

SCHIZANDRA ČÍNSKA (Lat. Schisandra chinensis, čes.Klanopraška) KORENIE PIATICH CHUTÍ

Tradičná čínska medicína hovorí o piatich chutiach plodov, ktoré priraduje k piatim orgánom ľudského tela: pečeň - kyslá chuť, srdce - horká chuť, slezina – sladká chuť, pľúca – pálivá chuť, obličky – slaná chuť. Ale tiež k piatim elementom: trpká chuť k drevu, horká chuť k ohňu, sladká chuť k zemi, ostrá chuť ku kovu, slaná chuť k vode. Schizandra je v Číne tonikom a stimulantom, zmierňuje a lieči choroby vyvolané nerovnováhou jin – jang.

Jej liečivé vlastnosti podtrhuje aj jej estetický vzhľad popínavej rastliny v záhrade, chrániacej súkromie od pohľadov i pred dotieravými lúčmi slnka. Liečivá sila sa skíbila s pôvabnosťou Ďalekého východu.



Predstavujeme Schizandru

Ľavotočivá liana dorastajúca do výšky 10 m je nielen pekným doplnkom v záhrade, ale hlavne užitočnou liečivou rastlinou. Využiť sa dajú všetky jej časti a to v čerstvej, sušenej, mrazenej aj luhovanej podobe. Látky, ktoré obsahuje, zvyšujú odolnosť organizmu, majú antioxidantné schopnosti, potláčajú stres, psychickú a fyzickú únavu, prepracovanosť. Obsahuje koenzým Q, ktorý pomáha pri tráviacich ťažkostiach, chronickej únave a spomaľuje procesy starnutia. Obsahuje prvky ako vápnik, draslík, železo, sodík, mangán a iné minerálne soli, vitamíny A,C,E a éterické oleje.

Pestovanie

Schizandra je popínavá rastlina, ktorá potrebuje oporu. Vysádzame ju na teplé, svetlé stanovište s priepustnou, mierne vlhkou pôdou. Spočiatku rastie pomalšie, u nás dorastá do 6-10 m. Miesto, na ktoré schizandru (v šírke cca 1x1m, do hĺbky cca 0,5m) vysádzame, obohatíme kompostom a ďalšie roky pravidelne prihnojujeme (NPK, superfosfát, liadok amónny), pretože korenie plytko a nedokáže využiť živiny z hlbšej pôdy. Tak ako plamienok, má rada „hlavu na slnku a nohy v tieni“. Znamená to, že treba v blízkosti, resp. pod rastlinu vysadiť nízky ker či trvalku, alebo stačí nastlať trávou alebo kôrou, aby sa korene v teplých mesiacoch neprehrievali a nevysychali. Mladé rastliny chránime v zimných mesiacoch pred mrazmi čečinou. Inak je rastlina vysoko mrazuodolná, znáša teploty do – 30 °C.

Schizandra nepotrebuje pravidelný rez. Zrežeme ju len pri výsadbe približne 20 cm nad zemou a to 5 mm nad očkom výhonu. V ďalších rokoch odstraňujeme len slabé, poškodené a zahusťujúce výhony. Rez robíme na jar pred rašením.

Schizandru neokopávame, pretože plytko korenie a mohlo by dôjsť k poškodeniu koreňa.

Aby sme dosiahli čo najvyššiu rodivosť, je vhodné sadiť dve a viac rastlín. V takomto prípade vysádzame rastliny min. 1m od seba.

Centrum rozvoja záhradníctva, spol. s r.o.,

Hornonitrianska 20, 971 01 Prievidza

tel/fax: 046 / 543 15 75

tel.: 0905 204 908

projekcia: 0948 202 492

samozber plodov: 0948 668 089

www.crz.sk

e-mail: crz@crz.sk

Zber

Schizandra začína rodiť pomerne neskoro, v 4-6 roku. Kvitne koncom mája až začiatkom júna bieloruzovkastými, jemne exoticky voňajúcimi kvetmi. Plody sú tmavočervené, väčšie, niekedy mierne zvráskavené, zoskupené v strapcoch z dialky pripomínajúce ríbezle.

Dozrievajú koncom augusta. Veľkosť úrody na rastline závisí od množstva vysadených rastlín – dôjde k lepšiemu vzájomnému opeleniu.

Spracovanie

Plody schizandry môžeme sušiť pri teplote do 30°C, mraziť, pridávať do zaváranín, likérov a vín alebo kandizovať.

Niekoľko tipov:

Sušené bobule v cukre

Dozreté bobule zbavené stopiek premyjeme a usušíme. Bobule odvážime a pridáme k nim dvojnásobné množstvo cukru. Dobre premiešame, nasypeme do zaváraninových pohárov a zasterilizujeme.

Schizandra v cukre alebo v mede

Očistené zrelé plody opláchneme a odvážime. Na 1 kg plodov prisypeme 0,5 kg cukru alebo medu. Obsah premiešame, necháme chvíľu odstáť, naplníme do pohárov a zatvoríme. Skladujeme v chlade.

Schizandrový sirup

V sitku umyté bobule odstopkujeme a odšťavíme. Pridáme cukor v pomere 1:1 a pomaly varíme, pokiaľ sa cukor nerozpustí. Potom prelejeme do fľaš alebo pohárov a zasterilizujeme. Sirup je výborný s čajom i s vodou.

Liehový extrakt

10 g sušených plodov bez stopiek naložíme do 500 ml 70% alkoholu. Nádobu dobre uzavrieme a mesiac ich necháme macerovať. Denne užívame 20 kvapiek 2-3 krát denne po dobu jedného mesiaca. Po kúre je vhodná mesačná prestávka.

Príprava prírodnej šťavy

Umyté a zrelé plody schizandry mierne zahrejeme a po vychladnutí opatrne zlejeme šťavu. (semená môžeme použiť na tinktúru). Takto získanú šťavu dáme do malých pohárov, uzatvoríme a sterilizujeme 5-10 min. pri teplote 80 °C. Používame na prípravu čaju alebo dochutenie iných čajov.

Tinktúra zo semien schizandry

Podrvené semená zalejeme čistým minimálne 40 % alkoholom v pomere 1:5-10. Tinktúra zvyšuje fyzickú aj psychickú aktivitu. Nesmie sa užívať pri srdcových poruchách, nespavosti a vysokom krvnom tlaku a u zdravých osôb pred spaním. Je vhodná pre ľudí s prevažne nočnou prácou.

Centrum rozvoja záhradníctva, spol. s r.o.,

Hornonitrianska 20, 971 01 Prievidza

tel/fax: 046 / 543 15 75
samozber plodov: 0948 668 089

tel.: 0905 204 908
www.crz.sk

projekcia: 0948 202 492
e-mail: crz@crz.sk