

# Moringa Oleifera – Der „Wunderbaum“<sup>1</sup>

Schon der Name dieser bei uns erst seit kurzem bekannten Pflanze klingt wie eine Zauberformel. In Indien wurde sie - dort bekannt als der Baum des Lebens - schon vor über 5000 Jahren in der traditionellen ayurvedischen Heilkunst eingesetzt. Über 300 Krankheiten soll die Moringa Pflanze angeblich heilen können

Moringa Oleifera, in Europa auch bekannt als „**Meerrettichbaum**“, stammt ursprünglich aus der Himalaya-Region in Nordwestindien. Von den Engländern wurde sie während der Kolonialzeit in Indien entdeckt und in andere britische Kolonien verbreitet. Da Moringa besonders gut in heissem und trockenem Klima gedeiht, wächst die Pflanze inzwischen weltweit in den Tropen sowie in Ländern Afrikas und Lateinamerikas.

Ihr Moringa-Pulver bzw. die Moringa Bäume Ihres Produktes werden im Südosten Mexikos angebaut und von sozial schwachen Familien unter Anleitung der „Fundacion Transfiriendo Vida A.C.“ unterhalten. Dadurch erhalten diese Familien ein stabiles und sicheres Einkommen. Die Qualitätssicherung sowie die Zertifizierung als Bio-produkt übernehmen zwei Lebensmittelingenieure der Universität vor Ort.

**Die Pflanze gilt als das mit Abstand nährstoffreichste Gewächs überhaupt.** Zahlreiche wertvolle Nähr- und Vitalstoffe sind besonders in den Blättern oder im Blattpulver in optimal abgestimmter Form zu finden. Hervorzuheben ist hierbei die hohe Anzahl an Aminosäuren, denn 18 von 20 bekannten essentiellen Aminosäuren konnten in den Blättern nachgewiesen werden. Diese können vom menschlichen Organismus nicht selbstständig hergestellt werden, sind jedoch wichtiger Bestandteil für den Sauerstofftransport im Körper, die Konzentrationsfähigkeit und viele wichtige Gehirnfunktionen.

## Die bedeutendsten Inhaltsstoffe und deren Funktion auf einen Blick:

- ✚ **Essentielle Aminosäuren:** schützen vor freien Radikalen
- ✚ **Vitamin A:** wichtig für ein gesundes Sehvermögen
- ✚ **Vitamin C:** zur Stärkung des Immunsystems
- ✚ **Kalzium:** unentbehrlich für gesunde Zähne und Knochen
- ✚ **Magnesium:** Durchblutungsfördernd
- ✚ **Kalium:** sorgt für einen reibungslosen Stoffwechsel
- ✚ **Eisen:** wichtig für die Sauerstoffversorgung der Zellen
- ✚ **Zink:** wirkt im Körper entzündungshemmend
- ✚ **Omega-3-Fettsäuren:** essentiell für die Funktionen des Gehirns
- ✚ **Zeatin:** wichtiger Botenstoff, der all diese Stoffe dorthin bringt, wo sie wirken sollen

<sup>1</sup> <http://www.gesundheitsinstitut-deutschland.de/moringa-oleifera-anwendungen-und-wirkungen-des-wunderbaums/>

## Die gesunden Inhaltsstoffe von Moringa <sup>2</sup>

Moringablätter enthalten sehr hohe Anteile an Protein, Vitamin A und Calcium nebst vielen weiteren Vitalstoffen. Moringa kann darum als das beste natürliche Multivitaminpräparat angesehen werden. Die folgende Tabelle gibt einen Überblick über die wichtigsten Inhaltsstoffe:

Vitalstoffe	Menge in 100 g getrockneten Blättern	Bemerkungen
Protein	27,1 g	Enthält 10 verschiedene Aminosäuren, 2-mal mehr als Joghurt, fast so viel wie Eier
Fett	2,3 g	Öl kann aus Samen hergestellt werden
Kohlenhydrate	38,2 g	
Ballaststoffe	19,2 g	
Vitamin A	18,9 mg	25-mal mehr als Karotten
Vitamin B1	2,6 mg	
Vitamin B2	20,5 mg	
Vitamin B3	8,2 mg	
Vitamin C	17,3 mg	
Kalzium	2000 mg	17-mal mehr als Milch
Eisen	28,2 mg	20 bis 25-mal mehr als Spinat
Magnesium	368 mg	
Kalium	1324 mg	15-mal mehr als Bananen

## Moringa Rezepte (mehr Rezepte auf: [www.essen-und-trinken.de/moringa](http://www.essen-und-trinken.de/moringa))

- Moringa Rezept als Rohkost in Smoothies: für 1 L Smoothie kommen 2 TL Moringapulver zum Einsatz.
- Salat -Vinaigrette: Eine Messerspitze Moringa ergänzt Essig und Öl, Senf und Honig. Geben Sie einen Esslöffel des Pulvers in die Salatsauce, wird ihre Konsistenz fester und das Aroma intensiver.
- Grüner Pfannkuchen: Ergänzen Sie den Teig mit 2 TL Moringapulver.
- Sie können Moringa auch ins Brot mischen, rechnen Sie hier 2 Gramm Moringa je 100 g Brot.
- Suppe: Eine Karotten-Ingwer-Suppe harmoniert gut mit Moringa. Fügen Sie 1 EL des Pulvers hinzu.

<sup>2</sup> <https://www.vitalstoffmedizin.ch/index.php/de/wirkstoffe/moringa>