



Informace a články

- ▶ Poznámka
- ▶ Připravované akce
- ▶ Celiakie (celiakální sprue)
- ▶ Bezlepková dieta
- ▶ Přidružené alergie
- ▶ Dieta a psychika
- ▶ Děti
- ▶ Dospělí
- ▶ Šíkana
- ▶ Potraviny
- ▶ Bezlepkové potraviny
- ▶ Obecně
- ▶ Rostlinného původu
- ▶ Živočišného původu
- ▶ Státní kontrola potravin
- ▶ Kontrolované výrobky
- ▶ Články
- ▶ Přidatné látky "E"
- ▶ Články
- ▶ Základní informace o emulgátorech
- ▶ Vitamíny, minerály
- ▶ Zajímavosti
- ▶ Zákony, vyhlášky
- ▶ Sociální oblast
- ▶ Potraviny - domácí legislativa
- ▶ Potraviny - zahraničí
- ▶ Zdravotnictví
- ▶ Komentáře
- ▶ Sociální oblast
- ▶ Potraviny - domácí legislativa
- ▶ Potraviny - zahraničí
- ▶ Komise pro CS
- ▶ Memorandum
- ▶ Členové
- ▶ Galerie
- ▶ Články
- ▶ Prezentace v médiích
- ▶ Prezentace
- ▶ Fotoreportáže
- ▶ Naše děti
- ▶ Začínáme s dietou
- ▶ Příběhy celiaků

GOJI - potravina nového typu (přirozeně bezlepková)



Na základě zjištění historie konzumace bobulí keře kustovnice čínské v Evropě bude rozhodnuto, zda se jedná o novel food.

Britský úřad pro potraviny FSA zjišťuje zda se do r. 1997 (než vstoupilo v platnost nařízení 258/97/ES o potravinách a procesech nového typu) v zemích EU konzumovaly plody Goji - kustovnice čínské (*Lycium barbarum*; čínsky kou-čchi; angl. - Chinese Wolfberries; dalším druhem je *Lycium chinense*), pokud ano, v jakém množství. Jedná se o oranžovočervené bobule rostoucí na keřích, pocházející z východní Asie, které se v místě původu konzumují čerstvé nebo se velmi šetrně suší a pak mohou být transportovány na velké vzdálenosti.

Řada obchodníků má zájem tyto plody v Evropě prodávat. Pokud FSA do 23. března 2007 nezíská informace o tom, že historicky byla jejich konzumace v Evropě signifikantní, budou považovány za potraviny nového typu.



Goji (godži) - sušené plody kustovnice (*lycium chinensis*).

I v sušeném stavu mají světle červenou barvu, jsou velké asi jako sušené hrozinky, chuť připomínají něco mezi brusinkou, třešní a šípkem a pokud nezvlhnou, mají spíše křupavou konzistenci. Konzumují se buď samotné nebo se přidávají do cereálních směsí, do ovocných koktejlů apod. Sušené bobule lze použít k přípravě čaje podobně jako šípky.

Z nutričního hlediska jsou Goji dost možná tím nejhodnotnějším ovocem na planetě! Obsahují **18 druhů aminokyselin**, včetně všech osmi esenciálních aminokyselin (např. tryptofan či isoleucin), **21 stopových prvků** (jmenujme například zinek, železo, měď, vápník, selen, fosfor a germanium které se v potravinách nachází jen velice zřídka a působí proti rakovinovým buňkám), jsou **nejbohatším zdrojem karotenoidů ze všech známých rostlin na Zemi** (což naznačuje u jejich jasně červené barvy). Co se týče betakarotenu, jsou bohatější než mrkev. V Goji nechybí ani vitamíny **C, B1, B2, B6 a E**. Nelze nezmínit **protizánětlivý činidel betasiterol** a unikátní skupinu lycium polysacharidů, které odstraňují volné radikály čímž **zpomalují proces stárnutí; posilují imunitní systém a stimuluji podvěsek mozkový** (hypofýzu) k vylučování regenerativního růstového hormonu.

Goji jsou tradiční čínskou medicínou považovány za léčivou potraviny podporující dlouhověkost, sílu a sexuální potenci. **Moderní výzkumy čínských vědců poukazují na schopnosti udržovat a podporovat harmonický buněčný růst a obnovovat a opravovat DNA.** „Antiperoxidací“ volných radikálů vrací elektrické parametry buněčných membrán do normálního rozsahu.

Dlouholetý odborný lékařský konzultant časopisů „Journal of Longevity Research“ (Zápisník Výzkumu Dlouhověkosti) a „Muscle and Fitness“ (Svaly a Tělesná zdatnost) a vědecký pracovník Američan Dr. Bob Delmonteque tvrdí: „**Více než 15% bílkovin, 21 stopových minerálů a 18 aminokyselin činí z plodů Goji jedinečnou živinami nabitou „superpotravinu“ přesahující všechna známá kritéria. To co na mě dělá největší dojem je množství celosvětových klinických výzkumů, které za Goji stojí. Je průkazně dokázáno, že lycium polysacharidy obsažené v Goji mají vskutku pozoruhodné antioxidační a imunitu podporující vlastnosti.**“

Protože při kontaktu čerstvých Goji s pokožkou dochází k oxidaci a jejich zčernání, jsou při sklizni lehce setřeseny na plachty a poté usušeny v polostínu, dokud neztratí většinu vody. Tyto Goji nesou čínský certifikát Green Food, tzn. celý proces pěstování a zpracování je velice šetrný a striktně se vyhýbá umělému dosoušení a jakémukoliv použití chemikálií. Tím je dosaženo maximální „živosti“ sušených plodů a tedy zachování jejich nejvyšší možné nutriční hodnoty.





Goji se konzumují samotné jako mimořádně zdravá svačinka, nebo se přidávají do cereálních směsí ke snídani. Skvělé je i přidávat goji do ovocných koktejlů a šejků. Čínskou specialitou je příprava čaje z Goji, podobně jako to my děláme s šípky. Goji lze přitom sníst i po vyluhování. Vědci tvrdí, že pro dosažení blahodárných účinků stačí konzumovat 10 až 30 gramů denně (malá hrst).

Goji nejsou příliš bohaté na ovocné cukry a proto si po vysušení nezachovávají měkkost jako třeba rozinky. Pokud vám jejich křupavá konzistence nevyhovuje, stačí do sáčku vložit čerstvý plátek jablka. Goji za den absorbují vlhkost a jsou měkké. Spolehlivě však změknou i po několika dnech, kdy je sáček otevřený - absorbují vlhkost ze vzduchu.

Zdroj: Agronavigátor, Biosféra

Datum vystavení: 12.3.2007

Počet zobrazení: 5209, [Přehled názorů](#), Počet příspěvků: 1, [Napsat svůj názor](#)