

Lycium chinense Mill., 1768 (Goji)

Identifiants : 19178/lycchi

Association du Potager de mes/nos Rêves (<https://lepotager-demesreves.fr>)

Fiche réalisée par Patrick Le Ménahèze

Dernière modification le 20/04/2024

- **Classification phylogénétique :**
 - Clade : Angiospermes ;
 - Clade : Dicotylédones vraies ;
 - Clade : Astéridées ;
 - Clade : Lamiidées ;
 - Ordre : Solanales ;
 - Famille : Solanaceae ;
- **Classification/taxinomie traditionnelle :**
 - Règne : Plantae ;
 - Division : Magnoliophyta ;
 - Classe : Magnoliopsida ;
 - Ordre : Solanales ;
 - Famille : Solanaceae ;
 - Genre : Lycium ;
- **Synonymes :** *Lycium barbarum* var. *chinense* (Mill.) Aiton, *Lycium ovatum* Poir, *Lycium rhombifolium* (Moench) Dippel, *Lycium sinense* Gren, *Lycium trewianum* Roem. & Schult ;
- **Synonymes français :** lyciet de Chine , baie de goji {fruit} ;
- **Nom(s) anglais, local(aux) et/ou international(aux) :** China teaplant, Chinese boxthorn, Chinese teaplant, Chinese wolfberry, Chinese matrimony-vine, wolfberry , cambronero chino (es), chinesischer Bocksborn (de), chinesischer Teufelszwirn (de), spina-santa cinese (spina santa cinese) (it), gou qi (cn transcrit), gou qi [var. chinense] (cn transcrit), gou qi cai (cn transcrit), kou kay choi (cn transcrit), daun koki (id), kuko (jp romaji), gugija (ko transcrit), gugijanamu (ko transcrit), kaukichai (ms), bredbladigt (sv) ;
- **Rusticité (résistance face au froid/gel) :** -15/-20/-25°C ;



- **Note comestibilité :** ****
- **Rapport de consommation et comestibilité/consommabilité inférée (partie(s) utilisable(s) et usage(s) alimentaire(s) correspondant(s)) :**

Fruit (fruits {baies} mûrs ^{(((0(+x)))} [nourriture/aliment ^{(((dp*)(0(+x)))} {garniture^{0(+x)}} et/ou assaisonnement ^{(((dp*)(0(+x)))} {épice^{0(+x)}} : crues ^{(dp*)(0(+x))} {frais^{0(+x)} ou cuites ^{(((dp*)(0(+x)))}] ; et graines^{0(+x)} cuites(dp*)(0(+x))μ {grillées^{0(+x)}} [base boissons/brevagesμ café^{(((0(+x)))}.) et feuille (feuilles cuites ^{(((0(+x)),((27(+x)))} [nourriture/aliment et/ou assaisonnement ^{(((dp*)(0(+x),27(+x)))} {condiment^{0(+x)}}] ; et jeunes feuilles tendres ^{(((0(+x)))} [nourriture/aliment : crues ^{(((dp*)(0(+x)))} {en salade^{(((0(+x)))} ou cuites ^{(((dp*)(0(+x)))}] ; feuilles^{0(+x),27(+x)} séchées^{0(+x)} [base boissons/brevages ^{(((dp*)(0(+x),27(+x)))} {succédané du thé^{0(+x),((27(+x)))}}] comestibles^{0(+x)}.

Détails :

Feuilles comme condiment, thé, fruit, épice, graines - café, feuilles - thé, légume.

Les baies font une addition/garniture douce à n'importe quel plat ; les fruits mûrs sont consommés frais ; ils ont un goût de réglisse ; ils peuvent être ajoutés aux soupes ou aux plats braisés/étuvés^{(((0(+x)))}.

Feuilles cuites^{(((0(+x)),((27(+x)))} consommées localement^{(((27(+x)))} (ex. : comme potherebe^{(((dp*))}, avec du porc ou ajoutées à la soupe^{(((0(+x)))}) ; jeunes feuilles tendres consommées en salade^{(((0(+x)))} ; du gingembre, du poivre et un peu de sucre peuvent

aider à lutter contre le goût amer dans les soupes^{{{(0(+x))}}} ; feuilles^{0(+x),27(+x)} séchées^{0(+x)} utilisées^{0(+x),27(+x)} comme succédané du thé^{0(+x),{{(27(+x))}}}.

Les graines grillées sont utilisés pour le café^{{{(0(+x))}}}.

Les baies font un ajout sucré à n'importe quel plat. Les fruits mûrs sont consommés frais. Ils ont un goût de réglisse. Ils peuvent être ajoutés aux soupes ou aux plats braisés. Ils sont également utilisés pour les jus et fermentés. Les jeunes feuilles molles se mangent en salade. Les feuilles sont cuites avec du porc ou ajoutées à la soupe. Le gingembre, le poivre et un peu de sucre peuvent aider à contrer la saveur amère des soupes. Les graines torrifiées sont utilisées pour le café. Les feuilles séchées sont utilisées pour le thé

Partie testée : feuilles^{{{(0(+x))}}} (traduction automatique)

Original : Leaves^{{{(0(+x))}}}

Taux d'humidité	Énergie (kj)	Énergie (kcal)	Protéines (g)	Pro- vitamines A (µg)	Vitamines C (mg)	Fer (mg)	Zinc (mg)
89.6	121	29	4.1	59	0	5.4	0



(1*)ATTENTION : une certaine prudence doit être appliquée avec cette espèce, en particulier à l'égard de ses feuilles comestibles, car il appartient à une famille qui contient souvent des toxines ; cependant, l'utilisation des feuilles est bien documentée et assez répandue dans certaines régions.(1*)ATTENTION : une certaine prudence doit être appliquée avec cette espèce, en particulier à l'égard de ses feuilles comestibles, car il appartient à une famille qui contient souvent des toxines ; cependant, l'utilisation des feuilles est bien documentée et assez répandue dans certaines régions^{{{(5(+))}}}.

• Note médicinale : ***

• Illustration(s) (photographie(s) et/ou dessin(s)):



De gauche à droite :

Par TommyHAGA, via flickr

Par melop, via flickr

• Autres infos :

dont infos de "FOOD PLANTS INTERNATIONAL" :

◦ Statut :

C'est un légume cultivé commercialement. Les baies sont vendues sèches en paquets. Les feuilles sont vendues sur les marchés^{{{(0(+x))}}} (traduction automatique).

Original : It is a commercially cultivated vegetable. The berries are sold dry in packets. The leaves are sold in markets^{{{(0(+x))}}}.

◦ Distribution :

Une plante de climat méditerranéen. Il poussera dans les hautes terres des pays tropicaux chauds. En Indonésie, il pousse à environ 2 000 m d'altitude. Photo de Singapour. Il convient aux zones de rusticité 6-10. Au Yunnan. Au Sichuan^{{{(0(+x))}}} (traduction automatique).

Original : A Mediterranean climate plant. It will grow in the highlands in warm tropical countries. In Indonesia it

grows at about 2,000 m above sea level. Photo from Singapore. It suits hardiness zones 6-10. In Yunnan. In Sichuan^{{{(0+*)}}}.

◦ Localisation :

Asie, Australie, Canada, Chine *, Cuba, France, Hawaï, Himalaya, Indochine, Indonésie, Italie, Japon, Corée, Laos, Malaisie, Méditerranée, Népal, Amérique du Nord, Pacifique, Pakistan, Portugal, Asie du Sud-Est, Singapour, Slovénie, Taiwan, Thaïlande, USA, Vietnam^{{{(0+*) (traduction automatique)}}.

Original : Asia, Australia, Canada, China*, Cuba, France, Hawaii, Himalayas, Indochina, Indonesia, Italy, Japan, Korea, Laos, Malaysia, Mediterranean, Nepal, North America, Pacific, Pakistan, Portugal, SE Asia, Singapore, Slovenia, Taiwan, Thailand, USA, Vietnam^{{{(0+*)}}}.

◦ Notes :

Les baies sont riches en carotène. Composition chimique (pousses feuillues): Protéine = 3,9%. Lipides = 0,72%. Glucides = 2,254%. Cendres = 1,3%. Il est riche en proVitamine A. Il existe environ 100 espèces de Lycium. Il contient 17,73 mg d'alpha-tocophérol (vitamine E) pour 100 g dans les feuilles^{{{(0+*) (traduction automatique)}}.

Original : The berries are high in carotene. Chemical composition (leafy shoots): Protein = 3.9%. Fat = 0.72%. Carbohydrate = 2.254%. Ash = 1.3%. It is high in proVitamin A. There are about 100 Lycium species. It contains 17.73 mg alpha-tocopherol (Vitamin E) per 100 g in the leaves^{{{(0+*)}}}.

• Liens, sources et/ou références :

◦ Tela Botanica : <https://www.tela-botanica.org/bdtfx-nn-40438> ;

◦ Wikipedia :

- [https://fr.wikipedia.org/wiki/Lycium_chinense_\(en_français\)](https://fr.wikipedia.org/wiki/Lycium_chinense_(en_français)) ;

◦ ⁵"Plants For a Future" (en anglais) : https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Lycium_chinense ;

dont classification :

◦ "The Plant List" (en anglais) : www.theplantlist.org/tpl1.1/record/kew-2496714 ;

◦ "GRIN" (en anglais) : <https://npgsweb.ars-grin.gov/gringlobal/taxon/taxonomydetail?id=22942> ;

dont livres et bases de données : ⁰"Food Plants International" (en anglais) ;

dont biographie/références de ⁰"FOOD PLANTS INTERNATIONAL" :

Blamey, M and Grey-Wilson, C., 2005, *Wild flowers of the Mediterranean*. A & C Black London. p 403 ; Bodkin, F., 1991, *Encyclopedia Botanica*. Cornstalk publishing, p 657 ; Bremness, L., 1994, *Herbs*. Collins Eyewitness Handbooks. Harper Collins. p 114 ; Brown, D., 2002, *The Royal Horticultural Society encyclopedia of Herbs and their uses*. DK Books. p 267 ; Burkill, I.H., 1966, *A Dictionary of the Economic Products of the Malay Peninsula*. Ministry of Agriculture and Cooperatives, Kuala Lumpur, Malaysia. Vol 2 (I-Z) p 1397 ; Chen, B. & Qiu, Z., *Consumer's Attitudes towards Edible Wild Plants*, Ishikawa Prefecture, Japan. p 23 www.hindawi.com/journals/ijfr/aip/872413.pdf (As *Lycium rhombifolium*) ; Etherington, K., & Imwold, D., (Eds), 2001, *Botanica's Trees & Shrubs. The illustrated A-Z of over 8500 trees and shrubs*. Random House, Australia. p 449 ; Facciola, S., 1998, *Cornucopia 2: a Source Book of Edible Plants*. Kampong Publications, p 233 ; *Flora of China*. www.eFloras.org ; *Flora of Pakistan*. www.eFloras.org ; Foo, J.T.S.(ed), 1996, *A Guide to Common Vegetables*. Singapore Science Foundation. p 134 ; *Food Composition Tables for use in East Asia* FAO <https://www.fao.org/infoods/directory> No. 802 ; *Gard. dict.* ed. 8: *Lycium* no. 5. 1768 ; Herklots, ; Hibbert, M., 2002, *The Aussie Plant Finder 2002*, *Florilegium*. p 187 ; Hu, Shiu-ying, 2005, *Food Plants of China*. The Chinese University Press. p 663 ; Kays, S. J., and Dias, J. C. S., 1995, *Common Names of Commercially Cultivated Vegetables of the World in 15 languages*. *Economic Botany*, Vol. 49, No. 2, pp. 115-152 ; Kiple, K.F. & Ornelas, K.C., (eds), 2000, *The Cambridge World History of Food*. CUP p 1811 ; Martin, F.W. & Ruberte, R.M., 1979, *Edible Leaves of the Tropics*. Antillian College Press, Mayaguez, Puerto Rico. p 99, 107, 219 ; Ochse, ; *Plants For A Future database*, The Field, Penpol, Lostwithiel, Cornwall, PL22 0NG, UK. <https://www.scs.leeds.ac.uk/pfaf/> ; PROSEA handbook Volume 13 Spices. p 277 ; READ, ; Solomon, C., 2001, *Encyclopedia of Asian Food*. New Holland. p 45, 408 ; Staples, G.W. and Herbst, D.R., 2005, *A tropical Garden Flora*. Bishop Museum Press, Honolulu, Hawaii. p 540 ; Tanaka, ; Terra, G.J.A., 1973, *Tropical Vegetables*. Communication 54e Royal Tropical Institute, Amsterdam, p 57 ; USDA, ARS, National Genetic Resources Program. Germplasm Resources Information Network - (GRIN). [Online Database] National Germplasm Resources Laboratory, Beltsville, Maryland. Available: www.ars-grin.gov/cgi-bin/npgs/html/econ.pl (10 April 2000) ; Valder, P., 1999, *The Garden Plants of China*. *Florilegium*. p 303 ; van Wyk, B., 2005, *Food Plants of the World. An illustrated guide*. Timber press. p 234 ; Wujisguleng, W., & Khasbagen. K., 2010, *An integrated assessment of wild vegetable resources in Inner Mongolian Autonomous Region, China*. *Journal of Ethnobiology and Ethnomedicine* 6:34 ; Xu, You-Kai, et al, 2004, *Wild Vegetable Resources and Market Survey in Xishuangbanna, Southwest China*. *Economic Botany*. 58(4): 647-667.

