



SCHIZANDRA ČÍNSKÁ - KLANOPRAŠKA (*Schisandra chinensis*)

Dřevnatá, ovíjivá, opadavá, jednodomá liána dorůstající do výška 3 – 7 m.

Plody jsou v hroznu velikosti cca 8 cm s červenými bobulemi 5 – 7 mm.

Dozrávají v VIII až 1 pol. X.

Světломilná, vhodná na severní stranu, né na úpal, půdy mírně vlhké, nesnáší přemokření ani sucho. Sází se do vyhnojené jámy, je zimovzorná.

Bobule schizandry se využívají pro přípravu marmelád, nealkoholických nápojů i sušeného ovoce.

Šťáva nebo bobule smíchané s cukrem v poměru 1:2 vydrží po dlouhou dobu při zachování veškerých hodnot. Šťáva se přidává do čaje, který dostane příjemnou chuť a vůni. Šťáva z čerstvých bobulí se musí vymačkat velmi šetrně, aby nebyla porušena semena, která by dala šťávě trpkou a palčivou chuť.

Sušení – plody se sklízají po úplném dozrání a ihned se suší na vzduchu rozložené do tenké vrstvy. Lze je sušit i v troubě nebo sušičce ovoce za podmínky, že teplota vzduchu nepřesáhne 60 °C. Doba sušení se potom zkrátí na 3 – 4 dny. Po usušení se bobule očistí od stopek a uskladní. Sušené bobule mají sraštělou slupku a jsou tmavočervené.

Bobule v cukru – dozralé bobule se pečlivě promyjí ve vodě, oddělí se od stopek, smísí se s cukrem v poměru 1:2 a poté se plní do skleněných lahví, které se uzavřou víčky. Cukr je možno nahradit medem.

Šťáva s cukrem – bobule se promyjí převařenou vodou a vymačká se z nich šťáva. Poté se ve smaltované nebo nerez nádobě šťáva smíchá s cukrem v poměru 1:2 a ohřeje se na mírném ohni až do rozpuštění cukru, rozlije se do skleněných lahví, uzavře víčky a uchová v chladné místnosti. Přidává se do čaje nebo do ovocných moštů.

Přírodní šťáva – zralé bobule se promyjí ve vodě a vymačká se šťáva. Rozlévá se do lahví a pasterizuje se 10 -15 minut při 80 °C, těsně uzavře víčky. Přidává se do čaje

Kompot – hrozny s plody se promyjí v tekoucí vodě. Bobule se oddělí od stopek, vloží do dvou třetin objemu zavařovacích lahví a zalijí se vřelým cukerným roztokem připraveným smícháním s vodou v poměru 1:1. Sklenice se pak pasterizují při 90 °C po dobu 10 – 15 minut a těsně se zavřou víčky.

Čaj – můžeme jej připravovat ze sušených bobulí, výhonků i ze sušených listů. Listy a mladé výhonky se svírají v srpnu. Sbírat ale nelze více než 20 % celkového množství listů na rostlině. Tento rostlinný materiál sušíme na zastíněném, suchém a teplém místě. Na noc přenašíme sušenou hmotu do místnosti. I listy lze při dodržení teplotních podmínek uvedených při sušení bobulí (do 60 °C) sušit v sušičce ovoce nebo v troubě.

Tinctura Schizandrea – semena rozdrtíme a připravujeme z nich lihový extrakt. V Rusku se tinktura připravuje smícháním drti ze semen s 95 % alkoholem v poměru 1:5. Tinktura hořce kyselé chuti je průzračná a má višňově červenou barvu. Používá se jako stimulační a tonizující prostředek zvyšující pracovní aktivitu, posilující srdeční a cévní soustavu i dýchání. Účinkuje též proti únavě a ospalosti. Nesmí se používat u pacientů s vysokým krevním tlakem, srdečními vadami a poruchami spánku. Používá se pravidelně vždy s 1-2 měsíčními přestávkami. Zdravým osobám se nedoporučuje konzumovat večer, protože vyvolává nespavost. Vhodná je zejména pro osoby pracující při nočních směnách (řidiči, lékaři).

Čerpáno z knihy: „Rostliny pro posílení organismu a zdraví“ Ivan Jablonský, Jiří Bajer