



№ 11 (031)
2007г.

Вестник
фунготерапии

АПТЕКА

Опята воюют с холестерином

Решил я как-то провериться - узнать какой у меня холестерин. Ведь врачи в один голос говорят, что холестериновые бляшки вызывают у мужчин инфаркты и инсульты. Вот жена меня и отправила на обследование. Оказалось, что и холестерин подгулял - 7.4 ед., и первичную гипертонию обнаружили. Лекарства выписали, но мне принимать их некогда было - грибной сезон пошел, да и рыбалка. Взял отпуск и махнул с сыном на Валдай - на озеро. Утром - рыбку на лодочке ловим, после обеда - грибы собираем.

А грибы тогда валом пошли - опята. Все деревья ими были облеплены. Вот наш дневной пищевой рацион и состоял из рыбы в любом виде (уха, печеная рыба, копченая, соленая) и грибов (суп из опят, опята соленые, жареные, тушеные). Иногда под водочку. А врач-то мне диету жесткую прописал...

Приехал домой, жена опять к врачу послала, а перед этим опять анализы на холестерин сдал. Приношу врачу, а сам уже заранее оправдательную речь готовлю, что дескать сейчас-то возьмусь за себя - и лекарства буду принимать, и диету соблюдать. А он посмотрел анализы, измерил давление и довольно так говорит: "Вот видите, что делает грамотная медицина: месяц лечения - и вот результат! Холестерин в норме, и давление тоже. Принимайте лекарства и дальше". У меня, образно говоря, "челюсть отвисла". Вот я сейчас и думаю, а что же помогло - рыба или опята? Рыбу-то я и раньше все время ел, а вот опята в таком количестве только в этот раз. Наверное, все-таки опята.

Дмитриев Игорь, г. Псков

Ненцы гипертонию изгоняют мухомором

Знаю не понаслышке об одном ненецком рецепте. Мы снимали кадры документального фильма о быте и обычаях коренных народов Севера, и зашла речь о долгожителях и о местных болезнях.

Оказывается ненцы тоже знают, что такое повышенное давление, и им хорошо известны симптомы - мушки в глазах, головная боль и слабость. Но шаман сказал авторитетно, что с этим они справляются - натирают пятки и икры ног свежими мухоморами. Насколько эффективен этот рецепт, не знаю, не пробовал. Но поверил, так как видел много пожилых и мужчин, и женщин, которые изо рта не выпускают трубку, но на болезни не жалуются. Бодры и здоровы. Как сказал тот же шаман: "Наши люди, если их не задрал медведь и не помял морж, живут долго и без болезней. Свои природные средства помогают".

Аксенов П., г. Москва

● ФУНГОТЕРАПИЯ открывает свои секреты:

● СЕРДЕЧНЫЕ ГРИБЫ

● Сахарные микромицеты

● Консультация ТРАВНИКА: КРАСНЫЙ корень

● Грибная ПОЧЕМУЧКА

● Грибная РУЛЕТКА: Дождевики

● Грибная ХАРЧЕВНЯ

Подписной индекс
Газеты "Грибная Аптека"

19320

По каталогу "РОСПЕЧАТЬ"
(с любого месяца)

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



Гигрофор
оливково-белый

Жождбрь

Сезон грибной закончился. Еще кое-где среди пожелтой хвои виднеются нарядные шляпки

зеленушек, иногда мелькнут крепенькие *горькушки* и последние *рядовки*, *говорушки* и *коллибии* радуют своей яркой окраской на фоне унылого леса, но это уже последние грибные бойцы. Мало, кто может противостоять непогоде и морозу. Ранний снег в Подмоскowie дал сигнал грибному народу - все, достаточно радовать грибников. Пора набирать силы для следующего грибного сезона. Но для особых знатоков лес оставляет возможность "поохотиться" и в это время. Ведь далеко не все знают, а вернее и не хотят знать, что после заморозков в лесу аж до самого декабря обильно растут *Гигрофоры*, между прочим съедобные - *Г. поздний* (*Hygrophorus hypothejus*), *Г. оливково-белый* (*H. olivaceoalbus*), *Г. желтовато-белый* (*H. eburneus*), *Г. пупырчатый* (*H. pustulatus*), а в траве на больших лугах - *Г. луговой* (*H. pratensis*) или *Г. снежно-белый* (*H. niveus*)... Так что при желании грибной сезон можно продлить до нового года.

Хотя природа и так нам любит доставлять сюрпризы - в резко потеплевшем климате велика вероятность, что сезон и для других грибов может снова начаться в декабре, как в прошлом году, когда ровными рядами в канун Нового Года на полянках стояли мухоморы, лисички и опята.

Не знаю, как многим, а лично меня такие аномалии природы не пугают - это же такое удовольствие пробежать по стьлому лесу в декабре и набрать корзинку свежих опят, прямо как в сказке, когда девочка точно так же собирала подснежники. Думаю, что благодаря газете многие из наших читателей воспользовались грибным сезоном для заготовки грибов не только на еду, но и для лечения. А тем, кто не успел или не понадеялся на свои знания - наша "грибная кладовая" всегда рада услужить. Наготовили всего вдоволь, хотя грибной сезон был очень короткий, но есть все отечественные грибы - и веселка, и боровики, и дождевики, и лисички. Нужно только четко осознать - пора заняться своим здоровьем, а зимние месяцы для этого самые оптимальные.

В этом номере газеты мы поговорим о целебных грибах, которые помогают при **сердечно-сосудистых заболеваниях**. Именно эта тема была вынесена в очередной выпуск передачи "Малахов +", где И.А. Филиппова рассказывала, какие именно грибы нужно использовать **при болезнях сердца**. Кстати, она сразу же дала универсальный рецепт - **активно заниматься "тихой охотой"**. Это и насыщение крови кислородом - что может заменить целебный лесной воздух, напоенный ароматом трав и листвы, это и обычная гимнастика, так необходимая сердечникам - за каждым грибом нужно наклониться, да и пройти неспешно не один километр по лесным тропинкам. Это и лесная "музыкотерапия" - пение птиц и шум листвы, которые тоже целебно действуют на больное сердце. А если еще и подкрепить эту "натуртерапию" приемом внутрь целебных грибов - успех гарантирован!



фото В.В.Малика, 2007г.

Да, и не забывайте о подписке - это самый удобный вариант и для нас, издателей, и для читателей. Не нужно бегать в поисках по киоскам и лоткам, газета будет вам всегда доставлена в срок.

Успехов вам и здоровья!

Гл. редактор Т.Фадина

ОЛЕНЬЕ ГРИБНОЕ ЛЕКАРСТВО



С начала восьмидесятих я несколько лет жил в Якутии. Заворожен на всю оставшуюся жизнь этим краем и очень тепло отношусь к коренным жителям. Жаль, что многие не понимают и не знают, что их культура очень интересна, и выжили они в этих суровых условиях именно благодаря накопленным природным знаниям. Да, к грибам у них своеобразное отношение - они обожествляют мухомор и считают его грибом, с помощью которого можно побывать в загробном мире. Но все остальные грибы для них тоже очень ценны - они используют их как лекарства для себя и для домашних животных. Например, как только появляются **тундровые подосиновики** (а они бывают выше карликовых березок), якуты специально перегоняют оленей, которые с жадностью их поедают (и не только подосиновики, а и остальные грибы) и тем самым лечат и **суставы, и выгоняют глистов, и предупреждают опухоли**. А своих собак-лаек в это время якуты кормят исключительно грибами - отваривают их и скормливают в дополнение к рыбе. И это тоже делают исключительно в лечебных целях. Я видел, как лечили важенку (олениху), у которой раздуло вымя - оленевод делал болтушку из **моховиков и мухоморов**. Он в деревянном корыте истолок грибы, добавил воды, тщательно перемешал и этим составом обмазал воспаленное вымя. Утром важенка уже была вполне здорова - опухоль сошла.

Кривенко П., г. Пермь

ЗОНТИК ОТ СЕРДЕЧНЫХ БОЛЕЗНЕЙ



Этот гриб мало кто знает - считают поганкой. Мой маленький внук, которого я приучаю к грибной охоте, однажды увидев роскошный гриб-зонтик на полянке, так был поражен, что закричал: "Бабушка, посмотри, какая громадная поганка выросла!" А ведь это очень вкусный съедобный гриб и, кроме того, очень целебный. Моя мама в пятидесятые годы лечилась от **гипертонии** таким составом: **алоэ, мед и порошок пестрого зонтика**. И ведь очень успешно. Давление больше не зашкаливало до 220, и она перестала попадать в больницу. Мало того, она дожила до 83 лет и чувствовала себя вполне бодро даже в этом преклонном возрасте. **А рецепт такой:**

50 г алоэ (молодых веточек) провернуть через мясорубку, добавить один сушеный гриб-зонтик пестрый вместе с ножкой (измельчить руками - он хорошо измельчается вручную) и 200 г меда.

Баночку со смесью хранить в холодильнике и принимать по 1 ст.л. натощак утром или вечером до тех пор, пока смесь не закончится. При необходимости повторить через две недели.

Ивакина Н.С., г. Санкт-Петербург

ГРИБНАЯ ДРАМА ИЛИ ОТЧАЯНИЕ ГРИБНИКА



Подберезовик

А знаете, что такое «отчаяние грибника»? Это когда уже на подходе, метрах в ста от предполагаемых толп подберезовиков и подосиновиков, грибнику попадается «ведьмин круг» лисичек. Да, обыкновенных лисичек, перекрученных и запутавшихся в траве; пройти мимо не позволяет промысловая идеология, собирать - мучение. Провел на пригорке минут двадцать, ползая по кругу. (Круг, кстати, очень четкий и замкнутый, диаметром метра два с половиной, в центре - проплешина, как будто и правда танцевали там волшебные лесные существа.) Дальний кордон - рукой подать, а корзина уже наполовину полна желтой банальностью. **Отчаяние!**

На дальнем кордоне, там, где подберезовики топчут не подслеповатые деревенские горе-грибники, а кабаны, эти истинные эстеты леса, подберезовиков было - хоть косой коси. И я там был с небольшой и уже наполовину полной корзиной! И это уже была самая настоящая **грибная драма...**

Кажется, пора прощаться. Уже ночь, я пишу этот текст, отмахиваясь от нетопырей, а где-то неподалеку беснуюсь совы, и их «уй-юй» звучит отнюдь не так нежно, как представляется романтически настроенным певцам из Франции. А завтра снова пойду на дальний кордон, с **двумя корзинами, пакетиком и женой**, но писать об этом не буду. Точно так же, например, как не буду писать о сборе смородины или о покраске забора. Ибо всему свое место и время.

Кержаков И., г. Волхов

СКРОМНО, НО СО ВКУСОМ...

Прочитал в вашей газете в рубрике «Грибная РУЛЕТКА» о фиолетовой рядовке и вспомнил свое знакомство с этим грибом. Много лет назад, во время очередного похода за грибами, присел я отдохнуть на обочине грунтовой дороги под старым кленом. В густой траве разглядел пяток крупных светло-синих шляпок, приняв их за **паутинники**. А когда, прийдя домой, показал их знакомому микологу, тот сказал: «Это - **рядовки фиолетовые** с латинским названием "Lepista nuda". Они очень вкусные в жареном виде. Особенно хороши жареные целиком шляпки, предварительно обваленные в муке.

Придя домой, я пожарил грибы так, как мне посоветовали. Поджаренные, они походили на оладьи. По вкусу грибные лепешки напоминали поджаренные ломтики молодой нежирной свинины. Неброский на вид, скромный гриб приобрел в жарком отличные вкусовые качества.



Рядовка фиолетовая

С тех пор я охочусь за **фиолетовыми рядовками**, растущими довольно большими компаниями. Правда чаще на известковых почвах в смешанных лесах с преобладанием хвойных пород.

Фомин А. г. Луга

Серебряная вода

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

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

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

Теперь в продаже появилась новая упаковка объемом 500 мл.



На правах рекламы

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

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

Производство ООО «Шиитак», С-Петербург. Товар сертифицирован

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

КРЕМ НА ОСНОВЕ ЛЕКАРСТВЕННЫХ ГРИБОВ

МУХОМОР и ВЕСЁЛКА



КРЕМ с экстрактом
мухомора (*amanita*)

Пластиковые тубы 50 мл.
(в картонной коробке)



КРЕМ с экстрактом
веселки (*phallus impudicus*)

Помогают сохранить здоровыми кожу и опорно-двигательный аппарат

Производство ООО «Шиитак», г. Санкт-Петербург.
Товар сертифицирован

На правах рекламы



О том, что целебные грибы имеют сильные **противоопухолевые свойства**, мы уже неоднократно рассказывали, а вот то, что **сердечно-сосудистые заболевания** пасуют перед лесными лекарствами, и есть даже специальный термин «**сердечные грибы**», рассказываем не так часто. И очень жаль. Если бы люди знали, как **важно остановить первые предвестники гипертонии или вегето-сосудистой дистонии**, наверное, и не было бы «застарелых» болезней, при которых пьют различные лекарства горстями.

О сердечных грибах сегодня и пойдет разговор в нашей рубрике. На вопросы читателей отвечает фунготерапевт Филиппова Ирина Александровна.

Сердечные грибы

Извините за вопрос - какое у вас давление?

110 на 70. Как у космонавта. При физической или эмоциональной нагрузке 120 на 80. Честно говоря, лишний раз не посимулируешь болезнь. Стоит только пожаловаться на нездоровье, тут же сын несет тонометр и говорит: «Мама, при таком давлении грех пенять на здоровье...» И ведь верно.

А я слышала, что так было не всегда, и у вас были проблемы?

Да, были. Дело в том, что у меня очень плохая наследственность по материнской линии - злокачественная гипертония. Мама умерла от инсульта совсем молодая, бабушки, прабабушки и тети редко перешагивали за 50 лет. Давление (верхний предел) у всех зашкаливало за 200 ед.

Первый звоночек наследственной болезни у меня прозвенел в 25 лет, после родов первенца. Давление стало расти скачкообразно. Я уже приготовилась к безрадостному существованию на лекарствах, но помог случай. Кстати, этот случай дал толчок и к моей профессии. Рядом с нашей дачей в Кингисеппе жила известная знахарка. И она мне дала **три ценных совета: первое - съедать не менее 5 яблок в день, второе - пить только чистую воду, и третье - лечиться грибами**. И тогда же дала мне первые **целебные грибы: веселку, зонтик пестрый и боровик**.

2 года я неукоснительно следовала ее советам, и давление у меня пришло в норму. И больше НИКОГДА не поднималось. А я стала изучать грибы.



рейши



шиитакэ



кордицепс



веселка обыкновенная

То есть вы уверены, что именно грибы помогли в лечении?

Уверена не только я, а еще и **восточная медицина**, которая из всех сердечных средств на первое место ставит целебные грибы. **Гриб рейши** (трутовик лакированный) является символом Китая, эмблемой здоровья и, что важно, именно **сердечного здоровья нации**.

Рейши так и называют «**сердечный гриб**» и, хотя он имеет и сильные **противоопухолевые, антигистаминные свойства** (то есть способен остановить и вылечить аллергию), прежде всего он широко известен во всем мире именно как гриб от сердечных заболеваний. **Рейши нормализует давление, снижает холестерин и растворяет холестериновые бляшки**. В японской медицине более почитается гриб **шиитакэ** в силу японских традиций, хотя **шиитакэ** при гипертонии работает более жестко - он снижает, а не нормализует давление. То есть если **рейши** назначают всегда: и **при гипертонии, и гипотонии** он нормализует давление, то **шиитакэ** назначают только **при гипертонии**.

Отмечен в восточной медицине и гриб **кордицепс** - он используется **при стенокардии, частых тахикардиях, слабости сердечной мышцы и т.д.**, так как укрепляет стенки сосудов, насыщает кровь кислородом, растворяет кальцинаты, оседающие на стенках капилляров. Недаром же говорят, что у сердечников сосуды становятся настолько хрупкими и ломкими из-за этих кальцинатов, что они могут разбиться от



зонтик пестрый



Трутовик



Боровик

неосторожного прикосновения.

А вы же применяли российские грибы?

Да, тогда о японских грибах мы и не слышали. Хотя и о российских грибах

тоже немногие знали. Но в каждой стране есть свои грибы и, следовательно, своя грибная аптека при сердечных болезнях. В восточной медицине - **рейши, шиитаке, кордицепс**, в славянской - **боровик (болетус), веселка, зонтик пестрый, трутовик**. Причем очень важно выбрать и узнать именно СВОЙ гриб, который с вами работает на «одной волне». Ведь у каждого гриба свои, присущие только ему, свойства.

Например, **гриб-зонтик пестрый** - прекрасное **гипотензивное** (мочегонное средство), а именно мочегонные препараты (верошпирон, фурасемид) используются при лечении гипертонии, к тому же, он **активно работает с почками** (выводит песок и мелкие камешки), то есть приводит их в рабочее состояние, а следовательно, снижается «нижнее» - почечное давление.

Веселка тоже хорошо **снижает давление**, к тому же она имеет **сосудорасширяющую способность и помогает при сердечных спазмах**.

Боровик успешно **расщепляет холестерин и растворяет кальцилаты**. В старину считалось, что тот, кто съедает один сухой боровичок в день, не страдает сердцем.

Трутовик тоже **растворяет холестерин и оксалаты, следовательно сохраняет сосуды эластичными**.

И поэтому **грамотно подобрать «грибной комплекс» - залог успеха**.

Сердечным заболеваниям подвержены все?

Подвержены все, но болеют не все. Медики считают, что это - болезнь беспокойных. А я скажу иначе: это болезнь ленивых. Приведу пример. Деревня около Опочки. Четыре дома - три старухи и один старик. Всем за 70. Старик никогда не знал, что такое давление и болел только один раз, да и то аппендицит вырезали. Две старушки тоже на здоровье не жалуются, разве что спину перетрудили: поясница побаливает - сколько стожков поставили, чтобы коровы были сыты.

Родственники у них есть, но навещают изредка, приходится только на себя надеяться. А третья старушка - страдальца. К ней постоянно ездит «скорая» из района. О ней соседи говорят с усмешкой: она за свой болезнью, как добрая хозяйка за своей козой ходит. Нежит ее и холит. Никогда огород не сажала, ни одного гриба не нашла. Живет на пенсию, да сыновья переводы на таблетки тратит. Я поначалу даже сердилась за такое пренебрежение к больному человеку. А потом поняла: все правильно, от болезней надо избавляться, а не жить с ними и не любить их. А многие же, как гнилые пеньки, растут на себе болезни, как грибы. Я вот иногда думаю: если бы я не поменяла тогда взгляд на жизнь, то и сама была бы таким гнилым пеньком с зашкаливающим за все пределы давлением. Если дожила бы...

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», г. С-Петербург, г. Москва и в магазинах «Грибная аптека».

Телефоны:
(812) 271-28-98, 717-17-11, 717-87-84, 575-57-97, 703-06-44, 740-37-61, 974-07-80,
(495) 941-30-10, 510-49-70, 940-20-13, 940-08-49, 656-61-76.

Магазины «Грибная аптека».

г. Санкт-Петербург:

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»

3. в аптеке «Доктор», пр. Стачек, 14, ст. м. Нарвская, (812) 715-34-65, часы работы 6 10.00-20.00, вск.-11.00-18.00

4. в гомеопатическом центре «Арника», пр. Энгельса, 132, кор. 1, ст. м. пр. Просвещения, (812) 715-47-26

Часы работы:

пнд - птн
10.00-20.00
сб - 11.00-19.00
вск - 11.00-17.00

г. Москва:

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, г. Минск - (029) 685-24-21

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) 279-23-06,

г. Одесса - (048) 773-28-71, г. Заставна (Черновицкая обл.) -

(050) 969-86-44, г. Запорожье - (061) 270-60-04

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 - тел. (846) 242-76-44, 242-76-64

Тюмень - (3452) 62-26-13

Челябинск - (351) 775-39-29

В Центре можно узнать телефоны других представителей:

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

на правах рекламы



«Любой сорняк - это целебное растение, достоинства и сила которого еще не раскрыты»

На протяжении столетий красный корень широко применялся в Тибетской, Японской, Китайской и Дальневосточной медицине как высокоэффективное средство при гормональных заболеваниях у мужчин и женщин. Название «красный корень» объединяет целое семейство копеечников: *альпийский, сибирский, полузабытый, чайный, темный* и др. Так на Алтае произрастает 8 видов копеечника, в Западной Сибири - 13.

Для справки. Это травянистое многолетнее растение относится к семейству бобовых, с длинным красным корнем, высотой до 60 см. Листья короткочерешковые, цветочки пурпурно-фиолетовые собраны в многоцветковые кисти. Бобы повислые, опущенные. Растет преимущественно на влажных лугах Альп и Саян.

В корне растения содержится уникальный набор полисахаридов, биофлавоноидов, пектин, дубильные вещества, крахмал, витамины. Катехины окрашивают корень копеечника в красный цвет, укрепляют и восстанавливают сосудистую систему капилляров, обладают антиоксидантной активностью, выводят из организма тяжелые металлы. Красный корень входит в государственную фармакопею. С лечебной целью заготавливают траву и корень.

Последние разработки российских ученых выявили выраженный противовирусный, иммуномоде-

Сегодня в рубрике «Консультация Травника» рассказ пойдет о КРАСНОМ КОРНЕ. Легенды о невероятной силе этого растения складывались на протяжении всей истории человечества. Расскажет о нем, как всегда, Васильева Людмила Алексеевна, фитотерапевт со стажем, член фитотерапевтического общества г. Санкт-Петербурга:

«Решили как-то люди на земле рай отыскать, но злые силы напустили на них хвори. И тогда на помощь им пришел хозяин гор бурый медведь. И сказал он: «Я помогу вам». И на том месте, где он стоял, вырос огромный куст с сочными зелеными листьями и мощным корнем. Отведали люди отвара из него и обрели здоровье.

С тех пор корень ласково называют «бережным» - испокон веков оберегает он людей от болезней и злых мыслей. И в наше время о красном корне ходит немало легенд, как о растении, обладающем огромной целебной силой».

Красный корень

Копеечник альпийский, сибирский, чайный, полузабытый...

лирующий и противовоспалительный эффект у препаратов на основе красного корня. Это позволяет его широко использовать при:

✓ **лечении и профилактике** хронических воспалительных заболеваний

репродуктивной сферы, в том числе для восстановления половой функции у мужчин и женщин (простатит, аденома, миома, мастопатия, эндометриоз, дисфункциональные маточные кровотечения);

✓ хронических заболеваниях **бронхолегочной системы** (туберкулез, хронический бронхит, трахеит, бронхиальная астма и др.);

✓ заболеваниях **почек и мочевыделительной системы**, нарушениях водно-солевого обмена;

✓ заболеваниях **сердечно-сосудистой системы**;

✓ для санации хронических очагов **инфекции**;

✓ в комплексном лечении **онкологических** заболеваний.

Не менее целебна наземная часть красного корня, содержащая фармакологически активные вещества - **ксантоны**: магниферин и его производные, обладающие **противовирусной** активностью.

На основе травы копеечника альпийского и желтеющего нашими учеными разработан препарат **алпизарин** - высокоэффективное противовирусное средство, которое может быть использовано в комплексном

лечении и профилактике:

◆ **кожных заболеваний** вирусной этиологии (герпеса простого и опоясывающего, генитального рецидивирующего герпеса, плоского лишая, псориаза, папилломатоза, остроконечных кандилом);

◆ **простудных заболеваний**;

◆ **вирусных гепатитов.**

Механизм действия алпизарина обусловлен блокадой репродукции ДНК, содержащих вирусы. Препараты на основе красного корня не токсичны, но при его применении могут отмечаться побочные эффекты в виде повышения артериального давления и учащения сердечного ритма.



Копеечник полузабытый





РЕЦЕПТЫ
Применения

КОПЕЕЧНИКА

(красного корня)

Трава в виде настоя и отвара для приема внутрь:

1 ч.л. травы заливается 1 ст. кипятка, настаивается на водяной бане 30 мин, пить по 1/3 ст. 4 р/день от недели до 2-х месяцев.

Настойка травы:

1/3 банки (0,5 л) сухого сырья залить водкой, настаивать 10 дней в темном месте, пить по 1 ч.л. 3 р/день. Повторные курсы по 1 месяцу.

Настойка из красного корня:

мелко измельчить 50 г корня, залить 0,5 л водки, настоять 2 недели в темном месте. Пить по 30 капель 3 раза/день. Готовая настойка имеет насыщенный рубиновый цвет. Курс лечения 1,5 - 2 месяца.

Трава в виде растертого порошка используется для фитоаппликаций.

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.

В книге Оксаны Робски читал про какой-то гриб, который уже через несколько секунд вызывает у человека смерть от удушья. Что это за гриб?

Такого гриба в природе нет - это досужие вымыслы автора. Хотя начало нелепич о таком грибе лежит в творчестве... Жюль Верна. В его книге «Север против Юга», изданной во второй половине 19 века есть такие строки: «На лузу обитают тысячи исполинских грибов-дождевиков, словно начиненных пироксилином или динамитом. При малейшем прикосновении грибы эти взрываются с оглушительным треском, наполняя воздух красноватым облаком тончайших спор, вызывающих удушье и болезненные волдыри». И вот эта выдумка до сих пор гуляет среди охочих до сенсаций журналистов, которые с умным видом рассказывают о грибах-убийцах.



А гриб, который вызывает удушье у растений? Это тоже выдумка?

Нет, это реальность. Но не такая страшная, как повествуют. Такой гриб действительно существует - гриб *Телефора наземная (Thelephora terrestris)*. Когда плодовое тело образуется рядом с сеянцем сосны (или какого-либо другого дерева), оно может обволакивать сеянцы, создавая механическое препятствие для роста, дыхания и ассимиляции, и приводить к их гибели. При этом нельзя называть гриб паразитом: он пользуется сеянцем только как подпоркой. Тем не менее, в лесных питомниках этот гриб может вызывать серьезные повреждения. *Thelephora terrestris* - сапрофит, живущий на лесной подстилке и мертвой древесине. Плодовые тела кожистые, темно-коричневые, тонкие, чаще распростертые, пленчатые или воронкообразные.

Основным типом местообитания *Thelephora terrestris* являются хвойные леса, вырубки, сухие песчаные почвы, осушенные торфяники, кострища. Основные меры борьбы с этой болезнью - частое рыхление и тщательное удаление и сжигание сеянцев с плодовыми телами гриба.

Есть в Англии очень ценный материал для декоративной резьбы по дереву - Коричневый дуб. Правда, что своей славой он обязан грибам?

Да, это благодаря съедобному грибу - Печеночнице обыкновенной. Древесина, зараженная им, слабее не становится, а наоборот: приобретает ярко-коричневый цвет с красивыми узорами, меньше расщепляется и легче поддается инструменту мастера.

В давние времена, когда люди верили в заколдованные деревья, они считали эти грибы языками рыцарей, на которых наложено заклятие. Они боялись срезать гриб, чтобы рыцарь не напал на них и не отнял свой язык. И все это потому, что плодовое тело *П. обыкновенной* мясистое, красно-коричневое и своим видом и внутренним рисунком, особенно в сырую погоду, напоминает кусок говядины в форме языка. Растет *П. обыкновенная* на живых или погибших стволах, чаще дубовых, съедобна, хотя обладает кисловатым вкусом, поэтому чаще ее используют только в маринованном виде.



Система очищения печени с противопаразитарным действием



Курс рассчитан на 1 месяц.

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

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

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

Г. Киев, ул. Городецкого дом 12/3

печатается на правах рекламы



отделы от магазинов

Грибная АПТЕКА

пр. Дачный, д. 2, кор.2,
ст.м. Пр. Ветеранов

в гомеопатич. центре
"ИГНАЦИЯ"

973-57-50



ул. Ленсовета, д.86,
ст.м. Звездная

в аптеке

Аптека
ДОКТОР

973-57-40



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

КНИГИ И.Филипповой по популярной фунготерапии и др.

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



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

"ТИХАЯ ОХОТА-2007"



фото 1.

Малик Вячеслав Васильевич постоянно радуется своим фотоэтюдами. В лес он, к его большому сожалению, уже не часто ходит - возраст не тот, а вот "Грибы в городе" - одна из любимых тем для его фоторепортажей.

Невозможно удержаться, чтобы не порадовать и вас, дорогие читатели, этими фотографиями, хотя в редакции уже их не на один номер накопилось, и других авторов в том числе. Но это уже совсем другая история...



фото 2.

А пока - фотографии человека, который не расстаётся со своим фотоаппаратом, он просто живет любимым делом.



фото 3.



фото 4.

Фото 1. "Ракеты ракетами, а грибы - грибами".

Фото 2. "Большому грибу и корзинка радуется".

Фото 3. "2 в 1".

Фото 4. "Перед расставаньем".

Фото 5. "Куча-мала".

Фото 6. "Куча-не-мала!".

Фото 7. "Меня забыли!".



фото 5.



фото 7.



фото 6.

В свое время замечательный ботаник Климент Аркадьевич Тимирязев восторженно писал:

"Многим ли действительно приходила в голову мысль, что ломоть хорошо испеченного пшеничного хлеба составляет одно из величайших изобретений человеческого ума?" ...

...И это величайшее открытие стало возможным благодаря наличию в природе чудодейственных **пекарских дрожжей**, которые нашли самое широкое применение в нашем повседневном быту. Для выпечки хлебных изделий жителями нашей планеты их ежегодно потребляется более 700 тысяч тонн! Какие другие грибы - **макромицеты** или **микромикеты** - могут похвастаться такой фантастической популярностью?

Известный древнегреческий ученый Геродот, посетив Египет, с изумлением констатировал: "Египтяне замешивают тесто так, чтобы оно подверглось гниению". Эта фраза является неопровержимым доказательством того, что жители Эллады во времена Геродота питались бездрожжевым хлебом.

Искусство выпекать кислый дрожжевой хлеб у египетских пекарей переняли известные мореплаватели-финикийцы. От них научились древние греки и другие народы, с которыми финикийцы вели торговлю.

Самый старый на земле дрожжевой хлеб был обнаружен при археологических раскопках близ швейцарского города Орлунд. По мнению ученых, он пролежал в глиняной печи почти 1400 лет!

Свое название - **сахарные микромикеты** -

цеты - эти простейшие одноклеточные организмы получили благодаря способности превращать сахар в этиловый спирт и углекислый газ. Эти "сахарные грибы" относятся к классу **сумчатых грибов-аскомицетов**.

Дрожжи встречаются в природе повсюду. Их можно обнаружить в почве, на плодах и листьях растений. Как и некоторые низшие организмы, они обходятся без мицелия. Размножаются дрожжи почкованием.

При неблагоприятных условиях почкование дрожжей замедляется или прекращается, а некоторые клетки переходят в состояние покоя. Природа предусмотрительно одела эти клетки-артроспоры в плотную двухслойную оболочку и снабдила необходимым запасом пищи, состоящим из **глюкогена, жира и других веществ**. Помимо почкования многие дрожжевые грибы размножаются **спорами**, находящимися в клетке, точно в **сумке**. Поэтому ученые и отнесли сахаромикеты к **сумчатым грибам**.

Дрожжи, развивающиеся в результате деления спор, называются **истинными дрожжами**, а те, которые не образуют спор, - **ложными дрожжами (аспоргенными)**. Наибольшее значение из истинных дрожжей имеет род **сахаромикес**, к которому относятся

почти все культурные, то есть **культурные человеком, дрожжи**, которые нашли применение **в пищевой промышленности и медицине**.

*В дрожжах выявлено высокое содержание белков и витаминов группы В. Определенные виды дрожжей добавляют в комбинированные корма для животных. Отсюда они получили название **кормовых дрожжей**. В медицине **пивные дрожжи** используются при лечении **гиповитаминоза, фурункулеза, разных простудных заболеваний и для налаживания обмена веществ**.*

Воздав заслуженную хвалу сахарным грибам, справедливости ради необходимо упомянуть о так называемых **диких дрожжах**, поражающих у людей **слизистые поверхности рта и других органов**, а также **вызывающих порчу многих пищевых продуктов**. Вредителями являются некоторые представители родов *Candida*, *Geotrichum* и др., которые могут вызывать заболевания у людей со сниженным иммунитетом, в т.ч. при использовании лекарств, подавляющих иммунитет.

И все-таки сахарные грибы приносят человеку неизмеримо больше пользы, чем вреда. *Материал подготовила Е.Миргородская, биотехнолог*

КРАСОТА · ЗДОРОВЬЕ · ДОЛГОЛЕТИЕ
НОВОГОДНЯЯ ЯРМАРКА

ПРИГЛАШЕНИЕ 6-9 декабря 2007

Северо-Западный выставочный центр
Санкт-Петербург, пл. Победы, д. 2, ст. м. «Московская»

- Все для здоровья и красоты
- Новогодние подарки для всей семьи
- Корпоративные подарки
- Ювелирные изделия и бижутерия
- Косметика и парфюмерия
- Новогодняя атрибутика и аксессуары
- Продукты питания, напитки, кондитерские изделия

Справки по телефону: (812) 974-22-69

WWW.KZD.SPБ.RU



Ну что? Закончился и этот грибной сезон. Вернее, почти закончился, т.к. эти удивительные создания-грибы частенько нас удивляют, приглашая и зимой поохотиться. В общем, как говорят, каждый грибник нашел-таки «свой гриб». Зимой же тихую охоту заменят воспоминания о былой и мечты о будущей грибной поре.

ДОЖДЕВИКИ

А пока предлагаю поговорить о тех, кто откроет весной, как всегда, «грибной бал». Помимо строчков и сморчков, о которых мы уже писали, одними из первых нас радуют некоторые виды дождевиков. Большинство из них в молодом возрасте съедобны и даже очень вкус-

ны, но есть среди них и ложные...

Вот об этом мы и постараемся рассказать в этом выпуске рубрики «Грибная РУЛЕТКА».

И не забывайте, что Ваше здоровье - в ваших руках!

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



Эти грибы знают все, но почти никто не берет. Кто не сшибал в детстве белые шарики «заячьей картошки», или не давил ногами «волчий» или «дедушкин табак», из которого при этом поднимались бурые облачка «дыма», т.е. разлетались споры этих грибов. До триллиона штук! Тем самым вы помогли их расселению. А дождевиками их назвали потому, что они очень часто в изобилии «вылезают» именно после дождей. Дождевики, пока они внутри белые, не позеленели - вкуснейшие грибы. В Италии их даже считают лучшими из грибов. Это, конечно, со стороны итальянцев. На мой взгляд, это некоторое преувеличение. С боровиками их, естественно, не сравнить, однако на вкус они не хуже, а может быть, даже и лучше подберезовиков. Говорю со знанием дела, сам их многократно жарил, варил и ел. Вкусно! Единственное, что когда внутри они станут цвета хаки, то уже не съедобны, становятся ватными, невкусными. Но и то не отравитесь. Поэтому после сбора их долго хранить нельзя: быстро зеленеют внутри даже сорванные.

Дождевики бывают круглые, грушевидные, головчатые, гладкие или с маленькими мягкими шипиками на макушке, белые, кремовые, сероватые, иногда светло-коричневые, от голубино-го яйца до футбольного мяча и более. Один из их родов так и называют - головчатыми, потому что плодовые тела последних бывают с голову ребенка, а то и взрослого. А головчатый гигантский в редких, но достоверно зафиксированных, случаях достигал почти двухметрового диаметра и 20 кг веса. Вот где жаркое! С одного гриба! Но в среднем высота и диаметр большинства видов дождевиков составляют около 5-10 см. Встречаются с мая по октябрь в хвойных и лиственных лесах, на лугах, выгонах, лесных полянах, а также возле пней и древесных остатков. Часто растут большими группами.

Некоторые хоть и знают, что дождевики



съедобны, но не берут их, потому что не в курсе, как их готовить. А делается это очень просто: как и любые «сладкие» грибы помыть, покрошить и на сковородку, либо в суп - и все. Не надо ни вымачивать, ни отваривать: как любите, так и готовьте, хоть в масле, хоть в сметане. На сковородке выглядят аппетитно, беленькие, вернее, кремовые, ужариваются мало. Большинство из них имеют слабый грибной аромат, либо он вовсе отсутствует. Но некоторые виды при жарке пахивают древесиной тех пород, с которыми они сростаются, образуя микоризу под землей. В первую очередь таких, как тополь, осина, ива. Этого не следует пугаться - запах к концу готовки исчезнет, тем более, что он не противен. Вкусом же не отличаются от остальных видов.

Мало того, что дождевики вкусны, они еще и целебны! Всех их можно применять в качестве пластыря, как **кровоостанавливающее и ранозаживляющее средство**. Достаточно сорвать гриб, разломить и приложить мякотью к ране. В 19 в. парикмахеры всегда имели при себе кусочек сушеного гриба и, если кого-то порежут (ведь бритвы-то тогда были опасные), приложат к порезу кусочек гриба - кровь сразу остановится, а ранка быстро затянется без всяких последствий.

Если и себе захотите засушить дождевик, хоть для еды, хоть для лечебных целей (полезно иметь в доме такое эффективное кровоостанавливающее средство), то их следует перед этим слегка отварить. А не то при сушке они рассыплются в пыль, т.е. в споры. Либо это должны быть очень молоденькие экземпляры и нарезаны полупрозрачными ломтиками, которые высохнут за какой-то час. И еще возьмите себе на заметку - если в лесу поранитесь, то сорвите дождевик, разломите его и мякотью приложите к ране, кровотечение прекратится, и все будет в порядке.

Полезно есть дождевики и **при внутренних кровотечениях**. А дождевик гигантский, кроме того, используется для лечения ларингита, крапивницы, болезней почек; подавляет развитие лейке-



Головач продолговатый



Пороховка свинцово-серая



Пизолитус бескорневой



Ложнодождевик красно-коричневатый



Ложнодождевик лимонно-желтый

нии. Содержащийся в нем **кальвацин** обладает **антибиотическими свойствами**. **Головач же** пузыревидный оказывает **противоопухолевое действие**.

Некоторые грибники опасаются собирать дождевики еще и потому, что слышали, что в природе имеются **ложные дождевики**. Да, есть такие: **Ложнодождевик лимонно-желтый (Scleroderma vulgare или citrinum)**, **Ложнодождевик бородавчатый (Scleroderma verrucosum)**, **Ложнодождевик красно-коричневатый (Scleroderma bovista)**, а также **Пизолитус бескорневой (Pisolithus arrhizus)**.

Последний вид - **Пизолитус бескорневой** относится к съедобным грибам. Он похож на **Склеродерму бородавчатую**, которая считается слабо ядовитой. Отличить их можно, если разломить плод: у **П.бескорневого** мякоть желто-коричневая с желтыми зернышками, которых у **Склеродермы** нет.

У ложных дождевиков мякоть быстро становится черно-оливковой или синевато-серой, но, самое главное, у нее рез-

грибным запахом. Как и все другие дождевики, гриб используется вареным и жареным, храниться не может.

Дождевик грушевидный (Lycoperdon pyriforme). Плодовое тело грушевидное, реже яйцевидное, книзу суженное в ложную ножку, высотой до 5 см, и диаметром до 3 см. Оболочка тонкозернистая, белая, сероватая или коричневая. Мякоть у молодых грибов белая, у старых - коричневато-оливковая. Растет в хвойных, лиственных и смешанных лесах, на вырубках, у пней и оснований стволов, часто большими группами, с мая до первых заморозков. Съедобен молодым, вареным и жареным.

Дождевик жемчужный (Lycoperdon perlatum). Плодовое тело в молодости белое, в верхней части покрыто мелкими шипиками и бородавками, в старости коричневатожелтое; до 10 см высотой, с хорошо заметной цилиндрической ложной ножкой и головкой высотой до 4 см. Светло-коричневые споры образуются только в последней. После их вылета остается высокая и сухая губчатая серовато-коричневая ложная ножка. Растет в хвойных и лиственных лесах, на лугах, выгонах и пастбищах, на мертвой древесине, с середины июня до октября. Употребляется как и остальные дождевики.

Дождевик гигантский (Langermania gigantea). Плодовое тело шарообразное, немного приплюснутое сверху, обычно диаметром до 50 см, но иногда до 1,5 м и более, и весом больше 20 кг. Наружная оболочка у молодых грибов белая, тонкая, мягкая, затем зеленовато-желтая и, наконец, оливково-коричневая. Мякоть белая, с возрастом темнеет, как у всех дождевиков, и превращается в огромную массу спор. Растет в лиственных лесах, на лугах, полях и пастбищах. Встречается часто, но не обильно, обычно одиночными грибами. Как все дождевиковые грибы съедобен в молодом возрасте, в свежем и сушеном виде.

Головач круглый или мешковатый (Calvatia caelata). Самый распространенный из головачей. Плодовое тело почти шарообразное до 15 см диаметром, только сверху чуть уплощенное. В молодости белое, затем желтеет и приобретает цвет хаки. Зрелые споры коричнево-оливковые. Чаще всего встречается на лесных опушках, полянах, выгонах, лугах и в садах. Используется аналогично другим дождевикам.

Головач продолговатый (Calvatia excipuliformis). Имеет булавовидную форму, суженную внизу. Оболочка у молодых беловатая, с мелкими шипиками в верхней части; мякоть белая, упругая, сочная, душистая, по мере созревания становится желтой, табачной, под конец почти черной. Из зрелого, при нажатии, летит «дым» буроватых спор. Молодая мякоть очень вкусна. Вещество **кальвацин**, получаемое из головачей, обладает **противораковыми свойствами**.

Пороховка свинцово-серая (Bovista plumbea). Плодовое тело шаровидное до 4 см в диаметре. Внешняя оболочка белая, быстро опадающая, внутренняя - свинцово-серая. Отсюда и название гриба. Мякоть у молодых грибов белая, рыхлая, без особого вкуса и запаха; затем буреет и рассыпается в массу спор. Встречается с середины июня до конца сентября. Растет в хвойных, лиственных и смешанных лесах, вырубках, лугах и пастбищах. Используется как все дождевики, вареной и жареной.

к.с.-х.н. Старостин В. А.

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

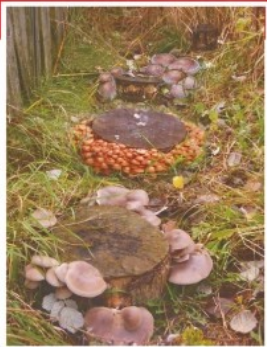
кий, неприятный запах в отличие от приятного грибного у съедобных видов.

Для того, чтобы убедиться в съедобности, каждый сорванный гриб следует слегка разломить на верхушке и удостовериться, что он внутри не потемнел. Запомните это, и можете есть дождевики без опаски. **Червяками они не бывают**. Скот их поедает с удовольствием.

Подразделяются дождевиковые грибы на **собственно дождевики** и **пороховки**.

Рассмотрим только некоторые из них, самые распространенные и интересные виды.

Дождевик шиповатый (Lycoperdon echinatum). Встречается очень часто и обильно. Растет в лесах, на лугах, прочих местах; одиночно и группами, с мая по ноябрь. Плодовое тело до 8 см в высоту и до 5 см в диаметре. В верхней части шаровидное, усыпано мелкими шипиками, белое, в последствии желтоватое, зеленоватое и серо-бурое. При созревании наполнено массой спор, вылетающих при нажатии через отверстие на вершине. Мякоть у молодых грибов белая, губчатая, с приятным



Как приятно готовить из грибов, выращенных на собственном огороде! Валерия Константиновна из г. Тихвина прислала нам свои любимые и достаточно простые рецепты из **вешенки, опята и шиитаке**, которые она в изобилии собрала этой осенью со своих пеньков, "засеянных" **"Грибными палочками"** (о данном способе выращивания грибов мы писали в наших предыдущих выпусках).

Может, вдохновившись ее успехами, грибники смогут "планово охотиться" в своих угодьях. А какие они вкусные - эти выращенные своими руками грибочки! **Попробуйте - приятно аппетита!**

СУП С ШИИТАКЕ И КУРИЦЕЙ

Понадобится:

5 шт. гриба шиитаке;
120 г куриного филе;
2 зубчика чеснока;
1 ст.л. растит. масла;
1 л куриного бульона;
1 ч.л. рыбного соуса;
1 пучок зеленого лука;
5-6 веточек кинзы;
молотый черный перец.

1. Шиитаке нарежьте на крупные ломтики. В ступке растолките чеснок, побеги и листья кинзы и горошины перца в однородную массу.

2. В сковороде разогрейте масло, добавьте острую массу и обжарьте, помешивая, 1 минуту. Влейте бульон, рыбный соус, выложите грибы, перемешайте и тушите 5 минут.

3. Добавьте куриное филе, нарезанное полосками, убавьте огонь, чтобы жид-

кость едва кипела, и держите на огне еще 5 минут. Посыпьте поверхность блюда зеленым луком и украсьте веточками кинзы.



ЗАПЕКАНКА ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ С ГРИБАМИ

1. Выберите цветную капусту без изъяна, залейте кипятком и отварите до полуготовности. Сваренную и охлажденную капусту разберите на части.

2. Очистите одновременно с этим грибы, нарежьте тонкими ломтиками и поставьте тушиться в сковороде в небольшом количестве масла.

3. Приготовьте отдельно соус из 1 столовой ложки масла и 2 столовых ложек муки. Разбавьте его 1,5 ст. молока или воды, в которой варилась цветная капуста. Если соус окажется слишком густым, добавьте еще немного молока или овощного бульона. Когда соус сварится до нужной густоты, вбейте в него один желток с несколькими каплями лимонного сока, посолите.

4. Смажьте маслом глиняную форму, уложите на дно равномерным слоем часть цветной капусты, положите поверх ряд грибов и прикройте оставшейся капустой. Полейте соусом, посыпьте слегка тертым сыром, положите сверху несколько кусочков масла и поставьте в разогретую духовку. Держите, пока не подрумянится.

Подавайте к столу в форме.

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



Понадобится:

1 средний кочан цветной капусты;
400-500 г гриба вешенки;
2 ст. л. муки;
2-3 ст.л. слив. масла;
1,5 ст. молока;
1 яичный желток;
2 ст.л. тертого сыра;
лимонный сок;
соль.

МЯСО НА ГРИБНОЙ ПОДУШКЕ

Такая вкуснота, что и словами не опишешь!

Я беру свежие опята - запаха во время приготовления стоит на весь дом. Грибов должно быть много - чем толще грибной слой, тем блюдо будет вкуснее.

1. Лук мелко нарезать и обжарить до прозрачности.

2. Грибы порубить или перевернуть через мясорубку с крупной решеткой, выложить к луку и обжаривать до полного испарения жидкости. Посолить (0,5 ч. л. соли), перемешать и снять с огня.

3. Мясо обсушить бумажными салфетками. В сковороде раскалить масло и обжарить мясо со всех сторон до образования румяной корочки. Затем мясо со всех сторон посолить, поперчить и оставить остывать.

4. Тесто раскатать в пласт толщиной 4 мм и обрезать по форме прямоугольника. На середину теста выложить около половины грибной массы. На грибы положить мясо и сверху закрыть оставшимися грибами. Края теста поднять и захлестнуть друг на друга. Места соединения смазать разболтанным сырым яйцом. Боковые стороны также поднять наверх и приклеить яйцом. Уложить на противень швом вниз.

5. Из остатков теста нарезать полоски. Тесто сверху обмазать яйцом, приклеить полоски и их тоже смазать.

Противень с мясом поставить в разогретую до t=220°C духовку и запекать до зарумянивания теста (~20 мин). Тесто сверху закрыть листом фольги, температуру убавить до 180°C и допекать до готовности (~35 мин).

6. Готовое мясо переложить на блюдо и сверху прикрыть полотенцем. Через 10-15 минут мясо можно подавать.



Понадобится:

500-600г мякоти свиной или курицы;
1-2 луковицы;
350-400г слоеного теста;
300-500г свежих опят;
1,5 ч. ложки соли;
0,5 ч. ложки перца;
1 сырое яйцо.

ГРИБНЫЕ ФРИКАДЕЛЬКИ

1. Отварить вешенку и мелко порубить.

2. Добавить сметану, растопленное масло, яйца, перец, натертый на терке лук, панировочные сухари.

3. Потом скатать массу в шарики, обвалить в сухарях и обжарить в масле.

4. Можно подавать фрикадельки в грибном бульоне, а можно отдельно со сметаной.



Понадобится:

600 г вешенки;
2-3 ст.л. сметаны;
2 яйца;
30 г сливочного масла;
1-2 небольших луковицы;
перец, соль по вкусу;
сухари для панировки;
растительное масло для жарки.

