

# SKÖRDA CHAGA/SPRÄNGTICKA

---

**MAN SKÖRDAR ENDAST STORA SVAMPAR** (med markägarens lov) och man kan använda hela den svart-bruna klimpen. Det är viktigt att man genast torkar eller kokar upp den fuktiga sprängtickan, för annars kan den börja mögla. Torka den på svag värme (max 50C) i några timmar i ugnen. Sätt en sked i mellan ugnsluckan så att fukten slipper ut.

**KOKA DEN FÄRSKA ELLER TORKADE SPRÄNGTICKAN I MINST 15-20 MINUTER**, men låt den helst sjuda på svag värme i flera timmar. Man kan antingen koka små 2x2cm bitar, en stor bit eller pulver. Man kan koka bitarna och pulvret många gånger, i allt längre tidsperioder ända tills tickan endast ger ifrån sig en svag ljusbrun färg. Sen är det bara att slänga biten i komposten.

**DET ÄR VIKTIGT ATT MAN DRAR UT NYTTIGHETERNA** antingen genom dekokt som ovan eller genom vattenutdrag, där man häller cirka en liter kokande vatten på en bit/1 msk ticka och låter stå och dra över natten. För att få ut ämnen som inte är vattenlösliga (betulin, betulinsyra och fytosteroler) kan man göra en tinktur (alkoholutdrag). Ta en bit eller matsked sprängticka och sätt i en liten burk med ekologisk vodka, ställ burken i ett väster- eller österfönster, huvudsaken är att burken inte är i solen hela dagen. Efter några veckor är det färdigt och du kan plocka bort biten/pulvret och koka te på det. Tinkturen består av koncentrerad sprängticka och man kan ta några droppar i teet eller smoothies.

/ Gunvor Forsell