



Beeren gelten heute
 Heimtipp für
 Effizienz, Schönheit
 und Langlebigkeit
 Gold NOEA

zu. Dieses Volk im Himalaya
 hat die Beeren so sehr, dass sie
 ihnen Ehren sogar Feiertage ab-
 rufen. Viele Menschen werden
 im 100 Jahre alt.

Ernte Goji-Beere

Man hat festgestellt: Nur
 ein Gramm pro Tag reichen aus,
 um den Körper optimal mit wich-
 tigen Stoffen zu versorgen
 und vor Zellerstörung und
 Alterung zu bewahren. Und die
 gute Nachricht: Man kann die
 Beeren nicht nur überall kaufen,
 sondern auch selbst im Garten
 auf dem Balkon anbauen.
 Und das ist eigentlich ganz
 einfach. Bei vielen Anbietern im
 Internet kann man zunächst den
 Samen oder auch einen kleinen
 Strauch bestellen. Diese werden
 in Töpfen von 1,5 bis 2 Me-
 tern etwa 30 Zentimeter tiefe
 Löcher gesetzt. Wichtig ist,
 dass die Wurzeln gut mit
 Erde bedeckt sind, angedrückt
 und reichlich gegossen werden.
 In die Sträucher eine Höhe
 von 10 Zentimetern erreicht, wer-

den die Astspitzen et-
 was beschnitten, so
 dass nur fünf bis acht
 Hauptäste von ca. 30
 Zentimeter Länge ste-
 hen bleiben. Dadurch
 wird der Busch kräfti-
 ger. In späteren Jahren
 ist ein weiterer Bes-
 chnitt empfehlenswert.
 Der Strauch blüht von
 Mai bis August in vio-
 letter Blütenpracht. Die
 Beeren reifen von Juli
 bis September, manchmal sogar
 bis zum ersten Frost.

Nach der Ernte kann man
 die Beeren entweder zu Saft ver-
 arbeiten, trocknen oder einfrie-
 ren – so ist man das ganze Jahr
 über mit der gesunden Frucht
 versorgt. Goji-Beeren schmecken
 in Suppen, Saucen und Salaten
 ebenso wie im selbstgebacke-
 nen Brot, Kuchen, Pudding –
 oder im Sommer: als Rum-Bee-
 ren auf dem Eis. Auch einem
 Spiegelei oder einer Pizza Mar-
 gerita können Goji-Beeren das
 gewisse Etwas geben.

Zum Schluss noch ein Rezept,
 mit dem man im Sommer wie im
 Winter kraftvoll in den Tag star-
 ten kann, das „Goji-Smoothie“.

Zutaten: 3-4 EL Goji-Beeren, 1
 EL Rosinen, einige entsteinte, ge-
 trocknete Pflaumen, 2 gehäufte
 EL Sonnenblumenkerne, 2 ge-
 häufte EL Walnüsse, 3-5 Paranüsse,
 1 EL Leinsamen, 1 Banane, 1
 Orange, je 1 Eierbecher Blaubeer-
 saft, Sanddorn- und Cranberysaft,
 Melasse, Zimt, Vanille, Kaka-
 o. **Zubereitung:** Alles waschen
 und über Nacht einweichen. Die
 Nüsse und Kürbiskerne von den
 übrigen Zutaten getrennt einwei-
 chen. Am nächsten Morgen ab-
 schütten und die Zutaten gut mit
 dem Mixer verquirlen – die reife
 Banane sowie eine Orange hin-
 zufügen. Mit 1 EL Melasse und je
 1 Eierbecher Blaubeersaft, Sand-
 dornsafte und Cranberysafte zu ei-
 nem dickflüssigen Brei anrühren.
 Wer mag kann noch etwas Kaka-
 opulver, Zimt oder Vanille
 darüber streuen. Schmeckt köst-
 lich!

Buchtipp

- Shalila Sharamon/Bodo J. Baginski: „Goji – die ultimative Superfrucht“, Windpferd Verlag, ISBN 978-389385-544-5, € 14,90 (erhältlich unter: www.ritter24.de)



Foto: Windpferd Verlag

Ob in Suppen, zu Müslis oder auf der Pizza – die Einsatzmöglichkeiten von Goji-Beeren sind vielfältig