

## **Le bacche di goji - Scatole per Natale**

### **Trasmissione del 12 dicembre 2013**



Oggi una Notizia naturalista! Avete mai sentito parlare delle bacche di Goji?

Noi non siamo medici, ne tanto meno alimentaristi, ma anche se sembra che questa notizia non

abbia nulla a che fare con l'ambiente, vi assicuro che se assumessimo meno medicine è più alimenti naturali per la nostra salute, ne guadagnerebbe anche l'ambiente!!!

Allora, il Goji, proviene dalla Mongolia ed è una pianta della stessa famiglia delle melanzane, pomodori, patate, peperoncino e peperoni

In Cina queste bacche sono considerate già da 2000 anni a questa parte, come rimedio naturale per mantenere l'organismo in perfetta salute, tanto da meritare il nome di "*frutto della longevità*"  
addirittura "Red Diamonds" ovvero diamanti rossi

Difatti questi frutti sono dei potentissimi antiossidanti, sono ricchissimi di vitamine C ed vitamina E, contengono poi tantissimi minerali come rame, il ferro, il fosforo e il manganese, hanno una elevatissima concentrazione di potassio e magnesio che aiutano ad aumentare la resistenza muscolare, oltre alla combinazione vincente di zinco e cromo che attiva il metabolismo offrendo quindi un valido aiuto nelle diete.



Le bacche si vendono essiccate e somigliano molto all'uva sultanina (l'uva passa), si possono masticare oppure aggiungere a yogurt, macedonia, riso e insalate. Bisognerebbe mangiarne almeno 10/15 gr al giorno, e si trovano anche al supermercato tra la frutta secca. In Inghilterra le si assume sotto forma di tè, ma è diffuso anche il succo, qui non ancora.

Ma l'arbusto del Goji può vivere anche in vaso sul balcone... si può coltivare senza timore del gelo o del freddo. Forma un arbusto decorativo piuttosto alto (sui 2 metri), con lunghi rami dal portamento ricadente, coperti di piccole foglie lanceolate. La fioritura si compone di moltissimi fiorellini lilla a forma di stella (simili a quelli della patata: il Lycium appartiene anch'esso alla famiglia delle Solanacee) che daranno poi vita alle bacche, che da fresche appaiono sulla pianta come piccoli pomodorini scarlatti. Solo un'accorgimento da tenere presente, se volete cimentarvi: la pianta di Goji ha bisogno di qualche anno d'età prima di cominciare a produrre i frutti e cresce con grande lentezza. Meglio comprarla già pronta a fruttificare!

//

Per il riciclo creativo stamattina, visto che siamo in piena attività Natalizia, abbiamo preparato dei pacchetti speciali con delle scatole di cartone tipo quelle della pasta, biscotti ecc.. ricoprendoli con ritagli di carta o di stoffa, decorandoli poi con qualche nastrino e un po' di fantasia, vi assicuro un effetto davvero sorprendente!



Facciamo dei p  
originali con so  
di ritagli di car  
stoffe colorate  
qualche nastrin  
è fatto!!

seguici su  
[www.lesentinel](http://www.lesentinel)  
[www.radiopunt](http://www.radiopunt)

