



Baies de Goji : notre première récolte en 2024 !

Ces petits fruits rouge vif, un peu amers, sont à la mode ! En Chine, on les consomme et les apprécie, frais ou séchés, depuis la nuit des temps. A gauche, notre récolte dans les « bordures botaniques » des potagers de la Challe, à Eragny. Les plants passent aisément l'hiver, ils font de très longues branches qui partent dans tous les sens ! Il faut les tailler en hiver. Comme la tomate et l'aubergine, la baie de goji fait partie de la famille des Solanacées. C'est la baie d'un arbuste de 1 à 2 m de haut appelé **lyciet**. Nos baies de goji proviennent du **lyciet de Chine**. Ci-contre, notre petite récolte de fin 2024...sur un seul pied.

Les plants de Lyciet aiment un sol plutôt pauvre, calcaire, un coin ensoleillé. (On peut amender à la chaux). Ils résistent à de fortes gelées. On peut les bouturer au printemps. Nos semis n'ont encore pas germé au bout de 2 semaines...patience ! Généralement auto-fertile, il est cependant conseillé de planter un autre goji à proximité pour assurer une bonne production. Attention, l'arbuste ne donne des fruits qu'au bout de 4 ans !!!

Les baies se commercialisent sèches ou en poudre...mais fraîches, c'est bien plus joli, riche et amusant ! Super aliment : "*fruit du sourire*", "*Le secret de jeunesse du Tibet*", "*Baie de jeunesse éternelle*", "*Baie miraculeuse*" et bien d'autres appellations. Leur réputation s'explique en fait par leur teneur remarquable en vitamines C et en puissants antioxydants. C'est, dit-on, bon pour le foie, les reins, le système immunitaire, la tension artérielle, les fonctions neurologiques et même les organes de la vue. Waouhhhh! **Ne pas en manger plus de 3 ou 4 par jour. La baie de goji est déconseillée aux personnes sous traitement anticoagulant et aux femmes enceintes.**

Une teneur remarquable en polysaccharides

Des études ont été menées sur des diabétiques de type 2. Une de ces études a montré que la consommation de goji diminue la glycémie et augmente le taux de cholestérol HDL, c'est-à-dire de bon cholestérol.

Et plein d'autres richesses

- ✧ Fer, cet oligo-élément critique dans une alimentation végétarienne et qui participe à la baisse de la sensation de fatigue ou d'épuisement.
- ✧ Calcium : la baie de goji est connue pour fournir 1,5 fois plus de calcium que le lait.
- ✧ Vitamine C anti-oxydante qui est nécessaire au système immunitaire.
- ✧ Vitamine A qui est utile à la croissance des cellules.
- ✧ Vitamine B, qui est indispensable au système nerveux et au métabolisme énergétique.
- ✧ Bêta-carotène qui est bénéfique à la peau, aux yeux et aux cheveux.

Elles peuvent être consommées dans beaucoup de circonstances.

Pour agrémenter des smoothies au petit déjeuner. Elles apporteront également une touche fruitée à un muesli ou un gâteau. Les baies de goji fraîches garnissent agréablement une salade, ou une soupe. Dans un poulet curry. Avec un poisson, ou une viande, (les mettre une minute à cuire, au dernier moment). On peut les faire sécher. Fraîches, elles se conservent très longtemps au réfrigérateur. Rien n'empêche d'inventer...

