



№ 10 (042)  
2008г.

Вестник  
фунготерапии

АПТЕКА

### ВИТИЛИГО - ЖДУ РЕЗУЛЬТАТА

У меня пятна витилиго появились недавно - на руках. Не смертельно, но некрасиво. Все же мне не 60 лет, чтобы на это не обращать внимания, а 40, и самому неприятно таким пятнистым как олень ходить. В Интернете все форумы облазил, нашел только информацию про ряску. Делал все по рецепту и очень долго - полгода. Абсолютно без всяких изменений, о чем и написал на том же форуме - туфта это все, выдумки. Там же одна девушка подсказала и другой рецепт - грибами попробовать. От витилиго помогает якобы сок рыжиков или слизь белого груздя. А у нас под Порховом как раз белые грузди водятся, рыжиков намного меньше. Мне тесть и место показал, где всегда можно их найти даже в самый негрибной год. В прошлом году я только попробовал - слизью (а она жирная, как грибное сало) намазал руки. Пощипало немного, даже чуть кожа покраснела. Смысл быстренько. А потом смотрю - а края белого пятна вроде чуть цвет изменили. Неделю я в прошлом году мазался - улучшение есть, пятна меньше стали. А в этом году основательно попробую - благо груздей много, лето дождливое, на грибы урожайное. О результате зимой сообщу. О любом. Нужно же людям знать, ерунда это типа ряски или нет. *Сергеев А., Порхов*

### ГРУЗДИ от почечных камешков

Моя бабушка всегда солила белые грузди. И делала это просто - сначала замачивала их в холодной воде на сутки (не больше!), солила и клала без варки под гнет. Из специй добавляла только листья хрена и смородины. И всегда говорила, что это самое лучшее средство от камней в почках. Есть их надо было или с маслом растительным, или со сметаной. И, чтобы песок пошел, съесть каждый день по блюдцу с горкой (ох, и вкусно это!) вечером. И так три дня. А потом наблюдать, сколько песка вышло. Сейчас бабушка давно их не солила - нет больше груздей под Волосово. Недавно к ней приехала, а она охает - камни покоя не дают. Я специально за груздями ездила под Псков - нашла с десяток. Теперь и сама посмотрю, как они действуют.

*Анисимова Т., г. Колпино*

● ФУНГОТЕРАПИЯ открывает свои секреты: какого цвета ГРУЗДЬ?

● Консультация ТРАВНИКА: Конский КАШТАН

● Детская страничка: сказки, загадки, веселые истории

● Грибной ОГОРОД: выращивание микоризных грибов

● Грибная ПОЧЕМУЧКА: едят ли мусульмане грибы?

● Грибная ХАРЧЕВНЯ  
(заготовки: как правильно солить грибы)

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



## Октябрь

Вот и отошел грибной сезон. В некоторых регионах уже выпал снег, прошли сильные заморозки... Кое-где, правда, можно еще найти запоздавшие *боровики*, случайные *подосиновики* и жилистые *подберезовики* - но уже единичные. Выпрыгивают еще сыроежки, но ночные заморозки и их не щадят - даже шляпки на вид кажутся замерзшими. *Белые грузди* показывают из ковра хвои свои перезревшие тела (так упрямо прятались, что и не подумаешь, что эта груда грибной истлевшей плоти была когда-то тугим деликатесом), *черные грузди* тоже лежат забытыми шляпами, а *горькушки*, наиболее приспособленные к уходящей осени, тоже не особо глаз радуют - блеклые темные тряпочки. Корзинку еще набрать можно - а удовольствие уже не получишь...

Правда, радуют глаз *зеленушки* (прекрасный гриб для засолки), но собирают их только знатоки, грибных дилетантов они отпугивают интенсивной лимонно-зеленой окраской. Хотя иногда грибная пора длится аж до ноября, но это редко - только в особо теплые годы. Хотя, как мы уже успели в этом убедиться, капризы погоды могут продлить грибной сезон и до января. Но в этом году сезон закончился рано: похолодание, причем резкое, напугало все грибное царство. Я сама убедилась в этом. В последний погожий денек после славного ночного ливня набрала сразу несколько ведер волнушек, груздей, рыжиков. На подосиновики не осталось ни емкости, ни сил, собрала только самые крепкие. А на малышню только посмотрела - пусть до завтра подрастут, наберутся грибной вкусности - места прикормленные, тайные - завтра приду, соберу. А на завтра - холод с пронизывающим ветром. Ночью до нуля. Взглянула - даже сердце сжалось: так и сидят под листочками, ни на сантиметр не выросли, а шляпки стали бурными и скукоженными от холода. И новые грибы не проклюнулись, грибники собирали старые, те, которые раньше спрятались хорошо и остались незамеченными. И все последующие дни лес не радовал - такое впечатление, что никогда там и не было грибного изобилия. Пустой, холодный, неласковый...

Теперь грибникам надо дома сидеть, на свой переработанный урожай любоваться, баночки с маринадами и соленьями пересчитывать. Или ехать за грибами в теплые края - в Крыму начался грибной сезон: «мышата» валом в корзинки полезли, «синий корень» опять же на подходе. Или в Израиль - маслята собирать под соснами. А еще лучше в Сахару - там трюфельный сезон бедуины открывают.

**Фунготерапевты** сезоном этим несказанно довольны - дождливое лето им только в радость - грибов заготовили немерено. Наши друзья из ООО «Шиитак» радуются - и веселки заготовили в три раза больше, чем обычно, и дождевиков, и лисичек, и даже грибов-зонтиков (значит новое наименование на подходе в славной череде российских «грибных лекарств»).

А редакция принимает гостей - балканских журналистов из разных изданий Болгарии, Сербии, Македонии, Черногории. Разговор идет о сотрудничестве - уж очень им всем интересна грибная тема: «У нас **грибы есть**. Много рыжиков, маслят, боровиков. А вот **культуры грибной - нет**. Сто блюд могут наши хозяйки сделать из перца или кукурузы, а из грибов - ни одного. Разве что из магазинных шампиньонов. Так что просветительская работа нужна: и **как собирать грибы, и как их готовить, и, главное, как ими лечиться**. Интерес огромный - книги о грибах Ирины Филипповой вышли на болгарском и сербском языке и были мгновенно раскуплены. А вот практики нет. Так что, будем издавать вашу газету теперь и на балканских языках». И это радует...

Гл. редактор Т.Фадина

## Ох, и развеселила нас веселка

Мне 42 года, детям - 21 (старшей дочке) и 15 (младшей). То есть, комплект детей по нашему российскому образцу налицо - двое.

Старшая уже определилась - служит с мужем-офицером под Москвой, а младшая дочка тоже не живет дома - учится на полном пансионе в музыкальном училище для особо одаренных детей. Видим их не часто, живем с мужем вдвоем, вот собачку недавно завели - надо же заботиться о ком-то, привыкли постоянно быть в тонусе. Муж у меня даже обронил фразу, что надо было вовремя третьего ребенка заводить. Но куда уж теперь, в нашем-то возрасте! И физиологически поздно, да и в теории смешно об этом думать. Вон Пугачева сколько раз пыталась в таком возрасте родить, а все напрасно. Против возраста ничего не сделаешь. К тому же, у меня начались проблемы по-женски: то там прихватит, то сям, то цистит вылез, то воспаление придатков.

Слышала об уникальных **массажах** ягодиц от застойных явлений таза и хронических воспалений, сходила - проделала курс. Довольна невероятно, массаж действительно уникальный: сначала массируют ягодицы по определенным точкам, а потом ставят обыкновенные стеклянные банки туда же. Причем по пятнам от банок врач мне рассказала, какие процессы у меня происходят: острые или же хронические. И дополнительно рекомендовала попринимать **гриб веселку**. Лечение это было самое приятное, все быстро нормализовалось. Веселку я в общей сложности пропила месяца два. Самочувствие стало не просто хорошим, а прекрасным - легкость во всем теле, нигде не болит, не тянет. Летала по дому, порхала по даче, похорошела, глаза заблестели, даже кожа как будто подтянулась и помолодела.

Муж у меня все смеялся - ты как ягодка наливаешься, правду говорят, что к 45 - женщины опять сок нагуливают. А потом вдруг стало мне плохо - тошнота по утрам ни с того, ни с сего. А когда рвота до утра прилечь не дала, помчалась я к врачу в поликлинику. Мысль одна - рак. Тем более, что по материнской линии все у нас от рака желудка умирали. Дали мне направление на рентген, на анализы, врач этак печально головой качает. Все, думаю, у нее тоже нет другого варианта. А рентген делать боюсь... И тут мне в голову мысль пришла: пойду, посоветуюсь с массажисткой, у них же как раз **рак грибами и лечат**, может, что хорошего скажет. Она меня выслушала, отвела к фунготерапевту, та тоже задала несколько вопросов, особенно про веселку, которую я принимала незадолго до этого. А потом так неожиданно и говорит - прямо сейчас купите тест-полоску на беременность, давайте посмотрим. Я аж засмеялась - мне же 42 года, и последние 15 лет я не беременела ни разу, хотя предохранялись чисто народными методами. Тут же в туалете все проделала - и глазам своим не поверила: 2 четких красных полоски! Беременна! Для верности еще одну полоску извела - то же самое! Врач смеется: «Не рак точно, а вот беременность вне сомнений, **веселка** имеет такое побочное действие - **лечит бесплодие**. Иногда очень неожиданно для пациентов - сколько у нас таких случаев уже, не вы первая. Вот только вряд ли это очень успокаивает - беременность в таком возрасте. Для кого-то это удар».

Я тоже не знала, как реагировать, к гинекологу вместе с мужем пошла. Она все подтвердила, а потом вместе с карточкой мне молча протянула листок - направление на аборт: «Родить-то вы сможете, да зачем - дети-то уже есть, да еще взрослые...»

Вышла я, мужу показываю листок, а он его на мелкие кусочки и в урну: «Мы,- говорит,- пока внуков дождемся, уже своего малышка на ноги поставим». И точка. А через три месяца - новое событие. УЗИ показало, что у меня - двойня! Два мальчика. Но это уже было только в радость. Муж ходит в эйфории - у меня будут сразу два сына, фамилия не умрет - значит, жизнь прожита не зря. А я радуюсь его радости. И сейчас лежу на сохранении - подстраховываюсь. И очень благодарна Судьбе и грибу Веселке.

Анна П., г. С-Петербург



Как только наши благословенные леса готовы выплеснуть свой грибной дар к ногам грибников, тут же в газетах появляются злобные статьи об отравлениях, а теле- и радиокомментаторы начинают призывать народ не увлекаться сбором грибов во избежание отравлений. Неужели все так и в самом деле мрачно, и наш народ так и стремится отравиться именно грибами? Об этом спросим Филиппову И.А, фунготерапевта и директора сети «Грибных аптек».



## ЧТОБЫ НЕ ОТРАВИТЬСЯ

# ГРИБАМИ...

**Иностранцы ведь грибы не едят? Опасаются? А мы, русские, опасность всегда презирали, и поэтому у нас в почете грибная кухня? И еще, наверное, потому, что это даровое продовольствие, россияне же всегда были бедными?**

Ну, давайте, будем американцами и будем есть только гамбургеры и попкорн. Или же французами - питаться лягушками и улитками. Западные народы грибы не едят не из-за опасения смертельной опасности, а просто потому, что в их культуре нет таких традиций. И это касается не только грибов. Англичане не будут собирать чернику или землянику - но не потому, что это опасно, а потому, что это не принято. Это общественное, а, следовательно, о них тогда скажут, что им своего урожая со своего клочка земли не хватает. К тому же, стереотип питания складывался исторически, и объяснять нам, любителям грибов, что марокканская саранча исключительно вкусна и полезна, а змеи по-китайски целебны и ароматны, бесполезно. Менталитет не тот. Поэтому не надо из нас, русских, лепить что-то на западный манер и объяснять, что рыжика в холодной засолке опасны для жизни. Не поверим. Во всяком случае, те из нашего поколения, кто вырос на маринованных боровичках и соленых волнушках и рыжиках.

**А как же отравления ядовитыми грибами?**

Чтобы перепутать бледную поганку (рис.1) с подберезовиком (рис.2), нужно или иметь зрение -40, или собирать грибы в зюзно пьяным. К тому же, редкий человек в здравом уме решит полакомиться волоконницами или поганками. Статистику грибных отравлений увеличивают юные наркоманы, которые идут в лес за «Грибным кайфом», очень смутно представляя себе, что же это за «волшебные грибочки». Вот псилоцибиновых отравлений действительно хватает, тем более, поглощают они их в сыром виде и без меры в надежде на скорый «приход». Вот, чтобы таких отравлений не было, я думаю, надо не замалчивать проблему,



а проводить грибной ликбез и объяснить и родителям, и любопытным чадам, что такое галлюциногенные грибы, и как с их помощью можно отравиться на тот свет.

**А отравления в Воронежской области? Они же там периодически?**

Да. Половина из отравившихся «травятся» навозниками (рис.3), которые там растут в изобилии. Отравление это очень специфическое - оно никогда не доводит до летального исхода, но напугать может стойким поносом и рвотой в течение двух дней. А виной тому вещество «коприн». Если жареные навозники (копринусы) запить рюмочкой водки или любого спиртного, то коприн окисляется и вызывает это отравление. Раньше бабки в деревнях так отучали от пьянства - грибочки под водочку один раз, второй - и закреплялось отвращение и к водке, и к грибам...

Вторая половина - наркоманы-грибники. И всего два процента отравлений - от бледной поганки.

**А как же двести заболевших лет десять назад полинейропатией? Тогда медики обвинили в этом грибы...**

Глупость нужно свою винить и безразличие к природе. А ситуация была такая - на Украине стали обращаться люди со странным заболеванием. Заболевание начиналось с болей в руках и ногах. Потом появились отеки, атрофические изменения кожи и другие симптомы: снизился аппетит и был нарушен сон. Так как большинство медиков не знали о возможности развития полинейропатии в связи с приемом в пищу грибов, первые случаи заболевания связывали с гриппом, нервным или физическим перенапряжением, остеохондрозом и другими причинами. Потом кто-то обратил внимание, что эти люди употребляли в пищу грибы, собранные

в лесу. И это были опытные грибники!

Ориентируясь на места сбора грибов (лесополосы близ полей с зерновыми культурами и подсолнечником), а также на тот факт, что при употреблении в пищу этих же грибов в весеннее время отравления крайне редки, исследователи предположили: веществом, вызывающим отравление, может быть один из ядов, применяемых для борьбы с грызунами. Так, отравившиеся ядом мыши мигрируют в расположенные рядом с полями лесополосы, заброшенные сады, где и погибают. Продукты их разложения в комплексе с ядохимикатами поглощаются грибами. Наиболее вероятным ядом, вызывающим полинейропатию, назван фосфид цинка.

И медиками был сделан шокирующий вывод: для прекращения заболеваний необходимо запретить собирать грибы. Понимаете, не заменить яд с цинком для травления грызунов (есть и другие методы), а запретить собирать грибы и вести просветительскую работу. Да, грибы в большей мере, чем растения впитывают в себя тяжелые металлы, но, я думаю, и подсолнечное масло, выращенное на этом поле, вполне способно вызвать эту болезнь. Только это никто не проверял, свалив вину всю на грибы.

**А можно ли отравиться старыми грибами?**

Это очень проблематично. Ну, если брать уж совсем старые червивые грибы, то, конечно, они тошноту вызовут (скорее, своим видом и вкусом!) и даже, может быть, понос. Но вряд ли кто-нибудь собирает для жаренки старые дряхлые грибы.

**А что нужно делать, чтобы не отравиться?**

Не есть вообще ничего, и желательно также не пить. Ну, а если серьезно: **не собирайте никогда незнакомые грибы, грибы вблизи автострад или химических предприятий, АЭС и т.п., используйте в пищу или для переработки только свежесобранные грибы...**

И будьте здоровы!

Беседу вела Хорошая Е.С

Говорить о белом грузде, что он «удивительный» - вряд ли возможно. Ну, что такого удивительного в обычной белой шляпке с молочным соком? Форма - вряд ли...

Существуют грибы, от которых приходишь в совершенный восторг, поражаясь, какую красоту может создать природа (например, диктиофора с кружевным белоснежным покрывалом), или редкое безобразие (всевозможные лопастики, похожие на старые коряги). А белый груздь и на глаза-то редко попадает, как и его собратья черные грузди, он житель хвойной подстилки, из которой и носа высунуть не хочет. И редко, когда выставит на обозрение мясистый белый бочок, в основном приходится его «вылавливать» по неровностям «хвойного одеяла». Как только опытный глаз грибника увидит чуть заметную горочку, значит, поиски увенчались успехом там прячется целая семья груздей. А рядом всегда еще штук 15-20 белых мясистых аборигенов, главное, чтобы для них корзинки хватило.

Искать белые грузди дело трудоемкое, под силу только профессионалу-грибнику. Да и расти этот груздь стал крайне редко, иногда за все лето удается найти 2-3 экземпляра, да и то источенных червями. Но дилетанты-грибники, что такое БЕЛЫЙ ГРУЗДЬ и не знают. Они его постоянно путают. Кто-то утверждает, что «белых груздей было

# БЕЛЫЙ ГРУЗДЬ-

столько, что их никто и не собирает: деревенские жители их якобы не жалуют...», кто-то пишет, что «белый груздь в засолке очень невкусен: горек и жесток!»

Так вот, белый груздь - это грибная классика. Есть три «венценосных гриба» в Грибном Царстве: БОРОВИК, РЫЖИК и БЕЛЫЙ ГРУЗДЬ.

Мякоть белого груздя, как написал кто-то из русских гурманов 19 века, «наполнена драгоценною осетриной с ее фарфоровыми прожилками нежнейшего прозрачного рыбьего жира». У осетрины - рыбий жир, а у белого груздя - грибной жир. Как иначе назвать прозрачную, истекающую тягучими каплями каемку шляпки груздя? Слизью, как у веселки? Или липкой кожицей, как у масленка? Нет и нет: только благородным грибным жиром... В засолке эта каемка становится еще более прозрачной и просто даже одним своим видом вызывает аппетит. Чистить белый груздь тоже наслаждение: его грибная плоть как будто тает под руками, и жаль лишний раз пройтись ножом по благородной шляпке.

Кстати, внимание - обращаться с этими царскими грибами надо тоже с большим уважением: нельзя замачивать рыжики и белые грузди на трое суток!!! Это НЕПОПРАВИМАЯ ошибка! Непоп-

равимая, потому что эти деликатесные грибы от этого теряют аромат и вкус. Замочить их можно часа на три и то только для того, чтобы отмыть въевшийся песок и частички земли. А потом - в ХОЛОДНУЮ засолку!

Путают белый груздь, конечно, со скрипцами, сухими твердыми белыми грибами, как две капли воды похожими на белые грузди. Но, стоит взять их в руки, как тут же понимаешь: обознался! Это - самозванец!

Микологи тоже не могут прийти к согласию: в этом груздевом семействе кто-то еще выделяет осиновый белый груздь (хотя это та же самая скрипица, которая растет в симбиозе с осинами как и подосиновик), кто-то выделяет еще белый подгруздок. В общем - путаница. Со съедобностью тоже. Уважаемые авторы совсем запутались, скрипице они дали условную съедобность, а вот осиновый груздь, по их мнению, оказывается несъедобен.

Но зато о целебности споров между фунготерапевтами нет - **целебны млечники**, без сомнения!

В млечном соке нашлись и **противоопухолевые вещества** (самая лучшая профилактика холодная засолка белых груздей), и **антибиотики** (любую ранку

## Для справок

### Груздь настоящий (*Lactarius resimus*)

Шляпка диаметром 7-12 (20 см), сначала выпуклая, с завернутым **пушистым краем**, незаметная под листовным опадом, затем распростертая, слабовдавленная, широко ворончатая, с завернутым или опущенным лохматым, **волокустым краем** (характерный признак), **слизистая, мокрая**, плотная, белая, кремовая, **со слабо заметными водянистыми концентрическими зонами**, иногда с бурыми пятнами, позднее желтоватая, с прилипшими остатками почвы и мусора.

**Пластинки средней частоты**, широкие, слабонисходящие, белые с желтоватым краем, затем желтоватые. **Ножка** короткая, длиной 3-6 см и диаметром 2-3 см, цилиндрическая, гладкая, **выполненная, затем полая**, белая с рыжеватым основанием. **Мякоть** толстая, плотная, белая, с острым запахом. **Млечный сок** обильный, едкий, белый, **на воздухе желтеет**. Растет в лиственных и смешанных (с березой) лесах на песчаных почвах.

Фотографии **Г. настоящего** на стр. 1 и 5.



Груздь войлочный

### Груздь войлочный (*Lactarius vellereus*), скрипица, скрипун, скрипуха, подскребыш, подсухарь.

Шляпка диаметром 8-15(20) см, сначала выпуклая с завернутым краем, затем вдавленная с загнутым или опущенным тонким **гладким краем**, слабо бархатистая, позднее ворончатая, гладкая, **сухая**, матовая, твердая, беловатая, затем желтоватая, с желтоватыми, охряными пятнами, **без концентрических зон**.

При трении шляпками друг об друга хорошо слышен **специфический скрип** (характерный признак). **Пластинки редкие**, толстые, слабо нисходящие, иногда вильчатые, беловатые, желтоватые, затем охряные с рыжими или бурыми пятнами. **Ножка** длиной 2-6(10) см и диаметром 2-3 см, цилиндрическая или суженная к основанию, войлочная, матовая, плотная, **сплошная**, беловатая, желтоватая, с охряными пятнами.

**Мякоть** толстая, плотная, жесткая, сухая, беловатая, затем желтоватая, на срезе желтеет, с соленым запахом и жгучим вкусом. **Млечный сок** обильный, едкий, белый, **на воздухе цвета не изменяет или слабо желтеет**. Гриб редко бывает червивым.

### Груздь перечный (*Lactarius piperatus*).

Шляпка вначале слабо выпуклая с вдавленным центром и завернутым вниз краем, с возрастом **расправляется, приобретает все более воронковидную форму**. **Кожица** сухая, гладкая, матовая или слабо блестящая, в зрелом возрасте часто **морщинисто-радиальная**. Цвет **белый**, в зрелом возрасте часто с **охристыми или кремовыми пятнами**.

**Пластинки** очень узкие, частые, иногда вильчатые, нисходящие, цвета сметаны, затем кремово-охристые-белые, **нередко покрыты каплями млечного сока белого цвета**.

**Ножка** цилиндрическая, часто заузненная к основанию, сплошная, очень плотная, гладкая, белая, в зрелости часто с охристыми или палевыми



Груздь перечный



Груздь тополевый

# ГРИБНОЕ "САЛО"

в лесу можно помазать млечным соком, и никакие **инфекции не страшны**: **подавляет даже палочку столбняка и ботулизма!** Великолепное у груздя и **фунгицидное** действие, то есть он подавляет низшие грибки, те самые, которые вызывают и **ногтевой грибок, и кожный грибок**.

Очень интересное письмо прислал наш постоянный читатель, заядлый грибник и охотник .П.С.Карташов:

«Целый день пробегал по лесу в поисках пернатой дичи. И зря. Только вспугнул стайку вальдшнепов, да промазал по огромному селезню, который в панике помчался по заросшей ряской протоке. Ну и ладно. Зато набрал целое ведро роскошных молодых белых груздей, а перед этим не удержался и поднял несколько скрипц - не выбрасывать же! С этой добычей и отправился домой, вернее, в охотничий домик, который снимаем с женой каждой осенью, чтобы власть побродить по осеннему лесу - она в поисках грибов и ягод, я за дичью. Сбросил сапоги, с наслаждением принял душ какое облегчение для усталых замученных стоп! И пристроил ноги перед камином, греться... И тут пошло-поехало! Грибок. У меня он хронический, а обостряется, когда долго в резиновой

обуви проводишь. Ну, вот и опять трещины, пузырьки между пальцами зуд неимоверный! Я и чесал, и подпрыгивал, и водой мочил все равно зуд! Дома в квартире я в таких случаях тут же выжигал место зуда йодом: наносил слой за слоем, пока кожа не пропитывалась и не становилась коричневой. Сначала проходил зуд, а потом, как на удаче, сползала кожа, и грибок отступал. А здесь йода нет! И аптека в сорока километрах. Жена чистила рядом грибы и наблюдала за моими мучениями, потом сказала, давай попробуем соком млечным прижечь, она где-то читала, что это молочко все бактерии подавляет. Взяли скрипцы там сок горче, сначала я кусочком гриба места расчесов как следует промазал. Защицало ужасно, но помогло! Меньше стал зуд. Затем кусочек ткани жена пропитала млечным соком, и я эти полоски между пальцев пристроил и пошел спать. Заснуть смог без проблем, кожа горела, но ужасного зуда не было. А утром и зуда не стало. Через три дня таких процедур грибок утихомирился. А жена стала молочком груздей сводить папилломы под мышкой и тоже успешно. Засохли и отвалились...»

А еще к целебным свойствам можно



Груздь настоящий

отнести и удивительную способность груздя стопроцентно усваиваться организмом. В 19 веке врачи-диетологи специально назначали анемичным дамам «...как можно больше откусывать груздей соленых в блюдах постных». И существовала специальная диета для чахоточных больных из груздей. Как стало уже сейчас ясно грузди подавляли палочку Коха и поднимали иммунную систему. В Пскове занимался лечением туберкулеза в начале 19 века «дохтур Филимонов» и **лечил он именно белыми груздями, боровиками и другими млечниками**. Пользовались его услугами в основном люди купеческого сословия, так как аристократы доверяли только заграничным докторам и целебным минеральным «Водам». А зря. По свидетельствам многих пролечившихся, Филимонов вытаскивал самых тяжелых больных. Жаль, что рецептов своих он так и не оставил.

пятнами. Мякоть очень плотная, довольно ломкая, белая. Млечный сок белый, при высыхании цвет не меняется или становится слабо желтым, не всегда обильный, тягучий, не свертывающийся, очень едкий. Жгучесть ощущается через несколько секунд.

Имеет большое сходство и со **скрипницей**, но у той **войлочная шляпка**, обильный **млечный сок**, становящийся **бурым** при высыхании, **редкие пластинки, охристые в старости, и очень короткая ножка**.

## Груздь тополевый, осиноый (Lactarius controversus).

Хоть некоторые микологи пытаются «записать» этот груздь в **скрипцы**, он все-таки отличается от нее:

**шляпка - гладкая, клейкая, беловатая с розоватыми пятнами (у скрипцы - белая, бархатистая и сухая), со слабыми узкими водянистыми концентрическими зонами, которых нет у скрипцы,**

**пластинки - частые, белые с розовым оттенком,**

**мякоть - ломкая, беловатая, под кожицей розоватая, с острым вкусом.**



Груздь черный



Груздь желтый



Груздь желтый синеющий

## Груздь черный (Lactarius turpis), чернушка, черныш, дуплянка черная, цыган.

**Шляпка** диаметром 5-15 см, сначала выпуклая с завернутым бархатистым краем, затем распростертая, слабо вдавленная, позднее слабо ворончатая с прямым краем, слизистая или клейкая, оливково-коричневая, желто-бурая с почти черной серединой, иногда с более темными концентрическими зонами. **Пластинки** частые, тонкие, узкие, иногда вильчатые, беловато-желтоватые, с темно-бурыми пятнами. **Ножка** цилиндрическая, иногда суженная к основанию, гладкая, слизистая, сплошная, затем полая, одноцветная со шляпкой, сверху светлее. **Мякоть** плотная, ломкая, белая, на срезе сереет. **Млечный сок** обильный, горький, едкий, белый. Этот гриб вряд ли спутаешь с другими.

## Груздь желтый (Lactarius scrobiculatus)

Этот млечник легко узнать по желтой, слизистой шляпке, «оспинкам» на ножке и белому жгучему молочку, приобретающему на воздухе желтую окраску. **Шляпка** 8-15 см диаметром, в раннем возрасте выпуклая, с бархатистыми краями, быстро становящимися раскрытыми и вогнутыми в середине, слизистая, со слабо выраженными концентрическими зонами, окраска от соломенно-желтой до золотисто-желтой. **Пластинки** частые, желтоватые. **Ножка** короткая, пятнистая («оспинками»).

Можно спутать с **груздем желтым синеющим** или **груздем собачьим (Lactarius repraesentaneus)**, но у того **шляпка** при надавливании лиловет, **пластинки** бледно-желтые с лиловым оттенком при надавливании тоже лиловет, **млечный сок** обильный, белый, на воздухе быстро лиловет.



## КАШТАН конский (обыкновенный)

*Aesculus hippocastanum L.*

Как всегда, наша постоянная ведущая рубрики врач-фитотерапевт Васильева Людмила Алексеевна расскажет нам о всем известном, но далеко не везде в нашей стране растущем (из-за своих «южных кровей»), дереве - КАШТАНЕ КОНСКОМ. Родом это могучее дерево из Греции - там его заросли образуют обширные роши (в северной горной части страны). А в России культивируется в основном в южных районах, в Москве и Петербурге выращиваются зимостойкие формы конского каштана. Кто наблюдал цветение каштана, тот навсегда влюбился в это великолепное дерево. Но мы поговорим, в первую очередь, о его целебных свойствах.

### Для справок:

**КАШТАН конский, обыкновенный** (*Aesculus hippocastanum L.*) - могучее дерево из семейства конско-каштановых высотой до 30 метров с густой округлой или пирамидальной кроной (рис. 2). Листья супротивные, пальчато-сложные (рис. 1, 3), цветки белые, неправильные в виде свечек (рис. 1, 3, 4).

Плод - округлая коробочка с шипами и створками. Семена крупные, бурые, сплюснутые (рис. 1, 5). Созревают в августе-сентябре.

Каштан конский и съедобный относятся к разным биологическим семействам. **Лечебными свойствами обладает лишь конский каштан.** Эмпирически лечебные свойства каштана в народе были замечены давно. **Народная медицина** разных стран мира широко применяла его при заболеваниях вен, суставов, малокровии, туберкулезе, заболеваниях сердца, кровотечениях различной природы.

### Из старинных лечебников:

«При ревматизме в руке или в ноге как можно чаще брать в руки три каштана, перебирая их пальцами. Когда боль утихнет, положить каштан в карман. При ревматизме ноги класть каштан за чулки».

**Лекарственным сырьем** является **кора, цветки, листья, плоды.** Сбор цветков производится в мае-июне, коры - ранней весной, семян - по мере созревания, листья собирают в период цветения.

### Химический состав

**Кора** на ветвях содержит гликозиды (эскулин, фраксин) дубильные вещества, жирные масла.

**Цветки** - флавоноиды (кверцетин, рутин), пектины.

**Семена** - сапонины (эсцин), дубильные вещества, флавоноиды, каротиноиды (лютеин), жирные масла, витамин Е. Плоды богаты селеном.

Препараты конского каштана обладают **антигеморрагическим, антикоагулянтным, антитромботическим, венотонизирующим, капилляроукрепляющим, противовоспалительным, противоотечным, гиполлипидемическим действием.** Основной фармакологический эффект каштана конского обусловлен присутствием **эскулина и эсцина**, которые обладают выраженным **венотропным** действием. В эксперименте на



рис. 1



рис. 2



рис. 3



рис. 5

животных показано, что эсцин оказывает **вазоактивный эффект** в отношении вен и артерий, за начальным расширением следует повышение тонуса стенок сосудов. **Эсцин** обладает выраженным **противовоспалительным, антиэкссудативным, натрийуретическим** действием на сосуды (Р.Ф. Вайс, 2004 г.), стимулирует **антитромботическую активность сыворотки крови, увеличивает выработку антитромбина** в ретикулоэндотелиальной системе сосудов (И.Пустырский, В.Прохоров, 2000 г.).

Проведенные исследования позволяют предположить, что **эсцин** тормозит активность **липосомальных ферментов, которые способствуют повреждению внутренней оболочки капилляров.** (Я. Нартоуско 1994 г.)

Очищенный экстракт плодов каштана ускоряет **обратное развитие экспериментального холестерина атеросклероза** у животных, **нормализует содержание холестерина и лецитина в крови, уменьшает липоидоз аорты и печени** (С.Я. Соколов 2000 г.)

Препараты на основе каштана конского **замедляют развитие аденомы предстательной железы и способствуют ее восстановлению.** Уменьшение размеров аденомы и ее рассасывание обусловлено сочетанием влияния **эскулина и витамина Е**, которым также богаты семена каштана (А.А. Крылов 1991 г.). Отмечены положительные результаты у больных с **отеком мозга** при использовании препаратов на основе конского каштана. Это обусловлено их выраженным **протоотечным** действием, что подтверждено нормализацией электроэнцефалографических исследований (С.Я. Соколов 2000 г.).

В эксперименте препараты конского каштана оказывают **антибластомное действие** (Siering H-1957 г.) способствуют скорейшему выздоровлению **после химио- и лучевой терапии** (Ю.Я. Ененко 1994 г.).

### Применение в медицине

**Кора** используется **в гомеопатии.** В **народной медицине отвар** используется при **малярии, поносе, повышенной кислотности желудочного сока, кровотечениях, наружно при невралгиях, геморрое с кровотечениями.**

**Листья** - как **болеутоляющее средство** и при кровотечениях.

**Цветки** - как **противовоспалительное и**



## РЕЦЕПТЫ применения

### КАШТАНА КОНСКОГО

противоотечное средство при невралгиях, суставных болезнях, мастопатиях (местно).

**Отвар, настойка (на водке) при заболеваниях сердца, печени, анемии, одышке, туберкулезе легких.**

**Плоды - при варикозном расширении вен с трофическими нарушениями при нарушениях периферического артериального кровообращения (облитерирующий атеросклероз, эндоартериальная тромбозия мелких сосудов).**

Проведенные в большом объеме экспериментальные исследования позволили рекомендовать препараты на основе конского каштана **для профилактики и лечения:**

✓ послеоперационных тромбозов, посттравматических отеков,

*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.*

- ✓ периферического кровообращения,
- ✓ венозного застоя, воспалительных и варикозных заболеваний вен, чувства тяжести в ногах, трофических нарушений,
- ✓ венозных застойных состояний у беременных и рожениц,
- ✓ артериальной гипертензии, атеросклерозе, тромбоэмболических осложнений,
- ✓ заболеваний предстательной железы, в реабилитации онкологических пациентов.

#### Лекарственные формы

**1. Отвар семян:** 10 г семян (1 ст.л.) измельчить, залить 200 мл горячей воды, кипятить на водяной бане 30 минут, процедить, довести до первоначального объема, пить по 2 ст. л. 3 раза в день. Курс 2-8 недель (как веноотонизирующее и антитромботическое средство).

**2. Настойка спиртовая** из сушеных цветков каштана (40 г на 1 л водки) применяется для растираний, компрессов, аппликаций при суставном ревматизме, мастопатии.

**3. Отвар коры:** 50 г коры каштана залить

1 л воды, прокипятить 30 минут на водяной бане, использовать для сидячих ванн при геморроидальных кровотечениях.

**4.** Размолоть плоды каштана конского, смешать с камфарным маслом и свиным салом, взятыми поровну, намазать тонким слоем на марлю, приложить к больному месту.

В аптеках имеются готовые препараты из плодов и листьев каштана.

**Противопоказания и побочные эффекты:** применять под наблюдением врача (с контролем протромбина крови).

**Применение в других областях:** древесина каштана мягкая, легко окрашивается, очень ценится в резном деле.

Плоды охотно поедаются овцами, свиньями. Высоко декоративен, широко используется в садово-парковом строительстве. Медонос - во время цветения дает обильный урожай пыльцы, мед жидкий, прозрачный с выраженными лечебными свойствами.

## ПРОДУКЦИЯ ИЗ ЦЕЛЕБНЫХ ГРИБОВ ООО «ШИИТАКЕ»



### Кордицепс

(Cordiceps militaris)

ПРИМЕНЯЕТСЯ В КОМПЛЕКСНОЙ ТЕРАПИИ ПРИ:

- НАРУШЕНИЯХ ИМУННОЙ, СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ, ПИЩЕВАРИТЕЛЬНОЙ И МОЧЕПОЛОВОЙ СИСТЕМ;
- БАКТЕРИАЛЬНЫХ И ВИРУСНЫХ ИНФЕКЦИЯХ

упак. 60 капс. по 200 мг

На правах рекламы

### Система очищения печени с противопаразитарным действием



Курс рассчитан на 1 месяц.

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

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

Товар сертифицирован. Производитель ООО «Шиитаке», СПб, 192286, СПб, пр-т Славы, д. 23, корп.3, ОГРН 1037835045049

# XX КРАСОТА ЗДОРОВЬЕ МОЛОДОСТЬ

## ЮБИЛЕЙНАЯ межрегиональная специализированная выставка-ярмарка

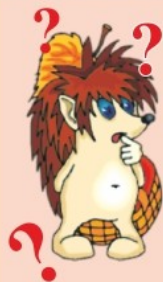
### 2-8 НОЯБРЯ 2008

- \* 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; www.sivel.spb.ru; e-mail: krasota@sivel.spb.ru





Были в Эмиратах в ноябре прошлого года. Поехали на экскурсию в пустыню, а там встретили бедуинов, которые что-то искали в песке. Наш гид сказал, что ищут они «фага». Из его объяснения мы поняли, что фага - это шары, что-то вроде золота или драгоценных камней, но почему-то еще Махди говорил, что эти фага есть можно... Так что же они все-таки искали?

А искали они не золото и не камни - искали они... грибы. Да-да, в ноябре бедуины открывают грибной сезон... на **трюфели**. Арабы называют трюфели несколькими словами. Южные жители Эмиратов именуют их «**фагаа**», что в буквальном переводе на русский язык означает «пузырь», другое название у северных провинций - «**камаа**» (сокрытый, тайный), поскольку растут эти дары природы под слоем песка. Выходят по грибы с узкими лопаточками, похожими на детский совок с длинным черенком, и раскапывают почву в местах ее вздутий или характерных трещин возле кустарников в местах, где роятся привлекаемые грибным запахом мухи. У аравийских «пузырей земли» отличные аромат и вкус. Местные жители считают их очень полезными для здоровья. Грибы варят, жарят, сушат, разрезав на мелкие полоски, и едят с рисом.



черный трюфель



Даже говорят, что скоро в эмиратской пустыне возле города Аль-Айн зашумит **грибной лес**. В окружении розовых песчаных дюн среди маслин и ююб, которые считаются наиболее подходящими партнерами для местных грибов, будут под руководством президентской канцелярии выращиваться драгоценные трюфели.

Даже говорят, что скоро в эмиратской пустыне возле города Аль-Айн зашумит **грибной лес**. В окружении розовых песчаных дюн среди маслин и ююб, которые считаются наиболее подходящими партнерами для местных грибов, будут под руководством президентской канцелярии выращиваться драгоценные трюфели.

**Почему же говорят, что мусульмане не едят грибы? Я слышал, что даже пророк Мухаммед их употреблял?**



Да, пророк Мухаммед упоминал о грибах. Это написано было в древних арабских свитках, и говорил он о «манне небесной». То есть, он говорил, что трюфели, которые растут в пустыне и находятся под слоем песка, и есть та самая «манна небесная». И доверять пророку в этом вопросе можно больше, нежели ученым, которые вывели теорию об «осадках лишайников в пустыне». Действительно Моисей прекрасно знал об этих дарах пустыни и об их не только съедобности, но и целебности. Ведь Мухаммед тоже отмечает, что трюфели полезны для зрения: «...и в их соке - лечение для глаз».

А кочевники всегда были уверены, что трюфели усиливают потенцию и повышают плодовитость женщин. Аравийские арабы, отличающиеся своей поэтичностью, называют эти грибы «дочерью грома», «салом земли», «черными алмазами», «дарами Аллаха».

И, в принципе, это заблуждение, что мусульмане не едят грибы. Иорданские арабы умеют готовить шампиньоны, собирают не только трюфели, но и маслята, которые растут в сосновых борах. Но все-таки есть предположение, что маслята - это не исконные грибы Аравии, они попали туда уже с саженцами сосен. А мусульмане - народ консервативный.

А вообще, кто увлекается различными кухнями мира, наверняка знаком и с арабскими рецептами, которые используют грибы: арабские фанты с грибами и кускусом, пирожки с грибами и др.



Ваймер

Татьяна Николаевна

Центр Фунготерапии в Краснодарском крае

В Краснодарском крае работает официальный представитель "Центра Фунготерапии И. Филипповой" -

В филиале Центра Фунготерапии вы можете:

- ▶ получить бесплатную консультацию врача (в/кат)- фунготерапевта по применению препаратов из лекарственных грибов;
- ▶ купить или заказать наложенным платежом препараты и литературу по фунготерапии.

363555, Краснодарский край, г. Ейск, станция Должанская, ул. Колхозная, д. 67 8-918-636-44-17



отделы от магазинов

**“Грибная АПТЕКА”**

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

(812) 973-57-40

в гомеопатич. центре **“ИГНАЦИЯ”**

пр. Стачек, 14, ст.м. Нарвская

(812) 715-34-65

в аптеке **Аптека ДВОКТОР**

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

(812) 715-47-26

в гомеопатич. центре **“АРНИКА”**

**пн-сб 10.00-20.00**

**вск 11.00-18.00**

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

печатается на правах рекламы

Официальный представитель Центра Фунготерапии И. Филипповой в ЭСТОНИИ

В г. Нарве работает официальный представитель "Центра Фунготерапии И. Филипповой"

**РЫМАР Григорий Сергеевич.**

**Вы можете:**

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

**(372) 55-916-627, (37235) 482-49**  
г. Нарва, Эстония e-mail: rymar\_narva@mail.ru



на правах рекламы



# ТИХАЯ ОХОТА 2008



Фото 1

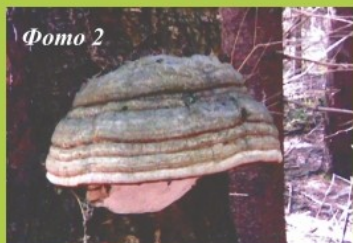


Фото 2



Фото 3



Фото 4



Фото 5



Фото 6



Фото 7



Фото 8



Фото 9



Фото 10

Сегодня в конкурсе «участвуют» можайские грибочки. Их фотографии прислала в редакцию Дорофеева Ирина Геннадьевна (г. Можайск, МО). К сожалению, это не все, а только лучшие из них.

«Высылаю вам на конкурс свои фотографии. За грибами хожу давно, и это мое самое большое хобби. Жалко, что зимой грибы почти не растут, а то и зимой бы ходила... Родственники и друзья говорят, что у меня грибная болезнь. А что делать, если в лес, как магнитом, тянет! К такой-то красоте.

Вот они - любуйтесь на здоровье!

**Фото 1.** Грибные кораллы.

**Фото 2.** Скромно, но со вкусом.

**Фото 3.** Кудрявое лесное украшение.

**Фото 4, 5.** «Цветут» грибы в лесочке, как цветы в садочке.

**Фото 6.** Дружная семейка.

**Фото 7.** Ушки на опушке.

**Фото 8.** Все готово к чаепитию... Но где же блюда?

**Фото 9.** «Валуйские» красавцы.

**Фото 10.** Это - к большой удаче!

## 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 «Арника», пр.Энгельса, 132, к.1, ст. м. Проспект Просвещения, (812)715-47-26
3. в гомеопатич. центре «Игнация», пр. Дачный, д.2, к.2, ст. м. Проспект Ветеранов (812) 973-57-40.

**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  
 Великобритания (353 86) 254-09-60  
 Германия: г. Детмольд, (8-104952)-31-300-430  
 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  
 Adler – (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

Здравствуйте, дорогие ребята! Меня зовут Дед Мухомор. По вашим и ваших родителей многочисленным просьбам я открываю «Детскую страничку». В ней я буду вам рассказывать сказки, стихи, загадывать загадки, ребусы о грибах. А вы будете вместе со мной учиться читать и писать. Оказывается, это так просто и интересно! Желаю вам успехов. Ваш Дед Мухомор.

Сказка о грибах



# Груздь

– Что это вы расшумелись на всю округу? – крикнула белогрудая Сорока. – И без вас шума хватает.

– День рождения свой отмечаем, – ответил **Белый Груздь (1)**, гриб с кремово-желтой шляпкой и как бы завернутыми вниз краями. – Дожди частые прошли, вот мы и появились.

– Ну раз день рождения, тогда веселитесь, – смягчилась длиннохвостая. – Только что-то вас очень много.

– Поэтому, тетушка Сорока, нас груздями и прозвали, что растем мы целыми группами, семейками, словно друг на друге грудимся, – пояснил растущий в еловом лесу **Желтый Груздь (2)**.

– Грибники нас очень любят, – улыбнулся **Черный Груздь (3)**. – Найдешь такую семейку -- и корзина полная.

У Черного Груздя очень большая зеленовато-бурая или темно-бурая, почти черная, с желтым краем шляпка. Растет этот гриб в березовых или смешанных лесах. Частенько его еще называют чернушкой.

– Я смотрю, ты, братец, и мороза не боишься? – спросила белогрудая у Черного Груздя. – Прошлой осенью твоих братцев даже после заморозков видела.

– Если после заморозков тепло будет, то я до начала ноября грибников радовать буду, – улыбнулась черная шляпка.

– Эх! Сейчас бы дождичка сильного, тогда вы и расти стали бы быстрее.

– Что вы, что вы, тетушка Сорока! – испугался **Осиновый Груздь (4)**. На его беловатой шляпке виднелись буроватые и красноватые пятна. – Если дождей будет слишком много, мы погибнем.

– Ну, не буду вам больше мешать, – заторопилась Сорока. – Веселитесь на здоровье!

– Прилетайте к нам еще! – пригласил белобокую **Дубовый Груздь (5)**, покрытый желтоватыми пятнами гриб с желто-оранжевой шляпкой и короткой толстой ножкой.

– Спасибо за приглашение. Как все дела переделаю, обязательно в гости пожалую.

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

1) Почему гриб называют груздем? 2) Съедобный он или ядовитый? 3) Какие бывают грузди? 4) Чем они отличаются друг от друга? 5) Какой груздь не боится мороза? 6) Что произойдет с этими грибами, если будет слишком много дождей?

Ответили - молодцы!



В бурых шапках?  
набекрень  
Облепив трухлявый  
пень,  
Хоровод ведут  
ребята...  
Как зовут ребят?..

в.в.п.о :аждшО

Средь берез?  
всегда стоит,  
Из-под шляпочки  
глядит...  
Каждый, кто его  
найдет  
В кузовок к себе  
кладет.

к.в.е.р.е.з.о.в.и.к. :аждшО

Впишите в клеточки  
название гриба.  
Знаете,  
как он  
называется?  
Если  
нет-  
спросите  
у взрослых.  
Кстати, о нем мы  
рассказывали в  
предыдущем выпуске  
газеты.



В



Единственная в стране  
газета о грибах

## «ГРИБНАЯ АПТЕКА»

Для участия в конкурсе нужно при-  
слать письмо с ксерокопиями свое-  
го подписного талона и подписных



www.fungocenter.com

Условия конкурса  
подписчиков:

талонов вновь подписавшихся друзей  
на ближайшие полгода.

О результатах первого розыгрыша  
призов вы узнаете уже в следующем  
выпуске газеты. Очередной этап розыг-  
рыша призов среди подписавших макси-  
мальное число друзей, пройдет в марте  
(теперь уже среди подписчиков  
«Грибной аптеки» на 2009  
год.

Не забудьте в письме  
указать телефоны для  
связи. И обязательно на  
конверте делайте пометку  
«Конкурс подписчи-  
ков» Желаем всем удачи!

## Филиал «Центра ФУНГОТЕРАПИИ

И.Филипповой»

Украина - г.Киев

В Украине в г. Киеве работает официальное предста-  
вительство «Центра Фунготерапии И.Филипповой».

В киевском филиале центра вы можете:

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

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

Г. Киев, ул. Городецкого дом 12/3

(врач)

печатается на правах рекламы

В прошлых выпусках газеты мы учились выращивать грибы (древесные) в банке или цветочном горшке - прямо у себя на подоконнике. На огороде скоро вырастут... сморчки.

А теперь на зависть соседям будем учиться выращивать боровики, рыжики и другие деликатесные грибы!

Это уже, как говорится, мастер-класс «Грибного огорода». Но не все сразу.

Сначала поговорим об общих принципах выращивания микоризных грибов (о микоризе речь пойдет ниже). Ведь грибница древесных грибов развивается в древесине, технология «Грибных палочек», как раз и помогает нам получить

готовую к плодоношению грибницу... А как быть с теми грибами, грибница которых развивается в почве? Мы об этом уже говорили в предыдущих номерах газеты, но здесь остановимся подробнее.

Итак...

## Основы разведения МИКОРИЗНЫХ ГРИБОВ

Для того, чтобы на зависть сборщикам-лесовикам грибы можно было собирать и заготавливать, не удаляясь за тридевять земель, прямо возле дома, следует учитывать, что... типичные лесные грибы (подберезовики, белые, рыжики и др.) являются симбионтами, то есть находятся в тесных взаимоотношениях с определенными лесными растениями, образуя с ними симбиоз - грибокорень или микоризу. Без микоризы мицелий симбиотических грибов существует в почве, но не образует плодовых тел, собственно тех грибов, которые мы с вами собираем. А растение, в свою очередь, без своих грибных «соседей» развивается плохо, медленно, легко подвергается заболеваниям, а иногда и вообще погибает.

**Микоризные грибы весьма привередливы.**

Если ваш приусадебный или садовый участок подступает к лесу или на нем есть отдельные деревья - ели, сосны, березы, дубы, осины, и он в какой-то мере соответствует указанным условиям, то смело принимайтесь за дело, взяв за основу русские народные способы, лучше которых пока ничего не придумано.

В естественных условиях, как вы уже знаете, грибы размножаются за счет спор. Они и могут стать основой посадочного материала. Но собрать и рассадить по отдельности эти семена (обычный размер споры 0,001-0,002 мм) - затея невыполнимая.

**Обычно поступают гораздо проще:**

1. В лесу собирают шляпки перезревших грибов.
2. Дома их размельчают на кусочки, которые слегка подсушивают на марле в течение двух-трех часов, регулярно переворачивая.
3. На участке лопаточкой приподнимают около соответствующего дерева слой подстилки и закладывают под него кусочек шляпки.
4. Землю затем уплотняют и поливают тепловатой водой (не водопроводной).
5. Кусочки шляпок раскладывают также и на разрыхленную почву

или на корни деревьев.

6. Через 3-4 дня кусочки удаляют, а почву увлажняют.

**Можно поступать по-другому:**

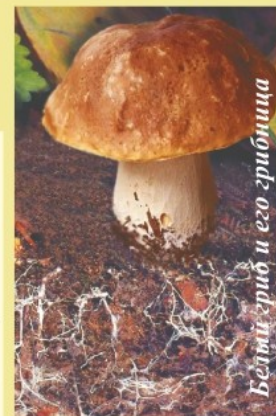
1. Шляпки старых грибов кладут в ведро и заливают колодезной или дождевой водой. Так выдерживают несколько дней в помещении, в течение которых грибы раскиснут, расплзутся на нити.

2. Затем смесь перемешивают и поливают ею места на участке, выбранные для разведения грибов.

**Весьма несложным и в то же время дающим хорошие результаты считается способ с использованием лесной грибницы.**

При этом все приемы разведения выполняются в определенной последовательности:

1. Во-первых, определяют, в каких условиях растут грибы в окрестных лесах, и потом у себя на участке подбирают схожие места, учитывая состояние почвы, ее кислотность, влажность, а также породу и возраст деревьев.
2. Под грибы выбирают места затененные, но не темные, с просветами и свободным движением воздуха, с влажной, но не сырой почвой, по возможности с большим количеством гниющих листьев, хвои и вообще растительного перегноя.
3. Выкапывают в лесу грибы вместе с пластинами земли примерно 30x30 см и толщиной примерно 25 см вблизи таких же деревьев, какие растут на вашем участке.
4. Пласты земли укладывают в корзины или на носилки (не более как в один слой) и переносят из леса на участок, не допуская разрушения гнезд грибов и прочей растительности.
5. Принесенные на участок пласты высаживают, по возможности, как можно скорее, не давая им засохнуть. Для этого в подобранных местах заранее делают углубления таких размеров, какими будут пласты, и осторожно перекладывают в них принесенные из леса грибницы.
6. Пересаживать лесную грибницу на участке лучше утром или под вечер. Лучший сезон - конец августа или начало сентября, когда в почве достаточно влаги от дождей и до зимы можно ждать еще теплых дней.
7. После высадки грибницу умеренно поливают в течение нескольких дней дождевой или речной, но мягкой, не холодной водой.



## Грибы круглый год

ГРИБНЫЕ ПАЛОЧКИ -



Посадочный материал

для самостоятельного выращивания грибов (мицелий)



Чесночник



Шитаке



Вешенко



Опенек

печатается на правах рекламы

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

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

Материал подготовил Федоров В., миколог



*Итак, продолжаем тему заготовок грибов впрок - «правильные грибы по правильным рецептам». Сегодня предлагаем рецепты засолки грибов - классика грибной кулинарии. Редко, кто из нас откажется от такого угощения: хрустящие волнушки, сопливые грузди, деликатные рыжики... Как правильно их засолить, чтобы «похвастаться» перед гостями своим «фирменным» засолом? Так вот, опытные читатели делаются с нами своими рецептами. Их, конечно же, очень много - разное время вымачивания, отваривания, разное количество трав и пряностей, но смысл один: получить вкусное и с возможностью длительного хранения блюдо. Надеюсь, что вам пригодятся наши советы. Приятного всем аппетита!*

### ЭТО ВАЖНО ЗНАТЬ, ЧТО...

✓ Если по какой-либо причине нельзя переработать грибы сразу в день сбора, то их надо немедленно перебрать и рассортировать. При этом грибы, подлежащие засолке или маринованию, необходимо залить подсоленной водой, а предназначенные для сушки - разложить на чистые листы бумаги или фанеры так, чтобы они не соприкасались друг с другом, и хранить в прохладном, хорошо проветриваемом помещении. В таком виде грибы сохраняются около суток, а некоторые виды (например, лисички, трутовики пестрый и серно-желтый, ежовик коралловидный, гриб-баран) даже более одних суток.

✓ Перед обработкой грибы очищают от мусора, отрезают ножки, вырезают места, поврежденные червями. При обрезке лучше пользоваться ножами из нержавеющей стали, так как от обычных ножей они чернеют.

### ГОРЯЧИЙ СПОСОБ ЗАСОЛКИ ГРИБОВ

Этим способом солят грибы, содержащие горечь или ядовитые вещества: горькушки, краснушки, валуи, некоторые рядовки, говорушки, паутинники, свинушки, строфарии синезеленую, и некоторые сыроежки.

Грибы после очистки от мусора и промывки проварить в слегка подсоленной воде от 20 до 30 мин. Затем воду, в которой они варились, слить, а грибы промыть в холодной воде, откинуть на решето, дуришлаг или поместить в мешок из редкой ткани и подвесить, чтобы стекла вода.

Подготовленные таким образом грибы следует уложить в посуду (кадки, банки), посолить из расчета 45-60 г соли на 1 кг отваренных грибов и накрыть деревянным кружком с гнетом. В качестве приправы в грибы можно положить чеснок, лук, хрен (хрен тормозит развитие плесени), эстрагон или укроп.

Засоленные таким способом грибы можно употреблять в пищу через шесть - восемь дней (в других источниках - 30 дней, ред.).

Этим же способом солят трубчатые грибы: белые, подосиновики, подберезовики, моховики, козляки, дубовики и маслята, отваривая в течение 10-15 мин.

### НЕОБХОДИМО ПОМНИТЬ, ЧТО...

✓ Хранить соленые грибы следует в прохладном, хорошо проветриваемом помещении при температуре +5-6°C, но не ниже 0°C. При низкой температуре грибы промерзнут, будут крошиться, утратят вкусовые качества. Хранение соленых грибов при температуре выше +6°C может вызвать их закисание и порчу.

✓ Надо регулярно следить за тем, чтобы грибы всегда находились в рассоле, не всплывали из него. Если рассол испарится и не будет покрывать все грибы, то в посуду следует доливать остуженную кипяченую воду.

✓ В случае появления плесени кружок и ткань следует промыть в горячей, слегка подсоленной воде. Плесень на стенках посуды оттереть чистой тряпкой, смоченной в горячей воде.

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



### ХОЛОДНЫЙ СПОСОБ ЗАСОЛКИ ГРИБОВ

На дно посуды насыпать слой соли, сверху добавить листья черной смородины, вишни, хрена, стебли укропа. У вымытых грибов ножки отрезать на расстоянии 0,5 см от шляпки, а затем уложить в посуду шляпками вниз, слоями по 6-10 см. Каждый слой грибов пересыпают солью с пряностями (лавровым листом, перцем, чесноком, укропом, хреном и др.). При этом соли надо брать из расчета 40-60 г на 1 кг свежих грибов.

Уложенные в посуду грибы сверху засыпать слоем листьев смородины, вишни, укропа, поверх которых положить деревянный кружок соответствующего диаметра, обернутый чистой марлей, и придавить грузом (гнетом), лучше всего камнем, не растворяющимся в рассоле.

Если нет подходящего гнета, можно на кружок поставить кастрюлю, а в нее положить любую тяжесть. Через один-два дня грибы в посуде осядут и дадут сок.

Если для засолки взята большая посуда, то грибы в нее без ущерба для качества засола можно добавлять постепенно, по мере их сбора.

Когда сбор грибов закончится и все они будут уложены в посуду, поверх них необходимо положить слой листьев смородины, вишни и стеблей укропа с таким расчетом, чтобы он полностью закрывал уложенную продукцию. В случае появления плесени на поверхности выступившего рассола слой листьев предохранит от проникновения ее к грибам.

Засоленные таким способом грибы будут готовы к употреблению через 30-40 дней после посола. Этот способ дает лучшую продукцию, грибы при этом бывают плотной консистенции.

**Это важно:** не следует делать груз из кирпичей, известкового или доломитового камня. Эти материалы под влиянием рассола могут частично раствориться и испортить грибы. Нельзя также использовать для этих целей металлические предметы, дающие ржавчину.

### ЗАСОЛКА БЛАНШИРОВАННЫХ ГРИБОВ

Грузди, подгруздки, волнушки, серушки, сыроежки, колпачки кольчатые и некоторые рядовки можно солить после предварительного бланширования. Для этого очищенные и промытые грибы в дуришлаг или решете опускают на 5-8 мин в кипящую воду, затем быстро охлаждают, промывая в холодной воде, укладывают в посуду и солят из расчета 40-50 г соли на 1 кг грибов. В качестве приправы кладут чеснок, корни петрушки, хрена, укроп или сельдерей, а также листья дуба, смородины, вишни.

Посоленные таким способом грибы бывают готовы к употреблению через неделю или десять дней.

### СУХОЙ ЗАСОЛ (РЫЖИКОВ И СЫРОЕЖЕК)

Грибы перед засолом не мыть, а тщательно очистить щеточкой или протереть влажной капроновой тряпочкой.

Затем уложить их в посуду, пересыпая солью. Сверху покрыть чистой тканью и положить деревянный кружок с гнетом. Никаких пряностей при этом не добавляется, чтобы не потерялся специфический грибной вкус и аромат.



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

Газета «Грибная Аптека». Учредитель и издатель ООО «Фарм-принт». Регистрационное свидетельство ПИ № ФС77-24645 от 08.06.2006г. Свидетельство выдано Управлением Федеральной службы по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия по Российской Федерации и зарубежным странам. Адрес редакции и издателя: 191167, Санкт-Петербург, Невский пр.180, оф.25. Тел: (812) 717-87-84, e-mail: gazeta@fungo.ru, Главный редактор Фаина Т.И. Тираж 20000 экз. Подписано в печать 26.09.2008 г. Цена свободная. Отпечатано в ООО «Типографский комплекс «Девиз», 199178, СПб, В.О. 17 линия, д. 60, лит.А, пом.4н. Заказ № ТД-3873

