# **Gojibes, een bijzondere vitaminerijke bes en rijk aan antioxidanten !**



# **Standplaats**

Voorkeur voor een zonnige, matige vochtige (droge) en voedselarme standplaats (Weinig stikstof en voldoende fosfor en kalium).

Winterhard in tot -12,2 °C. , mits afgehard en volgroeid. Jonge planten zijn vorstgevoeliger!

**Aanplanten:**

Plant hem op een eerder droge, voedselarme en zonnige standplaats uit.

Neutrale humusrijke gronden die zeer goed doorlatend zijn. Ook voedselarme, droge, luchtige gronden zijn geschikt en de planten zouden hier sneller bessen produceren.

Gojibessenstruiken zijn ideaal als hoog opgroeiende ondoordringbare, bloeiende haag. (Let op! Tot 3 meter lange takken die voorzien zijn van 3 cm lange doorns)

Plantafstand: 1 meter in de lijn. Bedek na het planten de grondoppervlakte met bladeren en compost.

Tweejarige (gestekte) planten geven soms al een kleine oogst, terwijl 4 of 5-jarige struiken een volle productie kunnen geven.

**Bloei:**

De violette, paarse en soms witte trompetvormige bloemen zijn vijftallig en verschijnen van mei tot oktober (vorst). Er zijn smalbladige en breedbladige typen. De breedbladige typen zouden het snelste bloemen en bessen geven. De sappige vitaminerijke bessen zijn bij het rijpen in de herfst oranjerood of rood van kleur en hebben een grootte van 1 tot 2 cm. Zaadverspreiding vindt over grote afstanden plaats doordat ze vastkleven in de vacht van passerende dieren.

De goji bes is nauw verwant aan tomaten en is gemakkelijk te kweken in de tuin. Van mei tot september zijn het erg opvallende, kleurrijke bloemheester. Bessen in de zomer en herfst, welke bijzonder geschikt zijn voor vers gebruik, om te drogen en om te verwerken tot jam of sap.

**Plantenfiche:**

- Latijnse naam: Lycium barbarum en Lycium chinense.  
- Nederlandse naam: boksdoorn, gojibes, Chinese wolfbes, ...  
- Familie: Nachtschadigen - Solanaceae  
- Standplaats: droge, voedselarme en zonnige

**Tips en weetjes**

Goji bessen zijn bijzonder rijk aan vitaminen en versterken de gezondheid! De plant zelf is giftig!

De rode of oranjerode gojibessen zijn erg rijk aan diverse vitaminen. Naast deze vitamines bevatten de bessen ook vele antioxidanten.

Het sap van de gojibessen werkt krachtgevend en is versterkend voor de gezondheid. De gojibessen kunnen helpen bij een gebrek aan vitaliteit. De doorns kunnen de oogst bemoeilijken.

Voorlopig is er nog geen probleem met vogelvraat.

Oogsten of plukken van vitaminerijke gojibessen:

Het gemakkelijkste kan u eerst de takjes met gojibessen afknippen. Daarna knipt u met een kleine (snoei)schaar de bessen af en laat ze in een emmer vallen. Rijpe bessen worden best niet met blote handen geplukt, want dan worden ze snel bruin (oxideren).

Van de rijpe bessen maak je confituur, jam, gelei, vruchtensap of stroop. De rijpe bessen zijn ook vers te eten of te gebruiken om een vruchtenthee van te maken.

In de handel vindt men vooral gedroogde gojibessen.

Gojibesplanten zijn ook zeer bruikbaar als kuipplant, hangplant en voor beplanting in grote (goed gedraineerde) bakken. Op een te natte grond kan bladvergeling, bladval en plantsterfte optreden.

Gojibestwijgen kunnen ook goed geleid worden langs horizontaal gespannen draden, zoals braambessen of druiven.

Snoeien van oudere gojibes:

De gojibes is een hoge gedoornde struik. Gebruik stevige handschoenen bij de snoei! Regelmatige snoei is nuttig om grotere bessen te bekomen en de planten compact te houden. Te groot geworden struiken kan u best regelmatig verjongen. Snoei in het voorjaar 1/3 deel van de oudste takken sterk terug. Door jonge planten in het voorjaar terug te snoeien zou de bloei bevorderd worden. De lange ranken zijn ook te leiden zoals druiventakken. Ook leiden zoals braambessen aan draden is mogelijk.

Oude struiken: verwaarloosde struiken laten zich goed snoeien in de vroege lente.

**Jammie Goji Bes, Bosbes en Honing Muffins**

De goji bessen en bosbessen zorgen ervoor dat deze muffins bomvol heerlijke antioxidanten zit en gezond zijn. En, nog belangrijkere, samen met de zoetheid van de honing zijn ze helemaal jammie!

Ingredients

◦60 ml plantaardige olie

◦180 gram zelfrijzend bakmeel

◦130 gram volkorenmeel

◦1 theelepel bakpoeder

◦1/2 theelepel zuiveringszout

◦mespuntje zout

◦2 eieren, licht geklopt

◦100 ml kwark (of volle yoghurt)

◦275 ml melk

◦240 ml honing

◦100 gram goji bessen

◦120 gram gedroogde bosbessen

bereiding

1.Verwarm de oven voor op 200°C. Zet papieren cakevormpjes in een muffinvorm. Of, als je iets aparts wilt, smeer een muffinvorm voor 12 muffins in met boter en bedek ze met 12 vierkante stukken bakpapier. Druk de vierkantjes in elk muffin gat zodat het bakpapier omhoog komt te staan.

2.Zeef alle droge ingrediënten (meel, bakpoeder, zuiveringszout) in een grote kom. Roer er de zout doorheen. Zet aan de kant wat in de zeef van de volkorenmeel is achtergebleven.

3.In een andere kom, meng melk, honing en bijna alle bessen. Hou een paar bessen apart ter decoratie. Laat het geheel ongeveer 2 minuten staan zodat de bessen in het vocht kunnen weken.

4.Voeg eieren en olie toe aan het honing en melk mengsel en meng goed.

5.Schenk de natte ingrediënten bij de droge ingrediënten en spatel alles voorzichtig door elkaar. Let op dat je het mengsel niet te veel door mengt, het moet niet te glad worden.

6.Vul de muffinvorm ongeveer 3/4. Strooi wat van de in de zeef overgebleven volkorenmeelresten en de achtergehouden bessen op de muffins.

7.Bak ze 20-25 minuten in het midden van de oven, of tot de muffins goed zijn gerezen en als je er in het midden met een satéstokje in prikt deze er droog uitkomt.

8.Je kan ze zo opeten, of je kan ze eten met een klein beetje roomkaas met daarover een beetje honing. JAMMIE!

Noot: Zorg dat je niet alle lucht uit het mengsel slaat, anders krijg je een “zware” muffin.