



## KUSTOVNICE ČÍNSKÁ – GOJI (*Lycium barbatum* L. nebo *Lycium chinensse* Mill.)

Kustovnice je poměrně vzrůstný keř, dorůstá 1 – 2,5 m. Tvoří dlouhé převisající větve, zabírá i poměrně dost místa do šířky. Proto se doporučuje při pěstování kvůli plodům keř řezat tak, aby vytvořil jakoby vyholený kmínek a korunu. Je to z důvodu snadnějšího přístupu k rostlině a tím pádem snadnější sklizni.

Kustovnice pochází z Asie, v našich podmínkách je plně mrazuvzdorná, nenáročná. Vyhovuje jí teplejší, slunná poloha a kvalitní, humózní půda s dostatkem vláhy.

Pokud nepěstujeme tuto rostlinu kvůli plodům, dá se použít i na zakrytí nevzhledných a neúrodných míst, prudkých svahů a podobně.

Plody by se na ní měly objevit asi 2 – 3 rokem.

### Kustovnice čínská zpomaluje proces stárnutí

Plody kustovnice jsou po staletí považovány tradiční čínskou medicínou za léčivou potravinu podporující dlouhověkost a vitalitu. Moderní vědecké výzkumy poukazují na jejich schopnost udržovat a podporovat harmonický buněčný růst a obnovovat a opravovat DNA.

### Z nutričního hlediska jsou plody Goji nejhodnotnějším ovocem na planetě.

Obsahují 18 druhů aminokyselin, 21 stopových prvků (zinek, železo, měď, vápník, germanium, selen, fosfor) a jsou nejbohatším zdrojem karotenoidů. Dále obsahují vitamíny C, B1, B2, B6 a E.

### To z těchto plodů dělá jedinečnou živinami nabitou superpotravinu, přesahující všechna známá kritéria.

Za plody Goji stojí také množství nejen celosvětových, ale i českých výzkumů, které prokazují, že *Lycium polysacharidy*, obsažené v Goji mají pozoruhodné antioxidační a imunitu podporující vlastnosti.

Plody Goji se suší na sluníčku, aby se uchovala jejich nutriční hodnota. Konzumují se samostatně, nebo se z nich připravuje čaj, podobně jako čaj šípkový. Goji se pak ještě konzumují i po vyluhování