



andere Bezeichnungen: Chinesisches Spaltkörbchen, Chinesische Beerentraube oder Chinesischer Limonenbaum bzw. im Chinesischen "Wu Wei Zi" (Wu = fünf) bedeutet "Kraft der fünf Geschmacksrichtungen, daher auch Fünf-Aroma-Frucht genannt. Schisandrafrüchte schmecken süß, sauer, salzig, bitter und scharf zugleich. Die 5 Geschmacksrichtungen beziehen sich nach traditionellen Vorstellungen auf die 5 wesentlichen Energien des Körpers.

Wie schwer zu erraten, stammt die Chinabeere aus Asien. Dort wird sie als Kletterpflanze in Japan (woher auch unsere Pflanzen kommen), Korea und China angebaut. In ihrer ursprünglichen Form ist Wu Wei Zi einhäusig, was bedeutet, dass eine männliche und eine weibliche Pflanze benötigt wird, um Früchte ausbilden zu können.

Mittlerweile gibt es eine selbstfruchtende Selektion, die als Chinabeere bekannt ist. Die Chinabeere entwickelt zuerst in der unteren Hälfte der Pflanze männliche Blüten und später in der oberen Hälfte weibliche Blüten. In den ersten Jahren werden an den kleineren Pflanzen nur wenige weibliche Blüten gebildet und dadurch fällt auch die Fruchtentwicklung geringer aus. Nach Erfahrung des Züchters reguliert sich der Fruchtbehang, wenn die Pflanze nach einigen Jahren erwachsen wird. Werden zwei Chinabeeren gepflanzt, so fördert dies die Fruchtbildung. Pflückreife ist im September/Oktober.

Nach Transport oder Versand sollten die jungen, stressempfindlichen Pflanzen zwei Wochen an einem schattigen, kühlen Ort verbringen. Die jungen Pflanzen wurzeln sehr langsam. Verwenden Sie beim Pflanzen keinen Kompost oder gedüngte Erden und streuen Sie auf gar keinen Fall Dünger. Dieser würde das Anwachsen behindern und die Wurzeln schädigen. Die Chinabeere leidet unter Hitze und Trockenheit. Sie liebt einen feuchten Standort, der auch durchaus halbschattig sein kann. Mit ihren bis zu fünf Metern wird die Chinabeere eine stattliche Kletterpflanze, welche in keinem Hausgarten fehlen sollte. Straff gespannte Seile oder Drähte genügen ihr, um sich daran emporwinden zu können. Schisandra eignet sich auch als alternative Schlingpflanze zur Begrünung von Pergolen, Rankgittern und Spalieren. Die Pflanze ist winterhart.

Die Früchte gelten in Asien als stärkendes Nahrungsergänzungsmittel und eignen sich zur Marmeladenbereitung, für Saft und zum Trocknen. Aus den getrockneten Früchten, aber auch aus Blättern und Trieben kann Tee bereitet werden. 1-2 Teelöffel zerkleinerte Beeren, Blätter

oder Triebe werden mit kochendem Wasser übergossen, zwölf Stunden lang ziehen lassen und dann mit Zucker oder Honig süßen.

In der traditionellen chinesischen Medizin, TCM, spielt die Chinabeere schon seit rund zweitausend Jahren eine wichtige Rolle. Bereits in der Han-Dynastie (206 v. Chr. - 220 n. Chr.) wurde sie als eines der wertvollsten Kräftigungs- und Stärkungsmittel erwähnt.

Kräftige Schisandrapflanzen sind vom Frühjahr bis zum Herbst erhältlich.

100 Stück Kapseln à 500mg Schisandra-Extrakt EUR 24,95

Buchtipps:

"Die Schisandrabeere - Wu Wei Zi Die Frucht der fünf Elemente" von Shalila Sharamon und Bodo J. Baginski erhältlich um EUR 10,30 im Buchshop der Gärtnerei Hick

Webtipps:

[Wikipediaeintrag zu "Chinesisches Spaltkörbchen"](#)
