



**Botti's frische Schweizerkräuter**

[www.bottiplanzen.ch](http://www.bottiplanzen.ch)

## **Lycium barbarum**

Goji-Beere, Chinesischer Bocksdorn

**Familie:** Nachtschattengewächse, Solanaceae

**Vorkommen:** Sein natürlicher Standort ist von Südosteuropa bis China zu finden. Eine typische Wolfsbeerenregion in China ist Ningxia. Heute ist die Kulturpflanz in ganz Asien, Europa, Nordamerika, Nordafrika Australien und Neuseeland verbreitet.



**Pflege und Standort:** Die Pflanzen können vom Frühjahr bis Herbst gesetzt werden. Der Goji-Strauch ist winterhart und wächst nahezu in jeder Erde, sonnige Lagen werden bevorzugt. Pro m<sup>2</sup> setzt man 1 Pflanze. Man kann die Pflanze als Busch wachsen lassen oder als Stamm wo die Äste herunter hängen, diese Art sieht man oftmals in asiatischen Plantagen.

Die Goji-Pflanze ist ein Nachtschattengewächs mit länglichen, lanzettförmigen, ganzrandigen, graugrünen Blättern. Die meist stacheligen Äste hängen bogenförmig herab. Die Blütezeit ist ab Juni, ernten kann man die Früchte ab ca. August bis Ende Jahr durch abschütteln in ein Tuch.

Geschmacklich sind die Goji-Beeren eine Mischung aus Kirsche und Cranberry. Sie können eingefroren oder in getrocknetem Zustand aufbewahrt werden. Getrocknet erinnert die Goji-Beere an eine rote Rosine.

**Verwendung:** Bocksdorn wird in China zum Kochen und in der Naturheilkunde verwendet. Im Sommer und Herbst werden die Früchte geerntet und in der Sonne getrocknet. Die Früchte werden gekocht oder, wenn es süße sind, auch roh gegessen; einige Varianten sind sehr sauer.

**Naturheilkunde:** Traditionell nehmen die Chinesen getrocknete Bocksdornbeeren gegen hohen Blutdruck und Blutzucker, bei Augenproblemen, zur Unterstützung des Immunsystems und zur Vorbeugung und Behandlung von Krebs. Als Einzeldosierung werden 6 bis 15 Gramm der getrockneten Beeren als Absud, in Wein oder als Tinktur angegeben.

Goji-Beeren, schon 50 Gramm decken den Eisenbedarf  
Goji-Beeren für gesunde Augen bis ins hohe Alter  
Goji-Beeren stärken das Immunsystem  
Goji-Beeren zum Aufbau der Darmflora  
Goji-Beeren gegen chronische Entzündungen  
Goji-Beeren zur Entgiftung

Literaturhinweis: Goji, Die ultimative Superfrucht Von Shalila Sharamon und Bodo J. Baginski,  
ISBN 978-3-89385-544-5

## **Mehr Infos auf unserer Homepage**

Gärtnerei Moll GmbH  
Grabenmattenstrasse 18  
5608 Stetten

[www.bottiplanzen.ch](http://www.bottiplanzen.ch)

Tel. 056/496'24'94  
Fax. 056/496'84'25  
info@bottiplanzen.ch