



Fructele goji

Izvorul tinereții

Nume latine:

Principalele varietăți asiatice: *Lycium barbarum*, *Lycium chinensis*

Principalele varietăți americane: *Lycium andersonii*, *Lycium berlandieri*, *Lycium brevipes*, *Lycium californicum*, *Lycium carolinianum*, *Lycium cooperi*, *Lycium exsertum*, *Lycium fremontii*, *Lycium halimifolium*, *Lycium macrodon*, *Lycium pallidum*, *Lycium parishii*, *Lycium puberulum*, *Lycium torreyi* (*Lycium* se mai scrie și *Lyceum*, în funcție de textul de referință sau de site-ul de Internet)

Nume comune:

Goji Berry, Wolfberry, Boxthorn, Struguri matrimoniali,
Spinul deșertului

Tipul superalimentului:

Boboțe (fructe)





Cuprins

Introducere: De ce superalimente?

Ce sunt acestea? ... 1

Notă referitoare la rețetele din această carte ... 11

Principalele zece superalimente

Fructele goji: Izvorul tinereții ... 15

Cacao: Ciocolată în stare pură ... 33

Maca: Afrodisiacul din Anzi ... 63

Produsele stupului: Primele superalimente ... 77

Mierea ... 82

Polenul de albine ... 84

Lăptișorul de matcă ... 87

Propolisul ... 88

Spirulina: Regina proteinelor ... 99

**Algele verzi-albăstrui AFA: Alimente primordiale
din Lacul Klamath, Oregon ... 115**

Fitoplanctonul marin: Fundamentul întregii vieți ... 135

Aloe Vera: Secretul esenian și egiptean al nemuririi ... 153

Semințele de cânepă: superalimentul viitorului ... 167

Nucile de cocos: simbolul Paradisului ... 187





Alte superalimente care merită să fie menționate

- Acai:** Un antioxidant amazonian străvechi ... 209
- Camu camu:** Regele alimentelor solare bogate în vitamina C ... 212
- Chlorella:** Pigmentul verde al imaginației ... 215
- Fructele incașe (Incan Berries):** Superfructele incașilor ... 220
- Kelp:** Remedii minerale marine pentru glande ... 224
- Noni:** Superfructul polinezian ... 226
- Yacon:** Floarea soarelui preistorică și prebiotică ... 228

Glosar al ingredientelor folosite în rețete ... 231

Anexă: Informații nutriționale ... 237

Index ... 261

Despre autor ... 275

Ciocolata sacră ... 277

Fundația Plantării Pomilor Fructiferi ... 279

www.thebestdayever.com ... 281

În afară de fructe, următoarele părți ale arbustului de goji au fost folosite de-a lungul timpului ca alimente sau pentru ceaiuri:

Semințele

Florile

Frunzele

Rădăcinile

Istoric, relatări și legende

Fructele goji cresc pe arbuști care se răspândesc la fel ca vița de vie atunci când este ținută la umbră. La apogeu, arbuștii pot ajunge până la o înălțime de doi metri, având un diametru al tufei de aproximativ un metru. Frunzele lor ovale pot avea o lungime cuprinsă între 1-10 centimetri, în funcție de locație și de varietate. Tulpina plantei prezintă uneori striții roșii. Deși nu este o plantă cu spini, precum trandafirul, unele varietăți americane de goji pot avea formațiuni în formă de spini. În anotimpurile în care nu este înflorit (primăvara, toamna și iarna), arbustul de goji își poate pierde o parte din frunze (sau pe toate), fiind astfel mai greu de recunoscut. Primăvara, frunzele cresc însă în toată splendoarea lor, iar arbustul se umple de flori cu nuanțe albe și violet, începând din luna martie în emisfera nordică. La scurt timp după polenizarea florilor apar fructele. Fructele goji au culori de la galben deschis la portocaliu închis sau chiar roșu. Bobițele au mărimea unor stafide și pot fi alungite, la fel ca mingile de rugby. Personal, am văzut inclusiv fructe goji de forma ardeilor iuți. De cele mai multe ori ele sunt însă sferice.

Potrivit estimărilor, există 85 de specii de goji în Asia și 15 specii în America Centrală și de Nord. Dată fiind această dispersie geografică, este posibil ca arbustul să fi fost adus în America de către anumite grupuri care au migrat aici venind din Asia, fie pe mare, fie traversând Bering Land Bridge⁶.

Există o similitudine remarcabilă între speciile de goji din Asia și din America. Istoricul și legendele referitoare la varietățile asiatice sunt mai bine documentate și studiate, dar ambele tipuri de varietăți merită aceeași atenție, date fiind proprietățile lor terapeutice atât de eficiente.

Toate speciile de goji pe care le-am studiat și cultivat personal sunt uimitor de adaptabile. Ele cresc la fel de bine în condițiile deșertice dificile ca și în condițiile luxuriante de la tropice. Goji tolerează ușor iernile grele și poate fi cultivat fără probleme în regiuni precum Nova Scotia sau Co-

⁶ Fâșie de pământ cu o lățime de până la 1.600 de kilometri care făcea legătura între Siberia și Alaska în vremurile preistorice. (n. tr.)

lumbia Britanică. Încă și mai interesant, planta tolerează foarte bine variații mari de temperatură de la o zi la alta.

Potrivit sistemului latin linnaean de împărțire a speciilor vegetale, se consideră că goji face parte din genul *Lycium* (sau *Lyceum*). Ținând cont de rădăcina greacă a cuvântului, *Lyceum* înseamnă „școală de învățare”, și exact asta cred maestrul medicinei chineze tradiționale că face goji. Legende spun că oamenii pot avea acces la farmacopeea informațiilor legate de plante doar consumând goji. Unii cred chiar că cei care cultivă, studiază și consumă fructe goji pot preda mai departe principiile medicinei chineze tradiționale bazate pe plante.

Speciile asiatice de goji

Data fiind valoarea nutritivă excepțională a fructelor goji, splendida lor culoare roșu-portocalie și gustul lor savuros, chinezii, mongolii și tibetani au cultivat această plantă alcalină de cel puțin 5.000 de ani. Pentru a fi păstrate mai bine, fructele sunt cel mai adesea uscate până când capătă o textură asemănătoare stafidelor.

În tradiția chineză, spiritul sau *deva* care locuiește în arbustul de goji este ilustrat ca o femeie tânără și puternică. În mod interesant, trăsăturile ei nu sunt asiatice. Provincia chineză Ningxia, vestită pentru culturile ei de goji, are și cea mai mare concentrație de persoane care au depășit vârsta de 100 de ani din țară, și se știe că rezidenții ei îmbătrânesc mai frumos. Ei sunt mai activi, mai sănătoși și mai plini de viață decât cetățenii vârstnici din țările occidentale. De bună seamă, unul din principalele ingrediente ale dietei lor alimentare sunt fructele goji. Nu întâmplător, chinezii cred cu tărie că aceste fructe pot prelungi considerabil viața.

Faimosul Li Qing Yuen, despre care legenda spune că a trăit 252 de ani (1678-1930), consuma zilnic fructe goji. De altfel, povestea sa a condus la popularizarea acestor fructe și a ginsengului (un alt aliment pe care îl consuma zilnic). Viața lui Li Qing Yuen este cel mai bine documentat caz de longevitate extremă cunoscut. Legenda spune că la vârsta de 11 ani, Li Qing Yuen a întâlnit trei înțelepți taoiști cu o vârstă mai mare de 300 de ani. Ei l-au învățat pe Li arta rafinată a longevității, vorbindu-i de apa de izvor, de



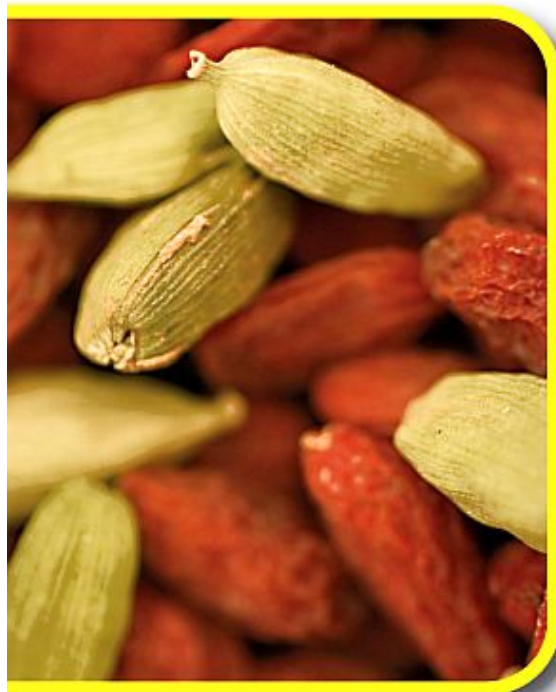
dieta corectă și de plantele medicinale. Se mai spune că la vârsta de 50 de ani, Li a întâlnit un alt maestru taoist, care i-a spus că are 500 de ani. Când Li l-a întrebat care este secretul longevității sale, înțeleptul i-a răspuns să consume zilnic o supă de goji.

La vârsta de 200 de ani, Li Qing Yuen a ținut o prelegere la Universitatea din Beijing. Când împăratul Chinei a aflat că în regatul său există un om atât de longeviv, el l-a invitat la palat pe Li. La doar câteva luni după ce

s-a obișnuit să trăiască la oraș, Li Qing Yuen a murit, fie din cauza hranei procesate, fie din cauza toxicității urbane.

Chiar dacă longevitatea lui Li Qing Yuen ar fi doar un mit, acesta demonstrează o dată în plus relația strânsă pe care o atribuie cultura populară longevității și fructelor goji.

Personal, am studiat timp de mai bine de un deceniu viața lui Li Qing Yuen și am descoperit că ceaiul pe care îl bea zilnic era alcătuit din fructe goji, ginseng și ciuperci reishi. Ceaiul poate fi preparat cu ușurință acasă și este absolut delicios. Personal, folosesc ciupercile reishi sălbatice care cresc în pădurea din spatele casei mele.



Se presupune că celebrul elixir al longevității recomandat cândva de medicina chineză era alcătuit din flori și fructe de goji culese primăvara, frunze culese primăvara sau vara și rădăcini culese toamna. Legenda spune că dacă aceste ingrediente sunt amestecate într-un supertonic, ele pot prelungi indefinit viața celui care îl consumă.

Fructele goji sunt cultivate inclusiv în Tibet, fiind recunoscute de Școala Tibetană de Medicină din Lhasa ca superfructe de mai bine de 2500 de ani. Se crede că varietatea *Lycium barbarum* își are originile în Tibet. La ora actuală, doar fructele ambalate sub eticheta *Autentic din Tibet* provin cu adevărat din această țară. Celelalte fructe goji așa-zis tibetane sunt cultivate de fapt în Mongolia și în China.

Fructele goji americane

Varietățile americane de goji sunt concentrate în principal în deșertul din sud-vestul Statelor Unite (Arizona, California, Colorado, Utah, New



Mexico și Texas). Anumite specii sunt prezente inclusiv în deșerturile vestice din Mexic și America de Sud. Fructele goji au reprezentat o sursă alimentară importantă pentru triburile native americane din deșertul sud-vestic, inclusiv pentru indienii hopi, apache, supai, hohokam, pima, anasazi, navajo, zuni și alții.

Marele șef de trib apaș Geronimo s-a născut într-una din regiunile cele mai bogate în culturi de goji din America. Apașii se hrăneau preponderent cu goji, porumb, fructele cactusului saguaro, struguri sălbatici, vânat și pește, legume verzi, unele varietăți de fasole, plante medicinale și aromatice precum gheara diavolului și apă de izvor. Ei erau vestiți pentru puterea, vitalitatea, longevitatea și capacitățile lor de supraviețuire remarcabile.

Beneficii

Privire de ansamblu

Goji este o plantă „adaptogenă”, termen folosit în lumea plantelor medicinale pentru a descrie o substanță cu proprietăți terapeutice pentru corpul uman. O plantă adaptogenă revigorează și întărește organismul, ajutându-l să facă mai ușor față stresului prin stimularea glandelor suprarenale. Medicina chineză tradițională consideră că fructele goji armonizează și amplifică energia *jing* a glandelor suprarenale și a rinichilor, conferind astfel corpului mai multă energie vitală și sexuală, și amplificându-i longevitatea și puterea.

La nivel global, fructele goji stimulează funcția imună, amplifică alcalinitatea și vitalitatea corpului, asigură protecția ficatului, îmbunătățesc vederea și calitatea sângelui, conțin elemente anti-îmbătrânire și au inclusiv alte calități de excepție.

Deși sunt recomandate frecvent pentru diferite boli cronice precum afecțiuni ale ficatului și rinichilor, disfuncții ale încheieturilor și picioarelor, probleme lombare, amețeală și țiuit în urechi, migrene, insomnii, hipertensiune, tuberculoză și impotență, fructele goji nu tratează direct aceste boli. Ele sunt recomandate îndeosebi pentru regenerarea și hrănirea corpului, astfel încât acesta să se poată vindeca singur. În acest scop, ele îi furnizează organismului o gamă foarte largă de substanțe nutritive cu proprietăți excepționale.

Fructele goji sunt probabil fructele de tip bobîțe⁷ cele mai bogate în substanțe nutritive de pe planetă. Gustul lor este delicios, iar compoziția lor este foarte echilibrată, fiind potrivite pentru aproape toate tipurile corporale, grupele de sânge și categoriile metabolice. Reprezintă o sursă completă de

⁷ *Berries* în limba engleză. Din această categorie fac parte afinele, zmeura, murele etc. (n. tr.)

proteine și conțin 19 aminoacizi diferiți (la fel ca și polenul), inclusiv toți cei opt aminoacizi esențiali (printre care fenilalanina care stimulează glandele suprarenale și triptofanul care stimulează secreția de serotonină). Fructele goji pot conține până la 21 oligoelemente (sau chiar mai multe), cele mai importante fiind zincul, fierul, cuprul, calciul, germaniul, seleniul și fosforul, precum și vitaminele B1, B2, B6 și E.

Contrar publicității făcute pe Internet, fructele goji uscate nu reprezintă o sursă bogată de vitamina C. Am trimis personal trei loturi de fructe goji la cele mai bune laboratoare din țară și le-am testat conținutul de vitamina C. Rezultatele au fost aproape nule. Până la ora actuală nu am descoperit vreun laborator care să confirme că fructele uscate sau proaspete de goji ar conține vreo cantitate semnificativă de vitamina C.

În funcție de varietate sau de condițiile de creștere, fructele goji mature pot conține aproximativ 11 miligrame de fier la suta de grame (circa 2-3 mâini de fructe), la care se adaugă beta-sitosterolul (un antiinflamator), acidul linoleic (un acid gras esențial), diferite seschiterpenoide cu efecte anti-îmbătrânire (ciperonă, solavetivonă), betaina care vindecă ficatul (0,1%) și tetraterpenoide cu valoare antioxidantă (zeaxantină, filazină). Fructele goji au un conținut dintre cele mai mari de antioxidanți din lume. Spre exemplu, ele conțin de 2-4 ori mai mulți antioxidanți decât afinele.

În plus, fructele goji conțin zaharuri cu catenă lungă cunoscute sub numele de polizaharide, care întăresc sistemul imunitar. Printre zaharurile cu catenă lungă și scurtă pe care le conțin aceste fructe se numără: D-rhamnoza, D-xiloza, D-arabinoza, D-fucoza, D-glucoza și D-galactoza. Circa 36% din zaharurile pe care le conțin fructele goji cultivate de om (nu cele sălbatice) sunt polizaharide cu catenă lungă. La varietățile sălbatice acest conținut este încă și mai mare.

Pe măsură ce îmbătrânim, organismul nostru produce o cantitate din ce în ce mai mică de Hormon al Creșterii Umane (HGH⁸). Oamenii de știință au stabilit că există o conexiune între reducerea producției de HGH și simptomele îmbătrânirii. Fructele goji sunt singurul aliment cunoscut care stimulează corpul uman să producă în mod natural o cantitate mai mare de HGH. De aceea, ele pot fi considerate probabil cel mai bun superaliment din lume cu proprietăți anti-îmbătrânire.

Hormonii longevității și ai sănătății

Marele nutriționist macrobiotic Michio Kushi obișnuia să spună: „Mănâncă în funcție de scopul pe care ți-l propui.” Dacă unul din scopurile pe care ți le propui este să îți cultivi vitalitatea și longevitatea, ar trebui să con-

⁸ De la *Human Growth Hormone*. (n. tr.)

sumi cât mai des fructe goji. Există nenumărate dovezi că fructele goji reprezintă cel mai bun superaliment cu efecte asupra longevității din lume. Nu întâmplător, el a fost supranumit „fructul longevității”. Cercetătorii care studiază plantele medicinale au identificat o întreagă varietate de substanțe nutritive pe care le conțin aceste fructe și care contribuie la o viață mai lungă și mai sănătoasă.

Organismul unui om în vârstă de 70 de ani nu mai produce decât o zecime din cantitatea de Hormon al Creșterii Umane (HGH) produsă de organismul unui tânăr de 20 de ani. Acestui declin îi corespunde o deteriorare fizică permanentă care generează o energie din ce în ce mai redusă, pierderea masei musculare și tendința de a depozita din ce în ce mai multe grăsimi. Invers, stimularea producției acestui hormon al creșterii ne face să ne simțim, să arătăm și să funcționăm într-o mai mare măsură ca un om tânăr. Fructele goji ajută corpul în această direcție în mai multe maniere interesante.

Există dovezi că fructele goji sporesc longevitatea datorită conținutului lor bogat în seschiterpenoide. Aceste substanțe au proprietăți antiinflamatorii recunoscute. Ele stimulează glanda pituitară și cea pineală, sporind astfel producția hormonului creșterii. HGH este un hormon-cheie, care influențează secreția tuturor celorlalți hormoni ai corpului. Reține: pe măsură ce îmbătrânim, producția de HGH se reduce. De aceea, pentru a ne spori longevitatea, noi trebuie să ne menținem cu orice preț producția de HGH. Fructele goji sunt singurul aliment cunoscut care stimulează în mod natural producția hormonului de creștere.

Prezența anumitor aminoacizi în fructele goji ar putea promova de asemenea producția de HGH. Fructele goji reprezintă o sursă bogată de l-glutamină și de l-arginină. Acești doi aminoacizi colaborează pentru stimularea secreției de HGH, revitalizând astfel metabolismul și conferind o aparență mai tinerească.

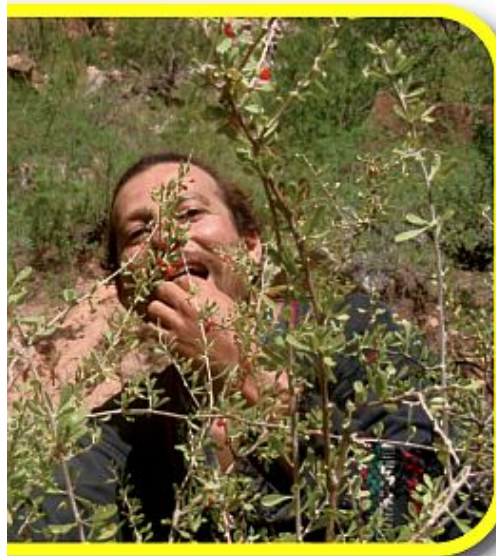
Îmbunătățirea libidoului și a funcției sexuale

În Asia, fructele goji sunt considerate în mod tradițional un tonic sexual foarte puternic. De altfel, ele reprezintă un tonic general, care îmbunătățește



vitalitatea în ansamblul ei, buna dispoziție și bunăstarea, reducând în schimb impactul stresului asupra organismului nostru. Împreună, toate aceste beneficii asigură o viață sexuală mai sănătoasă și mai bogată.

Diminuarea funcției sexuale nu reprezintă un rezultat inevitabil al procesului de îmbătrânire. Reducerea libidoului la ambele sexe poate fi asociată cu scăderea producției de testosteron. Fructele goji stimulează producția de HGH, care, așa cum spuneam, influențează producția tuturor celorlalți hormoni, inclusiv a testosteronului.



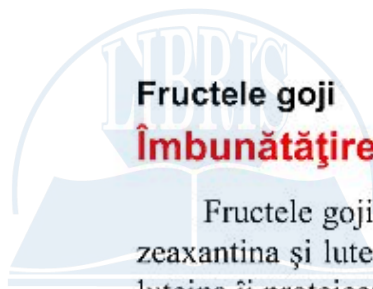
Antioxidanții

Antioxidanții ne protejează ADN-ul de leziunile produse de radicalii liberi și de radiații. Leziunile produse la nivelul ADN-ului conduc la apariția tuturor bolilor imaginabile și accelerează procesul de îmbătrânire. De-a lungul timpului, ADN-ul nostru este afectat de radicalii liberi, care sunt produși secundari ai metabolismului, și de expunerea la toxine și radiații.

Deși organismul nostru este perfect echipat pentru a se repara singur în urma atacurilor radicalilor liberi, el poate fi copleșit de prezența prea numeroasă a acestora, îndeosebi pe măsură ce îmbătrânim. Acest proces conduce la moartea prematură a celulelor sănătoase, care poate contribui la o întreagă varietate de boli degenerative și la producerea accelerată de mutații la nivel celular care pot conduce la cancer. Singurul element care contracarează procesul sunt antioxidanții.

Fructele goji reprezintă cea mai bogată sursă naturală de carotenoizi antioxidanți (cum ar fi beta-carotenul, pe care îl conțin într-o proporție mai mare decât morcovii). Carotenoizii sunt pigmenți antioxidanți naturali, solubili în grăsime.

Conținutul de carotenoizi din țesuturile mamare reprezintă un factor semnificativ din punct de vedere statistic pentru determinarea Potențialului Maxim al Duratei de Viață (PMDV). Spre exemplu, un PMDV uman de aproximativ 90 de ani se corelează cu un nivel de caroten de 50-300 micrograme / decilitru, în timp ce alte primare (cum ar fi macacul) prezintă o corelație între un PMDV de aproximativ 34 de ani și un nivel de caroten de 6-12 micrograme / decilitru. Pe scurt, se pare că cu cât mamiferele consumă o cantitate mai mare de carotenoizi, cu atât mai mult au ele șanse de a trăi.



Fructele goji conțin doi antioxidanți cheie pentru o vedere sănătoasă: zeaxantina și luteina. Radicalii liberi atacă ochii, în timp ce zeaxantina și luteina îi protejează și repară aceste leziuni.

Acești antioxidanți se concentrează în centrul retinei și protejează ochii de cele mai comune cauze ale deteriorării vederii asociate cu procesul de îmbătrânire, printre care degenerarea maculară, cataracta și retinopatia diabetică.

Fructele goji conțin probabil cea mai mare concentrație de zeaxantină dintre toate superalimentele naturale sau celelalte produse aflate la ora actuală pe piață. Această substanță vindecă membranele ochilor și le conferă luciu și tinerețe. Medicina chineză tradițională recomandă de mii de ani fructele goji pentru îmbunătățirea vederii.

Stimularea sistemului imunitar

Se pare că există trei componente principale ale fructelor goji care stimulează sistemul imunitar: polizaharidele din *lycium barbarum* sau LBP, beta-carotenul și mineralul numit germaniu.

Polizaharidele din goji (LBP I, LBP II, LBP III, LBP IV), care fac parte integrantă din grupa carbohidraților, sunt renumite în întreaga lume pentru capacitatea lor de a stimula sistemul imunitar al organismului uman și de a proteja celulele de mutații genetice.

Beta-carotenul stimulează timusul și amplifică acțiunea interferonului asupra sistemului imunitar. Interferonul este una dintre cele mai importante componente ale sistemului imunitar, care joacă un rol esențial în protejarea corpului de infecțiile virale.

Peste toate, cercetările au arătat că fructele goji conțin germaniu organic (potrivit estimărilor de pe Internet, aceste fructe conțin 124 de părți de germaniu per milion). Germaniul este un mineral cu proprietăți anticancerigene recunoscute. Studiile făcute de japonezi arată că germaniul organic tratează eficient cancerul cervical, cel la ficat, la plămâni, cel testicular și cel uterin. Ca și beta-carotenul, germaniul stimulează producția de interferon.

Hidratarea

Fructele goji, îndeosebi cele sălbatice și proaspete, care cresc în soluri aluvionale alcaline și bogate, conțin o cantitate enormă de hidrogen. Acest element contribuie decisiv la așa-numita „hidratare” a corpului. Cu alte cu-

vinte, hidratarea reprezintă o funcție a unui consum ridicat de hidrogen. Cuvântul „hidratare” provine de la *hydro*, care înseamnă apă, și *gen*, de la generator. Băștinașii care trăiesc în regiuni deșertice sărace în apă consideră consumul fructelor goji o parte esențială a supraviețuirii.

Susținerea creierului și a sănătății neurologice

Fructele goji ajută organismul în producerea de colină, o substanță nutritivă esențială care combate leziunile produse de radicalii liberi asociate cu degenerarea neurologică și cu boala Alzheimer.

Susținerea stării de sănătate a sistemului cardiovascular

Fructele goji împiedică îngustarea arterelor care transportă oxigenul și substanțele nutritive către celulele corpului. Ele au capacitatea de a combate unul din principalii factori care generează boli cardiace: colesterolul oxidat. Colesterolul devine cu deosebire periculos atunci când se oxidează din cauza radicalilor liberi. Grăsimile oxidate din sânge se atașează de pereții arteriali, ajutați de anumite nanobacterii care produc calciu, și formează plăci arteriale. Corpul nostru dispune de un mecanism de autoapărare inerent împotriva acestui proces, care are în centru o enzimă numită superoxid dismutază (SOD), un superantioxidant care împiedică oxidarea colesterolului. Studiile chineze au arătat că fructele goji pot amplifica producția de SOD.

Fructele goji sunt probabil cele mai bogate fructe de tip bobite de pe întreaga planetă. Gustul lor este delicios, iar compoziția lor este foarte echilibrată pentru toate tipurile corporale, grupele de sânge și categoriile metabolice.

Susținerea stării de sănătate a organelor vitale

Fructele goji sunt un tonic adaptogen, ceea ce înseamnă că mențin starea de sănătate a organelor noastre vitale prin echilibrarea zahărului din sânge și îmbunătățirea funcțiilor ficatului, sistemului digestiv și ale pielii. Ceaiul din fructe goji este folosit în Asia pentru tratamentul diabetului și pentru reglarea nivelului excesiv de zahăr din sânge, precursor al diabetului și al bolilor de inimă.

Fructele goji conțin mai multe tipuri de fitonutrienți care îmbunătățesc capacitatea ficatului de a detoxifica și de a feri organismul de carcinogeni



și de virusul hepatitei. Printre acești fitonutrienți se numără betaina, polizaharidele și pigmentii antioxidanți. Betaina curăță ficatul și reduce homocistina (un aminoacid toxic, produs secundar al nanobacteriilor) din sistemul cardiovascular. Betaina și alți fitonutrienți din fructele goji ar putea justifica printre altele proprietățile antiinflamatorii ale acestor alimente.

Ceaiul din fructe goji este extrem de util pentru toate tipurile de probleme digestive și poate contribui la vindecarea ulcerelor și sindromului intestinului iritabil. Cercetările științifice arată că polizaharidele din fructele goji calmează digestia. În plus, aceste fructe conțin acizi grași (printre care acidul hexadecanoic, cel linoleic, beta-elemenul, acidul miristic și hexadecanoatul de etil) precum și polizaharide care pot stimula producția de collagen și pot reține umezeala, fapt care contribuie la o înfățișare mai tânără a pielii.

Ce trebuie să cauți...

Tipuri de fructe goji

Fructele goji au culoarea roșu închis și sunt uscate, fiind de mărimea stafidelor. Au un gust între cel de merișoare și cel de cireșe, iar la sfârșit lasă un ușor gust de plantă medicinală.

Atunci când cumperi fructe goji, caută următoarele caracteristici:

1. Cumpără fructe organice. Cele neorganice și cele așa-zis sălbatice sunt stropite cu pesticide și / sau cu dioxid de sulf. Fructele goji organice sunt superioare din punct de vedere calitativ, nutrițional și al gustului prin comparație cu cele neorganice.
2. Alege fructele mai moi, dar nu foarte moi, căci acestea ar putea fi ținute în apă cu zahăr și apoi uscate din nou. Fructele goji trebuie să fie rezonabil de moi și ușor umede. Evită fructele excesiv de uscate.
3. În cazul fructelor goji, mărimea nu contează. Personal, nu am observat nicio legătură între mărimea și calitatea acestor fructe. Adeseori, fructele goji sunt clasificate în patru categorii în funcție de mărimea lor: supremă, de categoria întâi, a doua și a treia. Cele așa-zis supreme sunt cele mai mari, dar ele nu conțin neapărat și cele mai multe substanțe nutritive.
4. Alege fructele care au o culoare roșie foarte vie, dar nu în nuanțe neobișnuite, căci acestea ar putea fi tratate cu substanțe chimice. Fructele goji prea deschise la culoare pot fi vechi sau cu un conținut redus de antioxidanți.

Iată o listă cu produsele pe bază de goji pe care merită să le cauți pe Internet sau în magazinele de produse naturiste:

Fructe goji uscate

Extract de fructe goji sub formă de pulbere (vrac sau presat sub formă de capsule)

Suc de fructe goji (preparat din concentrat de fructe)

Tincturi și extracte lichide de goji (de preferință, preparate din fructe sălbatice proaspete, nu din cele uscate)

Fructe proaspăt culese

Semințe de fructe goji (pentru aplicații cosmetice)

Batoane de ciocolată și energetice cu fructe goji

Cum trebuie folosite fructele goji

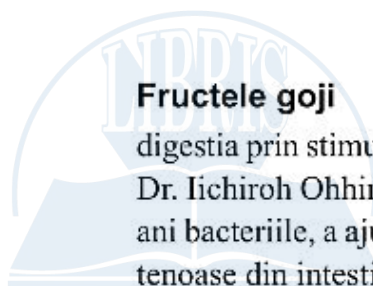
Dat fiind că sunt recunoscute ca tonic adaptogen și superaliment, fructele goji și produsele care le conțin pot fi consumate zilnic. O cantitate rezonabilă ce poate fi consumată într-o zi este de aproximativ 14-15 grame (o mână de fructe). De regulă, un gram conține 4-6 bobite uscate de goji.

Încă din cele mai vechi timpuri, oamenii au folosit fructele goji pentru a-și prepara ceaiuri, supe și vin, sau le-au consumat ca atare, la fel ca pe stafide. La fel ca orice alte fructe uscate, goji pot fi folosite ca gustare sau amestecate cu alte ingrediente pentru diferite rețete și shake-uri⁹.

Medicina chineză tradițională afirmă pe bună dreptate că atunci când sunt amestecate cu alte ingrediente alimentare, fructele goji îmbunătățesc



⁹ Amestecuri lichide preparate cu blenderul. Termenul este englezesc, dar s-a încetățenit în România. (n. tr.)



digestia prin stimularea secreției de sucuri digestive în stomac și în intestine. Dr. Iichiroh Ohhira, un savant japonez care a studiat timp de aproape 40 de ani bacteriile, a ajuns la concluzia că fructele goji stimulează bacteriile prietenoase din intestine și recomandă aceste fructe în faimoasele sale formule probiotice.

Fructele goji organice pot fi mixate cu boabe de cacao și / sau cu numeroase alte superalimente, cu alte fructe uscate, nuci și semințe, pentru prepararea unor amestecuri cu efecte revitalizante. Îndeosebi amestecul de goji și cacao are un gust extrem de bun. Dat fiind conținutul lor antioxidant, cele două superalimente alcătuiesc împreună o gustare excelentă pentru călătoriile cu avionul.

Fructele goji uscate pot fi amestecate direct în sucuri, shake-uri și elixiruri. Un blender rezonabil de puternic le va mixa perfect cu restul băuturii.

Fructele goji pot fi înmuiate în apă și rehidratate. Apa folosită nu trebuie aruncată în final, întrucât are efecte de hidratare deosebite și reprezintă o bază excelentă pentru supă.

Fructele goji pot fi un aditiv minunat pentru orice ceai. Indiferent din ce plante îți prepari ceaiul, poți adăuga la acesta 10-20 de fructe goji. Vei constata că gustul amar al anumitor plante medicinale este astfel redus, iar aroma lor va deveni mai savuroasă, împletindu-se sinergic cu cea a fructelor goji. La fel de bine îți poți prepara un ceai exclusiv din fructe goji. Ceaiul la gheață din fructe goji este delicios vara. Prin consumarea lui, te poți bucura de efectele benefice ale polizaharidelor din goji, care se dizolvă cu ușurință în apa fierbinte.

Fructele goji uscate trebuie păstrate în pungi sau în recipiente uscate și sigilabile. Dacă sunt ținute în aer liber, ele absorb foarte multă umiditate.

Rețete cu fructe goji

Apă de goji

Personal, îmi place să îmi înmoi fructele goji în apă pentru a le rehidrata, după care folosesc apa rămasă pentru alte shake-uri. Iată o astfel de rețetă:

- 1 mână mare de fructe goji
- 3 căni de apă

(continuarea în pagina următoare)

Lasă fructele să se înmoaie în apă timp de cel puțin 2-4 ore la temperatura camerei. Amestecă-le din când în când. În final, strecoară apa și folosește-o ca bază pentru shake-uri.

Adaugă la apa de goji:

1-2 cești din fructele tale preferate

1 lingură de miere sau sirop de yacon¹⁰

1/2 păstaie de vanilie, fără semințe

Amestecă toate ingredientele cu un blender de mare putere până când amestecul devine cremos. Dacă dorești, poți adăuga la el inclusiv alte superalimente precum semințele de cânepă, cacao pulbere, proteine pulbere sau pulbere de orz verde.

Goji cu lămâie

1 ceașcă fructe goji înmuiate în 2 litri de apă timp de 2-4 ore. În final, apa este strecurată și amestecată cu:

Sucul de la o lămâie proaspăt stoarsă

1 vârf de cuțit sare de Himalaya

Se îndulcește ușor după gust

Biluțe de goji

2 cești fructe goji uscate mixate într-un blender de mare putere¹¹

1 ceașcă tocotrienoli¹²

2 linguri ulei de cocos

2 linguri miere

1 ceașcă boabe de cacao

1 lingură cu vârf cacao pulbere

1/4 ceașcă migdale mixate sub formă de pulbere într-un blender de mare putere

Amestecă cu mâinile mixtura rezultată și modelează mici sfere de mărimea unei îmbucături.

¹⁰ Plantă sacră incașă, cu rădăcina dulce (asemănătoare cu sfecla). Poate fi folosită ca îndulcitor inclusiv de diabetici. (n. tr.)

¹¹ Blenderul ideal de mare putere este Vita-Mix®.

¹² Ingrediente esențiale pentru organismul uman, din gama vitaminei E. (n. tr.)



Fructele goji

Suc sau gem de goji

În funcție de cantitatea de lichid adăugată, poți prepara un suc sau un gem de goji.

1/4 ceașcă fructe goji înmuiate în apă. Păstrează și folosește apa rezultată.

1/2 linguriță coajă rasă de portocale

1/2 linguriță ghimbir proaspăt ras

1 linguriță miere sau nectar de agave sau 1 curmală zdrobită

PENTRU GEM:

Mixează bine amestecul cu blenderul până când se transformă într-un piure.

PENTRU SUC:

Adaugă 1 ceașcă apă de cocos, apă purificată sau suc de mere.

Budincă cu cremă de goji

Pulpa de la două nuci de cocos tinere

2 liguri fructe goji

1 lingură miere

1 păstaie vanilie (după scoaterea boabelor)

1 vârf de cuțit sare de mare celtică (fîn mărunțită)

Deschide două nuci de cocos. Scoate apa din ele și răzuiește pulpa. Mixează toate ingredientele cu un blender de mare putere până când devin cremoase. Presară deasupra amestecului boabe de cacao organice, apoi pune budinca la frigider. Poftă bună!

Bonanza fericirii cu goji berry

4 cești din lichidul tău favorit (apă, ceai fierbinte sau rece, apă de cocos sau orice lapte din alune)

3 linguri goji

3 linguri cacao pulbere

1 lingură boabe de cacao

1 lingură maca, maca roșie sau maca extremă

1 linguriță extract de goji sub formă de pulbere (opțională, dar foarte energizantă)

1-2 linguri îndulcitor (poate fi folosit siropul de yacon, de agave închis sau deschis la culoare, sau orice formă de miere organică)

1-3 cești fructe organice congelate

1 lingură semințe de cânepă

1 vârf de cuțit sare de mare celtică

1/4 gel proaspăt de aloe vera (opțional)

Mixează toate ingredientele cu un blender de mare putere până când devin cremoase.

Profiterol cu goji, portocale și ciocolată albă

Rețetă oferită de Ginger Robinson

Se macină:

1/2 ceașcă fructe goji (astfel încât să rezulte un amestec cleios)

Se mixează până se obține un amestec cremos:

1/2 ceașcă unt de cacao topit

1/2 ceașcă caju organice

1/2 ceașcă nectar de agave

Se adaugă fructele goji măcinate.

Se amestecă manual:

1/2 ceașcă boabe de cacao (opțional)

1/2 ceașcă fructe goji întregi

coaja rasă de la 1 portocală

Amestecul se toarnă într-o tavă de sticlă și se congelează până când devine ferm. Poftă bună!



Notă referitoare la supa de goji

Într-o iarnă pe care am petrecut-o pe Insula Mare din Hawaii, îmi doream cu ardoare un ceai de goji. Citisem despre conținutul de gelatină al supelor în care se fierb oase, pe care foarte multe culturi din întreaga lume îl consideră un agent al longevității. De pildă, gelatinizarea apei în care au fost fierți peștii atunci când este ținută la frigider arată că aceștia conțin foarte multă gelatină. Am avut o revelație atunci când am scos de la frigider un ceai de goji foarte concentrat, care s-a dovedit a fi la fel de gelatinizat ca și supa de pește! Mi s-a spus că ceaiul de goji este foarte recomandat de medicina chineză tradițională, inclusiv ca bază pentru alte ceaiuri. Este vestit îndeosebi cazul aceluși chinez care a trăit peste 200 de ani și care obișnuia să bea zilnic supă de goji. Se pare așadar că supa de goji este o alternativă foarte bună pentru supa din oase pentru vegetarieni.

— Scott Fraser, expert în superalimente.