



SCHNELL.
EINFACH.
GESUND.

Email: team@schnelleinfachgesund.de

Social: [@schnelleinfachgesund](https://www.instagram.com/schnelleinfachgesund)

Web: [schnelleinfachgesund.de](https://www.schnelleinfachgesund.de)



Chaga Tee: Rezept, Zubereitung und Wissenswertes über den Pilztee

Zubereitungszeit: 2 min **Kochzeit:** 3 h **Gesamtzeit:** 3 h 2 min **Schwierigkeitsgrad:** einfach **Portionen:** 1

Kalorien p.P.: 200 kcal

Zutaten

1-2 EL Chaga-Granulat oder -Pulver

1 l Wasser

Stabiles Töpfchen zum Köcheln mit Deckel oder eine Teekanne mit Stövchen

Gewürze und Honig zur Verfeinerung s.u.

Zubereitung

1. Chaga-Granulat mit dem Wasser einmal zum Kochen bringen und dann nur noch heiß halten - bei 70-90 °C. Der Tee sollte nicht kochen, um möglichst viele der Triterpene zu erhalten.

2. Im Töpfchen mindestens 3 Stunden mit geschlossenem Deckel. Noch besser ist es, den Tee in eine Teekanne und auf ein Stövchen zu geben. Wenn das Teelicht erloschen ist, nach 3-4 Stunden, ist der Tee fertig.

3.

Tee abgießen und heiß genießen.

Übrigens: Das Granulat kann mit der Hälfte des Wasser noch 1-2-mal aufgekocht werden.

Warum ist Chaga Tee so gesund?

Pilze sind unterschätzte Geheimwaffen für unsere Gesundheit. Sie gehören zu den effektivsten Immunmodulatoren in der Natur, das heißt, sie beeinflussen und stärken das Immunsystem, den Stoffwechsel, die Entgiftung und Darmgesundheit wie kaum etwas anderes.

Chaga ist zudem eines der Lebensmittel mit den meisten [Antioxidantien](#). Ein Sud aus dem Pilz beruhigt und lindert sehr wirkungsvoll Entzündungen. Tatsächlich ist die antioxidative Kraft des Chaga und Reishi nur noch mit Kräutern und einigen Gewürzen wie [Ingwer](#), [Zimt](#) sowie Nelken zu vergleichen.

Ein Problem bei Pilzen ist, dass die tollen Wirkstoffe in den Zellen gut geschützt sind. Salopp gesagt, kann die menschliche Verdauung Pilzzellen nur schwer „aufknacken“.

Speisepilze werden gekocht oder gebraten, um sie bekömmlicher zu machen. Baumpilze wie Chaga werden seit Jahrtausenden zu einem Sud verarbeitet – durch die hohe Temperatur und den Druck werden die Zellen aufgebrochen und die guten Inhaltsstoffe ergießen sich in das Wasser.

Dieser Prozess nennt sich Extraktion. Sie kann mit heißem Wasser vollzogen werden, aber auch bei hohem Druck und niedrigen Temperaturen im Labor oder direkt mit 70 % Alkohol.

Bereitest Du Dir einen Chaga Tee zu, machst Du Dir im Grunde die Heißwasserextraktion zunutze.



Chaga Wildfund im Elbsandsteingebirge.

Die Vorteile von Chaga Tee für die Gesundheit

Aufgrund der Extraktion ist der Chaga Tee mit vielen wertvollen Inhaltsstoffen aus dem Chaga Pilz angereichert, wie β -Glukane, Melanin [1], Triterpene, Betulinsäure, B-[Vitamine](#), Kalium und Polyphenolen.

Nicht vergessen: Der Chaga ist das Nahrungsmittel mit dem höchsten [ORAC-Wert](#) in der Natur. Entsprechend vielfältig sind auch seine Vorteile.

#1 Entzündungslindernd

Bei chronischen Entzündungen kommt es zur Bildung großer Mengen freier Sauerstoffradikale. Diese führen auf Dauer zu Zellschädigungen, erhöhen das Krebsrisiko und sind Ursache für chronische Entzündungen [3,6].

Dank seines hohen Gehalts an Antioxidantien vermag der Chaga Tee diese [Entzündungen im Körper](#) zu lindern.

#2 Beruhigend

Die Triterpene des Chaga wirken direkt auf den Vagusnerv, den größten parasympathischen (beruhigenden) Nerv im Körper. Das beginnt direkt im Darm, wo die Inhaltsstoffe aufgenommen werden.

Durch die Entzündungslinderung und sein Aroma wirkt eine Tasse Chaga Tee sehr beruhigend.

#3 Könnte das Krebswachstum verhindern

In der sibirischen Volksheilkunde wird der Chaga seit Jahrtausenden gegen Tumorerkrankungen eingesetzt. Auch in der Wissenschaft zeigt sich, dass dieser Pilz eine Waffe gegen Krebs sein könnte.

Besonders Betulinsäure wird eingehend untersucht und könnte ein wichtiger Teil guter [Krebsprävention](#)

sein [6–7].

#4 Immunstärkend

Dank der β -Glukane kann Chaga Tee nachhaltig das [Immunsystem stärken](#). [\$\beta\$ -Glukan](#) bindet an die Zellen des Immunsystems und aktiviert diese über eine komplizierte Signalkaskade [2].

Die [Immunabwehr](#) kann den Körper dadurch effektiver vor Krankheitserregern schützen.

#5 Darmschützend

Pilze wirken sehr modulierend auf die Darmflora, indem sie die ungünstigen Bakterien abtöten und die günstigen zum Wachstum anregen. Zeitgleich lindern sie Entzündungen im Darm und beruhigen das Immunsystem. Gut für jeden, der gerne seine Verdauung anregen und Darmprobleme angehen möchte.

#6 Leberunterstützung

Der hohe Gehalt an Bitterstoffen (zu denen die Polyphenole gehören) führt zur Anregung des Gallenflusses und der Entgiftung der Leber. Der Chaga Tee ist ein tolles [Detox Lebensmittel](#) und kann ähnlich wie Ingwer und [Kurkuma](#) den Gallenfluss so stimulieren, dass auf Dauer der [Cholesterinspiegel](#) sinken könnte.

#7 Anregend

Nach 2 Tassen Chaga Tee wirst auch Du merken: Obwohl kein Koffein enthalten ist, wirkt der Tee anregend. Grund dafür sind die verschiedenen Effekte, die dazu führen, dass Stoffwechselprozesse im Körper reibungsloser laufen.

#8 Antiallergisch

Der Extrakt aus Chaga scheint in Reagenzglasversuchen die Ausschüttung von Histamin zu verhindern [4]. Wenn das auf den Menschen übertragen werden kann, wäre ein natürliches Antihistaminikum gefunden.

#9 Hautunterstützung

Der Chaga zeichnet sich durch ein tiefes Rot aus, weil er das Farbpigment Melanin produziert. Das ist derselbe Stoff, der Dich im Sommer braun werden lässt. Melanin ist ein starkes Antioxidans, das die Haut vor UV-Strahlung, [Stress](#) und Entzündungen schützt. Das ist ein Grund, warum Chaga Tee ein so antioxidatives Lebensmittel ist.

Er stärkt die Hautgesundheit und in der [Anti-Aging](#)-Szene wird obendrein gemunkelt, dass es sich hierbei um ein wertvolles Anti-Aging-Lebensmittel handelt.

#10 Durchblutungsfördernd

Nur wenige Lebensmittel wirken sich so positiv auf die Mikrozirkulation aus wie Chaga. Unter Mikrozirkulation werden die zahlreichen kleinen Blutgefäße in Deinem Körper verstanden (Kapillaren), die insgesamt 300.000 Kilometer lang sind (das entspricht der Entfernung von der Erde zum Mond!).

Diese kleinen Blutgefäße versorgen einen Großteil unseres Körpers. Chaga vermag hier die Durchblutung zu steigern und die Blutgefäße zu weiten, damit mehr Sauerstoff und Nährstoffe hindurch gelangen.

Womit mache ich Chaga Tee?

Du hast zwei Möglichkeiten: Chagagranulat oder -pulver. Beides gibt es in guter Qualität und aus Wildsammlung (Sibirien, Baltikum & Skandinavien) im Internet zu kaufen.

Ich würde Dir das Granulat oder ganze Chagabrocken empfehlen, denn bei Pilzprodukten wird häufig gemogelt. Bei Granulat weiß man genau, was man kauft. Bei Pulver könnte es sich um ein gestrecktes Produkt handeln.

Gutes Chagagranulat aus Wildsammlung (frei von Pestiziden, Schimmel und in höchster Qualität) ist schwer zu finden, aber die Suche lohnt sich.



Chagasklerotium nach dem Ablösen vom Baum.

Chaga Tee veredeln

Wenn Du magst, kannst Du den Tee mit etwas Gewürzen und Extras veredeln, um ihn geschmacklich und gesundheitlich zu ergänzen. Es bieten sich an:

- Honig
- Ingwer
- Kurkuma
- Zimt
- Nelken
- Roter Tee (Pu Erh Tee)
- Schuss Apfelessig

Seite 7

- Auch andere Vitalpilze wie Reishi, Cordyceps und Löwenmähne eignen sich als Ergänzung.

Welcher Chaga Tee ist der beste?

Die Zubereitung entscheidet viel über die Wirksamkeit und den Geschmack – jedoch auch der Chaga selbst. Achte beim Kauf auf kontrollierte Wildsammlung in Skandinavien oder Sibirien sowie auf höchste Qualität.

Fazit – der gesunde und leckere Pilztee

Ein Tee aus einem Baumpilz – das klingt schon abstrus. Aber er ist lecker und wirkt, wenn er regelmäßig getrunken wird, auf vielfältige Weise im Körper. Ich persönlich kaufe mir gelegentlich eine Packung mit 200 g Granulat und trinke eine Woche lang jeden Tag einen Liter Chaga Tee. Im Grunde wie bei einer Kur. In diesen Phasen ersetzt das Getränk meine allnachmittägliche Kanne [Grüntee](#).

Weitere Pilze, über die wir berichtet haben:

- Cordyceps
- Maitake
- Mandelpilz
- Eichhase
- Löwenmähne
- Austernpilz
- Schopftintling

▼ Quellen und wissenschaftliche Studien:

1. Burmasova, M. A., A. A. Utebaeva, E. V. Sysoeva, and M. A. Sysoeva. "Melanins of Inonotus Obliquus: Bifidogenic and Antioxidant Properties." *Biomolecules* 9, no. 6 (Jun 24 2019).
<https://dx.doi.org/10.3390/biom9060248>.
2. Fan, L., S. Ding, L. Ai, and K. Deng. "Antitumor and Immunomodulatory Activity of Water-Soluble Polysaccharide from Inonotus Obliquus." *Carbohydr Polym* 90, no. 2 (Oct 1 2012): 870-4.
<https://dx.doi.org/10.1016/j.carbpol.2012.06.013>.
3. Balandaykin, M. E., and I. V. Zmitrovich. "Review on Chaga Medicinal Mushroom, Inonotus Obliquus (Higher Basidiomycetes): Realm of Medicinal Applications and Approaches on Estimating Its Resource Potential." *Int J Med Mushrooms* 17, no. 2 (2015): 95-104.
<https://dx.doi.org/10.1615/intjmedmushrooms.v17.i2.10>.
4. Javed, S., K. Mitchell, D. Sidsworth, S. L. Sellers, J. Reutens-Hernandez, H. B. Massicotte, K. N. Egger, C. H. Lee, and G. W. Payne. "Inonotus Obliquus Attenuates Histamine-Induced Microvascular Inflammation." *PLoS One* 14, no. 8 (2019): e0220776.
<https://dx.doi.org/10.1371/journal.pone.0220776>.
5. Liu, Z., D. Yu, L. Li, X. Liu, H. Zhang, W. Sun, C. C. Lin, J. Chen, Z. Chen, W. Wang, and W. Jia. "Three-Phase Partitioning for the Extraction and Purification of Polysaccharides from the Immunomodulatory Medicinal Mushroom Inonotus Obliquus." *Molecules* 24, no. 3 (Jan 22 2019).
<https://dx.doi.org/10.3390/molecules24030403>.
6. Song, Y., J. Hui, W. Kou, R. Xin, F. Jia, N. Wang, F. Hu, H. Zhang, and H. Liu. "Identification of Inonotus Obliquus and Analysis of Antioxidation and Antitumor Activities of Polysaccharides." *Curr Microbiol* 57, no. 5 (Nov 2008): 454-62. <https://dx.doi.org/10.1007/s00284-008-9233-6>.
7. Sun, Y., T. Yin, X. H. Chen, G. Zhang, R. B. Curtis, Z. H. Lu, and J. H. Jiang. "In Vitro Antitumor Activity and Structure Characterization of Ethanol Extracts from Wild and Cultivated Chaga Medicinal Mushroom, Inonotus Obliquus (Pers.:Fr.) Pilat (Aphyllophoromycetideae)." *Int J Med Mushrooms* 13, no. 2 (2011): 121-30. <https://dx.doi.org/10.1615/intjmedmushr.v13.i2.40>.