

Goji

Lycium barbarum (23)

Autres noms

Lyciet commun, lyciet de Barbarie

Milieu naturel

Haies, bord des chemins, bois et broussailles

Origine

Europe méridionale, Asie

Usages alimentaires

Les baies se consomment séchées, en jus, cuites ou fraîches, mais seulement si elles sont bien mûres. En Chine elles entrent dans la composition de nombreux plats ou sont infusées en tisane. On en tire également une liqueur. Elles sont riches en vitamines B, C, E et en flavonoïdes et contiennent plus de bêta-carotène que les carottes et plus de protéines que le blé.

Usages médicinaux

Le fruit est bon contre le vieillissement et a des vertus antioxydantes. Il renforcerait grandement le système immunitaire.

Le saviez-vous ?

«Baie de goji» est un nom commercial donné à une plante oubliée; en effet grecs et romains connaissaient déjà les propriétés médicinales du lyciet commun.

Ne pas confondre avec la douce-amère qui est toxique.

Récolte

 août-octobre



au sujet de ces fiches

Ce recueil de fiches introduit les espèces arbustives présentes dans le jardin-forêt du pavillon plantamour. Les informations qui y figurent ne sont données qu'à titre purement indicatif. Il ne s'agit pas d'un ouvrage d'identification.

Si la cueillette de fruits et de plantes sauvages est une activité extraordinairement enrichissante, elle demande l'observation de certaines règles, en particulier :

- identifier l'espèce avec une absolue certitude
 - notre flore comprend de nombreuses plantes toxiques ;
- ne prélever que la partie utile de la plante et ne pas piller le milieu ;
- éviter les sites pollués comme les bords de route ou les zones à bétail ;
- déposer les plantes fraîchement cueillies dans un panier ou un sac en tissus aéré ;
- laver soigneusement le fruit de sa récolte.

L'association décline toute responsabilité quant à la consommation de plantes sauvages.