

Ein ganz besonderes Früchtchen

Die wundersame Goji-Beere

Bei uns im europäischen Raum ist sie unter dem Namen Wolfsbeere (*Lycium barbarum*) oder Bocksdorn als blütenreiche Zierpflanze geachtet. Doch ihre ebenso leuchtenden wie auch wohlschmeckenden Beeren wurden stets als giftig für Mensch und Tier bezeichnet.

Indessen erwies sich dieselbe Pflanze seit Jahrtausenden in Asien als unerschöpflicher Lebensquell, wurde zur Stärkung von Blut, Leber und Nieren sowie zur Behandlung von Herz und Blutdruck, gegen Schwindel und Kopfschmerzen eingesetzt. Auch die Blätter, die Samen sowie die Rinde und die Wurzeln kommen heute noch in der dortigen Kräutermedizin zur Anwendung. In ländlichen Gegenden sind die leuchtenden Beeren bis heute Bestandteil der täglichen Nahrung, in Eintöpfen, Suppen und Soßen. Das Hauptanbaugebiet des Strauches liegt sich im nördlichen Zentralchina, nordöstlich des Himalayas, in der Provinz Ningxia, wo mehr Hundertjährige anzutreffen sind als in irgendeinem anderen Teil Chinas. Jedes Jahr im August wird die kleine rote Beere zur Erntezeit mehrere Tage mit Musik, Tänzen und Ansprachen gefeiert.

Buch-Tipp

Goji – Die ultimative Superfrucht mit einem unübertroffenen Nährstoffprofil

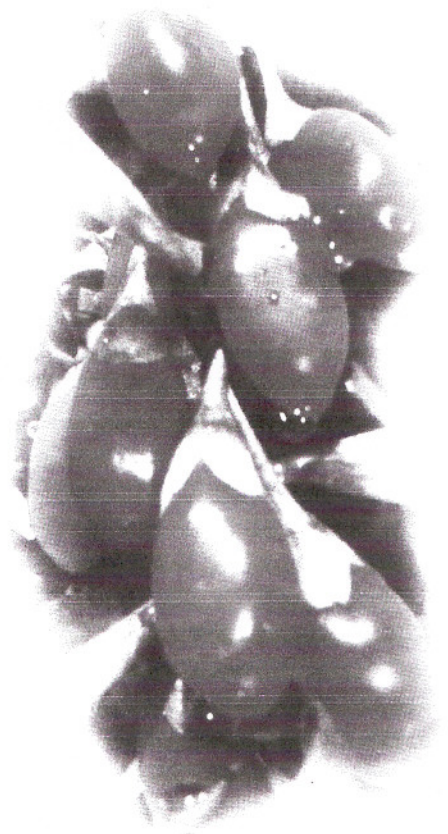
von Shalila Sharamon und Bodo J. Baginski,
Windpferd Verlag, Aitrang;
152 S., Broschur, ISBN
978-3-89385-544-5;
14,90 €



Was macht die Goji-Beere so attraktiv?

Heute gibt's die Goji-Beere bei uns in gut sortierten Naturkostläden sonnetrocknet, aus konventionellem oder biologischem Anbau, zur Teezubereitung oder zum Naschen und Knabbern zwischendurch. So manch einer weiß inzwischen, welche wohltuenden Eigenschaften sie besitzt: Reich gesegnet mit Vitaminen enthält sie z. B. mehr B-Vitamine als jede andere Frucht. Ihre Süße besteht aus langen Zuckerketten, die an Proteine gebunden sind, Faser- und Schleimstoffe sowie Stärke gehören dazu. Sie bilden im Darm eine Quelle an fermentierbarem Ballast, der unsere Verdauung in Gang hält. Die schleimbildenden unter den Vielfachzuckern, Pektine genannt, binden Toxine und Krankheitserreger und wirken Entzündungen der Darmwand entgegen.

Unter den besonders nährstoff-, mineral- und vitaminreichen Obstsorten nimmt die Goji-Beere einen hervorragenden Platz ein und übertrifft hier die meisten anderen Pflanzen: Kalzium, Magnesium, Phosphor und Kalium sind die „großen“ Mineralien oder Mengenelemente, unter den Spurenelementen finden sich Eisen, Kupfer, Zink und Mangan sowie die Anti-Krebs-Elemente Selen und Germanium.



Ebenso verhält es sich mit den Aminosäuren. Die kleine rote Beere enthält alle essentiellen Aminosäuren in Mengen, die bei Früchten nahezu einmalig sind. Aminosäuren dienen als Grundbaustoff für unsere gesamten Körperzellen, einschließlich Muskeln, Haut, Haare, Nägel und Blut.

Die Forschungsergebnisse unserer Ernährungswissenschaftler zeigen heute, dass der Gehalt an Nähr-, Heil- und Schutzstoffen in der Goji-Beere wahrhaft beeindruckend ist. Kein Wunder, dass sich in jüngster Zeit endlich auch die westliche Welt für die bisher missachtete kleine Beere intensiver interessiert.

Warum sollte man die wunderbare Frucht nicht auch bei uns genießen und erproben? Ihre gesundheitsfördernden Substanzen laden doch gerade dazu ein, sich täglich ein Schälchen mit getrockneten oder frischen Beeren zurechtzustellen und immer wieder davon zu naschen!

Wer einen Garten hat, kann im Frühjahr Goji-Straucher pflanzen und die Früchte selber ernten und trocknen. In Baumschulen sind sie erhältlich, auch im Internet zu bestellen.