

Jiaogulan – Gynostemma Pentaphyllum

Ist eine leicht zu ziehende Rank-Pflanze aus der Familie der Kürbisgewächse. Die Pflanze wächst in guter Erde schnell, und Sie können schon nach wenigen Wochen ernten.

Im Herbst geht sie ein, und treibt aus Rhizomen im nächsten Frühjahr wieder aus.

Die Pflanzen entstammen aus einer Herkunft deren Wurzeln bis mindestens - 18° C winterhart sind.

Es ist allerdings auch eine Überwinterung im Haus möglich, dann wächst sie das ganze Jahr über.

Der Tee aus den Blättern ist wohlschmeckend, und lässt sich sowohl aus getrockneten, als auch aus frischen Blättern zubereiten, wobei die frischen Blätter besser schmecken.

Mit den jungen, knackigen Triebspitzen lassen sich Salate um eine angenehme, exotische Komponente bereichern.

Wenn Sie den Geschmack von echtem Ginseng kennen, werden Sie beim Naschen von den frischen Triebspitzen der Pflanze einen ganz ähnlichen, lakritzartigen Geschmack auf der Zunge haben.

Dieser kommt hauptsächlich von den wirksamen Bestandteilen der Pflanze, den Gypenosiden und den Ginsenosiden.

Sie verspüren sofort einen willkommener Energieschub, wenn Sie nur ein paar der frischen Blätter naschen.

Als echtes Adaptogen hat Jiaogulan keinerlei Nebenwirkungen im Gebrauch, und wirkt immer ausgleichend, balancierend.

Es wird auch Frauenginseng genannt, weil Jiuogulan für Frauen besser , verträglich ist.