

Die Goji-Beere: Die Frucht des Gemeinen Bocksdorns (*Lycium barbarum*)



Bei der Goji-Beere von einem "Trend" zu sprechen, wäre fast schon eine Untertreibung. Kaum ein anderes natürliches Nahrungsmittel hat in den letzten Jahren eine solche Berühmtheit erlangt wie die getrockneten Beeren des Gemeinen Bocksdorn (*Lycium barbarum*). Ernährungsberater, Heilpraktiker und Anhänger einer natürlichen, gesunden Ernährung schwören auf die roten Früchtchen, die – ihre Farbe weist den Kenner bereits darauf hin – jede Menge Antioxidantien und zahlreiche Vitalstoffe enthalten.

Wie so oft bei weltweit kultivierten und hoch geschätzten Pflanzen, ist es unklar, wo die eigentliche historische Heimat des Bocksdorns liegt. In chinesischen Provinzen wie Gansu, Ningxia, Qinghai und der Inneren Mongolei kommt der Bocksdorn wild und sehr verbreitet vor. Gezielt angebaut wird die Goji-Beere vor allem im berühmten Anbaugebiet des Ningxia Tales in China.

Der Gemeine Bocksdorn gehört zur Familie der Nachtschattengewächse (*Solanaceae*) und stammt aus der Gattung der Bocksdorne (*Lycium*). Die Pflanze ist auch als Gemeiner Teufelszwirn oder Chinesische Wolfsbeere bekannt und im Handel erhältlich. Als Kulturpflanze breitete sich der Bocksdorn nach ganz Asien, Europa, Nordafrika und sogar Australien aus. In Nordamerika spricht man nicht von Goji-Beeren, sondern von der "Wolfsberry", der Wolfs-Beere.



Auch bei uns ist die Pflanze als Zierstrauch, aber auch verwildert weit verbreitet. Wer seine Goji-Beeren selbst ziehen will, kann das relativ leicht ausprobieren. Baumschulen und Gartencenter haben die frostharten Bocksdorn-Sträucher im Sortiment, auch Internethändler versenden Setzlinge. Die ausdauernden Sträucher werden in Abständen von 1-2 Metern in 30 Zentimeter tiefe Erdlöcher gepflanzt. Nach einem Jahr erfolgt ein starker Rückschnitt, um den Wuchs kräftiger und kompakter werden zu lassen.

Die Sträucher tragen nach einiger Zeit auch in unseren Breiten Früchte. Viele Jahre wusste in Europa allerdings kaum jemand, dass Goji-Beeren essbar und darüber hinaus auch noch sehr gesund sind. Weil es sich beim Bocksdorn um ein Nachtschattengewächs handelt, hat man sogar lange Zeit vermutet, Goji-Beeren enthielten das Gift Hyoscamin – ähnlich wie die Tollkirsche. Heute weiß man, dass dieses hartnäckige Gerücht auf eine einzige, falsche wissenschaftliche Arbeit zurückgeht. Es wurde mittlerweile eindeutig widerlegt.