



№ 06 (038)  
2008г.

Вестник  
фунготерапии

АПТЕКА

### АМЕРИКА ИНТЕРЕСУЕТСЯ ГРИБАМИ

Была недавно в гостях у своей бывшей одноклассницы в Калифорнии (США). Она мне все уши прожужжала о невероятном грибе мейтаке. Действительно, сейчас она худощавая и подтянутая. У них там это хороший тон - пробежки по утрам, тренажеры и бассейн вечером, и, как она утверждает, гриб мейтаке как пищевая добавка. Он сейчас - хит продаж: и по телевизору постоянно рекламные клипы идут, и на прилавках книжных магазинов книги с изображением мейтаке, открытки, плакаты... Я даже игральные карты видела с грибными изображениями. Жалею, что не купила. В общем, Америка становится грибной страной. Обещала подруге и ее знакомым выслать вашу газету «Грибная аптека», вы ее еще не хотите в английском варианте издавать?

*Саловская Анна, г. Москва*

### ХУДЕЮ ОТ ДУШИ

Хочу поделиться маленьким секретом, как я модернизировала свое похудение на грибах. Я не использую никакую диету - это дело хлопотное, и я никогда не могла устоять перед шоколадкой или зефирчиком. А сейчас делаю просто - в течение дня пью 2-3 чашки напитка для снятия аппетита: в горячем молоке завариваю пакетик черного чая и добавляю щепотку порошка кардамона, а сахар по вкусу (лучше сахар, чем сахарозаменитель). Есть не хочется, поэтому обжорюсь легким омлетом и салатом. Грибы расщепляют все, что надо расщепить, без напряжения. Результаты замечательные.

*Кончер Катя, г. Минск*

### ГРИБНОЙ АИСТ

Этот гриб хорошо известен у гуцулов, его в любом виде использовали. И в кушаньях: специальное рагу с мятой и сельдереем делали для поднятия сил у туберкулезных и ослабленных больных. Для больных с повышенным давлением местные гуцулки - знахарки делали специальное снадобье - гриб-баран, гриб зонтик и какие-то горные травки. Очень хорошо помогало, мой дед дожил до 94 лет, хотя давление у него пошаливало.

А самое интересное - заговаривали от бесплодия на таком живом грибе. Страждущие прибавления семейства должны были такой гриб найти, принести его бабке, которая что-то шептала и потом съесть его велела вдвоем - мужу и жене. Говорят, что очень помогало - сразу тройня-ми рождались долгожданные детишки.

*Грицуев П.В., миколог, г. Чернигов*

● **ФУНГОТЕРАПИЯ** открывает свои секреты:  
**Грифола курчавая и ГРИБ-БАРАН**

● **Консультация ТРАВНИКА:**  
**ДОННИК ЛЕКАРСТВЕННЫЙ**

● **Итоги фотоконкурса**

● **Грибная Турция**

● **Грибная ПОЧЕМУЧКА:**  
"Семена дьявола", "Как грибы сделали человека разумным?"

● **Грибная ХАРЧЕВНЯ (гриб-баран)**

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





Строчок

## Июнь

Ну, дождался лета! Хотя бы по календарю... Грибы уже, по-видимому, приспособились к капризам погоды и придерживаются только своих примет - зацвел багульник, значит пора и строчкам мордашки из земли показывать. И дело десятое, что багульник под Петербургом в этом году зацвел в середине апреля, а грибным первоцветам положено появляться в конце мая. Не стали дожидаться грибы указаний календаря и тут же вылезли в апреле. Забавное зрелище - багульник с набухшими бутонами, старая пожухлая трава вокруг, островки льда, а по краям островка влажные скомканные шляпки строчков. Так и хочется в грибом азарте тут же набрать корзинку - но опасюсь... Выдающиеся медицинские умы все-таки склонили микологов перевести строчки из «условно съедобных» грибов в «ядовитые». Дескать, имелись случаи отравления и, кроме того, гирометрин в строчках, хоть и не стойкий яд (разрушается при самой банальной сушке), но все-таки яд.

Итак, будем ждать сморчков. Они сейчас стали редки, но что удивительно, растянули свое время пребывания - можно застать эти «грибные минаретики» не только в мае, но и в июне. Так что, не все еще потеряно.

А в полях и лесах тоже появились уже первые грибы - ярко оранжевые алеврии, всевозможные крохотные мицены, пошли в рост трутовики. Серно-желтый трутовик еще только проявился ярким пятнышком на вкусном для него стволе, но месяца через два-три он всей мощью укутает треть ствола и года через два задушит дерево в своих объятиях. Если, конечно, не найдется какой-нибудь ушлый грибник и не срежет его в свою корзинку.

К лету есть новости и от разработчиков-фунготерапевтов. Например, ученые микологи еще в пятидесятых годах открыли в грибах вещество гиббереллин, которое стимулирует РОСТ и РАЗВИТИЕ растений. Например, подкормка этим веществом помидоров увеличила рост куста в три(!) раза, а плодоношение томатов - в 2 раза! А в наше время у микологов и медиков мелькнула мысль, проверить, как гиббереллин будет стимулировать рост ВОЛОС и РЕСНИЦ.

И оказалось, что очень даже стимулирует. Поэтому сейчас готовится к выпуску крем под названием «Крыло махаона» специально для... РАЩЕНИЯ РЕСНИЦ. Думаю, редкая девушка не воспользуется новым изобретением: ведь это так здорово - иметь ресницы по восточным канонам как крыло махаона!

Гл. редактор Т.Фадина



Трутовик серно-желтый фото В.В.Малика

## ЦЕЛЕБНЫЙ КОКТЕЙЛЬ ДЛЯ ОПУХОЛИ МОЗГА

Диагноз мой - опухоль мозжечка. Операцию делать отказались - нет никакой гарантии. Лицо перекошено, но не это самое страшное. Мне 64 года и я одна на белом свете, надеяться не на кого. Выходить на улицу не могла: так голова кружилась, что под машину чуть сама не залетела. А недавно чуть не обезножела - левая нога не работала. В одном из оздоровительных журналов прочитала о целебных грибах шиитаке и мухоморе, там же был и рецепт. И уже через две недели себя лучше почувствовала. Сейчас я сама работаю на огороде, кормлю живность, какая есть. Надеюсь, что и лицо отойдет, раз ноги работать стали. Теперь у меня есть надежда, что поправлюсь.

Герасимова Р.И., Хакасия, Богград

## ГРИБЫ - МОЯ НАДЕЖДА

Я реалист, прекрасно понимаю свое положение - онкология вещь страшная (у меня опухоль груди, метастазы в тазобедренный сустав). Но сейчас об одном жалею, что не слышала о лекарственных грибах раньше - ни о шиитаке, ни о веселке, ни о мухоморе. Краем глаза читала о шиитаке статьи Филипповой, но как-то мимо прошла первый раз - столько уже всего перепробовала, что веры больше ни во что не осталось. А зря.

Сейчас я очень благодарна чудо-грибам. Уже пошли изменения в самую лучшую сторону - разбежались морщинки на руках и на всем теле, то есть раньше кожа на мне висела как на вешалке и морщижилась, а тут подтянулась вся. И даже на лице кожа расправилась. Порозовели ногти. Ушла водянка с ног. Исчезли сильные боли, стала понемногу шевелить ногой, вернее ступней, сейчас уже и колено понемногу двигается. Чуть стала поднимать и больное бедро, до лечения до него и дотронуться нельзя было.

С грудью тоже стало лучше - боли стреляющие прекратились, опухоль стала меньше. Самочувствие хорошее - сама посадила перцы, помидоры. Жду урожай. Надеюсь. Буду сама собирать и делать запасы на зиму.

Н.Л., Красноярский край

## «ФУНГ ШАРИК»

### Бесплатные консультации по ветеринарии

можно получить:

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

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





## Слышал выражение: «Грибы сделали человека разумным...» Это как?

Это выражение философа Кастанеды, и обычно трактуется оно в применении к галлюциногенным грибам - дескать, они и только они умеют расширять сознание. А следовательно, человек стал мыслить и его мозг обрел ассоциативную память благодаря этим грибам.

Но сторонники этой теории явно забывают, что есть грибы, с которыми человек познакомился намного раньше - это дрожжевые грибки.

Эти прирученные грибки позволили человеку обрести хлебопечение и виноделие. И именно с этого времени цивилизация пошла семимильными шагами. Так что, выражение действительно правильное. Дрожжевые грибки и впрямь каким-то образом заставили мозг работать быстрее...

## А как грибы влияют на историю?

Очень просто и драматично... Так, в 1845 году гриб микромицет **фитофтора** (*Phytophthora infestans*) практически полностью погубила картофельные плантации Ирландии. В результате около 1 млн ирландцев погибли от голода и столько же эмигрировали в Америку, где образовали одну из наиболее крупных и влиятельных национальных групп США.

Или, например, в 1920 году в Гватемале было настоящее бедствие: нашествие диктиофоры сетчатой (родной сестры нашей веселки обыкновенной) на плантации тростника. Тростник был испорчен - подгнил, и его отказывались принимать на закупочных станциях.



Мухомор красный



Дрожжи



Фитофтороз картофеля



Сетконоска

В результате все это вылилось в очередную местную революцию с кровопролитием.

## А можно ли верить анекдоту, что Гитлер напал на Россию, будучи под действием галлюциногенных грибов?

Это - известный исторический анекдот. Правда, винят в этом не галлюциногены, а... трюфели. Адольф Гитлер, как известно, был вегетарианцем и питал слабость к итальянским белым трюфелям. Именно их пагубное действие на мыслительную способность фюрера отмечают некоторые историки.

Дело в том, что было уже определено время наступления немецких войск на Англию. Война с ней была уже неизбежностью. И вдруг в последний момент фюрер отдает приказ - передислоцировать части на... Россию. Утверждают, что такое решение было им принято сразу после ужина с пьемонтскими трюфелями. И оно было губительным не только для него, но и для фашистской Германии. Но те же историки утверждают, что бесноватость фюрера подкреплялась к тому же и особыми видами галлюциногенных грибов.

Именно их пагубное действие на мыслительную способность фюрера отмечают некоторые историки.

## Слышал, что к и т а й ц ы научились подделывать даже французские трюфели. Или это газетная выдумка?

Нет, все верно. Настоящие деликатесные трюфели (а во Франции лучшими считаются трюфели из Перигора) стоят сейчас до 1000 евро за килограмм. Редчайшие белые итальянские трюфели из Пьемонта - даже до пяти тысяч. Но в последние годы на европейском рынке с ними конкурируют гораздо более дешевые низкокачественные китайские трюфели, внешне неотличимые от настоящих даже для специалиста. Разница ощущается только в приготовленном блюде. Китайские грибы поддаются массовому разведению и стоят до 20 евро за килограмм. Нередко их продают под видом французских. Вдобавок китайские трюфели представляют собой опасность экологической агрессии: они растут гораздо быстрее европейских, и если их споры попадут в лесную почву, китайский вид сможет вытеснить европейский.



Трюфель черный



Трюфель белый

Институт сельскохозяйственных исследований в Клермон-Ферране (Франция) разработал метод теста ДНК грибов, который

позволяет надежно отличать китайскую дешевку от благородного трюфеля. Анализ рекомендуют проводить оптовикам при закупке больших партий грибов.

## А почему грибы часто именуют «семенами дьявола»?

Это пошло, вероятно, с легкой руки французского ботаника А.Вейана, благодаря его высказыванию о загадочном царстве грибов еще в 1727 году: "Грибы - это изобретение дьявола, придуманное им для того, чтобы нарушать гармонию остальной природы, смущать и приводить в отчаяние исследователей-ботаников".





## ГРИБ—БАРАН ИДЕТ НА ТАРАН

*В Торонто (Канада) на автостраде висит огромный плакат с изображением гриба мейтаке с надписью - «канадский гриб № 1». Понятно, Канада тоже грибная страна, как и Россия, и даже многие виды грибов одни и те же. Но почему именно грифола (так называют в Канаде этот гриб) идет под номером один? С этим вопросом мы обратились к фунготерапевту И.А. Филипповой.*

**Что же такого необычного в этом грибе, и почему он вдруг стал первым номером Канады?**

Все очень просто - в соседней Америке (США) препараты на основе мейтаке (*Grifola frondosa*, лат.) - хит продаж. Годовой оборот только биодобавок с мейтаке по данным статистического центра США составил 37 миллиардов долларов - это рекорд для любых биодобавок. А сырьё (грибов мейтаке) катастрофически не хватает, к тому же доставка из Японии достаточно дорогостоящая. Кстати, американская баночка «Мейтаке» в розничной продаже стоит 240-480 долларов. Все зависит от сырья - искусственно выращенные мейтаке на грибоводческих фермах стоят дешевле, а дикорастущие - очень дорого. Так вот, Канада является поставщиком именно дикорастущих мейтаке. И в связи с ажиотажным спросом на этот лекарственный гриб сейчас как грибы растут канадские фермы по выращиванию этого дорогостоящего чуда. Технология искусственного выращивания была не так давно разработана японцами - в 1979 году - и сейчас успешно осваивается канадцами. Вот почему этот гриб - «№ 1».

**А почему вдруг возник такой ажиотажный спрос именно на этот гриб? Ведь, насколько я знаю, американцы хорошо знакомы и с шиитаке, и с рейши, и с кордицепсом? Их целебные свойства научно доказаны и используются очень активно в ре-абилитации онкологических больных?**

Здесь несколько другое. Гриб мейтаке - это воплощенная мечта американцев о здоровье. Этот грибок - мини-аптека с теми целебными возможностями, о которых грезят современная Америка. «3 в 1», формула, которую очень любят рядовые американцы. А в мейтаке представлено еще больше возможностей для поддержания здоровья. Кратко можно сказать так, от чего защищается Америка:

**1) Сердечно-сосудистые заболевания,** которые просто косят население.

А в грибе мейтаке недавно нашли



вещество, которое **растворяет холестерин и поддерживает эластичность сосудов.**

**2) Опухолевые заболевания.** Рак в Америке бушует не меньше, чем в России. Но профилактика поставлена у них намного лучше, поэтому врач любому здоровому человеку выписывает рецепт... с пищевой добавкой мейтаке. Ведь **противоопухолевые свойства мейтаке** доказаны точно так же, как и у шиитаке или рейши. А американцы убеждены: **легче предупредить болезнь, чем ее лечить.**

**3) Тучность Америки. Ожирение** приобретает характер эпидемии. И обезжиренные продукты уже давно никого не спасают. А мейтаке устроил сенсацию своей способностью **активно расщеплять жировые клетки.**

И получилась вот такая мечта для американцев - убирает холестерин и поддерживает сосуды, дополнительно проводит противоопухолевую работу - и это на фоне активного снижения веса! Воистину золотой гриб!

**Я слышала, что этот гриб специально вводят в свой рацион звезды Голливуда?**

Да, о нем очень хорошо отзывается Мадонна, Стивен Сигал вообще большой поклонник целебных грибов, а основным ценителем и поклонницей мейтаке можно назвать Вупи Голдберг

(она известна в России по фильму «Привидение»). Она везде в интервью делится опытом своего похудения и хорошего самочувствия с помощью этого чудесного гриба.

У нас, конечно же, нашлись тоже не меньшие ценители и поклонники мейтаке - Наташа Королева, которая после родов восстанавливалась именно им, Жанна Фриске, Кристина Орбакайте и многие другие.

**Во многих российских СМИ и в оздоровительной литературе мейтаке называют «грибом японских гейш» или «специальным женским грибом». Это почему?**

Действительно, мейтаке в Китае известен под названием «танцующий гриб», а вот в Японии под именем - «гриб японских гейш». У него есть четыре удивительных свойства, за которые его ценят с давних пор все японские женщины от полувоздушных гейш до матрон семейств.

**Первое - это способность снижать вес.** Это его свойство и дало ему название - гриб японских гейш. Хрупкие гейши в силу особенного японского этикета в средние века обязаны были пробовать все подаваемые кушанья их гостю. Этим они доказывали, что в этом заведении нет намерения сводить счеты с почетными гостями и даже, если кто посягнет добавить яду в изысканное кушанье, пострадает прежде всего безропотная гейша. Может быть, для здоровья гейши это было не столь разрушительно, а вот сохранить хрупкость... И здесь как раз приходил на помощь гриб мейтаке. У каждой гейши всегда был наготове порошок из этого гриба - они либо сыпали его себе в еду, либо пили отвар или настой мейтаке. И были хрупки и полувоздушны, даже явно перебирая в калориях.

Как бы странно это ни выглядело, но только в двадцатом веке, да и то в Женском Колледже Ямагучи (Jamaguchi) в Японии решили научно подтвердить давно известные свойства древесного гриба мейтаке (*maitake*) (*Grifola frondosa*). Проверяли, как обычно, на крысах. Крысам, которые весили при-



мерно 350 г, давали или обычную пищу или пищу с пятипроцентной добавкой порошка из грибов мейтаке (maitake). В течение 18 недель крысы, которые не получали в пищу грибного порошка, продолжали набирать вес (примерно по 40 г), тогда как крысы, которые получали в пищу грибной порошок без тепловой обработки, весили все на 40-50 г меньше начального веса за тот же период. Для крысы весом 350 г - это большая потеря.

Достаточно серьезное исследование в одной из клиник Токио с участием 30 человек с избыточным весом, которые получали в диете грибы, показало, что пациенты потеряли от 2,5 кг до 14 кг за 8 недель. Кроме добавок из грибов мейтаке, пациенты ничего не меняли в своем обычном рационе.

Д-р Масанори Йокото разработал удивительную систему на основе трех грибов (шиитаке, мейтаке и трутовика листовенничного), которой пользуются сейчас во всем мире для экстренного похудения. В Голливуде она используется повсеместно.

Собственно благодаря вот этим японским наработкам гриб мейтаке и стал популярен в Америке.

**Второе** его удивительное свойство - уменьшать климактерические явления у женщин.

Доктор медицины, гинеколог, Касуко Исудзе утверждает, что прием этого гриба способен **снизить частоту приливов крови, потливость, снять раздражительность во время климактерической перестройки женского организма**. Кроме того, этот гриб прекрасно **выводит холестерин**, и помогает удерживать кальций в организме,

что очень неплохо в этот период.

**Третье** его свойство - **способность снижать и устранять неприятные явления предменструального синдрома - раздражительность, тянущие боли, головные боли, слабость и утомляемость**.

В XIV в. китайский врач Ву Руи (Wu Rui) утверждал, что грибы мейтаке очень полезны при лечении разных форм женских недомоганий. Вероятно, он является не единственным врачом, кого следует отметить в связи с этим открытием нового поколения лекарств, которые перевернут представление медиков о взгляде на женские проблемы.

**Четвертое** свойство - **рассасывать доброкачественные опухоли** в женском организме: **миомы, фибромиомы, кисты любых локализаций**. Великолепно поддается мастопатия.

В 1981г. на Конгрессе Венгерского Общества Фунготерапевтов венгерский ученый д-р Л. Глейти и его коллеги заявили, основываясь на результатах собственных опытов по воздействию мейтаке в гинекологии, что применение этого гриба не имеет аналогов по эффективности среди всех известных препаратов. К тому же, мейтаке имеют способность нормализовать **гормональный фон женщин**.

**То есть получается, что мейтаке это не «3 в 1» а «6 в 1»?**

Думаю, что намного больше. Там еще нашли вещества, которые поддерживают печень и способны бороться с гепатитами и даже циррозом печени. В Иордании на последнем Конгрессе (май 2008 г.) по проблемам заболевания гепатитом японским ученым был

сделан крайне интересный доклад о создании **вакцины из вещества гриба мейтаке, инъекции которого будут предохранять клетки печени от внедрения вируса гепатита С**. Это настоящий прорыв в медицине.

**А в России производятся биодобавки или лекарства из мейтаке?**

Да, закупаются субстраты (экстракты) гриба мейтаке в Японии. Сейчас частично будет использоваться дикорастущее сырье (этот гриб растет на Дальнем Востоке, на Алтае, в Закарпатье). И уже закуплена технология искусственного выращивания в местных условиях - такие грибоводческие фермы уже активно создаются в Украине и Беларуси.

Есть и российский аналог японской системы для похудения - в России она называется «Ямакиро» и состоит из трех грибов - мейтаке, трутовика, шиитаке. И тоже, как утверждают производители, пользуется ажиотажным спросом, как и в Америке.

**Так все-таки, чтобы не запутаться, как этот гриб называется в разных странах?**

Повсеместно принято японское название **мейтаке** («мей» - танец, «таке» - гриб). Иногда варьируется произношение - в США - майтаке, в Европе - мейтаке, в Корее - мэитаке.

В тех странах, где этот гриб произрастает издревле, его еще называют на местном наречии: в Закарпатье - **овечья голова**, в Канаде - **древесная куропатка** или **грифола**, в Закавказье - **шапка горца**, на Алтае, в Украине или Беларуси - **гриб-баран**.

По-латыни гриб называется везде одинаково - **Grifola frondosa**.

## Для справок:

**Grifola frondosa (Грифола курчавая, Трутовик разветвленный, Гриб-баран, Maitake, zhu-ling).**

**Трутовик разветвлённый** произрастает с июля по октябрь на корнях бука, дуба, граба, вызывает белую сердцевинную гниль. Этот гриб не без оснований называют грибом-бараном, т.к. он представляет собой густой кустистый сросток "псевдошляпочных" грибов, с довольно отчетливыми ножками, переходящими в листовидные или языковидные шляпки. "Ножки" светлые, "шляпки" - по краям более темные, в центре светлее. Центральная ножка короткая и толстая, вторичные ножки различной толщины, плоские, при высушении серовато-кремовые. Общая цветовая гамма - от серо-зеленоватой до серо-розоватой, в зависимости от возраста и освещения. Плодовое тело до 40 см в диаметре и до 50 см высотой иногда весит до 10 кг. Мякоть белая, на изломе не изменяется, с приятным запахом и сладковатым ореховым вкусом.

**Трутовик разветвлённый** - редко встречающийся хороший съедобный гриб, занесённый в Красную книгу России (ранее СССР). Пред-

ставляет интерес как объект искусственного культивирования для пищевых и лечебных целей.

Что касается его другого названия «Гриб-баран», то так называют как минимум **три вида грибов**, между собой не очень-то похожих. Родственная **грифола зонтичная (Grifola umbelata)**, произрастая примерно в тех же условиях и с той же частотой, представляет собой сросток мелких кожистых шляпок относительно круглой формы. **Спарассис курчавый (Sparassis crispa)**, или так называемая грибная капуста, представляет собой шар, состоящий из желтовато-бежевых ажурных "лопастей" и растет на остатках хвойных деревьев. **Объединяет все эти виды формат произрастания** (крупный сросток, фрагменты которого можно с той или иной степенью условности поделить на ножки и шляпки), а также **редкость**. Наверное, у людей просто не было возможности познакомиться с этими видами поближе, сравнить и дать разные имена. А так - в один год грибом-бараном служила зонтичная грифола, в другой - спарассис курчавый...

**От ред.** О кулинарных рецептах приготовления "грибов-баранов" мы расскажем в нашей рубрике "Грибная Харчевня".







# ДОННИК лекарственный

*Melilotus officinalis*

(буркун, барко, женский донник, заячий холодок, седлош, мольная трава)

Сегодня речь пойдет о растении, которое встречается практически во всех районах Европы, Северной и Средней Азии, на Кавказе, в Северной Африке, Северной Америке, Австралии, его так или иначе видел каждый, но не каждый знает, какими целебными свойствами он обладает. Расскажет об этом, как всегда, наша постоянная ведущая рубрики - фитотерапевт Васильева Л.А.

Родовое название донников происходит от греческого слова **melilotus: meli** - мед, **lotus** - название кормовых трав.

Род донников включает в себя более 20 видов растений. Наиболее распространены донник белый, желтый, зубчатый, душистый и волжский. Донники - поселенцы лугов, бросовых земель, старых залежей.

### Для справок.

Двулетнее травянистое растение семейства бобовых высотой до 1 м. Стебель одиночный, ветвистый, опушенный. Листья очередные, черешковые, тройчатые. Корень стержневой, пахучие цветки образуют удлиненные кисти. Цветет в июле - октябре. Плоды мелкие овальные бобы желто-коричневого цвета.

Самый распространенный - белый донник. Ценится как кормовая культура, содержащая большое количество высокоусвояемого белка, не уступающая люцерне и клеверу. Является хорошим медоносом.

Желтому доннику не зря достался символ «лекарственный» - **melilotus officinalis**. Целебные свойства его были раскрыты очень давно.

Слово донник произошло от «донна» - древнего названия **подагры**. В старинном травнике пишется - «...донник употребляют от выхождения донной, пить, тереться и посыпать на донную (подагру)».

С древних времен донник желтый использовали как **мягчительное средство, при нагноениях, незаживающих ранах**.

**Лекарственное сырье** - наземную часть растения (цветущие верхушки) собирают в июле, используют в виде **настоев, отваров, порошков, настоек**. Трава донника имеет сильный запах свежесушенного сена и солоновато-горький вкус.

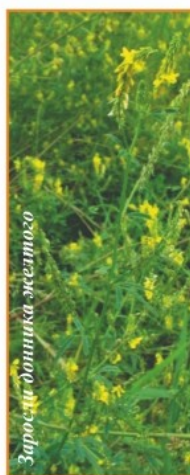
**Химический состав:** 0,4 - 0,9% кумарина, кумаровая кислота, дикумарол, фитоэстрогены, сапонины, дубильные вещества, эфирные масла, флавоноиды, белок, жироподобные вещества.

Веществом, придающим доннику запах, является кумарин.

В научной медицине донник ис-

пользуется мало, хотя его **целебные свойства давно подтверждены экспериментально**.

Препараты донника обладают -



Зрелый донник желтого



Лист донника



Семена донника - бобы



**спазмолитическим, успокаивающим, противосудорожным действием, улучшают реологические свойства крови, оказывают противовоспалительный и противомикробный эффект, улучшают состояние сосудистой стенки, способствуют регенерации тканей.**

Экстракты донника содержат вещества из группы **биогенных стимуляторов**. Экспериментальным путем доказано, что они ускоряют процессы **регенерации печени**. При многократном введении подопытным животным экстракта донника **увеличивается фагоцитарная активность** и быстрее происходит регенерация печени после частичного увеличения органа. (С.Я.Соколов, 2000 г.).

Главным действующим веществом донника является **мелилотин**, из которого во время сушки путем ферментации образуется **кумарин**. Фармакологические свойства кумарина определяют биологическую активность растения в целом. Кумарины оказывают **противосудорожное действие, улучшают кровообращение миокарда, мозговой и периферической кровотока**.

В доннике содержится некоторое количество **дикумарола - антикоагулянта** непрямого действия. Выделенный из донника впервые дикумарол в настоящее время получен синтетическим путем.

По некоторым данным производное кумарина в растительных клетках вызывает изменения аналогичные действию **колхицина** (В.Ф.Корсун, К.А. Трескунов, 2007г.) обладает антимиотическим действием.

Клинически установлено, что донник лекарственный у больных с **лейкопенией** в следствии лучевой терапии вызывает **увеличение количества лейкоцитов**, главным образом, гранулоцитов (В.Ф. Корсун, К.А. Трескунов, 2007г.), **заживляет и восстанавливает внутреннюю оболочку сосудов при лучевой и химиотерапии, массивном использовании антибиотиков**. Поэтому может широко использоваться в сборах для **реабилитации онкологических больных**.



В западно-европейской (немецкой) медицине используют целебное воздействие донника на **вены**. Установлено, что биологически активные вещества донника **повышают резистентность капилляров** и уменьшают их проницаемость, **нормализуют тонус венозных и лимфатических сосудов**, улучшают показатели свертывающей системы. Донник широко используется **при хронической венозной недостаточности, для предупреждения тромбозов, при лечении посттромбофлебитического синдрома, лимфостаза и геморроя**. Оказывает и **отхаркивающее, и мягчительное действие**, поэтому в народной медицине широко используется **при заболеваниях органов дыхания**. Благодаря содержанию фитостероидов препараты донника могут быть использованы **для профилактики и лечения остеопороза на фоне климакса, при нарушениях менструального цикла, воспалительных заболеваниях в гинекологической сфере**.

Гомеопатическое средство на основе донника "melilotus" - применяется **при судорогах у детей, головных болях мигренозного характера**.

Донник лекарственный часто включается в состав сборов для лечения **ревматизма, профилактики и лечения ИБС, атеросклероза, артериальной гипертензии, осложненной тромбозом**.

**Донник лекарственный - ядовит!!!** В больших дозах вызывает головную боль, рвоту, сонливость, т.к. угнетает ЦНС. Особенно часто отравление наступает при непроизвольной сушке и хранении сырья. При высокой влажности в траве образуется дикумарин, провоцирующий кровоизлияния. Для предотвращения отравления нужно прием согласовывать с лечащим врачом, правильно сушить и готовить сырье и точно соблюдать дозировку препаратов.

На Кавказе молодые корни используют в пищу сырыми или отварными, листья - как кулинарная пряность, используется в изготовлении зеленого сыра. Листья применяются как ароматизатор в молочной, мясной и табачной промышленности.

В Таджикистане и Франции донник используется для окрашивания тканей в желтый цвет.

Является хорошим медоносом, а также ценным кормовым растением (для многих видов животных).

В сельском хозяйстве используется для рассоливания засоленных почв и обогащения их азотом (для освоения солонцовых почв лесостепи, степи и полупустынь).

# РЕЦЕПТЫ применения ДОННИКА лекарственного

## Препараты и формы использования.

- **Трава донника** входит в состав мягчительного пластыря для рассасывания и вскрытия нарывов и опухолей.

- **Отвар травы донника** - 1 чайную ложку сырья (10 г) залить 200 мл кипятка, томить 10 мин на водяной бане, охладить в течение 45 мин, процедить, пить по 50 мл 3-4 раза в день.

- **Холодный настой донника** - 2 чайные ложки травы залить 0,5 л холодной кипяченной воды, настоять 6-8 часов, процедить, пить по 100 мл 3 раза в день.

При сердечно-сосудистой патологии, заболеваниях ЖКТ, как отхаркивающее, противовоспалительное средство, при тромбозе, при лейкемии после облечения.

- **Настойка донника** - 1:10, настоять на водке 10 дней. Пить по 30 капель 3 раза в день при неврологических заболеваниях, судорожном синдроме, мигрени, климактерическом синдроме.

- **Порошок из сухой травы** (цветки) - 60 г растереть с 3 столовыми ложками растительного масла или прокипятить в растительном масле - ускоряет созревание фурункулов.

*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.*

## 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.

Детали: Шийтаке, Вешенки, Опенок, Чесночник.

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

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: ryumar\_narva@mail.ru





Ответы на письма читателей

## Все ли вы знаете о грибах?

**«Болят ноги. Но не кости, а мышцы. По вечерам прямо гудят, и бывают судороги. А если целый день на каблуках прохожу, так вечером хоть криком кричи... Можно помочь грибами?»**  
Веденева Т., г. Тосно

Налицо признаки атеросклероза, то есть поражение сосудов ног, в которых начали образовываться холестериновые бляшки. Значит, и холестерин в организме явно повышен. Но грибы и здесь могут помочь: **во-первых**, растворить и вывести «плохой» холестерин, а **во-вторых**, успокоить «тревожные» сосуды ног.



Шампиньон

Итак, гриб шампиньон - прекрасно справляется с «плохим» холестерином.

**Рецепт** очень простой - взять 200 г свежих шампиньонов и отжать их через соковыжималку. Получится такая пюреобразная кашица. Добавить 1/4 чайной ложки соли и 1/5 чайной ложки лимонной кислоты, перемешать и поставить в холодильник. Принимать по 1 столовой ложке 2 раза в день 3 дня подряд. Это как раз порция на 3 дня. Курс - не менее 9 дней.

Лечение очень вкусное и эффективное - через 9 дней холестерин уже уменьшается, а ноги перестанут болеть.

**«Слышал, что за границей сейчас очень популярно грибное лечение при рассеянном склерозе. Что это за грибы? У меня сейчас начальная стадия, уже принимаю преднизолон...»**

Еремеев О., 32 года, г. Москва

Да, в Европе используют грибы при лечении аутоиммунных заболеваний (РС, СКВ, полиартрита). Используют японские грибы - **шиитаке, муэр, кордицепс**.

Почти такие же целебные свойства есть у наших грибов: **болетус, дождевик, рыжики**. Если нет возможности использовать японские (не покупайте на рынке: мошенники приспособились выдавать китайские опята (сяньгу) за очень целебные шиитаке, а сяньгу не имеет тех свойств, что имеют шиитаке!), то можно воспользоваться следующим рецептом:

**Рецепт:** сушеные и размолотые в порошок рыжики - 10 г, болетус (белый гриб) - 10 г, дождевики - 10 г залить 1 бутылкой настоящего церковного кагора (750 мл). Настоять 7 дней. Принимать по 1 столовой ложке 4 раза в день до еды до положительной динамики. Обычно улучшение наступает после полугода приема настойки.

**«А есть ли такой гриб - для успокоения? Нервы постоянно напряжены, раздражительность, бессонница замучила...»**

Нураева Р., г. Минск

Есть такой гриб - вешенка. И в магазинах часто встречается, и в лесу можно найти. В старину использовали вешенку как средство для спокойного и крепкого сна и для успокоения нервов.

**Рецепт:** 50 г свежих вешенок измельчить ножом, залить 1 бутылкой (750 мл) кагора, настоять в холодильнике неделю. Принимать по рюмочке (30 мл) на ночь. Уже через неделю сон будет как у младенцев, а раздражительность и слезливость сойдет на нет. Курс обычно не превышает одного месяца.

**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.



Вешенка



Шиитаке

## Где можно получить консультации по применению продукции из целебных грибов?

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

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

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

**Отделы «Грибная Аптека» в г. С-Петербурге:**

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

**Магазины «Грибная аптека» в Москве:**

1. Хорошевское ш-се, д. 68, корп. 5, ст. м. Полежаевская. (495) 940-20-13, (495) 940-08-49, (495) 941-30-10;
2. Пр-д 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  
 Болгария - 00359 (2) 952-51-99, 00359 - 888-95-03-96 (в т.ч.  
 Греция, Македония, Испания, Румыния, Турция, Сербия)  
 Великобритания (353 86) 254-09-60  
 Украина: г. Донецк - (066) 754-34-51, г. Киев - (044) 331-60-06,  
 г. Одесса - (067) 518-42-63  
 Эстония, Нарва - (37235) 482-49, 55-916-627  
 Екатеринбург - (343) 213-99-61  
 Адлер - (8622) 33-40-43  
 Омск - (3812) 70-00-37

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

**В Центре можно узнать телефоны других представителей:** Ангарск, Барнаул, Белгород, Благовещенск, В. Новгород, Вологда, Выборг, 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





**БЕЗОТВЕТНАЯ  
ЛЮБОВЬ или...**

Этот гриб-баран, который японцы называют мейтаке, очень мне помог в свое время. Училась я в пединституте в Смоленске, и был у нас там красавец Вадька, поэт, балагур. Девиц элементарно сводил с ума. Я была не исключением. Вот только при красивой мордашке я была полноватой, сдобной такой. А тогда ценились девушки худощавые. В общем любовь моя была безответная, но мне хватало даже того, чтобы рядом с ним находиться.


И тут открылась секция горного туризма - все пацаны во главе с Вадей подались в нее, и я подружку уговорила. Отправились в район Домбая. Долго странствовали, пересекали горные хребты. Застало нас как-то ненастье, сидим на этом самом хребте, а внизу проливные дожди - не спуститься. А из еды сало и сухари старые. Все то, что я до тошноты видеть не могу. Пошли за грибами - а это горный район, нашли сразу три здоровенных гриба-барана. Вот я им и питалась неделю, пока погоды дожидались. Пекла на углях. Всем ничего - питание калорийное - с салом, а я сразу несколько килограммов сбросила на одних-то "барашках". В Смоленск вернулась уже на 13 кг похудевшей! Вот что значит по горам скакать и грибами питаться. Роман у нас с Вадькой закрутился еще в горах, но быстро закончился - все-таки он был бабник.

**"ТИХАЯ ОХОТА - 2008"**

С этих прекрасных фотографий начинается новый виток нашего уже всем любимейшего конкурса-отчета о "тихой охоте". Ждем ваших новых фотонаходок и обязательно с историями. Очень важно, чтобы вы хотя бы придумывали названия фотографиям и сообщали регион "охоты". А то в редакции уже скапливаются фотографии "без названия", даже без имен и фамилий участников. Очень жаль, если мы так и не сможем их опубликовать - ведь среди них есть совершенно удивительные кадры. Желаем удачи!

Сегодняшний участник конкурса (уже "Тихая охота-2008") - Кордюков Виталий из Москвы. Эти великолепные снимки были сделаны во время его визита в Испанию к своему другу. К сожалению, он не знает названия этих грибов, но, согласитесь - красота!



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

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

**В киевском филиале центра вы можете:**

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

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

(врач)

Г. Киев, ул. Городецкого дом 12/3

печатается на правах рекламы

**Поздравляем победителей!**

Уважаемые читатели, подведены итоги конкурса "Грибной сезон-2007". Большинство голосов было отдано нашему постоянному участнику конкурса, автору многих историй о "тихой охоте" Малику Вячеславу Васильевичу из Санкт-Петербурга (№№ 08(28), 11(31) 2007, 03(35) 2008). Поздравляем!

Поощрительные призы будут вручены Мальцеву А.А. из п. Лемболово (ЛО) - №02(34) - "Чем лечатся ежи" и "Маленький охотник на большие грибы", Внуковой Н. из г. Костромы - №05(37) - "Царь грибов" и замечательное стихотворение о "Грибной Аптеке", Пилюгиной Т.Б. из г. Омска - №10(30) - "Принцип домино" и "Грибное блюдо".

Огромное спасибо всем участникам конкурса. Желаем удачной "тихой охоты" с корзинкой и фотоаппаратом. Конкурс "Грибной сезон-2008" объявляем открытым!





## войны было...

...Году в 34-м - мне тогда как раз в школу надо было идти в третий класс. И была у меня тетка, а ей в ту пору уж было лет 26.

Бабушка ее обижала, все «перестаркой» называла, дескать засиделась на нашей шее в девках. Кругом женихов море (мы жили рядом с военным аэродромом Шаталово), летчики уже всех девок по деревням подобрали, а наша Груша и здесь сплеховала - даже самого захудаленького окрутить не может: слишком стеснительная была, лицо хоть и миловидное было, да все в прыщах. Глаза - вроде большие, зеленые, а реснички - чахлые с рыжиной. На танцы в Клуб летчиков вроде весело собирается, а оттуда приходит - плачет. Опять все танцы стенку подпирала, никто не пригласил...

Вот как-то пошли мы с ней к одной старушке-знахарке аж за 15 километров в соседнюю деревню. Я-то налегке, а Груша с корзинкой (яйца свеженькие да шматок сала - за услуги рассчитаться). Ноги все сбили, пока добрались, а обратно даже не дошли - под кустиком продремали до рассвета, уже потом домой пошли. Но такая трудная дорога дала свои результаты - бабка не поспешила на совет, что делать Груше - как прыщи вывести и как ресницы сделать длинными и пушистыми. А делали эти лекарства мы с Грушей сами: уже по дороге домой, а потом уже и в лесочке у дома мы собирали грибы и муравьиные яйца. Правда, я напрочь забыла, какие грибы она рвала - я-то из муравейников яйца доставала. В общем, скажу, а там сами разберетесь (а может, и вовсе уже знаете), какие грибы. Яйца муравьиные она давила вместе с грибами, которые как раз в это время около муравейников растут, добавляла сало свиное нутряное и мазала веки, а лицо протираала водочной настойкой тоже на каких-то грибах. И ведь похорошела - лицо смуглое у нее было, а без прыщей просто бархатным стало. А ресницы цвет не поменяли, но стали с золотым отливом и аж до лба касались. Я это хорошо помню, потому что Грушу год не видела: меня тогда в санаторий туберкулезный отправляли. А вернулась - теткой залюбовалась.

Замуж она вышла уже лет тридцати, за зеленого офицера (лет на 7 ее моложе). Так его ее изумрудные глаза да золотые ресницы в плен взяли. И хорошо прожили целый год - как раз до войны. Потом он был сбит в первом же бою, в первые месяцы войны, а Грушу угнали немцы в Германию, там она и сгинула. Вот такая грустная история...

Этот рецепт мне не пригодился - я «красоткой» с детства была: ни единого прыщика, ресницы как опахала. А вот прочитала вашу газету и вспомнила такую историю. Может, кому и рецепт мой пригодится.

М.И. Стеблева, г. Москва



отделы от магазинов

## “Грибная АПТЕКА”

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

в гомеопатич. центре  
**“ИГНАЦИЯ”**

(812) 973-57-40

ул. Ленсовета, д.86,  
ст.м. Звездная

в аптеке  
**Аптека  
ДОКТОР**

(812) 973-57-50

пр. Стачек, 14,  
ст.м. Нарвская

в аптеке  
**Аптека  
ДОКТОР**

(812) 715-34-65

пр. Энгельса, 132/1,  
ст.м. Пр. Просвещения

в гомеопатич. центре  
**“АРНИКА”**

(812) 715-47-26

**пн-сб 10.00-20.00**

**вск 11.00-18.00**

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

печтается на правах рекламы

## КРЕМЫ НА ОСНОВЕ ЦЕЛЕБНЫХ ГРИБОВ

**ВЕСЕЛКА**

**МУХОМОР и**

**ЛИСИЧКА**



КРЕМ с экстрактом  
гриба веселки обыкн.  
(*Phallus impudicus*)

КРЕМ с экстрактом мухомора (*Amanita*)

Пластиковые тубы 50 мл. (в картонной коробке)

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

На правах рекламы

Помогают сохранить здоровыми кожу и опорно-двигательный аппарат, предотвратить варикозное расширение вен, заражение гельминтами и т.д.

**(812) 717-17-11, 575-87-97, 740-37-61**

**(812) 003 (справочное)**

**(495) 940-20-13, 941-30-10, 510-49-70**

Производство ООО “Шитак”, г. Санкт-Петербург. Товар сертифицирован



# Грибная... Турция

Ну, какой же русский не ездил на отдых в Турцию?! А если ездил, то какой же русский не заметил турецкие грибы, благо их после дождя турецкие крестьяне находят, едят, но все же больше продают - ценителям. Но турецких ценителей становится все меньше и меньше, а русские грибники уж очень скептически (смотрим по письмам) относятся к турецким грибам.

Итак, а есть ли в Турции грибы?

«А как же, - отвечает Анжела Усманова из Уфы, еще какие. Мы вот такой огромный нашли на территории отеля в Анталье (см. фото). Любят турки доставлять удовольствие грибной русской душе...»

**А вот Света Т. в Турции открыла для себя самый настоящий русский грибной сезон. И турецких поклонников научила ценить грибы:**

*«Моя подружка вышла замуж за турка, ну и меня решила с его приятелем познакомить: уж очень им русские блондинки нравятся, так и норовят жениться и блондинистых детей заиметь. Это сейчас самый шик в Турции. Живут они в Кемере. Вот мы как-то и решили по местным горам прогуляться, пикник устроить. А в горах под соснами вдруг увидели крепенькие сыроежки, набрали их, в паре сложили, узлом завязали. Радостные такие: в Турции и вдруг наши почти брянские грибочки! А наши мужики вдруг: «Да что это за грибы, какие-нибудь отравленные, мы их не едим». Надо сказать, что за все время я видела тут в продаже только шампиньоны в магазине.*

*В общем, в жарких спорах о грибах едем обратно к побережью. Видим, около дороги стоят мужик с бабой, не пойми во что одетые (точнее, пойми, во что: турецкие традиционные деревенские одежды - шальвары, платок набекрень и кепка не понять, из чего). Грибы продают: какие-то страшные, огромные, похожие, скорее, на корень, чем на гриб (вообще мы решили, что это трюфели какие-то, потому как мужик сказал, что они под землей растут). Мужики наши турецкие этот гриб схватили и давай восторгаться, мол, вот они те самые наши любимые грибочки, нате девочки понюхайте, я понюхала - пахнут дерьмом натурально!!! Ужас, но самое плохое, что они решили показать сыроежки этим «экспертам-продавцам». Я сдурю выдала покрасивее сыроежку, тот ее в руки взял, усмехнулся, сказав, что это вообще не гриб и ВЫКИНУЛ!!! Тут меня прорвало, я открыла дверь и высказала ему все мое возмущение. Сказала, что мы эти грибы едим. Они в России популярны, их даже сырыми едят, и раз он не понимает, то не надо было выкидывать. И вообще, он специально говорит, что это не гриб, потому что сам хочет про-*



*дать свои трухлявые корни!!!*

*Дядька офигел реально от такой женской наглости, хотя я орала по-русски, но сообразил, что к чему и в итоге возразил: «Ну да, бывают такие, которые можно есть, но у них шляпки другого цвета». На что я заметила, что у сыроежек бывают и красные, и желтые, и даже зеленые шляпки!!! Хлопнула дверь, и мы свалили, прямо взбесили меня эти турецкие невежды! В общем, грибы забрала подруга, обещала не выкидывать, посмотреть в интернете, бывают ли ложные сыроежки и как они выглядят, а потом приготовить!!! В итоге никаких ядовитых нет, все съедобные, все нормально. Так между делом выяснилось, что и белые, и маслята растут в Турции, именно в Кемере, но турки их не знают и не собирают... Нет, Турция никогда не станет передовой страной, они не знают, как использовать свои ресурсы».*

Грибы, о которых так пренебрежительно упоминала Светлана и назвала их «трухлявыми корнями», называются по-турецки «зинтар» и действительно имеют непривлекательно бесформенный вид. Они действительно являются дальними родственниками благородных трюфелей (очень дальними), но обладают богатым вкусом, особенно если их запечь или пожарить в местном оливковом масле.

Микологов в Турции нет, и грибная отрасль совершенно не изучена (во всяком случае, в мировом сообществе турецких публикаций не имеется) Но, к счастью, нашелся один турецкий подвижник – профессор-ботаник Текин Бабац, он издал грибную карту Турции. Вообще-то, сетует он, в Турции ходить по грибы не принято. Горожане предпочитают есть культурные грибы, то бишь шампиньоны. А в лес ходят разве что крестьяне. Да и тех местные чиновники стараются отучить от этого занятия: слишком много травятся, потому, как не могут отличить плохой гриб от съедобного. На его карте (на ее составление он потратил целый год) не только обозначены места, где следует искать грибы, но и дана подробнейшая информация о том, какие из них годятся в пищу, а какие нет.

А русским туристам эта карта тоже, я думаю, будет интересна, вот только вряд ли она будет на русском языке.

*Материал Василиной М.*

Единственная в стране

газета о грибах

**«ГРИБНАЯ АПТЕКА»**

Прислать письмо с **ксерокопиями своего подписного талона и подписных талонов вновь**

Условия конкурса

**подписчиков:**

**подписавшихся друзей** на ближайший полгода. Розыгрыш пройдет среди подписавших максимальное число новых читателей.

Письма присылайте **до 20 августа**. В сентябре мы проведем первый этап розыгрыша призов. Следующий розыгрыш пройдет в марте среди подписчиков «Грибной аптеки» на 2009 год.

Не забудьте в письме указать телефоны для связи. Желаем всем удачи!



[www.fungocenter.com](http://www.fungocenter.com)





Этот выпуск Грибной харчевни мы посвятим приготовлению гриба-барана. Как мы уже говорили на стр. 5, этим названием объединяют чаще всего 3 очень разных гриба (грифолы курчавую и зонтичную, а также спарассис), но все они редко встречаются в дикой природе России (если только на Дальнем Востоке), в нашей стране они даже занесены в Красную книгу. Но как только эти грибы стали выращиваться на грибоводческих фермах, стали популярными и рецепты их приготовления. Теперь мейтаке, в частности, можно купить в универсамах и в сушеном, и в свежем виде. Но если вам не удастся купить эти грибы, вы можете смело заменять их на любые другие, например, японцы заменяют их иногда вешенками. Тоже вкусно! Итак - пробуйте. Приятного аппетита.

## ФРИКАСЕ ИЗ СПАРАССИСА

*Украинский рецепт*

Быстро, но тщательно промыть грибы, промокнуть салфеткой и почистить, нарезать маленькими кусочками. Растворить на сковороде половину сливочного масла, обжаривать грибы в течение примерно 15 мин.

Распустить в небольшой кастрюльке оставшееся сливочное масло, засыпать муку и немного прогреть при помешивании. Продолжая помешивание, постепенно влить бульон, затем вино. Варить соус до нужной консистенции на слабом огне приблизительно 15 мин, время от времени его перемешивая.

Положить в соус грибы. Снять соус с плиты, добавить яичный желток, приправить лимонным соком, солью и перцем, перемешать. Посыпать фрикасе петрушкой и подавать на стол. Подавать лучше с рисом.



### Понадобится:

500 г грибной капусты, то есть спарассиса курчавого, 60 г сливочного масла, 2 ст. л. муки, 2 ст. мясного бульона, 1/2 ст. сухого белого вина, 1 яичный желток, 1 ст. л. нарубленной петрушки, лимонный сок, черный молотый перец, соль по вкусу.

## ГРИФОЛА КУРЧАВАЯ, запеченная в фольге с лососем и брокколи

1. Грифолу (или вешенку) очистите, помойте, обсушите. Затем стебель порежьте на маленькие кусочки, а соцветия порвите руками.
2. Капусту брокколи выложите в форму для микроволновой печи. Добавьте немного воды. Накройте и поставьте в микроволновую печь приблизительно на 5 минут (можно опустить в кипяток на 5 минут, а потом слегка обсушить).
3. Разрежьте каждое филе лосося на 4 равных части. Выложите на фольгу по 2 кусочка в расчете на одну порцию.

Сверху смажьте майонезом, положите оставшуюся часть брокколи и грибов.

4. Сверху выложите взбитые в пену яйца, закройте фольгу и выпекайте в разогретой духовке в течение 5-10 минут.

### Канадский рецепт

### Понадобится: 4 порции

Грибы мейтаке (любой гриб-баран или эже вешенка) свежие 200 г; 1 соцветие брокколи, разобранное на части; 2 филе по 150 г лосося; 4 ст.л. майонеза; 4 яйца.



## КАРТОФЕЛЬНО-ГРИБНОЙ СУП с дымком

*Испанский рецепт*

1. В небольшую миску положите сухие грибы мейтаке и залейте 1 стаканом кипятка. Отставьте в сторону. Через 30 минут слейте замоченные грибы. Нарежьте на небольшие кусочки. Жидкость от грибов оставьте.

2. Разогрейте оливковое масло в кастрюле, выложите туда мелко порезанный лук, посолите. Обжаривайте на небольшом огне приблизительно 3 минуты, пока лук не станет мягким. Добавьте копченую паприку и тушите еще 2 минуты, именно это придаст блюду аромат «дымка». Выложите в кастрюлю грибы и сделайте огонь сильнее. При постоянном помешивании потушите еще 3-5 минут.

3. Влейте вино и варите, пока жидкость не выпарится наполовину. Осторожно влейте туда жидкость, оставшуюся от замачивания грибов (следите, чтобы возможный песчаный осадок не попал в суп), куриный бульон, добавьте еще 2 стакана воды, картофель. Доведите до кипения, затем уменьшите огонь и варите до готовности картофеля (примерно 15-20 минут).

4. Посолите и поперчите по вкусу. Подавайте горячим, положив в тарелку ложку сметаны или сливок.

### Понадобится:

100-120 г сушеных мейтаке; 3 ст.л. оливкового масла; 1 луковица, 1 ст.л. копченой паприки (pimentón); 1 ст. сухого белого вина; 2 ст. куриного бульона; 3 картофелины, соль и черный молотый перец по вкусу, 6-8 ст. л. сливок или сметаны.

## ПОЛЕНТА С ГРИФОЛОЙ ЗОНТИЧНОЙ

*Итальянский рецепт*



1. Гриб-баран (грифолу зонтичную) очистить, отделить шляпки от стебля, вымыть, нарезать на полоски. В сковороде разогреть оливковое масло, обжарить зубчик чеснока и мелко нарезанный репчатый лук. Добавить грибы, обжарить.
2. Добавить белое вино, слегка выпарить на сильном огне.
3. Консервированные помидоры размять вилкой. В сковороду положить помидоры, шафран, посолить, поперчить. Тушить грибы на среднем огне около 15 мин.

4. Петрушку и тимьян мелко нарезать. Добавить в грибы по окончании тушения.
5. Приготовить поленту, остудить и нарезать на куски толщиной 1 см. Огнеупорную форму смазать маслом и положить туда поленту.
6. Моцареллу нарезать ломтиками и выложить на поленту. Духовку разогреть до 200°C.
7. На поленту выложить грибное рагу. Форму поставить в духовку на 25 мин. Сразу же подавать.

**Совет:** если используете сушеный тимьян, то добавлять его нужно в начале тушения грибов. Грибы также можно готовить разные по этому рецепту - в зависимости от сезона, но желательны не сушеные и не замороженные.

### Понадобится:

900 г готовой поленты; 400 г консервированных очищенных помидоров; 500 г грифолы (можно заменить вешенкой); 100 г моцареллы; 1 луковица; 100 мл сухого белого вина; 3 ст. л. оливкового масла; сливочное масло для смазывания формы; 2 веточки тимьяна; 1 зубчик чеснока; 1 пучок петрушки; 1/2 ч. л. порошка шафрана; соль, свежемолотый черный перец по вкусу.

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

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

Газета "Грибная Аптека". Учредитель и издатель ООО "Фарм-принт". Регистрационное свидетельство ПИ № ФС77-24645 от 08.06.2006г. Свидетельство выдано Управлением Федеральной службы по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия по Российской Федерации и зарубежным странам. Адрес редакции и издателя: 191167, Санкт-Петербург, Невский пр.180, оф.25. Тел.: (812) 717-87-84, e-mail: gazeta@fungo.ru, Главный редактор Факина Т.И. Тираж 20000 экз. Подписано в печать 29.05.2008 г. Цена свободная. Отпечатано в ООО "Типографский комплекс "Девиз", 199178, СПб, В.О. 17 линия, д. 60, лит. А, пом.4н. Заказ № ТД-2039

