

## Čudežne goji jagode



Goji jagode imajo številne pozitivne lastnosti na zdravje. Če izberete novejšje sorte, ki imajo debele jagode in ne rastejo tako bujno, boste s pridelkom zagotovo zadovoljni. Pri teh sortah je tudi rez lažja. Sadite jih lahko tudi v večje posode in korita. Z boleznimi in predvsem škodljivci nimajo težav. Plodovi pa so vsestransko uporabni v prehrani.

Celoten članek:

<http://zelenisvet.com/goji-jagode/>

## Goji jagode imajo številne pozitivne lastnosti na zdravje

Imate težave s stresom in drugimi tegobami sodobnega časa? Poizkusite goji jagode, ki **spodbujajo obrambne sposobnosti telesa, izboljšujejo vid, ščitijo jetra, dvigujejo kakovost krvi in na splošno delujejo proti staranju ter krepijo imunski sistem**. Priporočajo jih za lajšanje težav z jetri, ledvicami, pri težavah s sklepi, glavoboli, impotenci, visokemu krvnemu tlaku. **Goji jagode krepijo telo in premagujejo tegobe sodobnega časa.**

**Goji jagode namreč vsebujejo:** devetnajst aminokislin, enaindvajset mineralov, med njimi železo, cink, baker, kalcij, selen, fosfor ter vitamine B1, B2, B6 in E in obilico antioksidantov med njimi veliko beta karotena ter antioksidant zeaksantin in lutein, ki sta zelo pomembna pri izboljšanju vida.

## Izberite sorto, ki dobro rodi in zmerno raste

Večina vrtičkarjev ima posajeno navadno goji jagodo **Lycium barbarum**, ki zelo pozno cvete, bujno raste in zelo malo ali nič ne rodi. **Priporočamo, da izberete novejšje žlahtne sorte, ki imajo debele plodove in rodijo od poletja do jeseni.**

**Goji jagoda Amber Sweet je letošnja novost.** Plodovi sorte Amber Sweet so zlato rumene barve z rahlo oranžnim odtenkom. Ta sorta zori od konca julija ali začetka avgusta in vse do prvih zmrzali. **Goji jagoda NO1 je najslajša sorta goji jagod.**

Novejšje sorte goji jagod rastejo bolj umirjeno in so bolj primerne za domače vrtove, sadimo jih lahko tudi v posode in korita.

## Kako izboljšati pridelek goji jagod?

Različne sorte goji jagod se medsebojno oprašijo in dajo zanesljiv pridelek. **Priporočamo, da na vrt, v posodo ali večje korito posadite vsaj dve različni sorti.** Priporočamo, da skupaj posadite tri ali štiri sadike goji jagod in si zagotovite bogat pridelek domačega zdravja.

Z izborom goji jagod sorte Amber Sweet in goji jagod NO1, ki je najslajša sorta ne morete zgrešiti

## Sajenje in gnojenje goji jagod v vrtu, posodah in koritih

**Pri sajenju goji jagod izberemo posodo, ki je široka in visoka 60 cm in več.** Goji jagode, ki jih sadimo v vrt sadimo v sadilno jamo dimenzije 40x40x40 cm. **Razdalja med sadikami v vrsti naj bo od 1 m do 1, 2 m.** Razdalja med dvema vrstama pa 2 do 2, 5 m.

Novejše žlahtne sorte goji jagod je zaradi redne rodnosti treba gnojiti takoj ob sajenju, prav tako jih vsako leto dognojujemo z organskimi gnojili.

## Bolezni in škodljivci goji jagod

Goji jagode dobro prenašajo naše podnebje in nimajo izrazitih škodljivcev, razen pojava sive plesni predvsem ob neugodnih vremenskih razmerah. Sadike, ki so sajene v polsenčnih in zavetnih legah so manj občutljive na pojav plesni. Priporočljivo je foliarno gnojenje z aminokislinami ali kakšnim drugim pripravkom za krepitev rastlin.

## Kako režemo goji jagode?

Najbolj primerna in enostavna je **vzgoja v grm z vsakoletno februarско zimsko rezjo.** Pri grmasti gojitveni obliki ob sadiko postavimo kol, ki je visok več kot 2 m. Poganjke privezujemo k opori in tako dosežemo povešavo obliko grma. Poganjke, ki sežejo nad višino 2 metra izrezujemo. Pri tleh izrezujemo tudi poganjke, ki se preveč razraščajo v okolico grma.

**Pregoste poganjke v celoti izrezujemo,** saj krajšanje poganjkov vzpodbudi močno rast novih vej, ki rastejo pokonci in izčrpavajo rastlino. Ob bujni rasti lahko pregoste poganjke v mesecu februarju ali začetku marca izrezujemo pri tleh. Tako omejujemo tudi razraščanje rastline v okolico. **Izrezujemo tudi poganjke, ki „divjajo“ pokonci.** Takšni poganjki porabijo veliko hranil in niso koristni za pridelek. Odstranjujemo jih celo leto.

## Uporaba goji jagod v prehrani

**Novejše, debele žlahtne sorte goji jagod so najboljše sveže.** Presežek pridelka lahko predelate v marmelade, sok ali namaze. Iz goji jagod lahko pripravite tudi čaj, zelo cenjene so tudi **sušene goji jagode,** ki jih dodajate različnim jedem.

Celoten članek:

<http://zelenisvet.com/goji-jagode/>

© Zeleni svet