

DUAAL PADDENSTOEL EXTRACT MAKEN

Wanneer de medicinale eigenschappen van een specifieke schimmel hoofdzakelijk te danken zijn aan de betaglukanen in die schimmel, is een hete-waterextractie de meest geschikte methode. Als het niet mogelijk is om dit extract te destilleren, is het conserveren met ethanol een praktische optie. Daarnaast zorgt het voor een breed spectrum extract doordat het ethanol extract de alcohol-oplosbare stoffen extraheert. Het is echter belangrijk om de hoeveelheid ethanol in het extract te minimaliseren om de kwaliteit van de polysacchariden zo min mogelijk aan te tasten. Niettemin is een ethanolgehalte van 20% vereist voor een langdurig houdbaar extract. Om zoveel mogelijk van het waterextract te benutten, kan een tweede extractie met een hogere ethanol/water-verhouding worden uitgevoerd. Op deze manier kan de hoeveelheid toegevoegde ethanol relatief laag blijven, terwijl toch snel de gewenste 20% alcohol wordt bereikt. Het is echter belangrijk op te merken dat supplementen nooit een substituut zijn voor een evenwichtige voeding en dat bij gezondheidsklachten altijd een arts geraadpleegd moet worden.

BENODIGDHEDEN

- Gedroogde paddenstoelen
- Water
- Alcohol (meestal wordt ethanol gebruikt, zoals wodka of graanalcohol. Met voorkeur 96%, maar dit is niet makkelijk verkrijgbaar)
- Een weegschaal en blender
- Een slowcooker/pan met deksel
- Een aantal glazen potten/flessen en/of maatbekers
- Zeef of kaasdoek
- Pipetflesje(s)

VOORBEREIDING

Weeg de gewenste hoeveelheid gedroogde paddenstoelen af. De hoeveelheid kan variëren afhankelijk van de gewenste sterkte van het extract. Een gebruikelijke verhouding is bijvoorbeeld 1 deel paddenstoelen tot 5-10 delen oplosmiddel.

Maal de paddenstoelen fijn in een blender.

WATEREXTRACTIE

Plaats de helft van de gemalen paddenstoelen in een slowcooker of pan met deksel. Voeg water toe aan de pot in een verhouding die overeenkomt met je recept. Zorg ervoor dat de paddenstoelen volledig bedekt zijn met water. Dek de pot goed af en laat deze 2 uur of meer sudderen op laag vuur. Laat het mengsel afkoelen. Filter het waterextract door een zeef of kaasdoek om de vloeistof van de paddenstoelen te scheiden. Druk zo veel mogelijk vloeistof uit de paddenstoelen. Gooi het paddenstoelmateriaal nog niet weg.

ALCOHOLEXTRACTIE

Plaats het gebruikte en gefilterde paddenstoelmateriaal, plus de overige helft van de gedroogde paddenstoelen in een glazen pot. Voeg de juiste verhouding toe aan het gemalen paddenstoelmateriaal. Dek de pot af en laat deze vier weken staan terwijl je elke dag even schudt. Filter het extract door een zeef of kaasdoek om de vloeistof van de paddenstoelen te scheiden. Druk zo veel mogelijk vloeistof uit de paddenstoelen.

MENGEN

Gebruik een rekentool om af te meten wat de juiste menghoeveelheden zijn. Bijvoorbeeld: <https://www.distilling-spirits.com/tools/calculations/diluting-alcohol/>. Zorg ervoor dat het uiteindelijke ethanol percentage op ong. 20% zit. Combineer het water- en alcoholextract in een glazen pot of fles. Giet het ethanolextract in het waterextract terwijl je roert en niet andersom. Schud goed om ervoor te zorgen dat de twee extracten volledig vermengd zijn.

BEWAREN

Bewaar het duaal extract in een bruin- of violetglazen pot/fles op een koele, donkere plaats. Zorg ervoor dat de fles goed is afgesloten.