

Les baies de goji. Culture et valeur nutritionnelle.
Fraîches, elles ont évidemment beaucoup plus de qualités que séchées.



Le **Lyciet** peut être conduit en arbuste, en pleine terre ou en grand pot, ou bien être palissée. Arrosez régulièrement après la plantation afin de garantir une bonne reprise. On peut le tailler comme les framboisiers (moitié du rameau) en mars. Il résiste au froid (-10 à -15°). Il en existe plusieurs sortes ; celui que nous avons aux potagers de la Challe c'est *Lycium chinensis*. Il y en a même des jaunes ! Il fait de très longues tiges et son feuillage est caduc.

La culture du Lyciet (c'est son autre nom) **est simple**, elle ne requiert que peu de soins : Il ne commencera à donner des fruits qu'au bout de 4 ans ...patience ou prévoyance ! J'ai fait une première récolte début septembre et d'autres fruits sont encore verts...(attention, les baies vertes sont toxiques !) C'est magnifique ce rouge vif !!!

- Arroser en cas de sécheresse prolongée, une fois par semaine, abondamment. Si le plant est cultivé en pot, il conviendra d'arroser, en été, tous les deux ou trois jours en fonction de la chaleur et de la sécheresse. Cette année je l'ai arrosé régulièrement malgré le toilage au pied...
- Entre mars et juin : supprimer au sécateur les branches mortes au cours de l'hiver et tailler une branche sur deux à 50 cm du sol.
- En été : Pincer les extrémités des tiges

Conservation :

J'ai réussi à les conserver plus de trois semaines au frigo, on peut aussi les faire sécher...au four à moins de 35°...mais aussi étalées sur des claies de bois dehors ou dans un espace ventilé. Eviter le plein soleil. Il faut bien surveiller et enlever celles qui pourraient pourrir.

Les baies de goji sont très nutritives et apportent divers macronutriments et micronutriments essentiels. Voici une description des valeurs nutritionnelles pour environ 100 grammes de baies de goji séchées :
En pratique : en manger 4 ou 5 chaque matin, comme les Chinois !

Valeurs nutritionnelles pour 100 g de baies de goji séchées

- Calories : 349 kcal
- Protéines : 14 g
 - Glucides : 77 g Dont sucres : 45 g
 - Fibres : 13 g
- Lipides : 0,4 g
 - Dont acides gras saturés : <0,1 g



Micronutriments et autres éléments nutritifs

- Vitamines :
 - Vitamine C : 48 mg (environ 60 % des apports journaliers recommandés)
 - Vitamine A (bêta-carotène) : 15 000 UI (présente sous forme de bêta-carotène, ce qui aide à la santé des yeux et de la peau)
 - Vitamines B1, B2 et B3 : Présentes en petites quantités, soutiennent le métabolisme énergétique.
- Minéraux :
 - Calcium : 190 mg (environ 20 % des apports journaliers recommandés)
 - Fer : 9 mg (environ 50 % des apports journaliers recommandés)
 - Potassium : 1 130 mg
 - Zinc : 2 mg
- Antioxydants :
 - Riches en antioxydants, notamment en caroténoïdes (bêta-carotène, lutéine, zéaxanthine), qui protègent les cellules contre le stress oxydatif.

Points importants

- **Indice glycémique** : Modéré (autour de 29), ce qui signifie que les baies de goji libèrent leur sucre de manière progressive et aident à stabiliser la glycémie.
- **Fibres** : Leur haute teneur en fibres (13 g) favorise la satiété et aide au bon fonctionnement du transit intestinal.

Baie de goji : quels sont ses bienfaits ?

Les baies de goji sont connues pour posséder de nombreux bienfaits pour la santé. En effet, cette baie est extrêmement riche en minéraux ; c'est une source d'oligoéléments. Elle aurait donc des vertus thérapeutiques.

Les principaux bienfaits santé des baies de goji :

- **Riche en antioxydants** : Les baies de goji contiennent des caroténoïdes, qui contribuent à protéger les cellules contre le stress oxydatif.
- **Soutien du système immunitaire** : Grâce à leur teneur en vitamines C et E, elles renforcent les défenses naturelles.
- **Santé des yeux** : La lutéine et la zéaxanthine présentes dans les baies sont bénéfiques pour la santé oculaire et aident à prévenir les maladies des yeux liées à l'âge.
- **Énergie et bien-être** : Leur composition riche en vitamines et minéraux (fer, zinc, calcium) favorise une meilleure vitalité.
- **Soutien digestif** : Leur teneur en fibres peut aider à [réguler le transit intestinal](#) et contribue à une meilleure digestion.

Des bienfaits sur le système immunitaire : quelles vitamines ?

Les baies de goji contiennent tout d'abord une grande quantité de **vitamine C**. Elles aideraient ainsi à lutter contre la fatigue passagère. Cela explique notamment pourquoi les sportifs la consomment : ce fruit aide à récupérer facilement de l'énergie pendant l'effort physique. Par ailleurs, la vitamine C permet de **renforcer le système immunitaire**, de soutenir les défenses de l'organisme et ainsi de lutter contre les maladies, d'autant que la baie de goji augmente l'activité des macrophages, le nombre des cellules T et la quantité de globules rouges et blancs.

Est-ce que les baies de goji sont bonnes pour le foie ?

Plus récemment, le fruit de lyciet a montré sa capacité à régulariser les fonctions hépatiques en cas d'hépatite chronique et de cirrhose.

La goji berry est aussi célèbre pour ses **propriétés détox**. Associée à de l'activité physique et à une alimentation équilibrée, sa consommation permet de détoxifier l'organisme.

La baie trouve sa place dans l'alimentation dans un objectif de **perte de poids**, mais elle n'est pas miraculeuse.

Les vertus de baies de goji pour la peau

La baie de goji est également source de **bêta-carotène** : cet anti-oxydant aide à **protéger la peau des UV**. Ces baies en contiennent davantage que les carottes. Enfin, elle possède des **vertus antioxydantes** (contre le stress oxydatif) qui auraient un effet anti-âge, mais pas uniquement au niveau de la peau. Considérée comme une baie miraculeuse, ce fruit aiderait à lutter contre l'oxydation par les radicaux libres de l'organisme.

Les bienfaits des baies de goji pour la santé cardiovasculaire

La baie de goji, consommée au quotidien, favoriserait le maintien d'une bonne santé cardiovasculaire, toujours dans le cadre d'une bonne hygiène de vie. Ces petits fruits rouges auraient un impact positif sur la tension artérielle, le **taux de cholestérol** et le **taux de sucres dans le sang**.

Les propriétés de la baie de goji dans la médecine traditionnelle chinoise

En Chine, cette baie est surnommée le « fruit du sourire », « la plante du bonheur », mais aussi le « **fruit de la jeunesse éternelle** », en raison de ses multiples vertus.

En médecine traditionnelle chinoise, la consommation de baie de goji fait partie des remèdes de choix pour nourrir le yīn et le jīng des reins afin de favoriser la vitalité et la fertilité de l'homme en stimulant la spermatogénèse. Elle est ainsi utile pour le vide de yáng des reins et est donc indiquée en cas **de troubles sexuels chez l'homme**. Youpiiiii ! (spermatorrhée, impuissance, oligospermie et asthénospermie), de douleurs lombaires, de douleur (ou de faiblesse) des genoux, de vertiges et étourdissements, de blanchissement des cheveux, (j'ai essayé ...ça marche pas très bien...) de troubles visuels et enfin de toux chroniques. Il s'agit là des fonctions traditionnelles de la baie de goji en médecine chinoise.

1. Interactions médicamenteuses... ce qui se dit :

Les baies de goji peuvent interagir avec certains traitements médicamenteux, en particulier :

- **Anticoagulants** : Elles peuvent renforcer les effets de médicaments comme la warfarine, augmentant le risque de saignement.
- **Hypotenseurs et hypoglycémifiants** : Elles pourraient renforcer les effets de certains médicaments destinés à abaisser la tension artérielle ou à contrôler la glycémie, ce qui peut être risqué.
- **Médicaments pour le système immunitaire** : Étant riches en antioxydants et stimulant le système immunitaire, elles pourraient interférer avec les traitements immunosuppresseurs.
Pour toute personne sous traitement, il est conseillé de consulter un médecin avant de consommer des baies de goji régulièrement en quantité.