

Het is een wat ruige struik met los uitwaaierende takken en een niet zo opvallende bloei. Toch staat *Lycium* in de belangstelling. De bessen van deze struik zijn namelijk behalve smaakvol ook erg gezond. In de populaire 'eetbare' tuin is het een aanwinst.

Tekst en foto: Emiel van den Berg
Foto: www.visionpictures.com

Lycium behoort tot de nachtschadefamilie, de Solanaceae. De familie kent veel giftige vertegenwoordigers maar ook planten die behoren tot de belangrijkste voedselgewassen. Soms komen beide eigenschappen in één en dezelfde plant voor. Veruit het bekendste voorbeeld daarvan is de aardappel waarvan alleen de knol niet giftig is. Gifstoffen zijn met name de alkaloiden die de planten vaak een onaangename geur geven. Iets wat ook voor *Lycium* geldt; zijn typische bokkengeur zorgde ervoor dat de plant als Nederlandse naam boksdooorn heeft gekregen. Bekende familieleden van *Lycium* zijn tomaat, aubergine en paprika. Ook tabak behoort tot de nachtschadefamilie. De enige inheemse vertegenwoordiger is bitterzoet (*Solanum dulcamara*). De wetenschappelijke naam *Lycium* is de Latijnse verbastering van de Griekse plantennaam lukion. De plant die men in de oudheid zo noemde, heet tegenwoordig *Rhamnus infectoria* en kwam vooral veel voor in de regio Lukia in Klein-Azië. Later is de naam overgegaan naar de plant die we tegenwoordig als *Lycium* kennen.

GOJI-BES

Het geslacht *Lycium* telt circa 90 soorten. Alle soorten zijn houtig en groeien in de gematigde, subtropische en tropische zones van de wereld. Er zijn zowel bladhoudende als bladverliezende vertegenwoordigers maar alleen de laatste zijn bestand tegen de winterse kou in Nederland. Kenmerkend zijn de losse takken van de struiken. Die takken hangen vaak sterk over en soms leiden ze een klimmend bestaan wat eenvoudig gaat aangezien ze meestal gedoorn zijn. Vrijwel altijd is het blad grijs-groen van kleur en is de bladstand verspreid. In de bladoksels verschijnen de buisvormige bloemen die worden gevolgd door bessen. *L. barbarum* (syn. *L. halimifolium*) heet de gewone boksdooorn en is de meest gekweekte soort



Goji berry tea

De gezonde bessen van *Lycium*

in Nederland. Van nature groeit deze tot drie meter hoge en brede struik in het Mediterrane gebied - hoewel hij van origine uit China komt - maar hij is bij ons al lange tijd in cultuur. De losse twijgen zijn grijs van kleur en groeien eerst opgaand maar buigen later door. Ze zijn sterk gedoorn. De soortnaam *barbarum* betekent woest en verwijst zeer waarschijnlijk naar de ruige habitus. Zijn ondoordringbaarheid maakt hem perfect voor plaatsen waar een doorgang niet gewenst is. De gewone boksdooorn is bestand tegen droogte en zeewind en groeit daarom goed in de kuststreek. Hij zaait zich daar echter veel minder makkelijk uit dan in zijn natuurlijke groeigebied waar het warmer is. Het grijsgroene en slap aanvoelende blad is lancet-ruitvormig en 2 tot 6 cm lang. De top is stomp. In mei verschijnen de eerste bloemen die dof violet van kleur zijn. Tot in de herfst blijven er bloemen verschijnen maar in bescheiden aantallen en omdat de bloemen niet groot zijn, is het zeker geen opvallende bloemheester. Vooral nu eetbare planten in de tuin populair zijn, staat *L. barbarum* wat meer in de belangstelling. De sappige en smaakvolle helderrode bessen, die sterker opvallen dan

de bloemen en bekend zijn onder de naam goji-bes, zijn namelijk eetbaar. De aangenaam smakende en erg gezonde goji-bessen bevatten veel vitaminen en anti-oxidanten. Ze zijn geschikt voor zowel verse als droge consumptie, voor het maken van thee en voor de productie van jam en sap. Binnen de traditionele Chinese geneeskunde speelt de goji-bes al lange tijd een belangrijke rol. Daar komen ze ook terecht in medicijnen omdat ze een gunstig effect hebben op lever en nieren.

L. chinense komt oorspronkelijk uit Oost-Azië maar anders dan de vorige soort komt deze soort behalve in Europa ook in Noord-Amerika in het wild voor, met name in rotsachtige gebieden en in oude muren. De soort lijkt veel op de gewone boksdooorn maar wordt minder hoog. Ook zijn de bloemen en de bessen wat kleiner. *L. chinense* is eveneens al lange tijd in cultuur. Behalve de bes wordt van deze soort ook het blad gegeten. De bessen eet men in Azië, meestal gedroogd als rozijnen, en het blad is er een populaire groente met een wat bittere smaak. In Azië zijn grote plantages te vinden van *L. chinense*.