

Chaga-Tee zubereiten

Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,

der Schiefe Schillerporling (*Inonotus obliquus*) ist ein Pilz, der auch unter dem Namen Chaga (Tschaga) als Heilmittel bekannt ist. Ursprünglich in der russischen Volksmedizin verwendet, findet er aufgrund seiner vielseitigen Wirkungen auch bei uns Zuspruch. Wir zeigen Ihnen hier, wie Sie sie den Chaga-Pilz zubereiten können.

Der Vitalpilz Chaga

*Der Chaga-Pilz
besitzt über 200
aktive biologische
Substanzen.*

Der Chaga-Pilz besitzt über 200 aktive biologische Substanzen. Hauptwirkstoffe sind Mehrfachzucker (Polysaccharide), Polyphenole und Triterpene. Daneben finden sich im Pilz verschiedene B-Vitamine, Kalium, Mangan, Natrium, Eisen, Calcium, Magnesium, Zink, Flavonoide und Tannine. Außerdem sind organische Säuren wie Ameisen-, Oxal-, Essig-, Betulin- und Vanillinsäure enthalten. Labor- und Tierversuche zeigten die krebshemmende Wirkung des Pilzes. Einige der Chaga-Inhaltsstoffe haben nachweislich eine Wirkung auf den Stoffwechsel und schützen die Leber und die Bauchspeicheldrüse. Das Zusammenspiel der einzelnen Stoffe verstärkt den Effekt zusätzlich.



Die Chaga-Stücke können etwa 10- bis 15-mal zur Teezubereitung verwendet werden.

Die klassische Zubereitung

3 bis 4 Stücke Chaga-Pilz (ca. 10 g) in einen Topf (Edelstahl, kein Aluminium) zusammen mit 400 ml Wasser geben. Danach das Wasser zum Kochen bringen. Mindestens 10 Minuten den Chaga-Pilz kochen lassen und dann das Teewasser durch ein Teesieb in ein Trinkglas abgießen. Der Chaga-Tee ist nun trinkfertig.

Die gebrauchten Chaga-Stücke werden in einem Glas, bedeckt mit Wasser, im Kühlschrank bis zur nächsten Teezubereitung aufbewahrt. Die Chaga-Stücke können etwa 10- bis 15-mal zur Teezubereitung verwendet werden. Wenn die Teefarbe nur noch hellbraun ist, wird ein neues Stück Chaga-Pilz in den Topf dazugegeben. Die bereits benutzten Stücke werden im Topf gelassen, weil Chaga sehr ergiebig ist.

Chaga-Tee als Aufguss zubereiten

3 Chaga-Pilzstücke in ein großes Trinkglas oder eine Tasse legen und mit kochend heißem Wasser aufgießen. Den Tee 4 bis 6 Stunden ziehen lassen. Der Tee kann auch über Nacht stehen gelassen werden. Danach wird das Teewasser durch ein Teesieb in ein Trinkglas abgossen. Der Aufguss mit den gleichen Chaga-Stücken ist etwa 10-mal möglich. Danach können die verwendeten Chaga-Stücke ausgekocht werden (wie oben bei der Teezubereitung beschrieben).

Ein Chaga-Konzentrat herstellen

Ein Chaga-Konzentrat (auch unter der Bezeichnung Chaga-Tinktur bekannt) ist ein konzentrierter Chaga-Tee. 10 g Chaga-Pilz (3 oder 4 Stücke) in 400 ml für 25 bis 30 Minuten kochen. Da etwas Kochwasser verdunstet bleiben etwa 250 ml Wasser übrig. Das Chaga-Konzentrat ist nun fertig.

Das Chaga-Konzentrat im Kühlschrank aufbewahren. Am besten geeignet sind Flaschen oder Gläser, die verschlossen werden können. Ideal ist eine Weinflasche mit Korken.

Wie schmeckt Chaga-Tee?

Aus hochwertigem Chaga-Pilz hergestellter Tee schmeckt mild, erdig und etwas nach Holz. Einige Menschen bemerken einen leichten Vanille Geschmack. Auf jeden Fall ist Chaga-Tee nicht bitter. Schmeckt der Tee bitter, ist das ein Zeichen für minderwertige Qualität des Chaga-Pilzes. Wächst der Chaga auf sehr alten Birken, die teilweise oder ganz abgestorben sind, bildet er Bitterstoffe. Solche Chaga-Pilze sollten nicht für die Teezubereitung benutzt werden.

Ein anderer möglicher Grund warum Chaga-Tee unangenehm bitter und modrig schmecken kann ist die Kontamination mit Schimmel. Wenn der Chaga-Pilz nach der Ernte nicht sorgfältig getrocknet wird, kann sich Schimmel bilden. Gefährlich ist insbesondere die Verpackung der Chaga-Brocken in Plastik und Aluminiumtüten. Diese nicht atmungsaktiven Materialien fördern die Schimmelbildung.

Wir wünschen Ihnen gutes Gelingen,

die Heilpraktiker Wanitschek & Vigl