



№ 03 (035)
2008г.

Вестник
фунготерапии

АПТЕКА

КИТАЙСКИЕ ГРИБЫ И КОЗА

Это моя городская внучка подарок мне сделала - где-то увидела упаковки с «черным древесным грибом» и решила порадовать бабулю, которая зимой очень скучает без грибов, и купила на всю стипендию - 5 упаковок. Я ее для начала отругала: виданное ли дело, нам, русским людям, которые и подберезовики за грибы с трудом считают, такое (что-то черное в маленьких коробочках) есть, да еще грибами называть? И кто это есть станет, да и как это есть? На упаковках написано с ошибками порусски, что эти грибы надо сначала в воде держать, а потом использовать в еду с соевыми соусами. Соевого соуса у нас не было, вероятно, поэтому вкус нам этих грибов не показался. Да и честно говоря, я лично их и в рот побоялась взять, как только на эту жуть посмотришь - в воде они разбухли и стали комком угольно-черного «нечто». Поэтому я эту вареную сажу решила выбросить, но наш хозяйственный дед, чтобы добро не переводить, покрошил и добавил в похлебку нашей козе. Коза от еды не отказалась - не так она воспитана. Съела все с удовольствием. Так мы ей и скормили все упаковки. А внучка заметила, что после такого рациона молоко нашей козы стало очень вкусным, козий запах как-то ослабел, а само молоко стало гуще и слаще.

Ивнекова Р.Л., Г. Тосно

ГЛАЗАМ В ПОМОЩЬ

В прошлом году как-то резко стало у меня падать зрение: работа связана с компьютером, да телевизор посмотреть или книгу почитать хочется... А возраст, как говорится, бальзаковский. Вот и смотрю - на упаковках текст не вижу, нитку в иголку (особенно вечером) вдеть не могу, дочку приходится просить. А моя старая бабушка, которой вот-вот уже 90 стукнет, без очков обходится. Да и мне говорит: «Как же ты, внученька, за глазками своими не следишь, не помогаешь им. Вот мы всегда в деревне, как снег сойдет, заготавливали «сморщики», сушили их хорошенько, затем делали из них порошок и весь год до следующего урожая сыпали себе в еду. Никто в деревне на глаза никогда не жаловался».

Решила и я прошлой весной набрать сморчков, благо рядом с нашей дачей их всегда море. Насушила и порошок приготвила. Стала и сама его принимать, и мужу в еду добавляла. Даже и не заметила, что перестала дочку просить нитку в иголку вдеть, а как-то у подруги в гостях, когда никто без очков не мог разглядеть состав, кажется крабовых палочек, я легко это сделала! Вот это да! А муж газеты без очков читает. Спасибо бабуле, что научила.

Арусова В.М., г. Луга

● **ФУНГОТЕРАПИЯ** открывает свои секреты:
ДРОЖАЛКИ, грибы МУЭР

● **Консультация ТРАВНИКА:**
ДУРНИШНИК обыкновенный

● **Грибные ИСТОРИИ:**
Барбара Брыльска

● **Грибная РУЛЕТКА:**
Перечный гриб

● **Грибная ПОЧЕМУЧКА**

● **Грибная ХАРЧЕВНЯ: Масленица**

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



Март

Весна... А что радовать-ся-то? У нас вся зима как ранняя весна была... В середине января - на улице лужи стояли и не принес - три дня снега и маленького морозчика - и опять море разливанное, зимний паводок...

Но на погоду можно сколько угодно пенять, а исправить ничего нельзя. Вот только одно печалит, если вскорости вокруг Петербурга и Москвы в связи с резким потеплением климата начнут пальмы расти, то куда наши грибы денутся? Привыкнут? И начнут бодренько плодоносить - боровики под пальмами, лисички под лианами, подберезовики вступят в симбиоз с магнолиями...

Однако отвлеклись... Март. Месяц активного сокодвижения. Сок движется по стволу, а следовательно, благодаря этому «потоку жизни» активизируются древесные грибы-паразиты - **трутовики**. Для них это тоже пора расцвета и роста. О трутовиках мы рассказывали уже достаточно много. И о листовичной губке, которая считалась в 19 веке самым прибыльным товаром и продавалась тысячами тонн за границу, где из нее делали лекарства для чахоточных и раковых больных, в Японии и Китае нашу губку (**трутовик листовичный**) использовали как средство для похудения, при желудочно-кишечных заболеваниях, стойких запорах. И о наших российских трутовиках: **копытне**, которым в деревьях лечили падучую (эпилепсию), или о съедобном **трутовике в виде оранжево-желтых напылов** на стволах, который и жарить можно, и варить, и настойками из которого можно от депрессий избавляться.

В этом номере газеты мы поговорим о других грибах, которые тоже селятся на стволах деревьев и тоже начинают активно возвращаться к жизни в марте-апреле, о грибах, которых мы просто не замечаем в лесу. Потому что не знаем и не хотим знать - а зря, интереснейшие среди них попадают особи, и очень целебные. Грибы эти объединены в семейство, под смешным названием - дрожалковые. Они действительно похожи на только что залитый студень или фруктовое желе. Образуют причудливые соцветия на ветках или корнях, как разноцветный лесной мармелад. Но об этом впереди.

А сейчас - о подписке. Приходят письма от экономных наших читателей с вопросом - «А почему в киосках вашу газету покупать дешевле, чем получать ее по подписке?» Или такой же вопрос - «Из экономии отказалась от подписки, а в киоск рядом с домом ее перестали завозить. Почему и что делать?»

Объясняем: подписка - это гарантия того, что газета будет у вас в руках ежемесячно. Стоит номер дороже, потому что в цену входят все почтовые расходы, а иногда еще и доставка до абонента. А на киоски надеяться нам особо не приходится - сегодня они берут нашу газету для продажи, а завтра руководство может сказать - нам интереснее продавать дорогой эротический журнал. А ваша газетка непонятно для каких грибников, только у нас место занимает - и с легкостью отказывают. Поэтому, экономия должна быть разумной. Недаром же англичане говорят, что ничто не стоит так дорого, как собственная жадность.

Гл. редактор Т. Фадина

РИСОВЫЙ ГРИБ СНИМАЕТ УСТАЛОСТЬ

Вы во многих выпусках уже писали о **зооглеях**, в частности о **рисовом грибе**, или **морском индийском рисе**. В нашей семье этот гриб растет уже несколько лет - кто-то из знакомых отдал его нам, так как не смог ухаживать правильно. А у нас он прижился. И настоем регулярно пьем, а я даже принимаю с ним тонизирующие ванны.



Могу посоветовать свой способ борьбы с усталостью: после работы прихожу совершенно без сил и, прежде чем свалиться в кресло, набираю полную ванну теплой воды, выливаю туда трехлитровую банку настоя морского риса (перед этим смачиваю полотенце этим же настоем). Ложусь в ванну, на лоб кладу влажное полотенце и так лежу 10-15 минут, пока вода не остынет. Выхожу, промокну слегка тело полотенцем, и ощущение такое, что взлететь хочется, усталости как не бывало.

Газира Р., г. Тосно

«ФУНГ ШАРИК»

Бесплатные консультации по ветеринарии

можно получить:

- ✓ По горячей телефонной линии:
тел/ф. **(812) 740-37-61**
(пн, ср 10.00-17.00)
- ✓ по почте: 197022, г. Санкт-Петербург,
а/я 720, «Центр фунготерапии И. Филипповой»
- ✓ по эл. почте: **sharik@fungo.ru**

На любые вопросы о здоровье ваших питомцев ответит - кандидат ветеринарных наук, фунготерапевт Юшкевич Татьяна Владимировна.

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)

Коррекция лишнего веса

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

Меня очень удивило, когда я услышала, что хлебопекарные дрожжи - это грибы... Это так?

Да, это так. Дрожжи - это грибы, микромицеты. Они крупнее обычных бактерий, но все же настолько малы, что их потребуется уложить в ряд от 1200 до 1600, чтобы получить цепочку длиной в 1 сантиметр.

Дрожжевые клетки размножаются почкованием. Это означает, что от них отходят отростки, которые потом наращивают клеточную перемычку в месте отрыва и отсоединяются от родительской особи. По мере роста они вырабатывают вещества, которые называются цимаза и инвертаза.

Дрожжи используются и в хлебопечении и в производстве любого алкоголя. Крохотные дрожжевые грибки находятся в большом количестве вокруг нас - в воздухе.

Если слабый раствор сахара на несколько дней оставить на воздухе, то на его поверхности появится легкая пена и от него начнет исходить запах алкоголя. Это значит, дрожжевые грибки нашли для себя удобную среду. Возможно, кто-то давно случайно заметил, что если и тесто для выпечки хлеба постоит некоторое время, то в нем часто происходит специфический процесс. Плоская поверхность теста таинственным образом начинала вздуваться и подниматься. От него исходил странный, но приятный запах. Когда это тесто выпекалось, вместо плоской тяжелой лепешки из него получался легкий, пористый, мягкий хлеб!

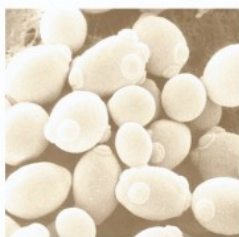
Официально лишь в 1857 году Луи Пастер объявил, что нашел причину этого брожения и назвал виновников **дрожжами или дрожжевыми грибами**.

А когда научились выпекать дрожжевой хлеб?

Споры диких дрожжевых грибков почти постоянно присутствуют в воздухе и могут естественным путем попасть в тесто. Первые люди, которые обнаружили ценность дрожжей, были египтяне. Они первыми начали печь тесто с дрожжами, и им понравился более легкий и вкусный хлеб.

Сначала тесто просто ставили в теплое место рядом с очагом и ждали, когда оно начнет «закипать», то есть в него уже попали дрожжевые грибки из воздуха. Но это процесс был долгим и управляемым. Потом стали делать закваску - тростниковый сахар разбавляли водой и оставляли до появления на нем пены. Эту пену тоже добавляли в тесто.

Но и это было долго, причем разновидностей дрожжевых грибков - множество. И тесто, выпеченное на диких дрожжах, получается все время разным. Египтяне открыли способ избежать этого. Каждый раз при выпечке они оставляли немного жидкого заквашенного теста (закваску) и добавляли его в новую порцию теста. Закваска у каждого пекаря была своей и, следовательно, вкус у каждого хлеба был разным.



Примерно за тысячу лет до н.э. финикийские торговцы передали искусство выпечки дрожжевого хлеба грекам, которые стали мастерами этого дела. Греки знали более 70 рецептов выпечки хлеба.

Римляне превратили хлебопечение в широко развитую промышленность и приняли законы, определяющие качество хлеба. Хлебопеки так гордились особым вкусом своего хлеба, что каждый из них обозначал на булках свое имя - точно так же, как в наши дни хлебопекарни ставят клеймо на упаковке.

А какие дрожжи используются при производстве алкоголя?

Дрожжевые грибки одинаковым образом сбраживают все - и теплое тесто, и фрукты, и овощи, и т.д. Сначала люди открыли для себя все же алкоголь, а уж спустя достаточно долгое время использовали дрожжи для приготовления дрожжевого хлеба.

В самом начале производство алкоголя было стихийным процессом, то есть сахарные растворы, сделанные из патоки, картофеля, ржи, пшеницы, солода и хмеля, яблок и винограда, подвергались воздействию воздуха для получения спирта (то есть их просто оставляли на воздухе и ждали, когда они забродят естественным образом). И из этих сахарных растворов получались - виски, пиво, эль, сидр, медовуха и другие напитки.

гие напитки.

А какие дрожжи лучше всего использовать для выпечки?

Килограмм дрожжей можно за пару часов вырастить из одной клетки, если поместить ее в сахарную воду. Но лучше все-таки их покупать: дрожжи должны расти в стерильных условиях. Например, если упаковка дрожжей разорвана - продукт может быть заражен посторонними микроорганизмами и тесто подходить не будет.

Чтобы полностью быть уверенными в том, что тесто подойдет и выпечка получится пышной и мягкой, дрожжи нужно увидеть, понюхать и даже надломать.

Дрожжи имеют специфический приятный запах жареных семечек или хлеба. Если вы его не услышали или что-то неприятно «бьет в нос», значит, в продукте поселились еще какие-то бактерии.

Свежие дрожжи обычно светлого цвета: кремового или светло-серого. Они не должны иметь никаких разводов. Если вы открыли пачку и увидели, что края продукта «заветрены» - черствые и более темные, чем остальная масса, продукт покупать не надо. Он не свежий и ваша выпечка не порадует домашних.

Сегодня на продовольственных рынках представлено много разновидностей дрожжей.

Есть более достойная альтернатива - сухие дрожжи. Они имеют длительный срок хранения.



Барбара Брыльска: «Я - грибной фанатик...»

Барбару представлять не надо - какой же русский ее не знает? И есть ли такой русский, который никогда не видел нашего культового новогоднего фильма с ее участием? Но ангельская внешность актрисы мало соответствует ее внутреннему облику - ясновельможная панночка достаточно сурова, язвительна и малообщительна. Во всяком случае с российскими артистами у нее очень прохладные отношения, несмотря на то, что последние съемки были достаточно продолжительными и спаяли (споили) многих. «Есть такое понятие - польская спесь. В этом случае ее просто перебор, - тонко заметила как-то Валентина Талызина в отношении актрисы. Спесь - не спесь, однако Брыльска интервью дает крайне неохотно, совершенно не идет на контакт и о себе разговаривать не хочет. Поэтому, когда мы в телевизионном кафе в Останкино оказались за соседними столиками, у меня даже мысли не было помешать Барбаре пить кофе и попросить сказать пару слов нашей газете. Она подошла сама. Ее заинтериговали газеты, которые лежали рядом со мной на столике - на обложке был большой и яркий польский гриб (кстати, без всякого умысла).

Разговор начался с восклицаний - «Ой, какой красавец! Мы называем его «панский гриб». Его только надо уметь готовить - русские об этом мало знают. У поляков грибы - это страсть. А у меня доходит до фанатизма. Я ведь как стрессы снимаю - ухожу в лес собирать грибы. А зимой - уезжаю на экскурсию в теплицы, где выращивают шампиньоны и вешенки. Мне нужно на грибы посмотреть, чтобы душой успокоиться. А такой газеты у нас нет - какая жалость. Я ее буду обязательно выписывать».

По ходу дела Барбара переместилась за мой столик и стала увлеченно перелистывать выпуски газеты «Грибная аптека» под удивленными взглядами сидящих в кафе актеров. А мне удалось не только взять интервью, но и подружиться с пани Брыльской - уж больно много общего оказалось, а основное - беззаветная любовь к грибам.



И.Ф. Барбара, а где вы грибы собираете?

Б.Б. Где вижу, там и собираю - удержаться не могу. Поэтому мне в Бельгию, наверное, нельзя - не буду вылезать из полицейского участка, там же у них запрет на сбор грибов. Однажды я шла по нашему садовому поселочку и вдруг увидела за забором под елкой сразу несколько штук красавцев боровиков. Калитка было наглухо закрыта, видно хозяев не было дома и я полезла через забор. Причем крышу у меня снесло основательно - я не подумала ни о собаке, ни о том, что это чужая собственность. Мне безумно захотелось к ним прикоснуться. К счастью, все обошлось - меня не поймали на воровстве, и собаки там не было. Порвала только куртку, когда обратно с добычей возвращалась. Ну вот такая у меня фанатичная страсть к грибам...

И.Ф. А какие грибы любите?

Б.Б. Я люблю все грибы. Но никогда для еды не покупаю грибы в магазине. Уже имела опыт. Замороженные часто бывали с червями и песком, а ведь морозить грибы нужно тоже правильно. Сначала отбирать чистые и тщательно их мыть, потом отваривать не более пяти минут после закипания и тогда - после остывания - замораживать. Тогда грибы имеют свой грибной аромат. А магазинные - это напрасно выброшенные деньги... А магазинные маринованные? Это же издевательство над грибами... Особенно, если западный производитель. Пресные, вываренные в какой-то мутной жиже, именуемой у них маринадом...

И.Ф. А вы сами заготавливаете грибы?

Б.Б. Конечно - это мое хобби. Я наверняка люблю чистить собранные

грибы - для меня это целый ритуал, затем их мариновать. В маринад обязательно нужно добавлять корицу для аромата. Белые грибы не надо измельчать, только самые большие шляпки разрезать. Они так красиво смотрятся в маринаде и в банке и на тарелке! В прошлом году у меня был личный рекорд по маринованию боровиков - 132 поллитровые баночки!

И.Ф. Да, у меня поменьше - 64. Но у нас с боровиками плоховато было в прошлом

году... А что вы знаете о лечебных свойствах грибов?

Б.Б. То, что грибы обладают удивительными целебными свойствами, я знаю давно. У моей родственницы в деревне под Варшавой была знахарка, которая рак лечила веселкой и мухоморами. К ней очень много народу ездило и многие вылечились, это я знаю точно - знакомый у нее лечился, живет до сих пор.

А я знаю очень хорошее средство от чирьев - нужно приложить к этому месту маринованный белый гриб и забинтовать и оставить на ночь. Сам чирей очень быстро нарвет и больше нигде и никогда чирьев не будет...

И.Ф. А о лекарственных японских грибах слышали - шиитакэ, мейтакэ, кордицепс, рейши?

Б.Б. Да, слышала, что они тоже рак лечат. Там нашли какое-то удивительное вещество, которое останавливает деление раковых клеток? У нас в аптеках есть такие американские баночки, но они очень дорого стоят - больше 150 евро. А китайские мне как-то предлагала знакомая из какого-то сетевого маркетинга. Но доверия китайские товары у меня не вызывают. Особенно если это косметика и биодобавки.

И.Ф. Барбара, вы не будете возражать, если мы изберем вас почетным членом редколлегии нашей газеты? Такая любовь к грибам - дело редкое!

Б.Б. Тронута и благодарна. А я в Польше буду рассказывать о вашей грибной газете и ее показывать. У нас там достаточно таких же грибных фанатиков, как и я...

И. Филиппова



“... В вашей фирме разработана биодобавка на основе вытяжки из **грибов лисичек**. А вот мнение одного из специалистов... Руководитель кабинета инфекционных и тропических болезней в Инфекционной клинической больнице № 1, д.м.н., профессор РГМУ А.Бронштейн на вопрос журналиста, правда ли, что грибы лисички способны изгонять глистов-паразитов из организма человека, ответил: «**В отношении лисичек - полная ерунда. Тут спутано сразу несколько понятий. Так как сами лисички в природе не поражаются червями, то в народе считается, что они способны избавлять от них и людей, но дело в том, что грибные, растительные черви людей не поражают, так как люди болеют исключительно человеческими паразитами. Почему лисички и лесные шампиньоны без червячков, я не знаю, но те, кто будет ими «лечиться» по псевдонародным рецептам, могут серьёзно заболеть без реальной помощи.**» Прокомментируйте, пожалуйста. Хотела бы узнать Ваше мнение.”
С уважением, Елена Перельман.

Бывают дремучие целители, а бывают дремучими и профессора. У первых это от невежества и недостатка специального образования, а у вторых от сознания собственного непрекаемого авторитета и непревзойденной образованности, причем поражает искреннее стремление наклеивать ярлык, ничего НЕ ЗНАЯ о данном предмете.

Ну, начнем с того, что в данном интервью невежд - двое. Ни журналист предмета не знает, ни профессор. Вопрос задан, прежде всего, некорректно: «Грибы лисички способны изгонять глистов-паразитов из организма человека?» То есть журналист слышал звон, да не знает где он.

Грибы лисички **не изгоняют** половозрелых особей. У вытяжки из лисичек, под условным название «хиноманноза» совсем другая функция - она **перфорирует (растворяет) оболочку яиц паразитов**. И если паразиты у грибов и человека действительно разные, то оболочки яиц - одинаковы по составу.

Уважаемый профессор не счел нужным упомянуть, что «реальная помощь» при глистных инвазиях сейчас следующая - **несколько** (иногда до 6-8) курсов приема антигельминтных токсичных (!) препаратов. Почему несколько? Да потому что внимательно почитайте инструкцию к любому антигельминтному лекарству, например, «Вермоксу» - «препарат не оказывает действие на уже находящиеся яйца гельминтов в организме». А это означает, что через несколько дней из этих яиц выведутся личинки, которые превратятся во взрослых особей - и их опять придется травить лекарством. А они уже опять отложили кладки яиц. И так очень и очень долго... А при приеме грибов лисичек этот порочный круг легко разрывается. Антигельминтный препарат убивает взрослых паразитов, а лисички «производят зачис-



Лямблии (1), циста лямблии (2)

тку яиц».

Ну а насчет язвительного выпада в сторону народной медицины - то бишь «лечиться по псевдонародным рецептам» - господин профессор никого не удивил: высокоумное невежество ничем не лучше просто невежества. По-видимому, он абсолютно уверен, что до появления **химической фармацевтики** (а это начало 30-х годов 20 века) народ просто вымирал без «реальной медицинской помощи». Однажды некий кандидат (тоже мед. наук) мне решил раскрыть глаза, что у современной фармацевтики «много лекарственных препаратов растительного происхождения». Так и написано на этикетке - растительного

происхождения. То есть ему, образованному человеку, никто не удосужился объяснить, что «растительное происхождение» - это не приготовленное из растения лекарство, а **синтезированное**. То есть, например, гриб рыжик продуцирует (вырабатывает) антибиотик. Химики выяснили структуру этого полисахарида или белка, немножко упростили и сделали аналог этой молекулы... из нефти. И получили современный антибиотик **лактова-рин** синтетического характера, но **растительного** происхождения. Практически больше половины лекарств такого вот **растительного** происхождения, то есть взяты из лекарственных трав и грибов. И что поразительно, некие профессора относятся к ним (к травам и грибам) с явным презрением! Они дескать не **лечат**, а **лечит** синтезированное искусственное вещество, аналог (под большим вопросом!) натуральному...

Меня в этом ответе уважаемого профессора удивляет не его незнание - ну нет времени следить за всеми новинками в области паразитологии, это вполне извинительно. Меня удивляет неприкрытая агрессия - «полная ерунда», «псевдонародные рецепты». Так и хочется за него продолжить: «Не смей свое суждение иметь...» Печально... А ведь бурно развивающаяся после долгого загона и забвения натуральная терапия не столь категорична.

Она не отрицает официальную химическую терапию, понимая, что хотя это и **стрессовая** медицина, но она необходима в острых случаях. А натуральная терапия давно определила свое место - профилактика и реабилитация. То есть, если те же лисички применять хотя бы раз в полгода как **профилактическое средство**, то совсем не нужно будет потом курсами глотать опасную химию. Потому что глисты в организме будут уничтожены на самой начальной стадии - **яиц и цист**.

ЛАКОМСТВО С ДЕРЕВА

Сейчас много говорят о грибах **муэр**. Это, действительно, необычные грибы. И вовсе не потому, что растут они не под деревом, а на нем, то есть являются **древесными грибами**. В России древесные грибы тоже хорошо известны - всеми любимые **опята**, например, или **вешенки**.



А эти грибы - иностранцы, обитают они в Корее, Тибете, Таиланде, Японии, конечно же, в Китае. Необычны они своим видом и даже названием своего грибного рода - **семейство дрожалковые, вид Tremella**. И действительно - дрожалковые, похожи на мармелад, растущий на ветке, только необычного черного цвета. Дрожалок в природе очень много. И различаются они и размером, и цветом. Белые, желтые, оранжевые...

Грибы муэр везут к нам из Китая в сушеном виде в крохотных, похожих на спичечные коробки, упаковках с надписью «**черные древесные грибы**». У этих грибов удивительная особенность - впитывать влагу. Так устроены мембраны их клеток - запасаться влагой на возможно долгий период. И поэтому не стоит удивляться, что тонкие и ломкие лепесточки сушеного гриба **муэр** увеличатся в 10 раз, если их залить водой!

Грибы муэр полезны и имеют интересный, ненавязчивый вкус. Можно сказать, что они впитывают аромат тех продуктов, с которыми их подают.

Грибная польза

В китайской кухне муэр считают диетическими грибами. Употребляя их в пищу, предупреждают и даже лечат дисбактериоз, гастрит, энтероколит и стойкую диарею. Для нас это может звучать удивительно: где это видано, чтобы при диарее мы ели грибы. Но муэр, действительно, обладают легким вяжущим действием, особенно если добавить их в блюдо в сушеном виде.

Считается, что муэр нормализуют водный обмен в организме, замедляя при этом процесс старения. Во всяком случае, китайцы в этом абсолютно уверены.

А мы можем точно сказать, что муэр не будет лишним ввести в свой рацион, если у вас бывают отеки на ногах. Лучший рецепт в этом случае - добавить чайную ложку измельченных грибов в рис, сваренный без соли.

Дегустация **муэр** нежелательна аллергикам, особенно тем, кто страдает кожным дерматитом, экземой. Грибы - это все-таки аллерген. Тем более для нас **муэр** - это экзотика.

Муэровые правила

В России продают только сушеные грибы муэр. Чтобы они оказались вкусными и принесли организму пользу, при покупке и хранении нужно быть внимательным.

✓ Во-первых, **муэр** должны быть абсолютно сухими, без капелек влаги на



САЛАТ ИЗ грибов МУЭР

Хорошо проваренные грибы нарезать тоненькой соломкой. Добавить к ним зеленую стручковую фасоль и нарезанный лук. Обжаривать все на оливковом масле, пока фасоль не будет готова. Выложить в салатницу. Смешать с отваренным рисом и добавить специи по вкусу. Подавать с соевым соусом.

пакете. Хранить их следует в шкафчике, а не в холодильнике - опять-таки, чтобы не намокли. В таких условиях древесные грибы могут храниться около 5 лет.

✓ Во-вторых, **цвет** этих грибов может быть **темно-серым или черным**, но он обязательно ровный, без белых или зеленых пятен. Если эти пятна есть, скорее всего, грибы были случайно намочены и начали банально покрываться плесенью.

✓ Чтобы приготовить суп или салат из грибов **муэр**, первым делом нужно **замочить** их примерно на полчаса. Они очень хорошо впитывают воду, при этом увеличиваясь в объеме в 7-10 раз. Долго хранить разбухшие грибы нельзя. Максимум - два дня в холодильнике, в закрытой емкости с водой. Гораздо лучше готовить размоченные муэр сразу. Первым делом, их тщательно моют и подвергают термической обработке. Хотя муэр абсолютно безопасны, их нужно долго варить - не менее двух часов. Они должны стать мягкими и не хрустеть на зубах. Только после этого можно будет приступить к приготовлению блюда - супа, гарнира, салата или закуски.

И. Филиппова



КРАСОТА · ЗДОРОВЬЕ · ДОЛГОЛЕТИЕ
выставка товаров для красоты и здоровья

ПРИГЛАШЕНИЕ

за здоровьем - на выставку!

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

- со 2 по 6 апреля с 11.00 до 19.00
- Северо-Западный выставочный центр, пл. Победы, д. 2
- Ст.м. «Московская», выход на ул. Алтайскую
- Справки по телефонам: (812) 974-22-69, 740-13-26

ПРЕДЪЯВИТЕЛЮ ПРИГЛАШЕНИЯ - ПОДАРОК!

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

на
два
лица



Xanthium strumarium
ДУРНИШНИК *обыкновенный*
 страпополох обыкн., овечий репях, кеантнум

В переводе с латинского означает «драгоценный камень от опухоли желез», т.к. в основном его с давних времен применяли при заболеваниях щитовидной железы - при эндемическом зобе, узлом ее перерождении, тиреотоксикозе, при доброкачественных и злокачественных опухолях щитовидной железы, а также для нормализации функции половых желез, для рассасывания миом, фибромиом, мастопатий, кист яичников.

Род дурнишников включает в себя несколько видов: колючий, сибирский и дурнишник обыкновенный.

Дурнишник обыкновенный - однолетнее травянистое растение семейства сложноцветных с трехлопастными шершаво-опушенными листьями.

Соцветия корзинки однополые зеленого цвета, расположенные в пазухах листьев. В верхней части растения - корзинки с мужскими цветками, в нижней - с женскими. Плоды - продолговатые семечки с крючковатыми шипиками.

Дурнишник обыкновенный является одним из перспективнейших лекарственных растений, свойства которого мало изучены.

Распространен **дурнишник** в Европейской части России, Ср. Азии, на Кавказе. Растет на пустырях, сорных местах, около жилья и дорог. Для медицинских целей используется наземная часть растения с цветками и семенами, корни.

Химический состав

Растение богато йодом и пигментами, содержит большое количество биофлавоноидов, мало изученный гликозид кеантострумариин, органические кислоты, смолы, сапонины, жирное масло.

В научной медицине России дурнишник обыкновенный практически не применяется, хотя входит в фармакопею Китая и других стран. Он используется как в виде монотерапии, так и в сборе с другими лекарственными растениями, улучшающими обмен йода в организме (дрок красильный зюзник европейский, воробейник лекарственный, ряска малая и др.).

С давних времен народная медицина использовала довольно широко дурнишник обыкновенный: как жаропонижающее, противовоспалительное, успокаивающее средство, при доброкачественных и злокачественных опухолях щитовидной железы. Растение оказывает нормализующее действие на функцию половых желез, способствуя рассасыванию миом, фибромиом, мастопатий, кист яичников (Козепанов С.В. 1997 г.).

Проводимые научные исследования подтверждают опыт народной медицины в перспективном применении этого растения в лечении онкологических больных (Ененко Ю.Я. и др. «Фитотерапия в онкологии» 1994 г., Горяев М.И. и Шарпова Ф.Е. 1982г.).

Особое внимание привлекают данные о применении дурнишника обыкновенного

при различных заболеваниях кожи: атопическом дерматите, псориазе, микозах, фурункулезе, чесотке.

Экспериментальным путем доказано, что противовоспалительное действие крема с настойкой дурнишника примерно соответствует эффекту от слабых кортикостероидных мазей (Русак М.Я. 2001 г.).

Требуется более углубленное изучение растения при лечении онкодерматозов (лучевой экземы и дерматита, радиоэпидермита).

Есть указание в литературе на его эффективное использование при сахарном диабете, мочекаменной болезни, ревматизме.

Способы и формы применения дурнишника обыкновенного:

1. Настой - 1 ст.л. сырья залить стаканом кипятка, томить 30 мин, принимать по 1 ст.л. 6-7 раз в день при зобе, кожных и простудных заболеваниях;

2. сок дурнишника - свежие листья измельчают, отжимают сок. Принимать по 15-20 капель 3 раза в день при токсическом зобе;

3. отвар для наружного применения - 10 г сырья на 200 мл воды. Водным отваром обрабатывают голову и все части тела, пораженные грибок и покрытые сыпью;

4. свежие листья прикладывают к коже при лишае, псориазе, экземе;

5. настой (при различных локализациях рака) - используют растение целиком: 1 ч.л. сырья заливается 1 стаканом кипятка, настаивается 30 минут, пить по 1 стакану 3 раза в день;

6. сок и отвар растения используют в виде аппликаций при раке щитовидной железы.

Препараты из дурнишника относятся к сильнодействующим веществам, иногда вызывают жжение. Применять его надо с большой осторожностью и под наблюдением врача.

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.





Что же мы съели?

Не раз мы задавали себе этот вопрос, когда ели вкусные ароматные грибочки: жареные, соленые, маринованные...

Рассматривая **химический состав грибов**, можно отметить, что они оказались настоящей кладовой полезных веществ. Так, количество **белков** в свежих грибах достигает 23%, а в сушеных - до 30%, это больше, чем у многих овощей и в мясе (в сравнении с сушеными грибами). **Клетчатка** в сухих грибах до 20%, **углеводов** - около 15%, большое количество (до 10%) различных **жироподобных** веществ, и в том числе: **жирные кислоты, стерины, фосфатиды, эфирные масла, препятствующие отложению холестерина** в организме человека.

Богаты грибы и **органическими кислотами** (щавелевой, фумаровой, лимонной, винной).

Из **ферментов** в грибах есть амилаза, липаза, уреаса, цитаза, способствующие **расщеплению жиров, клетчатки, гликогена**.

Что касается **витаминов**, то и здесь грибы стоят не на последнем месте. Так, в **белых грибах** витамина С - 30 мг%, в маслятах - 12, в опятах - 11, в сыроежках - 12, а в лисичках - 34 мг%. Если сравнить это с овощами и фруктами, то окажется, что многие из них будут отставать от грибов. Но, естественно, если готовить грибы щадящими методами, минимально разрушающими витамины.

Сыроежки, подберезовики и подосиновники богаты витамином РР (69 мг%), а в **опенках** его 10,3 мг%. Большинство грибов содержат витамины **В1 и В2**, а некоторые - **каротин**.

Богаты грибы и **минеральными веществами**. Общее количество их достигает 78%, что позволяет приравнять грибы к **фруктам**. В состав этих веществ входят **железо, цинк, марганец, медь, никель, кобальт, хром, йод, молибден, фосфор, натрий и кальций**.

В грибах особо выделяются 2 вещества: **гликоген** (животный крахмал), которого растения не имеют, и **фунгин** (белковое вещество, подобное хитину). Из-за большого содержания фунгина грибы трудно усваиваются организмом. Но этого нельзя сказать о сухих, измельченных в порошок грибах.

Эфирные масла придадут грибам своеобразный аромат, а смолы характерную жгучесть.

На основе информации из «Справочника химического состава пищевых продуктов» (т. 1, 2) под редакцией профессоров И. И. Скурихина и М. Н. Полгарева (Агропромиздат, 1987).

Филиал "Центра ФУНГОТЕРАПИИ И.Филипповой" Украина - г.Киев

В Украине в г. Киеве работает официальное представительство "Центра Фунготерапии И.Филипповой".

В киевском филиале центра вы можете:

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

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

Г. Киев, ул. Городецкого дом 12/3

печатается на правах рекламы

КНИГИ И.Филипповой по популярной фунготерапии и др.

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



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

Где можно получить консультации по применению продукции из целебных грибов?

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

Магазины "Грибная аптека" в г. С-Петербурге:

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

Отделы "Грибная Аптека"

в г. С-Петербурге:

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

Магазины "Грибная аптека" в Москве:

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

Наши представители
 Беларусь: г. Белоозерск - (01643) 4-04-55, 59-0-95
 Болгария - 00359 (2) 952-51-99, 00359 - 888-95-03-96 (в т.ч. Греция, Македония, Испания, Румыния, Турция, Сербия)
 Великобритания (353 86) 254-09-60
 Украина: г. Донецк - (066)754-34-51, г.Киев - (044)331-60-06, г. Одесса - (067)518-42-63, г. Запорожье - (612)93-32-15
 Эстония, Нарва - (37235) 482-49, 55-916-627
 Екатеринбург - (343) 213-99-61
 Адлер - (8622) 33-40-43
 Омск - (3812) 70-00-37

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

В Центре можно узнать телефоны других представителей: Ангарск, Барнаул, Белгород, Владивосток Вологда, Выборг, Горно-Алтайск, Западная Двина, Ейск, Казань, Калининград (обл.), Киров (обл.), Кострома, Красноярск Новокузнецк, Мурманск, Омск, Оренбург, Ростов-на-Дону, Снежинск, Сочи, Тольятти, Ухта, Хабаровск, Чебоксары, Череповец, Якутия (Саха).

КРЕМА НА ОСНОВЕ ЦЕЛЕБНЫХ ГРИБОВ

ШИИТАКЕ и ЛИСИЧКА



На правах рекламы

КРЕМ с экстрактом гриба шиитаке (*Lentinus edodes*)

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

Пластиковые тубы 50 мл. (в картонной коробке)

Помогают сохранить здоровыми кожу и опорно-двигательный аппарат, 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



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

в аптеке

**Аптека
ДОКТОР**

973-57-50



пр. Стачек, 14,
ст.м. Нарская

в аптеке

**Аптека
ДОКТОР**

715-34-65

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.

печатается на правах рекламы

"ТИХАЯ ОХОТА-2007"

Уважаемые читатели и участники фотоконкурса "Тихая охота 2007". Скоро откроется новый грибной сезон, а наш конкурс выйдет на новый виток. В июньском номере мы подведем итоги 2007 года и будем ждать новых историй о "Тихой охоте-2008", иллюстрированных фотографиями. Напоминаем, что голосование будет идти до 20 мая (многие читатели, к сожалению, голосовали поздно, и их голоса не были учтены при подведении итогов).

А пока вашему вниманию представлены фотографии нашего, пожалуй, самого активного участника конкурса Вячеслава Васильевича Малика и его семьи. И в городе, и на рыбалке, и на прогулке в лесу - фотоаппарат у них всегда с собой.

Фото 1, 2, 3.

И мы с "уловом"!

Погожим осенним днем сестрички Вика и Карина вместе с родителями поехали на рыбалку. Пока те готовили удочки, девочки пошли прогуляться в ближайший лесок... Через пару шагов - первый гриб (это Вика нашла большой красивый боровик), чуть дальше - второй (четырёхлетняя Карина увидела красивые желтые "цветочки" - лисички), затем - третий (опенок) и т.д. Вскоре девочки совсем забыли про рыбалку. Каждая новая находка приводила их в огромный восторг: все грибы такие разные и красивые! Вот уже и родители сменили удочки на корзинки - к обеду все вместе набрали столько грибов, что везти домой их пришлось даже в котелке и в коробке из-под обуви! Вот это улов! Какая уж тут рыба...

Фото 4. - Маленькие солнышки.

Фото 5. - За грибы что хочешь, киска?

- Да всего лишь рыбки миску!



фото 1



фото 2



фото 3



фото 4



фото 5

Помните песенку Дуремара из “Золотого ключика”: “...О птичках поет птицелов, о рыбках поет рыболов...”? А мы с вами, как всегда, о грибочках “поем”. Ну а о чем же еще? Вот открываете Вы баночку сопливых масляток или соленых хрустящих груздей к картошечке...

ПЕРЕЧНЫЙ ГРИБ

- пряность или отрава?

ком, мхом... Вот и мечтаешь уже о следующем грибном сезоне. Но как-то попал в эту жареху перечный масленок... Рубрику, как всегда, ведет к.с.-х.н. Владимир Александрович Старостин.



Да, хоть и встречается **Перечный гриб** (*Suillus piperatus*, *chalciporus piperatus*) редко (чаще в еловых и смешанных лесах, одиночно, в июле-октябре), но знать и отличать его от других грибов все же надо. Может, может он испортить жареху, если вы его туда по невнимательности положите. Конечно, опытный грибник не попадет впросак, но начинающий...

В лесу его можно иногда перепутать с **моховиком зеленым** (*Xerocomus subtomentosus*) или **масленком бычьим**, (козляком, *Suillus bovinus*), также он несколько схож со съедобным, но достаточно редким видом **масленка - Boletus rubinus**, который отличается более интенсивной карминно-красной окраской пор и мягким вкусом.

Перечный гриб невелик. Шляпка до 6 см диаметром, выпуклая, затем до плоской. В сухую погоду бархатистая, после дождя скользкая, со сдирающейся светло-коричневой (кофе с молоком) кожицей. **Мякоть гриба без особого запаха, но со жгучим перечным вкусом.** Не смотря на такой вкус гриб **неядовит** (хотя раньше в нашей литературе и считался таковым).

Если вы нашли гриб похожий на перечный, но сомневаетесь в этом - достаточно лизнуть языком низ шляпки (трубчатый слой). Если это он, то вы почувствуете **на языке горечь и жжение.**

Коли в большую жареху попадут один-два гриба, то это совсем не ухудшит вкус приготовленного блюда, скорее наоборот, последнее приобретет легкий приятный пряный привкус. И только в том случае, если их попадет туда 3-5 штук и более, они придадут ему излишнюю остроту и горечь.

В свою очередь немецкие биологи, в частности В. Hennig в книге «Taschenbuch für pilzfreunde», также утверждают, что “...этот гриб вполне съедобен и может использоваться как пряность, улучшающая вкус жареного

Кстати, когда жарила зимой замороженные грибы, то ароматнее всего мне показались обыкновенные моховички и козлятки. Такие они душистые, пахнут пряно - хвоей, багульни-



Трубчатый слой - кирпичного или рыжевато-коричневого цвета, с крупными неровными порами.

Мякоть - розовато-желтоватого цвета, на изломе краснеет, без



особого запаха, со жгучим перечным вкусом.

Ножка - буроватая, под цвет



Chalciporus rubinus



Моховик зеленый

из других грибов. И лишь в том случае, если перечных грибов будет положено слишком много, что мало вероятно, поскольку они встречаются редко, вы рискуете испортить блюдо. Оно будет сильно горчить. Но и в этом случае вы не отравитесь”.

Подтверждаю это, сам неоднократно ел жаркое с добавлением одного-двух этих грибов, и ничего не случилось. Никаких признаков отравления или других неприятных последствий не было.

А вот в высушенном и истолченном виде перечный гриб с огромным успехом кулинары многих стран используют как **приправу** для приготовления многих блюд.

Если говорить о лечебных свойствах, то наши бабушки использовали его в виде порошка как слабительную горечь, как печеночное средство.

Но есть люди, которым даже небольшая горечь, пусть и придающая пикантность блюду, может не понравиться. И бесполезно повторять себе, что это не вредно, вкусно, пикантно и т.п. Так что сами решайте - вкусно ли это, надо ли его добавлять к другим грибам? Надо ли его брать в корзинку? Вот такой он, этот перечный масленок...

к.с.-х.н. Старостин В. А.

шляпки, до 5 см длиной и 1 см в диаметре, суживающаяся к низу, часто изогнутая.



Козляк

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

Из книги О.Чистовского "Занимательная микология"

ВСЕ ЛИ ВЫ ЗНАЕТЕ О ГРИБАХ?

Совершенно очевидно, что грибы далеко еще не открыли людям всех своих тайн. Явно недостаточно изучены их возможности как источников витаминов, антибиотиков и других биологически активных веществ, над этими проблемами сейчас усиленно трудятся многочисленные научно-исследовательские лаборатории. Уже полученные в этом направлении результаты вселяют в нас большие надежды.



О лечебных свойствах грибов было известно давно. Грибы использовались при лечении обморожений, желудочно-кишечных заболеваний, чихотке и холере, припадках и кожных заболеваниях.

Современные ученые Англии, США, Болгарии, Индии, Японии и других стран выяснили, что вытяжки из многих грибов, начиная от шампиньона и серой говорушки и кончая ложным опенком и мухомором, обладают широким диапазоном лечебного действия.

Одни являются бактерицидами при туберкулезе и гнойных инфекциях, другие оказывают лечебное действие при алкоголизме и раке.

Было установлено, что желчный гриб обладает желчегонным действием, а из экстракта свинушек удалось получить вещество, вызывающее распад некоторых видов злокачественных опухолей.

Из говорушек и рядовок получены антибиотики (в частности, клитоцибин), подавляющие туберкулезную палочку.

Таких грибов насчитывается несколько десятков. Некоторые виды маслят, например, содержат вещество,

избавляющее от сильных головных болей и облегчающее течение подагры. Грибную мазь против подагры получают также из веселки обыкновенной.

Особую славу приобрели мухоморы. Жители далекой Чукотки, Аляски и Камчатки употребляли их для лечения опухолей желез, туберкулеза, ревматизма, подагры, множественного склероза и экземы, для снятия физической усталости, при заболеваниях нервной системы и ряда других. Используются мухоморы врачами-гомеопатами при лечении рентгеновских дерматитов. А оленям и лосям мухоморы помогают выводить ленточных паразитов и глистов.

Шведские ученые-микологи Викен и Элом провели исследования 57 шляпочных грибов с целью выявления их антибиотических свойств против возбудителей различных болезней стафилококков и против вредных бактерий пуллариин. Из них 24 гриба показали антибактериальные свойства против стафилококков, в том числе желтая лисичка, синеющий (собачий) груздь, пурпурно-красная и фиолетовая остроядная сыроежка, желтый ежовик и др.

Чемпионами-антибиотиками среди грибов оказались козляк и мокруха, которую большинство сборщиков и грибом-то не считает.

Известны лечебные свойства груздей и дождевиков. Народные лекари России лечили этими грибами заболевания почек, гнойные раны и другие недуги. Если в лесу случайно порежешь руку, то можно добиться быстрого заживления раны, приложив к ней разрезанный молодой гриб-дождевик, называемый "дедушкиным табаком".

Средством для лечения полиартрита в народной медицине является гриб саркосома.

При обморожении употребляют настойку белого гриба. В этом грибе обнаружены антибиотики, губительные для кишечных палочек и палочек Коха, а также противоопухолевые вещества.

Навозник (копринус) используют для лечения алкоголизма.

Груздь перечный применяют при почечно-каменной болезни.

Из рыжика выделен ценный антибиотик лактариовиолин, тормозящий развитие многих вредных бактерий, в том числе возбудителя туберкулеза.

XIX межрегиональная специализированная выставка-ярмарка

КРАСОТА ЗДОРОВЬЕ МОЛОДОСТЬ

Традиционно

8-14 апреля
2008

в "ЕВРАЗИИ"!!!

- КОСМЕТИЧЕСКИЕ И ОЗДОРОВЛИВАЮЩИЕ ПРЕПАРАТЫ НА ПРИРОДНОЙ ОСНОВЕ
- МЕДИЦИНСКИЕ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ЦЕНТРЫ • ДОМАШНЯЯ МЕДТЕХНИКА

СПБ, КВЦ "ЕВРАЗИЯ"

напротив м. "ЛЕСНАЯ"

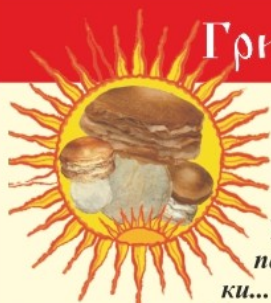


ул. Капитана Воронина, 13

т./ф: (812) 596-38-64, 324-64-16

e-mail: krasota@sivel.spb.ru

www.sivel.spb.ru



Грибная ХАРЧЕВНЯ

Без грибов - не Масленица!

На Руси масленица всегда отмечалась как радостный праздник. При слове "масленица" в памяти встают картины веселых зимних дней, наполненных гамом и шумом, вкусными запахами блинов, перезвонном колокольчиков, украшавших нарядные тройки. Сияющие на солнце купола церквей, горящие, как жар, медные самовары, гуляния, балаганы и чинные чаепития. Вот как описывал этот праздник И.С.Шмелев в своем романе «Лето Господне»: *«Широкая печь пылает. Две стряпухи не поспевают печь. На сковородках с тарелку «черные» блины пекутся и гречневые, румяные, кладутся в стопку... Пар идет от блинов винтами... Кадушки с опарой дышат, летят-шипят по сковородкам, вспухают пузырями. Пахнет опарным духом, горелым маслом, ситцами от рубах, жсильем».*

Грибная Харчевня предлагает рецепты угощений на всю сырную неделю. Блины, оладьи и другая выпечка. Конечно же без грибов мы не обойдемся. **Ведь без грибов - не масленица!** Приятного аппетита и отличного настроения!

ГРИБЫ в творожных шариках

1. Растереть яйца с сахарным песком и солью (чуть-чуть), добавить творог и погашенную уксусом питьевую соду, всыпать муку и замесить тесто.
2. Разделать тесто на небольшие кусочки, раскатать и положить в центр грибную начинку, сделав небольшие шарики. В качестве начинки - можно положить по маленькому целому консервированному шампиньону или по кусочку крупно порезанных лесных грибов (очень вкусно с белыми, маслятами или подберезовиками).
3. Жарить, как пончики, в глубоком слое масла (сливочного или растительного). Подавать на стол, посыпав зеленью. Можно приготовить к ним какой-нибудь грибной соус.

Понадобится:

2 яйца;
1 ст. л. сахарного песка;
250 г творога;
2-3 ст. л. муки;
соль;
1 ч. л. питьевой соды;
уксус для гашения;
зелень.



Для начинки:

100 г сушеных белых или др. грибов,
1 ст. л. слив. масла,
1 ст. л. муки,
1 ст. молока,
2 ст. л. томат. пюре
2 яичных желтка;
1 ст. л. зелени;
2 яйца (вкрутую);
соль и перец по вкусу.

Для обжаривания - масло.



БЛИНЧИКИ С ГРИБАМИ

1. Испечь блинчики.
2. Отварить грибы, сварить яйца вкрутую, мелко порубить.
3. Соус: муку и сливочное масло растереть на сковороде до однородной массы и при непрерывном помешивании влить горячее молоко, посолить, добавить томатное пюре и проварить до загустения, добавить 2 желтка и объединить с грибами и яйцами. На медленном огне довести начинку до загустения, приправить по вкусу солью, перцем, зеленью укропа и петрушки, охладить. Начинка готова.
4. Завернуть по одной ложке начинки в блинчик конвертом, обжарить в масле, положить на блюдо и горячими подавать к столу как закуску, а также с грибным супом.

Понадобится:

картофель 10 шт.,
мука пшеничная 2 ст.л.,
сметана 4 ст.л.,
масло растит. 2 ст.л.,
бульон грибной 1/2 ст.

Фарш:

грибы сушеные 30 г,
шпик 80 г,
лук репчатый 2 шт.



ОЛАДЬИ, фаршированные ГРИБАМИ

Картофель очистить, промыть, натереть на мелкой терке, добавить муку, соль и все перемешать. Сушеные грибы тщательно промыть и замочить в воде на 2 часа, а затем сварить. Отваренные грибы мелко изрубить.

Сало (шпик) нарезать мелкими кубиками, поджарить с мелко нарезанным луком, добавить грибы и грибной бульон, чтобы фарш был более сочным.

На сковороду с разогретым, жиром выложить ложкой в виде лепешек картофельную массу, сверху фарш, а затем картофель.

Оладьи обжарить с обеих сторон, переложить в горшочек, залить сметаной и довести до готовности в духовке.

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

ТОРТ БЛИННЫЙ

1. Замесить тесто для блинов. (Мы не будем на этом подробно останавливаться). Напечь блинов (желательно сильно не жарить). У вас должно получиться не менее 18-20 блинов. После того как блин испекся, его надо смазать сливочным маслом и не сворачивать.
2. Творог, сметану и хрен смешать, добавить порубленную зелень укропа. Смесь слегка взбить.
3. Шпинат промыть, высушить бумажными салфетками, порезать, удалив стебли. На сковороде растопить сливочное масло, обжарить шпинат в течение 1 мин. Всыпать нарезанные грибы и обжаривать смесь не более 5 мин.
4. Разъемную форму (диаметр сковороды и формы должны быть примерно одинаковыми) выстелить фольгой так, чтобы она плотно прилегала к внутренней поверхности формы. Взять три-четыре блина, выстелить ими форму. При этом блины на треть своего размера должны свешиваться с краев формы. Сверху положить еще один блин - основание торта.

5. На этот блин выложить 1 ст. л. творожной начинки, распределить ее равномерно по всему дну торта. На творожную начинку выложить несколько узких полосок рыбы. Сверху можно посыпать рыбу дробленным черным перцем или сбрызнуть лимонным соком. Потом рыбу снова промазать творожной начинкой. Накрыть слой начинки блином. Выложить на него наполнитель из шпината и грибов, прикрыв его сверху еще одним блином. Когда будете выкладывать начинку, по возможности утрамбовывайте ее, слегка придавливая блин рукой по всей поверхности. Продолжайте чередовать блины и начинки. Затем свободные концы блинов загнуть вверх на торт.

6. Сладкий перец порезать полосками, бланшировать в кипятке, снять кожицу. Порезать мелкими кубиками, обжарить на сковороде до мягкости.

7. Сыр натереть на крупной терке. Отдельно взбить яйцо со щепоткой соли, добавить сыр, тщательно перемешать массу, покрыть ею верхнюю часть торта. На краях смеси должно быть поменьше, т.к. сыр будет плавиться и стекать вниз. Торт поставить в разогретую до 200°C духовку. Показателем того, что торт готов, будет расплавленный и немного закаренный сыр. Торт вынуть из формы, украсить сверху кусочками перца и сразу подать.

8. Сыр натереть на крупной терке. Отдельно взбить яйцо со щепоткой соли, добавить сыр, тщательно перемешать массу, покрыть ею верхнюю часть торта. На краях смеси должно быть поменьше, т.к. сыр будет плавиться и стекать вниз. Торт поставить в разогретую до 200°C духовку. Показателем того, что торт готов, будет расплавленный и немного закаренный сыр. Торт вынуть из формы, украсить сверху кусочками перца и сразу подать.

9. Сыр натереть на крупной терке. Отдельно взбить яйцо со щепоткой соли, добавить сыр, тщательно перемешать массу, покрыть ею верхнюю часть торта. На краях смеси должно быть поменьше, т.к. сыр будет плавиться и стекать вниз. Торт поставить в разогретую до 200°C духовку. Показателем того, что торт готов, будет расплавленный и немного закаренный сыр. Торт вынуть из формы, украсить сверху кусочками перца и сразу подать.

Рецепты прислала Малюк Н., г. Кириши

Понадобится:

Для блинов: 3 яйца, 1,5 ст. муки, 2 ст. молока, 0,5 ч. л. крахмала, 2 ст. л. раст. масла, щепотка соды, соль, раст. масло для выпекания.

Для начинки:

500 г грибов,
200 г творога,
100 г хрена,
2 ст. л. слив. масла,
2 ст. л. сметаны,
500 г шпината,
200 г копченой семги или форели,
1 яйцо,
200 г сыра «чеддер»,
2 ст. л. укропа,
2 сладких перца.



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

Газета "Грибная Аптека". Учредитель и издатель ООО "Фарм-принт". Регистрационное свидетельство ПИ № ФС77-24645 от 08.06.2006г. Свидетельство выдано Управлением Федеральной службы по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия по Российской Федерации и зарубежным странам. Адрес редакции и издателя: 191167, Санкт-Петербург, Невский пр. 180, оф. 25. Тел.: (812) 717-87-84, e-mail: gazeta@fungo.ru, Главный редактор Фаина Т.И. Тираж 40000 экз. Подписано в печать 28.02.2008 г. Цена свободная. Отпечатано в ООО "Типографский комплекс "Девиз", 198096, СПб, Угольная гавань, Элеваторная площадка, 6. Заказ № ТД-0733

