

Moringa – Eine kritische Betrachtung

- Autor: Zentrum der Gesundheit
- aktualisiert: 11.07.2018
- 9 Kommentare

Moringa oleifera - so heisst der ursprünglich aus Nordindien stammende Meerrettichbaum. Moringabäume gelten als die nährstoffreichsten Gewächse der Erde und sind heute auch in Asien, Afrika und Lateinamerika weit verbreitet. Sowohl die frischen als auch die getrockneten Blätter werden in vielen Entwicklungsländern in vielen Variationen verspeist und zur Bekämpfung der weit verbreiteten Unterernährung genutzt. In den Industrienationen gibt es Moringa seit einigen Jahren als Nahrungsergänzungsmittel. Schon in kleinen Mengen soll Moringa ein Superfood sein. Hält das Wunderpülverchen, was es verspricht? Lesen Sie bei uns eine kritische Betrachtung.

Inhaltsverzeichnis

- Moringa oleifera - Baum der Unsterblichkeit
- Baumriese mit besonderen Fähigkeiten
- Moringa-Samen zur Trinkwasser-Aufbereitung
- Moringa bei Mangelernährung
- Moringapulver – Besser als andere Superfoods?
- Moringa – Die Wahrheit
 - Calcium in Moringa
 - Betacarotin/Vitamin A in Moringa
 - Kalium in Moringa
 - Eisen in Moringa
 - Vitamin C in Moringa
- Moringa – Ein Superfood, aber nicht DAS Superfood
- Moringa – Die Vorteile
- Vitamin E – Platz 2 für Moringa
- Vitamin B2 – Moringa ist Sieger
- Moringa als Proteinquelle?
- Moringa – Lebens- und Heilmittel
- Moringa – Das Fazit
- Moringapulver – Die Anwendung
- Rezepte mit Moringa
 - Moringa-Soja-Dip
 - Moringa-Smoothie:

- Avocadoaufstrich mit Moringa

Moringa oleifera - Baum der Unsterblichkeit

Der Moringa- oder Meerrettichbaum (*Moringa oleifera*) gehört zur Familie der Benußgewächse (*Moringaceae*) und stammt ursprünglich aus der Himalaya-Region Nordwestindiens. Der Name Meerrettichbaum leitet sich vom Gehalt an Senfölglykosiden ab, die dazu führen, dass seine Wurzeln ähnlich wie Meerrettich riechen und die Blätter einen scharfwürzigen Beigeschmack haben. So kam es, dass englische Kolonialherren die essbaren Wurzeln lange Zeit als Meerrettichersatz verwendeten.

Mittlerweile hat sich der Moringa-Baum weltweit in den Tropen und Subtropen, besonders aber in Ländern Afrikas, Arabiens, Südasiens und auf den karibischen Inseln verbreitet. Da fast alle Teile des Baumes essbar oder anderweitig nutzbar sind und überdies die Blätter eine hohe Nährstoffdichte aufweisen, trägt Moringa den Ehrennamen "Wunderbaum".

Moringa zählt in vielen Ländern nicht nur zu einer wichtigen Nahrungsquelle, sondern wird auch zu medizinischen Zwecken genutzt. Laut indischem Volksglauben kann der Moringa-Baum mehr als 300 Krankheiten heilen. Da er als besonders dürreresistent gilt und selbst unter widrigsten Bodenbedingungen wächst, wird er auch "Baum der Unsterblichkeit" genannt.

Baumriese mit besonderen Fähigkeiten

Charakteristisch für den Moringa-Baum ist sein kurzer, angeschwollener Baumstamm und seine langen, herabhängenden Bohnenfrüchte, die wie Drumsticks aussehen. Daher auch die Bezeichnung "Trommelstockbaum".

Eine Besonderheit des Baumes ist sein schnelles Wachstum. Er kann bis zu 30 cm im Monat wachsen und erreicht bereits im ersten Jahr eine Höhe von 8 Metern. Verantwortlich dafür ist das Wachstumshormon und Antioxidans Zeatin, das in grosser Menge im Moringa-Baum vorkommt und ihn so ungewöhnlich schnell wachsen lässt.

Beim Menschen soll das Zeatin die Hautregeneration enorm beschleunigen, den Alterungsprozess verlangsamen und die Bioverfügbarkeit der Moringa-Vitalstoffe noch erhöhen. Während in vielen anderen Lebensmitteln vom Zeatin nur Spuren enthalten sind, soll Moringa ein Vielfaches der üblichen Zeatinwerte aufweisen.

Moringa-Samen zur Trinkwasser-Aufbereitung

Eine ganz besondere Fähigkeit besitzen die Samen des Moringa-Baums. Das daraus gewonnene Pulver kann Schwebstoffe und Bakterien im Wasser binden und wird daher zur Aufbereitung von Trinkwasser verwendet.

Wenn man schon allein an die Vorteile sauberen Trinkwassers für die Menschen in Drittweltländern denkt, wird klar, wie wichtig Moringabäume in diesen Regionen sind! Der grosse Nähr- und Vitalstoffreichtum der Moringablätter hilft überdies bei der Bekämpfung von Mangel- und Unternährung - und zwar schon dann, wenn die Menschen täglich nur zwei Esslöffel Moringapulver zu sich nehmen (10 - 25 g).

Moringa bei Mangelernährung

Im Juni 1997 startete die Organisation "Church World Service" (CWS) gemeinsam mit der Entwicklungshilfeorganisation AGADA (Agir Autrement pour le Développement en Afrique) ein Projekt, das sich mit der richtigen Verwendung von Moringablättern zur Bekämpfung von Mangel- und Unterernährung im Südwesten Senegals beschäftigte.

Insbesondere Frauen und Kinder erhielten täglich Moringapulver. Auch schwangere Frauen wurden dazu ermutigt, das Pulver regelmässig einzunehmen und damit auch während der Stillzeit fortzufahren.

Nach einem längeren Beobachtungszeitraum stellten die Ärzte fest, dass sich der allgemeine Gesundheitszustand der unterernährten Kinder und Frauen wesentlich verbessert hatte. Zudem hatte die Einnahme des Pulvers einen gewichtssteigernden Effekt zur Folge und konnte somit erfolgreich den Kampf gegen Mangel- und Unterernährung unterstützen.

Ausserdem wurde beobachtet, dass sich die Frauen, die Moringa eingenommen hatten, nach der Entbindung besser und schneller von einer Anämie (Blutarmut) erholten und ihre Kinder mit einem höheren Geburtsgewicht zur Welt kamen. Das Moringapulver förderte auch die Milchbildung bei stillenden Frauen.

Moringapulver - Besser als andere Superfoods?

Auch in Europa ist Moringa als Superfood in aller Munde! Oft wird Moringa als nährstoffreichste Pflanze der Welt bezeichnet. 90 Nährstoffe sollen sich in der Pflanze vereinen. Aussergewöhnlich

reich an Proteinen, Antioxidantien, Vitaminen und Mineralstoffen soll sie sein.

Glaukt man den Herstellern, stellt das Pflverchen andere, uns gelufigere Nahrungs- und Nahrungsergänzungsmittel in Sachen Nährstoffgehalt weit in den Schatten. Unter anderem soll es

- einen 17 Mal höheren Kalziumgehalt als Milch,*
- einen 4 Mal höheren Betacarotingehalt als Karotten,
- einen 15 Mal höheren Kaliumgehalt als Bananen,
- einen 25 Mal höheren Eisengehalt als Spinat und
- einen 7 Mal höheren Vitamin-C-Gehalt als Orangen besitzen.

Das klingt fantastisch. Trifft es jedoch auch zu?

Nein, es trifft nicht zu! Denn man vergleicht mal eben die Nährwerte des Moringapulvers, also der getrockneten und pulverisierten Moringablätter mit den Nährwerten von frischen Lebensmitteln. Würde man nämlich – wie es korrekt wäre – Moringapulver mit Milchpulver, Spinatpulver, Karottenpulver, Bananenpulver etc. vergleichen, käme etwas ganz anderes heraus.

**Diese Angaben unterscheiden sich je nach Quelle ausserordentlich, so findet man beispielsweise auch Aussagen wie "3-mal mehr Eisen als Spinat" oder "9-mal mehr Eisen als Spinat". Genauso verhält es sich mit all den anderen Vergleichen.*

Moringa - Die Wahrheit

Wie also steht es wirklich um die Nährwerte in Moringa?

Calcium in Moringa

Moringapulver liefert ca. 2.000 mg Calcium pro 100 Gramm, also nur 1,5 bis 2 Mal so viel Calcium wie Milch, wenn man – wie es richtig wäre – vom Calciumgehalt in der Trockenmasse der Milch ausgehen und das Moringapulver mit den Werten von Milchpulver vergleichen würde. Natürlich ist eine so hohe Calciummenge für ein Blattgemüse dennoch sehr gut, nur eben nicht ganz so fantastisch, wie einem weisgemacht wird.

Abgesehen davon nimmt man vom Moringapulver allenfalls 10 bis 20 Gramm pro Tag und damit 200 bis 400 mg Calcium, während Milchfans mit einem Joghurt (250 ml) und 30 Gramm Emmentaler schon bei fast 600 mg Calcium wären.

Das soll nicht heissen, dass Milchprodukte eine gesunde Calciumquelle darstellen, es soll lediglich bewusst machen, dass Moringa Milch in Sachen Calcium nicht wirklich in den Schatten

stellen kann und eine Tagesdosis Moringapulver auch nicht sooo unglaublich viele Nähr- und Vitalstoffe enthält, wie man aufgrund der kursierenden Informationen glauben könnte.

Betacarotin/Vitamin A in Moringa

Aus Betacarotin kann der Organismus Vitamin A herstellen – jenes Vitamin, das so gut auf die Sehfähigkeit wirkt und überdies die Schleimhäute gesund hält. Welches Lebensmittel fällt Ihnen beim Wort Betacarotin ein? Karotten natürlich. Sie enthalten so viel Betacarotin dass der Organismus aus 100 Gramm Karotten 1.700 Mikrogramm Vitamin A herstellen kann, womit der Vitamin-A-Tagesbedarf mehr als gedeckt wäre und womit Karotten ganz an der Spitze aller heimischen Betacarotin-Lieferanten stehen.

Moringa soll nun die vierfache Menge an Betacarotin liefern. Das würde nun 6.800 Mikrogramm Vitamin A entsprechen – und tatsächlich, genau diese Menge ist in den frischen Moringablättern enthalten. Diese sind aber in Europa nicht erhältlich. Im Moringapulver jedoch sind nur noch durchschnittlich 3.600 Mikrogramm Vitamin A vorhanden – was lediglich etwas mehr als der doppelten Menge aus frischen Karotten entspricht.

Von Karotten aber kann man schnell 100, 200 oder auch 300 Gramm als Gemüse oder Salat essen und kommt daher mit Karotten letztendlich auf sehr viel mehr Betacarotin und Vitamin A als mit Moringapulver. Denn die Tagesdosis Moringa (10 g) liefert ja nur 360 Mikrogramm Vitamin A.

Um also an die Betacarotinmenge von z. B. 200 Gramm Karotten zu gelangen, müsste man knapp 100 Gramm Moringapulver täglich verspeisen. Das aber würde ziemlich kostspielig werden, da 100 Gramm Moringapulver zwischen 15 und 22 Euro kosten – vom scharfen Geschmack einmal abgesehen.

Haben Sie es jedoch bemerkt? Wir haben frische Karotten mit Moringapulver verglichen. Wie viel Vitamin A, glauben Sie, ist in Karottenpulver enthalten? 16.000 Mikrogramm pro 100 Gramm.

Würden Sie davon 10 Gramm nehmen, kämen Sie in den Genuss von 1.600 Mikrogramm Vitamin A – vier Mal mehr Vitamin A als in derselben Menge Moringapulver steckt.

Kalium in Moringa

Die 15fache Kaliummenge von Bananen scheint völlig aus der Luft gegriffen zu sein. Denn frische Bananen liefern 380 mg Kalium pro 100 Gramm Banane. Frische Moringablätter nur etwa 260 mg. Moringapulver enthält 1.300 mg Kalium. Getrocknete Bananen oder

Bananenpulver aber – und nur damit sollte man das Moringapulver vergleichen – enthalten 1.480 mg Kalium und somit mehr als Moringapulver.

Überdies sollte ein Blattgemüse (Moringa) nicht mit einem Obst verglichen werden, sondern mit einem anderen Blattgemüse – und Spinatpulver beispielsweise liefert satte 5.500 mg Kalium pro 100 g. Betrachten wir uns ferner den Eisengehalt in Moringa und denjenigen von Spinat.

Eisen in Moringa

Moringa soll 3 bis 25 Mal so viel Eisen wie Spinat liefern. Starten wir mit dem Frische-Vergleich: Das frische Moringablatt enthält gerade einmal 0,85 mg Eisen. Frischer Spinat aber über 4 mg. Hier trifft der Vergleich also allenfalls umgekehrt zu.

Vergleicht man die 4 mg Eisen aus frischem Spinat nun mit Werten des getrockneten Moringapulvers, sieht der Spinat natürlich alt aus – und genau so läuft das Spiel. Denn Moringapulver soll um die 28 mg Eisen pro 100 Gramm enthalten. Doch nicht einmal jetzt kann man vom "25 Mal höheren Eisengehalt als Spinat" sprechen.

Nimmt man nun aber den Eisenwert von Spinatpulver, sieht die Sache wieder ganz anders aus: Spinatpulver nämlich enthält etwa 35 mg Eisen und liegt somit deutlich über dem Moringapulver.

Die Frage ist auch, warum Moringapulver nicht mit Chlorellapulver, Weizen- oder Gerstengraspulver verglichen wird? Vielleicht deshalb nicht, weil sich dann zeigen würde, dass es hier kaum einen Unterschied gibt? Oder schlimmer noch: Moringa könnte erneut übertroffen werden. So soll Gerstengraspulver 35 mg Eisen pro 100 Gramm enthalten, Weizengraspulver bis zu 70 mg und Chlorella sage und schreibe 210 mg Eisen – wobei alle drei auch noch kostengünstiger als Moringa sind.

Vitamin C in Moringa

Fehlt uns nur noch der Vitamin-C-Vergleich. Orangen liefern pro 100 Gramm 30 bis 50 mg Vitamin C. Die frischen Moringablätter 220 mg. Das trifft auf obige Aussage (7 Mal mehr Vitamin C als Orangen) einigermaßen zu.

Da es hierzulande aber immer noch keine frischen Moringablätter gibt, zählt für uns nur der Nährwert des Moringapulvers – und dieses liefert nur 17 mg Vitamin C pro 100 Gramm, was sehr bescheiden ist, zumal man ja nur etwa 10 g Moringapulver täglich zu sich nimmt. Eine Tagesportion Moringapulver versorgt also mit

1,7 mg Vitamin C. In Anbetracht des Vitamin-C-Tagesbedarfes von mindestens 120 mg ist dieser Wert nahezu unerheblich.

Zur Deckung oder Aufbesserung der Vitamin-C-Versorgung würde sich daher Frischobst und manche Gemüse wie z. B. Brokkoli (115 mg Vitamin C) sehr viel besser eignen oder – wenn es schon ein Pulver sein muss – Acerolapulver. 10 Gramm Acerolapulver liefern bereits 1000 mg Vitamin C – die 590fache Vitamin-C-Menge von Moringapulver.

Moringa-Nährwerte - Die Richtigstellung

Moringa enthält also

- doppelt so viel Calcium wie Milch,
- ein Viertel der Betacarotinmenge von Karotten,
- fast so viel Kalium wie Bananen, aber nur ein Viertel der Kaliummenge von Spinat,
- 80 Prozent der Eisenmenge von Spinat und 15 Prozent der Eisenmenge von Chlorella sowie
- halb so viel Vitamin C wie Orangen und 0,17 Prozent der Vitamin-C-Menge von Acerolapulver.

Moringa - Ein Superfood, aber nicht DAS Superfood

Die Art, wie für Moringa geworben wird, ist folglich äusserst unkorrekt und verwirrend. Natürlich bringt Moringa als relativ ursprüngliches Blattgemüse dennoch ausgesprochen gute Nährwerte mit sich und kann daher selbstverständlich als Nahrungsergänzung zur Optimierung des Vitalstoffhaushalts genutzt werden.

Doch scheint es in unseren Breiten – bei der grossen Auswahl an Superfoods – nicht einsam und verlassen an der Spitze der Nahrungsergänzungsmittel zu stehen, da es noch andere gibt – wie z. B. die Mikroalgen, Graspulver, Spinatpulver, Brokkolipulver oder die pulverisierten Wildpflanzen (Löwenzahn, Brennnessel etc.) – die ebenfalls sehr gute Werte aufweisen.

Nachfolgend die ernährungsrelevanten und gesundheitsfördernden Eigenschaften des Moringapulvers:

Moringa - Die Vorteile

Fassen wir die obigen Vitalstoffwerte für eine Tagesportion Moringapulver (10 g) noch einmal zusammen und schauen uns an, wie gut Moringa den Tagesbedarf verschiedener Vitalstoffe decken

helfen kann:

Die entsprechende Tabelle mit den Nähr- und Vitalstoffwerten finden Sie hier unter diesem Link.

Zusätzlich finden Sie weitere Nähr- und Vitalstoffwerte, die wir oben noch nicht besprochen hatten und die in der geläufigen Werbung sehr viel seltener auftauchen.

Vitamin E - Platz 2 für Moringa

Besonders interessant sind hier die wirklich hohen Vitamin-E-Werte. Normalerweise ist Vitamin E in relevanten Mengen besonders in fettreichen Lebensmitteln enthalten, wie z. B. in Nüssen, Ölsaaten und Ölen. In diesen Lebensmitteln schützt das antioxidativ hochwirksame Vitamin E die Fette vor dem Verderb. Moringapulver jedoch enthält nur 2 Gramm Fett. Wozu dann diese hohen Vitamin-E-Werte?

Noch scheint es keine Erklärung dafür zu geben. Doch gerade infolge der grossen Vitamin-E-Mengen werden in den Heimatländern Moringas fettreiche Lebensmittel oder Gerichte mit Moringablättern zubereitet, was die Haltbarkeit dieser Lebensmittel stark erhöht.

Interessant ist aber auch, dass in Werbetexten stets der höchste jemals in Moringa gemessene Vitamin-E-Wert angegeben wird, nämlich 113 mg. Analysen aber zeigen, dass eher Werte zwischen 40 und allerhöchstens 85 mg Vitamin E pro 100 Gramm realistisch sind – abhängig vom Erntezeitpunkt (ältere Blätter enthalten mehr Vitamin E als junge Blätter).

Doch auch das ist für ein Blattgemüse sehr viel. In diesen finden sich normalerweise nur zwischen 2 und 4 mg Vitamin E. Öle hingegen liegen zwischen 4 und 50 mg Vitamin E pro 100 Gramm. Und Spitzenreiter Weizenkeimöl liefert 185 mg Vitamin E. Moringa liegt hier also auf Platz 2 der besten Vitamin-E-Quellen.

Vitamin E ist ein starkes Antioxidans und schützt jede einzelne Zelle bzw. ihre Membran vor oxidativen Schäden. Vitamin E hält auf diese Weise jung und agil und gilt überdies als Fruchtbarkeitsvitamin, da es sich positiv auf die Gesundheit und Leistungsfähigkeit von Eierstöcken und Hoden auswirkt.

Vitamin B2 - Moringa ist Sieger

Eine ähnlich gute Nachricht gibt es für Vitamin B2. Auch hierfür ist Moringa eine sehr gute Quelle. Die meisten Lebensmittel liefern weit unter 1 mg B2 pro 100 g. Lediglich Leber bringt es auf über 3

mg je 100 g – doch wer isst schon täglich Leber? Moringapulver liefert schon mit einer Tagesportion von 10 g stolze 2 mg Vitamin B2 und ist hier somit ein echter Sieger.

Meist heisst es, B2-Mangel gäbe es in unseren Breiten nicht. Wie viele Menschen aber leiden an Hautproblemen, Nagelveränderungen oder immer mal wieder an eingerissenen Mundwinkeln? Ein B2-Mangel kann hier die Ursache sein. Und wie viele Menschen fühlen sich gestresst? Vitamin B2 schützt und regeneriert die Nerven, macht also stressresistenter. Es lohnt sich daher, den Vitamin-B-Spiegel im Körper hoch zu halten. Moringa kann dabei helfen – schon bei 10 g pro Tag!

Moringa als Proteinquelle?

Moringapulver enthält etwa 25 Gramm Eiweiss und wird daher oft als hervorragende Proteinquelle gelobt. Nur: Mit 10 Gramm Moringa erhält man gerade einmal 2,5 Gramm Eiweiss, was bei einem Proteinbedarf von ca. 1 g/kg Körpergewicht nicht wirklich viel ist. Erst wenn man 25 Gramm Moringapulver täglich zu sich nimmt, macht sich der Proteingehalt auch ein wenig bemerkbar.

Überdies wird häufig die angeblich übermässig gute biologische Wertigkeit des Moringaproteins gelobt. Doch nützen – wie im Netz gesehen – Vergleiche mit dem Molkeprotein nichts, wenn man schreibt, dass 47 Prozent aller in Moringa enthaltenen Aminosäuren essentielle Aminosäuren und 21 Prozent aller Moringa-Aminosäuren zu den verzweigtkettigen Aminosäuren gehören (die besonders für den Muskelaufbau so nützlich sein sollen).

Für das Molkeprotein werden sodann zum Vergleich bei den essentiellen Aminosäuren 45 Prozent und für die verzweigtkettigen 23 Prozent angegeben, also sehr ähnliche Werte.

Doch was nützt der pure Anteil dieser Aminosäuren, wenn man sich nicht um das Verhältnis der einzelnen Aminosäuren untereinander kümmert? Doch ist genau DAS für eine biologische Wertigkeit verantwortlich. Und im Vergleich zur biologischen Wertigkeit von Reisprotein oder Lupinenprotein schneidet das Moringaprotein nicht ganz so gut ab.

Dennoch ist das Moringaprotein – wie die Proteine vieler anderer Gemüse auch – natürlich ein sehr wertvolles Protein. Nur ist auch hier die Art der Anpreisung fragwürdig und scheint eher der Verkaufsförderung statt tatsächlicher Information zu dienen.

Da man aber nicht vom Moringaprotein allein lebt, sondern auch noch Hülsenfrüchte, Ölsaaten und Getreide isst, kann das

Moringaprotein hier wunderbar ergänzen.

Moringa - Lebens- und Heilmittel

Fütterungsversuche mit Diabetikerratten ergaben überdies, dass Moringa sowohl den Blutzucker- als auch den Cholesterinspiegel senken kann. Beim Menschen wird dies ebenfalls der Fall sein und verwundert auch nicht, da Moringa sehr ballaststoff-, antioxidantien- und vitalstoffreich ist – und alle diese Stoffe stark stoffwechselregulierend wirken.

Da man ausserdem die krebshemmende Wirkung der genannten Substanzen sowie der enthaltenen Senfölglykoside kennt, konnten auch Reagenzglasversuche nicht überraschen, in denen Moringaextrakte Krebszellen in den Selbstmord trieben, gesunde Zellen aber verschonten. Alles über die sagenhaften Wirkungen der Senfölglykoside lesen Sie hier:

DIM – Ein Wunder der Natur?

Kreuzblütengewächse gegen Krebs

Moringa - Das Fazit

Eine Tagesportion Moringa (10 g) bringt Ihnen somit die folgenden Vorteile:

- Moringa kann merklich Ihre **Calcium-, Eisen-, Magnesium-, Vitamin-A- und Vitamin-B1-**Versorgung unterstützen, liefert aber nicht ausreichend dieser Vitalstoffe, um den Tagesbedarf zu decken, kann also eine gesunde Ernährung diesbezüglich nur ergänzen. Bei konkretem Mangel oder bei einem gewünschten therapeutischen Einsatz eines dieser Vitalstoffe müssen (zusätzlich) andere Nahrungsergänzungen integriert werden. Denn im Vergleich zu Moringa (200 mg Calcium Tagesdosis) liefert beispielsweise die Sango Koralle 540 mg Calcium. Und bei einem Eisenmangel sollte z. B. noch Chlorella eingesetzt werden.
- Moringa kann sehr gut Ihre **Vitamin-B2- und Vitamin-E-**Versorgung optimieren, also auch dann, wenn hier ein Mangel vorliegen würde, ideal wäre in diesem Fall die Einnahme von 20 g Moringa pro Tag (langsam die Einnahmemenge steigern).
- Moringa kann – je nach eingenommener Menge – auch einen kleinen Beitrag zur **Protein**versorgung liefern.
- Moringa ist reich an **Antioxidantien und krebshemmenden Senfölglykosiden** und ist daher auch als Heilmittel zu betrachten, das begleitend zu vielen Therapien eingenommen

werden kann.

Bedenken Sie jedoch, dass sich die Nährwerte von Moringa – wie bei jeder Pflanze und jedem natürlichen Lebensmittel üblich – je nach Herkunftsort, Charge etc. unterscheiden können. Wir empfehlen Ihnen daher, sich die Inhaltsstoffangabe des von Ihnen gewählten Herstellers genau anzusehen, bevor Sie sich zum Kauf entschliessen. Die Nährwert-Unterschiede sind teilweise erheblich, so dass sich Vergleiche sehr lohnen.

Moringapulver - Die Anwendung

In Europa ist Moringa als Lebensmittel (in Form von getrocknetem Blattpulver) und als natürliches Nahrungsergänzungsmittel (in Form von Kapseln oder Presslingen) erhältlich. Rohe Moringablätter werden in Europa nicht verkauft.

Das Blattpulver wird aus den getrockneten Moringablättern gewonnen und als vielfältige Nahrungszugabe genutzt. Unter anderem findet es Verwendung in Shakes, grünen Smoothies, Bratlingen, Eintöpfen oder Currys. Das Pulver kann auch in einem Glas Saft oder Wasser aufgelöst werden. Zum Kochen sollte man es nicht verwenden, da sonst Nährstoffverluste drohen – obwohl an anderer Stelle wieder zum Kochen geraten wird, um die Bioverfügbarkeit mancher Polyphenole zu erhöhen.

Man könnte also einfach 10 g Moringa täglich als Rohkost verzehren und weitere Moringaportionen in gekochte Gerichte geben – wenn man möchte.

Bei offenem Moringapulver handelt es sich um ein Lebensmittel, für das keine vorgeschriebenen Dosierungslimits gelten. Da das Blattpulver aber einen recht intensiven und leicht scharfen (meerrettichähnlichen) Eigengeschmack besitzt, sollte man nicht zu viel auf einmal davon verwenden. Auch können die Senfölglykoside – wenn man sie nicht gewöhnt ist – zu Durchfall führen. Daher mit kleinen Mengen starten!

Zur groben Orientierung können ca. 1-2 Teelöffel (ca. 5 – 10 g) über den Tag verteilt in den täglichen Speiseplan integriert werden. In der Regel gilt, je herzhafter ein Gericht, desto mehr Moringapulver kann hinzugefügt werden, ohne den Geschmack des Essens zu verfälschen. Üblich sind auch Einnahmemengen bis zu 25 g täglich.

Um die Nährstoffverluste gering zu halten und zum Schutz vor Bakterien, sollten Sie das Moringapulver in einem wasser-, luft- und lichtdichten Behälter nicht länger als 6 Monate lagern.

Rezepte mit Moringa

Moringa kann in viele Rezepte gemischt werden. Nachfolgend eine kleine Auswahl:

Moringa-Soja-Dip

Für 2 Personen

Zutaten:

- 500 g Natur-Sojajoghurt
- 1-2 TL Moringapulver
- 1 EL Zitronensaft
- Salz und weisser Pfeffer
- 1 Messerspitze Cayennepfeffer
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Bund Schnittlauch

Zubereitung:

Zuerst den Natur-Sojajoghurt über einem Gefäss in einem Passiertuch/Absehtuch abtropfen lassen. Im Anschluss mit dem Zitronensaft und Moringapulver (je nach Geschmack) verrühren. Salz und verschiedenen Pfeffer dazugeben. Knoblauch schälen und dazu pressen. Schnittlauch waschen und trocken tupfen, ganz klein hacken und unter den Natur-Sojajoghurt heben. Wer möchte, kann auch anstatt des Knoblauchs frische Radieschen klein schneiden und dazugeben. Passt hervorragend zu gekochten Kartoffeln.

Moringa-Smoothie:

Für 1 Person

Zutaten:

- 1 TL Moringa Blattpulver
- 150 g Ananas
- 1 Banane
- $\frac{1}{4}$ - $\frac{1}{2}$ Liter Orangensaft frisch gepresst
- etwas Ahornsirup, Bananenpulver oder Kokosblütenzucker – falls gewünscht – zum Versüssen

Zubereitung:

Ananas und die Banane in kleine Stücke schneiden und gemeinsam mit dem Moringapulver und dem Orangensaft in einen Mixer geben. Alles ca. 30 Sekunden gut durchmischen und für mindestens 30 Minuten in den Kühlschrank stellen. Der Smoothie schmeckt am

besten eiskalt. Fertig ist die erfrischende Vitamin-Bombe!

Avocadoaufstrich mit Moringa

Für 2 Personen

Zutaten:

- 2 sehr reife Avocados
- einige Tropfen Zitronensaft
- 1 TL Moringapulver
- eine Prise Salz und etwas Pfeffer
- frische Kräuter

Die Avocados vom Kern und der Schale befreien. Im Anschluss die Avocado mit einer Gabel fein zerdrücken und alle Zutaten miteinander vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und eventuell mit frischen Kräutern verfeinern. Schmeckt fein auf frischgebackenen Dinkelbrötchen oder Rohkostcrackern!

Guten Appetit!

Anzeige:

Ihre Ausbildung zum ganzheitlichen Ernährungsberater

Gesunde Ernährung ist Ihre Leidenschaft? Sie lieben die basenüberschüssige, naturbelassene Ernährung? Sie möchten gerne die Zusammenhänge zwischen unserer Nahrung und unserer Gesundheit aus ganzheitlicher Sicht verstehen? Sie wünschen sich nichts mehr als all Ihr Wissen rund um Gesundheit und Ernährung zu Ihrem Beruf zu machen?

Die Akademie der Naturheilkunde bildet Menschen wie Sie in 12 bis 18 Monaten zum Fachberater für holistische Gesundheit aus. Wenn Sie mehr über das Fernstudium an der Akademie der Naturheilkunde wissen möchten, dann erfahren Sie hier alle Details sowie Feedbacks von aktuellen und ehemaligen TeilnehmerInnen.

Quellen

- Dr. Lydia M. Marero, "Improving nutrition with Moringa miracle trees in Senegal", *BP-II.10, Jan-Dec.2004*, (Verbesserung der Ernährung mit den Moringa Wunder-Bäumen in Senegal) (Studie als PDF)
- Jed W. Fahey, Sc.D., "Moringa and other highly nutritious plant resources: Strategies, standards and markets for a better impact on nutrition in Africa", International Workshop on Moringa and Nutrition, November 16-18, 2006, (Moringa und

andere sehr nahrhafte Pflanzenressourcen: Strategien, Standards und Märkte für eine bessere Auswirkungen auf die Ernährung in Afrika) (Studie als PDF)

- Ndiaye M, Dieye AM, Mariko F, Tall A, Sall Diallo A, Faye B., “[Contribution to the study of the anti-inflammatory activity of *Moringa oleifera* (moringaceae)]”, *Dakar Med*, 2002, [Beitrag zur Untersuchung der entzündungshemmenden Aktivität von *Moringa oleifera* (moringaceae)] (Studie als PDF)
- Il Lae Jung, “Soluble Extract from *Moringa oleifera* Leaves with a New Anticancer Activity”, *PLoS ONE*, April 18, 2014, (Der lösliche Extrakt von *Moringa oleifera* Blättern besitzt eine neuartige Krebsaktivität) (Studie als PDF)
- Abdull Razis AF, Ibrahim MD, Kntayya SB, “Health benefits of *Moringa oleifera*”, *PubMed*, 2014, (Der gesundheitliche Nutzen von *Moringa oleifera*) (Studie als PDF)
- Abd El Latif A, El Bialy Bel S, Mahboub HD, Abd Eldaim MA, “*Moringa oleifera* leaf extract ameliorates alloxan-induced diabetes in rats by regeneration of β cells and reduction of pyruvate carboxylase expression”, *Biochem Cell Biol.*, 2014 Oct., (Der *Moringa oleifera* Blattextrakt lindert alloxaninduzierten Diabetes bei Ratten durch die Regeneration von β -Zellen und die Verringerung der Pyruvat-Carboxylase-Aktivität) (Studie als PDF)
- Yassa HD, Tohamy AF, “Extract of *Moringa oleifera* leaves ameliorates streptozotocin-induced Diabetes mellitus in adult rats”, *Acta Histochem*, 2014 Jun., (Der Extrakt aus *Moringa oleifera* Blättern verbessert streptozotocininduzierten Diabetes mellitus bei erwachsenen Ratten) (Studie als PDF)
- Sreelatha, S; Padma, P R, “Antioxidant activity and total phenolic content of *Moringa oleifera* leaves in two stages of maturity”, *Plant foods for human nutrition*, 2009, (Antioxidative Aktivität und Gesamtphenolgehalt von *Moringa oleifera* Blättern in zwei Reifestadien) (Studie als PDF)
- Ndong, Moussa Uehara, Mariko Katsumata, Shin-Ichi Suzuki, Kazuharu, “Effects of Oral Administration of *Moringa oleifera* Lam on Glucose Tolerance in Goto Kakizaki and Wistar Rats”, *Journal of clinical biochemistry and nutrition*, 2007, (Effekte der oralen Verabreichung von *Moringa Oleifera* Lam. auf die Glukose-Toleranz von Goto Kakizaki und Wistar-Ratten) (Studie als PDF)
- S.Ghasia, E.Nwobodob, J.O Ofilic, “Hypocholesterolemic effects of crude extract of leaf of *Moringa oleifera* Lam in high-fat diet fed wistar rats”, *Journal of Ethnopharmacology*, January 2000, (Hypocholesterinämische Auswirkungen der Rohextrakte vom Blatt des *Moringa oleifera* Lam. auf, die mit fettreicher Diät gefütterten Wistar-Ratten) (Studie als PDF)

- Nicole Idohou-Dossou, "Impact of daily consumption of Moringa (Moringa Oleifera) Dry Leaf Powder on Iron Status of Senegalese Lactating Women", African Journal of Food, Agriculture, Nutrition and Development, Juni 2011, (Auswirkungen des täglichen Verzehrs von getrocknetem Moringa (Moringa Oleifera) Blattpulver auf den Eisenstatus senegalesischer stillender Frauen) (Studie als PDF)
- Nandave, Mukesh, Ojha, Shreesh Kumar, Joshi, Sujata, Kumari, Santosh, Arya, Dharamvir Singh, "Moringa oleifera leaf extract prevents isoproterenol induced myocardial damage in rats: evidence for an antioxidant, antiperoxidative, and cardioprotective intervention", Journal of medicinal food, 2009, (Moringa oleifera Blatt-Extrakt verhindert die durch Isoproterenol induzierte myokardiale Schädigung bei Ratten: Beweise für eine antioxidative, antiperoxidative und kardioprotektive Wirkung) (Studie als PDF)
- Posmontier, Bobbie, "The medicinal qualities of moringa oleifera", Holistic nursing practice, 2011, (Die heilenden Eigenschaften von Moringa oleifera) (Studie als PDF)
- Verma, Arti R.Vijayakumar, M.Mathela, Chandra S.Rao, Chandana V, "In vitro and in vivo antioxidant properties of different fractions of Moringa oleifera leaves", Food and chemical toxicology : an international journal published for the British Industrial Biological Research Association, 2009, (In vitro und in vivo antioxidative Eigenschaften von verschiedenen Abschnitten der Moringa oleifera Blätter) (Studie als PDF)
- Korle Bu, "Toxicity potentials of the nutraceutical Moringa oleifera at supra-supplementation levels", 2011, Journal of ethnopharmacology, (Das toxische Potential des Nutraceutikums Moringa oleifera in erhöhten Dosen) (Studie als PDF)
- Karadi, Ravindra V.Gadge, Navneet B.Alagawadi, K R.Savadi, "Effect of Moringa oleifera Lam. root wood on ethylene glycol induced urolithiasis in rats", Journal of ethnopharmacology, 2006, (Wirkung von Moringa Oleifera Lam. Wurzelholz auf Ethylenglykol-induzierte Urolithiasis bei Ratten) (Studie als PDF)
- Thurber MD and JW Fahey, "Adoption of Moringa oleifera to combat undernutrition viewed through the lens of the "Diffusion of Innovations" theory", Ecol. Food Nut., 2009, (Moringa Oleifera zur Bekämpfung von Unterernährung aus Sicht der "Diffusion of Innovations" Theorie) (Studie als PDF)
- Vázquez NJ et al., "High-performance liquid chromatography method to measure alpha- and gamma-tocopherol in leaves, flowers and fresh beans from Moringa oleifera", Februar 2006,

Journal of Chromatography,
(Hochleistungsflüssigkeitschromatographie zur Messung von
Alpha- und Gamma-Tocopherolen in Blättern, Blüten und
frischen Bohnen von Moringa oleifera), (Studie als PDF)

- Nährwert-Tabelle Moringa: (Tabelle als PDF)

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker.

© 2018 Neosmart Consulting AG