

Bacche di Goji: elisir di lunga vita

I frutti anti-invecchiamento

Dalle pendici dell'Himalaya arrivano le bacche di Goji, dei superfrutti tutti rossi ricchissimi di proprietà benefiche.



Diamanti rossi, così sono soprannominate le bacche di Goji in Cina, note anche come **"frutti della longevità"**, destano molto interesse perché sono davvero preziosi viste le loro incredibili proprietà benefiche.

Origine delle bacche di Goji

Piccole, rosse e leggermente allungate, le bacche di Goji provengono da **due piante diverse**, il *Lycium barbarum* e il *Lycium chinense*. Coltivate da millenni nelle valli himalayane, della Mongolia, del Tibet e della Cina del Nord, il **nome Goji** è stato coniato

nel 1973 all'interno dell'istituto botanico tibetano Tanaduk Resarch Institute per fornire un nome univoco a queste piante a partire dai molteplici modi di nominarle nei diversi dialetti asiatici (qouki, qou ki ji, quak qou, ecc.).

Le bacche di Goji sono un **super alimento**. Il motivo è presto detto: **un'antica leggenda** narra che i monaci tibetani, in pellegrinaggio presso un tempio, bevevano l'acqua di un pozzo in cui cadevano queste bacche rosse e acquistavano una salute di ferro.

Proprietà e benefici delle bacche di Goji

Le bacche di Goji racchiudono un vero tesoro di **antiossidanti**, tanto che possono essere annoverate nella classifica dei più potenti "cibi anti-rughe" grazie alle loro **proprietà anti invecchiamento**.

La sempre maggior attenzione per questi frutti è data dal fatto che sono una vera e propria **miniera di principi nutritivi**: sali minerali, proteine, vitamina C e del gruppo B ed E, carotenoidi, acido linoleico; tutti nutrienti fondamentali per il benessere dell'organismo. Per questo alle bacche di Goji sono riconosciute diverse qualità: sono in grado di **stimolare le difese immunitarie**, hanno proprietà antinfiammatorie, proteggono pelle e vista dai raggi UV del sole, sono **energizzanti** e migliorano le funzionalità di fegato e intestino. Tutto questo a fronte di una quantità davvero ridotta di calorie, circa 50 per 100 grammi. Per beneficiare dei loro principi nutritivi, è consigliabile consumare circa 15g di bacche di Goji al giorno.

Consigli

Per sapore e consistenza, le bacche di Goji assomigliano molto all'uvetta o ai mirtilli secchi. Si trovano in commercio principalmente essiccate o sotto forma di succo, ma anche in confetture, tisane, biscotti, snack. Le bacche di Goji vengono sì dall'Asia ma possono essere anche **a km 0**: infatti, le piantine possono essere **coltivate anche in vaso sul balcone di casa**. Sono delle piante che amano la bella stagione visto che fioriscono tra maggio e luglio, mentre le bacche sono pronte per essere raccolte tra agosto e settembre.