

NEPREHLIADNITE !!!

Pre sezónu 2012 pre Vás pripravujeme sadenice GOJI za bezkonkurenčnú cenu 2.50€ vrátane DPH. Predpokladaný začiatok predaja od 1.8.2012

Vážení priatelia,

Novinkou na našom zahradníckom trhu je **GOJI** Kustovníca čínska (*Lycium chinensis*)

Mnohí z Vás už majú túto rastlinu vysadenú v záhradách. Je tu však veľmi veľa dotazov na jej vlastnosti a pestovanie. V prvom rade je potrebné povedať že sa vôbec nejedná o náročnú rastlinu avšak čím lepšie podmienky jej pripravíme tým väčšiu a krajšiu úrodu dosiahneme.



1. Výber stanovišťa :

V prvom rade je potrebné správne vybrať miesto. Najprv sa pozrieme na veľkosť kra. To nám vyselektuje vhodné miesta v našej záhrade. GOJI dorastá do výšky 2-3m(4m). Vytvára kry s previsnutými konármi. (podobne ako napr. prestarnutý ker zlatého dažďa) Je to opadavý ker. V zimnom období sa netreba báť toho že by nám vymrzla nakoľko znáša bez problémov i teploty – 25 oC. Teda v prvom rade hľadajme stanovište také kde bude mať dostatok miesta aby sa nemusela pretláčať s inými rastlinami či už ovocnými alebo okrasnými.

2. **Požiadavka na svetlo** : Druhou požiadavkou je najšť jej slnečné stanovište. Miluje slnko ale môžeme ju pestovať i na prítienených stanovištiach.

Čo s rastlinou ktorú si zakúpime. Miesto už máme vybrané. Pokiaľ ju vysádzame v záhrade do dobrej pôdy nie je potrebné jej vytvárať žiadne špeciálne podmienky . pokiaľ pôda nie je až taká kvalitná je vhodné do jamy pridať rašelinu alebo aj len obyčajný kompost.

Rez a tvarovanie : Pri pravidelnej zálievke nám môže rastlina už v prvom roku vytvoriť aj viac ako metrové výhonky V prípade že rastlina vytvorila len jeden výhon je ho potrebné skrátiť vo výške 10-15 cm tak aby sme dosiahli v nasledujúcom roku 5-6 kostrových konárov. Základ kra by sme mali vytvorený. Ďalší rez už obyčajne spočíva len v odstraňovaní nevhodne rastúcich konárov, suchých či polámaných konárov. Prvú úrodu môžeme očakávať už v 3 roku.

Niečo o rastline. GOJI má trúbkovité kvety, fialovkastej farby asi 4-5mm veľké. Kvitnú od júna do augusta. Kvety sú obojpohlavne , opelované hmyzom .

PLODY sú jasnočervené alebo oranžovo žlté, majú pretiahnutý tvar, 5 až 12mm dlhé a



0,4 až 2mm široké. Plody dozrievajú od augusta do októbra. Každý plod obsahuje 4 až 20 hnedo žltých guľatých semien s priemerom okolo 2mm.

Nutričné hľadisko : Z nutričného hľadiska sú plody Goji asi najhodnotnejším ovocím na planéte. Obsahujú 18 druhov aminokyselín, vrátane všetkých 8 esenciálnych aminokyselín, 21 stopových prvkov (napr.: zinok, železo, meď, vápnik, selén, fosfor...), sú najbohatším zdrojom karoténoidov. Čo sa týka betakaroténu sú výdatnejšie než mrkva. Ďalej obsahujú vitamíny C, B1, B2, B6 a E. Tiež treba spomenúť protizápalový činiteľ betasysterol a unikátnu skupinu lycium polysacharidov, ktoré neutralizujú voľné radikály, čím spomaľujú proces starnutia, posilňujú imunitný systém a stimulujú hypofýzu k vylučovaniu regeneračného rastového hormónu. Goji sa konzumujú samotné ako mimoriadne zdravá pochúťka, alebo sa pridávajú do cereálnych zmesí k raňajkám. Tiež sa používajú do ovocných koktejlův. Najčastejšie sa však používajú sušené plôdky na prípravu čaju a tie je možné zjesť aj po vylúhovaní. Vedci tvrdia, že pre dosiahnutie blahodárnych účinkov stačí skonzumovať 10 - 30 gramov denne (malá hrsť



Využitie v kuchyni



Plody možno konzumovať čerstvé alebo sušené. V údoliach Himalájí, kde sa kustovnice vo veľkom pestujú, sa bobule sušia na slnku, bez umelého dosušovania a použitia chemikálií. Po usušení sú veľké asi ako hrozienka a môžeme ich pridať všade tam, kde sa používa sušené ovocie, napríklad do zákuskov. Veľmi vhodné je pridať ich na raňajky do cereálií, lebo podľa Tibeťanov, kto raňajkuje goji (godži), bude šťastný celý deň. Výborne sa hodia aj do ovocných šalátov či varených jedál, napríklad do polievok. V Číne sa z nich pripravuje čaj, podobne ako u nás zo šípkov; desať až dvadsať bobúľ sa zaleje vriacou vodou a nechá sa dvadsať minút vylúhovať. Čaj je možné dochutiť medom alebo citrónom a bobule potom skonzumovať, čím získame veľa kvalitnej vlákniny. Naložením do liehu získame nápoj „nesmrteľnosti“. Do litra 40-percentného liehu nasypeme 80 g plodov a necháme dva mesiace vylúhovať. Užívame tri polievkové lyžice aj s plodmi, dvakrát denne nalačno

Ing. Július kráľ
BIOKONZULT plus s.r.o.



BIOKONZULT[®] *plus s.r.o.*

mail: info@biokonzult.sk

www.biokonzult.sk

Sledujte našu stránku, postupne tam budú pribúdať i návody a texty ako pestovať a ošetrovať rastliny ako i dôležité informácie ktoré Vám pomôžu ľahšie zvládať všetky práce v záhrade a vyhýbať sa všetkým problémom