

Zdravilna šisandra in slajše robide brez trnov



Izjemne zdravilne lastnosti šisandre so predmet številnih raziskav in dognanj. V tradicionalnem zdravilstvu Kitajske in Rusije je ta vzpenjavka priljubljena že zelo dolgo. Izpostavili smo tudi posebne sorte robid, ki rodijo na poganjkih tekočega leta in sorte brez trnov. Nekoliko manj znana in zelo sladka je tudi japonska vinska malina.

Celoten članek:

<http://zelenisvet.com/zdravilna-sisandra-robide-brez-trnov/>

Na kratko o uporabni šisandri

Šisandra je dragocena listopadna vzpenjavka z lepo jesensko rumeno barvo listja. Konec meseca avgusta oblikuje jagode v grozdu podobno kot ribez, ki jih obiramo septembra do oktobra. **Na Kitajskem in v Rusiji šisandro uporabljajo v tradicionalnem zdravilstvu.** Ime Wu-Wei-Zi v prevodu pomeni sadež petih okusov. Zaznamo okuse – sladko, slano, kislo, grenko in pekoče. Vsi okusi so hkrati izraženi v zrelih jagodah.

Katere sorte šisandre izbrati za domač vrt?

Sorta šisandre Sadova No1 prihaja iz Ukrajine in zori konec avgusta in septembra.

Je prezimno popolnoma trdna saj zdrži do -20 °C.

Posadimo lahko tudi navadno Kitajsko šisandro, ki je prav tako bujna vzpenjavka in popolnoma prezimno trdna.

Kako visoko zraste in kam jo posadimo?

Kot vzpenjavka potrebuje primerno močno oporo, saj zraste 0,5 do 1,5 metra na leto. **Največkrat jo sadimo v brajde in pergole.** Lahko jo sadimo tudi ob oporo ob zidu. V obdobju prvih 10 let doseže cca do 10 metrov višine.

Izberemo ji sončen do polsenčen prostor v vrtu. Za sajenje pa pripravimo nekoliko večje sadilne jame, ki naj merijo najmanj 0,4 metra globine in širine. Dodamo mešanico humusne prsti (2/3) in kislega substrata za rododendrone (1/3) ter pognojimo z gnojilom za jagodičje.

Zdravilni učinki šisandre

O zdravilnosti šisandre je narejenih mnogo študij in raziskav. Šisandra zavira rast rakavih celic, zmanjšuje utrujenost, deluje pozitivno na dihala, deluje proti poapnenju žil, vpliva na boljše delovanje jeter, znižuje možnost srčnega infarkta ima številne učinke na umsko in fizično sposobnost telesa, povečuje spolno slo, odpravlja stres, pomaga pri depresiji, zvišuje splošno vitalnost, ter še številne druge pozitivne učinke na človeški organizem.

Uživanje suhih in svežih plodov šisandre

Jagode lahko uživamo sveže, predvsem pa jih sušimo, saj so ti okusnejši. **Priporočljiv dnevni vnos jagod šisandre je dve do tri čajne žličke.**

Uporaba listov in vejic za čaj

Za skodelico čaja zadostuje 2 kavni žlički posušenih listov in vejic, zdrobljenih ali zrezanih na drobno. Ta pripravek prelijemo z vrelo vodo in pustimo stati nekaj ur. Tako dobimo kiselkasto grenak čaj, ki ga lahko osladimo z medom. Če delamo čaj iz svežih listov in vejic, rabimo večjo količino.

Čaj iz jagod šisandre

Za eno skodelico čaja (2 dl) uporabimo 1 do 2 čajni žlički jagod. Pustimo vreti 2 minuti in potem pustimo do 12 ur v posodi. Sladkamo po okusu. Usedlino jagod lahko pojemo z jogurtom in učinek je še boljši. Treba je vedeti, da Kitajci ne zavržejo ničesar od te rastline.

Iz plodov šisandre pripravimo tudi sok

Oprane jagode (1 kg) s primernim sitom ločimo od semen. Semena z rokami drgnemo v kozici, v kateri imamo 1 liter vode. Olupke in vodo, katero smo uporabili za čiščenje semen, segrejemo za 5 minut na 90°C, nalijemo v steklenice in ohladimo. Sok po ohladitvi pospravimo na hladno in ga v nekaj dneh porabimo.

Nove sorte robid imajo bolj sladke plodove in so brez trnov

Določene starejše sorte robid imajo zelo kisel okus, motijo nas tudi trni. V nadaljevanju vam predstavljamo novejše sorte robid, ki imajo v plodu več sladkorja. Novejše sorte manj bujno rastejo, zato jih tudi lažje režemo.

Sorta robide Reuben® rodi na enoletnih poganjkih

Ta sorta robide lahko rodi tudi na enoletnih poganjkih, kar nam olajša rez. Zato lahko **robido Reuben®** jeseni po odpadanju listja ali zgodaj spomladi porežemo tudi čisto do tal. **Tako nam v mesecu avgustu in septembru na enoletnih poganjkih postreže z debelejšimi plodovi, ki so bolj sladkega okusa od navadnih robid. Sorta je brez trnov.** Rez lahko opravimo tudi na klasičen način za robide. Tako nam rodi že v juliju. Zraste do 3 m v višino in potrebuje žičnato ali oporo ob kolu.

Sorti Loch Ness in Navaho sta brez trnov

Trni pri robidah nas velikokrat motijo pri rezi, kot pri obiranju plodov in drugih opravilih. Sorta **Loch Ness** je brez trnov in ima zelo skluden, kisl sladki okus v dokaj velikih plodovih. Pridelek je velik in reden. Je odporna na zmrzal.

Prav tako navdušuje sorta **Navaho**, ki je brez trnov, skladnega okusa in postreže z aromatičnimi okusnimi plodovi od julija do septembra. **Med vsemi sortami ima sorta Navaho najbolj sladke plodove.**

Posebnost je še japonska vinska malina

Japonsko vinsko malino imenujemo tudi japonska robidnica ali rdečeščetinava robida. Dejansko pa je sorodnica malin in botanična posebnost. **Če iščete naravno, eksotično, divjo malino je japonska vinska malina pravi izbor za vas.** Kot posebnost jo gojimo predvsem v vrtovih. **Po okusu in barvi je podobna rdečim malinam.** Postopoma zori julija in avgusta ter v septembru. Živo oranžno rdeči plodovi so nekoliko lepljivi, žal pa ni brez trnov. Ti so številni in zelo gosto poraščeni po poganjku.

Celoten članek:

<http://zelenisvet.com/zdravilna-sisandra-robide-brez-trnov/>

© Zeleni svet