



Goji bes

De Goji bes is afkomstig uit Azië, en in West-Europa gekweekt en verwilderd. In België en Nederland komt de plant o.a. verwilderd langs de rivieren en in de duinen voor. De plant komt voor van Zuidoost-Europa tot China in Azië. Op het Noord Amerikaanse continent is de plant in een aantal staten verwilderd. De 1,5-2cm grote bessen zijn oranjerood van kleur. Voor het drogen zijn ze zeer saprijk en barsten gemakkelijk. Zaadverspreiding vindt over grote afstanden plaats doordat ze vastkleven in de vacht van passerende dieren.



Land van herkomst

China

Voedingswaarden

De Goji bessen bevat erg veel anti-oxydanten, waaronder vitamine C. Daarnaast bevatten Goji bessen veel selenium, germanium, proteïnen en andere zeer waardevolle vitamine en mineralen.

Overig

De bessen worden in bv China veelal verwerkt in medicijnen doch tevens zeer geschikt voor het dagelijkse gebruik in de keuken. Goji bessen worden gebruikt bij bereidingen van ontbijt en maaltijden, verwerkt in smoothies, in soepen, als thee, gezichtsmaskers.

Goji wordt tevens gebruikt om te helpen bij het afvallen, om beter en dieper te slapen, het helpt tegen acne, en andere huiduitslag, het heeft een gunstig effect op uw organen zoals de lever en de nieren. Omdat het dagelijks consumeren van 5 tot 25 gram (een kleine handvol) Goji Bessen een algehele positieve levenshouding teweegbrengt, worden de Goji bessen in China ook wel "Happy Berries" of de "Smiley Berries" genoemd!