



Svenska Örtasällskapet

Fattigmansginseng *Codonopsis pilosula*

Tillhör familjen Campanulaceae.

Kallas även dang shen Danska: Snerleklokke Engelska: Woodland Bonnet Bellflower, Bastard Ginseng, False Ginseng, Poor Mans's Ginseng Kinesiska: Dang Shen, Tang Shen Norska: Cordonklokke, Vindelklokke

Anledningen till att växten kallas "Fattigmans ginseng" är - förmodligen - att den är billigare och mera lättillgänglig än ginseng, *Panax ginseng* och *Panax quinquefolius*.

Härstammar

från nordöstra Asien, Korea och det malaysiska områdets höga berg. Det finns många olika sorter och varieteter. Växer naturligt vid stränderna av vattendrag och i skogsbryn. Flerårig, snabbväxande och klättrande växt. *Codonopsis* är tvåkönad och pollineras av insekter.

Utseende

Bladen är ovala till hjärtformade, ljus gröna och håriga. Blommorna är hängande, femuddiga, gröna klockor med gula eller ljus lila ådringar. Rötterna är uppsvällda och 1-3 cm tjocka. Den blir 1,5 till 2 meter hög och behöver något att växa mot.

Läge och jordmån

Codonopsis vill gärna växa i halvskugga till skugga och i lucker, väl-dränerad jord. Trivs i woodland-planteringar.

Sniglarna

tycker mycket om *Codonopsis pilosula* och mina första exemplar blev helt uppätta.

Numera har jag den i en korg som jag kan ha bättre uppsikt över. Ytterligare en fördel med att ha den i en korg är att man kan placera den högt så att man kan se in i de vackra klockorna. Fast då kan man ju på problem med rötterna om man vill plantera ut den.

Odling och skörd

Så tidigt på våren och håll sådden fuktig (viktigt). Första vintern bör plantorna få vara i växthus. Sedan bör de planteras ut där de skall växa, tycker inte om att flyttas och är känsliga för störningar av rotsystemet. Kan delas, men ytterst försiktigt.

Rötterna skördas på hösten när plantan är minst tre år. Används rå eller kokt.

Användning

Anses som adaptogen växt, dvs den hjälper kroppen att hålla sig frisk, hantera stress. Rötterna används i traditionell kinesisk medicin för att sänka blodtrycket, öka antalet röda och vita blodkroppar, stärka immunförsvaret. Fattigmansginseng stimulerar aptiten, underlättar matsmältningen och är allmänt vitaliserande. Verkan är liknande som vid "riktig" ginseng men mildare och varar inte lika länge.

Källor:

Botanica, Könemann Verlagsgesellschaft GmbH 2000

Wikipedia

www.rolv.no

www.alltomtradgard.se