



12+

№ 5 (121) 2015 г.

Вестник
фунготерапии

АПТЕКА

✉ МОРКОВКИНА РАДОСТЬ

Лет десять назад зашли мы в лес – хоть сыроежек набрать на жаренку. Лето стояло засушливое и перед этим прошли дожди, всего пару дней. Не ожидала я грибов. И вдруг... все эти годы у меня эта картина перед глазами. Полянка была ВСЯ покрыта подберезовиками, самый большой с детскую ладошку... Чистые, крепкие. А сын пятилетний с соседней полянки кричит – здесь красненькие грибки. А на третьей полянке – белые. В общем – все корзины, багажник и салон «Волги» через пару часов был забит грибами. Сутки чистила. Боровики – в маринад, подосиновики – в икру. А на подберезовики – сил не хватило. Половину оставила. Через день они уже были полугнилые... Жалко – сил нет. И ведра два я на грядку после морковки их сгрудила и прикопала. В следующем году как обычно посадила на трех грядках морковку. И понять не могли долго, почему на одной грядке морковка – огромная, чистая, сладкая, а на других – обыкновенная. Потом сообразили – подкормка из подберезовиков.

Евсеева А., Ржев

✉ ПИОНЕРСКИЕ МАСКИ

До сих пор вспоминаю пионервожатую в брянском лагере «Лесные голоса». Была она, на мой взгляд шестиклассницы – старой девой. Лет двадцати шести. Некрасивая, полная. Но лицо – кожа аж светилась. А мы тогда только созревать стали – все в прыщах. И вот она нам первые мастер-классы по косметике давала. Натирали мы огурец свежий – сначала дольками лицо протирали, а потом кашичку для маски делали – тертый огурец с размятыми подберезовиками смешивали и на лицо как маску накладывали. За две лагерные смены – все прыщи исчезли. Личики – свежие. Тогда на всю жизнь запомнили – за собой надо ухаживать с фантазией и природной косметикой. А не втирать химию в кожу...

Иванко Р.Д., Брянск

✉ БАБЬЯ ВОДА

У нас подберезовики называют – обабками. Я интересовалась – почему? Никто не знал. Нет объяснений. А одна пожилая грибница мне объяснила - когда варишь подберезовики, обабки, эту воду выливать не надо. Это – бабья вода. Целебная. Умываться ею надо и волосы ополаскивать. Самое незаменимое средство. Говорила она и о болезнях, которые женщины лечили этой водой, но я уже и не вспомню – лет сколько с того рассказа прошло...

Ольшевская Н., Пермь



● ТЕМА НОМЕРА: **Подберезовик** *Leccinum scabrum*

- Опыт и практика фунготерапевта **КОПРИНУС. ВОПРОСЫ И ОТВЕТЫ**
- Очевидное-невероятное **ГРИБНОЕ ЛУННОЕ МОЛОКО**
- Грибная теория и практика **ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ О ЦЕЛЕБНОСТИ ГРИБОВ**
- Дачные грибные хитрости **ГРИБЫ НА САДОВОМ УЧАСТКЕ**
- Рецепты от Филипповой **СМОРЧКИ ОТ РАЗНЫХ ХВОРЕЙ**

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**



Май

Вот и май подоспел опять. Вроде незаметно, ненавязчиво, помимо нашей вечной суеты, потихоньку, не спеша, набухли почки, проклюнулись первые, очень яркие, зелёные листья, и снова, вопреки всему, что происходит в нашем мире, нагрелась весна. Разная, как обычно – то дождь льёт сутками, то солнце прогревает всё кругом до летней почти жары, а то и снежок ещё кое-где порхнёт. Но движение жизни не остановить, и лес ожил, как было сотни тысяч лет, и можно уже отправляться на первые грибные поиски.

Опёнок, дубовик, моховик, рядовка майская – любой из этих грибов порадует нас после затяжной, малоцветной зимы, которая тянется всегда долго. А весна эта особая – 70 лет минуло с той поры, когда закончилась та самая страшная, пожалуй, война в истории человечества. Счастливы для нас всех закончилась – Победой, но какой ценой... И забывать об этом нельзя ни на секунду, ни на миг. Помнить всегда, а не только 9 мая.

Многим, думаю, приходилось бывать в лесах, где шли кровопролитные бои. И собирая там грибы, ягоды, орехи, многие ли задумываются о том, что ходят под кронами деревьев, которые видели многое, которые помнят не только блаженные звуки майского торжества жизни – переливчатое пение птиц, шелест листьев под струйками тёплого лета, гудение насекомых – но и жуткий гул самолётов, вой падающих бомб, визг пуль и снарядов, несущих смерть... Приглядитесь. Посмотрите на эти канавы, холмики, ямы. Грибы растут здесь, которые мы собираем. Которые в войну многим, без сомнения, помогли выжить, особенно живущим в деревнях. Это сейчас мы грибы собираем для удовольствия, разнообразия. Даже просто ради возможности погулять по лесу – мирному, тихому и безопасному. А в те далёкие, казалось бы, но совсем недавние годы грибы



были дополнительным пропитанием – и для гражданского населения, и для солдат, и для партизан, которым пищу из «Метрополя» никто не доставлял. И все эти рвы, холмики, ямы – это не всегда естественный ландшафт. Это бывшие окопы, землянки, следы разрывов от бомб. Это места, где гибли люди ради нашей с вами жизни. Сотни тысяч из них так и лежат, присыпанные толстым уже слоем земли – но не похороненные. А пока не похоронен последний солдат – война продолжает длиться...

Есть у меня в Питере друг – Евгений. Врач по профессии. Знаете, как он проводит все свои отпуска? Не на Черноморском побережье. Не на Мальдивах-Иорданиях. А – в лесах. В топких Синявинских болотах, на Пулковских высотах, Невском пятачке. Он поисковик, копает и ищет – солдат. Тех, чьи тела и души ещё не упокоены. Вот около года назад на том самом Невском пятачке он с соратниками поднял 50 бойцов сразу – редкая удача... Имена не всех павших получается узнать – время... Но все они захораниваются с воинскими почестями, обретают покой и приближают время – действительного окончания войны...

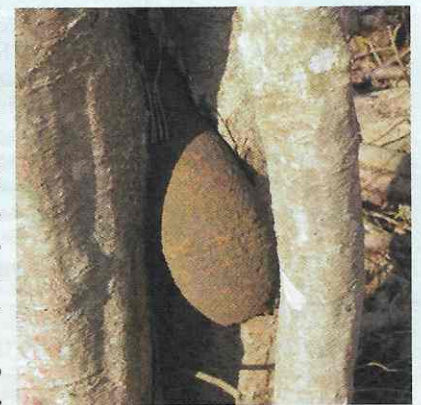
Вот некоторые из фотографий, сделанных им лично, Евгением. Посмотрите. Осознайте, по какой земле мы ходим, и что там, кто там – в этой самой земле. Вспомните – и помяните...

9 мая, Москва, парад Победы. Чувство гордости за страну, за весь мир, который отстояли в основном советские люди. Народ, понёсший невосполнимые потери. Проходят праздничными колоннами боевая техника,

военнослужащие, немногие уже оставшиеся в живых ветераны. Пролетают самолёты, среди которых есть всегда транспортник Ан-124 «Руслан» из военного лётного городка, где служил мой отец и сам я прожил когда-то.

А когда последние участники парада покидают Красную площадь, начинается другое действо. Не парад, наверное, уже, а – шествие. Шествие всех тех, кто погиб на той войне, пропал без вести. Шествие, которое мало кто видит. Идут все они – лётчики, солдаты, танкисты, генералы, моряки, артиллеристы, пехотинцы, женщины, дети, старики... Все, кто погиб. И знаете, сколько они все будут идти через Красную Площадь безостановочно, молчаливым потоком? 19 дней. Вдумайтесь в это, постарайтесь осмыслить и поклонитесь им – низко...

Гл. редактор
И. Коротков



Мой дед, воевавший под Великими Луками, рассказывал о какой-то «грибной» немецкой пехотной дивизии 205. Сейчас, накануне 70-летия Победы – вспомнилось... Что это за дивизия, и прочему – «грибная»?

Антон Шурыгин, г. Владимир.

Да, такая дивизия существовала на самом деле. Официально появилась 1 января 1940 года, участвовала в захвате Франции. После этого была переформирована в феврале следующего года, воевала с нашими войсками, в основном – под Великими



Луками. На месте боёв там до сих пор находят значки в виде гриба мухомора – символа той самой дивизии. Выглядит он вот так, крепился произвольно – на фуражки, пилотки, кители... Трудно сказать, отчего именно мухомор был избран символом немецких пехотинцев 205 дивизии Третьего Рейха. Видимо, вспоминали берсерков, которые перед боем объедались мухоморами и теряли чувство страха. В любом случае – не помогло. И дивизия, позже отступившая в Курляндию и попавшая там в «котёл», безоговорочно капитулировала 8 мая 1945 года, как и вся фашистская Германия.

Во время войны прабабушка служила медсестрой в госпитале недалеко от Невеля. И рассказывала часто, как медперсонал собирал летом и осенью грибы, чтобы подкормить раненых и самим поесть. Скольким людям в войну грибы помогли выжить...

Александра Пименова, Химки.

Абсолютно верно, Россия на леса богата, и это помогало прокормиться в тяжёлые годы войны. Не говоря уж о том, что пенициллин, полученный из грибов, сохранил жизни десяткам тысяч раненых. И вот ещё интересный факт – медсёстры фронтовые собирали в лесах трутовики, которые вполне успешно использовали в качестве ваты, когда её не хватало. И скажите, сможет ли кто-нибудь победить наш находчивый народ, нашу страну?. Да никогда!

Грибы существуют миллионы лет. Интересно, есть ли какие-нибудь сведения о том, когда именно первобытный человек начал употреблять их в пищу?

Сергей Востряков, Краснознаменск.

Сведения такие есть, причём научно подтверждённые. Если не касаться наскальных изображений грибов, использовавшихся в ритуалах и обрядах, древние люди, занимающиеся кроме охоты сбором трав, коре-

ньев, конечно же, употребляли в пищу грибы. Это доказали антропологи, обнаружившие грибные споры на зубах останков доисторической женщины, названной Красная Леди Эль-Мирона. Останки Красной Леди были найдены в 2010 году в пещере Эль-Мирон провинции Кантабрия (Испания). Могила Леди имела затейливую конструкцию, окрашенную в красный цвет, что означает знатное происхождение умершей либо принесение её



в ритуальную жертву. Грибные споры на её зубах указывают на то, что она питалась boletoвыми и жареными на костре грибами, что впервые доказывает применение грибов в пищу ещё во времена палеолита – около 19 тысяч лет назад...

Не так давно побывал в Китае и довелось попробовать блюдо из гриба Кордицепс. Да ещё приготовлен он был вместе с насекомыми, на телах которых паразитирует и таким образом размножается. В Китае пользуется большим спросом и популярностью. И во всём остальном мире тоже. Заслуженно ли?

Валерий Разлогов, Приморский край.

Китайцы – древнейшая и мудрейшая нация – применяют этот гриб более тысячи лет в народной медицине. Так что, думается, вполне заслуженно. Спектр его воздействия на организм человека очень широк: считается, что сей удивительный гриб усиливает иммунитет, подавляет воспаления и развитие опухолей, нормализует давление, улучшает кровоснабжение сердца и лёгких, выводит яды и шлаки. Традиционно уже считается антидепрессантом, тоником и афродизиак, омолаживающим средством. Кроме всего прочего, совсем недавно – в этом году – в Лондоне опубликованы результаты



начальной стадии исследования кордицепса на предмет получения из него мощного обезболивающего средства, которое эффективно поможет людям, страдающим остеоартритом. Так что гриб достойный внимания – впрочем, как и все остальные представители Грибного Царства.

Подберезовик — пехота Грибного Царства

Пренебрежительное отношение к подберезовику — их так много всегда. То на опушке стайками растут, то в подберезничке на каждом шагу попадаются, то у дома под березой вырастет — один-одинешенек. Для красоты. И собирают-то их только для массовости в корзинке грибной. И только самых юных... Кому же березовые шлепы нужны?

А ведь подберезовик — самый неприхотливый гриб и самый нужный. Как лесная пехота. И почву они скрепляют, и микориза (грибные корни) у них не агрессивная — не вытесняет другие грибы, а наоборот, старается расти в дружбе. Там, где начинают первыми расти подберезовики, вскоре заселяются и остальные грибы.

Очень интересно наблюдать становление Грибного Царства в нашем Грибном Заказнике в Пушкинских Горах. На месте бывшей пашни появился березовый подлесок, так, пятачок. Первые два года ничего не было — травка-муравка одна. И вдруг, на третий год выскочили сразу три подберезовика. Как перебрались через пашню? Спорами залетными? На следующий год уже весь пятачок был усыпан подберезовиками. Ушлый грибник не пойдет через пашню — лениво. И они там росли на раздолье.



Как-то я насчитала штук сорок уже перезревших грибов и тридцать малышей. И это все на крохотном березовом островке в диаметре метров пять. А затем березовый островок стал отвоевывать место у бывшей пашни — прорастать языками в заросшую чертополохом землю. На таких языках вместе с подберезовиками появились волнушки. Первые — хрупкие белянки. А потом и розовые волнушки. Наблюдаем за этим «грибным оазисом» уже седьмой год — ждем появления подосиновиков и белых. Надеемся...

Подберезовик вкусовыми качествами не поражает. Водянистый гриб. И для сушки не особо пригоден. И в жаренке аромат грибной средний. Но все же — гриб.

А вот в чем он рекордсмен, так это опять же — в воде. Только особой воде — грибной. В этом грибном соке сконцентрированы важнейшие витамины — группа витаминов В и микроэлементов: селен, цинк, медь. Есть в этой воде удивительное вещество, аналог гибберелину — гормон роста. Вот поэтому сейчас подберезовик всерьез исследуют на применение его в косметологии:

- для ращения волос, ресниц и бровей,
- для регенерации молодых клеток кожи, придания коже



эластичности и упругости.

Уже достоверно известно, что это натуральное вещество способно выдержать нагревание до кипения в течение 5 минут и не разрушиться. Стойкий гормон.

Так как подберезовиков – бесконечное число подвидов, исследование некоторых из них показало очень интересную вещь. Самые эффективные в косметологии и обладающие большим запасом гормона роста, это болотные подберезовики. Да, те самые невзрачные длинные серо-белые хилые подберезовики. Но, оказывается, запас сил у них – колоссальный. И вытягиваются они из мха в считанные часы.

Рецепты для роста бровей и ресниц

Хотите атласные брови? И длинные ресницы? Очень просто. Кусочком шляпки или ножки гриба (предварительно его чуть измять до получения сока) проведите по контуру бровей и ресниц. И оставьте на коже до следующего умывания. И так, периодически, весь грибной сезон.

Грибные ванны

Кожа тела стареет и увядает намного быстрее, чем кожа лица. Поэтому напитать кожу тела – тоже важная проблема. Эффективнее всего бывают грибные ванны.

Для этого делается легкий отвар из подберезовиков. На пятилитровую кастрюлю (в холодную воду) закладывается 2 килограмма подберезовиков (можно измельчить, можно целиком), доводятся до кипения и кипятятся ровно одну минуту. Затем оставить до остывания. И профильтровать теплый настой. Налить ванну и добавить туда этот грибной настой. Принимать ванну не менее получаса.

Грибные ванночки для ног

Подберезовики, вынутые из настоя, тоже не следует выбрасывать. Их поместить в тазик и опустить туда ступни ног на 5-19 минут. Лучшей маски для ног просто нет – залечивает трещинки ороговевшей кожи, размягчает мозоли, укрепляет ногти и... вылечивает ногтевой тканевый грибок.

Подкормка для цветов

Подберезовики – это безотходная отрасль. После использования их в грибных ванночках можно сделать из них великолепную подкормку для цветов. Измельчить эти грибы и залить водой, кашлица должна постоять сутки

и затем подкормить этой кашлицей цветы в горшках. Но так, чтобы кусочки грибов были скрыты почвой – грибы издают очень неприятный запах гниения.

Грибные маски для лица

Маска косметическая (увлажняющая и омолаживающая) для зрелой кожи из боровиков и подберезовиков.

Рекомендуется для дам после 25-30 лет. Наносить на чистую кожу после обработки грибным лосьоном. Держать 10 минут, затем смыть прохладной водой и нанести питательный крем.

Состав: взбитые до воздушной пены белки от двух свежих куриных яиц смешать с жидким пюре (пропустить через соковыжималку) из двух молоденьких подберезовиков или боровичков. Размешать, добавить чайную ложку оливкового масла. Нанести на кожу легкими массажными движениями.

Грибные маски для шеи и декольте

Маска увлажняющая и омолаживающая для сухой кожи из боровиков и подберезовиков.

Рекомендуется для дам после 25-30 лет. Наносить на чистую кожу после обработки грибным лосьоном.

Состав:

Желтки куриных яиц – 3 шт.

Мед – 1 столовая ложка

Пюре из подберезовиков или боровиков – 4 молодых свежих гриба – 200 г.

Смешать, нанести на кожу, держать 10 минут, затем смыть прохладной водой и нанести питательный крем. Рекомендуется делать маску не реже одного раза в 3 дня.

Грибные маски для рук

Маска из подберезовиков эффективно увлажняет и питает сухую кожу рук.

Рекомендуется для дам любого возраста.

Состав:

Желтки куриных яиц – 3 шт.

Льняное масло – 1 столовая ложка

Пюре из подберезовиков или боровиков – 2 молодых свежих гриба (100 г).

Смешать, нанести на кожу, держать 10 минут, затем смыть прохладной водой и нанести питательный крем. Рекомендуется делать маску не реже одного раза в 3 дня.

*Ирина Филиппова,
фунготерапевт*



Что нужно знать о целебности грибов

Корр.: Целебные грибы в настойках и отварах - ТЕРЯЮТ ЦЕЛЕБНОСТЬ?

Да - ТЕРЯЮТ. И приходится много писать, объяснять, доказывать. А что еще доказывать, когда это доказано в научных работах, проведенных в нескольких НИИ России: в Московском НИИ канцерогенеза им. Блохина, в Ветеринарной Академии Санкт-Петербурга, в Киевском НИИ Радиологии.

Полисахариды в грибах – очень нежные структуры, и ломаются они от разных факторов – высокой и низкой температур, от воздействия кислотами (уксусом и лимонной кислотой в частности), и от воздействия этиловым спиртом (алкоголем больше 10 градусов).

Сколько из-за этого досадного незнания и нежелания прислушиваться к грамотным микологам и фунготерапевтам произошло разочарований! Поэтому, когда я слышу, что от целебных грибов нет результата, начинаю выяснять, а как вы их принимали? Вот свежие примеры таких «недоразумений»:

Пациент Т., Москва: «Заказал настойку на водке гриба рейши (большая реклама дальневосточных трав в «Комсомольской Правде», пью 4 месяца, результатов не вижу, опять на УЗИ – та же картина – даже увеличались метастазы в лимфоузлах...»

В чем причина? Да в том, что в этой спиртовой настойке не осталось действующих полисахаридов, тех самых, которые останавливают рост опухоли.

Встает вопрос: а почему же эти хорошо раскрученные дельцы от народной медицины так поступают? Не знают, что ли? Знают. Но производить по нашей запатентованной

ванной суперщадящей технологии – капсулы из грибов в десятки раз дороже, а стоимость – одинаковая. А так – измельчил рейши, залил водкой, и глубоко «до лампы», поможет больному или нет. Деньги-то получены.

То же самое происходит и с веселкой. Президент Лукашенко объявил веселку, после моих исследований и статей о невероятной противоопухолевой активности этого гриба, достоянием Белоруссии. Вот белорусы и воспряли духом – стали ее заливать водкой или спиртом для консервации и атаковать звонками наши офисы – закупайте за твердую американскую валюту! Им объяснили, что в такой ядерной настойке вся противоопухолевая способность веселки потеряна, ею можно только теперь натирать суставы как обычной настойкой. Тогда они не растерялись и стали продавать через Интернет маленькими пузырьками для всех желающих. Правда, информацию пишут нашу – все наши исследования. И, конечно, без ссылки.

Так вот, предупреждаем всех:

Спиртовые настойки для грибов недопустимы! Алкоголь свыше 15 градусов разрушает противоопухолевые вещества!

Корр.: А как же знаменитые рецепты Филипповой, когда она советует грибы настаивать на винах, в частности, на кагоре?

Сухие и полусухие вина с крепостью не более 9 % алкоголя вполне допустимы. Кагор – с крепостью 15-16 градусов тоже подходит. Но вот настаивать свежие или сухие грибы на винах не стоит. Вино просто прокиснет. Эти рецепты я даю для капсул наших грибных БАДов.

Вот, например, наша постоянная головная боль, городская напасть – загрязнение атмосферы.

И что самое поразительное, беспокоит даже не просто пыль, а уже дьявольский коктейль. Смесь резиновой пыли (представляете, сколько стирается резиновых шин об асфальт?) и букет всевозможных грибных спор (и от обычных грибов, и от микромицетов).

Это – настоящий «коктейль Молотова», он пожирает наши легкие и бронхи, а резиновая пыль оседает пленкой на альвеолах бронхов.

Как с этим бороться? Выводить. И самое лучшее средство – полу-



сухое вино. А вместе с грибными добавками – мощное средство для уничтожения развившихся на этой «резинной клумбе» колоний грибов (аспергилл, фузариум, ботрикс и т.д.).

Рецепт прост и эффективен:

В 100 мл полусухого вина (чуть подогретого) добавить 5 капсул трутовика лиственничного и 5 капсул дождевика, добавить чайную ложку лимона.

Использовать БАДы «Трутовик лиственничный» и «Дождевик».

Пить один раз в неделю в течение двух месяцев.

Улучшение отметите сразу – после двух-трех процедур начнет отходить мокрота с желто-грязным налетом.

Корр.: С чем еще можно принимать капсулы? И почему, вернее, зачем? Можно же пить просто капсулы?

Да, капсулы, конечно, пить проще и удобнее, тем более сами капсулы – это пищевой желатин, абсолютно безопасный для здоровья.

Капсулы – это целенаправленный «укол» организму. Растворенные в вине, сыворотке или другом продукте грибные капсулы – более щадящий метод и более узко направленный. Так как содержимое капсул – это активные лекарственные вещества – полисахариды, маннины, натуральные витамины в комплексе, то растворение их – это торможение одних и усиление других.

Например, мед способствует максимальной работе хитозана и натуральных витаминов. Углеводная составляющая меда, как на трамвае, доставляет нужные вещества быстро в кровь. А вот полисахариды они оставляют, не трогая, до полного расщепления.

Вино быстрее расщепляет грибные алкалоиды и натуральные кислоты со смолами, поэтому усвоение происходит более качественное и затрат организма требуется меньше.

Молочная сыворотка расщепляет молочные

триглицериды и поэтому полисахариды усваиваются успешнее.

Вот, например, прекрасная профилактика против описторхоза.

Рецепт с капсулами БАД «Лисичка»

В 100 граммов растопленного, но не горячего меда добавить 15 капсул (содержимое капсул) БАД «Лисичка», добавить чайную ложку отжатого лимонного сока. Настоять 2 дня в теплом месте. Принимать по чайной ложке в течение недели.

Корр.: А отвары грибов? Они целебны?

Теперь об отварах. В Интернете гуляет крайне невежественная установка, что трутовики (в частности, чагу) надо кипятить как можно дольше.

Это – заблуждение!

Грибы кипятить нельзя! Единственный действенный рецепт для чаги – это напаривание в термосе, и заливать надо чагу горячей водой не больше 60-70 градусов.

Чага – наш знаменитый русский гриб, которым всегда лечили и вылечивали рак (стоит вспомнить только доктора Масленникова из Александрова, вылечившего писателя Солженицына от рака), из-за бездарного рецепта, распространенного везде, потеряла свою репутацию совершенно!

Нельзя отваривать ни лисички, ни рейши, ни шиитаке, никакой другой гриб. Это будет только грибной суп. Целебных веществ там не останется.

Корр.: Я слышала о Вашей новой разработке – ГРИБНОМ ЧАЕ. А это разве не отвар? Ведь его растворяют в кипятке?

Да, у нас со дня на день выйдет целая серия «грибных чаев». Кстати, очень вкусных и на грибной суп совсем не похожих.

Не стоит путать длительное грибное отваривание с завариванием. Экстракт грибной чайный разрабатывался в течение трех лет и аналогов он не имеет. Кстати, японцы очень заинтересовались нашими секретами и даже пытались взломать сайт с технологической информацией. Хотя особых секретов мы не стремимся держать. Основное действие наших грибных чаев – это профилактика грибными триглицеридами и натуральными витаминами и минералами. Для этих веществ повышенная температура воды – только в плюс.

Корр.: Какие грибные чайные напитки поступят в продажу?

Пока шесть наименований: Грибной чай «Шиитаке», «Чага», «Лисичкин чай», «Мейтаке», «Рейши», «Кордицепс».

Ирина Филиппова, фунготерапевт



Грибное лунное молоко

«Лунное молоко» мечтает увидеть каждый исследователь пещер. И каждый целитель. Для первого это – завораживающее зрелище и объект для изучения, для второго – панацея излечения болезней.

Еще со времен Диоскорида врачеватели в самых сложных случаях и при запущенных болезнях горько качали головой – дескать, разве что на «лунное молоко надеяться».

Хотя так поэтично – «лунное молоко» – назвали его все-таки позже – в 16 веке. Дело в том, что в вечном мраке пещеры лучи света преломляются и отражаются на таком «лунном потёке» мерцающим холодным лунным светом. Вот и появилось название – «лунное молоко».

Этот непонятный потёк действительно напоминает молоко, а скорее густую сметану с кремовым оттенком. Если взять в горсть и отжать воду, то останется творожистая масса с таким же кисловатым вкусом.

Ходят легенды о том, что в глубине подземных пещер растут удивительные растения, коих ни разу не коснулся луч света, живут гигантские крысы размером с кота, десятисантиметровые прозрачные тараканы, пятиметровые змеи. И все потому, что для них подкормкой и лекарством служит это «лунное молоко».

Эти снимки с бесценным сокровищем «молочных натеков» сделаны в недавно открытой крымской пещере. Причем это произошло случайно, после обвала. Пещера Гугерджин-Хосар расположена на яйле Чатыр-Дага на нижнем плато Шатер-горы.

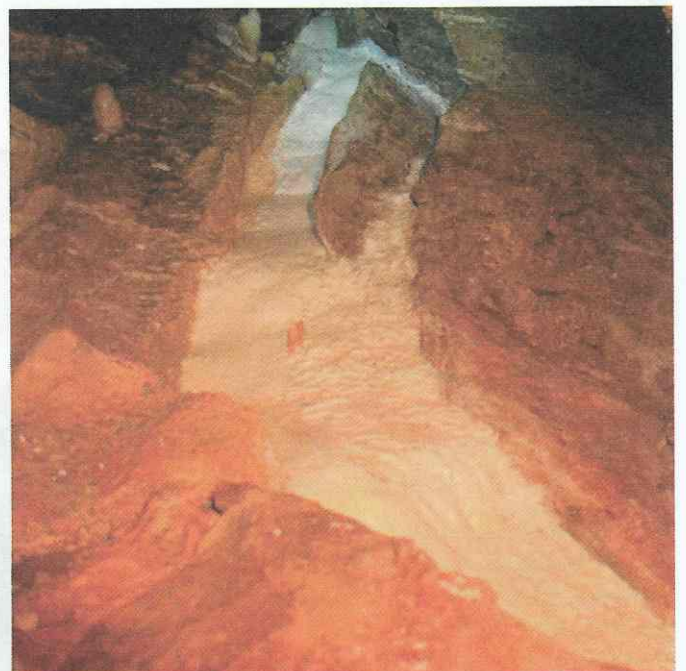
Зал богато украшен хорошо сохранившимися натеками, разделяющими его на несколько камер. Поверхность сталактитов покрыта влажным известняковым

тестом, так называют более густое «молоко», как накипь, расположенное на сталагмитах или сталактитах.

Его происхождение долгое время считалось загадкой. Но, кажется, появился просвет. Биохимический анализ показал, что «лунное молоко» – продукт деятельности микроорганизмов – грибов-микромикетов.

Эти грибы способны осажать мелкие кристаллы кальцита как побочный продукт своей активности (Cooper, 1993; Gradzinski et al., 1997).

Эту гипотезу подтверждает и наличие в «лунном молоке» антибиотика стрептомицина. А, как известно,





микробицетные грибы продуцируют антибиотики.

Следовательно, древние врачеватели были абсолютно правы, когда надеялись только на «лунное молоко», видя, что травяные сборы бессильны. Сейчас-то мы хорошо понимаем, что антибиотики действительно способны излечить. А это – натуральный чистейший антибиотик.

К настоящему моменту «лунное молоко» описано почти во всех регионах мира. Оно встречается и высоко в горах в альпийских пещерах с большим количеством льда, и в тропическом климате, где постоянная температура около 25°C.



Как правило, под «лунным молоком» исследователи понимают белую гомогенную желеобразную массу, скапливающуюся в виде пленок или потеков на стенах и полу пещер. Одним из характерных свойств этой массы является способность быстро разжиматься, если, к примеру, поместить кусочек между пальцами. В. Н. Дублянский назвал такую структуру «криптопластичной».

Впервые о «лунном молоке» упоминается в 1546 году (Agricola, Georgius. 1546. De ortu et causis subterraneorum: Basel (Switzerland): Hieronymus Froben & Nikolaus Bischof (Episcopium), 487 p.), а уже в 1555 появляется первая гипотеза о его происхождении.

Автор гипотезы Геснер (Gesner C. 1555) полагал, что

имеет дело с разновидностью грибного мицелия, который растет исключительно на поверхности известняков. И ведь был абсолютно прав! Кстати, именно Геснер же впервые и предложил устоявшийся романтический термин – «лунное молоко».

Как правило, «лунное молоко» обнаруживается на известняках и содержит в составе карбонатные минералы.

Упоминания о медицинских свойствах «лунного молока» встречаются в древних трактатах Диоскорида.

Его применяли для заживления переломов, оно прикладывалось к раковым язвам, гнойным ранам, свищам и пролежням, а также принималось внутрь при холере, диарее и дизентерии.

Его давали коровам и кормящим матерям со сниженной лактацией (Reinbacher, 1994).

Для пожилых людей это была панацея при любых суставных заболеваниях.

А еще со времен Диоскорида ходят легенды, что у «лунного молока» есть свой грозный охранник. Помесь огромной змеи с собакой – что-то типа латиноамериканской чупакабры.

Кстати, и крымские спелеологи это подтверждают. Уже не раз в этой пещере видели странное существо, помесь собаки с рептилией. Охраняет тайну лунного молока...



Копринус. Вопросы и ответы

То, что копринусы (навозники) – это грибы от пьянства, знают уже все. А вот как ими пользоваться и пользоваться ли вообще – не знают. Расскажите об этом подробнее. Потому что в Интернете сведения самые разные: от восхищения до страха – а вдруг отравимся?

Вопросы задаем фунготерапевту Ирине Александровне Филипповой.

Итак, как самим приготовить зелье из копринуса от пьянства?

И.Ф. А нужно ли? Желание сэкономить? Иногда такая экономия дорого обходится. Люди сейчас грибов не знают – ушла культура грибоведения из нашей жизни. Я могу пересчитать по пальцам тех грибников, которые действительно любят и знают грибы. Вижу это по «новым грибникам» – собирают только белые грибы, волнушки и сыроежки презрительно дают каблуком... Разве это грибники? То же самое и с навозниками: белый лохматый путают

с шампиньонами и потом в Интернете пишут отзывы, что у белого навозника нет никаких свойств и нет никакого копринина – он, дескать, на себе это проверил. Не было реакции после спиртного. Мерцающие путают с чесночками, и даже галлюциногенами, серый умудряются перепутать с рядовками (к счастью, все они съедобны). Да собирают не где-нибудь, а на городских газонах (представляете, какие удобрения используют для цветов и газонной травы? А выхлопные газы?).

В общем, говорю всегда – знаешь – лечись. А не знаешь, тогда нечего у меня рецепты спрашивать... Мы сделали БАД «Копринус», уверены в его эффективности и экологической чистоте. А еще в том, что он НИКОГДА не навредит. Хотите – пользуйтесь, а нет – экономьте на своем здоровье.



Правда ли, что идет сильная рвота и понос?

Да, если жарить на неочищенном растительном масле и именно серые навозники (в них намного больше копринина). Рвота и понос тогда бывает дня три. Но летального исхода не бывает.



На длительное время это растягивается из-за убеждения самого потерпевшего, что любой понос лечится водкой. Вот он и добавляет рюмку за рюмкой, а коприн в навознике на это еще больше реагирует.

А на капсулы такая же реакция?

Нет, такой реакции нет. Там очень маленькая природная доза натурального копринина, который, окисляясь, вызывает только небольшую тошноту. И... изменение вкуса. Пиво приобретает (якобы) неприятный плесневый привкус, вино кажется ядовито-прокисшим, а водка начинает казаться «паленой»: появляются сомнения в ее качестве. Это происходит не сразу – не раньше, чем недели через 2-3, но происходит. А потом все уже зависит от желания самого пьяницы. Иногда изменение вкуса его не останавливает (да хоть денатурат, да чтоб по мозгам ударило...). Но в большинстве случаев идет резкое сокращение количества выпитого, а следовательно снижается и склонность к запоям.

А такие случаи часто бывают?

Достаточно, если БАД «Копринус» у нас очень ходовой товар. Вот летом произошла недопоставка баночек (не во что было фасовать), так народ в «Грибных Аптеках» даже записываться в очередь на получение стал...

А примеры...

Пришла мама студента, которая очень волновалась из-за его пристрастия к пиву – каждый день пар тройка бутылок. Через четыре месяца приема капсул и к пиву молодой человек охладел. Пьет только, когда идет с компанией в сауну – и то через силу. А что удивительнее всего – стал убежденным вегетарианцем. Говорит, что вдруг почувствовал гнилостный вкус мяса, а овощи и фрукты наоборот стали вкусны неимоверно. Вот такая переориентация.

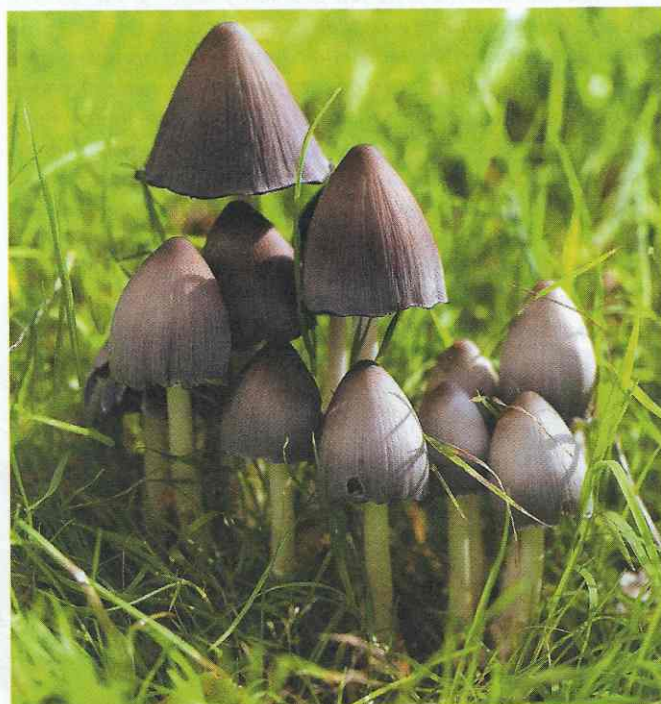
Или вот случай.

Дама очень волновалась, что муж в самолете до прилета на курорт всегда затоваривался спиртным из магазина дьюти фри и набирался до не стояния, приходилось на себе его в отель тащить. Стала за пару недель до поездки на курорт подкармливать его капсулами копринуса. Результат превзошел себя – после первой рюмки началась тошнота, которая и продолжалась весь рейс (без рвоты и поноса). Но в памяти закрепилось – сейчас всем говорит: «В самолете пить не могу теперь. Стало укачивать – тошнит. Какое уж тут спиртное...»

Или опять же пример:

Девушка пристрастилась к красному вину – после работы всегда первым делом в кафе – пару бокалов и домой.

Мама взялась за лечение – через полгода все стало хорошо. Пьет только газированную питьевую воду, потому что вино и фруктовые соки у нее вызывают ассоциацию с гниющими... водорослями! Почему? Не знаю, но вот такая ассоциация. Мама, правда, волнуется, что и на фруктовые соки тоже возникла реакция, но думаю, волнение напрасно – витамины она прекрасно получает в свежих фруктах и овощах.



Сморчки от разных хворей



Много вопросов всегда задают о применении сморчков. Гриб весенний, первый, как правило плодоносит не больше двух недель. Вот вроде появился на майских полянках, и нет его, как сквозь землю провалился. У нас в России его и за гриб не считают, а в Европе его очень ценят. Особенно в Испании и в Италии. Там он считается деликатесным и целебным.

Тосканские крестьяне вымачивали сморчки в вине и использовали его для лечения зрения при дальнозоркости. Дальнозоркость – это беда всех без исключения людей ближе к 40-50-летию. Даже при замечательном зрении всю жизнь, к этому времени оно начинает стремительно падать – все труднее становится читать, буквы расплываются, зато вдаль человек видит отменно. Чтобы сохранить зрение в нормальных границах, не дать ему упасть до критических отметок, используют следующий рецепт:

Тосканский рецепт для зрения

Пять плодовых тел сморчка (не путать со строчком!) не разрезая, вместе с полкой ножкой уложить на дно литровой банки, залить на палец сверху майский мед (чтобы грибы были покрыты медом на сантиметр), затем снять цедру с одного апельсина и одного лимона и уложить слоем на грибы и мед в банку, добавить десять зернышек кардамона и залить все вином кагором. Банку закрыть крышкой и поставить в холодильник на неделю. Фильтровать не надо. Для приема сцеживать жидкость через ситечко. Принимать по рюмке вечером перед едой. В рюмке обычно бывает 20 мл жидкости.

Если нет в наличии ни свежих, ни сухих грибов сморчков, можно



воспользоваться капсулами БАД «Сморчок».

В поллитровую банку на дно бросить 10 зерен кардамона, цедру одного апельсина и одного лимона, залить медом (именно в такой последовательности), на мед высыпать 30 капсул сморчка (без желатиновых капсул, только содержимое!) и залить кагором до краев банки не перемешивая. Принимать по половинке рюмки (10 мл) вечером перед едой.

Во Франции сморчками, вымоченными в вине, кормили воинов-лучников для остроты зрения.

Салат был, прямо скажем, на любителя. Но, наверно, в средние века солдаты не были очень избалованы.

Снадобье-салат рыцарей-тамплиеров

Вымоченные в течение недели в кислом сухом вине сморчки резались на кусочки, добавлялись стручки фасоли (свежие створки), сваренные в соленой воде бобы или фасоль, лук-порей. Заливался салат оливковым маслом и посыпался сухим укропом.

Но больше всего сморчок прославился в Италии как средство, очищающее кровь и лимфу, рецепт настойки из сморчков применяют при аутоиммунных заболеваниях, заболеваниях крови, лимфогранулематозе, лимфоденитах.

Итальянский рецепт на белом вине

Три крупных сморчка, хорошо очищенных, вымачивают в белом вине в течении недели. Вынимают из вина, укладывают в глиняный горшок, слоем укладывают одну, разрезанную на тонкие дольки, черную редьку, 2 грамма тонких пластинок имбиря, заливают густыми сливками на два пальца (на 2 см выше слоя редьки) и томят в печи 2 часа на слабом огне, доливая белое вино из-под сморчков. Отфильтровывают и принимают по 1 чайной ложке вечером перед едой.

Можно заменить капсулами БАД «Сморчок»: содержимое 30 капсул высыплют на слой черной редьки и имбиря.

На севере России «сморчками на меду липовом» лечили легочные заболевания (бронхиты, саркоидоз, туберкулез).

Сморчки (5-6 крупных грибов с ножками) выкладывали в глиняный горшок, 2-3 крупные редьки резали на тонкие пластинки и укладывали слоем, добавляли 5 долек чеснока и 5 перышек алоэ. Заливали медом на два пальца и томили в печи, при необходимости доливая водой. Отфильтровывали и пили по 1 чайной ложке.



Огородно-садовые природные советы

Грибы прорываются на огород. Кому-то это в радость – на своем участке грибочки, кому-то печаль – зачем они здесь? Да еще непонятные? А кто-то давно уже понял, что грибы – это польза в любом виде: и еда, и лекарство, и подкормка огородная.

В этой рубрике мы будем писать о дачных грибных хитростях.

УЛИТОЧНО-ГРИБНАЯ ПИЩЕВАЯ ДОБАВКА

Давить каблуком наглых агрессоров не просто жестоко, а крайне бесхозяйственно. Я сейчас приведу «золотой рецепт» французских фермеров, которые этим рецептом стойко увеличивают яйценоскость кур, поголовье кроликов и молока у коров. Это натуральная подкормка, добавляемая в корма животных, ими любимая и ценимая. Одно отличие – фермеры используют отходы от улиток (панцири и внутренности улитки), мясо же улитки отделяют и замораживают или отваривают. Мы – не улиткоеды, поэтому в дело пойдет все.

Итак, собирая улиток, складывайте их в одну емкость, например, большую банку с крышкой, в которой потом можно будет проделать отверстия. Банку наполняем улитками на одну треть и закрываем ее крышкой с отверстиями и оставляем под кустиком на полянке на неделю. За это время кишечник улитки полностью очистится и не будет неприятной горечи порошка. Затем мы вытряхиваем улиток в емкость и промываем их под струей воды, наливаем воду, закрывающую их на треть и добавляем 1 столовую ложку соли. Через сутки промываем опять, и ставим на огонь, доводя их до закипания. Высыпаем в полиэтиленовый пакет, давим скалкой до однородной массы. И высушиваем в духовке. Порошок получился – ценнейший. С витамином А, В, Д и натуральными лекарствами. Можно добавить сухих грибов, растолченных в порошок (лучше всего опят) – это и подкормка, и лекарство для всех домашних животных от лысеющих от авитаминоза грызунов до недомогающих крокодилов.

Коротков И. О., С-Пб

ГРИБ ПРОТИВ ГРИБА

Бывает, что и ранние томаты заболевают фитофторозом, но я вот уже несколько лет спасаю их от этой болезни 22-дневным настоем гриба-трутовика. Готовлю настой так: мелко измельчаю 5-6 молодых трутовиков, заливаю 8 ли-

тров воды и даю настояться 22 дня. Для опрыскивания – 1 литр настоя развожу в ведре воды. Всего две обработки – и эта коварная грибная болезнь помидорам будет не страшна.

Андреева Светлана Марковна, Колпино

От редакции. Вероятно, имеется ввиду трутовик-копытель, но можно использовать и некоторые другие виды (плоский трутовик, траметес, березовый лепех), потому что все эти трутовики угнетают патогенные грибки, вызывающие фитофтороз помидоров.

МОХОВИКОВЫЙ КОМПСТ

Не люблю я моховики – никогда не собираю, бульон от них грязно-темный, вкуса никакого. Бросовый гриб. А вот сосед мой по даче – тот корзинами их собирает, ходит неподалеку. Я всегда считал, что он просто не грибник, ничего не понимает в стоящих грибах. Решил даже пошутиться – он тянет две корзины моховиков, а я – ведро белых. Вот и говорю – не хочет ли поменяться. Вот он и выдал мне секрет своей любви к моховикам. А все дело в том, что садоводство наше стоит на самой бедной болотной почве – торф с завезенным песком. Что может на ней расти? У меня вся клубника в первый же год погорела, яблони цвести не хотят, да и у всех так. А у него – оазис посреди болота. И клумбы в цветах, и грядки, и деревья плодоносят. Вот он мне и рассказал, что компост делает специальный грибной. В бочки закладывает грибы, которые не жалко – моховики, козлята, колпачки, очистки от хороших грибов, потом слоями – траву свежескошенную и водой заливает. Этой водой поливает растения, а перепревший компост глубокой осенью – в почву. Вот у него все и прет из земли. Я тоже теперь попробую, составлю ему грибную конкуренцию.

Елисеенков А.Р., Тосно

КОНКУРС

«ГРИБЫ НА САДОВОМ УЧАСТКЕ»

УСЛОВИЯ КОНКУРСА

Для участия в конкурсе необходимо выслать на электронный адрес газеты фотографии грибов, которые выросли на вашем огороде или в саду, или около дома. Самые интересные фото будут опубликованы в газете, а в декабре 2015 года будут подведены итоги. Пожелания: нужны не просто фото грибов, а панорамные снимки, чтобы видеть, что гриб действительно вырос рядом с домом на огороде, в саду.

ПРИЗ

Первые три места будут награждены ценными подарками – наборами «Акура», «Ямакиро» и грибными ножами.

РАСПИСАНИЕ ЛЕКЦИЙ В «ШКОЛЕ ФУНГОТЕРАПИИ»

для любителей грибов

июнь 2015 г.

Санкт-Петербург
(вход свободный)
www.fungospb.ru

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



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

2.06.2015 (вторник) в 18.00

«БАЗИДИАЛЬНЫЕ ГРИБЫ – НАТУРАЛЬНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ БОЛЕЗНЕЙ ГЛАЗ»

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

3.06.2015 (среда) в 18.00

«МОЛОЧНЫЙ ТИБЕТСКИЙ ГРИБ»

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

4.06.2015 (четверг) в 18.00

«РЕЙШИ – ГРИБ ДОЛГОЛЕТИЯ. ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА РЕЙШИ»

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

5.06.2015 (пятница) в 18.00

«КОРОЛЕВА РОССИЙСКИХ ЛЕСОВ – ВЕСЕЛКА ОБЫКНОВЕННАЯ»

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

16.06.2015 (вторник) в 18.00

«ЭФФЕКТИВНОСТЬ ВЫСШИХ ГРИБОВ В ПРОФИЛАКТИКЕ И ЛЕЧЕНИИ ЖЕЛЧЕКАМЕННОЙ БОЛЕЗНИ»

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

17.06.2015 (среда) в 18.00

«КАК ВЫРАСТИТЬ ТИБЕТСКИЙ МОЛОЧНЫЙ ГРИБ. ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА ТИБЕТСКОГО МОЛОЧНОГО ГРИБА»

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

18.06.2015 (четверг) в 18.00

«УДИВИТЕЛЬНОЕ СВОЙСТВО МЕЙТАКЕ – СПОСОБНОСТЬ СНИЖАТЬ ВЕС»

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

19.06.2015 (пятница) в 18.00

«ГРИБ ДОЖДЕВИК – В СОВРЕМЕННОЙ ФУНГОТЕРАПИИ»

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

www.fungospb.ru



«ФУНГОШАРИК»

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

БЕСПЛАТНЫЕ
КОНСУЛЬТАЦИИ
ПО ВЕТЕРИНАРИИ

- По электронной почте: sharik@fungospb.ru
- На форуме: 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 ФИЛИППОВОЙ»



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. Комсомольская), Комсомольская площадь, д. 2,
 (в ТЦ Казанский, 2-й этаж) (985) 293-99-75
 (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**

НАШИ ПАРТНЕРЫ В МОСКВЕ



Сеть аптек «СЕРДЕЧКО»
 Единая справочная: (495) 654-51-03



Сеть аптек «АСНА»
 Единая справочная: (495) 223-34-03

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, 30-57-53
 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, 47-13-13
 г. Витебск, 53-19-18
 г. Орша (МТС) 375 033 3024529
 (VELKOM) 375 044 4986716



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**



Центр фунготерапии Ирины Филипповой



Жюльен из подберезовиков

Ингредиенты:

- Подберезовики — 500 грамм
- Мука пшеничная — 1 ст. ложка
- Сливочное масло — 1 ст. ложка
- Сливки — 1 стакан
- Соль — по вкусу
- Смесь перцев — по вкусу
- Мускатный орех — по вкусу
- Сыр тертый — 100 Грамм

Приготовление:

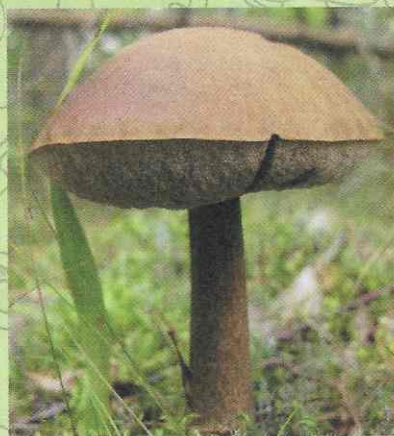
Вообще-то, жюльен — это вовсе не название блюда, а способ нарезки его ингредиентов, но в нашей стране он известен прежде всего как вкуснейшая горячая закуска из грибов. Что ж, окей - готовим!

Описание приготовления:

Приготовить жюльен из подберезовиков в домашних условиях не сложно. Главное, чтобы грибы были качественными — подпорченные и червивые экземпляры для этого блюда не подойдут. Ну и, разумеется, имеет важное значение посуда. Для того, чтобы грибы хорошо пропитались соусом, сохранив при этом свою консистенцию и нежный тонкий вкус, жюльен необходимо готовить в кокотницах — специальных жаропрочных порционных кастрюльках. Длинная ручка кокотницы делает ее очень удобной в обращении, да и выглядят на столе они красиво.

Итак, приступаем.

Простой рецепт жюльена из подберезовиков:



1. Подберезовики тщательно промыть, очистить и отварить целиком в кипящей воде до полуготовности.
2. Нарезать тончайшими ломтиками и припустить на хорошо разогретой сковороде в растительном масле, непрерывно помешивая.
3. Выложить в миску, слегка посолить.



4. Сделать соус: муку спассировать в сливочном масле, тонкой струйкой вылить в сковороду сливки, посолить, добавить специи и, постоянно помешивая, довести до консистенции негустой сметаны.
5. Выложить грибы в кокотницы.
6. Залить соусом — так, чтобы грибы были чуть покрыты.
7. Посыпать тертым сыром.
8. Поставить кокотницы без крышек в разогретую до 150-180 С духовку.
9. Выпекать до образования золотистой расплавленной корочки.

Подавать жюльен из подберезовиков необходимо горячим, перед основным мясным или рыбным блюдом. Кокотницы, согласно строгим канонам сервировки, нужно поставить на большую тарелку или блюдо, накрытое салфеткой (само собой, матерчатой). На ручки кокотниц надевают специальные бумажные трубочки, которые называются папилютки, но их вполне можно заменить все теми же салфетками, только на сей раз обычными, бумажными.

Прекрасное дополнение к жюльену, который, кстати сказать, едят чайными, а то и кофейными ложечками, — гренки из белого хлеба.

Назначение: На праздничный стол / Праздничный обед

Основной ингредиент: Грибы / Подберезовики

Блюдо: Закуски

География кухни: Страны Европы / Французская

Количество порций: 6

http://povar.ru/recipes/jiulen_iz_podberезovikov-10307.html#close

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



Уважаемые читатели! Обсудить материал газеты, высказать свое мнение, задать вопросы вы можете по тел.: (812) 717-87-84, e-mail: gazeta@fungospb.ru, 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. 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 № 2708 от 13.05.2015г.