



HERBÁŘ ROSTLIN 12. 04. 2012

Klanopraška čínská /Schisandra sinensis/

Klanopraška čínská je opadavá keřovitá pravotočivá liána, dorůstající podle podmínek až do délky 10 a více metrů. Listy jsou světle zelené, později...

Klanopraška čínská - popis

Klanopraška čínská je opadavá keřovitá pravotočivá liána, dorůstající podle podmínek až do délky 10 a více metrů. Listy jsou světle zelené, později žloutnou. Zdřevnatělé stonky příjemně voní. Květy krémově bílé až narůžovělé, vonné. Červené plody obsahují značný podíl slizů, účinné adaptogenní složky se nazývají schizandriny a jsou obsaženy hlavně v semenech.

Klanopraška čínská - léčivé účinky

Dužnina plodů obsahuje řadu účinných látek. Mezi ně patří organické kyseliny (kys. vinná, jablečná, kys. citrónová), peptidy, sacharidy, vitamin C, silici, schizandrin, pryskyřici a minerální látky. Tyto účinné látky mají tonizující účinek na lidský organismus. Semena této rostliny mají povzbuzující účinky na centrální nervový systém, stimulují cévní systém a dýchání a zvyšují krevní tlak. Z těchto všech uvedených vlastností se dají odvodit možnosti použití klanoprašky - k obnově duševních i tělesných sil při vyčerpání, po celodenní únavě, při zatížení organismu. Dále snižují riziko civilizačních chorob. Napomáhá rovněž všeobecně zdravému životnímu stylu. Stimuluje chuť k jídlu a trávení. Výzkum prokázal i hepatoprotektivní účinky při poškození jater. Pacienti s vysokým krevním tlakem a epilepsií by měli být při užívání přípravků s klanopraškou opatrní.

Použitelné části klanoprašky čínské: plod

Období květu: duben až květen

Klanopraška čínská - použití v kuchyni a pěstování

V tradiční čínské medicíně je **klanopraška čínská** známa již dlouho a je nazývána plodem pěti chutí - kyselé, hořké, sladké, palčivé a slané. Bobule se rovněž používají v potravinářském průmyslu - pro přípravu sirupů, kompotů, marmelád a tonizujících nápojů. Klanoprašku v dnešní době najdete v některých bylinných směsích - ať již v odvarových nebo mastech či krémech. Čaje s tonifikujícím účinkem a jiné extrakty s menším účinkem než produkty ze semínka, se dělají z listů lián nebo mladých výhonků. Klanoprašku využívají i výrobci nealkoholických nápojů, sirupů, cukrovinek nebo kompotů. Plody klanoprašky se i kandují nebo nakládají do medu.

Klanopraška čínská pochází z Dálného východu a je přizpůsobená vnitrozemskému podnebí. Snáší i silné mrazy do -35 °C, ale po zahájení vegetačního období bývá v našich podmínkách poškozována jarními mrazíky. Je-li to možné, snažíme nástup vegetace pokud možno oddálit. Pro mladé rostliny je vhodná na zimu ochrana přikrytím.

Rozmnožování je nejsnadnější vegetativní z kořenových výhonků, které silnější mateční rostlina vytváří v poměrně velkém počtu. V prvních letech po výsadbě roste dosti pomalu, v našich podmínkách začíná růst zrychlovat většinou tak třetím rokem. Má velmi mělký kořenový systém, proto roste lépe tam, kde je v letních měsících dostatek vláhy. Nevhodné jsou těžké málo propustné hlinité půdy, nejvhodnější jsou půdy vlhké a dobře odvodňované. Protože se jedná o liánu, vyžaduje pro svůj růst oporu, po které se může pnout. Pro výsadbu na trvalé stanoviště je nejlepší časné jaro, ještě než začne růst.

Klanopraška čínská se pěstuje jako okrasná a léčivá rostlina, ozdobná jasně červenými bobulovitými plodenstvími. Snáší velmi silné mrazy, ale v našich podmínkách je občas po narašení poškozována jarními mrazíky.

Tip: Klanoprašková polévka

- 1 oloupané jablko
- 5 sušených fíků
- 5 vodních kaštanů
- 8 červených oloupaných datlí
- 2 menší kuřecí prsa

2 polévkové lžíce sušené klanoprašky
pepř
sůl
česnek

Prsíčka nakrájená na kousky poduste s kořením na másle. Přidejte všechny ostatní suroviny a cca 1,5 litru vody. Na mírném ohni nechte za občasného míchání povařit hodinu a půl. Vyjměte jablko a polévka je připravená.