



Shalila Sharamon e Bodo J. Baginski



# GOJI

La bacca dalle  
straordinarie virtù terapeutiche

EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO

Shalila Sharamon  
e Bodo J. Baginski

# GOJI

La bacca dalle  
straordinarie virtù  
terapeutiche

# Indice

Prima scoperta della bacca di goji .....	7
Fonte di vita millenaria degli asiatici.....	13
Origine e diffusione della bacca di goji .....	19
Zone di coltivazione della bacca di goji e influsso di clima e terreno.....	23
Componenti e proprietà.....	31
Proprietà salutari sotto ogni punto di vista .....	75
La storia della tossicità del goji.....	149
La dose giornaliera ottimale di bacche di goji .....	157
Smoothie di goji alla Shalila e altri suggerimenti per il consumo .....	159
Tutti i prodotti a base di goji: dal caffè al liquore.....	165
Descrizione della pianta che ci regala le bacche di goji.....	171
I cento nomi della pianta di goji .....	175
Coltivare le bacche di goji nel proprio giardino.....	179
Alcune riflessioni per concludere .....	189
Fonti di acquisto e fornitori .....	191
Informazioni per le aziende interessate all'importazione .....	193
Gli autori .....	195
Bibliografia .....	197

## Fonte di vita millenaria degli asiatici

Nella medicina erboristica cinese tre piante hanno un'importanza straordinaria: il ginseng, il tè verde e le bacche di goji. Di queste tre ancora una volta sono le bacche di goji a ottenere la posizione più elevata; in alcuni casi sono letteralmente venerate. I cinesi attribuiscono a questa bacca uno spettro più ampio di effetti positivi rispetto a qualsiasi altro tesoro della loro ricca tradizione di medicinali naturali\* ed è un componente fondamentale di innumerevoli formule erboristiche.

La piccola bacca rossa viene impiegata per rinvigorire il sangue, il fegato e i reni, contro la debolezza e l'impotenza, per dare sostegno al sistema immunitario, per curare le malattie cardiache e l'ipertensione e anche per conservare la vista. Anche capogiri, acufene e mal di testa e parecchi altri disturbi vengono trattati con queste bacche. Oltre ai frutti della pianta, se ne utilizzano anche le foglie, i semi, la scorza e le radici. Nelle zone di campagna, dove la medicina tradizionale a base di erbe officinali si è maggiormente conservata, la bacca color rosso brillante fa tuttora parte

---

\* secondo il professor Songquiao Chao.<sup>94</sup>

dell'alimentazione quotidiana. La si trova nei minestrini, nelle minestre e nelle salse e la si sgranocchia essiccata. Le bacche di goji vengono inoltre lavorate per preparare bevande rinfrescanti e stimolanti come infusi, succhi o vini.

La zona principale di coltivazione della bacca di goji si trova nella provincia autonoma del Ningxia nella Cina centrale settentrionale, ai piedi di un imponente massiccio montano che a nordovest si collega all'Himalaya. In questa zona la piccola bacca rossa ha addirittura una propria festa. Ogni anno in agosto nel periodo della raccolta la si celebra per molti giorni con musica, balli e discorsi. È interessante notare che in questa provincia ci sono più centenari che in qualsiasi altra parte della Cina. Il loro numero è in verità sorprendente: le statistiche dell'ufficio sanitario regionale indicano che in questa regione le persone molto anziane sono un numero sedici volte superiore rispetto al resto della nazione.

Una bacca con tutte le caratteristiche del frutto del goji è citata per la prima volta in uno scritto che riporta alle nozioni dell'"agricoltore divino" e al sovrano Shen Nung, vissuto intorno al 2600 a.C. Il testo recita: "La bacca nutre e rinforza la vitalità del corpo, rinnova l'afflusso di liquidi corporali, calma lo spirito, rinfresca e rigenera la pelle e gli occhi".

Se si può prestare fede alle tradizioni, Shen Nung fu una personalità davvero straordinaria che introdusse presso il suo popolo l'agricoltura e la medicina erboristica. È venerato come uno dei tre eroi maggiori, certamente uno dei pilastri della cultura cinese. Nel suo istinto di ricerca Shen Nung sperimentò soprattutto su se stesso gli effetti

di centinaia di piante. Durante le sue escursioni nei boschi vicini assaggiava sempre le molte erbe sconosciute che trovava. Ne faceva sciogliere il sapore in bocca per stabilire le proprietà curative celate al loro interno. Si tramanda addirittura che avesse uno stomaco trasparente, così da poter osservare l'effetto dei suoi insoliti pasti sugli organi interni. È probabile che disponesse "soltanto" di una sensibilità straordinariamente elevata e di un eccellente spirito di osservazione.

Shen Nung fu probabilmente il primo a classificare le piante in un sistema, in cui si trovava anche il frutto ora noto con il nome di goji. Redasse grafici e descrizioni di più di un centinaio di piante, minerali ed estratti animali. Scavi in epoca più moderna portarono alla luce numerose ossa di bue e corazze di tartaruga ricoperti di disegni e simboli al riguardo (a quei tempi la carta era ancora sconosciuta). Molti di questi reperti sono attribuiti allo spirito di ricerca di Shen Nung. La maggior parte del suo tesoro cognitivo venne però conservata grazie alla tradizione orale, sorprendentemente per più di ventitré secoli, fino a quando intorno al 200 d.C. un autore sconosciuto della dinastia Han raccolse questo patrimonio di nozioni in una voluminosa raccolta di scritti. Quest'opera, nota con il nome di *Materia Medica del Divino Agricoltore* è stata tradotta in inglese alcuni anni fa (*Materia Medica of the Divine Husbandman*). È un tesoro storico che rappresenta con tutta probabilità l'origine della medicina tradizionale cinese.

Le erbe e le piante descritte in questo testo sono state suddivise in tre categorie: le piante della categoria superiore corrispondono al cielo, che mantiene la vita e ringiovanisce

il corpo. Non rivelano alcuna tossicità. Le piante della categoria intermedia corrispondono al mondo umano. Sono stimolanti e benefiche per la natura umana e presentano alcuni effetti terapeutici. La categoria inferiore corrisponde alla terra. Guarisce le malattie e spesso possiede una certa tossicità.

È sorprendente che sia attribuito un valore inferiore alle piante curative, mentre quelle che ringiovaniscono e rigenerano sono considerate superiori a esse. In questo si rivela una caratteristica della medicina cinese, conservatasi fino ai giorni nostri: prevenire è meglio che curare! Ma dove va collocata la bacca di goji all'interno del citato sistema ternario? Una delle caratteristiche più importanti della bacca, già citata da Shen Nung, è il rinforzamento del *Chi*. Secondo la filosofia cinese il Chi è l'energia vitale centrale che scorre in tutti gli esseri viventi. Scorre in tutto il corpo e determina la nostra vitalità fondamentale. In un *Manuale per i medici*<sup>76</sup> della dinastia Ming (1368-1644) si legge: "Il consumo regolare delle bacche di goji regola il flusso vitale dell'energia, rinforza l'intero organismo e dona una lunga vita".<sup>12</sup>

Nella citata suddivisione la bacca di goji, essendo un mezzo per allungare la vita e aumentare la forza vitale, dovrebbe essere assegnata ai mezzi celesti, nonostante possieda indubbiamente anche delle caratteristiche terapeutiche.

Un'altra classificazione tradizionale è altrettanto istruttiva e interessante. Secondo la filosofia cinese l'energia vitale universale si manifesta in due forze fondamentali: lo *yin* e lo *yang*. Yang sta per l'energia maschile, creativa. Simboleggia l'azione forte, il movimento diretto verso l'alto e ver-

so l'esterno, il caldo, l'aridità, la luminosità, la leggerezza, la velocità e l'attività. Lo yin rappresenta la forza femminile, ricettiva: il riposo, il movimento diretto verso l'interno e verso il basso, il freddo, l'umidità, il buio, la pesantezza, la lentezza e la passività. Lo yin e lo yang sono racchiusi in tutto quanto esiste. Nella loro contrapposizione e interazione costante tutte e due queste forze rappresentano il gioco della creazione nelle sue infinite forme espressive. Una delle preoccupazioni fondamentali della medicina cinese consiste nel mantenere sempre lo yin e lo yang in uno stato armonico, bilanciato. La scienza medica cinese considera quindi ogni malattia un disturbo di questo equilibrio energetico.

Secondo la tradizione, la bacca di goji rinforza la qualità dello yin e quindi le proprietà che, nella nostra epoca di vita febbrile dall'attività spesso "violenta" e responsabile delle conseguenti malattie, creano una compensazione benefica: il riposo, la calma e il ricordo.

Il "diamante rosso", così era spesso chiamata la bacca di goji negli antichi scritti, non era noto soltanto presso i cinesi per i suoi molteplici effetti curativi. Anche le culture di altri Paesi sfruttavano il suo potenziale terapeutico e lo si trovava menzionato in più d'un trattamento medico tramandato. Andrebbero citati per esempio i tibetani, i mongoli, i nepalesi, i butanesi e gli indiani.<sup>19</sup> Già nell'antichità esistevano indubbiamente degli scambi tra queste culture confinanti. Dovremmo tuttavia anche pensare che da allora a oggi i confini di molti Paesi si sono spostati in modo drammatico, di conseguenza non è sempre evidente la correlazione con determinati gruppi di popolazioni. Ab-



bandoniamo a questo punto i campi della tradizione e osserviamo che cosa ha da dire la ricerca scientifica contemporanea sulla bacca di goji. La scienza cinese moderna non poteva davvero non tener conto di questo “tesoro nazionale”, come spesso è chiamata la bacca di goji. Nel frattempo ha portato alla luce molte ulteriori conoscenze ed effetti terapeutici oltre alle possibilità d’impiego tramandate.

Un rapporto della commissione pubblica scientifica e tecnologica della Cina documenta, per esempio, l’efficacia della bacca di goji per aumentare i globuli bianchi, la polizia del sistema immunitario, oltre che per proteggere il fegato e abbassare la pressione alta. Inoltre, viene registrata una diminuzione della glicemia e alla bacca viene attribuita una funzione simile a quella dell’insulina, una buona notizia per i diabetici. Il rapporto della commissione asserisce addirittura che le bacche ridurrebbero la crescita dei tumori. Inoltre i segni della vecchiaia nel sangue potrebbero essere controllati in modo significativo, riportandoli a valori più giovanili. Nel corso del tempo si sono aggiunte ancora molte altre cognizioni. In seguito osserveremo quanto gli impieghi tramandati concordino con i risultati scientifici della scienza moderna nei Paesi occidentali e in quelli orientali e quanto possono fare effettivamente le bacche di goji per noi secondo le nozioni più recenti. Tuttavia, in primo luogo desideriamo informarvi sulle origini di questa pianta e sulla sua diffusione.

## Origine e diffusione della bacca di goji

La patria originale della pianta di goji (*Lycium barbarum*) rimane sinora sconosciuta, però esistono forti indizi secondo cui sia comparsa per la prima volta nelle estese regioni comprese tra l'Europa sudorientale e l'Asia sudoccidentale. Il medico greco Dioscoride (1 d.C.) diede alla pianta il nome *Lykion*, "pianta di Licia", nella sua grande opera classica *De Materia Medica*,<sup>18</sup> da cui derivò poi il successivo nome *Lycium*. La Licia è un'interessante regione nel sudovest della Turchia.<sup>15</sup>

La descrizione più antica della pianta proviene dalla Cina, come testimoniano dei reperti di quattromilaseicento anni fa. Si deve presumere che proprio in quei tempi si diffuse anche nei vicini Paesi dell'Asia. Secondo dei testi di botanica specializzati si era ben presto insediata anche nel Caucaso e nell'Africa meridionale e settentrionale.

La sua comparsa nell'Europa occidentale è invece ancora relativamente recente. Autorevoli botanici ritengono che la pianta si sia insediata in Europa intorno al 1740. Carl von Linné\*, un importante naturalista e botanico svedese,

---

\* L'illustre naturalista svedese Carl von Linné (oppure Carl Nils-

la descrive per la prima volta nel 1753 nella sua tassonomia delle piante, un'estesa opera classica di botanica sistematica, con il nome di *Lycium barbarum*.\*

Una pubblicazione successiva di botanica del 1885 cita l'arrivo dell'arbusto in Germania, Svizzera e Austria.<sup>83</sup> L'immenso potenziale salutare della pianta non era però evidentemente noto a nessuno in Occidente. I cespugli furono invece piantati come arbusti ornamentali e siepi in piantumazioni, parchi e giardini, in seguito anche per consolidare scarpate autostradali, poiché l'ampio lavoro radicale evita che le pendenze ripide scivolino. Attualmente questi arbusti crescono per lo più allo stato selvatico nelle zone non coltivate di tutta Europa. Se questa pianta s'inse- dia una prima volta, nella maggior parte dei casi si diffonde poi rapidamente. Non di rado la si trova inoltre nelle superfici a maggese interne alla città (come per esempio a Berlino nell'area dell'ex confine della DDR) o nelle vicinanze di materiali detritici, ferrovie in disuso, fabbriche o complessi di edifici abbandonati.

---

son Linnaeus o Carolus Linnaeus, 1707-1778) gettò le basi della moderna tassonomia delle piante occidentale (nomenclatura binominale), chiamata anche sistema di Linné o più di recente *The International Plant Names Index*. Tutte le piante da lui descritte portano l'aggiunta L.

\* Durante le nostre estese ricerche trovammo sorprendentemente una fonte ancora più antica: già nel 1623 Kaspar Bauhin, professore di botanica e anatomia, nella sua opera *Pinax Theatri Botanici* relativa a seimila piante, descriveva una pianta chiamata *Lycium hispanicum* (n. 478), le cui caratteristiche potrebbero anche riferirsi al *Lycium barbarum*. Bauhin ipotizzava un'origine mediterranea di quest'arbusto, da cui l'indicazione *Lycium hispanicum*, indicante un'origine spagnola.

In Gran Bretagna il goji è considerata una cosiddetta pianta da giardino inselvaticata, diffusa da giardini e parchi localmente allo stato selvatico fino ai litorali più esterni.<sup>9</sup> In Slovacchia la pianta fa attualmente parte delle quindici neofite (piante che si sono introdotte di recente) che si espandono maggiormente.

Non possiamo dire esattamente quando l'arbusto abbia scavalcato l'oceano, però in un libro di botanica americano del 1913 è già rilevata la sua comparsa negli Stati Uniti e in Canada.<sup>8</sup> Secondo scritti scientifici più recenti il *Lycium barbarum* si è diffuso allo stato selvatico in entrambi i Paesi.<sup>1</sup> Manca una documentazione al riguardo soltanto per l'area settentrionale del Canada.

Delle varietà di *Lycium* oggi conosciute cinquantuno sono presenti in America, trenta si sono insediate in Europa, sette sono oggi diffuse in Asia e diciassette hanno casa in Africa. Non abbiamo dati affidabili per quanto riguarda il Sudamerica.

Probabilmente esistono nel mondo molte più piante di *Lycium barbarum* di quante non siamo a conoscenza, però rimangono ampiamente sconosciute. Quindi l'arbusto di goji più vicino potrebbe crescere poi non così lontano da casa nostra, un tesoro non ancora noto che aspetta di essere scoperto.