

# PIANTE DI GOJI

Il Goji è una pianta originaria degli altopiani asiatici di Cina, Tibet e Mongolia. Esistono due grandi famiglie di Goji : il *Lycium "Chinense"* ed il L. *"Barbarum"* che a loro volta raccolgono diverse sottospecie.

Ultimamente tali piante sono giunte in Occidente, portando con sé la fama di bacche benefiche per la salute tant'è che sono conosciute anche con il nome di "frutto della longevità", e così anche in Europa ha avuto inizio la loro coltivazione.

Vengono mangiate essiccate o in concentrato miscelato con altri prodotti quali succhi di frutta, tè, snack, barrette, marmellate. Il loro sapore è paragonabile a quello del mirtillo o lampone.

Le loro proprietà benefiche sono dovute all'altissima concentrazione di antiossidanti.

Gli antiossidanti sono le risorse di cui l'organismo dispone per proteggersi dai radicali liberi, i principali responsabili dell'invecchiamento cellulare. Numerose ricerche mediche hanno dimostrato che costituiscono un potente integratore naturale che può contribuire a rafforzare il nostro sistema immunitario.

A colpire è inoltre soprattutto il contenuto di vitamina C delle bacche di Goji, che sarebbe superiore di 500 volte rispetto a quello delle arance, oltre a contenere vitamina A, tutte le vitamine del gruppo B, sali minerali quali calcio, potassio, ferro e fosforo e ben 18 aminoacidi diversi, oligoelementi e polisaccaridi.

Ultima ma non meno importante proprietà di queste bacche è quella di essere in grado di ridurre il senso di fame e di stimolare il metabolismo grazie alle antocianine, favorendo di conseguenza il dimagrimento (naturalmente se accompagnate da costante esercizio fisico e un adeguato stile di vita).

## COLTIVAZIONE

Cresce in forma arbustiva.

La coltivazione in vaso è una tecnica abbastanza diffusa ma dal momento che può crescere fino a 2-3 m d'altezza deve essere abbastanza grande da poterle garantire vita e robustezza.

E' preferibile seminarle a fine autunno e in inverno, per permettere una buona partenza vegetativa in primavera. Dal momento dell'impianto alla maturità della pianta (4/5 anni) il Goji ha necessità di essere irrigata con regolarità, in modo da consentirle uno sviluppo veloce, forte e per aiutare la produzione delle prime bacche.

La pianta di Goji, per crescere al meglio, predilige un terreno sabbioso, alcalino e soprattutto ben drenante. Inoltre gradisce un buon apporto di azoto, somministrato come pellettato organico semi interrato o in superficie o come altro concime di sintesi in piccole quantità ogni 15-30 giorni per tutto il periodo estivo.

Resiste anche alle temperature rigide.

La potatura invernale di produzione consisterà nel rimuovere i rami dell'anno che hanno prodotto lasciando ca. 4 o 5 speroni di 40-50 cm per ogni palco. Inoltre consigliamo di eseguire un'ulteriore potatura verso fine Maggio, per ottenere frutti di maggiori dimensioni.

Il Goji fiorisce nei mesi estivi.

La fruttificazione e' rapida, inizia gia' il primo anno di messa a dimora consentendo il primo assaggio della frutta.