



№ 02 (046)  
2009г.

Вестник  
фунготерапии

АПТЕКА

### Грибные воспоминания

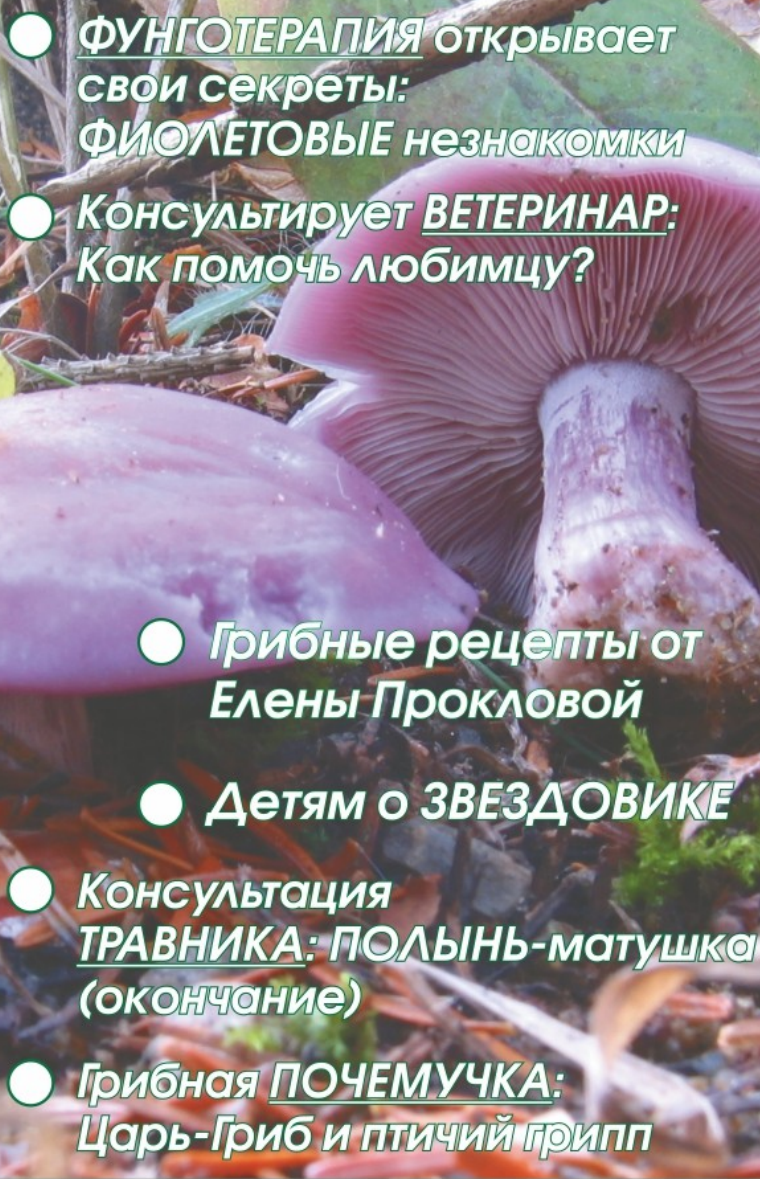
Этот рецепт знаю сто лет. Моя мама в Брянской области жила, в военном городке. Грибов там было очень много, все жены военных и солили их, и мариновали. Особенно были хороши маринованные белые грибы — маринад натуральный, грибной, уксуса только чуть-чуть добавлено. Вот когда мама баночку к ужину открывала, грибы съедали, а остатки маринада (с грибными ниточками, густой такой) на лицо наносила. Полежит минут 5–10, смочет, крем «Березовый» (был тогда такой крем) в кожу вокруг глаз вотрет. И всегда хорошо выглядела, намного моложе своих лет — без всяких салонов красоты, без всяких «Ботоксов». Я, к сожалению, живу в Крыму — редко когда грибов наберем, разве что когда к родственникам в Адыгею поедem. Но я и тогда по старой памяти из-под любых маринованных грибов маринадом умываюсь — лицо сразу свежеет...

*Киселева Любовь Павловна, Адлер*

### Теплые маринадные ванны

Сама всегда так делаю и всем уже советую — как правильно использовать маринад из-под грибов. Я много закрываю «синего корня» (так у нас эти грибы в Ставрополье называют) — поллитровых банок штук по 50–70. Семья большая — грибы любят все. Маринад делаю крепкий — сахар, соль, уксус. Остается его много, как раз чтобы поддержать ступни ног в теплом маринаде. Вот позакрываю все банки, солью оставшийся маринад в тазик, ноги поставлю — и такое облегчение, такая теплая ванна получается. Посижу минут пятнадцать, телевизор посмотрю, потом ножничками все мозоли срежу (они мягкие становятся), сполосну ноги холодной водой и спать. Был застарелый грибок — его уже давно нет: ни на коже, ни на ногтях. Никаких трещин, никаких косточек. А и всего-то надо — поддержать ноги в маринаде каждую осень...

*Богушенко Наталья, Ставропольский край*

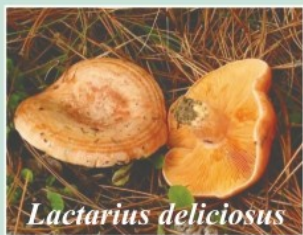
- 
- **ФУНГОТЕРАПИЯ** открывает свои секреты: **ФИОЛЕТОВЫЕ** незнакомки
  - Консультирует **ВЕТЕРИНАР**: Как помочь любимцу?
  - Грибные рецепты от **Елены Прокловой**
  - Детям о **ЗВЕЗДОВИКЕ**
  - Консультация **ТРАВНИКА**: **ПОЛЫНЬ-матушка** (окончание)
  - Грибная **ПОЧЕМУЧКА**: **Царь-Гриб** и птичий грипп
  - Грибная **ХАРЧЕВНЯ** (Широкая Масленица и Сырная неделя)

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

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

РОССИЯ





Lactarius deliciosus

## Февраль

Что можно писать о грибах в феврале? Только воспоминания... Вот поставишь на стол баночку маринованных боровичков, подцепишь на вилку крохотный грибок — и пошли воспоминания — где, когда, в каких количествах... У каждого свой отчет «грибной славы»: кто-то вспоминает урожай белых — «стоят один к одному, без червоточинки, а собирать уже не во что, пришлось рубашку снимать. Пришел весь изжаленный комарами. От жены получил по первое число — и что распухший от укусов, и что грибов столько, что ей сутки не вставая надо их чистить...»

Кто-то вспоминает горькушки: «...их было столько, что мы начали собирать только шляпки с двухкопеечную монету. Потом забавно было видеть их в засоленном виде...»

А я сейчас вспоминаю рыжики из прошлого сезона. Редкая удача — три ведра ядерных рыжиков под самый конец октября. И поехали ведь туда с мужем уже даже не для сбора грибов (какие уж тут грибы — зеленушки разве), а просто пройтись по осеннему лесу, подышать хвойным ароматом. И вдруг — «рыжая» поляна: стоят рядами рыжики всевозможных оттенков, от сине-зеленых на опушке до ярко-оранжевых у дорожки. Вот и угощаем сейчас гостей солеными рыжиками холодной засолки. Угощаю и удивляюсь — забыт вкус рыжиков! Пробуют с осторожностью, хвалят из вежливости, а вилкой тянутся к соленым волнушкам... Да и действительно, остро-карамельный вкус соленых рыжиков понятен тем, кто вырос на рыжиках. Вкус волнушек — это вкус волнушек...

Вот только боюсь, что наши внуки уже и знать не будут, что это такое — РЫЖИКИ. Останется только название... Микологи в настоящее время могут сохранять исчезающие популяции только одним способом — консервировать споры редкого гриба в коллекции. Для будущего. А вот когда-нибудь решат использовать их для выращивания. Заодно и увидят, что же за гриб был этот РЫЖИК...

Мы, редакция газеты «Грибная аптека», сейчас подключаемся к акции «Сохраним грибы для будущих поколений» и полностью поддерживаем инициативу создания грибных заказников. Заповедники никак не могут выполнять эту функцию — сохранять грибную популяцию, грибы там просто выбирают, затаптывая грибницу, оставляя проплешины и выжженные места на самых плодородных участках. Такую картину можно увидеть повсеместно во всех заповедниках — в Пушкиногорье, Киваче, Карельском Белогорье, Беловежской Пуше и т. д. Грибов, занесенных в Красную Книгу, становится все больше и больше, а найти белый груздь, рыжик, сатанинский гриб, веселку становится все проблемнее...

И о подписке. Помните одно, наши дорогие читатели: именно от вас зависит судьба единственной в мире (!) газете о грибах. Неужели же можно допустить, чтобы «желтые газеты», смакующие сплетни, убийства, насилие, были популярнее ВЕЧНЫХ ЦЕННОСТЕЙ? Неужели мы не сможем в кризис поддержать подпиской уникальную газету? Неужели нас, грибников, так мало — 20–40 тысяч из всего стомиллионного российского населения? Мы надеемся на вас, ГРИБНИКИ!

Гл. редактор Т. Факина

## ЦЕЛЕБНОЕ ГРИБНОЕ МОЛОКО

У меня бабушка жила в Краснодаре, вернее в маленькой станице около Краснодара. Меня туда посылали на лето оздоравливаться: пить козье молоко, под солнышком загорать, фрукты свежие есть. А сами мы из Тюмени. Родители мои набрали



денег и купили там домик для бабушки, которая всю жизнь была учительницей литературы в Тюмени. Приехав, она разбила сад, посадила огород и завела двух козочек — специально для меня, чтоб молоко было целебное. А так как бабушка моя — женщина интеллигентная, то она и к козам относилась творчески, не так как соседские бабульки — выведут за ограду, привяжут к колышку, и бедная коза томится, объедая по десятому разу съеденную желтую траву. Моя бабушка с козами гуляла, как с собакой. Шли на дальние выгоны, за пашни. Она мемуары читала, а козы вольно паслись. И что удивительно, мы тогда и поняли, как любят животные грибы! Из-за дождевика они могли начать бодаться — так каждой хотелось его съесть. То ли им белка не хватало, то ли вообще врожденная страсть у коз к грибам. Я уже потом во взрослом состоянии читала, что они и желчные грибы едят, и мухоморы, а олени так вообще из-за грибов гонят — могут в тундру ускакать... А когда начинали расти местные краснодарские грибочки — мышата и синички, то наши козы просто дурели от счастья. От жадности так и норовили из-под руки ухватить гриб... Мы тогда и себе грибов набирали, и козы сытые и довольные оставались...

Козочки у бабушки уже большие были — все молоко мы не выпивали. Поэтому бабушка стала молоко дачникам продавать. А на следующее лето мы не знали, что и делать: люди приходили и просто умоляли оставить им хоть полбаночки. Потому что слух прошел, что наше молоко — целебное. У мальчика из Ленинграда на этом молоке диабет прошел — увезли в город с нормальным сахаром, похудевшего и поздоровевшего. У какой-то дамы приливы к голове прошли, у кого-то давление снизилось. В общем, много рассказывали. Мы их к соседкам посылали, а они ни в какую — только ваше молоко целебно, и все тут. На следующий год бабушка уже четырех коз держала и всех дачников молоком поила, такое подспорье к пенсии было — 10–15 рублей в день. А это по тем временам были большие деньги. И пасла их со всей серьезностью.



А я вот сейчас в преклонном возрасте и понимаю, что, наверно, и действительно молоко было целебное — сколько грибов наши козушки съедали, ведь ни одна коза в станице такой рацион не имела...

Светлана П. Ивченко,  
г. Москва

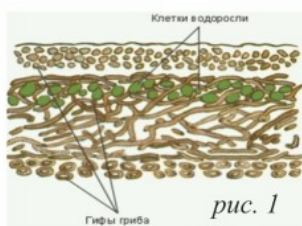


# Гриб + водоросль

Продолжение. Начало в №12(44)2008, 01(45)2009

Грибы и водоросли внутри лишайника находятся в состоянии симбиоза. Термин «симбиоз» дословно означает «сожительство». Однако такое сожительство отнюдь не является безмятежной идиллией, основанной на взаимопомощи и поддержке. Клетки водорослей, находящиеся внутри слоевища лишайника, оказываются в экстремальных условиях. Прежде всего, они испытывают постоянный недостаток света, без которого не могут нормально существовать. Но главная проблема в том, что **гриб ведет себя по отношению к водоросли как паразит**. Водорослевая клетка оказывается буквально расплюснута гифами гриба, давящими на нее со всех сторон (рис. 1). Причем некоторые гифы прорастают сквозь оболочку водоросли непосредственно внутрь ее клетки. Через них гриб высасывает питательные вещества, которые водоросль умудряется синтезировать на тех крохах света, что доходят до нее сквозь слоевище лишайника. Именно поэтому в составе лишайниковых водорослевых клеток почти никогда не бывает крахмала, гликогена и других запасных питательных веществ, столь характерных для свободноживущих водорослей.

Лишайниковые водоросли растут и развиваются гораздо медленнее, нежели свободноживущие. Тем не менее лишайниковый гриб отнюдь не заинтересован в окончательной гибели водоросли, поскольку сам зависит от нее. Внутри лишайникового слоевища существуют даже специальные пучки грибных нитей, которые пропихивают, продавливают клетки водорослей туда, где больше света. Обычно водорослей, тесно переплетенных нитями гриба, располагается ближе к поверхности слоевища, сразу под его коркой. У некоторых лишайников в нижней части таллома ученые обнаружили еще один слой, состоящий уже из мертвых водорослей. Когда водорослевая клетка наконец погибает, такой лишайник своими нитями пропихивает ее вниз, где гифы гриба, питаясь, окончательно разлагают уже мертвые водоросли.

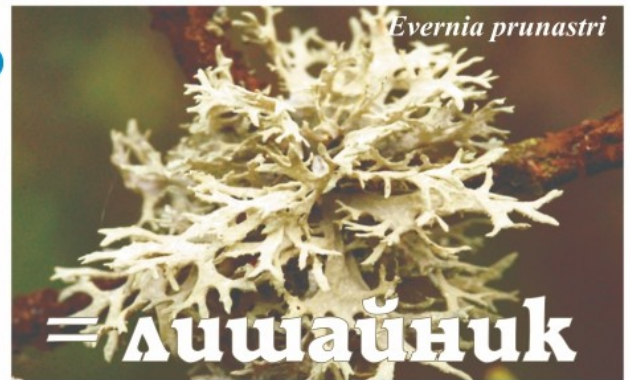


**Размножаются лишайники вегетативным способом:** обломками слоевища или специальными органами — группами клеток гриба и водоросли, которые образуются внутри его тела или в виде выростов на поверхности тела.

Под давлением разросшихся клеток тело лишайника разрывается, группы клеток разносятся ветром и дождевыми потоками.

Водоросль, находящаяся внутри слоевища лишайника, оказывается полностью изолированной от внешней среды. Поэтому все вещества, которые необходимы для ее существования, она должна забирать у гриба. Таким образом, лишайниковые водоросли тоже ведут себя как паразиты. Более того, находясь внутри слоевища, они умудряются не только существовать, но и размножаться. Было установлено, что, как только нити гриба проникают в клетку водоросли, она тут же делится, да так, что нити остаются в старой клетке, а новая оказывается свободной.

В этом состоянии взаимного паразитизма грибов и водорослей лишайники прошли долгий путь эволюционного развития, в процессе которого и мико, и фитобионты умеряли свои аппетиты. В результате и те и другие претерпели значительные изменения. Лишайниковые грибы образуют совершенно особые измененные формы, не встречающиеся у свободноживущих аскомицетов. То же касается и водорослей. В процессе эволюции многие из них настолько приспособились к существованию внутри лишайника, что уже не встречаются в свободном состоянии.



## Историческая справка

До 70-х годов XIX столетия лишайники казались загадочным явлением, а их слоевище часто сравнивали с телом зеленого растения, полагая, что водоросли в их талломе — это органы размножения. Лишь в 1867 г. немецкий исследователь С. Швенденер открыл дуалистическую природу лишайников, и это событие было отнесено к числу «наиболее поразительных и неожиданных открытий биологической науки».

В XX веке большое внимание стали уделять изучению антибиотических свойств лишайников, которые справедливо связывают с лишайниковыми кислотами.

**Лишайниковые кислоты** — сложные органические соединения разнообразной структуры. Одна из самых загадочных проблем лихенологии — неспособность изолированных из слоевища лишайников микобионтов синтезировать в культуре те химические соединения, которые они синтезируют с водорослью. Факты доказывают, что **биосинтез лишайниковых веществ является результатом совместных усилий лишайниковых партнеров**.

Особый интерес среди лишайниковых веществ представляет так называемая **усниновая кислота**, которая сейчас найдена примерно в 70 видах лишайников. **Усниновая кислота — антибиотик широкого спектра действия**. Именно эта кислота обуславливает **антимикробную активность** многих видов лишайников, содержащих ее, поэтому она включается в состав различных антибиотических препаратов. В нашей стране был получен **антибиотик бинап** — натриевая соль усниновой кислоты (в честь Ботанического института им. В. Л. Комарова, сокращенно — БИН, где он был разработан и изучен). С 1955 г. этот препарат был введен в медицинскую практику. **Бинап эффективен против грамположительных бактерий: стрептококков, пневмококков, золотистого стафилококка, туберкулезной палочки**. Препарат применялся при лечении **гнойных ран, ожогов, раневых поверхностей, трофических язв**. К сожалению, после перестроечных событий, произошедших в 90-х годах XX столетия в нашей стране, выпуск этого препарата, был прекращен.

Некоторые лишайники содержат ароматические вещества, поэтому издавна использовались в парфюмерной промышленности при изготовлении пудр, в основном для париков. Спиртовой раствор из эверний, некоторых видов пармелий, содержащих рималин, так называемый резиноид, состав которого изучен пока недостаточно, обладает своеобразным ароматом и способен фиксировать запахи. Для производства самых лучших сортов духов во Франции в прежние времена обязательно использовали лишайники.

В этой статье приведены лишь некоторые характеристики уникальных лишайниковых веществ и роли, которую они играют во взаимоотношениях с другими организмами и почвой, в хозяйственной деятельности человека. Продолжение следует...

По материалам Н. Седельниковой





Рядовки как съедобные грибы на Руси особой популярностью не пользовались: в еду шли боровики, в засолку – рыжики и грузди. А рядовку даже сушить проблемно. К тому же всех отпугивал ее фиолетово-синеватый цвет.

А вот лекарственные вещества **леписты** знали хорошо. Давно было замечено, что и дикие кабаны подрывают пласт земли с растущей на нем группой рядовок, да и домашние свиньи никогда не обойдут вкусный и полезный гриб своим вниманием. Если урожай рядовок был большим, то их сушили и добавляли в корм домашним животным зимой. Если мало, то скармливали сразу же — в теплом пойле.

## ФИОЛЕТОВЫЕ НЕЗНАКОМКИ

«Да нешто я буду собирать эти фиолетовые поганки? Али грибов у нас уже не осталось порядочных, коли всяких мазуриков в тую тащить надобно? Это пусть крымские нетопыри грибные собирают, им всякий гриб, хоть сыроега, хоть сплюнь [лисичка], хоть «коровий хлеб», порядочным кажется... А мы привычку имеем только к благородным грибам... А у них и грибы-то — «корнями» именуются — «синь-корень», «бел-корень»... Тьфу!...»  
А. Иванов «Грибное Царство»

В 18 – 19 веках уже знали о **сахароснижающих свойствах леписты** и использовали ее в лечении **сахарного диабета**. «А ежели сладость в моче имелась, то вельмиважно врачевалась она губами синими клошницы моей Акулины...» — писал Апухтин своему другу. Долгое время литературоведы удивлялись этим «синим губам клошницы», никак их не связывая с грибами. Но «**губы**» — **славянское названия грибов**. А синие грибы — рядовка фиолетовая. Для разгадки просто не хватало взгляда на текст миколога.

Похожие свойства и у **рядовки лиловоногой** (синего корня), очень популярного гриба на юге России. Но вот история у нее более удивительная. Если в средней полосе рядовка фиолетовая не очень известный гриб, к тому же, малоплодный, то в Ставропольском и Краснодарском краях любимое занятие — тихая охота на «**синий корень**». Собирают много — десятками килограммов. «**Синеножка**» родится хорошо на богатой южной земле — водит «ведьмины круги» (очень часто растет кольцами). Но южан это не пугало никогда. Наоборот, считалось, что скот, который дочиства выедал такие «ведьмины круги», не хвораает, растет и жиреет как на дрожжах. Вот только может потеряться в любую минуту — «слеший захороводит», поэтому пастухи смотрели в оба. А человеку отведать таких грибочков из «ведьмины круга» сулит везение в любых азартных играх, легкий заработок всегда и везде и исполнение денежных желаний. Домаш-

ний скот специально выводили на пастбища в сезон массового появления «синеножки», поэтому и прозвали этот гриб еще и «коровьим хлебом». Коровы перед долгой зимой поедали их с большой охотой — и витаминами запасались, и подлечивались — **грибной антибиотик уничтожал любые болезнетворные микробы и вирусы**.

Коренное казачество к грибному питанию относилось достаточно скептически, поэтому гриб «**синий корень**» долгое время был только «коровьим хлебом». Но понемногу грибная культура северных россиян прижилась и в южных полустепях, где не только стали собирать рядовку для отваривания и жаренки, но и возникла традиция консервирования грибов. «Синеножку» стали мариновать в легком укусном маринаде.



*Lepista nuda*

И хотя так она теряет большинство своих лечебных свойств, полезность ее все равно высока — состав микроэлементов практически не изменяется. А **рядовка богата и железом, и йодом, и калием, и фосфором**.

Достаточно давно используют в этих местах «синий корень» и для лечения «**сладкой болезни**». В этом случае используют **сухой порошок** для добавления в еду: по 1–2 ч. л. в день в течение двух-трех месяцев.

### Лечебные свойства

Обе рядовки — рекордсмены по калию и фосфору. Это гриб для сердечников, у которых калия резко не хватает. В грибах представлены и **все витамины, причем фолиевой кислоты (витамина В9)**, в них тоже рекордное

количество. Фолиевая кислота необходима для роста и развития **кровеносной и иммунной систем**.

Гриб имеет ярко выраженную **противоопухолевую активность**. Обладает **гипогликемическим действием, понижая уровень глюкозы в крови** (Заикина Н. А. и др., 2008).

Плодовые тела содержат **антибиотик** полиацетиленовой природы. Устойчив против **бактерий, как грамположительных, так и грам-отрицательных** (Йинг и др., 1987).

В Китае рядовка фиолетовая используется для регулирования **метаболизма сахара и поддержки нервной системы** (Лиу и Бай, 1980).

### Токсичность

У **рядовок фиолетовой и лиловоногой (Lepista)** выражена способность активно **накапливать тяжелые металлы** из окружающей среды.

Были исследованы 60 видов съедобных грибов, собранных в загрязненной местности. Выяснилось, что **Lepista** содержит второе по величине количество ртути после **Calocybe gambosa** (Калак и др., 1989). В другом исследовании те же самые ученые собрали 11 видов **Lepista** на расстоянии не более 6 км от сталеплавильного завода в Богемии (Чехословакия). **Lepista** продемонстрировала экстенсивное аккумулятивное свинца, меди и ртути. Рядовки имели более высокую концентрацию данных металлов, чем грибы в какой-либо другой части Богемии, эта концентрация намного превысила допустимый уровень. Например, в **Lepista nuda** было обнаружено больше 100 мг свинца в 1 кг сушеных грибов, в то время как безопасный уровень составляет не больше 5 мг/кг (Калак и др., 1991 г.).

Возможно, именно со способностью рядовки активно накапливать тяжелые металлы связан тот факт, что пока не зарегистрировано ни одного препарата (БАД) на их основе. Так что будьте осторожны и не покупайте грибы с рук, особенно в сушеном виде, из-за их.

И. Филиппова



# Грибные котлеты,

## или тем не менее не удастся отравить тещу

— Эх! Не трави душу, — вздохнёт заядлый грибник где-нибудь в средней полосе России. Впрочем, там с нынешним-то плюсом ещё вполне можно что-то найти в лесу. Как раз заядлый с ходу вспомнит о зимнем опёнке, о каких-нибудь только ему одному ведомых местах, где в тёплых болотных мхах ещё можно найти даже подберёзовик или белый, пробившийся из-под густого опада боровой хвои. Я уж не говорю о разных рядовках. Всяко бывает в эти первые зимние дни, даже если уже и снежок полежал. Что тогда говорить о Севастополе, где ещё даже морозов не было? Да какие морозы — теплынь стоит. Жаль, на неделе дожидка не случилось, а то я бы гораздо конкретнее за грибочками сходил. У нас сейчас разгар «мышинной охоты» — валом валит *рядовка серая итриховатая*, «мышонок» по-местному. Из окрестных сосняков даже ветхие, трухлявые бабки волокут по два ведра к ближайшей остановке транспорта. Там силы их покидают, и сажают в автобус ведра и бабок уже всем миром.

Я хоть и старый пень, но пень от самшита — скриплю, а твёрд необычайно. Поэтому всякие *рядовки* — *мышата*, *горчаки*, *фиолетовые*, *кремовые*, — которых сейчас хоть косой коси, не для меня. Я добываю



*Lactarius deliciosus*

*Lactarius deliciosus* — «млечник деликатесный» или, как его ещё именуют, «млечник великолепный». Кто не знает, даю *русское название* — *рыжик*.

Вот и сегодня при достаточном изобилии разных рядовок и прочих грибочков, я упорно искал рыжики. Не много, но нашёл. В придачу к пакету поздних *маслят*, небольшой кучке *вешенок* и степных *одно-*

*бочек*. Где нагребался к хвое в поисках рыжиков, там по ходу срезал и мышат. То есть немного набрал их. Помимо перечисленных, видел ещё пару *шампиньончиков* (декабрь!), семью здоровущих *зонтиков* и многочисленный мелкий грибной народец, в котором и не ориентируюсь.

И что в итоге? Тёща, которая грибы не очень чтобы любила, выразила желание иметь грибные котлеты. Сказано — сделано! Почему бы не попытаться отравить тещу, если она сама того хочет? Что я вам скажу? **Грибные котлеты можно делать из чего угодно, даже из замороженных с лета грибов, даже из магазинных навозно-целлюлозных шампиньонов и вешенок.** Но, когда грибное ассорти сдобрено рыжиками, отравить такими котлетами не удастся даже такую болезную старушку, как моя теща!

Делайте котлеты так, как вы делаете обычно мясные, рыбные или любые другие котлеты. Добавлять в фарш лук, яйцо, муку и т. п., прожаривать до хрустящей корочки или варить на пару — это всё ваши заморочки. Но! Поставьте на стол к котлеткам тарелочку с нарезанным крупными кольцами сладким ялтинским луком, облитым оливковым маслом, ломоть чёрного хлеба со сливочным маслом, добавьте высокий ёмкий запотевший бокал светлого некрепкого пива или, если продрогли на зимней природе, хрустальную рюмочку казённой...

Прониклись? Всё, всё, на этом заканчиваю субботнюю провокацию. Помните: **«МИНЗДРАВ ПРЕДУПРЕЖДАЕТ: ГРИБЫ, КУРЕНИЕ, АЛКОГОЛЬ И БАБЫ/МУЖИКИ (ненужное зачеркнуть) ОПАСНЫ ДЛЯ ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ!»** При неумеренном потреблении...

Сергей Ерёмин, Борода по-севастопольски.

## 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**». Опт. (812) 703-06-44, 740-37-61

**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 «**Арника**», пр.Энгельса, 132, к.1, ст. м. Проспект Просвещения (812)715-47-26,
3. в гомеопатич. центре «**Игнация**», пр. Дачный, д.2, к.2, ст. м. Проспект Ветеранов (812) 973-57-40
4. В аптеке от медико-фармацевтич. центра: ул. Варшавская, д.69, кор.3 ст.м. Московская (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 Нансена, 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  
*Украина:* г. Донецк — (066)754-34-51,  
 г. Киев — (044)331-60-06, г. Одесса — (067)518-42-63  
*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, Белгород, Вологда, Выборг, Ейск, Казань, Калининград (обл.), Киров (обл.), Кострома, Новосибирск, Мурманск, Омск, Оренбург, Снежинск, Сочи, Тольятти, Ухта, Хабаровск, Чебоксары, Череповец.

на правах рекламы





## ПОЛЫНЬ

*Artemisia*

обыкновенная (*A. Vulgaris*), горькая (*A. Absinthium*), таврическая (*A. Taurica*), метельчатая (*A. Scoparia*), тархун (*A. dracunculus*), каменная (*A. Frigida*).

Как записано в Салернском кодексе здоровья, Полынь — мать многочисленных трав.

Продолжаем наш рассказ о различных видах полыни и о их лечебных свойствах... В прошлом выпуске мы уже рассказали подробно о полыни горькой и обыкновенной. Сегодня разговор пойдет о полынях цитварной, метельчатой, таврической и обо всем известном виде полыни — эстрагоне, или тархуне... Рубрику, как всегда, ведет фитотерапевт Васильева Людмила Алексеевна.

*Свойства различных трав*

*Я в поэме воспеть собираюсь,  
И справедливо, считаю, начать  
с Артемизы.*

*Это — мать многочисленных трав,  
Нареченная греческим словом.*

*Действие этой травы,  
Говорят, открыла Диана,  
Что Артемидой зовется у греков.  
Отсюда название...  
(Салернский кодекс здоровья)*

### ПОЛЫНЬ ЦИТВАРНАЯ (*A. Cina Berg*)

Народное название этой полыни — **противоглистное семя**.

Является эндемическим растением Средней Азии. Многолетнее полукустарниковое растение до 50 см.

#### Химический состав

Цветочные корзинки, листья и молодые верхушки стеблей содержат **сантонин** и **эфирное масло**.

**Сантонин** является лактоном, относящимся к бициклическим сесквитерпенам типа α-селинена. Содержание сантонина в цветочных корзинках варьируется в широких пределах: от 2,5 до 7%. В травяном сырье сантонина должно быть не менее 1,75%.

**Эфирного масла** в корзинках и траве содержится от 1,5 до 3%. Оно состоит в основном из **цинеола** (70–80%), содержит **азулены**.

#### Лекарственное сырье

Лекарственным сырьем являются хорошо развитые **цветочные корзинки**, содержащие основное **противоглистное вещество** — **сантонин**.

В настоящее время в виду **высокой токсичности** полынь цитварная используется только в **ветеринарной практике**. Эфирное масло цитварной полыни благодаря повышенному содержанию **цинеола** обладает выраженными **бактерицидными свойствами** в отношении **стафилококка, стрептококка, гонококка**. Применяется как **антисептическое, ранозаживляющее и отвлекающее средство**.

Также наружно его применяют при **мышечном и суставном ревматизме, невралгии**.



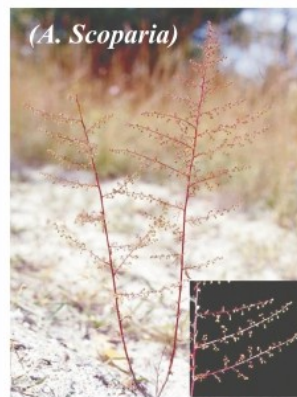
*A. Cina*



*A. Taurica*



*(A. Frigida)*



*(A. Scoparia)*

### ПОЛЫНЬ ТАВРИЧЕСКАЯ (*A. Taurica*)

Произрастает в Предкавказье, степных районах Крыма, Азовского моря.

Содержит в своем составе **лактон тауремизин**. Применяется подобно препаратам камфары при заболеваниях **сердечно-сосудистой системы**, активизируя деятельность сердца, увеличивая диурез, понижая артериальное давление.

### ПОЛЫНЬ МЕТЕЛЬЧАТАЯ (*A. Scoparia*)

Распространен этот вид полыни в Западной, Средней и Восточной Сибири и на Дальнем Востоке.

Трава содержит **горькое вещество** и **эфирное масло**, обладающее выраженным **спазмолитическим действием**, способствует **растворению и выведению мочевых конкрементов**.

В традиционной медицине России, Китая и Японии используется в качестве **противоракового средства** при **гормональнозависимых опухолях женской половой сферы**.

### ПОЛЫНЬ ЭСТРАГОН, ТАРХУН (*A. Dracunculus*)

Многолетнее травянистое голое растение, стебли вырастают до 125 см. Цветки беловатые, собраны в многочисленные мелкие поникающие корзинки. Возделывается на огородах как пряное растение. С лекарственной целью траву заготавливают в начале цветения (июнь–июль).

Содержит **эфирное масло эстрагон, горечи, дубильные вещества, гликозиды**.

Обладает **мочегонным и противоглистным эффектом**, стимулирует **секрецию желудочного сока**. Используется как **пряное и витаминное растение**.

### ПОЛЫНЬ КАМЕННАЯ (*A. Frigida*)

Одревесневший кустарник с опушенными ветвями. Распространен в Средней и Восточной Сибири и на Дальнем Востоке. Растет на каменистых склонах.

В Забайкалье ценится как **средство против старческой слабости**. Излюбленное растение **изюбров** во время роста пантов.





**РЕЦЕПТЫ**  
применения  
**ПОЛЫНИ**

В прошлом выпуске мы привели большое количество различных рецептов применения *полыни горькой и обыкновенной*. Все те рецепты можно применить и к данным видам. Приведем в заключение еще один:

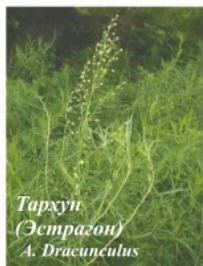
**Отвар травы:** 1 ст. л. сырья залить 200 мл кипятка, настоять 15 мин. на водяной бане, процедить.

Пить по 1 ч. л. 2 раза в день. Курс не более 3–4 недель, 1 неделя перерыв, затем курс повторить.

**Перерыв** необходим для предотвращения возможности легкого отравления. **Осторожно** применять в случае малокровия. При беременности противопоказано!

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ**  
**ПОЛЫНИ**  
**В ДРУГИХ ОБЛАСТЯХ**

**Эфирное масло** *полыни горькой* (№ 01(45) 2009 г.) применяется в ликероводочном производстве для ароматизации водки, абсента, вермута.



Тархун  
(Эстрагон)  
*A. Dracuncul*

**Порошок из травы** (в основном эстрагон, но и др. виды) используется как приправа к салатам, мясным и рыбным блюдам.

Эстрагон в свежем виде применяют для консервирования и домашних заготовок овощей, а в пищевой промышленности — делают вкусный лимонад «Тархун».



*A. Dracuncul*

**Эфирное масло** тархуна используется в производстве духов.

Из *полыни* получают бледно-желтый, темно-зеленый, темно-синий **красители**. В ветеринарии используется как улучшающее аппетит средство. Запах растения отпугивает моль, тараканов, блох.

*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.*

2009 — ПОДОСИНОВИКА

Помните старую легенду? Когда Будда позвал всех зверей к себе и из них откликнулись только 12? Да и те пришли не сразу, а друг за другом. Но это было вполне оправданно — каждый зверь не хотел явиться без подарка, поэтому какое-то время обдумывал и собирал подарки. Мудрые китайцы утверждают, что у каждого запасливого животного была корзинка, а в ней любимый цветок, ягода, целебная травка и обязательно целебный гриб. Поэтому в китайской трактовке каждый год имеет не только название животного, но еще и растения (цветок и гриб), и камня, и цвета.



Год Быка — это еще и грибной год Подосиновика. Что поразительно, китайцы утверждают, что каждый год в цикличности, кратной 12, обязательно собирают хороший урожай именно этого гриба. Прошлый (2008) год был годом Крысы и грибным годом гриба Веселки обыкновенной. И мы убедились — урожайным на веселку этот год был невероятно! Фунготерапевты запасли ее на несколько лет вперед!

ИТАК, ГРИБНОЙ ГОД ПОДОСИНОВИКА — ЧТО ОН НАМ ГОТОВИТ?

Ничего страшного. Это уверенный гриб, без суетливости и паникерства, поэтому и год будет таким — **спокойно-терпеливым**.

Поначалу подосиновик все-таки немного напряжен и расслабиться себе не дает (вспомните, как бывает натянута на уши его красная шляпка), он еще не анализировал тот взрыв эмоций, который оставил год Крысы (грибной год Веселки). Он еще ожидает чего-то необычного и неприятного, но так как этот гриб — **верх разумности** в Грибном Царстве, то и к панике, которую частенько создает импульсивная Веселка, он относится с изрядной долей недоверия. В Год Подосиновика не бывает революций, не бывает серьезных социальных потрясений — только отголоски прокатываются от прежнего года неутомной, быстрой, непредсказуемой Веселки.

Его год — это год труда и работы. Он готов начать все с нуля и без криков, слез, истерик достигнуть всего и даже превзойти.

Год Подосиновика — это год честного труда: спекуляции, состояния на авантюрах — это все в прошлом. Подосиновик — это грибной Бык, который трудится на пашне. Их девиз: «Что сделано своими руками, принесет удачу в этом году». Потеряли работу? Негде устроиться? Начинайте вязать свитера — в Год Подосиновика это сулит удачу в любом случае.

Гриб Подосиновик — это еще и уверенность в себе. Его нельзя обидеть, он умеет постоять за себя, и опять же без истерики, а твердо и жестко. В этом году возьмет верх разум — оголтелые политики устанут от своей оголтелости, а разумные политики наконец поймут, что они без поддержки народа — мыльные пузыри. И безумная картина всеобщей расхлябанности и глупости потихоньку обретет очертания некой структурной определенности. Уйдут одиозные личности, забудутся скандалы. Начнет выправляться экономический ступор.

Во всяком случае, под шляпкой Подосиновика мы спокойно просуществоем до ноября. А в ноябре возможны катаклизмы, которые нам несет следующий грибной Год — год непредсказуемого гриба...

Отрывки из книги  
И. Филипповой





Мой дед держал пчел, и всегда окуривал ульи перед сбором меда тлеющими дождевиками. Тогда пчелы становятся мирными и спокойно разрешают забрать мед. У дождевиков какое-то специальное действие сродни галлюциногенам?

Иваненкова Т.,  
г. Москва

Это пытался объяснить американский ученый Тилер: «Такое использование не может быть связано с наличием некой химической субстанции; дым заставляет пчел становиться менее активными вне улья. Вероятно, пчелы передают меда в улье, предчувствуя пожар». Вот только непонятно, почему же пчеловоды именно ДОЖДЕВИКИ используют для получения этого самого дыма? Причем дождевики используют не только в России. Этот способ широко известен у индейцев Северной Америки: племя «энишинаубег» курило дождевики, чтобы получить мед диких пчел (Kivadinogway, 1978). А в Африке племена мааса из Кении и Танзании даже специально собирают и продают сухие горючие дождевики для сбора меда (Аврора, 1994).

Это еще одна загадка из Великого Грибного Царства, которая требует решения. Будем пытаться найти вещество в дождевиках, которое каким-то образом влияет на нервную систему пчел, снимая у них агрессию. Может быть, таким образом мы придем к открытию нового транквилизатора природного происхождения...



дождевики

Знаю, что у многих ученых вызывает сомнение диагноз «птичий грипп». Они говорят, что этот «вирус» очень напоминает склероции (мельчайшие тяжёлые нити — споры микроспоридий)...

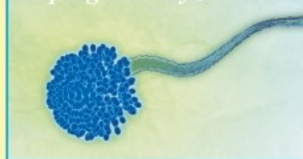
Афанасьев И.,  
г. Колпино

Не будем спорить с медиками — им все-таки виднее. Подобный случай был в 1960 г. в Великобритании — в течение трёх месяцев там погибло свыше 100 тыс. индюшек. Не сразу удалось установить причину этой напасти. Однако эксперты из Скотленд-Ярда (!) сумели выяснить, что птичий корм оказался заражённым одним из видов... *аспергиллов* (грибов-микроспоридий). **Гриб делал корм ядовитым.** Вопрос о птичьей гриппе тогда не стоял...

аспергилл



aspergillus oryzae



Читал у писателя Полякова в книге о Царь-грибе. Кто найдет такой Царь-гриб может загадывать желание, и оно исполнится. Кто находит такие грибы?

Осин Н., г. Москва

Да. Такое предание существует. Царь-Гриб исполняет любое задуманное желание. Вот только найти такой Гриб не каждому дано. Основные признаки — это боровик, и он огромных размеров.



Гриб-чемпион был найден в 1961 г. в Беларуси, под Минском. Длина окружности его шляпки превышала 1 м 80 см! Журналисты тогда же заинтересовались у нашего лесничего Кривенка Аркадия Семеновича — а загадал ли он желание у Царя Грибов? Товарищ Кривенок ответил патриотично: «загадал, чтобы не было войны...» Желание, как видите, исполнилось. И даже отделение Белоруссии произошло абсолютно бескровно...

Увидела в московском универсаме очень красивую плетеную корзиночку с грибами. На ценнике стояло название — французские грибы. А похожи на обыкновенные шампиньоны... Что это за грибы?

Митрофанова Е., г. Москва

Это и есть самые обыкновенные шампиньоны! У нас в России этот вкусный гриб (во всяком случае, растущий в природе) пользуется в народе стойкой репутацией «поганки». Даже и названия-то для него русского нет, и называем мы его *по-французски* — «шампиньон». А в переводе с французского это и значит просто «гриб». Возможно, столь дурной славой он обязан своему частичному сходству со смертоносной бледной поганкой или тягой к унавоженным местам, кучам мусора.

Но даже в Англии, где предубеждение к грибам ещё больше (в природе их там вообще не собирают), с удовольствием едят культурные шампиньоны, и в количествах немалых: по 4-5 кг на каждого жителя страны ежегодно (для сравнения: в России — всего несколько десятков граммов на человека в год).

Каждый год люди во всём мире выращивают 650 000 000 кг этих грибов. Каждый четвёртый шампиньон вырастает в США, а каждый сотый — в самом крупном грибоводческом хозяйстве в штате Пенсильвания. Находится оно в старой известняковой шахте, а длина его подземных галерей — 24 километра.

Учёные-микологи (специалисты по грибам) утверждают, что в идеальном случае в природе на одном гектаре может вырасти за год полтонны белых грибов. А культурных шампиньонов — в 100 раз больше (при низком урожае) и даже в 1000 раз больше (при высоком урожае).



выращивание шампиньонов







Гриб-зонтик



# ТИХАЯ ОХОТА 2008

## Про зонтики и Ко

— Не могу удержаться и не рассказать свою историю.

С Зонтиком Пестрым меня познакомила подруга. Училась она на Лесохозяйственном факультете БТИ и практику проходила в лесах под Брянском.

Руководителем у них был чудный профессор, который шокировал пассажиров электрички студентами, поедающими огромные «поганки» в сыром виде. Я взяла это в пример и попробовала сама. Зонтики оказались очень вкусными — сладковатыми с мучнистым привкусом и очень тонким ароматом. Лакомиться мне мешал любимый муж — кричал: «Выплюни эту гадость!» Уговорить его тоже попробовать так и не смогла. А к сорока годам я уже познакомилась с гипертонией лично. Прочитала про свойство зонтиков снижать давление — и будто током ударило.

Меня в лесу магнитом к ним тянет, и рот наполняется слюной, как при виде отменной мясной отбивной. Хватаю и откусываю с огромным удовольствием кусочек шляпки... И так весь грибной сезон. Оказывается, инстинкт срабатывал: как зверушка себя лечила. Скорей бы лето — и в лес, за зонтиками.

Но наши леса богаты не только такими, мало кому известными грибами-зонтиками, но и всеми любимыми боровиками — в сезон их просто собирать — не пересобирать!

А как вкусны они зимой с картошечкой...

Людмила и Олег Тимошины, г. Смоленск



Гриб-зонтик



**Грибы круглый год**

ГРИБНЫЕ ПАЛОЧКИ -

Посадочный материал для самостоятельного выращивания грибов (мицелий)

Посев мицелия в древесину проводится за 1,5 -2 мес. до высадки в грунт.

Подробную информацию можно узнать по тел.: (812) 717-17-11

www.fungocenter.com

отделы от магазинов

## «Грибная АПТЕКА»

ул. Варшавская, д.69, кор.3 ст.м. Московская (812) 973-57-50 в АПТЕКЕ от медико-фармац. центра

пр. Дачный, д. 2, кор.2, ст.м. Пр. Ветеранов (812) 973-57-40 в гомеопатич. центре «ИГНАЦИЯ»

пр. Стачек, 14, ст.м. Нарвская (812) 715-34-65 в аптеке Аптека® ДОКТОР

пр. Энгельса, 132/1, ст.м. Пр. Просвещения (812) 715-47-26 в гомеопатич. центре «АРНИКА»

пн-сб 10.00-20.00  
вск 11.00-18.00

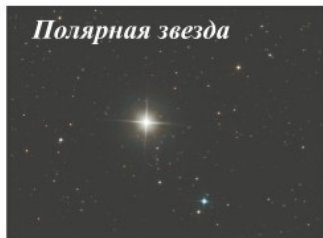
- консультации по применению продукции на основе целебных грибов, в т.ч. в ветеринарии;
- литература по популярной фунготерапии.

печтается на правах рекламы





Гриб Звездовик



Полярная звезда



Планета Венера



Гриб Звездовик

Здравствуй, дорогие ребята! Как провели зимние каникулы? Надеюсь, что не только катались на коньках, лыжах, санках, строили снежные крепости (благо снега везде выпало много!), но и не забывали читать интересные книжки. Я, например, в детстве очень любил читать книги о природе: о животных, растениях, разных букашках... А вы какие любите читать книги? Напишите мне: я всегда радуюсь, получая ваши письма!

А сейчас... **Сказка о грибах**

## Звездовик – земляная звездочка

Однажды вечером Бельчонок расспрашивал маму Белку о ярких звездочках, которые сияли радостно на темном осеннем небе.

— Мамочка, а как называется эта самая большая и яркая звезда?

— Это, сынок, Полярная звезда. Она указывает путь на север.

— А эта голубая?

— А это не звезда, а планета. Ее называют Венерой, но также «утренней звездой» — она уходит с небосклона, дождавшись солнышка.

— А эта?.. А эта?.. — все спрашивал пушистый почемучка, уже засыпая, пригревшись под маминим пушистым хвостом, как под одеялом.

Наутро бельчонок выпрыгнул из домика и побежал играть на полянку — погода была не по-осеннему теплая и солнечная.

— Мамочка, мамочка! Смотри! Несколько звездочек упали к нам на полянку! — удивленно закричал Бельчонок.

Среди опавшей хвои росли причудливые грибы, немного похожие на звездочки.

— Не упали с неба, а выросли у нас «земляные звездочки», — улыбнулась Белка. — А если серьезно, то это **гриб звездовик**.

— А зачем же они закопались в хвою?

— Эти грибы любят сосновые и еловые леса, но могут встретиться и среди лиственных деревьев.

— Мамочка, давай сорвем их и высушим — они такие красивые!

— Это несъедобные грибы. Пускай они лучше растут и украшают наш лес.

— Тогда я сорву вон тот гриб. Я знаю, он съедобный и называется сыроежкой, — Бельчонок вприпрыжку побежал к соседнему дереву.

А мама внимательно следила за тем, чтобы малыш не спутал съедобный гриб с ядовитым.

### Учимся писать

Впишите в клеточки название гриба. Мне кажется, что все, даже детишки, знают этот яркий солнечный гриб. Он пахнет летом и абрикосами... О нем мы уже рассказывали в одном из предыдущих выпусков газеты.



Ребята, если вы внимательно слушали или сами читали сказку, то вы, несомненно, сможете ответить на вопросы Деда Мухомора.

1. На что похож гриб звездовик?
2. Где он растет?
3. Съедобный или несъедобный этот гриб?
4. Как правильно поступить с несъедобным грибом, который вы встретили в лесу? На все вопросы ответили — молодцы!

Л

Н

В задании прошлого выпуска (№ 01(45)) вы должны были вписать в клеточки: «МАСЛЕНОК ЗЕРНИСТЫЙ».

Правильные ответы.

### 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**

Г. Киев, ул. Городецкого дом 12/3

(врач)

печатается на правах рекламы

Официальный представитель  
Центра Фунготерапии И. Филипповой в ЭСТОНИИ

В г. Нарве работает официальный представитель «Центра Фунготерапии И. Филипповой»

**РЫМАР Григорий Сергеевич.**

**Вы можете:**

- ✓ получить информацию по применению нашей продукции;
- ✓ купить грибную продукцию и литературу по фунготерапии (или заказать пересылку по почте в другие страны, не имеющие наших официальных представителей);
- ✓ заключить договор на оптовую или розничную продажу продукции в Эстонии и странах Прибалтики.

**(372) 55-916-627, (37235) 482-49**

г. Нарва, Эстония

e-mail: rymar\_narva@mail.ru



на правах рекламы



# ГРИБНОЙ ЭКСТРАКТ И ГРИБНОЙ ПОРОШОК

рецепты от Елены Прокловой

В этом номере грибной мастер-класс проведет известная киноактриса, телеведущая и просто самая эффектная дама на телевидении — Елена Проклова! Наверно, уже все в России знают, что актриса Проклова поборница здорового образа жизни. А кроме того, она фанатик грибной охоты. И не только охоты, а еще и всяческих консерваций из грибов. Во всяком случае, Елена Проклова, Барбара Брыльска и Ирина Филиппова считают себя настоящими «грибными дамами» и очень даже соперничают по части заготовки маринованных грибов, а также всевозможных грибных блюд.



«Больше всего меня раздражают в универсамах грибные кубики. Куриные — ладно, там еще есть привычный для нас синтетический вкус куриных польских супов из детства. А грибной вкус? Из чего они его сделали — из нефти?

При всей моей занятости я стараюсь кормить своих домочадцев только натуральной пищей. Так получилось, что мы все любители грибной кухни: даже в обыкновенные блюда нам очень нравится добавлять грибной вкус — природный грибной вкус, поэтому кроме обыкновенных грибных заготовок, маринадов и соленушек, я делаю еще и **ГРИБНЫЕ ЭКСТРАКТЫ** и **ПОРОШКИ**. И очень рекомендую их всем: из них можно сделать любой соус, добавить в любой бульон, я обычно поливаю грибным экстрактом запеченную в духовке индейку под Рождество. Придумать, куда все добавить, можно всегда, главное, чтобы это всегда было под рукой. Итак,...

## ГРИБНОЙ ЭКСТРАКТ ПО-АРТИСТИЧЕСКИ

Мне всегда очень жаль бывает подберезовики — чистые, без единой червоточинки, но большие и мятые, стоит им только полежать в корзине. Хоть не бери их! Однако рука так сама и тянется, уж больно они красиво стоят.

А боровики уже с зеленой бахромкой? А раскрытые, как зонтики, подосиновики? Сушить нельзя: в каше расплзутся, в маринад — выглядят некрасиво, только и остается, что собрать вместе с очистками — и под забор, где я уже несколько лет пытаюсь таким способом грибы вырастить...

И я их стараюсь не выбрасывать, а вовремя и с пользой переработать.



Ну а потом, ваша фантазия в изобретении любых блюд с уже готовым грибным экстрактом поможет разнообразить стол. Я с этим экстрактом делаю практически все соусы — и с желтком, и с майонезом, и со сметаной, и с томатом. В общем, фантазия и фантазия...

## ИЗЫСКАННЫЕ ГРИБНЫЕ ПОРОШКИ

А еще в моей кладовке всегда есть баночки с сухим грибным порошком. Причем на каждой баночке наклейка — из какого гриба этот порошок. Очень люблю грибной порошок из **лисичек**, из **зонтиков**, из **дождевиков** и из смеси: **подберезовик**, **подосиновик**, **рыжик** или **волнушка** (дляпряного аромата). А еще можно добавить в порошок **козлят** — они и целебные невероятно, и придают порошку тонкий аромат.

Изысканный порошок для праздничных соусов — это **белые грибы с серыми лисичками** (вороночником), но эту лисичку с удивительным ароматом найти сейчас нелегко.

Зато легко найти мелкие грибки **чесночники** — у них и вкус, и аромат чеснока (грибного чеснока); эти грибки добавляю к подосиновикам.

Итак, как правильно готовить грибной порошок и экстракт.

### Грибной экстракт

Грибы нарезать, затем или мелко нашинковать (что я и делаю, хотя по времени это затратно), или можно пропустить через мясорубку. На слабом огне (без соли) уваривать в течение 30 минут в собственном соку. Затем через мелкое сито отцедить грибной сок и ложкой отжать проваренные грибы (экономия — даже капельки этого сока жалко). На 1 литр полученной жидкости (чистый темный грибной сок) добавляю 20 г соли (солоната будет — это двухпроцентный раствор, но зато хорошо консервирует и поэтому экстракт хранится долго). Затем переливаю сок в широкую посуду, ставлю на слабый огонь, не накрывая крышкой, и кипячу до тех пор, пока вода не испарится. Экстракт загустеет и станет похожим на сироп. Горячим его разливаю в небольшие стерилизованные бутылочки (очень хорошо подходят стограммовые бутылочки из-под сока), плотно закрываю их и ставлю в холодильник для быстрого охлаждения.

### Грибной порошок

Грибы нарезаю тонкими пластинками и сразу раскладываю на противне, ставлю в духовку при температуре 40–50 °С (не выше). Затем измельчаю любым доступным способом: в кухонном комбайне, кофемолке или мельнице для специй. Если порошок оказывается недостаточно мелким, просеиваю его и снова перемалываю. Грибной порошок храню в кладовке в стеклянных закрытых банках (обязательно подписанных). Перед употреблением достаточно запарить теплой водой, в которой он набухает в течение 15–20 минут. Затем добавляю в соус, котлеты, любое другое блюдо и, если требуется, провариваю. А чаще — нет. Потому что это очень целебный порошок, который имеет столько ценных веществ, что идет только на пользу.

С любовью, Елена Е. Проклова



# Как помочь любимцу???

То, что лесные животные едят грибы, это известно даже малышам. Помните рисунки с ежиком, который на колючках несет грибок? А белочку со связкой сушеных грибочков?

Потом в школе нам объясняли, что так лесные звери поддерживают свой питательный рацион, когда ничего другого нет: орехов неурожай, мышей для ежей мало стало...

И оказывается, все это — очередное заблуждение. **Грибы** для лесных зверей — не НЗ (неприкосновенный запас) на всякий случай, а нужнейшее **ЛЕКАРСТВО**. И не только для лесных обитателей, домашним животным **грибные лекарства просто НЕОБХОДИМЫ!**

Сегодня мы поговорим с ветеринаром Анной Сергеевной Беерних, владелицей ветеринарной клиники в городе Лехне (Германия) о **сахарном диабете у домашних животных**.



## ГРИБНЫЕ ЛЕКАРСТВА для друзей наших меньших

вание сахарным диабетом, причем происходит оно в стертой форме (ожирение, одышка, жажда, запах изо рта), а потом мгновенно развивается острая форма, когда спасти животное уже крайне сложно.

### Корр. Что же делать?

**А. Б.** Выстраивать для них формулу «свободного обитания» в природе.

Что делает дикий зверь? *Много бегают, мало ест и сам лечится или питается тем, что не ведет к заболеванию.*

Вот, например, белочки собирают несколько видов грибов — и тем самым зимой лечатся и *проводят себе профилактику: от падения зрения, от болезни суставов или от... излишнего сахара в крови.* Да-да, питание орешками — это лишняя глюкоза, а грибные меланины связывают ее и выводят.

### Корр. Как проводить профилактику диабета у домашних животных?

Устраивать «голодные дни» — 4–5 дней в месяц. Заставлять любимца играть и двигаться. Не радоваться его сверх округлым формам — это развивается ожирение печени! И **ОБЯЗАТЕЛЬНО** добавлять в пищу грибные БАДы, которые снижают сахар.

### Корр. Какие грибные БАДы нужно давать животным?

**А. Б.** Относительно тех препаратов, с которыми мне приходилось когда-либо работать при оказании помощи

животным, я могу авторитетно утверждать, что лучшие — это российские БАДы, а именно те, что выпускает Центр Фунготерапии И. Филипповой. Я знаю вашу фирму уже пять лет и столько же пользуюсь ее препаратами и методиками. До этого мы использовали китайские препараты. Это даже невозможно сравнивать. Абсолютная экологическая чистота препаратов российских, и сомнительная — китайских. Но есть одно «но»... Сейчас все наши ветеринарные клиники и аптеки с удовольствием бы перешли **ТОЛЬКО** на российские грибные добавки, но с Россией торговать крайне сложно... Я знаю: то, что у меня занимает несколько часов (растаможивание продукции из России), у вас занимает несколько месяцев — кипы договоров, какие-то сверки со Сбербанком, затягивание сроков и т. д. Мы не можем работать в таком «бюрократическом режиме», поэтому покупаем худшую, но «беспроблемную» продукцию... Я понимаю, что это не вина фирмы — это неумение работать страны в целом. Но мне все же не понятно: это же большие деньги для государства, почему они строят такие препоны для ЭКСПОРТА своей продукции? А продукцию Филипповой готовы закупать в Европе всегда и везде — сколько стран выходили с такими предложениями. Но загадочный русский бизнес...

**Корр.** Да, действительно загадка... Вероятно, кому-то это выгодно — закупать импортное и не давать продавать свое за рубежом. Но и в этой ситуации есть повод для радости — больше достанется. Какие грибы давать своим питомцам и как?

**А. Б.** Обязательно для профилактики

**Корр.** Неужели у животных также поднимается сахар в крови и моче, как и у людей? Они же не едят сладкое?

**А. Б.** Да, сложно представить волка, который лезет на дерево полакомиться медом диких пчел... Однако сахарный диабет приключается не только у медведей, но и у волков. И причиной этому бывает ожирение печени. На определенном этапе, например в зоопарке, волк начинает хорошо питаться (обязательное трехразовое питание) и мало двигаться. Результат — ожирение печени, избыток гликогена и недостаток инсулина. Развивается диабет. Если в дикой природе такого просто быть не могло, то в неволе сахарный диабет развивается стремительно. И даже без вкусного угощения — сахарка и конфет.

**Корр.** То есть даже если я запрещаю давать моему пуделю сладкие сухарики и конфеты, все равно он может заболеть диабетом?

**А. Б.** Да. А пудели и терьеры вообще подвержены этому заболеванию. К тому же сухой корм — это фактор риска для диабета. Там глюкоза находится в связанном с протеинами виде, оптимальном для усвоения. Ожирение печени есть практически у каждого домашнего любимца — уж очень мы любим кормить своих питомцев. Хотя им надо выстраивать «здоровый график» с «голодными днями», как в природе. Почти у 50 % кошек встречается заболе-







**опухолей — грибы шиитаке.** По ½ капсулы на 5 кг веса (это рассчитано только для животных). То есть для пуделя весом 10 кг — раз в день высыпать содержимое капсулы в жидкую еду. Если собака на сухом корме, то надо подумать о творожке с яйцом, куда тоже можно высыпать содержимое капсул. **Профилактика** — это 10 дней два раза в год.

**Профилактика ожирения и нормализация веса** — 1 капсула «Мейтаке» и 1 капсула «Трутовика» в жидкий корм в течение месяца. Трутовик, кстати, прекрасно справляется с запорами у собак и *растворяет камни.*

Я эту методику использую очень часто, как только вижу перекормленное животное. 1 капсула рассчитана на 5 кг веса.

**Профилактика диабета** — 1 капсула «Шиитаке» и 1 капсула «Трутовика» в течение 20 дней.

**В случае заболевания** — увеличиваем дозу вдвое и добавляем 1 капсулу «Болетуса», и так 2–4 месяца.

**Профилактика глистных заболеваний** — 2 капсулы «Лисичек» (рассчитано на 5 кг веса) и 1 капсула «Трутовика», один раз в день.

**Корр.** А можно ли давать измельченные и растертые в порошок сушеные грибы, купленные в магазине?

**А.Б.** С трудом могу представить такой совет моим пациентам-немцам. Они меня на смех поднимут, потому что умеют считать деньги. Например, упаковку «Лисичек» (60 капсул) в Германии можно купить за 50 евро (у вас тот же самый препарат стоит около 7 евро). Так вот, немцу проще купить препарат, чем брать лицензию на сбор лисичек, потом их сушить, потом их перемалывать и в конечном итоге понять, что ВЫГЯЖКА хиноманнозы из лисичек и сухой порошок — это разные вещи. И эффект у них, естественно, абсолютно различный.

**Корр.** А где отношение к животным лучше — в Германии или в России?

**А.Б.** Вы удивитесь, но скажу однозначно — в России. В Германии у меня есть в штате даже психоаналитик для животных (то есть он исследует проблемы питомца и хозяев), есть диетолог, стилист, маникюрша, парикмахер, специалисты по собачьему бодибилдингу, по фитнесу для кошек и т. д. Но русские дают животным больше — они дают им свободу оставаться животными. У моей приятельницы кошка свободно бегаёт по двору и ловит мышей, рождает котят и воспитывает их. А другие приятели свою собаку берут на охоту. В Германии это сложно себе даже представить.



**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.

## «ФУНГОШАРИК»



**Бесплатные консультации по ветеринарии**

можно получить:

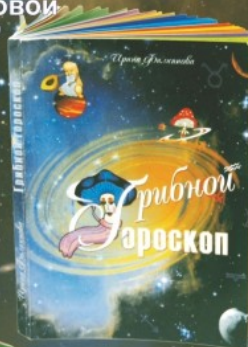
- ✓ По горячей телефонной линии: тел/ф. (812) 740-37-61 (пн, ср 10.00–17.00)
- ✓ по почте: 197022, г. Санкт-Петербург, а/я 720, «Центр фунготерапии И.Филипповой»
- ✓ по эл. почте: [sharik@fungo.ru](mailto:sharik@fungo.ru)

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

**уже в продаже**

Книга Ирины Филипповой «Грибной ГОРОСКОП»

**Грибы** — это отдельное Царство природы, со своими законами, обычаями и... характеристиками.



Поэтому, кроме зодиакальных, цветочных, гороскопов драгоценных камней, есть и уникальный ГРИБНОЙ ГОРОСКОП.

**Заказ книг (812) 703-06-44**

г. Санкт-Петербург, 197022, а/я 720, Центр Фунготерапии И.Филипповой

### Продукция на основе целебных грибов

**Крем «Шиитаке»**

производства ООО «Шиитаке»



**Способствует регенерации кожных покровов, стабилизирует эластичность и водный обмен, сохраняет молодость кожи. Имеет выраженный лифтинг-эффект и антибактериальное действие.**

Крем с экстрактом гриба шиитаке, пластик, туба 50 мл в карт. упаковке

(812) 717-17-11, 271-28-98, 703-06-44, 740-37-61, 575-57-97  
(495) 940-20-13, 941-30-10, 510-49-70, 656-61-76, 940-08-49



## ГРИБЫ НЕ ОСТАВЛЯЮТ... СВИДЕТЕЛЕЙ

На одном из невинных с виду сайтов, посвященных пасторальным радостям сбора грибов, я нашла такие слова: «*В настоящее время интерес к грибам вырос. Это связано с тем, что для современного человека поиск грибов — это средство общения с природой, позволяющее во время отключиться от напряженной городской жизни.*».

Это верно. Позволяющее «отключиться». И не только на время. В последнее лето тысячелетия грибы снова отрыли томагавк войны. Чумовая статья в июльском «Коммерсанте-Daily» Андрея Колесникова, побывавшего в воронежской больнице, не оставляет в этом никаких сомнений. В прошлом году в Воронежской области за весь грибной сезон умерло 38 человек, в этом — только к середине июля столько же. Но голая статистика — еще не все. Он ВИДЕЛ этих людей — больных, врачей, главного миколога города, доцента ВГУ. Они ВСЕ «заражены» **идеей грибов.**

✓ *Больной с легкой степенью отравления и промытым желудком просится на выписку. Дома он опять ест жареные грибы!*

✓ *Девушка в здравом уме и твердой памяти по необъяснимым причинам съедает сырые незнакомые грибы и приходит в больницу промыть желудок! Хотя отравления как такового не имеет! На всякий случай!?*

Врачи, ежедневно видящие отравления грибами, твердящие о том, что **лес надо опепить, а грибников расстрелять, САМИ ХОДЯТ ЗА ГРИБАМИ.** Собирает грибы и главная микологиня, признаваясь журналисту в своей мистической связи с бледной поганкой и кормя его собственноручно изготовленной пищей с грибами, носящими безумные названия **козляк, кесарев гриб, гиропорус и мокруха.**

Вполне нормальный писатель вдруг сходит с ума и начинает вешать, рассказывая невероятные вещи о тайной жизни грибов: «*Самая главная еда в лесу — это грибы. Грибы есть мужские и женские. У женского гриба поменьше шляпка, а ножка утолщается поближе к бедрам. Корень у такого гриба раздвоенный. А вот у мужского гриба — у того корней совсем нет. Он шастает туда-сюда, заденешь но-гой — и отлетит. Ночью увидишь в лесу зеленый свет — туда не ходи, там грибы спариваются. Они в такое время могут загрызть насмерть. Один кусок женского гриба может оказаться смертельным даже для медведя. Да и вообще, чтоб не нарваться, грибы осторожный охотник днем собирает.*».

Не верите? Чуть, говорите?.. В Большом энциклопедическом словаре написано: «*Размножаются вегетативным, бесполом (спорами) и ПОЛОВЫМ (?) путем.*».

А еще: «*Грибы — одно из царств живых (?) организмов (ранее относили к низшим растениям).*».

Но это, конечно, не вся правда. Колесников подошел к ней гораздо ближе, осталось только найти слово. И слово это — название фильма Джона Карпентера. «*The Thing*». «*Оно*». «*Нечто*»... Да, грибы захватывают человеческие умы и тела, а подходящие используют в своих грибных целях. Не исключено, что грибы мстят за съеденных собратьев. У грибочки долгая память, и если ее не сжечь, облив бензином, она отомстит людям телами новых грибов, выросших на ней, или спорами старых, разлетевшихся по ветру и разнесенных на подошвах будущих жертв в новые укромные грибородящие места, чтобы продолжать чудовищное внедрение



- С одной (Торны Чего? -  
подумала Элиса. - С другой  
(Торны Чего?..

грибной плоти в наши организмы, а грибной *идеи* — в наше сознание.

Предыдущие массовые *попытки грибов овладеть людьми* были скорее экспериментами, хотя вполне удачными — *микозы ногтей и стоп были прообразом овладения физическим телом, псилоцибиновые дурманы — ментальным.*

Было и другое. Многие помнят разоблачение Сергеем Курехиным в телебеседе с Сергеем Шолоховым грибной природы В. И. Ленина (*в этом номере мы заканчиваем публикацию фрагментов упомянутой передачи — Ред.*). Я в свое время пропустила эту передачу и всех, кто ее видел, расспрашивала о курехинских умозаключениях. Так вот, никто из моих друзей не смог внятно воспроизвести его слова, всем запомнилось только одно: «**Ленин — гриб**». Что очень загадочно и заставляет задуматься. Сергея Курехина уже нет с нами...

Боюсь, что грибы предпочитают не оставлять свидетелей. Почему, как вы думаете, скончался **Карлос Кастанеда**, здоровый и веселый за полгода до смерти, чему свидетелями были несколько моих знакомых, ездивших к нему на тренинги по тенсегриту в Мадрид и Лос-Анжелес? «*Рак печени*»... Ну да, конечно, печени. Воронежские врачи говорят, что при вскрытии обнаружился полный некроз ее тканей. Очевидно, что это был не *переход* — ведь он собирался уходить вместе с группой. **CLEARGREEN**, организация, созданная Кастанедой для проведения тренингов и распространения книг, пыталась представить это дело так: он «...оставил этот мир в традиции Мексиканских магов древности его линии». Конечно, странно было бы ожидать от нее другой интерпретации...

А вот что именно произошло у Карлоса Кастанеды с грибами в последние дни его жизни, остается только предполагать. В общем, советуем Андрею Колесникову всерьез задуматься о своей дальнейшей безопасности. Хотя, с другой стороны, ведьминой пищи с гиропорусом он уже отведал...

Увы, человечество не может сейчас эффективно бороться с действиями грибов вследствие полной разобщенности и тотальной неинформированности. Большинство людей просто не знает о грибной экспансии, а меньшинство в коммерческих целях лоббирует грибные интересы — таковы изготовители **дрожжевого теста, антибиотиков, патентованных антигрибковых средств, пропагандисты галлюциногенов, производители шампиньонов, вин...**

Если вы осознали степень опасности, то можете ей противостоять. **Грибная идея** способна поразить ваш разум. Внимательно и осознанно наблюдайте за своими мыслями. **Главное — не упустить момент перехода.** Если вдруг вы заметили, что испытываете необъяснимую тягу к грибам, если вы всерьез прониклись лаконизмом грибной архитектуры: шляпка и ножка — ничего лишнего, а человеческое тело, в силу этого, кажется вам обремененным множеством избыточных деталей, БЕГИТЕ! Оставьте грибам сковороду и огонь под ней. В этой жизни ваше место за столом, а не на столе.

Материал Галины Анни



# ЛЕНИН — гриб?!

По материалам телепрограммы «Пятое колесо», 17 мая 1991, ведущий Сергей Шолохов. Окончание. Начало в выпусках № 11 (43), 12 (44) 2008 г., 01 (45) 2009 г.

Мы заканчиваем публикацию отрывков одной из передач «Пятое колесо», в которой обсуждался интересный факт нашей истории... Истории Октябрьской революции 1917 года...

Гость программы Сергей Курехин — известный политический деятель и киноактер, посвятивший исследованию этого вопроса не один месяц и даже год. Он только что вернулся из Мексики, где и обнаружил очень интересную связь между, как кажется на первый взгляд, совсем не связанными между собой событиями и фактами...



... Когда заходишь в сосновый бор, лучше всего собирать грибы не торопясь, вдумчиво: сделать один шаг вперед, осмотреться и сделать два шага назад. Вам это ничего не напоминает?

**Шолохов:** Напоминает. **«Шаг вперед, два шага назад»** — знаменитую работу В. И. Ленина.

Переворачиваем всего-навсего один лист. Пожалуйста, смотрите: **«Лучше маленький гриб, но хороший. Лучше меньше, да лучше»**. Как вам такая фраза? Эта книга, точно такая же книга, находится в библиотеке Ленина, как и множество книг, которые как-то связаны с грибами. То есть... Ленин очень интересовался этим вопросом, и если внимательно посмотреть библиотеку, мы найдем там массу замечательных книг. Дальше. Возьмем... сейчас уберу Аксакова, одну минутку... возьмем такую фотографию — посмотрите. Вот Ленин с группой товарищей. Посмотрите внимательно. Вы кое-кого здесь узнаете, но кое-кого вы не знаете. Обратите внимание, что если мы построим структуру... возьмем Ильича как за верхушку и построим пять точек. Это верхняя точка... вторая... третья... четвертая... пятая (фото 2). Пять точек, и если мы соединим их в единое целое, то что у нас получается? У нас получается звезда...

**Шолохов:** Звезда Давида.

**Курехин:** ...вытянутая... Нет, не звезда Давида — пятиконечная звезда, вытянутая... с одним вытянутым звеном — точно такая же, как находится практически на всех мексиканских храмах. А знаете ли вы о том, что евреям разрешается есть грибы только в один день недели — в субботу?

**Шолохов:** До шести вечера.

**Курехин:** Ну, это я не знаю таких тонкостей, но именно в субботу разрешается евреям есть грибы. Грибы, понимаете? В субботу. Дальше. Обратимся теперь, опять же, к документальным свидетельствам. Вот я сделал выдержку из письма Клары Цеткин Розе Люксембург: «Вчера был Володя, очень торопился, просил что-нибудь быстро перекусить. Особенно хотел грибов». Как вам это нравится?

Дальше. Обращали ли вы внимание на тот факт, что Ленин проводил время периода конца августа, сентябрь месяц, начало октября — почти всегда в Финляндии, в Разливе, в Шу-



фото 3



фото 4  
Ленин и грибки

**Лучше маленький гриб, но хороший.  
Лучше меньше, да лучше.**

(Аксаков «Дневник грибника»)

шенском, опять же в тех же так называемых Горках? Почему «в так называемых», я скажу чуть позже. И, плюс ко всему, я хочу обратить внимание, что тема горечи постоянно присутствует и в работах Ленина, и даже в названиях. «Горки», «Горький» — это вещи, которые этимологически связаны — «Горки» и «Горький». Понимаете? Тоже никто из исследователей не обращал внимания, а все специалисты говорят, что *вкус мескалина, вкус Lophophora, вкус грибов — он невероятно горький, потрясающе горький*. И чтобы не вызывало рвотных ощущений, его очень долго вымачивают. То есть это совершенно прямая связь — связь Горького и мухомора.

Дальше. Я сейчас попрошу дать фрагменты фильмов, документальных кадров из кинофильма «Живой Ленин» (фото 3 и 4). И вы сейчас убедитесь просто уже на документальном материале, что некоторые вещи просто взаимосвязаны.

Посмотрите, Ленин постоянно с разными людьми, но обратите внимание: на разных кадрах с ним рядом находится один и тот же мальчик (фото 3). Я проследил судьбу этого мальчика: его звали Сашка, он великолепно знал в лесу каждую тропку и все грибные места в округе и водил Ленина по ним. Находился при Ленине неотлучно. Он (Александр Николаевич Бугаев) оказался братом знаменитого писателя Андрея Белого (Бугаева)...

**Шолохов:** Я слышал, что его внук снимался в фильме «Асса» (Сергей Бугаев)...

**Курехин:** Да, так вот, у него сейчас находится часть архива его бабушки, в котором есть и воспоминания о том, как он водил Ильича по грибным местам. Если вы с ним встретитесь, то он и вас с удовольствием проведет по этим местам... Есть еще множество фактов и фильмов, подтверждающих мои предположения, что Ленин уже к 1917 году стал грибом, т. е. личность гриба вытеснила из него личность человека, как более сильная более слабую... Еще интересный момент, касающийся герба СССР, точнее серпа и молота... Я видел ранние эскизы монумента Мухиной «Рабочий и Колхозница» — они держали... ГРИБ!

В общем, теория теорией, но мне хотелось бы узнать ваше мнение на этот счет, найти серьезного оппонента, пишите, звоните к нам в студию. До новых встреч в прямом эфире...





Блины, неперенный атрибут Масленицы, имели у древних славян ритуальное значение: круглые, румяные, горячие, они являли собой **символ солнца**, которое все ярче разгоралось, удлиняя дни. Проходили века, менялась жизнь, с принятием на Руси христианства появились новые, церковные праздники, но широкая Масленица продолжала жить...

Это всегда был самый веселый и любимый славянский праздник. Считалось, что человек, плохо и скучно проведший Масленицу, будет неудачлив в течение всего года. Безудержное чревоугодие и веселье рассматривалось как залог будущего благополучия, процветания и успеха. Грибная Харчевня предлагает рецепты угощений на всю сырную неделю. Блины, пироги и другая выпечка. Конечно же, без грибов мы не обойдемся. **Ведь без грибов — не Масленица!** Приятного аппетита и отличного настроения!

## ШИРОГ С ГРИБАМИ, ГРУШАМИ И ФЕТОЙ



### Понадобится

#### Для теста

1 чашка муки;  
100 г масла;  
1 яичный желток;  
1 ст. л. воды.

#### Для начинки

200 г шпината;  
150 г грибов;  
200 г феты;  
2-3 груши;  
200 мл сливок;  
4 яйца;  
1 луковичка;  
2 ст. л. муки.

### 1. Готовим тесто.

Муку перетереть с маслом, пока не исчезнут комки масла, желток смешать с водой и добить в муку с маслом. Все хорошо перемешать завернуть в пленку, и положить в холодильник на полчаса.

### 2. Подготовка начинки.

♦ Лук режем кубиками и обжариваем на масле вместе с грибами.

♦ Когда лук и грибы будут готовы, добавляем шпинат и обжариваем еще 30-40 секунд — шпинат готовится очень быстро.

♦ Смешиваем яйца, сливки, муку и порубленную зелень, добавляем соль, перец и чуть-чуть сахара.

♦ Чистим груши от кожи и семян и нарезаем тонкими дольками У помидоров надрезаем верхушку крестом, ошпарив кипятком, снимаем кожицу и нарезаем тонкими кольцами.

3. Форму смазываем маслом, выкладываем тесто, сверху выкладываем слоем половину феты, затем грибы со шпинатом, сверху раскладываем груши.

Заливаем тестом. Тесто разравниваем и хорошенько встряхиваем форму, чтобы оно проникло между продуктами. В заключение выкладываем оставшуюся фету и помидоры.

4. Выпекать в разогретой до 160-170 °С духовке 40-45 минут (до готовности).



### Понадобится

Начинка для лазаньи  
блины пухлые 1 кг;  
грибы 700 г;  
сыр голландский 400 г;  
сметана 400 г;  
лук репчатый 3-4 шт.;  
кетчуп,  
соль,  
перец по вкусу.

## ЛАЗАНЬЯ из блинов с грибами и сыром

### 1. Начинка для лазаньи.

Грибы помыть, мелко нарезать, добавить мелко нарезанный лук, все перемешать, обжарить, затем добавить 3-4 ст. ложки сметаны. Накрыть крышкой и протушить 3-5 минут.

Сыр натереть на крупной терке.

2. Лазанью делаем так: дно большой плоской тарелки смазать рафинированным подсолнечным маслом, положить блин, затем 1-2 ст. л. грибов, тертый сыр, блин, грибы... и т. д. Сверху положить один-два чистых блина, затем сыр, сметану, как торт, и обильно посыпать тертым сыром; по желанию и вкусу можно облить кетчупом.

Духовку предварительно разогреть до 180 °С, лазанью поставить в духовку на 20 минут, до тех пор, пока зарумянится корочка. Подавать к столу теплой.

Рецепты Фроловой Г.П., г. Калуга

Уважаемые читатели, не употребляйте в пищу незнакомые грибы, это опасно для здоровья.

## НАЛИСНИКИ С ГРИБАМИ

1. Тесто для налисников (так называются блинчики с начинкой на Украине) должно быть жидкое, блин должен быть тонким, как пергамент.

2. Жарим блины так, чтобы они были тонкими, но не ломкими. При использовании обычной сковородки можно влить чуть больше масла в тесто.

### 3. Начинка для налисников

Жарим грибы, слегка охлаждаем, пропускаем через мясорубку с крупными дырками вместе с творогом. Трем на терке сыр, смешиваем с творогом и грибами, добавляем рубленую зелень.

4. Налисники делаем так: кладем немного начинки на блины, заворачиваем, выкладываем их на сковороду и обжариваем со всех сторон. Можно сложить на противень, залить сметаной и выпекать минут 10 — получается очень вкусно.



### Понадобится

#### Для начинки

творог - 400 г;  
грибы - 500 г;  
твердый сыр - 400 г;  
зелень.



## «УЗЕЛКИ» с грибной начинкой

1. Готовим жидкое, льющееся тесто для блинов по любому рецепту. Главное, чтобы без комочков. И при выпекании блинов огонь должен быть достаточно большим - при маленьком огне края блинов высыхают и становятся ломкими.

### 2. Приготовление начинки:

Грибы, лук и зелень мелко режем, морковь натираем на крупной терке, солим и обжариваем на сливочном масле до готовности. Можно добавить 1 ст. л. майонеза.

3. Кладем начинку на блин, поднимаем края и обвязываем перышком зеленого лука. Вкусные и нарядные «узелки» готовы!

### Понадобится

Для начинки:  
шампиньоны 500 г;  
морковь 2 шт.;  
лук репч. 1 шт.;  
зелень.

## СЫРНЫЕ БУЛОЧКИ С ГРИБАМИ

Очень вкусные, воздушные булочки к завтраку; их можно брать с собой на работу, в дорогу; они долго не сохнут.

1. Для начинки — грибы свежие обжариваем до готовности на небольшом количестве сливочного масла, выкладываем на салфетку (начинка должна быть сухой).

2. Из муки, дрожжей, соли, сахара, воды и 150 г сыра (лучше «Гауда») вымешиваем тесто. Тесто делим на 10-15 кусочков. Из кусочков теста катаем шарики. Разминаем их слегка на ладони, кладем внутрь начинку, защипываем края «мешочком», снова скатываем шарик.

Укладываем булочки на противень, сверху делаем крестообразный надрез.

Смешиваем яичный желток с 1 ст. л. молока и смазываем каждую булочку. Сверху посыпаем оставшимся сыром или накрываем пластинкой сыра.

Оставляем на столе на 30 минут.

Включаем духовку на 200 °С.

Через полчаса булочки увеличатся в размере почти в 2 раза. Ставим в духовку ровно на 25 минут. Дайте им немного остыть и приятного аппетита!



### Понадобится

Пшеничная мука 375 г;  
Дрожжи сухие 7 г;  
Соль 1 ч. л.;  
Сахар 1 ч. л.;  
Тёплая вода 250 мл;  
Тёртый сыр 200 г;  
Яичный желток 1 шт.;  
Молоко 1 ст. л.;  
Грибы свежие 300 г,  
масло сливочное 10 г.

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

Газета «Грибная Аптека». Учредитель и издатель ООО «Фарм-принт». Регистрационное свидетельство ПИ № ФС77-24645 от 08.06.2006г. Свидетельство выдано Управлением Федеральной службы по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия по Российской Федерации и зарубежным странам. Адрес редакции и издателя: 191167, Санкт-Петербург, Невский пр. 180, оф. 25. Тел.: (812) 717-87-84, e-mail: gazeta@fungo.ru, Главный редактор Факина Т.И. Тираж 20000 экз. Подписано в печать 30.02.2009 г. Цена свободная. Отпечатано в ООО «Типографский комплекс «Девиз», 199178, СПб, В.О. 17 линия, д. 60, лит. А, пом. 4н. Заказ № ТД-239

