



Die geheimnisvolle Frucht **Goji**

Rot, klein, lecker und prallgefüllt mit wertvollsten Vitaminen und Mineralstoffen – Goji-Beere, die echte Powerfrucht.

Was sind Goji-Beeren?

Goji-Beeren sind kleine, rote, süsse Früchte und stammen aus Asien.

Goji-Beeren haben einen überdurchschnittlich hohen Gehalt an Vitaminen und Mineralstoffen, weshalb sie auch in Europa immer beliebter werden. Goji-Beeren sind sozusagen die Vitamin- und Mineralstoffbomben der Natur überhaupt!

Welche Inhaltsstoffe sind in Goji-Beeren enthalten?

Goji-Beeren enthalten die Vitamine C, B1, B2 und B3, Carotinoide, 19 verschiedene Aminosäuren, 21 verschiedene Spurenelemente und Mineralstoffe, diverse essentielle Fettsäuren und Antioxidantien.

Erstaunliches: Der Vitamin C-Gehalt der Goji-Beeren ist bis zu 500 Mal höher als jener von Orangen.

Die Goji-Beeren sind ein wunderbares Geschenk der Natur, denn dieser ausgesprochene hohe Gehalt an essentiellen Inhaltsstoffen ist für Ihren Körper eine wahre Freude.

Vitamin C ist unser anderem von Bedeutung für ein aktives Immunsystem und verschiedene Stoffwechselvorgänge. Die B-Vitamine sind entscheidend für den Stoffwechsel und die Haut-, Haar- und Blutbildung und haben ebenfalls, wie Vitamin C, eine antioxidative Wirkung.

Aminosäuren sind Bausteine von Eiweiss und werden unter anderem für den Aufbau von Muskulatur benötigt. Die Goji-Beeren enthalten alle essentiellen Aminosäuren, das sind jene, die der Körper nicht selbst herstellen kann und deshalb mit der Nahrung aufgenommen werden müssen.

Spurenelemente sind Nährstoffe, die zum Teil in sehr geringen Mengen im Körper vorkommen und benötigt werden, um wichtige physiologische Funktionen aufrecht zu erhalten.

Carotinoide, eine Vorstufe von Vitamin A, sind ganz entscheidend für den Aufbau roter Blutkörperchen, für gesunde Haut und Schleimhaut sowie für gutes Sehen.

Diese und all die anderen Nährstoffe, die in Goji-Beeren enthalten sind, sind unabdingbar für einwandfreie Körperfunktionen. Deshalb empfehlen wir die Goji-Beeren als Nahrungsmittelergänzung!

Wie können Goji-Beeren verwendet werden?

Die getrockneten, schmackhaften Energiespender schmecken ausgezeichnet als Snack zwischendurch, im Müesli oder auch im Salat. Sie eignen sich ebenfalls ausgezeichnet als Backzutat wie Rosinen. Die getrockneten Beeren lassen sich auch als Tee zubereiten: mit heissem Wasser aufgiessen und nach Belieben etwas zuckern. Etwa fünf Minuten ziehen lassen und geniessen! Die aufgeweichten Beeren können anschliessend ebenfalls gegessen werden. Natürlich sind Ihren weiteren Ideen, wie Sie die Goji-Beeren in Ihren Menüplan einbauen, keine Grenzen gesetzt.