

## AUF DEM WOCHENMARKT

# Wunderwaffe gegen das Altern

**GOJI-BEEREN** Kein anderes Obst verfügt über so viele Vitamine und Mineralstoffe

**WIESBADEN.** Sie sind die Wunderwaffe gegen das Altern, der Jungbrunnen, das Objekt der Begierde aller Hollywoodstars und seit einer Woche auch auf dem Wiesbader Wochenmarkt zu haben: Goji-Beeren (sprich: Gotschi). Dabei handelt es sich um die Frucht eines Nachtschattengewächses, ursprünglich aus China, wo man sie seit rund 3000 Jahren schon kultiviert.

Hierzulande sind die roten Beeren auch als Gemeiner Bocksdorn oder Teufelszwirn bekannt. In China und Tibet werden Goji-Beeren als „glückliche“ Früchte bezeichnet und sollen für größte Zufriedenheit, Energie, Schönheit, Kraft und ein langes Leben sorgen. Ihnen zu Ehren findet dort alljährlich ein Fest statt, mit dem sich die Menschen für die gesundheitsfördernden Eigenschaften der Beeren bedanken. Und das sind eine ganze Menge, denn die zirka ein bis anderthalb Zentimeter langen Beeren mit glatter, roter Schale stecken voller Vitamine und Mineralstoffe: Sie haben den höchsten Anteil an B-Vitaminen aller Früchte, zudem besitzen sie sehr viel Vitamin A, C und E sowie die pflanzlichen Vitalstoffe Polysaccharide (schützen das Herz), Phenolen (gut für

Blutverdünnung) und Eisen (gut für den Aufbau von roten Blutkörpern). Daneben enthalten Goji-Beeren Zink, Magnesium, Selen, Kupfer und Mangan sowie 18 Aminosäuren und 21 Spurenelemente. Zudem heißt es, sie hätten 4 000 Prozent mehr Antioxidantien als Orangen. Ihr Carotin senkt Entzündungstoffe im Körper um etwa 80 Prozent. Außerdem unterstützen Goji-Beeren das Immunsystem und beugen Krebs vor.

Das hat den Frankfurter Gärtner Christoph Stoll derart beeindruckt, dass er sich vergangenes Jahr ein paar Goji-Sträucher zulegte, die nun erstmals Früchte tragen. „Es ist nur eine Mordsarbeit, die kleinen Beeren einzeln zu pflücken“, gesteht seine

Frau Elke Stoll, deshalb gibt es die Goji-Beeren nur in kleinen Schälchen, doch schon 20 bis 30 Gramm getrocknete Beeren pro Tag sollen auf den Körper Wunder wirken, heißt es. Dabei sind die Wunderbeeren frisch nicht gerade die geschmackliche Entdeckung, sie schmecken säuerlich-bitter, doch getrocknet entwickeln sie eine unheimliche Süße, ähnlich der Preiselbeeren. Frisch rühren Stolls sie derzeit unter Joghurt oder Quark, der Rest wird getrocknet, dann hat man das ganze Jahr davon. Dann kann man sie wie Rosinen pur oder im Müsli essen, unter Backwaren mischen, Saucen, Suppen oder Salat damit verfeinern. Es gibt sogar Tee davon. „Und dann soll man 200 Jahre alt werden“, scherzt Elke Stoll. Nurcan Özcan will an ihrem Gewürzstand die Anti-Aging-Beeren demnächst auch getrocknet anbieten.



Von Nicola Böhme



Auch in Deutschland auf dem Vormarsch: Goji-Beeren. Foto: privat +