



№ 9

(125)  
2015 г.

Вестник  
фунготерапии

АПТЕКА

✉ **КРЫМСКИЙ ТРЮФЕЛЬ**

Что удивительно, запах трюфеля каждый воспринимает по-своему. Кому-то он пахнет дегтем и асфальтовой смолой, а кому-то земляникой и орехом. Я люблю трюфели – и в свежем виде, и в пастах. И крымский трюфель ничем не уступает хваленому французскому. А еще он очень хорошо действует на поджелудочную железу. Давно заметил. После любой пасты (макаронны по-итальянски с густым соусом) мой панкреатит возмущался, а после трюфельных изысков помалкивает. Видно, нравится. Поэтому пасту с трюфелями заказываю часто.

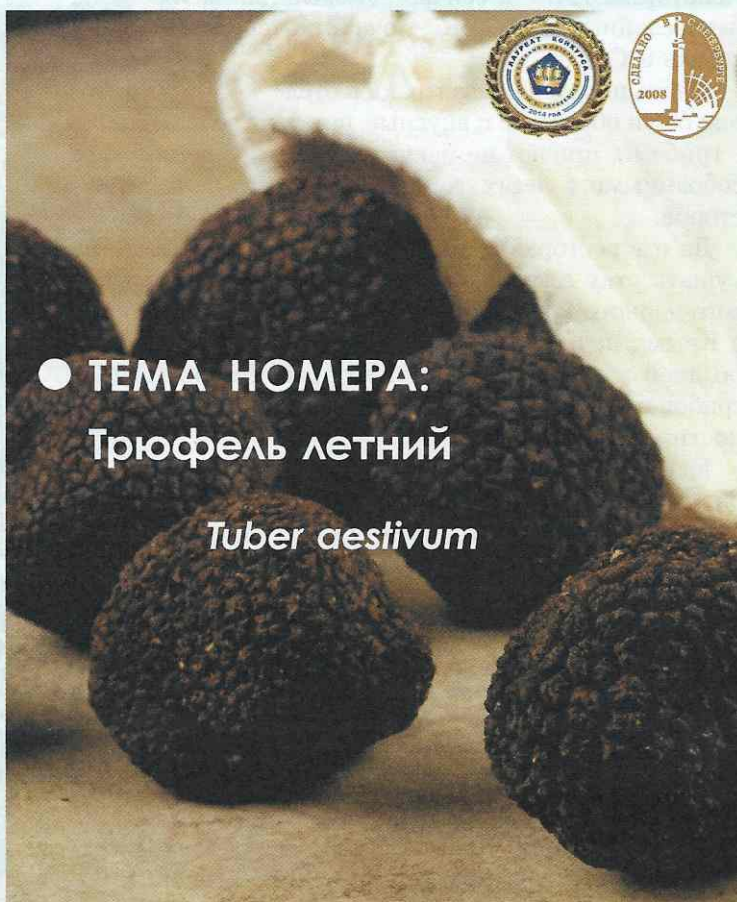
А в Крыму сейчас с трюфелями – раздолье. В любом ресторанчике можно заказать.

*Тимошин О., Смоленск*

✉ **ФРАНЦУЗКИМ СВИНЬЯМ НЕ ПОВЕЗЛО**

Трюфель всегда считался возбуждающим средством, как для мужчин, так и для женщин. А натолкнули на такую мысль... свиньи. Они обожают это подземное лакомство, готовы бродить в его поисках днями. Перигорские крестьяне-французы свиньям не мешали, потому что самки плодились щедро, и редкая свинья оставалась пустой, без приплода. Да и кабаны дикие заходили в места пирования трюфелями, а это способствовало рождению более выносливого выводка. И первое использование трюфелей было как раз в медицинских целях – как настойки для повышения либидо (сексуального желания). А потом какому-то французцу пришлось в голову приготовить блюдо с соусом из трюфелей на свадьбу новобрачным. Это имело успех. И пошло-поехало. Трюфель сразу стал деликатесом. И страшно дорогим. А свиньи лишились привычного лакомства. Теперь у них его отбирали.

*Маринина А., Москва*



● **ТЕМА НОМЕРА:**  
**Трюфель летний**

*Tuber aestivum*

- **Мифы и реальность натуртерапии**  
**ФАРМАЦЕВТИКА: НАТУРАЛЬНАЯ ИЛИ СИНТЕТИЧЕСКАЯ**
- **Опыт и практика фунготерапевта**  
**РАССЕЯННЫЙ СКЛЕРОЗ**
- **Мастер-класс**  
**ЕГО ВЕЛИЧЕСТВО ТРЮФЕЛЬ**
- **Грибной опыт**  
**УРОЖАЙ В ГРИБНОМ ЛЕСУ**

**Горячая линия фунготерапии**  
**8-800-5555-170**  
**КРУГЛОСУТОЧНО**  
**Звонок по России бесплатный**

Приобретайте продукцию  
из целебных грибов  
в аптечной сети  
«ПЕТЕРБУРГСКИЕ АПТЕКИ».



Телефон для справок **(812) 318-77-77, 700-03-03**



## Сентябрь

Совсем недавно довелось посетить Крым, в котором – как-то так сложилось – не был с тех самых далёких советских времён. Причём тогда это были Евпатория, Ялта, а сейчас – новые для меня места, неизведанные, и от того – очень интересные – Коктебель и Судак...

Очень порадовали завтраки в отеле: кроме того, что они были обильные и вкусные, присутствовали блюда с грибами, причём не искусственно выращенными, а собранными в лесах, горах и степях крымских просторов.

Да и в ресторанном меню много предложений откушать утку с грибами, стейк с соусом из знаменитого чёрного крымского трюфеля. Охота за которым в Крыму начинается ещё весной и продолжается до поздней осени. И даже зимой любители деликатесных грибов ищут – и находят – трюфель другой разновидности – белый.

Ездили много и часто, с таксистами разговаривали обо всём – и о достопримечательностях, и о том, что изменилось, что стало лучше – или хуже – с тех пор, как Крым вернулся в состав России. В основном, должен сказать, люди довольны. Они действительно начинают жить по-другому, а всякие трудности, недостатки, проблемы – когда их не было...? Но большинство верят и знают – всё наладится... Строятся отели и дома, ремонтируются дороги и набережные, благоустраиваются пляжи.

Ну и – конечно! – всех мы спрашивали о грибах. Первый же таксист, сразу и безапелляционно, заявил: нет для него ничего вкуснее хрустящих маринованных «мышат» (рядовка серая...). Жить, говорит, без них не могу... Да и все остальные водители с удовольствием рассказывали, куда и за какими грибами они ходят, какие им больше нравятся.

Так что крымчане грибы любят и знают, и «тихая



охота» для них не потребность в пропитании, а настоящее, истинное удовольствие. И грибов в Крыму, их разновидностей, произрастает немало. Тот самый любитель «мышат», везя нас в Судак, благосклонно поглядывая в окно автомобиля на начинающий сеять маленький дождь, довольно бормотал: «Ну вот, грибная погода настанёт... Дождички пройдутся – грибы силы наберутся...».

Да, грибов в Крыму растёт много. И традиционно, повсеместно известные – белые, подберёзовики, подосиновики, и масса других. Даже в январе, зимой – которая, как вы понимаете, в Крыму немного другая, чем в срединной России – местные жители собирают гигрофор – душистый и поздний, лисичку желтоватую, вешенку степную, зимний опёнок, рядовки – землистую и фиолетовую, рыжик сосновый... А сейчас, в сентябре – многообразное грибное раздолье: белые, боровики – сетчатый, жёлтый, укоренённый, валуи, вешенки, говорушки ароматные и серые, рядовки, горный белый гриб, зонтики, много разновидностей груздей, дождевики, дубовики, опять, лисички, моховики и маслята, рыжик сосновый, различные сыроежки, трюфель, шампиньоны... Устанешь перечислять...

Сами за грибами крымскими не сходили – местность плохо знаем, да и очень уж хотелось напитать крымским сентябрьским солнышком белесое питерское тело, тем более, что погода не сильно баловала – за неделю всего два полноценных солнечных дня, остальные – облачные, пасмурноватые... И пару дней штормило, не искупаешься. Так что «шоколадок» из нас не получилось. Не беда, пусть сеет дождичек, пусть растут грибы – и в Крыму, и везде. А позагораем как-нибудь в следующий раз...

*Гл. редактор И. Коротков*



*Почему это лето оказалось так скупо на грибы? Вроде всё было – и жара, и дожди, и сушь, а грибов – мало...*

*Виктор Демидов, Волхов.*

Быть-то было, да всё не вовремя... Поэтому, по оценкам экспертов, лето нынешнего года стало самым «негрибным» за последнюю четверть века. Погода путает весь грибной график, вот они и «выскакивают» в совершенно нехарактерные для них сроки. Возьмём начало мая – все ждали появления сморчков, а они практически так и не появились... Именно из-за нестандартных погодных условий. Конец июля – начало августа – похолодание и дожди. Тут погода обманула осенние опята, которые приняли это время за начало



сентября, скоренько выпрыгнули на свет, но через дня три после их появления резко наступившая жара буквально их сожгла. Грибы – ребята упрямые, и попытались хлынуть осенней волной. Но опять – всё произошло моментально. Напивавшись влагой да теплом, подберёзовики и подосиновики до наступления «бабьего лета» с гипотетической жарой проскакали по лесам дня четыре – и снова нет грибов...

*Что творится с климатом? Что творится с грибами? Привыкли уж к полным корзинкам, а тут – пусто совсем...*

*Людмила Грабова, Борисоглебск.*

Да, тематическая вышла страничка... Думается, к прогнозам метеорологов обращаться не стоит – погода научилась обманывать их тоже... А вот кандидат биологических наук, миколог Михаил Вишневский, обнадеживает: «Если всё будет хорошо и не будет слишком



сухо или холодно, то в последних числах сентября и первых числах октября можно ждать нехарактерную для Европейской части России грибную волну. Тогда грибы попытаются «отыграть» всё то, чего они не дали летом. Я прогнозирую, что в это время появятся белые грибы, которых до сих пор ещё не было».

*Много говорят о мутированных грибах и каких-то новых неизвестных видах ядовитых грибов. Это правда? Я слышал, нашли ярко-синие какие-то.*

*Бубенко А., Москва.*

Грибы не мутируют. И боровик мутировать в мухомор не может. Как и опять из съедобных в ядовитые. Это сказки для любителей сенсаций. Журналисты любят



жареные сенсации. И с голубым грибом тоже излишне погорячились. Но факт хотя бы имеет место – грибник Казанец Владимир обнаружил на Голубых озерах под Казанью в районе купален экзотические ярко-голубые грибы. И отослал их для опознания (что очень верно!).

В Институте проблем экологии и недропользования АН России не исключают, что это совершенно новый вид грибов, а пока их предварительно идентифицировали, как новозеландские голубые грибы, встречающиеся только в Новой Зеландии и некоторых районах Индии. Изображение гриба даже было помещено на оборотной стороне банкноты в 50 новозеландских долларов 1990 года. Гриб принято называть «Голубой гриб» или *Entoloma hochstetteri*. Как эти экзоты попали на Голубые озера, остается только догадываться, хотя на Голубых озерах периодически происходят необычные явления.





**М**ного тайн окружает эти грибы. Во-первых, никто в природе никогда не видел, как они растут, – даже те, кто собирает их годами. Ведь вся жизнь трюфеля проходит под землей и полностью зависит от деревьев или кустарников, корни которых становятся их кормильцами, делясь запасами углеводов. Но назвать трюфель паразитом или нахлебником нельзя: обволакивая корневую систему деревьев-хозяев своим мицелием, эти грибы помогают им получать необходимую влагу, защищают от патогенных микроорганизмов. Такое сосуществование в природе называется симбиозом – полезным сожительством двух разных видов.

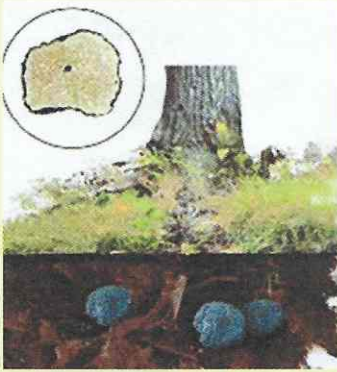
Второй загадкой трюфелей долгое время было их размножение. У обычных грибов все просто: их споры разносятся ветром или водой. Споры же трюфелей распространяют исключительно животные: только пройдя через кишечник лесных гурманов, они могут прорасти при наличии в месте их падения потенциального дерева-хозяина. Чтобы привлечь к себе живот-

ных, гриб, спрятанный в почве, имеет одну-единственную приманку: аромат. Правда, далеко не все трюфеля пахнут аппетитно. В большинстве своем они источают зловоние, похожее на запах протухшей селедки или гниющего лука. И лишь несколько видов подземных грибов, среди которых почетное место занимает черный перигорский трюфель, стимулируют образование желудочного сока у человека.

Главными условиями для роста трюфелей являются теплый климат умеренной зоны и смешанный лес. Этим требованиям средняя полоса Украины и Крым вполне соответствуют, как и множество лесистых зон в Испании, Португалии, на юге Германии, а также в Хорватии, Франции, Италии. Находят эти грибы и на Тихоокеанском побережье США, в лесах Калифорнии, в Австралии и Северной Африке – Алжире, Марокко, Тунисе. Летний трюфель часто встречается в Крыму. Самыми ценными среди всех трюфелей считают белый итальянский трюфель и черный французский перигорский трюфель. Первый – выходец из региона Пьемонт, встречающийся крайне редко. Любой итальянец скажет, что он лучше других. Его аромат настолько тонок и многообразен, что ему одному можно посвятить том кулинарной книги. Второй – его извечный многоликий соперник, по своему ценный и необычный.

Трюфеля давно пытались «одомашнить». Искусственное выращивание трюфелей – не только способ спасти этот вид, но и возможность получить хорошую прибыль. «Золотой век» трюфеля, пришедшийся на конец XIX столетия, явился результатом агротехнических экспериментов, когда вместо виноградников, пораженных эпидемией филлоксеры, решили вырастить дубы. Желуди сеяли вперемешку с почвой, взятой с мест, богатых трюфелями.





Говорят, что он идет в руки только тому, кто его уважает. Но грибы дорожают и любители трюфелей не останавливаются, разрабатывая интенсивные технологии выращивания. Например, в Нечерноземной зоне предпринимаются попытки выращивать черный трюфель в теплицах и закрытых помещениях. Для этого берут бук или дуб, распиливают, измельчают на опилки, поливают питательным раствором и заражают землей с мицелием гриба.

Французы собираются поставить на поток клонирование черных трюфелей. Как сообщает британская *The Daily Telegraph*, власти региона Коррез во Франции объявили, что собираются заключить трехгодичный контракт с компанией *Delreuga*, старейшим производителем консервированных трюфелей, чтобы совместно разработать методику искусственного выращивания трюфелей. Клонированные трюфели на первом этапе планируют выращивать в лабораториях вместе с молодыми деревьями, в корнях которых они обычно и произрастают. А как только трюфели приживутся с деревьями, сформированные таким образом пары начнут пересаживать в естественную среду.

Пойти на такой шаг страну признанных гурманов толкнуло серьезное сокращение урожайности «черных алмазов». Так, если в начале XX века во Франции ежегодно собирали около 1000 т черных трюфелей, то сейчас, спустя 100 лет, эта цифра составляет всего лишь 40-50 т в год.

Но самой успешной сегодня считается австралийская технология. Правда, урожай сравнительно небольшой – 4 кг с гектара. Но это только на протяжении первых шести лет выращивания. В последующие пять лет можно собирать уже до 20 кг с гектара, а через 11 лет выращивания – все 40. Как утверждают сами австралийцы, технология, хотя и требует существенных затрат, приносит большую прибыль, если учесть сложившуюся цену за 1 кг трюфелей. Правда, как и в каждом заманчивом деле, имеется свое «но»... Выращивание трюфелей – дело скрупулезное. Насаждения постоянно нужно осматривать, следить за уровнем pH почвы, наличием вредителей и сорняков, не допускать животных. Тем не менее, полученная прибыль с лихвой окупает затраченное время.



И по австралийской технологии вполне возможно выращивать трюфеля.

В чем же суть австралийской технологии выращивания

трюфелей?

Проростки дуба каменного (*Quercus ilex*), дуба черешчатого (*Quercus robur*) и лещины обыкновенной (*Corylus avellana*), заражают мицелием черного французского трюфеля. Затем несколько недель всходы выдерживают на карантине в стерильных условиях, чтобы убедиться, что мицелий прижился. После инокуляции проростки высаживают в питомник. Первые месяцы питомник нужно содержать в условиях жесткого карантина, обслуживающий персонал должен строго придерживаться личной гигиены. Окончательное приживание микоризы происходит на протяжении 12 месяцев, пока проростки не достигнут высоты 20 см. Очень важно заражать мицелием не молодые растения дуба, а проростки – только так можно получить хорошо развитую микоризу на корнях дуба.

Высаживают инокулированные мицелием трюфеля проростки дуба весной, когда уже нет угрозы заморозков – в хорошо подготовленную и без сорняков почву. Ни в коем случае нельзя удобрять почву перед посадкой молодых деревьев, – это может вызвать гибель мицелия трюфелей. При посадке необходимо беречь корневую систему, где размещается микориза. В каждую из ямок, в которые высаживают молодые дубы, заливайте немного воды, плотно засыпаете саженец почвой и опять обильно поливаете водой. Посадку нужно проводить на глубину примерно 75 см, что позволит защитить трюфеля от морозов, вредителей, ветра и различных опрыскиваний во время ухода за деревьями.

Трюфели – эктомикоризные грибы, то есть микоризу они образуют на поверхности корневой системы, поэтому достаточная площадь для развития микоризы одного дерева – 20 кв. м. В качестве компаньонов для дубов могут выступать оливковые деревья, цитрусовые, секвойя, лен. Съедобная часть трюфелей – это плодовые тела грибов, содержащие споры. Они находятся на глубине до 20 см под землей и могут весить от 500 г до 1,2 кг.

Зрелый черный французский трюфель – округлой или немного удлинённой формы, черно-бурого цвета с жесткой оболочкой. Иногда плодовые тела могут подгнивать, тогда они теряют свою товарную ценность. До 15% урожая может размещаться близко к поверхности почвы. Чтобы не допустить повреждения трюфелей, поверхность почвы, если появляются трещины, нужно посыпать песком. Индикатором наличия трюфелей близко к поверхности являются мухи. Трюфели могут появляться как в ряду деревьев, так и в междурядьях.

А для поиска трюфелей обычно используют собак. Выкапывают королевские грибы исключительно вручную – с помощью небольших лопаток.

Подготовлено по материалам сайта [www.zerno-ua.com](http://www.zerno-ua.com)



**В** Париже на площади Мадлен, посреди которой возвышается величественная церковь Марии-Магдалины, рядом стоят два небольших, но очень известных на всю столицу магазинчика. Первый «Дом трюфелей» (Maison de la Truffe), второй — «Икра Каспия» (Caviar Kaspia).

Открылись они в конце 20-х – начале 30-х годов почти одновременно. Икорное заведение, само собой разумеется, основал эмигрант из России. Трюфели же – французский продукт. Или, во всяком случае, южно-европейский, поскольку самая дорогая его разновидность произрастает в Италии — это белый трюфель из Альбы (truffe blanche d'Alba). Цена его исчисляется в тысячах евро за килограмм.

Известно около сотни разновидностей трюфелей, но не все они съедобны и не все из съедобных представляют большую ценность. И, значит, кулинарный интерес к ним минимальный.

Белый трюфель из Альбы (truffe blanche d'Alba)



Во Франции самыми дорогостоящими считаются уже упомянутый белый трюфель из Альбы, черный из Перигора, бургундский и зимний (brumale) трюфели.

Второй по рангу — черный перигорский трюфель — прячется не только в одноименном департаменте, его можно найти во многих юго-западных провинциях. Он яркий зимний представитель, поскольку произрастает под землей с ноября по март.

Бургундский зреет осенью (с сентября по декабрь). Брюмаль похож на перигорский, но его котировки гораздо ниже.

Самым нежным, т.е. несильным по запаху, является, как ни странно, летний трюфель (его собирают с мая по сентябрь). В отличие от черных трюфелей, под его грубой бугристой кожей скрывается белая мякоть. Он значительно дешевле своих собратьев.

Во Франции трюфели ели всегда, в меню французских королей он упоминается в течение столетий. Большой вред этим подземным «уродцам» нанесла не какая-нибудь индустриализация, а две мировые войны XX столетия. Земли, превращенные в боевые поля, страдали, а у французов заботы были посерьезнее, чем охота за трюфелями. Поэтому урожайность дважды сходилась на нет.

Неофитам заниматься поисками трюфелей в одиночку знатоки не советуют. Даже при наличии верного поводыря – собаки или свиньи. Можно накопать что-нибудь совершенно непотребное для желудка человека. В любом случае новичкам следует нести добычу

на проверку в аптеку или какому-то другому специалисту.

Трюфели — продукт скоропортящийся, поэтому чаще его можно встретить на прилавке в консервированном или даже сушеном виде. Понятно, что лучше всего съесть этот гриб свежим. Причем прямо с шершавой грубой кожей. Последняя тоже стоит денег. Ее продают в таких же небольших баночках, что и сердцевину, нужно только внимательно присмотреться к надписи. Перед употреблением трюфели хорошо моют щеткой, потом режут специальной лопаткой с широким лезвием на тончайшие, слегка хрустящие пластины.

Если обыкновенные макароны посыпать тонкими хлопьями сыра пармиджано и прозрачно нарезанными трюфелями, получится незабываемое деликатесное блюдо.

Можно подмешать их в обычный омлет или украсить ими ризотто. Причем французские повара советуют есть такие блюда как основное горячее, не добавляя к трапезе мясо.

Еще один совет: не мешать два ингредиента, содержащих трюфели. Например, бальзамический уксус и оливковое масло, оба настоянные на подземных деликатесах. Вкус не усилится, а перебор наметится.

Летом из Австралии, благодаря причудам климата, привозят более пахучий зимний трюфель. Он хранится чуть больше недели в холодильнике, завернутый в материю. Если хотите получить благоухающий трюфелями обед, закройте на 48 часов в пластмассовую коробку трюфель с сырыми яйцами. А потом взбейте омлет, добавив в него тот же самый гриб. За двое суток через пористую скорлупу яйца запах трюфеля проникает внутрь и насыщает его неповторимым ароматом.

*Ризотто с трюфелями*



*Салат с трюфелями*

Очень вкусен сыр «бри», начиненный трюфелями. Интересное сочетание получается с козьим сыром или с «куломье». Но сыры это все мягкие, твердые фаршировке не поддаются.

А вот чего трюфель совершенно не переносит, так это перца.

В трюфелях много минеральных солей, они богаты белками, им приписывают свойства афродизиака, они обладают дурманящим ароматом. Но больше всего людей притягивает редкость продукта, которая и создает вокруг этого подземного Квазимодо загадочный ореол, который заставляет всяк прибывающего во Францию туриста обязательно спросить: «А что, трюфели – это действительно что-то необыкновенное?»

Года два назад в так называемом Золотом треугольнике Парижа в двух шагах от Елисейских полей, на улице Марбеф, открылся ресторан-дочка Maison de la Truffe с одноименным названием. Все меню там сплошь из трюфелей. Даже десерт – ванильное мороженое с белым трюфелем из Альбы. Там же можно купить ароматизированную морскую соль, оливковое масло, свежий и сушеный и, конечно, консервированный трюфель.

Что интересно, в меню у каждого блюда по два столбика цен: зимой сюда прибывает перигорский черный трюфель, и цена каждого кушанья сразу взлетает на 10 евро. Ресторан не из дешевых, блюдо в среднем стоит 30 евро. Понятно, что его цена напрямую зависит от черного золота (какими только эпитетами не снабжают оный деликатес). Но получить достоверные вкусовые ощущения можно, лишь попробовав свежий гриб, выбранный и приготовленный знатоками.

**Елена ЯКУНИНА**  
фото автора

*Бри, куломье и козий сыр, фаршированные трюфелями*



# Фармацевтика: натуральная или синтетическая?

**Западная демократия  
стремится  
уничтожить  
натуральную  
фармацевтику**

Продолжение. Начало в №8 2015

## ОТВЕТЫ НА АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ

**Почему же в нашей стране, где практически каждый съел не один десяток грибов, все-таки столько больных людей?**

Дело в том, что целебные вещества грибов — полисахариды — не выдерживают нагревания, глубокой заморозки, воздействия кислот, и даже соль их разрушает. Вот поэтому в том виде (варёном, солёном, маринованном), в котором мы их потребляем, грибы являются просто пищей, а не лекарством. С травами проще: их можно кипятить, запаривать, и с целебными веществами ничего не случается. А вот полисахариды — очень нежные структуры. Над этой проблемой — как не повредить полисахариды — специалисты бились несколько лет, и теперь мы знаем, что наши технологии самые щадящие и самые эффективные.

**У вас уже очень много своих грибных препаратов, все ли они являются противоопухолевыми?**

Практически все грибы обладают противоопухолевыми свойствами, у одних они слабее, у других — сильнее. Лидерами являются весёлка, шиитакэ, рейши, кордицепс. Здесь очень важно выбрать правильную методику и воздействовать на каждый вид рака теми грибами, перед которыми он пасует. Мы из своего теоретического и практического опыта знаем, что назначить в том или ином случае и применяем именно нужные грибы, обязательно отслеживая ответ на их применение по анализу крови.

**То есть вылечиться каким-то одним грибом, например, весёлкой или шиитакэ, нельзя?**

Можно получить кратковременный эффект. Но стойкий результат достигается только при комплексном применении, сочетании разных видов грибов. Главное — правильно подобрать эту комбинацию. А это возможно только с опытом врача-фунготерапевта. Нам нужен результат в лечении онкологии, а не просто продать препарат и пустить дело на самотек. Если приходит пациент, который сделал все вовремя — операцию, химиотерапию, то мы сразу объясняем: это все хорошо, и онкологи проделали львиную долю работы: они убрали опухоль по максимуму. Но страшна опухоль даже не сама по себе, а её невероятная живучесть и способность «разбрасывать» по организму онкоклетки, которые выбирают себе место и начинают создавать новую опухоль (метастазы). Так вот, в официальной онкологии нет понятия реабилитации онкобольного; после операции и химиотерапии человека просто выписывают под наблюдение районного онколога, который потом наблюдает, появятся или не появятся метастазы, чтобы назначить очередной курс химиотерапии или выписать препараты для обезболивания. Мы этого не дожидаемся, мы делаем все, чтобы эти агрессивные онкоклетки не трансформировались в опухоли. Грибные препараты подавляют их, то есть не дают созреть новым опухолям.

**А примеры успешного лечения есть?**

Если бы их не было, мы бы не работали. У нас нет агрессивной рекламы, да и рекламы, по сути дела, нет вообще. Есть «сарафанное радио»: получив результаты, люди дают наш телефон своим знакомым, и т. д.



Примеров масса — в газете мы печатаем реальные письма. Уходят метастазы, если они уже были, уходят даже опухоли, а говорить о результатах после вовремя проведенной операции и вовсе излишне: после применения грибных препаратов метастазы не появляются, это для нас аксиома. Причем, даже если был рак четвертой стадии — метастазирования не наступает.



Наша пациентка Г. живет уже 8 лет, хотя ей прогнозировали после операции не больше полугода, а сейчас и группу инвалидности сняли, и онкомаркеры в норме. А диагноз был крайне тяжелый. Повторяю, это не единичные случаи.

### Почему же ваших грибных препаратов нет в аптеках по всей России?

Увы, на всех хватает только синтетики. Ведь все лекарственные препараты — это синтезированные химические вещества, у них нет проблем с закупкой сырья, очень дешёвое производство, за счет этого они могут обеспечить миллионами упаковок все аптеки России. К сожалению, таким образом делаются и многие биодобавки, которые заявляются как натуральные: чтобы насытить рынок и наладить массовый выпуск препаратов, производители синтезируют натуральное вещество, например, зверобой (потому что в таком огромном количестве траву все равно не собрать и не переработать), и выпускают синтетическую биодобавку под маркой зверобоя. Мы на это не идём принципиально: мы выпускаем настоящие натуральные биологически активные препараты, которые безопасно и эффективно работают и лечат без побочных эффектов. И мы, конечно, ограничены в количестве сырья, то есть грибной массы. Например, трутовика листовничного заготавливаем в год несколько десятков тонн, кордицепса — 200–300 кг, а чрезвычайно эффективного гриба весёлки — и того меньше, не более 100 кг, потому что она исключительно дикорастущая, её невозможно вырастить искусственно.

### А как же импортные биодобавки из шиитаке, рейши и других японских грибов, их тоже мало?

Таких биодобавок много, и продаются они по всему миру. Но они принципиально отличаются от наших тем, что тоже являются или искусственными, или «полуискусственными». Искусственные — это синтезированные (кстати, очень неудачно) полисахариды. А полуискусственные — из отработанного мицелия: берутся не сами грибы, а мицелий, отработанные грибные гифы (то, из чего растет гриб). Этот мицелий проходит обработку высокими температурами (чего ни в коем случае нельзя делать, чтобы не повредить целебные полисахариды), проходит химическое очищение и капсулируется. В результате, лечебного воздействия — ноль, но бренд работает — их покупают, считая качественными.

Срабатывает ещё и укоренившееся мнение, что за границей всё лучше. Ну и, к тому же, апеллируют ценой: например, какой-то «Трансферфактор» стоит в три раза выше, чем наша продукция. Стоить-то она стоит, только вот не из-за целебности и эффективности, а по причине накруток на себестоимость. Принцип западных фирм: красиво упаковать и дорого продать. Их сверхзадача — продать, а не вылечить.

### Нужна ли диета при лечении онкологии грибами? Какие продукты исключить?

«Никаких продуктов исключать не надо – ешьте все на здоровье...»

Прекрасно знаю и понимаю, что это моя фраза многих повергает в шок – как так? Они же сколько литературы прочли, что нельзя принимать мясное, молочное, мед и т.д., и т.п. И ведь в каждой рекомендации какого-нибудь «целителя» – это обязательное условие. Таких «исключить» может быть невероятное количество в зависимости от фантазии больного разума этого самого целителя. Например, какая-то московская целительница «исключала» из жизни онкобольного золото (его надо было выбросить), пух и перо из подушек (сжечь), из рациона исключала все, оставляя только капусту и огурцы. Насчет излеченных от рака – не слышала, а вот то, что переселилась она из душной Москвы в Сочи очень быстро в собственный коттедж с 10 гектарами земли – это знаю точно. Другой целитель очень славно лечил керосином любой рак и тоже неплохо поживает в Адлере. Есть и такие «исцелители рака» с исключением всех продуктов из меню, которые, продвигая свой взгляд на лечение этого коварного заболевания, очень неплохо устроились в Калифорнии. Правда, там они не лечат болиголовом и голоданием, а только шлют в Россию ценные указания и труды для напечатания – нужно на что-то ведь в Америке жить...

Продолжение в следующем номере



# Рассеянный склероз

Методические рекомендации применения  
грибных препаратов в реабилитации  
аутоиммунных заболеваний

**В** процессе созревания иммунной системы, основное время которого приходится на период с рождения человека до 13-15 лет, лимфоциты — клетки иммунной системы — проходят «обучение» в тимусе и лимфатических узлах. При этом каждый клон клеток приобретает способность распознавать определенные чужеродные белки, чтобы в будущем бороться с различными инфекциями.

Часть лимфоцитов учится распознавать белки своего организма как чужеродные. В норме такие лимфоциты жестко контролируются иммунной системой и служат, вероятно, для того, чтобы уничтожать неполноценные или больные клетки организма. Однако у некоторых людей контроль над этими клетками теряется, их активность повышается и запускается процесс уничтожения нормальных клеток — развивается аутоиммунное заболевание.

То есть, основная проблема состоит в том, что собственная иммунная система начинает разрушать ЗДОРОВЫЕ клетки собственного организма.

Следовательно, эти клетки иммунной системы уже

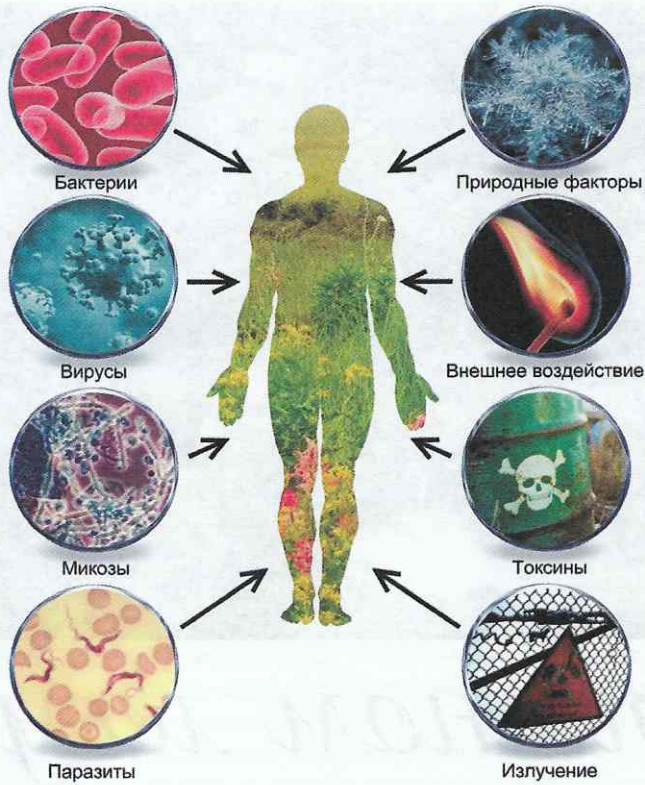
ПЕРЕПРОГРАММИРОВАНЫ на причинение ущерба своему организму. А осуществить это действие (перепрограммирование клетки) способны только злейшие враги белкового существа — грибы-микросциеты. Причем делают они это ювелирно — внедряясь в ослабленную цитоплазму клетки посредством ферментов-отмычек и воздействуя на генную память клетки. Все точно так же, как и в онкологии. То есть они формируют армию захватчиков-агрессоров, способных действовать по схеме грибов-паразитов — уничтожать здоровые клетки, замещая их и тем самым уничтожая хозяина.

Лечение аутоиммунных заболеваний сейчас строится по единому принципу — УГНЕТИЕНИЕ иммунной системы, то есть гормональное лечение ослабляет иммунитет, стараясь нивелировать действие клеток-агрессоров. Это не выход из положения — это открывает организм для бесчисленных инфекций, которые и сводят на нет все положительное действие гормонов.

Существует и второй путь — заменить измененный ген (перепрограммированный микросциетами) на бывший здоровый. Работы ведутся, но насколько они будут успешны — неизвестно.

А вот фунготерапия, похоже, может уже дать решение этого вопроса. Дело в том, что в процессе эволюции у базидиальных грибов появилась защита от низших грибов-микросциетов, они вырабатывают те вещества, которые ставят





заслон микромицетам. Да, мы не можем пока сказать, что они способны опять «вылечить» генную память — наверно, это им не по силам. Но то, что они укрепляют здоровые клетки и не дают прорваться ферментам микромицетов к «святая святых» — геной памяти — это уже неоспоримо.

Да, грибы бессильны вылечить, например, рассеянный склероз (это не удалось никому в мире и никакими средствами), но грибы вполне могут ОСТАНОВИТЬ развитие болезни, как бы «заморозить» ее на данной

точке. Хотя уже неоднократно было замечено, что больные с РС не только выходят на ремиссию, но и заметно улучшается состояние здоровья – возвращается зрение, восстанавливается походка.

### МЕТОДИКА ПРИМЕНЕНИЯ ГРИБНЫХ ПРЕПАРАТОВ ПРИ РС (РАССЕЯННОМ СКЛЕРОЗЕ)

Рассеянный склероз (РС) — это хроническое иммуно-воспалительное заболевание центральной нервной системы с непредсказуемым, часто с прогрессирующим течением. Главным образом, рассеянный склероз связан с утратой миелина, белого жирового вещества, покрывающего аксоны (нервные волокна). Итак, миелиновая оболочка покрывает нервные волокна, ответственные за передачу нервных импульсов внутри центральной нервной системы и между центральной нервной системой и нервными окончаниями в различных частях тела.

Болезнь характеризуется образованием хаотически рассеянных очагов демиелинизации. На месте образования такого очага утрачен покрывающий нервные волокна миелин.

В целом, больные рассеянным склерозом страдают от полной или частичной потери функции, которая регулируется головным или спинным мозгом.

Обострения в большинстве случаев попадает на осеннее-весенний период.

### МЕТОДИКА (ПРИМЕНЯЕТСЯ ПРИ РС, БАС)

1. Рейши — по 2 капсулы 2 раза в день
2. Шиитакэ — по 2 капсулы 2 раза в день
3. Веселка — по 2 капсулы вечером

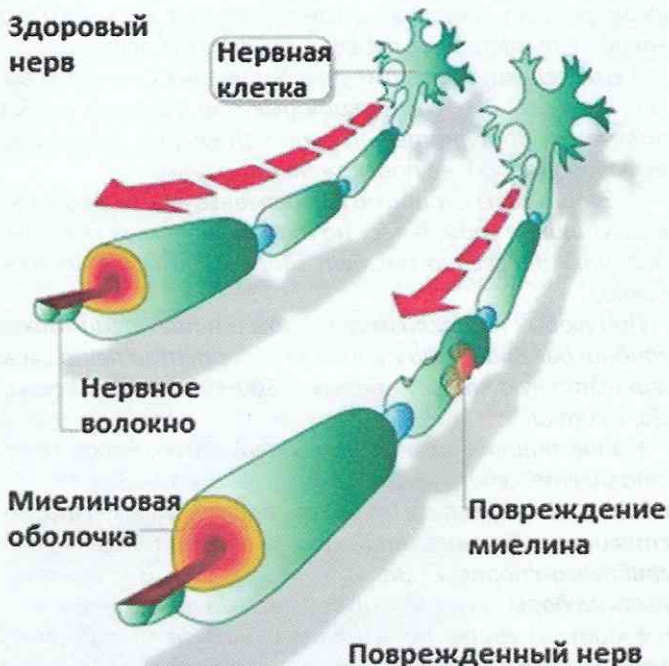
Первый курс - 6 месяцев без перерывов. С выходом на стойкую ремиссию применять данный курс 2 раза в год по 2 месяца, стараясь разграничить по времени (август-сентябрь), и (февраль-март).

Наружное применение — при шаткой походке — массаж ног с кремом «Веселка» 1 раз в три дня.

### ОБЛЕГЧЕННЫЙ КУРС:

Данные грибы (рейши, шиитакэ, веселка) можно с добавлением трутовика, дождевика и болетуса настоять на кагоре и принимать по 1 столовой ложке утром и вечером после еды в течение года (первый курс).

При выходе на ремиссию – по 4 месяца 2 раза в год.





## Урожай в грибном лесу

**Г**рибники уже освоили выращивание грибов в теплицах и подвалах. Занятие это интересное и прибыльное. Кто-то активно занимается разведением лесных грибов на своем садовом участке. Пока это первые опыты. Особых удач в этом трудном деле близко не предвидится.

А вот брянский фермер пошел другим путем – он стал выращивать грибы... в своем лесу. К сожалению, информация о нем и его грибном опыте прошла в районной суражской газете, где не было опубликовано ни одной фотографии. Но вот статья получилась интересная. Приводим ее без фамилии корреспондента – она не была указана в этом материале.

*«Рассказывая в конце августа прошлого года о Свенской ярмарке, мы не могли не поведать об одном уникальном фермере. Владимир Иванович Шкред, житель суражской деревни Костеничи, разводит... грибы. Прямо в лесу. И в громадном количестве!»*

*...Много ли вы знаете людей, которые не только собирают, но и сами выращивают грибы? Нет, не шампиньоны, а белые, грузди, рыжики, лисички, опята... Этот человек умудрился, по-другому и не скажешь, создать свои грибные плантации. Занимается грибоводством, да еще чуть ли не в промышленном масштабе, более 15 лет. Использует свою методику посева. Три способа назвал так: сухой, мокрый и «белкин».*

**Сухой:** разрезаем гриб вдоль полосками, потом полоски – на кусочки. Полученный семенной материал закапываем в лунки на глубину три-пять сантиметров в солнечном месте.

**Мокрый:** перезревшие грибы кладем в полиэтиленовый пакет, заливаем родниковой или дождевой водой, ставим в хорошо освещаемое место на два-три дня. Полученный «раствор» размешиваем и разливаем в

лунки по полстакана на окружности дерева-сожителя (между корнями).

**«Белкин».** Созревший гриб не оставляем на земле догнивать, а вешаем на сучок дерева, желательно с южной стороны. Через пару-тройку дней из подсохшего гриба начнут высыпаться споры-семена.

Владимир Иванович занимается размножением грибов в естественных условиях. Они у него симбиоты, это значит растут в симбиозе, проще говоря, в содружестве с деревьями.

*Вот, казалось, рецепт выращивания рыжиков утерян. Да не тут-то было, растут царские грибы на делянках фермера! Есть у него специальные места, где учел и то, какие тут растения, деревья, сколько им лет...*

А еще селекционер-самоучка без ученых степеней вывел, что ель, дуб, сосна, которые при участии грибов получают дополнительные питательные вещества, включая углерод, не подвержены усыханию.

— Этот союз с грибами для деревьев важен, особенно в засушливые годы. В лесу на так называемых «грибных полянах» древесина растет здоровой и более интенсивно.

При любых катаклизмах погоды и нашествия «диких грибников» Владимир Иванович собирает за лето свою минимальную «таксу» белых – 300-400 штук с сотки. Да, с сотки!

Нынче площадь засева превышает 100 гектаров. Представляете себе, сколько сил, труда вложено, чтобы обойти гектары леса, выбрать подходящие места, доставить сюда емкости и залить-засыпать все окрест грибными спорами?! Зато в любой, самый «неурожайный» на дары леса год у Шкрета всегда полно грибов.

Ездит по грибы на «Газели» и набивает с десяток корзин. Далее – консервирование, сушка и реализация

перерабатывающим предприятиям области и Москвы. Даже в специальной таре, с именными этикетками КФХ «Тезна». Дескать, знай наших!

«Тихая охота», как многие называют грибные вылазки в лес, изрядно пополняет семейный бюджет Шкредов.

Рассказывая мне о «технологии» выращивания грибов, Владимир Иванович добавил:

— Очень важная деталь — сеять их надо с доброй душой...

Не это ли главный секрет? Вот о ком знаменитому природознайке Василию Пескову написать бы в «Комсомолке»!

Грибная пора взяла старт. На рынках уже были белые колосовики. Много лисичек. Позвонила Шкредам.

— Собрали лисичек немного, килограммов сто. На заморозку и консервирование...

Это в июле-то!»

34-я

межрегиональная  
специализированная  
выставка-ярмарка

16 лет  
с Вами

КРАСОТА  
ЗДОРОВЬЕ  
МОЛОДОСТЬ

3-9  
НОЯБРЯ  
2015

- \* косметические и оздоравливающие препараты на природной основе
- \* медицинские и оздоровительные центры
- \* домашняя медтехника
- \* товары для здоровья детей

ТРАДИЦИОННО В «ЕВРАЗИИ»  
НАПРОТИВ М. ЛЕСНАЯ

Санкт-Петербург, КВЦ «ЕВРАЗИЯ»,  
ул. Капитана Воронина, 13, т/ф: (812) 596-38-64, 324-64-16  
e-mail: krasota@sivel.spb.ru; ww.krazdom.ru; www.sivel.spb.ru



Грибной Эльф

ПАСТИЛКИ  
ДЛЯ РАССАСЫВАНИЯ  
с грибными добавками

**Состав:** в одной пастилке содержится экстракт лекарственного гриба – 100 мг и масло лимона с натуральным витамином С – 50 мг.

**Способ применения и дозы:** взрослым принимать по 2-3 пастилки в день (медленно рассасывая во рту). Максимальная суточная доза: 6-9 пастилок в день.

**Продолжительность приема:** 2-4 недели.

**Меры предосторожности:** перед применением рекомендуется проконсультироваться с врачом.

**Условия хранения:** в сухом, защищенном от света месте при температуре не выше 25°C.

**Срок годности:** 3 года.



## РАСПИСАНИЕ ЛЕКЦИЙ В «ШКОЛЕ ФУНГОТЕРАПИИ»

для любителей грибов

октябрь 2015 г.



Телефон горячей линии:  
(812) 703-06-44

Санкт-Петербург  
(Вход свободный)  
[www.fungospb.ru](http://www.fungospb.ru)

«Грибная аптека», ул. Колокольная д. 8,  
тел. 575-57-97, (м. Владимирская/м. Достоевская)

6.10.2015 (вторник) в 18.00

### «ЛЕКАРСТВЕННЫЙ ГРИБ КОРДИЦЕПС»

«Грибная аптека», Дачный пр. д. 2, корп. 2,  
тел. 377-26-86 (м. Ветеранов/м. Ленинский проспект)

7.10.2015 (среда) в 18.00

### «ЛЕКАРСТВЕННЫЙ ГРИБ ШИИТАКЕ»

«Грибная аптека», ул. Чайковского д. 51,  
тел. 273-20-43, (м. Чернышевского)

8.10.2015 (четверг) в 18.00

### «ЛЕКАРСТВЕННЫЙ ГРИБ МУЭР»

«Грибная аптека», ул. Ленсовета д. 88,  
тел. 368-98-04, (м. Звездная)

16.10.2015 (пятница) в 18.00

### «ЛЕКАРСТВЕННЫЙ ГРИБ ЛИСИЧКА»

«Грибная аптека», ул. Чайковского д. 51,  
тел. 273-20-43, (м. Чернышевского)

22.10.2015 (четверг) в 18.00

### «ЛЕКАРСТВЕННЫЙ ГРИБ ТРУТОВИК ЛИСТВЕННИЧНЫЙ»

«Грибная аптека», ул. Колокольная д. 8,  
тел. 575-57-97, (м. Владимирская/м. Достоевская)

27.10.2015 (вторник) в 18.00

### «ЛЕКАРСТВЕННЫЙ ГРИБ ВЕСЕЛКА»

«Грибная аптека», Дачный пр. д. 2, корп. 2,  
тел. 377-26-86 (м. Ветеранов/м. Ленинский проспект)

28.10.2015 (среда) в 18.00

### «ЛЕКАРСТВЕННЫЙ ГРИБ ПОРИЯ»

«Грибная аптека», ул. Ленсовета д. 88,  
тел. 368-98-04, (м. Звездная)

30.10.2015 (пятница) в 18.00

### «ЛЕКАРСТВЕННЫЙ ГРИБ БОЛЕТУС»



## «ФУНГОШАРИК»

На вопросы о здоровье ваших питомцев  
ответит кандидат ветеринарных наук, врач-фунготерапевт

БЕСПЛАТНЫЕ  
КОНСУЛЬТАЦИИ  
ПО ВЕТЕРИНАРИИ

- По электронной почте: [sharik@fungospb.ru](mailto:sharik@fungospb.ru)
  - На форуме: [www.fungospb.ru](http://www.fungospb.ru)
  - По телефону горячей линии: (812) 703-06-44, 973-57-50 пн., вт., ср., чт., пт. с 10 до 18.00
  - Почтовый адрес: 197022, г. Санкт-Петербург, а/я 720.
- «ЦЕНТР ФУНГОТЕРАПИИ ИРИНЫ ФИЛИПОВОЙ»

## ШКОЛА ФУНГОТЕРАПИИ приглашает на дистанционное обучение

### ЧТО ТАКОЕ ДИСТАНЦИОННОЕ ОБУЧЕНИЕ?

Дистанционное обучение (ДО) представляет собой современный и вместе с тем легко доступный продукт. Система дистанционного обучения позволяет приобрести необходимые навыки и иные знания не выходя из дома или офиса. ДО — очень гибкая система, она позволяет выбирать удобное время занятий.

После обучения слушатели получают диплом установленного образца.

### НАСКОЛЬКО ЭФФЕКТИВНО ДИСТАНЦИОННОЕ ОБУЧЕНИЕ?

При ДО учитываются все временные и территориальные ограничения, с которыми сталкиваются лекторы и слушатели. Обучение проводится с использованием нескольких средств общения одновременно:

- Образовательная литература (книги и методические пособия).
- Обучающие диски с записью семинаров.
- On-line консультация по электронной почте или в Skype.

По каждому пройденному разделу проводится тестирование, по результатам каждого и выдается сертификат.

### СКОЛЬКО СТОИТ ДО?

Стоимость комплекта дистанционного обучения 4900 руб, он включает в себя успешный опыт 8-летней работы Школы Фунготерапии!

Дополнительная информация  
по телефону в СПб (812) 703-06-44  
или по электронной почте: [office@fungospb.ru](mailto:office@fungospb.ru)

[www.fungospb.ru](http://www.fungospb.ru)





# Центр фунготерапии Ирины Филипповой

ПРИГЛАШАЕМ ПОСЕТИТЬ НАШИ АПТЕКИ

## Магазины «ГРИБНАЯ АПТЕКА» в Санкт-Петербурге

- (м. Чернышевская) ул. Чайковского, д. 51 ..... (812) 273-20-43
- (м. Звездная) ул. Ленсовета, д. 88 ..... (812) 368-98-04
- (м. Пл. А. Невского) Невский пр., д.180 ..... (812) 717-17-11
- (м. Владимирская) ул. Колокольная, д. 8 ..... (812) 334-98-91,  
575-57-97
- (м. Пр. Ветеранов) Дачный пр., д. 2, к. 2 ..... (812) 377-26-86,  
973-57-40
- (м. Пр. Просвещения) пр. Энгельса, д. 132/1 ..... (812) 715-47-26

Единая справочная: (812) 703-06-44  
www.fungospb.ru

## Магазины «ГРИБНАЯ АПТЕКА» в Москве

- (м. Смоленская), ул. Плющиха, д. 16, к. 1 ..... (495) 641-01-87
- (м. Полежаевская), Хорошевское шоссе, д. 68, к. 5 (495) 940-20-13
- (м. Дмитровская), ул. Бутырская, д. 67 ..... (495) 510-49-70
- (м. Нагатинская), Варшавское шоссе, д. 26,  
(в ТЦ «FOR YOU», 1-й этаж) ..... (916) 970-07-16
- (м. ВДНХ), Проспект Мира, влад. 119, территория ВВЦ,  
пав. № 5 ..... (919) 109-01-97

Единая справочная: (495) 510-49-70  
www.fungomoscow.ru

Грибную продукцию можно приобрести в аптеках Москвы и Московской области. Адреса аптек спрашивайте по телефону: **(495) 510-49-70**

## ПРИГЛАШАЕМ В НОВУЮ ГРИБНУЮ АПТЕКУ

г.МОСКВА (м.Нагатинская),  
Варшавское шоссе, д.26, стр. 5-7-8,  
ТЦ «FOR YOU», 1 этаж, (916) 970-07-16



ЕДИНАЯ СПРАВОЧНАЯ:  
**(495) 77-620-88**

На правах рекламы

## Наши представители



### Россия:

- г. Белгород (4722) 53-88-55
- г. Владивосток 8-914-790-75-09
- г. Волгоград 8-927-519-15-09
- г. Вологда 8-921-143-24-56
- г. Выборг (813) 782-80-44
- г. Владимир 8 (4922) 21-88-90
- г. Екатеринбург (343) 213-99-61
- г. Ейск 8-918-63-64-417
- г. Изобильный (86545) 225-39, 8-962-405-57-15
- г. Казань (843) 526-01-24, 8 (905) 182-32-52
- г. Краснодар 8-918-103-28-71
- г. Красноярск (3912) 299-82-82, 255-66-06  
Крым +7-978-838-49-84
- г. Магнитогорск (3519) 48-35-51
- г. Москва (495) 510-49-70, 940-20-13
- г. Мурманск (8152) 43-40-36, 52-10-36
- г. Нижний Тагил (3435) 43-68-17
- г. Нижневартовск (3466) 58-68-22, 41-45-40
- г. Омск (3812) 53-06-49, 28-73-36, 49-38-78
- г. Пермь (342) 271-29-86
- г. Самара (846) 242-76-44, 242-76-64
- г. Снежинск (35146) 235-35
- г. Сочи (8622) 39-99-60
- г. Тольятти (8482) 20-31-00, 40-33-84
- г. Тюмень (3452) 78-89-77, 34-81-09
- г. Ухта (82147) 643-50
- г. Хабаровск 8-914-151-50-73
- г. Холмск (42433) 5-09-78
- г. Чебоксары (8352) 22-61-22
- г. Челябинск (351) 775-39-29, 225-17-05
- г. Череповец (8202) 22-26-92, 8-921-145-99-93
- г. Чита (3022) 35-93-66
- г. Югорск (34675) 7-34-75



### Украина:

- г. Киев (044) 331-51-80, (050) 164-85-86



### Беларусь:

- г. Минск +375-29-619-47-19
- г. Гродно +375-33-654-67-51, 8-015-14-33-2-41
- г. Минск, 345-40-07
- г. Минск, 380-02-18
- г. Витебск, 29-815-75-10
- г. Витебск, 53-19-18
- г. Орша 033 3024529, 44 4986716
- г. Полоцк 8 (0214) 42-11-11, +375 29 649 16 67



### Эстония:

- г. Нарва (37235) 482-49, 55-916-627



### Казахстан:

- г. Алма-Ата +7 727-327-18-27, +7 777-345-67-89



### Фарммедсервис. Аптеки «Удачные»

Приобретайте продукцию из целебных грибов в сети аптек «УДАЧНЫЕ» в г. Санкт-Петербурге.  
Телефон для справок **(812) 448-03-03**

## РИЗОТТО С ТРЮФЕЛЕМ



Из трюфелей готовят множество разнообразных блюд, которые считаются деликатесами и имеют очень высокую стоимость. Ризотто с трюфелем – изысканное и дорогое блюдо. Для него нужен рис, грибы – сухие и свежие, специи и зелень. Трюфель в рецепте – один и маленький, но чудо сотворит именно он!



### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1. Залейте сухие грибы кипятком и подержите до мягкости в течение 15 минут. Затем выберите шумовкой, воду от грибов оставьте.
  2. Нагрейте в кастрюле овощной бульон, добавьте к нему воду, в которой были сухие грибы. Полученный бульон держите на медленном огне, чтобы он был теплым.
  3. Очистите и нарежьте лук, чеснок пропустите через пресс или мелко нарубите, свежие грибы промойте и почистите. Если надо, порежьте грибы на пластинки.
  4. В сковороду влейте оливкового масла, слегка обжарьте лук, чеснок, добавьте листики тимьяна и свежие грибы. Выпарите жидкость и жарьте грибы до золотисто-коричневого цвета.
  5. Добавьте рис, приготовленные сухие грибы и обжарьте в течение 2-3 минут.
  6. Добавьте вино, помешайте.
  7. Затем постепенно порциями добавляйте горячий бульон. Влейте немного, помешивая, пусть рис его впитает, затем добавляйте следующую порцию. И так - до готовности риса.
  8. Снимите кастрюлю с плиты, добавьте сливочное масло и тертый Пармезан или другой твердый сыр.
  9. Посолите, поперчите и перемешайте.
  10. Выложите на сервировочную тарелку и сверху посыпьте тертым трюфелем.
- Ризотто с трюфелем готов! Приятного аппетита!

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

Грибы сухие — 50 г (любые)  
 Вода — 750 мл  
 Овощной бульон — 250 мл  
 Масло оливковое — 1 ст. ложка  
 Луковица — 1 шт.  
 Чеснок — 1 зубчик  
 Веточки тимьяна (свежего) — 4 шт.  
 Свежие грибы — 250 гр (любые)  
 Рис — 300 г  
 Белое сухое вино — 60 мл  
 Твердый сыр — 40 г  
 Масло сливочное — 20 г  
 Соль — по вкусу  
 Перец черный свежемолотый — по вкусу  
 Черный трюфель — 1 шт.

Подготовлено по материалам сайта <http://povar.ru>

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

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

РОССИЯ



4

Уважаемые читатели! Обсудить материал газеты, высказать свое мнение, задать вопросы вы можете по тел.: (812) 717-87-84, e-mail: [gazeta@fungospb.ru](mailto:gazeta@fungospb.ru), [www.fungospb.ru](http://www.fungospb.ru). Адрес для писем: 191167, Санкт-Петербург, Невский пр., 180, оф. 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 08.06.2006 г. 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@fungospb.ru](mailto:gazeta@fungospb.ru). Главный редактор И. Коротков. Тираж 100 000 экз. Цена свободная. Отпечатано в ООО «Типографский комплекс «Девиз», 199178, СПб, В. О. 17 линия, д. 60, лит. А, пом. 4н. Заказ № 5467 от 13.09.2015г.