



Goji Kekse

Goji Beeren (roten Früchte des Bocksdorn) gelten in Asien schon lange als Mittel für Schönheit und Vitalität und werden seit langem in der Traditionellen Chinesischen Medizin und chinesischen Küche verwendet. Auch in Tibet und der Mongolei ist Goji ein hochgeschätztes Nahrungs- und Heilmittel.

Die Goji Beeren stecken voller wertvoller Nähr- und Vitalstoffe und enthalten sekundäre Pflanzenstoffe, essentielle Fettsäuren und für den Körper unentbehrliche Aminosäuren. Außerdem enthalten die Beeren Vitamin A (zum Aufbau des Sehpurpurs, Haut- und Schleimhaut-Vitamin), B1 („Gute Laune Vitamin“), B2 (Energie und Hautvitamin), Nikotinsäure („Zündkerze für den Stoffwechsel) Vitamin E und Eisen in erheblichen Mengen.

Goji in der TCM

In der TCM gilt der Bocksdorn seit jeher als „Lebensverlängerer“. Der Organbezug zu Leber und Niere lässt das erklären. Die Nierenessenz, sagt die

TCM, ist die Wurzel des Lebens, je länger diese Nierenessenz erhalten bleibt, desto länger lebt man. Die Lebensenergie dagegen ist u.a. wichtig für die Aktivität der Muskeln und Sehnen, aber auch für die Sehkraft.

Tee: 1 EL Früchte mit ½ l kochendem Wasser übergießen, 10 Min. ziehen lassen.

Die getrockneten Früchte lassen sich als süßende Zutat auch für Kompotte, ähnlich wie Rosinen verwenden.

Quellen: Miriam Wiegele & Tausendkraut

Goji Kekse

Zutaten:

50 g Goji Beeren
125 g Walnüsse
125 g Mehl
Msp. Backpulver
100 g Rohrzucker
1 Prise Salz
1 Sternanis (gem.)
1 Ei
20 g Butter
2 Pkg. Vanillezucker

- Backofen auf 180° vorheizen
- Mehl, Backpulver, Rohrzucker und Salz vermischen
- Walnüsse grob hacken
- Sternanis in einem Mörser fein zermahlen
- Butter und Ei etwas verquirlen
- alle Zutaten gut vermengen
- den Teig zu Rollen formen (etwa 3 cm Durchmesser)
- Scheiben schneiden und in dem Vanillezucker wälzen
- Kekse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und etwas andrücken
- bei 180° ca. 15 Minuten backen