



# Els sabors del món

4a  
edició

4#

## Baia de goji

(*Lycium chinense* Mill. i *Lycium barbarum* L.)

Parts consumides: fruits

### Descripció

Les baies de goji o cireres goji són unes baies vermelles provinents de l'arç de la Xina o de l'arç. Aquests arbusts són de la família de les solanàcies, com ho són els tomàquets, les patates, els pebrots i les albergínies. Actualment les baies d'aquestes plantes es comercialitzen a les nostres contrades com a complement d'una dieta sana. El seu gust és més aviat dolç, semblant al d'una pansa tot i que força més insípid. La varietat ningxian és una de les més preuades, la qual sol vendre's dessecada.

Tot i que sovint es comercialitzen amb el nom de baies tibetanes, les baies de goji no provenen del Tibet sinó, generalment, de la Xina i Mongòlia. Es cultiven en extenses plantacions al nord de la Xina, especialment a les vores del riu Groc, terres molt fèrtils. Segons la medicina tradicional xinesa, aquestes baies tenen la propietat d'augmentar la vitalitat i de contrarestar la fatiga. A casa nostra, creixen com a espècies naturalitzades ja que en el passat es cultivaven per fer tanques, tot i que ara és molt rar trobar-les.

## Entre fogons

Les baies de goji es poden menjar barrejades amb musli, cereals d'esmorzar, amanides o iogurt. També es poden macerar en alcohol i emprar en plats cuinats com si es tractés d'una pansa de raïm. La mermelada i les postres fetes amb aquest fruit tenen molt bon sabor.



Origen geogràfic:  
**Àsia oriental**

## Ric en:

Aminoàcids (inclosos 8 dels essencials i la betaïna), suc res, fibra dietètica, minerals (calc, fòsfor i potassi, magnesi, zinc, ferro, entre d'altres), carotenoides, sesquiterpens, vitamines A, B1, B2, B6, C i E, així com àcids grassos essencials omega-3 i omega-6.

## Aliments similars

Panses de raïm i altres tipus de fruites seques

## Sabies que...

En medicina xinesa aquesta planta s'empra, per exemple, per tractar la pneumònia, les inflamacions, la diabetis mellitus o les sudoracions nocturnes?

Organitza:

**FONDO  
COMERC**



Ajuntament  
de Santa Coloma  
de Gramenet



CONSORCI PER A  
LA NORMALITZACIÓ  
LINGÜÍSTICA



Generalitat de Catalunya  
Departament de Cultura



Diputació  
Barcelona  
xarxa de municipis



Institut  
botànic



Campus  
de l'Àrea de Recerca



Universitat  
de Barcelona