



Uschi blüht auf / Rezept von Uschi Zezelitsch
18. Mai 2025

Igelstachelbart

Aufstrich:

*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 (den man nicht aus der Natur entnehmen darf, sondern nur aus Zuchtfarmen beziehen darf) in kleine Würfel geschnitten und ihn mit Knoblauch, Crème-Fraîche, Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Thymian verrührt.

Tinktur:

Weiters zeige ich Ihnen meinen „Gehirn-Booster“ - eine adaptogene Doppel-Tinktur, die 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 zu feinem Pulver, das ich 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 drei Wochen in hochprozentigem Alkohol eingelegt. Und eine zweite Menge habe ich eine Stunde lang in Wasser geköchelt. Sobald die zweite Menge ausgekühlt ist, werden beide Flüssigkeiten durch ein Sieb gefiltert. Danach kommen sie zu gleichen Teilen in eine dunkle Flasche.

Der Gehirn-Booster ist mindestens ein Jahr lang haltbar.

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