

Goji – jagody o niezwykłej mocy *Tybetańskie „owoce długowieczności” z własnego ogrodu*

Od pewnego czasu w sklepach ze zdrową żywnością spotkać można suszone jagody goji, wyglądem przypominające czerwone rodzyunki. Ich spożywanie zalecane jest dzieciom z obniżoną odpornością oraz osobom żyjącym w dużym stresie. Dieta wzbogacona o te owoce pomaga wyregulować pracę serca i ciśnienie krwi oraz hamuje procesy starzenia – to zapewne przyczynia się do powszechnego przekonania o dobroczynnym wpływie goji na męską płodność i potencję.

Niewiele osób wie, że tę cenną, pochodzącą z Azji roślinę z powodzeniem uprawiać można w ogrodzie lub na działce. Goji, czyli jagoda licyjska (*Lycium barbarum*) jest mało wymagającym krzewem, odpornym na mrozy i susze. Dobrze sprawdza się w roli luźnego, naturalnego żywoplotu lub jako roślina na trudne stanowiska, np. skarpy. Rośnie szybko, osiągając od 1 do 3 m wysokości. Jego łukowato zwisające gałązki pokryte są kolcami. W październiku dojrzewają na nich delikatne owoce – różowe, czerwone lub purpurowe. Tradycyjna medycyna tybetańska i chińska zna i stosuje je od ponad 2. tysięcy lat.

Według dietetyków goji to jeden z najwartościowszych owoców. Dodają energii witalnej oraz zwiększają zdolność do większego wysiłku fizycznego. Zawierają niezwykle aktywne aminokwasy, minerały, witaminy (C, B1, B2, B6 oraz rzadko spotykaną w owocach witaminę E). Nienasycone kwasy tłuszczowe wspomagają właściwą pracę mózgu i systemu nerwowego. Wysoka zawartość karotenoidów pomaga wzmocnić wzrok, a ponadto pomaga w procesach odtruwania wątroby, nawet przy ciężkich zatruciach substancjami chemicznymi.

Zdaniem prof. dr hab. Bożeny Waszkiewicz-Robak, kierującej Katedrą Żywności Funkcjonalnej i Towaroznawstwa na SGGW „Jagody goji stosowane są w tradycyjnej medycynie Wschodu jako lek przy chorobach serca, nerek, płuc oraz przy dolegliwościach reumatycznych, schorzeniach wątroby, na wzmocnienie oczu, mięśni i kości. Spożywanie Goji hamuje syntezę cholesterolu, zapobiegając przemianom tłuszczowym wątroby. Obecnie poleca się tę roślinę jako środek o wielokierunkowym oddziaływaniu prozdrowotnym, tj. jako roślinę wzmacniającą i regulującą pracę układu trawiennego, poprawiającą ostrość widzenia, wspomagającą funkcjonowanie układu odpornościowego, poprawiającą potencję, korzystnie oddziałującą na ogólną kondycję fizyczną organizmu oraz opóźniająca procesy starzenia.”

Goji wchodzi w skład grupy MOCOWOC™, kolekcji roślin owocowych o działaniu leczniczym oferowanych przez szkółkę Grąbczewscy. Krzewy sprzedawane są w dużych donicach o pojemności 5 l., dzięki czemu szybciej mogą się przyjąć i zacząć owocować. Można je kupić w opakowaniach po 4 lub 8 roślin, składając zamówienie online pod adresem www.mocowoc.pl od 25 kwietnia br., gdy serwis rozpocznie działalność. Rośliny można nabyć również w szkółce w Runowie.

MOCOWOC™ – kolekcja ośmiu dekoracyjnych krzewów owocowych o szczególnie cennych właściwościach smakowych, zdrowotnych i kulinarnych, oferowana od maja 2011 r. przez szkółkę Grąbczewscy. [Facebook.com/MOCOWOC](https://www.facebook.com/MOCOWOC)

SZKÓŁKA GRĄBCZEWSKY

Historia szkółek rodziny Grąbczewskich sięga roku 1936, w którym Leopold Grąbczewski rozpoczął produkcję krzewów róż. Obecnie szkółki znajdują się w Runowie koło Warszawy i oferują pełen asortyment roślin dostępny przez cały rok: byliny, krzewy iglaste i liściaste, drzewa alejowe. Szersze informacje o szkółkach dostępne są na stronie www.grabczewscy.pl

Dodatkowych informacji udziela:

Barbara Czerniawska
Tel. + 604 16 16 06
e-mail: media@mocowoc.pl