



## Moringabaum/-blätter

### Woher kommt der Moringabaum?

Der Moringa- oder auch Meerrettichbaum „Moringa ovalifolia“ gehört zur Familie der Moringaceae und stammt ursprünglich aus den Himalayaregionen Indiens. Durch die Kolonialisierung wurde die Pflanze auch in den Tropen und Subtropen weit verbreitet. Der Moringabaum bevorzugt einen sehr sonnigen und relativ trockenen Standort und setzt sich dort durch eine rasante Wachstumsrate von bis zu 30 cm im Monat aus. So schafft der Baum zwischen 5-8 Metern jährlich. Der Moringabaum gilt als wahre Wunderpflanze. Er ist von den Wurzeln bis hin zu den Samen vollständig nutzbar.

### Was für ein Aroma hat der Moringabaum?

Seinen Beinamen „Meerrettichbaum“ erhielt er durch den beißenden, scharfen Geruch und Geschmack der Wurzeln, der dem des Meerrettichs ähnelt. Er wird durch die enthaltenen Senfölglycoside hervorgerufen. Die Moringablätter werden gerne als Gemüsebeilage verwendet oder zu Saft gepresst.

### Was steckt im Moringabaum?

In den Blättern des Baumes sind 18 der 20 Aminosäuren enthalten, darunter alle essentiellen – also die Aminosäuren, die für den menschlichen Körper unbedingt notwendig sind, die der Mensch aber nicht selbst herstellen kann und deshalb über die Nahrung aufnehmen muss. Zudem ist in den Blättern ein hoher Mineralstoff- und Vitamingehalt zu finden. Der Gehalt an Vitamin C der Moringablätter ist sogar 7-mal höher, als das der Orange.

### Wie kann der Moringabaum eingesetzt werden?

Wegen ihres hohen Nährstoffgehaltes wird die Moringapflanze gerade in Entwicklungsländern oft gegen Unterernährung und Mangelerscheinungen eingesetzt. Aus den getrockneten Blättern wird ein Pulver gemahlen, das als Nahrungsergänzungsmittel dient. Auch für Veganer, die oft an Kalzium- oder Eisenmangel leiden, ist diese Pflanze interessant. Das Kalzium stärkt gerade bei Kindern Zähne und Knochen. Das Eisen fördert die Sauerstoffversorgung unserer Zellen und Zink wirkt entzündungshemmend auf den Körper. Der hohe Gehalt an Vitamin C unterstützt unsere Abwehrkräfte, das Vitamin A ist gut für das Sehvermögen. Das Wachstumshormon Zeatin, das in großen Mengen in dem Moringabaum vorkommt und ihn so ungewöhnlich schnell wachsen lässt, sorgt beim Menschen für eine optimale Aufnahme der wichtigen Nährstoffe der Pflanze.

### Moringabaum in der Küche

In der Küche wird der Moringabaum vor allem in Pulverform oder als Tabletten verwendet, meist als Nahrungsergänzungsmittel in Smoothies, aber auch in Eintöpfen oder Suppen. Die Blätter der Pflanze lassen sich zu einem Tee aufkochen, der zum Entgiften getrunken werden kann.

Diese Zutat ist in folgenden GEFRO-Produkten enthalten: