусеница не разлагается - она просто до краев «набита» кордицепсом. Поэтому и **тело гусеницы, и плодовое тело гриба кордицепса являются целебными**.

Кордицепс очень интересен на вид - различимы две его составляющие: светло-коричневое тело гусеницы с ее характерным строением и непосредственно тело гриба - гладкое, темно-коричневое (речь идет о К. китайском).

Темно-коричневый или серо-коричневый снаружи и белый на изломе гриб, поднимается, образуя изгиб, от переднего конца личинки-хозяина (рис. 3 и 4). Длина его в среднем колеблется от 4 до 8 см, иногда до 11 см, толщина у основания 3-4 мм. Плодовое тело грубоватое у основания, тонкое в средней части и имеет булавовидное утолщение на конце. Обладает прият-

продолжение на стр. 8

Где можно получить консультации по применению продукции из целебных грибов?

Подробную информацию по применению продукции из целебных грибов производства ООО «Шиитаке» можно получить в «Центре Фунготерапии Ирины Филипповой» в г. Санкт-Петербурге и Москве и в магазинах «Грибная аптека».

Магазины «Грибная аптека» в г. С-Петербурге:

1. Невский пр., дом 180, оф. 25, ст. м. Площадь Александра Невского, (812) 271-28-98, 717-17-11;
2. ул. Колокольная, дом 3, ст. м. Владимирская, Достоевская, (812) 575-57-97, 974-07-80,

Отделы «Грибная Аптека»

в г. С-Петербурге:

1. в аптеке «Доктор», пр. Стачек, 14, ст. м. Нарвская, (812) 715-34-65,
2. в гомеопатич. центре «Ариика», пр. Энгельса, 132, к. 1, ст. м. Пр. Просвещения, (812) 715-47-26
3. в гомеопатич. центре «Игнация», пр. Дачный, д. 2, к. 2, ст. м. Пр. Ветеранов (812) 973-57-40
4. в аптеке «Доктор», ул. Ленсовета, д. 86, ст. м. Звездная, (812) 973-57-50

Магазины «Грибная аптека» в Москве:

1. Хорошевское ш-се, д. 68, корп. 5, ст. м. Полежаевская. (495) 940-20-13, (495) 940-08-49, (495) 941-30-10;
2. Пр-д Наисена, д. 6, корп. 3, ст. м. Свиблово. (495) 656-61-76, (495) 510-49-70.

Наши представители

- Беларусь: г. Белоозерск - (01643) 4-04-55, 59-0-95
 Болгария - 00359 (2) 952-51-99, 00359 - 888-95-03-96 (в т.ч.
 Греция, Македония, Испания, Румыния, Турция, Сербия)
 Великобритания (353 86) 254-09-60
 Украина: г. Донецк - (066) 754-34-51, г. Киев - (044) 331-60-06,
 г. Одесса - (067) 518-42-63, г. Запорожье - (612) 93-32-15
 Эстония, Нарва - (37235) 482-49, 55-916-627
 Екатеринбург - (343) 213-99-31
 Адлер - (8622) 33-40-43
 Омск - (3812) 70-00-37

- Пермь (342) 271-29-86
 Самара - (846) 242-76-44, 242-76-64
 Тольятти - (8482) 43-22-25, 51-03-03, 50-88-50
 Тюмень - (3452) 62-26-13
 Челябинск - (351) 775-39-29

В Центре можно узнать телефоны других представителей:

- Ангарск, Барнаул, Белгород, Благовещенск, В. Новгород, Вологда, Выборг, Горно-Алтайск, Западная Двина, Ейск, Казань, Калининград (обл.), Киров (обл.), Кострома, Новокузнецк, Новосибирск, Мурманск, Омск, Оренбург, Пятигорск (кавказ. Мин. воды), Ростов-на-Дону, Снежинск, Сочи, Сыктывкар, Тольятти, Ухта, Хабаровск, Чебоксары, Череповец, Якутия (Саха).

на правах рекламы



Salvia officinalis
ШАЛФЕЙ
лекарственный

"О, человек, зачем ты утираешь, когда в твоём саду цветёт шалфей!?"

Шалфей лекарственный - одно из популярных растений народной медицины многих стран мира. В Ботаническом словаре герметической медицины о шалфее написано «Тепел и сух». Латинское название в переводе означает - источник здоровья, т.к. происходит от двух древнегерманских слов *sol* - **солнце, источник**, *heil* - **здоровье, благополучие**. Вот о том, как и почему прославилось это растение, мы и поговорим с нашей постоянной ведущей этой рубрики Васильевой Л.А.

Во все времена шалфей считался одним из основных лечебных средств.

В Древнем Египте сок шалфея давали пить женщинам, что способствовало деторождению. Древние Римляне, которые считали шалфей священной травой, могли собирать его лишь после того, как проходили омовение и очищение, в белой тунике и босиком, предварительно совершив жертвоприношение. Гальские друиды наделяли шалфей силой, способной воскресить мертвых, а также предсказывать будущее и общаться с потусторонним миром. Шалфей использовался шаманами для выхода за пределы человеческих возможностей.

Для справки: Шалфей лекарственный - многолетнее травянистое растение из семейства губоцветных. Достигает 70 см в высоту, сильно ветвится, листья серовато-зеленые, опушенные с обеих сторон. Цветки сине-фиолетовые, собранные в колосовидные соцветия. Цветет в июне-июле, имеет сильный ароматический запах. Ближайшие родственники - шалфей мускатный и лавандолистный. С медицинской целью используются листья, собранные в период цветения. Запах высушенного сырья ароматный, вкус горьковато-пряный, слегка вяжущий.

В дикорастущем виде шалфей встречается в странах Средиземноморья, произрастает на сухих горных склонах. Культивируется в США, Канаде, Индии.

В Северную Европу его завезли монахи.

В России возделывается в специальных хозяйствах на Кубани.

В листьях содержатся эфирные масла (цинеол, туйон, камфора, сальвен), алкалоиды, биофлавоноиды, дубильные вещества, витамин Р, никотиновая кислота, горечи, смолистые вещества.

Издравле шалфей лекарственный использовался широко как дезинфицирующее, смягчительное, противовоспалительное средство. Когда современная медицина стала исследовать это растение, то обнаружила, что противомикробные свойства растения связаны с эфирными маслами, противовоспалительные - с



Шалфей лекарственный



Шалфей лекарственный



Ш. мускатный



Ш. лавандолистный

дубильными веществами, флавоноидными соединениями и витамином Р, которые укрепляют эпителиальные ткани, снижают проницаемость клеточных мембран, стенок кровеносных и лимфатических сосудов.

Антисептические свойства листьев шалфея обусловлены антибиотиком сальвином, который не только задерживает рост золотистого стафилококка, инактивирует его α-токсин, но и подавляет гемолитические и дерматонекротические свойства, оказывает губительное действие на палочку Коха. (Petkov и др.).

Эфирное масло шалфея обладает противогрибковой активностью.

Настои листьев шалфея, содержащие горечи, повышают секреторную активность ЖКТ, оказывают спазмолитическое действие.

Австрийскими учеными из листьев выделено вещество, действующее как эстрогенный гормон. Это растение словно специально создано для женщин. Благодаря содержанию фитоэстрогенов шалфей находит широкое применение в гинекологии: в молодом возрасте при лечении бесплодия и воспаления придатков, в климактерическом периоде для уменьшения приливов и потливости, в пожилом возрасте при проблемах, связанных с мочевым пузырем (при цистите, недержании мочи). Издавна врачами подмечено противопотное действие шалфея, особенно у больных с туберкулезом легких.

При прекращении грудного вскармливания прием шалфея уменьшает лактацию.

Шалфей лекарственный оказывает тонизирующее действие на сердечно-сосудистую и кровеносную системы, уравновешивает функцию вазосимпатических отделов вегетативной нервной системы (Ж. Вальне, 1979г.).

Отваром шалфея полезно умываться при угревой сыпи, расширенных порах, для повышения тонуса кожи и предупреждения появления морщин. Также он полезен при воспалительных заболеваниях полости рта, незаживающих язвах и ранах, себорейных дерматитах.



РЕЦЕПТЫ Применения

Шалфей лекарственного

*«Вместе с медовой водой умиляет печени боли, чистит мочу и течение регул, сверху наложенный тертыи, он яд изгоняет укусов. Если на свежие раны, что кровью струятся обильной, тертый наложивши шалфей, прекратится теченье. Если с вином в соетаньи принять его сок подогретыи, от застарелого кашля и болей в боку он поможет. Мнение есть, будто волос чернеет от сока шалфея, если под солнцем пальцами или волосы тщательно терли...»
(Одо Уз Мене)*

Рецепты настоев шалфея лекарственного

1. 1 ст.л. (10 г) измельченных **листьев** залить 1 ст. кипятка, настоять 20 минут, процедить.

Использовать для спринцеваний при гинекологических заболеваниях, цистите, для полосканий при стоматитах, парадонтозе, ангине, зубной боли, катаре верхних дыхательных путей.

2. 5 г **листьев** шалфея залить 500 мл кипятка, настоять 20 минут, процедить. Пить по 20-30 мл через 2-3 часа при колитах, гастритах, язвенной болезни с пониженной секреторией, воспалении печени и желчного пузыря.

3. 10-20 г **листьев** шалфея залить 500 мл кипятка, настоять, пить в течение суток при повышенном потоотделении и приливах при климаксе, астено-вегетативном синдроме, как успокаивающее средство.

4. В 1 л красного вина засыпать 8 ст. л. **листьев** шалфея, настоять 10 дней, процедить, принимать по 20-30 мл после еды как **тонизирующее и общеукрепляющее средство**, для улучшения памяти, продления жизни.

Ванна с добавлением нескольких капель **эфирного масла** шалфея помогает преодолеть усталость, напряжение, плохое настроение, способствует релаксации.

Кулинарное использование шалфея

Свежие и сухие листья шалфея используют в качестве **приправы к салатам, овощным и рыбным блюдам**. Соцветия шалфея мускатного добавляют в чай.

Шалфейное эфирное масло используют в производстве **винных изделий, бальзамов**, для отдушки пищевых продуктов.

Использование шалфея лекарственного требует **большой осторожности**. Большие дозы препарата **токсичны**, оказывают **раздражающее действие** на слизистую оболочку ЖКТ.

Уважаемые читатели! Публикуемая в газете информация не является прямым руководством к действию и не заменяет профессиональную медицинскую помощь.

Не занимайтесь самолечением. При любых симптомах заболевания в первую очередь необходимо проконсультироваться с врачом.

Редакция не несет ответственности за применение приготовленных самостоятельно трав и грибов по публикуемым рецептам.

КОРДИЦЕПС

- двоюродный брат «розатиков»

Окончание. Начало на стр. 6.

ным ароматом и сладковатым вкусом.

Сама гусеница длиной 3-5 см, диаметром 5 мм, имеет 20-30 члеников. Ее поверхность грубая, золотисто-желтого или желто-коричневого цвета, на спинке имеются многочисленные поперечные полосы, внутри она белая или бледно желтая. Лучшим по качеству является кордицепс с длинным и целым плодовым телом на толстой гусенице.

Кордицепс очень дорогой гриб, а в последние несколько лет цена его возросла в несколько раз (в 1998 г. один килограмм стоил 800 долларов, в 2004 - уже 12000 долларов за килограмм).

Целебные свойства кордицепса всесторонне изучены фармакологами всего мира.

В Америке его позиционируют как иммуномодулятор, то есть рекомендуют при онкологических заболеваниях с целью повышения специфического иммунитета.

В России в грибе кордицепсе нашли интересные **антибиотические свойства** - оказалось, что он оказывает бактериостатическое воздействие на несколько десятков патогенных бактерий, в т.ч. таких как **пневмококк, стрептококк, золотистый стафилококк**. Так же было отмечено, что кордицепс предупреждает тромбообразование и служит для профилактики и лечения таких грозных заболеваний, как **инфаркт миокарда, ишемическая болезнь сердца, инсульт, стенокардия**. В китайской и японской фунготерапии используют кордицепс при болезнях органов дыхания - **бронхитах, пневмонии, бронхиальной астме, эмфиземе легких, туберкулезе** и др.

Кордицепс - это своего рода **универсальный «растительный Жень-шень»** грибного царства и пользуется невероятным авторитетом во всем мире среди поборников натуральной медицины.

Но ажиотажный спрос на этот гриб сослужил ему недобрую службу. Сообразительные китайцы давно поняли, что этикетка «кордицепс» - это всегда продаваемо. И стали мошенничать, то есть поставлять сырье якобы кордицепса, 90% которого составляют просто сушеные гусеницы вида «хеппалайд», даже не пророщенные мицелием кордицепса! В 2002 году разразился скандал в Бельгии, где получающая сырье фармацевтика сделала анализ (не особо доверяя китайскому сертификату) и убедилась, что в присланном субстрате



сырье кордицепса

было даже меньше одного процента самого гриба!

С Россией, а особенно с Украиной, китайцы и вовсе не церемонятся - проведенный в одном из НИИ анализ вещества из капсулы с этикеткой «кордицепс» показал уникальный результат. Там вообще не оказалось следов кордицепса, и даже следов гусеницы там тоже не было! Но маркетинговые структуры это не смутило: как экспортировали этот кордицепс из Китая, так и продолжают, исходя из принципа: «покупатель всегда найдется».

Поэтому помните, что **китайский кордицепс** - это всегда подозрительно. Нужно смотреть, в первую очередь, на упаковку: если производителем является российская или любая европейская фирма - это более надежно. И означает, что субстрат прошел анализ и это действительно кордицепс. А главное, запомните - **дешевого кордицепса не бывает**.

Материал подготовил Разин А.Н., биотехнолог.

КНИГИ И. Филипповой
по популярной фунготерапии и др.

- ✓ "Грибы против рака",
- ✓ "Грибы против доброкачественных опухолей",
- ✓ "Грибная Атека. Естественное лекарство нового тысячелетия",
- ✓ "Популярная фунготерапия. Лечение лекарственными грибами",
- ✓ "Русский трюфель - идея своего бизнеса",
- ✓ "Серебряная вода",
- ✓ "Брак по группе крови",
- ✓ "Скорлупотерапия" и др.



Заказ книг на пересылку нал. платежом (по России), цена 120 руб.
192239, СПб, а/я 34, Филипповой И.А.

"ТИХАЯ ОХОТА-2007"

Конкурс-фотоотчет о прошедшем грибном сезоне-2007 продолжается. До открытия нового сезона охоты, несмотря на то, что на календаре уже 2008 год.

Сегодняшний участник конкурса - семья Александра Михайловича Васильева из г. Санкт-Петербурга: "Здравствуйте, уважаемая редакция! Мы уже участвовали в фотоконкурсе "Тихая охота" в прошлом году и получили поощрительный приз. Огромное спасибо. Пошляем Вам очередную серию фотографий, сделанную в лесах Тверской области. Не для того, чтобы что-то получить, а для того, чтобы еще кто-то увидел такую красоту".

Фото 1.-

Маленький лесной космодром для ма-а-а-леньких лесных НЛЮшек.



Фото 1.

Фото 2.-

- Возможно, внутри этой раковины прячется изумительная лесная жемчужина?



Фото 2.

- Возможно-возможно... Только я ее просто так не отдам..."

Фото 3.-

Дружная семейка. "А ну-ка, сынок, не отставай, а то еще потеряешься один в лесу..."



Фото 3.

Фото 4.-

Ну, полюбите же меня кто-нибудь! Ведь я так хорош... Но очень одинок.



Фото 4.

Фото 5.-

Каждый возраст имеет свою красоту - иногда и старушка бывает glamorousой...



Фото 5.

отделы от магазинов

"Грибная АПТЕКА"

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

"ИГНАЦИЯ"

973-57-40



ул. Ленсовета, д.86, ст.м. Звездная

973-57-50



в аптеке **Аптека ДВОКТОР**

пр. Стачек, 14, ст.м. Наревская

715-34-65

в аптеке **Аптека ДВОКТОР**

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

"АРНИКА"

715-47-26

пн-сб 10.00-20.00
вск 11.00-18.00

- консультации по применению продукции на основе целебных грибов, в т.ч. в ветеринарии;
- литература по популярной фунготерапии.

печтается на правах рекламы

Сегодня поговорим о грибе, который едят даже иностранцы. О грибе, который можно "собирать" круглый год, правда, в универсамах. Правды ради надо сказать, что многие грибники, встретив в сезон грибной охоты этот гриб в лесу, не рискуют его взять в корзинку. А вдруг поганка? Проще купить его в магазине. Там он экологически чистый и

ШАМПИньОН

или бледная поганка?

никогда не бывает червивым, чего не скажешь о его диких собратьях...

К тому же существует, хоть и маленькая, вероятность перепутать его с ядовитыми двойниками. Это - ложные шампиньоны. В их отличиях мы и постараемся разобраться. Казалось бы чего проще -

все знают о бледной поганке, но, почему-то, каждый год случается много отравлений именно ею...

Не забывайте, что Ваше здоровье - в ваших руках!

Рубрику ведет к.с.-х.н. Владимир Александрович Старостин.



Слово шампиньон в переводе с французского означает **гриб**. В нашей же стране оно стало наименованием целого грибного рода, плодовые тела некоторых видов которого первоначально доставлялись в нашу страну из Франции как деликатес.

Шампиньонов довольно много **видов: полевой** (*Agaricus arvensis*), **лесной** (*Agaricus sylvaticus*), **обыкновенный** (*Agaricus campestris*), **двуспоровый** (*Agaricus bisporus*), **полуобутый** (*Agaricus subperonatus*), **августовский** (*Agaricus augustus*), **выделяющийся** (*Agaricus semotus*), **паровой** (*Agaricus vaporarius*), **перелесковый** (*Agaricus sylvicola*), **отчетливо клубеньковый или Эссета** (*Agaricus abruptibulbus*), **крупноспоровый** (*Agaricus macrosporus*), **двукольцевой** (*Agaricus bitorquis*), и другие.

Все они во многом похожи друг на друга, отличаются только мелкими деталями. Обладают нежным и приятным вкусом (это касается съедобных видов). В западноевропейской кухне используются не только по прямому назначению - в пищу, но и как тонкая изысканная пряность. Дадим краткое описание некоторых, наиболее распространенных их видов.

В природе чаще других встречается шампиньон обыкновенный или луговой (*Agaricus campestris*), растущий группами в мае-ноябре на лугах, полях и огородах. Он заметно ароматнее шампиньона двуспорового (*Agaricus bisporus*), выращиваемого в шампиньонницах, и продаваемого в магазинах. Но зато он менее экологически чистый, т.к. часто произрастая вдоль автомобильных трасс, в городах и прочих экологически неблагоприятных местах, легко усваивает соли тяжелых металлов и другие вредные вещества. Поэтому в таких местах его собирать не стоит, можно отравиться, хотя сам по себе гриб не ядовит. Кроме того, этот вид шампиньонов, как впрочем и другие, часто бывает червивым.

Его шляпка диаметром до 10 см, выпуклая, позднее почти до плоской, с загнутым вниз краем, чаще белая, изредка сероватая или серовато-бурая. Пластинки



в молодом возрасте грязно-розоватые, затем буреют, и у взрослых становятся почти черными. **Ножка** до 10 см длиной и 2 см толщиной, цилиндрическая. **Мякоть** белая, на изломе слегка розовеет. Растущие в природе грибы имеют весьма сильный и приятный грибной запах, который еще более усиливается при готовке.

Из плодовых тел этого гриба получены **антибиотики** агаридоксин, агроцибин и кемпестрин. Вытяжка из плодовых тел этого шампиньона используется при лечении гнойных ран, тифа, паратифа, туберкулеза, задерживает развитие стафилококка.

У шампиньона двуспорового (*Agaricus bisporus*), выращиваемого в культуре, аромат гораздо слабее, хотя вкусом они не отличаются. Червивыми культивируемые грибы практически не бывают, но не потому, что устойчивы к личинкам грибных комариков и мух, просто это не допускается по технологии выращивания. «Дикие» плодовые тела данного вида шампиньонов поражаются ими не в меньшей степени, чем других видов.

Содержащиеся в мякоти данного вида вещества обладают **противоопухолевыми** свойствами, а также разрушают **холестериновые** бляшки.

Мы рассмотрели два самых распространенных у нас съедобных вида шампиньонов, но среди их множества есть и парочка тех, кого стоит опасаться. **Шампиньон плоскошляпковый** (*Agaricus placomicus*), а тем более, **желтокожий шампиньон, суп. сантодерма** или **ложный шампиньон**, (*Agaricus xantoderma*) лучше не собирать - они **ядовиты!** Их **основные отличительные признаки: неприятный тяжелый карболовый запах** в отличие от съедобных грибов, которые имеют очень приятный грибной запах, мякоть на изломе (особенно у основания ножки) и при прикосновении быстро желтеет, а у плоскошляпкового может еще приобретать и красноватый оттенок. Встречаются они очень редко, а отравления ими не бывают тяжелыми. Тем не



отчетливо клубеньковый



выделяющийся



желтокожий



плоскошляпковый



бледная поганка

менее, при сборе шампиньонов их следует знать и отличать.

Шампиньон полевой (*Agaricus arvensis*) чаще всего путают с **шампиньоном желтокожим**, который, как мы уже говорили, отличается интенсивным пожелтением основания ножки и неприятным резким запахом, а также ярко-розовыми пластинками. У **шампиньона полевого** пластинки бледные, затем серо-мясо-красные, шоколадно-коричневые до почти черных.

Но самый опасный двойник шампиньона - **бледная поганка** (*Amanita phalloides*), которая именно поэтому имеет еще одно название - **ложный шампиньон**. Ее отличительные признаки мы довольно подробно описали в выпуске №10(30)2007. Поэтому не будем на них останавливаться.

Чаще с ней путают **шампиньон отчетливо клубеньковый** (ш.О. или Эссета, *Agaricus abruptibulbus*) из-за его белой окраски. Но, все же, у шампиньона пластинки в молодом возрасте палевые или беловатые, а со временем становятся серо-розовыми, а затем коричневыми. К тому же поверхность шляпки ш.О. желтеет при прикосновении, а ножка сверху часто бывает розоватой.

Будьте очень внимательны. Лучше не срезайте, а срывайте грибы: тогда меньше вероятности заполучить в корзину бледную поганку.

С пожеланием здоровья в наступившем году,
к.с.-х.н. Старостин В. А.

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

Пора подумать о себе!

Система похудения



ЯМАКИРО

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.

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

КРЕМА НА ОСНОВЕ ЦЕЛЕБНЫХ ГРИБОВ

ШИИТАКЕ и ЛИСИЧКА



КРЕМ с экстрактом гриба шиитаке (*Lentinus edodes*)

Пластиковые тубы 50 мл. (в картонной коробке)



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

На правах рекламы

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

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

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

Серебряная вода

Давно было замечено, что серебро имеет удивительные свойства - в серебряном сосуде вода могла стоять очень долго, и бактерии в ней не размножались. На первый зубик всегда принято было дарить серебряную ложечку, и это тоже имело смысл - зубки шли болезненно, и дезодорирование никогда бы не помешало.

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

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

Теперь в продаже появилась новая упаковка объемом 500 мл.



На правах рекламы

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

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

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

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



Уважаемые читатели, от всей души Грибная Харчевня поздравляет Вас с Новым годом и Рождеством Христовым и желает, прежде всего, здоровья и праздничного настроения на долгие годы. А грибные рецепты помогут Вам в этом.

Напоминаем: мы ждем от вас любимые рецепты, по возможности с фотографиями готовых блюд. И не только быстрых и простых, но и праздничных, красиво оформленных. Приятного аппетита и отличного настроения!

СУП-ПЮРЕ С ШИИТАКЕ

Вспомним известное изречение "Война - войной, а обед - по распписанию". А какой же обед, даже пусть праздничный, без вкусного горячего супчика? Вот попробуйте суп-пюре из грибов шиитаке или любых других, какие найдутся у вас или в магазине.

1. Грибы вычистить, порубить, потушить с 1 ст.л. масла, нарезанной морковью и целой луковицей под крышкой 40-45 мин. Затем добавить 1 стакан воды, прокипятить. Луковицу вынуть.
2. В кастрюле поджарить 2 ст.л. муки и 2 ст.л. масла, добавить 4 стакана горячего молока, 1 стакан овощного отвара (воды), вскипятить, а затем объединить с грибами.



Варить 20 мин.

3. Посолить и заправить маслом и желтками, смешанными со сливками или молоком.
4. Подают, например, с гренками или сухариками.

Понадобится:

600 г грибов шиитаке или вешенки;
2 ст. л. муки;
4 ст. молока;
4 ст. л. масла;
1 морковь;
1 головка лука.
Для заправки:
2 желтка,
1 ст. сливок (молока).

НОЖКА КУРИНАЯ В МЕШОЧКЕ

1. У куриных окорочков сделайте надрез с внутренней стороны вдоль кости бедра и удалите ее по суставу.
2. Натрите окорочка солью, перцем и обжарьте на небольшом количестве растительного масла до готовности.
3. Брокколи разберите на соцветия, фасоль и сладкий перец нарежьте.
4. Обжарьте отдельно грибы и овощи на растительном масле до готовности, приправьте специями и рубленым чесноком. Ароматнее блюдо получается из лесных грибов, но зимой можно использовать шампиньоны или вешенку (то, что найдется в магазинах).
5. Тесто раскатайте, разделите на 4 квадрата. Каждый смажьте растопленным сливочным маслом, выложите грибы и овощи, на каждый поставьте куриную ножку и соберите края теста вокруг нее.
6. Зеленые перья лука-порея ошпарьте и обвяжите ими тесто вокруг ножки. Запекайте до готовности.
7. При подаче оформите зеленью.

Понадобится:

(на 4 порции)

окорочка куриные 4 шт.;
тесто слоеное 1 пластина;
масло растительное 100 г;
грибы свежие 200-300 г (или полуфабрикат);
брокколи 100 г;
перец сладкий 100 г;
фасоль стручковая 100 г;
лук-порей 4 пера;
чеснок 2 зубчика;
масло сливочное 3-4 ч. л.;
перец черный молотый;
соль.



РУЛЕТКИ ЯИЧНЫЕ С НАЧИНКОЙ ИЗ ГРИБОВ

Понадобится:

200 г свежих или замороженных грибов;
1 ст. л. сливочного масла;
черный молотый перец;
зелень петрушки;
кофейная ложка муки тонкого помола;
100 мл молока;
50 г тертого сыра;
20 г сливочного масла.

Для омлетов:

0,5 л молока;
4 яйца;
180 г муки тонкого помола;
растительное масло;
соль.

1. Из яиц, молока и муки приготовить омлетную смесь, посолить, зажарить омлеты на растительном масле и поставить в теплое место.
2. Нарезанные грибы потушить на сливочном масле, посолить, поперчить, присыпать ложечкой муки, залить молоком и загустить тертым сыром.
3. Добавить мелко нарезанную зелень петрушки и полученной смесью начинить омлеты.
4. Свернутые омлеты выложить в смазанную жиром огнеупорную посуду, обложить пластинками сливочного масла и запечь в горячей духовке.
5. Подавать лучше с овощным салатом.



Рецептами к празднику с вами поделилась Липатова В.Ю., г.Тверь

БАШЕНКИ ИЗ ПОМИДОРОВ С ГРИБНЫМ СЫРОМ

Старый репепт на новый лад. Многие выкладывают на помидорные кружки чесночный сыр, но в моей семье не все любят острый чесночный вкус, а вот такие башенки с грибным сыром - часто украшают наш праздничный стол.

Грибной сыр готовится очень просто: натереть на мелкой терке сыр, добавить мелко рубленные лесные грибы, заранее обжаренные на небольшом количестве растительного масла и охлажденные, зелень и майонез. Можно добавить порубленное мелко яйцо.

На блюде украшайте как вам нравится: огурцами, апельсинами, маслинами, зеленью и др.



Понадобится:

помидоры 6 шт.;
сыр (типа Эдам) 200 г;
грибы лесные (полуфабрикаты) 100 г;
масло для обжаривания растит. 50 г;
яйца вкрутую 2 шт.;
майонез, соль, зелень,
овощи для украшения.

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

Уважаемые читатели! Обсудить материал газеты, высказать свое мнение, задать вопросы вы можете по тел.: (812) 717-87-84, e-mail: gazeta@fungo.ru, www.fungo.ru. Адрес для писем: 191167, Санкт-Петербург, Невский пр., 180, кв. 25, редакция газеты "Грибная Аптека". Подписной индекс 19320 по каталогу РОСПЕЧАТЬ.

Газета "Грибная Аптека". Учредитель и издатель ООО "Фарм-принт". Регистрационное свидетельство ПИ № ФС77-24645 от 08.06.2006г. Свидетельство выдано Управлением Федеральной службы по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия по Российской Федерации и зарубежным странам. Адрес редакции и издателя: 191167, Санкт-Петербург, Невский пр.180, оф.25. Тел: (812) 717-87-84, e-mail: gazeta@fungo.ru, Главный редактор Факина Т.И. Тираж 30000 экз. Подписано в печать 24.12.2007 г. Цена свободная. Отпечатано в ООО "Типографский комплекс "Девиз", 198096, СПб, Угольная гавань, Элеваторная площадка, 6. Заказ № ТД-04909

