



GOJIBÆR

Gojibær, som oprindeligt kommer fra Kina og er de tørrede frugter fra busken *Lycium barbarum*, er en stærk anti-oxidantkilde. Bærret balancerer blodsukkeret, fremmer leverens funktion og styrker fordøjelsen. Desuden hjælper gojibær på produktionen af cholin, som virker hjerneopbyggende. Gojibær bliver betegnet som superfood med enorme mængder antioxidanter og fibre, og virker styrkende på immunforsvaret. Gojibær er gode imod stress, da de støtter binyrer og nyrer. De giver god smag. Et super mellemmåltid. Kan spises direkte fra posen. Ca. 30-40 dagligt er rigeligt. Kan spises af alle: børn, ældre, svage, gravide . . . Gojibær indeholder 18 forskellige slags aminosyrer så vel som alle de essentielle aminosyrer samt op til 21 sporminerale. De er den rigeste naturlige kilde til karotin. De indeholder mere end 500 gange den mængde C-vitamin (vægt-målt), som findes i appelsiner. Man kan vel nærmest sige at smagen er som en blanding af rosin og tranebær.

Ifølge Tai Chi instruktør Bjørn Darboe Nissen (www.chi.dk), "har gojibær endvidere en stærk foryngende effekt i den menneskelige krop og sind. På grund af det høje indhold af antioxidanter og andre stoffer, menes de at kunne være af stor værdi i både forebyggelse og behandling af kræft, i genoprettelse og reparation af DNA samt over for infektioner og led betændelse. Gojibær øger kroppens energi og styrke, specielt når kroppen kæmper med sygdom. Styrker hjerte og blodomløb og medvirker til at blodtrykket holder sig inden for sine normale grænser. Reducerer desuden kolesterol niveauet og forhindrer aflejring heraf. Hjælper kroppen til vægttab og til at undgå småspiseri mellem måltiderne. Forøger søvn kvaliteten. Støtter under graviditet og i menopauseen."

Opskrifter – af Louise Bruun, fra bogen *Lykkemad*

Gojibærkugler

1 dl gojibær – opblødt i 2 timer, 1 dl mandler, 1 dl hørfrø –kværnede, 1 dl cashewnødder, 5 dadler – opblødt i 2 timer, ½ spsk kanel, 2 spsk kokosolie, økologisk jomfruolie.

Læg gojibær, dadler og cashewnødder i blød i hver sin skål i 2 timer. Kværn selv dine hørfrø og blend alle nødderne. Kom derefter kanel, dadler og gojibær i blenderen, indtil du har en god masse. Rul til små fine kugler – lige til at spise. - Lav en stor portion og grys ned.

Gojsauce

80 g gojibær, 3 dadler, 1 rød peber, 3 fed hvidløg, 3 cm ingefær, ½ tsk cayennepeber, havsalt, 3 spsk olivenolie. Bland alle ingredienser og blend.

GoQi - Goji Bær - Wolfberry

Wolfberry er et naturprodukt fra Tibet. Wolfberry har en sød og frugtartig smag og passer godt i morgenmad, salater, i grød og i bagværk. Wolfberry kan også bare spises som den er. En lille håndfuld Wolferrys dagligt (ca. 10g) er et godt valg til den sunde livsstil.

GoQi Wolfberry er af højeste kvalitet og dyrkes og behandles efter reglerne for Organic Farming.

GoQi er et førende varemærke indenfor kinesiske helsekostprodukter. Det bygger på 5000 år gamle erfaringer og kundskaber fra kinesisk helse.

GoQi BioQctiveFood støtter din sundhed med et udvalg af naturlige fødevarer der indeholder sunde og biologisk aktive substanser.

Deklaration per 100g:

Energiværdi	276 kJ/66 kcal
Kulhydrater	9,13 g
Protein	3,13 g
Fedt	1,87 g
Fibre	1,62 g
Kalium	1,13 g
Fosfor	178 mg
Magnesium	109,1 mg
Vitamin C	42,6 mg
Karoten	19,61 mg
Karotenoider	1,62 mg
Jern	1,33 mg
Bor	1,60 mg
Kobber	1,60 mg
Kalcium	22,5 mg
Zink	2,10 mg
Natrium	150 mg