



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://www.lezzetler.com)

## GOJİBERRY NEDİR?

Kuşburnuna benzeyen bu kırmızı minik meyve, halk arasında kurt üzümü olarak da biliniyor. Çin, Tibet ve Moğolistan'da yetişen ve ardından tüm dünyaya adını duyurmayı başaran gojiberry, soğuk ve sıcak birçok hava koşuluna karşı dayanıklı olduğu için artık dünyanın pek çok yerinde yetiştiriliyor.

**NASIL TÜKETMELİYİZ?**

1 Kuru meyve olarak: Hijyenik ortamlarda, yüzde 10 nemde (hafif yumuşak), yarı gölgede veya 50 dereceyi geçmeyen fırınlarda kurutulmuş olmalıdır.

2 Yeşil çay olarak: Gün dönmeden önce toplanan taze yaprak ve çok ince dallar gölgede kurutulmuş yeşil çay olarak kullanılır.

3 Taze meyve olarak: Yerel kullanıcılar için, zira kargoya dayanmaz, buzdolabında da en fazla 1 hafta raf ömrü vardır.

4 Meyve suyu olarak: (Yeme zorluğu çekenlerde) Koruyucu katılmayacak şekilde mikserden geçirilip süzülerek kullanılabilir.

5 Yemeklere katılarak: Pastalara, tatlılara, pirinç yemeklerine, çorbalara, salatalara katılarak tüketilir.

6 Şifa amacı ile gojiberry kullanımı: Düzenli olarak günde bir avuç kuru meyve yiyerek tüketilir. Geçici olarak doz yüzde 50 artırılabilir.

Sabahları, mide boşken (kahvaltıdan yarım saat önce), 2 bardak su veya 1 bir kase ılık yoğurt ve 1 bardak su ile beraber tüketilir.

Gojiberry'nin tarihine değinecek olursak, gojiberry dünyada ilk olarak Orta Asya'da Göktürkler zamanında tüketilmeye başlanmıştır.

Çin ile yaptıkları bir savaş sonucunda dağılan Göktürkler Ergenekon denilen yüksek dağlar ve derin vadilerle çevrilen alana sığınmışlar ve yiyecek sıkıntısı çekilen bu bölgede, yoğun olarak gojiberry (Kurt Üzümü) tüketip hayatta kalarak güçlenip çoğalmışlar. Türkiye'de doğal olarak yetiştiği henüz tesbit edilememiş olup, yaklaşık 2010 yılından beri ülkemizde de üretilmeye başlanmıştır.

