

GOJI – O SURSA INEDITA DE SANATATE

Goji este un arbust din Familia Solanaceae originar din Tibet cunoscut pentru fructele sale ca izvor de vitamine, antioxidanti, intr-un cuvânt sanătate. Este o specie rustica care se adapteaza bine conditiilor din Romania, rezistent la ger si boli, fara pretentii mari la tipurile de sol.

Caracteristicile plantei

- Goji este un arbust fructifer care creste inalt, poate depasi 3-4 m in functie de cum este condus, are frunze cazatoare si creste rapid inca din primii ani de la plantare.
- Formeaza lastari lungi, subtiri, arcuti care atarna de la tulpina spre sol.
- Frunzele sunt inguste, lanceolate, dispuse alternativ pe ramuri.
- Goji înflorește începând din luna iunie și fructifică începând cu luna august având perioade când are și flori și fructe.
- Florile sunt hermafrodite și sunt polenizate de albine.
- Goji face parte din aceeași familie cu rosiile și cartofii și se adaptează bine la multe tipuri de soluri, rezistând atât la verile caniculare cât și la ierni friguroase.



Caracteristicile fructelor

- Fructele sunt mijlocii ca marime, forma alungita, de culoare rosu-portocaliu, dulci.
- Se pot consuma atât proaspete cât și uscate sau preparate sub diferite forme: siropuri, dulceturi, compoturi etc.
- Unul dintre cei mai puternici antioxidanti goji, este folosit pentru efectele sale atât ca aliment cât și în domeniile medicinei și al cosmeticii.
- Este de origine din Tibet și utilizat intens în medicina tradițională asiatică pentru întărirea sistemului imunitar, menținerea sănătății și prevenirea unor boli.



- Proprietatile fructelor de goji au fost abia recent recunoscute de medicina moderna.
- Este al doilea fruct din lume ca si continut de vitamina C, contine mai mult beta-caroten decat morcovii si mai mult fier decat o friptura.
- Fructele Goji contin aproape toti aminoacizii (componentele de bază ale proteinei), multe minerale (Ca, Mg, P, Ge, Cr, Se, Zn, Cu), vitamina E, acizi grasi, polizaharide si flavonoide, în special antocianozide.
- Practic, micutul fruct insumeaza toate elementele necesare organismului uman.
- Gustul fructelor seamana cu o cireasa alungita si este dulce, usor amarui. Aroma fructelor de goji este o combinatie dintre cirese, zmeura si curmale.

Maturitate de recoltare

- Fructele de goji se coc toamna incepand de la sfarsitul lunii august si luna septembrie in functie de zona unde este plantat si conditiile climatice din fiecare an.
- Goji intra deplin pe rod in anul 4-5 de la plantare cand dezvoltă un arbust viguros 2-3 m.
- Goji poate produce in jur de 2-3 kg / planta dupa ce intra deplin pe rod. Se pot obtine productii de 5-6 tone/ha la o densitate de 1500-2000 plante/ha.
- Goji poate produce economic fructe 15-20 ani.



BENEFICIILE FRUCTELOR DE GOJI

- Crește nivelul nostru ne energie și inhibă senzația de oboseală.
- Este ideal pentru sportivi și persoane aflate în convalescență.
- Este bogat în antioxidanți naturali.
- Previne bolile cardiace, datorită conținutului ridicat de antioxidanți și omega, care scad presiunea arterială și colesterolul
- Crește imunitatea.
- Este benefic în cazul problemelor de prostată.
- Ajută la stabilizarea glicemiei și la producția de insulină. Se recomandă persoanelor diabetice.
- Are efect tonic, care poate crește, în unele cazuri, libidoul.
- Poate favoriza pierderea în greutate.
- Puteți consuma fructul ca atare, deshidratat sau îl puteți adăuga în iaurt sau în cerealele servite la micul dejun.
- Printre antioxidanții săi naturali se numără: vitamina C, seleniul, zincul, carotenoidele, zeaxantina.

Atenție însă! Nu se recomandă consumul său persoanelor care iau medicamente anticoagulante.

Persoanele cu afecțiuni renale sunt sfătuite să nu consume cantități mari de goji, deoarece **aceste fructe conțin cantități destul de mari de oxalați**, care împiedică absorbția calciului în oase și favorizează formarea pietrelor la rinichi.

Cultura plantelor de goji

- Se plantează toamna în octombrie sau primăvara în martie de obicei cu plante din ghivece pentru o prindere sigură.
- Distanțele de plantare recomandate sunt de 1,5-2 m între plante pe rând și 3-4 m între rânduri în funcție de intensivizarea culturii.
- Plantele de goji au nevoie de susținere cu arac sau pe șpalieri mai ales în primii 5 ani de la plantare.
- Arbustul preferă soare din plin dar acceptă și umbră parțială.
- Preferă un sol bine drenat și bogat, dar va crește eficient și pe soluri ușor nisipoase.
- În niciun caz nu vor tolera soluri grele predispuse la umiditate.
- De asemenea, au o toleranță bună la seceta, dar ar trebui acordată atenție la udare în primul sezon după ce au fost plantate afara.
- Crește sub formă de tufă de aproximativ 2 metri înălțime.
- Se recomandă conducerea sub formă de trunchi cu 2-3 etaje, forma de coroană fiind umbrelă.
- Taierea de conducere se face în primii ani când se elimină lastarii noi de la bază până la 40-60 cm de la sol iar după 3-4 ani când scheletul cam este format se fac și tăieri de rarire și fructificare.
- Florile roșii și decorative care apar vara sunt urmate de fructe mici, ovale, de culoare roșie-portocaliu. Pot fi recoltate până la primul înghet.







PEPINIERELE HIDA va ofera plante de Goji de 2 ani la ghiveci de 2 l vigurose, au inaltime de 1,6-2 m si se adapteaza bine la conditiile de clima de la noi fiind soiuri productive si rezistente.

6377 total views, 3 views today

