

Kustovnice

Kustovnice (goji)

Goji (čti godži) jsou plody keře, který roste v himálajském podhůří a jmenuje se Kustovnice čínská. Patří do skupiny lilkovitých rostlin. S goji se dnes setkáte poměrně často ve zdravých výživách i v lékárnách, používají se i jako lék v čínské medicíně. Vypadají jako špičaté a užší rozinky světle červené barvy. Svou chutí připomínají něco mezi brusinkou a šípkem, ale jsou o trošku sladší.



Co obsahují

- ~ Goji jsou zdrojem mnoha živin. Obsahují všechny cenné aminokyseliny, stopové prvky (zinek, železo, vápník, selen, hořčík) a provitamíny A a vitaminy C, B₁, B₂, B₆.
- ~ Nejsou bohaté na ovocné cukry, a proto obsahují méně kalorií než jiné druhy sušeného ovoce.

Co dokáží

- ~ Obvykle se jim připisují protirakovinné, protizánětlivé a antioxidační vlastnosti.
- ~ Podporují regeneraci buněk, odstraňují škodlivé volné radikály.
- ~ Mají i protizánětlivé účinky.
- ~ Posilují obranyschopnost a imunitu.
- ~ Zlepšují krevetvorbu.
- ~ Posilují zrak.

Pohledem čínské dietetiky

- ~ Goji patří mezi poklady tradiční čínské medicíny, která je využívá na podporu dlouhověkosti, síly, mužské potence a sexuální energie. Kromě toho goji pomáhá při harmonizaci činnosti ledvin a jater. Zvlhčuje plíce, a proto je příznivá i při astmatu. Mezi Číňany jsou goji považovány za běžnou součást stravy a často se přidávají do rýžových vývarů a polévek.

Použití v kuchyni

Doporučuje se je konzumovat 2 polévkové lžíce 3x týdně, případně si můžete udělat 2–3x do roka měsíční kúru a jíst cca 10 plodů goji denně.

Mohou se přidávat do jogurtu, sníadaňových cereálií, na kaši, do pudingu, ale já je mám nejraději samotné. Omyjí se studenou vodou a nechám namočené ve studené vodě cca 10 minut. Pak mají stále příjemně osvěžující chuť.

Tradičně se z nich ovšem dělá hlavně „čaj“, a to tak, že se 2–3 lžičky opláchnutých plodů smíchají s 3/4 l vody a povaří se 3 minuty. Scezený čaj se poté zvolna popíjí. Plody lze také jen přelít vroucí vodou a nechat 20 minut stát – takto si můžete jednak připravit zajímavý nápoj, a jednak pak sníst i vylouhované plody, které pak mají ale neutrální a vodnatou chuť.

Konzumovat goji mohou i děti. Ovšem ne v takovém množství jako rozinky, spíše jako součást jídla pokrmů či nejrůznějších vývarů.



CO NAJDETE V OBCHODECH

Na trhu je i goji z ekologického zemědělství, které není sířené a neobsahuje žádné další přísady. Při běžném pěstování goji se totiž, a to dokonce i v Tibetu, používají pesticidy. Seženete ji na www.tvojelekarna.cz, www.kustovnice.cz.