



REZEPTE / IDEEN / TIPPS FÜR DEN PAKURI - CHAGA - BIRKENPILZ

Kochanleitung für die wohl meistgenutzte Art ihn zu konsumieren:

Birkenpilztee

Auf eine Kanne mit circa 1 bis 1.5 Liter Inhalt:

2 Teelöffel Chagapulver

Aufkochen und dann 15 Minuten leicht köcheln lassen.

Von der Platte nehmen und 5 Minuten ziehen lassen. Das Pulver sinkt auf den Boden.

Wenn die Kanne fast leergetrunken ist wieder mit Wasser auffüllen. (Sud nicht weg gießen) und 25 Minuten erneut köcheln lassen.

Zweite Portion genießen.

Beim nächsten Aufkochen 35-40 min Kochzeit.

Der Chaga gibt Wirkstoffe ab, solange das Pulver Farbe spendet. Und das ist lange. Er braucht nur mit jedem Mal länger dazu.

Man kann ihn ruhig bis zu 2 Stunden kochen lassen.

Am Tagesende Kanne nicht ausleeren.

Am nächsten Tag einen Teelöffel Chaga dazu geben und wie am Tag davor zubereiten.

Am darauffolgenden Tag wieder 1 Teelöffel Pulver dazu geben usw.....

So kann man das mehrere Tage machen.

Als Geschmackszusatz eignet sich: Sternanis, Kardamom, Zimt, Minze, Honig, Lakritze etc.

Es schmeckt aber eigentlich auch pur sehr gut.

Chaga-Sima / Chaga-Met

Zutaten:

- 10 Liter Chaga-Aufguss
- 1 Kilo guter Honig
- 4 unbehandelte Zitronen
- ca. ½ Teelöffel Trockenhefe
- 5-10 Rosinen oder Gojibeeren / Flasche

Unbehandelte Zitronen gut abwaschen, abschälen. Das Weiße der Zitronen (bitter) entfernen und dann in Scheiben schneiden.

In einem großen Behältnis den warmen Aufguss, den Honig, die Zitronenscheiben und die dünnen Schalen vermengen und umrühren.

Auf die Oberfläche der handwarmen Flüssigkeit die Trockenhefe streuen.

Danach mit einem Tuch abdecken und für 1,5 - 2 Tage bei Zimmertemperatur stehen und gären lassen.

Die Flüssigkeit durch ein Sieb in Flaschen füllen.

In jede Flasche gibt man 5-10 Rosinen oder Gojibeeren. Mit Kronenkorken, Kork oder sonstigen Flaschenverschlüssen aus Kunststoff verschließen und kühl stellen.

Die am Boden des Behältnisses abgesetzte Hefe nicht in die Flaschen leeren!

Kühl stellen ist sehr wichtig, da durch die Gärung der Druck in den Flaschen zu hoch werden könnte. Platzgefahr!

Nach etwa 3 Tagen ist der Trank fertig. Die Rosinen oder Beeren steigen an den Flaschenhals.

Sima ist ein finnisches Traditionsgetränk, dass traditionell zum 1. Mai getrunken wird. Aber auch während des ganzen Jahres schmeckt es hervorragend.

Man geht davon aus, dass das Sima vom germanischen Göttertrank Met abstammt, der ja den Germanen ein langes Leben beschert haben soll. - Mit dem Chagaaufguss anstatt Wasser glaube ich das sofort!

Starker Thermoskannen-Tee

Ideal wenn man in der Früh raus muss und fertigen Chaga mit haben möchte.

In 80 Grad heißem Wasser (1-L-Thermos)

5 Teelöffel Chaga,

etwas frischen Ingwer

und Honig je nach Geschmacksvorlieben

über Nacht ziehen lassen.

Chagaöl selbermachen

Die Inhaltsstoffe des Chagas lassen sich auch in Öl lösen.

Viele Menschen nutzen das Chagaöl für Massagen, für Hautunreinheiten, Pigmentfehlern, Psoriasis, etc.

Aber auch innerlich kann das Öl hervorragend angewandt werden.

Auch als Grundlage, um Schokolade herzustellen ist Chagaöl geeignet.

Zum Trinken, über das Dessert (Eiscreme) – es gibt vielerlei Möglichkeiten.

Unser Chagapulver kann man dafür verwenden. Jedoch kann man das Pulver evtl. noch etwas feiner mahlen. zB mit einer Kaffeemühle auf feinsten Stufe. Es müsste aber auch in der jetzigen Mahlstufe klappen.

Vorsicht beim Mahlen, da das Pulver sehr feinen Staub aufwirbelt. Also etwas warten, bevor man den Deckel der Mühle öffnet.

Als einfachste Form bietet sich Olivenöl an.

Im Verhältnis von 1 Teelöffel Chagapulver zu 6 Esslöffel hochwertigem Olivenöl. Schon nach einer Nacht lösen sich die Stoffe. Aber je länger es zieht, desto besser.

Wenn man ein noch hochwertigeres Öl herstellen möchte, dann gilt Lanolin als womöglich beste Grundlage.

Hier ein kleiner **Leitfaden** wie man Chagaöl selber herstellen kann:

Erster Schritt:

Das gewünschte Grundfett schmelzen, damit es einen flüssigen Zustand erreicht: Kakaobutter, kaltgepresstes Kokosöl, Butter, Lanolin, oder jegliches flüssiges, hochwertiges Pflanzenöl.

Man kann auch mehrere Arten von Fetten miteinander mischen.

Weiters eignen sich: Jojoba, Sheabutter, Olivenöl, Mandelöl oder Hanföl.

Das Grundfett sollte auf 40 – 50 Grad erhitzt werden. Nicht höher.

Zweiter Schritt:

Den Chaga hinzufügen.

In das leicht köchelnde (leicht brodeln, simmern lassen unter leichter Hitze)

Grundfett den fein gemahlten Chaga hinzufügen.

Ein starkes Öl erhält man im Verhältnis 3:2, 3 Teile Grundfett, 2 Teile Chagapulver.

Man kann aber auch weniger Chaga verwenden.

Das Pulver in das Öl einrühren und dann für 6 – 24 Stunden köcheln lassen.

Zwischendurch immer wieder umrühren.

Dritter Schritt:

Absieben

Nach dem zweiten Schritt muss das Öl gesiebt werden. zB. mit einem sehr feinen Metallsieb oder einem feinen Nylonsieb.

Das Pulver sollte so gut es geht ausgepresst werden um so viele Inhaltsstoffe wie möglich aus dem Chaga zu bekommen.

Aus dem übriggebliebenen Pulver lässt sich dann noch Tee zubereiten.

Vierter Schritt:

Aufbewahrung

Am besten eignen sich gläserne Gefäße.

Wenn man eine festere Konsistenz, ähnlich einer Salbe wünscht, kann man vor dem Abfüllen dem Öl Bienenwachs hinzufügen um es so salbenartiger zu bekommen.

TIPPS

- Der Pakurisud eignet sich hervorragend, um in Brot- oder Kuchenteig weiterverarbeitet zu werden.
- Man kann aus dem Aufguss Suppen zubereiten.
- Bereiten Sie einmal Smoothies mit dem Aufguss aus Pakuri zu.
- Allgemein lässt sich sagen, dass der Aufguss aus Chagapulver als Grundzutat für alles geeignet ist:
 - Suppen, Getränke, Teige, ... überall, wo man Wasser ersetzen kann.
- Streuen Sie das Chagapulver auf Joghurt oder die Frühstücksflocken.
- Kochen Sie Reis damit.
- Verwenden sie es als Aufgusswasser für die Sauna.
- Geben Sie Ihren Haus- oder Nutztieren auch vom Chaga - ebenso Tiere profitieren von seinen Eigenschaften.
- Sehr empfehlenswert als Mundwasser.
- Verwenden Sie den Aufguss, um damit ihre Haut zu reinigen.
- Waschen Sie Ihre Haare mit dem Aufguss.

Achtung:

- Menschen mit Pilzallergien könnten den Pilz schlecht vertragen - doch selbst bei vorliegender Allergie bietet sich ein Test an, ob man den Chaga nicht doch verträgt.
- Nicht gleichzeitig mit Antibiotika einnehmen!
- Bei intravenöser Glukose muss man auf das Wundermittel aus dem hohen Norden leider auch verzichten.

Nahrungsergänzungsmittel wie der Chaga-Pilz können eine gesunde Ernährung und Lebensweise nicht ersetzen. Bei schwerwiegenden Krankheitssymptomen sollte dennoch ein Arzt konsultiert werden!

Hinweise gemäß Nahrungsergänzungsmittelverordnung

Nahrungsergänzungsmittel können kurzfristig Ernährungsfehler oder die Folgen einer Mangelernährung zum Beispiel durch eine Diät ausgleichen. Sie sind aber kein Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung.