

Moringa - man nennt ihn auch den Wunderbaum

Der **Moringabaum** ist uralt und wächst am Fuße des Himalaya auf dem indischen Subkontinent. In Ägypten fand man Hieroglyphen aus der Zeit von 2475 vor Chr., die besagen, dass bereits damals das Behenöl (Moringaöl) aus Asien importiert wurde.

Jahrhundertlang haben Menschen die Blätter, Blüten, Samen und Rinde des Moringabaumes bei Alltagsbeschwerden jeglicher Art genutzt, wie beispielsweise Anämie, Hautinfektionen, Entzündungen, Blutverunreinigungen, Durchfall und Wurmbefall, Kopfschmerzen, Fieber und bei Schwangeren zur Anregung der Milchbildung. Auf den Philippinen heißt deshalb der Baum auch „Mother’s best friend“.

Die **Moringablüten** werden zu Tee, der Nektar zu Honig verarbeitet.

Die **Moringablätter** gelten als Ernährungsdynamit. Sie sind ca. ein bis zwei cm groß und haben einen Eiweißgehalt von ca.30 Prozent. Aus ihnen wird in einem speziellen Trocknungsverfahren Tee oder das am meisten verwendete Blattpulver hergestellt. Es besitzt einen Brennesseltee ähnlichen Geschmack und ist sehr gehaltvoll an allen Mineralien, sekundären Pflanzenstoffen und Antioxidantien. Es befinden sich sehr viele Carotinoide, Phytosterine, Saponine, Glukosinolate, Polyphenole, Phytoöstrogene, Isoflavone, Lignane, Chlorophyll, und Zeatin darin. Der Zeatingehalt ist 1000 mal höher als in allen anderen Pflanzen. Alle Vitamine von A, B1, B2, B3, B5, B6, B7, B9, C, E befinden sich darin ebenso.

Prof. Klaus Becker von der Universität Hohenheim war nach umfangreichen Untersuchungen von dem Nährstoff- und Vitalstoffgehalt überwältigt.

Die **Moringafrüchte** sind ca. 20 bis 70 cm lang, ähneln dem Aussehen von langen Bohnen und haben einen spargelähnlichen Geschmack. Sie sind vergleichbar mit dem Mineralstoffgehalt der Hirse.

Die **Samen**, die in den Früchten enthalten sind, können roh, geröstet oder gekocht verzehrt werden und haben die ausgezeichnete Eigenschaft, Wasser zu desinfizieren. Sie sind antimikrobiell und entzündungshemmend.

Das aus den **Samen gewonnene** Behenöl, oder auch **Moringaöl**, besitzt 70 Prozent Omega 9-, dazu Omega 3- und Omega 6- Fettsäuren und einen hohen Anteil an Antioxidantien. Besonders hoch ist die Oxidationsstabilität, die verhindert, dass das Öl ranzig wird. Gleichzeitig ist die Hitzeverträglichkeit sehr gut, es eignet sich zum Braten, Backen und Kochen. Aber auch für Salatsaucen und Marinaden.

Es wirkt entzündungshemmend und kann bei Hautleiden und Gelenksbeschwerden sehr hilfreich sein.

Aus der **Moringarinde** wird Rindengummi gewonnen, welcher bei Magen und Darmbeschwerden, Zahn- und Ohrenschmerzen angewendet wird. Das **Rindenharz** wird als Gewürz genutzt.

Moringa ist mit 20 Prozent Ballaststoffen sehr reich an diesen und übertrifft sogar Leinsamen und Weizenkleie. Das Verhältnis von Omega 3 zu Omega 6 ist perfekt.

Als Mineralien sind Calcium, Kalium, Magnesium, Phosphor, Schwefel, Chrom, Mangan, Zink, Selen, Silicium, Molybdän und Bor enthalten.

Die Inhaltsstoffe des **Moringabaumes** erweisen sich als perfekt für den Menschen in jeder Lebenslage:

Bei **Schwangeren** für die Milchbildung, bei **Säuglingen und Kindern** für das gesunde Wachstum, für **Sportler** aufgrund des hohen Vitamin-, Mineralstoff- und Eiweißgehaltes sowie dem hohen Gehalt an Eisen und Antioxidantien. Für **Berufstätige** bei ständigen körperlichen und geistigen Belastungen, gegen Müdigkeit, Stress und für eine verbesserte Konzentration. Für **Frauen ab 40** aufgrund des hohen Mineralstoffgehaltes, wie beispielsweise dem 40fach höheren Calciumwertes gegenüber Kuhmilch, für **Senioren** aufgrund des Kraftpaketes an Inhaltsstoffen gegen Osteoporose, Immunschwäche, nachlassende Sehkraft und mangelnder Konzentration.