



# Goji-Beeren

(Gemeiner Bocksdorn)

„Die Goji-Beere trägt zur Vermehrung der Lebenskraft bei und stärkt das Yin!“ (traditionelle chinesische Medizin)



## Zubereitungstips:

Goji-Beeren können **frisch** verzehrt oder **getrocknet** werden: Tücher ausbreiten und die gewaschenen Beeren in der Sonne unter mehrmaligem Wenden trocknen oder **3-5 Stunden** bei **50° C** im Backofen auf Backpapier – dabei die Tür etwas offen lassen, damit die Feuchtigkeit austreten kann. Die getrockneten Goji-Beeren schmecken am besten, wenn man sie vor der Zubereitung in Wasser einweicht. Da es dann gelöste Beeren-Wirkstoffe enthält, kann man es natürlich ebenfalls verwenden. Die Beeren eignen sich als Zutat im **Müsli**, **Joghurt** oder in **Suppen** und **Soßen**. In pikanten Gerichten werden sie als **Rosinen-Ersatz** verwendet. Zur Zubereitung eines **Tees** überbrüht man einige getrocknete Früchte mit heißem Wasser.

## Herkunft und Anbau

Der **Gemeine Bocksdorn**, im englischen Goji genannt, ist vermutlich in China und der Mongolei beheimatet und wird sogar in den Hochebenen des Himalaya kultiviert. Das bietet sich auch an, denn **der 2-4 Meter** hohen Strauch ist winterhart und verträgt Frost bis zu **-25 °C**. Inzwischen ist das leicht dornige Nachtschattengewächs auf der ganzen Welt, teilweise auch wild, verbreitet, und wird nicht nur als Zierpflanze gehalten, sondern aufgrund der Eigenschaften seiner Früchte landwirtschaftlich angebaut.

### Ernte und Einheit

- **Leergut:** Karton
- **Einheit:** 6 x 30 g-Schälchen
- **Ernteverfahren:** manuell
- **Anbauland:** Deutschland
- **Anbauverfahren:** Freiland

## Eigenschaften und Geschmack

Die leuchtend-roten Goji-Beeren können bis zu **2 cm** groß werden und haben eine ovale Form. Im inneren der Früchte befinden sich mehrere braun-gelbe, etwa 2 mm große Samen. Die Früchte des Gemeinen Bocksdorn erinnern geschmacklich etwas an Kirschen und Cranberries. Je nach Herkunft können sie **süß**, aber auch mal **säuerlich-herb** sein. Goji-Beeren finden sich in Supermärkten meist in **getrockneter Form**, importiert vom größten Anbauland China.

Zu medizinischen Zwecken werden sie jedoch auch immer mehr zu Pulver, Kapseln, Presslingen oder Saft verarbeitet und sind in der Kosmetikindustrie als Anti-Aging-Inhaltsstoff sehr begehrt.



## Nährwertangaben $\phi$ /100 g und Medizin

Goji-Beeren sind schon seit tausenden von Jahren Bestandteil **traditioneller, chinesischer Medizin**. Und tatsächlich macht die enorme **Nähr- und Vitalstoffdichte** die kleinen Früchte zu einer echten ‚Wunderfrucht‘. In der TCM finden sie Anwendung bei Blutmangel, für die Haut und sogar bei Demenz. Die vielen Vitaminen, Spurenelementen, sekundären Pflanzenstoffen und Antioxidantien wirken **entgiftend**, immunsystemstärkend, die Früchte werden auf eine positive Wirkung gegen Diabetes, hohen Blutdruck, Darmerkrankungen, aber auch Krebs und Alzheimer erforscht.

### Nährwertangaben $\phi$ /100 g getrocknete Beeren

- **Brennwert:** 346 kcal/1450 kJ
- **Empfohlene Tagesration:** 25 g
- **Kohlenhydrate:** 54 g
- **Ballaststoffe:** 21,7 g
- **Eiweiß:** 12 g
- **Vitamin C:** 48 mg
- **Vitamin A:** 1,4 mg
- **Eisen:** 6,8 mg
- **Magnesium:** 100 mg
- **Calcium:** 190 mg