



## **ΛΥΚΙΟ Ή GOJI ΤΟ ΦΥΤΟ ΤΗΣ ΜΑΚΡΟΖΩΙΑΣ**

Η ονομασία του γένους προέρχεται από τη αρχαία περιοχή της Νοτιοανατολικής Λυκίας. Στα Ελληνικά λέγεται Λύκιο ,στα Αγγλικά Wolfberry, στα Κινέζικα Goji και στα Ιαπωνικά Kuko.

Είναι μέλος της οικογενείας των Σωληνωδών. Τα υπόλοιπα μέλη της οικογενείας είναι τα γνωστά μας φυτά ντομάτα, πιπεριά, μελιτζάνα, πατάτα. Το όνομα του είδους είναι *Lycium barbarum*.

Είναι φυλλοβόλος θάμνος ύψους 2-3 m με ξυλώδη κορμό. Παράγει άνθη και καρπούς σε βλαστούς της ίδιας χρονιάς. Τα φύλλα του είναι λογχοειδή ή ωοειδή. Τα άνθη του μεγαλώνουν σε ομάδες από 1 έως 3 στη μασχάλη των φύλων .Αναπτύσσει πολύ βαθύ ριζικό σύστημα. Οι καρποί του έχουν λαμπερό πορτοκαλί ή κόκκινο χρώμα.

### **ΑΝΑΓΚΕΣ ΤΟΥ ΛΥΚΙΟΥ ΣΕ ΕΔΑΦΟΣ, ΚΛΙΜΑ ΚΑΙ ΝΕΡΟ.**

Καλλιεργείται με επιτυχία σε μεγάλη ποικιλία εδαφών από βαριά έως αμμώδη, καλά αποστραγγισμένα και αεριζόμενα κατά προτίμηση ουδέτερα έως αλκαλικά (PH 7εως 8,5).

Αντέχει σε χαμηλές θερμοκρασίες  $-30^{\circ}\text{C}$  καθώς επίσης και σε υψηλές θερμοκρασίες έως  $40^{\circ}\text{C}$ . Αξιοποιεί τον καλό φωτισμό, μπορεί όμως να αναπτυχτεί και σε ημισκιαζόμενες περιοχές. Επίσης ευδοκίμει σε περιοχές όπου το ύψος βροχής είναι μεγαλύτερο από 500 χιλιοστά.

Αντέχει στην ξηρασία γιατί αναπτύσσει βαθύ ριζικό σύστημα αλλά στους εμπορικούς οπωρώνες η άρδευση είναι απαραίτητη το καλοκαίρι.

## **ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΤΟΥ ΕΔΑΦΟΥΣ ΠΡΙΝ ΑΠΟ ΤΗ ΦΥΤΕΥΣΗ**

Εάν έχουμε αποφασίσει να εγκαταστήσουμε τον οπωρώνα με Λύκιο το πρώτο πράγμα που θα φροντίσουμε να κάνουμε είναι μια εδαφολογική ανάλυση. Ανάλογα με τα αποτελέσματα μπορεί:

1. Να χρειάζεται λίπανση με τα στοιχεία που είναι σε χαμηλά επίπεδα, ειδικά φωσφόρου και καλίου.
2. Διόρθωση του PH όταν είναι όξινο με δολομίτη.
3. Αύξηση της οργανικής ουσίας με χλωρά λίπανση ή κοπριάς ψεκαζόμενη με ενεργούς μικροοργανισμούς, μυκόριζα και ενσωματώνοντας τα με δισκοσβάρνα ή φρέζα.
4. Εξασφάλιση καλής αποστράγγισης με ισοπέδωση ή διάνοιξη καναλιών.
5. Βαθύ όργωμα με Ripper για να αυξήσουμε την διαπερατότητα του εδάφους στο νερό.

## **ΦΥΤΕΥΣΗ**

Τι πρέπει να προσέξουμε κατά την φύτευση:

1. Ο προσανατολισμός των γραμμών πρέπει να είναι Βορράς – Νότος.
2. Οι αποστάσεις φύτευσης να είναι 3-4m μεταξύ των γραμμών και 2,5 m φυτό από φυτό, δηλαδή 100 έως 135 δέντρα το στρέμμα.
3. Ακολουθεί χάραξη και άνοιγμα των λάκκων οι οποίοι πρέπει να είναι τουλάχιστο τριπλάσιο από το μέγεθος της γλάστρας του φυτού. Εάν δεν έγιναν οι κατάλληλοι χειρισμοί για την αύξηση της

οργανικής ουσίας στο έδαφος καθολικά τότε γεμίζουμε τους λάκκους με μείγμα από χώμα κοπριά, ζεόλιθο, μυκόριζα και ενεργούς μικροοργανισμούς. Αμέσως ακολουθεί πότισμα και υποστύλωση με πάσσαλους 2.5 m.

## **ΑΡΔΕΥΣΗ**

Μπορεί να αντέχει στην ξηρασία αλλά στους εμπορικούς οπωρώνες είναι απαραίτητο το πότισμα το καλοκαίρι .Το πότισμα γίνεται με σταγόνα ή με μικροεκτοξευτήρες χωρίς να βρέχονται τα φύλλα για να μην έχουμε ανάπτυξη μυκητολογικών προσβολών.

## **ΠΡΩΤΑ ΣΤΑΔΙΑ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΤΩΝ ΦΥΤΩΝ**

Στο στάδιο αυτό πρώτη φροντίδα μας είναι η καταστροφή των ζιζανίων τόσο μεταξύ των γραμμών όσο και μεταξύ των φυτών.

Το πότισμα πρέπει να εφαρμόζεται σε τακτά χρονικά διαστήματα όλο το καλοκαίρι ανάλογα με τις ανάγκες του φυτού και τις επικρατούσες καιρικές συνθήκες. Τόσο υδρολιπάνσεις όσο και διαφυλλικές λιπάνσεις μπορούν να εφαρμοστούν σε αυτήν την περίοδο εφόσον κριθεί ότι είναι απαραίτητες. Στόχος είναι η ταχεία ανάπτυξη των φυτών και η είσοδος τους στην καρποφορία από τον πρώτο χρόνο.

Το κλάδεμα σχηματισμού αρχίζει από το πρώτο έτος με τη αφαίρεση όλων των πλαγίων βλαστών εκτός ενός όπου δένεται στον πάσσαλο που έχουμε καρφώσει κατά την φύτευση. Όταν ο κύριος βλαστός φτάσει το ύψος 1-1,2m κορφολογείτε για να έχουμε πλάγιους βλαστούς . Σε αυτούς τους πλάγιους βλαστούς θα σχηματιστούν τα πρώτα άνθη και καρποί.

## **ΣΥΓΚΟΜΙΔΗ ΤΟΥ ΛΥΚΙΟΥ (GOJI)**

Η συγκομιδή του καρπού γίνεται με το χέρι, όταν οι καρποί γίνουν κόκκινοι ή πορτοκαλί, ανάλογα με την ποικιλία αφού αποκτήσουν την κατάλληλη γλυκύτητα. Χρονικά η συγκομιδή αρχίζει από τον Ιούλιο μέχρι να πέσουν οι πρώτες παγωνιές

## **ΧΡΗΣΗ ΤΟΥ ΛΥΚΙΟΥ (GOJI)**

Ο καρπός και τα φύλλα του Λύκιου μπορούν να καταναλωθούν ως:

1. Νωπός ως φρούτο ή σε σαλάτες.
2. Αποξηραμένος όπως η σταφίδα
3. Τα φύλλα και οι κορυφές των βλαστών μπορούν να γίνουν πράσινη σαλάτα.
4. Χυμός, μόνος ή με μείγματα με άλλους χυμούς.
5. Μαρμελάδα με διάφορα φρούτα
6. Συστατικό στην μαγειρική, σε λουκάνικα, σάλτσες, ρύζι με κοτόπουλο, χοιρινό και σούπες.
7. Τσαι με διάφορα βότανα.
8. Λικέρ και κρασί είτε παρασκευαζόμενο μόνο από Λύκιο είτε σε μείγματα με κρασί από σταφύλι.
9. Συστατικό σε αντιγηραντικές κρέμες.

## **ΠΟΛΥΤΙΜΕΣ ΘΡΕΠΤΙΚΕΣ ΟΥΣΙΕΣ ΠΟΥ ΠΕΡΙΕΧΕΙ ΤΟ ΛΥΚΙΟ (GOJI).**

- Βιταμίνες C,E, B<sub>1</sub>,B<sub>2</sub>,B<sub>6</sub>, β- καροτίνη.
- 11 βασικά μεταλλικά στοιχεία και 22 ιχνοστοιχεία .Σε αυτά περιλαμβάνονται και τα σπάνια σελήνιο και γερμάνιο .
- 18 αμινοξέα μεταξύ των οποίων τα 8 είναι βασικά.
- 8 πολυσακχαρίτες LBP και 6 μονοσακχαρίτες.
- 5 ακόρεστα λιπαρά οξέα συμπεριλαμβανόμενων των λινελαϊκό και λινολενικό οξύ.
- 5 καροτενοειδή όπως ζεαξανθίνη , λυκοπένιο, κρυπτοξανθίνη και ξανθοφύλλη.
- Πολλές αντιοξειδωτικές ουσίες όπως φυτοστερόλες και φαινόλες
- Βεταΐνη

## **ΤΙ ΠΡΟΣΦΕΡΟΥΝ ΣΤΟΝ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟ**

1. Αυξάνει την παράγωγη της αυξητικής ορμόνης στους ηλικιωμένους
2. Ενισχύει την σεξουαλικότητα των δυο φύλλων
3. Βελτιώνει την όραση και καθυστερεί την εμφάνιση της ωχρής κηλίδας
4. Μειώνει την κακή χοληστερίνη και αυξάνει την καλή χοληστερίνη
5. Βελτιώνει το πρόβλημα του προστάτη και ενισχύει την μνήμη
6. Χαρίζει αίσθηση ευεξίας και αισιοδοξίας
7. Βελτιώνει την κυκλοφορία του αίματος
8. Προκαλεί αποτοξίνωση του οργανισμού και βελτιώνει την λειτουργία του ήπατος .
9. Έχει αντιγηραντικές ιδιότητες διότι αυξάνει το κολλαγόνο στο δέρμα .
10. Ρυθμίζει το σάκχαρο στο αίμα
11. Βελτιώνει τον ύπνο και καταπολεμά την αϋπνία
12. Δυναμώνει την καρδιά και αποτρέπει τις ταχυπαλμίες
13. Ενισχύει τον μεταβολισμό και ενεργοποιεί το ανοσοποιητικό σύστημα



***Σ.ΠΑΠΟΥΗΣ & ΣΙΑ Ο.Ε.***

***ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑΣ 12***

***ΚΟΜΟΤΗΝΗ***

***ΚΙΝ.6944269915***

***ΚΙΝ.6945547047***

***ΤΗΛ. 2531 0 23707***











