

Schisandra

Schisandra chinensis (32)

Autres noms

Baie au cinq saveurs

Milieu naturel

Forêts humides

Origine

Asie

Usages alimentaires

Les fruits sont utilisés comme condiment. Ils peuvent être croqués frais ou séchés. Ils ont la particularité d'exhaler les 5 saveurs principales : sucré, salé, amer, acide et piquant. Les fruits ont été utilisés pour produire de l'alcool, des tisanes et des glaces.

Usages médicaux

C'est une plante adaptogène, qui permet de mieux résister au stress. C'est également un tonique général qui réduit la faim. Ses vertus antioxydantes et anti-inflammatoires seraient bénéfiques en cas de cancer. En médecine chinoise elle est utilisée notamment contre les problèmes respiratoires, les diarrhées et l'impuissance.

Le saviez-vous ?

L'armée russe a fait de nombreuses recherches sur la schisandra dans le but d'utiliser ses vertus pour améliorer la santé des soldats.

Récolte

 automne



au sujet de ces fiches

Ce recueil de fiches introduit les espèces arbustives présentes dans le jardin-forêt du pavillon plantamour. Les informations qui y figurent ne sont données qu'à titre purement indicatif. Il ne s'agit pas d'un ouvrage d'identification.

Si la cueillette de fruits et de plantes sauvages est une activité extraordinairement enrichissante, elle demande l'observation de certaines règles, en particulier :

- identifier l'espèce avec une absolue certitude
— notre flore comprend de nombreuses plantes toxiques ;
- ne prélever que la partie utile de la plante et ne pas piller le milieu ;
- éviter les sites pollués comme les bords de route ou les zones à bétail ;
- déposer les plantes fraîchement cueillies dans un panier ou un sac en tissu aéré ;
- laver soigneusement le fruit de sa récolte.

L'association décline toute responsabilité quant à la consommation de plantes sauvages.