



Foto: Uschi Zezelitsch

Uschis Rezept: Gehirn-Booster-Tinktur aus Igelstachelbart

Mein heutiger Pflanzengast ist auch eine Rarität: Der edle Vital-und Speisepilz namens Igelstachelbart – auch Löwenmähne, Pom-Pom- Pilz oder Affenkopf genannt.

Den Pilz, den ich hier verwende, stammt aus Zuchtfarmen, da er in der freien Natur äußerst selten vorkommt und unter Artenschutz steht.

Zu einer Kostbarkeit machen ihn unter anderem seine heilenden Wirkstoffe und nicht zuletzt der einzigartige Geschmack - so ein bisschen zwischen Huhn, Kalbsfleisch und Meeresfrüchten.

Es sind immerhin 32 Aromen, die diesen Pilz zu einer Delikatesse in der Küche machen. Er ist zwar roh essbar, aber die meisten mögen ihn am liebsten in Butter geschwenkt, wie ein Schnitzel gebraten oder auch gegrillt Er passt in Suppen und Eintöpfe und ich mag ihn auch als Aufstrich. Dafür habe ich den Pilz nur in kleine Würfel geschnitten und ihn mit Knoblauch, Creme-Fraiche, Salz Pfeffer, Zitronensaft und Thymian verrührt.

Vitalpilze interessieren mich ja schon lange. Den Igelstachelbart favorisiere ich deswegen, weil ich ihn entweder in einem Bioladen in meiner Nähe kaufen oder selbst züchten kann - auf sterilen Substraten wie z.B. Hartholzspäne, Sägemehl oder Weizenkleie.

Der Igelstachelbart bereichert einerseits einen gesunden Speiseplan und kann noch dazu Sodbrennen oder angegriffene Magenschleimhaut lindern. Das ist aber noch lange nicht alles und deshalb kann man mittlerweile schon eine Unmenge an Präparaten kaufen: Pulver, Kapseln, Tropfen. Vorsicht, nicht überall ist auch drin was drauf steht - deshalb stelle ich mir meine Mittel auch gerne selber her.

Rezept aus der ORF-Sendung „Natur im Garten“

Zubereitung „Gehirnbooster“

Ich zeige ihnen heute meinen „Gehirn-Booster“ - eine adaptogene Doppel-Tinktur, die ihre Gehirnleistung stärken und gleichzeitig Demenz, Depressionen und Schlafstörungen lindern kann.

Wie beim Zubereiten in der Küche ist es wichtig, den Pilz nicht zu waschen, sondern wenn nötig nur trocken abzubürsten. Dann schneide ich ihn auf und lasse ihn trocknen. Einen Teil mixe ich dann zu feinem Pulver, das ich dann in Kaffee oder in einen Smoothie einrühren kann.

Mit dem anderen Teil mache ich eine doppelte Extraktion, um die unterschiedlichen Wirkstoffe gut herauszubekommen. Die einen sind wasserlöslich, die anderen lösen sich besser in Alkohol.

Das heißt, einen Teil habe ich für 3 Wochen in hochprozentigem Alkohol eingelegt. Und eine zweite Menge habe ich 1 Stunde lang in Wasser geköchelt. Jetzt ist der Absud ausgekühlt. Beide Flüssigkeiten werden jetzt durch ein Sieb gefiltert und dann gebe ich sie zu gleichen Teilen in eine dunkle Flasche.

Der Gehirn-Booster ist mindestens 1 Jahr lang haltbar.

Im Rahmen einer 8-Wochenkur nehme ich täglich 1 bis 2 Teelöffel in einem Glas Wasser ein und freu mich, dass es meinen Hirnzellen gut geht!