

Goji - Kustovnice čínská

O rostlině

Kustovnice čínská, podobně jako Schizandra čínská, patří mezi tradiční rostliny čínské medicíny. V současné době bývají využívány především plody. O Kustovnici a jejích účincích se zmiňuje i slavný čínský lékař Li Š-čen (1518 – 1644), který si vysvětloval dlouhověkost obyvatel vesnice Nan-čchiou mimo jiné i střídavým pitím vína z plodů této rostliny. Lékaři působící v období dynastie Ming (1368-1644) informovali o působení Kustovnice při léčbě revmatismu a kožních nemocí. Známa je také jako Goji nebo pod latinským názvem *Lycium chinesis*. Velikosti vzhledem se podobá našemu šípku, ale chuťově je značně odlišná. Její plody jsou sladší a pojídají se i se semeny, která jsou rozprostřena v plodu. V Číně je považována za nepostradatelný potravinový doplněk. Je známa svou mnohostrannou prospěšností, výrazně posiluje obranyschopnost a imunitu organismu. Harmonizuje činnost jater, slinivky i ledvin, zprůchodňuje a uvolňuje energetické blokády v jaterních a ledvinových meridiánech. Zlepšuje tvorbu krvinek a zprůchodňuje kardiovaskulární systém. Posiluje zrak, zklidňuje podrážděné oči a zlepšuje ostrost vidění.

V plodech jsou obsaženy zejména sacharidy (9 %), bílkoviny (3-4,5 %) a tuky (2 %). Dále zde najdeme karotenoidy zeaxanthin a phsyalieu se silnými antioxidačními účinky. Z vitamínů jsou zastoupeny zejména C, A, B1, B2, B6 a E. Cennou látkou, která je také obsažena v plodech, je betain, který je součástí metabolických procesů. Chrání buňky v tkáních před dehydratací i osmotickou inaktivací a šetří energii v organismu. Snižuje hladinu cukru a tuku v krvi a tlumí vznik aterosklerózy. Významné jsou i steroidy, gramisterol, citrostadienol, lophenol, obtusifolid, cycloartenol a přítomen je i beta-sitosterol. Dále je zastoupeno dvacet druhů aminokyselin včetně osmi esenciálních. Zastoupené látky udržují a podporují buněčný růst a udržují stálost DNA.

Plody obsahují velké množství minerálních látek: na 100 g plodů 56 mg fosforu, 22 mg vápníku, 1,3 mg železa a dalších dvacet druhů stopových prvků jako je selen, měď, zinek, germanium a jiné.

Využití:

Plody Kustovnice jsou v Číně jednou z hlavních přísad masitých jídel. Oblíbená je s vepřovým masem s bambusem, ale také s drůbeží, rybami apod. Hojně se také využívá při přípravě vegetariánské stravy (např. s rýží, fazolemi atd.). Plody se dají kandovat, nakládat do medu, mrazit nebo sterilizovat. Používají se také k výrobě tzv. „Lámského vína“ nebo destilátů. Sušené plody mají sladkokyselou příjemnou chuť. Pojídají se samostatně nebo ve směsi s jiným sušeným ovocem. Plody mají schopnost absorbovat vzdušnou vlhkost, čímž se stávají měkké. Doporučená denní dávka je 6-15 suchých plodů.

Pěstování:

Kustovnice je velmi nenáročná a otužilá. Pro pěstování jsou vhodné všechny běžné typy půd s výjimkou těžkých a kyselých. Rostliny vysazujeme nejlépe v jarních měsících dubnu až květnu. Při výsadbě obohatíme spodek jámy vyzrálým kompostem, můžeme také zapravit 10-15 g plného hnojiva (superfosfát, Ceresit apod.). V prvním roce v sušším období zavlažujeme. Kustovnice vysazujeme jednotlivě nebo do řad ve sponu 2-2,5 m. V prvním roce po vysazení rostlin vedeme na jeden hlavní výhon. Druhým rokem v březnu zkrátíme hlavní výhon ve výšce 0,5–0,6 m. Podpoříme tím obrost hlavních kosterních větví, které budou tvořit základ koruny. Výhonky, které vyrostou z hlavního kmene, zaštipneme na 10 cm. Tím podpoříme druhotné větvení. Tři až čtyři větve vyrůstající na hlavním kmeni nezaštipujeme. Ve třetím roce vybereme nejsilnější výhon jako základ pro budoucí prodlužující se hlavní kmen. Zkrátíme jej o 10-15 cm, pro podporu větvení. Další výhony rovněž zkrátíme o 10 cm. Pokud budou vyrůstat nějaké výhonky na kosterních větvích, použijeme jeden jako prodlužující se větev a zkrátíme jej 20 cm nad vrcholem koruny stromu. Na kmene ponecháme 4-5 větví jako plodící obrost. Ostatní obrost z hlavního kmene odstraníme. Ve čtvrtém až pátém roce postup z třetího roku opakujeme a použijeme spodní větve na zvětšení koruny. Vyrůstající vlnky použijeme na zvýšení koruny, kde je 15-20 cm nad korunou zkracujeme. Rostliny po pěti až šesti letech dosahují výšky 1,5 m šířky koruny 1,3-1,5 m. Prořezávání rostlin provádíme po sklizni v lednu až březnu,

kdy odstraňujeme staré a suché větve, které příliš zahustily keř. Tím uvolňujeme prostor pro přístup světla a vzduchu dovnitř přerostlé koruny.