

Antioxidanter af egen avl

Af Heine Refsing

Måske du allerede kender de orange helsebær fra Kina, som sælges til skyhøjepriser. Bærrene dyrkes i stor stil i Kina. I 2004 skønnes produktionen til 95.000 tons. Mest berømte er bærrene fra Ningxia regionen, der har været førende i 600 år. Busken er dobbelt nyttig idet beplantningerne samtidig bruges til at bremse ørkendannelse. Oftest sælges de under navne som Goji-bær eller endda Tibetanske Goji-bær. De små tørrede med den skrigende orangefarve er påviseligt smaddersunde, og kan både forebygge og helbrede mange skavanker.



Soltørring af Goji-bær i Ningxia, Kina

Gojibærrene kommer fra busken *Lycium barbarum* og *Lycium chinense*, og den er slet ikke så eksotisk, som det lyder. Den hedder somænd Bukketorn på dansk, og kan vokse her i landet. (Se forsidebilledet af Bukketorn på den jyske østkyst)

Den kinesiske læge og forfatter Fan Xiulan gengiver en lille traditionel historie, som har været brugt til at huske værdien af Goji-bær.

Historien fortæller at lægen Wang Zhi, der levde under Mingdynastiet, opdagede Goji-bærret da han på sine vandringer en dag overværede en mærkelig episode.

Da lægen kom til en ny by, så han en ung pige, der så ud til at være 17-18 år gammel, stå og dunke en gammel mand på ca. 90 år. Han skyndte sig oprørt hen til hende og råbte: "Slå ikke manden, sådan kan du da ikke behandle et gammelt menneske!" Pigen svarede: "Vist kan jeg så, for han er min søn!" Hun forklarede at hun havde lærtham som barn, at han skulle spise en speciel medicin som giver et langt liv; men han havde nægtet. "Og nu hvor han er blevet gammel og svag, kommer han til mig og beder om hjælp. Det

er derfor jeg er sur på ham og slår ham!"

"Jamen hvor gammel er du da selv?" spurgte Wang Zhi.

"Jeg er 130 år" svarede pigen.

Wang Zhi var forbavset over hendes unge udseende og spurgte hende ud om hvad, det dog var, hun ville have sønnen til at spise.

Pigen tog nogle små bær frem og sagde: "Dette er Goji-bær, det er dem, jeg ville give ham og som jeg selv spiser"



Traditionelle anvendelser

De tørrede goji-bær smager nærmest som en mellemting mellem rosin og tranebær. Forhandlerne her anbefaler ofte at spise dem som snack, på musli eller i smoothies. Men i Kina har man traditionelt tilberedt bærrene inden, man spiste dem.

Goji-ris grød

Den dag i dag spiser kinesere en grød af Goji-bær og ris for at stoppe tendens til hvide hår. Opskriften for en portion er som følger:

15 g. Goji-bær

30 g ris

2,5 dl vand + en smule salt

Blandingen koges til en lind grød.

Spis en en portion dagligt.



Goji-snaps

En anden traditionel tilberedning er at trække bærrerne i alkohol, og indtage et lille nip af tinkturen dagligt, som et generelt styrkende tilskud for modstandskraften:

2 kopper goji-bær

50 % alkohol (så bærrerne er helt dækket + lidt til)

Blandingen trækker en god uges tid, hvorefter udtrækket sies fra.

Tag en spiseskefuld dagligt

Derudover blander kineserne de tørrede bær i mange retter og supper sammen med andre grønsager.



Foto: Wikimedia Commons

Urtethe

Endelig kan man selvfølgelig tilberede en urtethe af Goji-bær alene eller sammen med andre urter.

Bærrerne koges hurtigt op og simrer derefter 20 min.

Goji i kinesisk medicin

Bærrerne anses traditionelt for at nære lever og nyremeridianerne og bruges mod lidelser som ondt i lænden, benene og maven. Desuden til at forbedre øjnene ved problemer med sløret syn og natteblindhed, ufrivillig udløsning, udflod, diabetes, tinnitus og aldringssymptomer.

Effekten kommer af en generel styrkelse af immunsystemet og forbedring af blodcirkulationen, og test med ældre har påvist denne effekt i blodprøver efter 10 dages indtag.

Goji-bær anses i kinesisk medicin for at være anvendelig for alle mennesker, i modsætning til mange andre urter (f.eks. ginseng og ingefær), som kun bruges ved bestemte ubalancer. Dog frarådes Goji-bær hvis man har tendens til løs mave eller diarre.

Af bivirkninger nævnes, at nogle kvinder har oplevet kraftigere blødninger, ved indtagelse af meget store mængder Goji-bær the.

Forskning

Moderne forskning tyder på, at der er hold i den traditionelle brug af bærrerne. En test på rotter i Hong Kong viste, at Goji-bær modvirker de forandringer i hjernen, der giver Alzheimers

Andre studier har rapporteret mulige medicinske fordele ved *Lycium barbarum*, især på grund af indholdet af antioxidanter. herunder effekt på hjerte-og inflammatoriske sygdomme, øjenrelaterede sygdomme, som aldersrelateret makuladegeneration og grøn stær, en anti-kræft effekt og immunstimulerende effekt.

Bærrerne indeholde en lang række spormineraler, vitaminer og aminosyrer, koncentrationen af karotin og C-vitamin er specielt opsigtsvækkende høje – noget af det højeste der findes.

Andre dele af planten

The af blade og bark af Bukketorn bruges i kinesisk medicin mod bla. feber, hedesigninger, ledsmerter og hoste.

Og moderne forsøg har vist at stoffer udvundet af barken faktisk hæmmer pathogene bakterier og svampe.

De unge skud og blade dyrkes desuden som en bladgrønsag.

Botanik og dyrkning

De korrekte navne for arterne er *Lycium barbarum* (Almindelig Bukketorn / Gærdebukketorn) og *Lycium chinense* (Bredbladet Bukketorn) Tidligere har en række synonymer været brugt:

- *Lycium halimifolium* Mill. (syn. for *L. barbarum*)
- *Lycium ovatum* Loisel. (syn. for *L. chinense* Mill. var. *chinense*)
- *Lycium turbinatum* Veill. or Loisel. (syn. for *L. barbarum*)
- *Lycium vulgare* Dunal (syn. for *L. barbarum*)



Foto: Wikimedia Commons



Illustration fra "Flora von Deutschland" 1885.

I en del ældre danske havebøger omtales bærrene af Alm Bukketorn som giftige; men det lader til at være en misforståelse, for arterne er nærmest 2 underarter og begge dyrkes angiveligt i Kina for produktion af Goji-bær. *L. chinense* mest i sydlige østlige områder *L. barbarum* mest i nordlige og vestlige områder.

Nogle kilder hævder at *Lycium chinense* har flere og større bær.

Busken er her i landet brugt som underplantning i læhegn og til sikring af standbredder og vejskrænter.

Begge arter er Løvfældende buske på 2-3 meter høj, med lange overhængede skud og tynde grene, som forneden har spredte grentorne. Uden beskæring bliver det nærmest en krybende eller klatrende busk.

Den kan brede sig via rodskud og er tildels klatrende ved hjælp af tornene. Bladene er meget varierende lancetformet til kantet ægformet op til 6 cm. lange og grågrønne.

Blomsterne er lavendel til lilla farvede og

blomstrer fra maj til august. De er selvbestøvende. Frugten er 1-2 cm aflangt til ægformet og er rød eller orangerød.

Bukketorn tåler saltluft og klarer sig godt også på sandjord og strandgrunde. Kræver nogen plads, da den kan få mange rodskud. Den er meget hårdfør overfor både vind og frost. Den kan også klare sig i krukker på terrasser eller altaner.

Formering

Bukketorn formeres nemt fra frø eller fra 2-årige træagtige stiklinge. De vokser godt og allerede efter 2 år har man pæne planter.

Rødderne er meget skøre og holder ikke sammen på en jordklump, derfor lider de nemt meget skade ved omplantning. Hvis man flytter større planter, er det derfor en god ide at skære dem kraftigt tilbage.



Medlemstilbud ?

Hvis der er interesse for at prøve dyrke Gojibær vil vi udbyde planter eller frø som et medlemstilbud i det nye år.

Send en e-mail hvis du er interesseret :

info@biodiverse.dk