

Die Goji-Beere

HEIDI ROHDE GERMANN

Als ich im Juni auf die Goji-Beere hingewiesen wurde, hatte ich keine Ahnung, um welche Art von Beere es sich dabei handelt. Die Suche im Internet zeigte mir, dass diese Frucht auch in unseren Breitengraden nicht ganz unbekannt ist, auch wenn ihr Ursprung in China liegt.



Als ich in den Sommerferien am Südufer des Genfersees auf einem grossen Gemüse- und Fruchtemarkt einen Stand sah, der ausschliesslich Goji-Beeren anpries, kaufte ich ein 100-Gramm-Säckchen dieser roten, getrockneten Beeren. Als ich dann eine erste Beere versuchte, war ich vom Geschmack nicht begeistert. Leicht säuerlich, etwas zwischen Preiselbeere und Sauerkirsche.

Die Goji-Beeren (auch chinesische Wolfsbeere oder Bocksdorn genannt) werden in China und Tibet sowohl als Nahrungsmittel wie in der Medizin verwendet. Die Pflanze wird, da sie recht witterungsresistent und anspruchslos ist, auch in unseren Breitengraden angepflanzt. Die gut zwei Meter hohen Stauden verbreiten sich an ihrem Standort durch Rhizome. Ihre Beeren reifen im Sommer und sind länglich, etwa 3 bis 10 mm gross und orange-rot. Getrocknet sehen sie eher rostrot aus und haben das Aussehen getrockneter Rosinen.

Da die Beeren bei uns nicht heimisch sind oder zumindest nicht kommerziell verwertet werden, sind sie bei uns nicht als frische Beeren wie zum Beispiel Himbeeren oder Erdbeeren erhältlich, sondern in getrockneter Form oder als Saft oder Extrakt in Kapseln. In Gartencentren kann man Goji-Pflanzen auch bestellen, sie eignen sich mit ihren blauen Blüten auch als Zierpflanzen. Eine Rhizomsperre ist allerdings empfehlenswert.

Die Chinesen kennen diese Pflanze offenbar schon seit Jahrtausenden, und es werden diesen Beeren Heilkräfte verschiedenster Art zugeschrieben. So wird von verbesserter Leistung – psychisch wie physisch –, von verminderter Müdigkeit, einer positiven Wirkung auf die Hautalterungsprozesse, die Verdauung, die Blutfettwerte, den Blutzucker und einen zu hohen Blutdruck gesprochen. Auch eine Vorbeugung gegen Makuladegeneration, Verbesserung der Immunabwehr, entzündungshemmende Wirkungen und ande-

res mehr wird der Goji-Beere zugeschrieben. Ob jedoch all diese positiven Effekte, und in welchem Mass, nachweisbar sind, muss durch entsprechende Studien bestätigt werden. Allerdings kann man aufgrund der vorhandenen Inhaltsstoffe, wie Aminosäuren, Spurenelemente, Mineralien, viel Vitamin C sowie die Vitamine A (Betakarotin) und E, und der Langzeiterfahrung in der chinesischen Medizin diese «Wunderbeere» nicht einfach ignorieren. Interessant werden künftige Forschungsberichte über Studienresultate sein, die uns über die objektiv nachweisbaren Wirkungen informieren.

Die getrockneten Beeren lassen sich als Aufguss zubereiten, wie einen Tee trinken oder als Zugabe zu Birchermüesli, Smoothies oder einfach zwischendurch einzeln geniessen.