

BOKSDOORN

VEEL FRUITLIEFHEBBERS WETEN DAT ER MEER EETBAAR IS DAN APPELS EN PEREN, PRUIMEN EN KERSEN. ZELF VIND IK HET HEEL LEUK OM TE SNUFFELEN IN BOEKEN, OP ZOEK NAAR ANDER EETBAAR SPUL DAN HET GEWONE (IN EEN PAAR EERDERE NUMMERS VAN FRUCTUS HEEFT U KUNNEN LEZEN OVER ANDERE SOORTEN FRUIT).



Vrucht en bloem van de Boksdoorn

In een tijdschrift over biologische voeding en alles wat daarbij komt kijken las ik een verhaaltje met de kop: 2009, HET JAAR VAN DE GOJIBES! Roodoranje vruchtjes, o.a. afkomstig uit China. Gojibessen? Nooit van gehoord.

Ik heb gelijk twee struikjes gekocht, vorig jaren hebben die nog niet gedragen maar misschien lukt het dit jaar.

Nu weet ik inmiddels wat meer over de gojibessen, op internet kun je er van alles over lezen. Ook weet ik dat die inmiddels beroemde Gojibes uit verre oorden 'gewoon' bij ons in Nederland groeit, alleen noemen we hem geen Gojibes maar boksdoorn!

Ik moet toegeven dat daardoor het mystieke, het geheimzinnige van deze bijzondere vrucht er een beetje af was.

Hij groeit bij ons volgens dr. Jac P. Thijsse, aangeplant en verwilderd, in hagen en struwelen. Het kan dus zijn dat u en ik daar al jarenlang langs gelopen zijn zonder iets bijzonders op te merken (hoewel de vruchtjes op zich aardig staan tegen het wat grijzig – groene blad).



De struik, groeiend in het wild

Wat blijkt? Die doodgewone boksdoorn is als Gojibes opeens een echte wonderbes.

Hij is voedzaam, zit barstensvol vitaminen en mineralen (stukken meer dan onze vitamine C bommen!) en als je er regelmatig van eet wordt je met gemak 100!

U heeft gelijk, dit klinkt allemaal wat flauw maar zo bedoel ik het niet. Neem me niet kwalijk.

Gojibessen spelen een belangrijke rol in de traditionele Chinese geneeskunst, de bessen worden onder andere verwerkt in medicijnen.

Ze versterken het immuunsysteem, beschermen de lever en versterken de oogfunctie en verbeteren de bloedsomloop.

Ook zouden ze helpen om kanker te voorkomen, het besje zit vol antioxidanten, meer dan in alle andere vruchten en groenten!

En verder bevatten de bessen, u las het al, een grote hoeveelheid vitaminen en mineralen:

- 11 verschillende mineralen;
- 22 sporenelementen
- 18 aminozuren
- 6 vitamines (per 100 gram 500 x zoveel vitamine C als sinaasappels!)

en zo nog het een en ander.



Dat klinkt allemaal veelbelovend.

Volgens de informatie op internet is het een

lekkere vrucht maar smaken kunnen verschillen, ik vind er (in gedroogde vorm) niet veel aan.

Maar je kunt ze verwerken tot jam, sap, gelei en wie weet smaken combinaties met onze 'gewone' vruchten extra lekker.

De moeite waard om een plekje voor in te ruimen op de fruittuin!

