



Moringa oleifera
Der Wunderbaum

anamed international e.V.

Aktion für Natürliche Medizin
D-71364 Winnenden

www.anamed.net

***Ist Moringa oleifera*
wirklich ein “Wunderbaum”?**



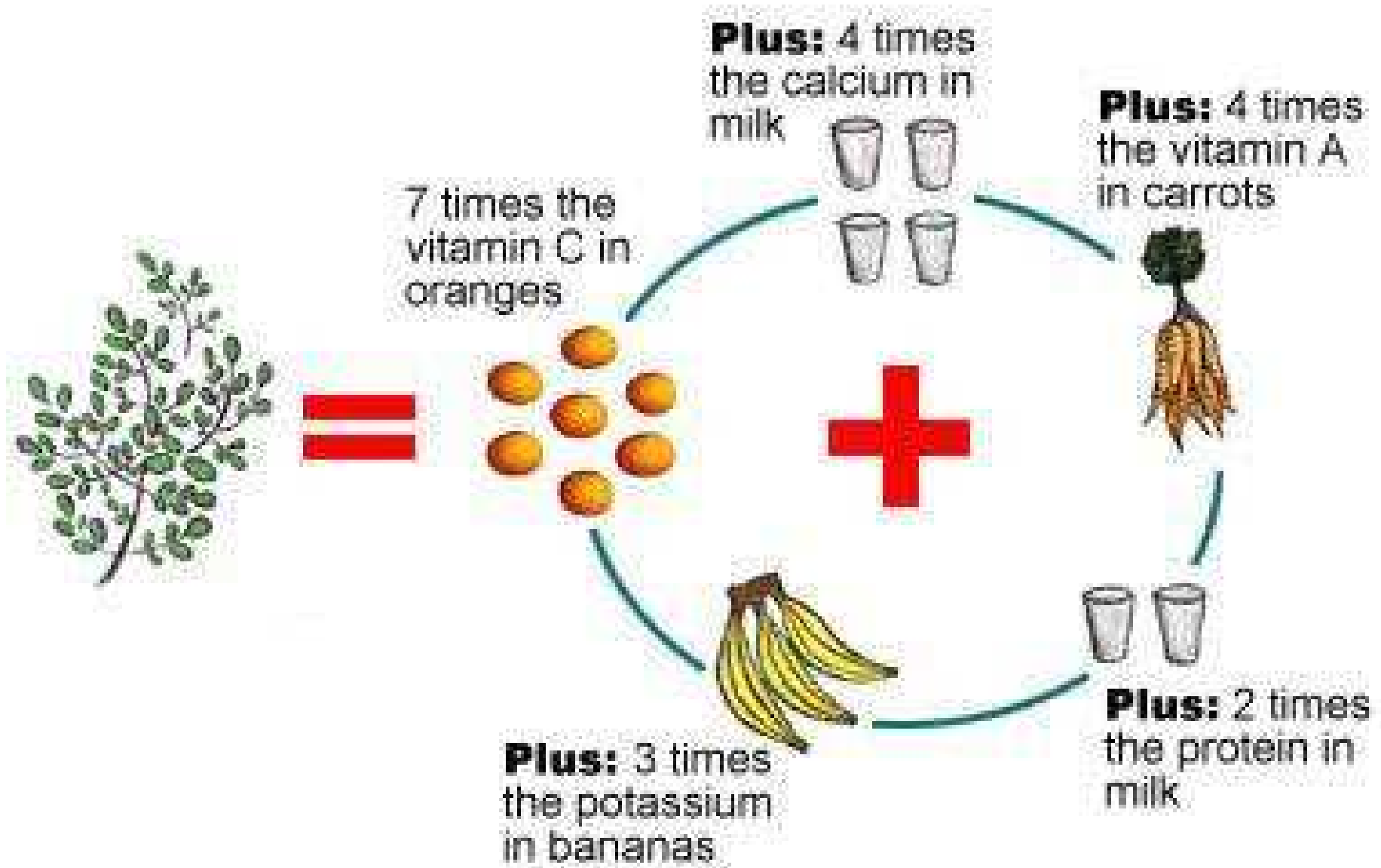
Erstens, wegen seinem Potenzial für die Ernährung

Die Blätter enthalten

- **Vitamine**
- **Eiweißstoffe**
- **Mineralien**



Moringablätter enthalten



Moringa oleifera enthält

Nährstoffe/100g	Moringa-Blattpulver	Frische Blätter
kcal	205.0	92
Eiweißstoffe (g)	27.1	6.7
Fett (g)	2.3	1.7
Kohlenhydrate (g)	38.2	12.5
Ballaststoffe (g)	19.2	0.9

Quelle: Fuglie, Lowell J., ed. *The Miracle Tree: Moringa oleifera: Natural Nutrition for the Tropics*. Training Manual. 2001. Church World Service, Dakar, Senegal. <www.moringatrees.org/moringa/miracletree.html>, May 2002.

Moringa oleifera: Mineralien

Pro 100g	Moringa- Blattpulver	Frische Blätter
Ca (mg)	2.003,0	440
Mg (mg)	368,0	42
P (mg)	204,0	70
K (mg)	1.324,0	259
Cu (mg)	0,6	0,07
Fe (mg)	28,2	0,85

Moringa oleifera: Vitamine pro 100g

mg	Moringa- Blattpulver	Frische Blätter
Vitamin A – β -carotene	18.9	6.78
Vitamin B1 - thiamin	2.6	0.06
Vitamin B2 - riboflavin	20.5	0.05
Vitamin B3 - nicotinic acid	8.2	0.8
Vitamin C - ascorbic acid	17.3	220
Vitamin E - tocopherol acetate	113.0	k.A.

Alle essentiellen Aminosäuren!

mg pro 100g	Moringa-Blattpulver	Frische Blätter
Arginine	1325	406
Histidine	613	150
Isoleucine	825	300
Leucine	1950	492
Lysine	1325	342
Methionine	350	118
Phenylalanine	1388	310
Threonine	1188	118
Tryptophan	425	107
Valine	1063	375

Moringa-Blattpulver

(“Moringa leaf powder”)

Wie macht man Moringa-Blattpulver?

- **Man pflückt die Blätter ab,**
- **wäscht sie**
- **und lässt sie im Schatten trocknen.**



Moringa-Blattpulver

4. Sie werden zerstoßen.

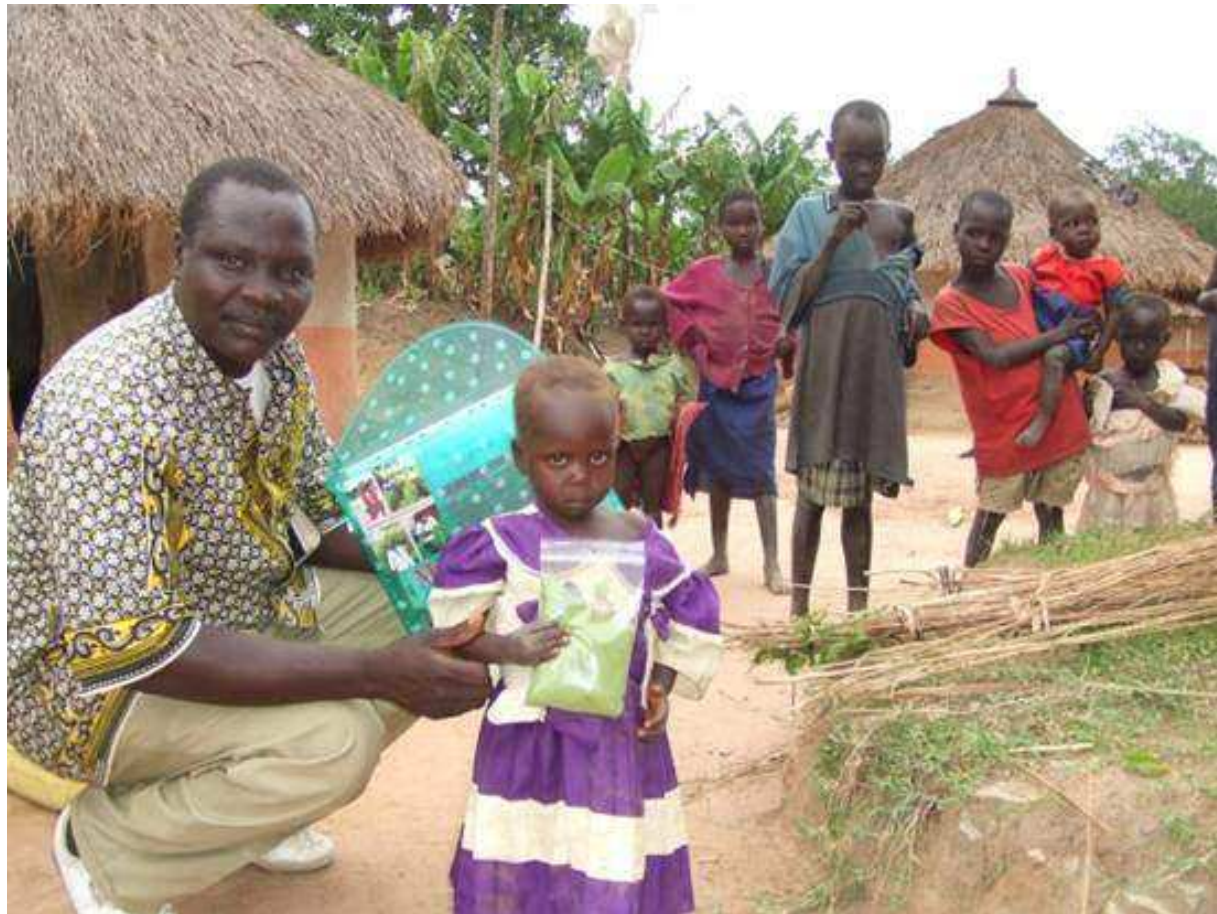
5. Wenn sie 100% trocken sind, werden sie durch ein Sieb gerieben.



Moringa-Blattpulver

6. Dann kann man es verwenden

wie hier
mit unter-
ernährten
Kindern
in Adi, D.
R. Kongo



Moringa-Blattpulver Verwendung

Insbesondere für

- **unterernährte Kinder**
- **schwangere Frauen**
- **stillende Mütter**
- **AIDS Patienten**

Und wie?

**Ein gehäufter
Teelöffel voll,
dreimal pro
Tag, in das
Essen gemischt**

Ganz einfach!



Nebenwirkungen

Alle sind positiv! Zum Beispiel:

- **Kein Durchfall mehr**
- **Hautpilzinfektionen verschwinden**
- **Diabetes wird stabilisiert**
- **Anämie wird besser**
- **Bauchprobleme werden weniger**

Die Blüten sind auch geniessbar

**Als Tee
gegen
Erkältung**



Und die Schoten auch

Wenn sie
jung sind,
als Gemüse.

Sind sie
älter,
werden die
weissen
Samen wie
Erbsen
gekocht.





Mit HIV/AIDS Patienten auch

Moringa oleifera

Blattpulver wird täglich zu den Mahlzeiten eingenommen. In Kombination mit dem Tee aus *Artemisia annua anamed* kann es bei AIDS-Kranken ähnliche Wirkung haben wie anti-retrovirale Medikamente, allerdings ohne die bekannten Nebenwirkungen.

Moringa ist zweitens als Wasserreiniger einsetzbar!

Für 20
Liter
Wasser
braucht
man 10
Samen



Der Ablauf

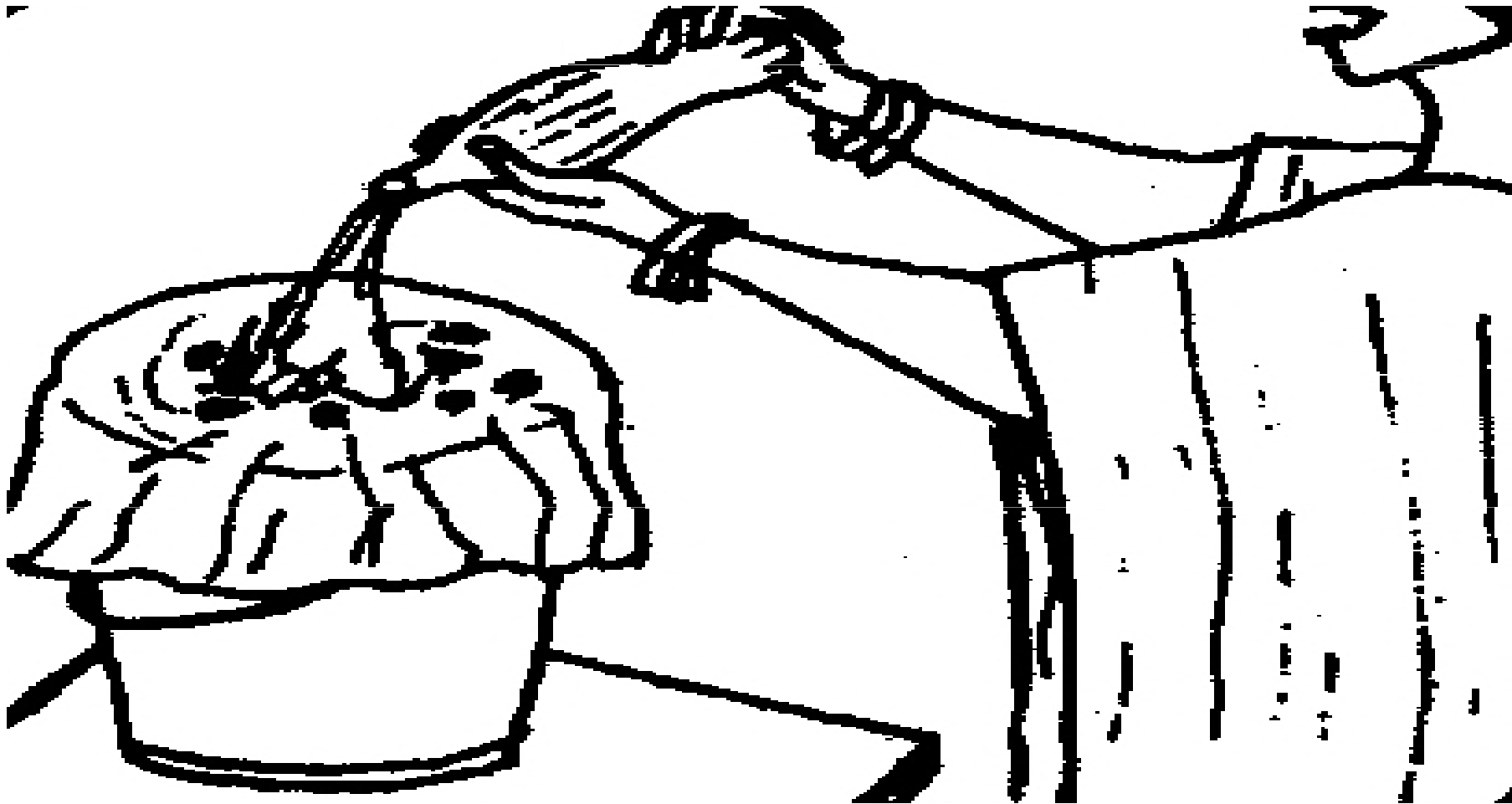
- 1. Schale entfernen.**
- 2. Samen zerstoßen.**
- 3. Mit ein bisschen Wasser in einer Fantaflasche schütteln.**

Fast die einzige gute Verwendung für eine solche Flasche!

4. 5 Minuten schütteln



5. Durch ein Sieb gießen



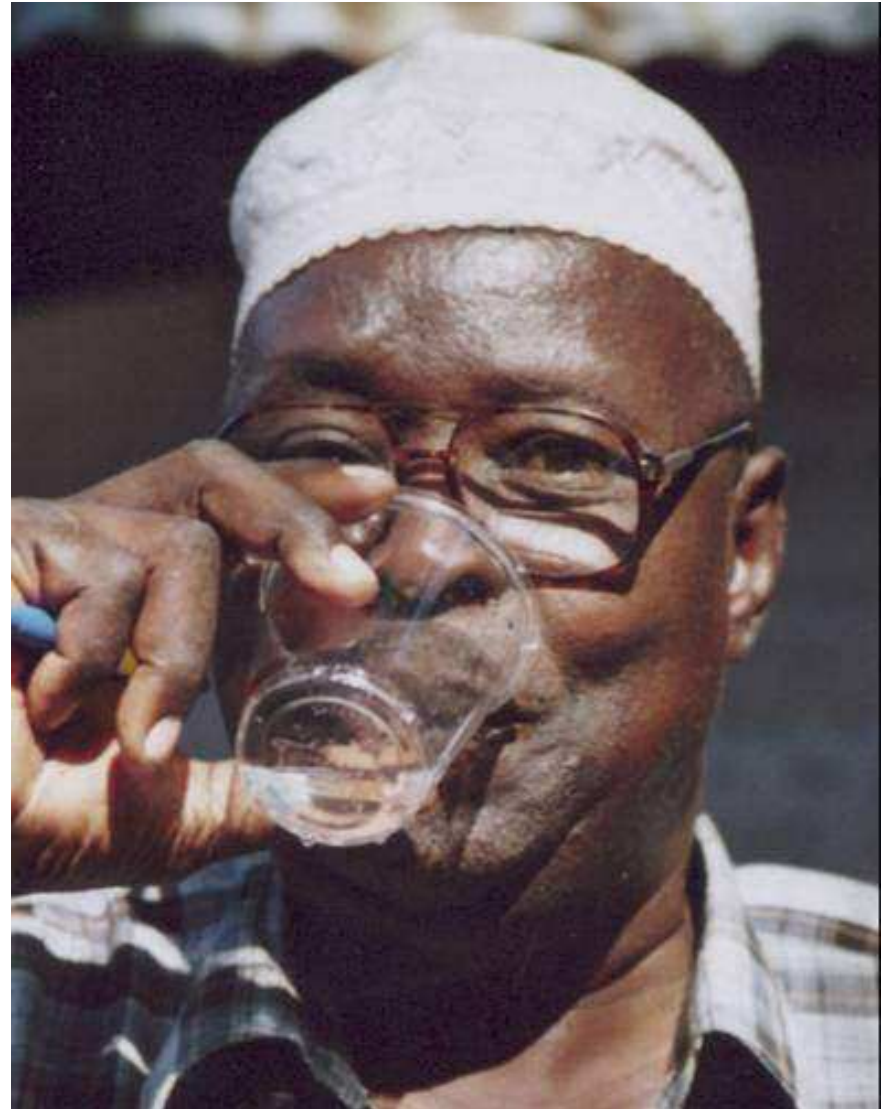


- 6. 15 Minuten langsam rühren**
- und**
- 7. warten, bis das Wasser klar ist!**

Am Ufer des Viktoriasees

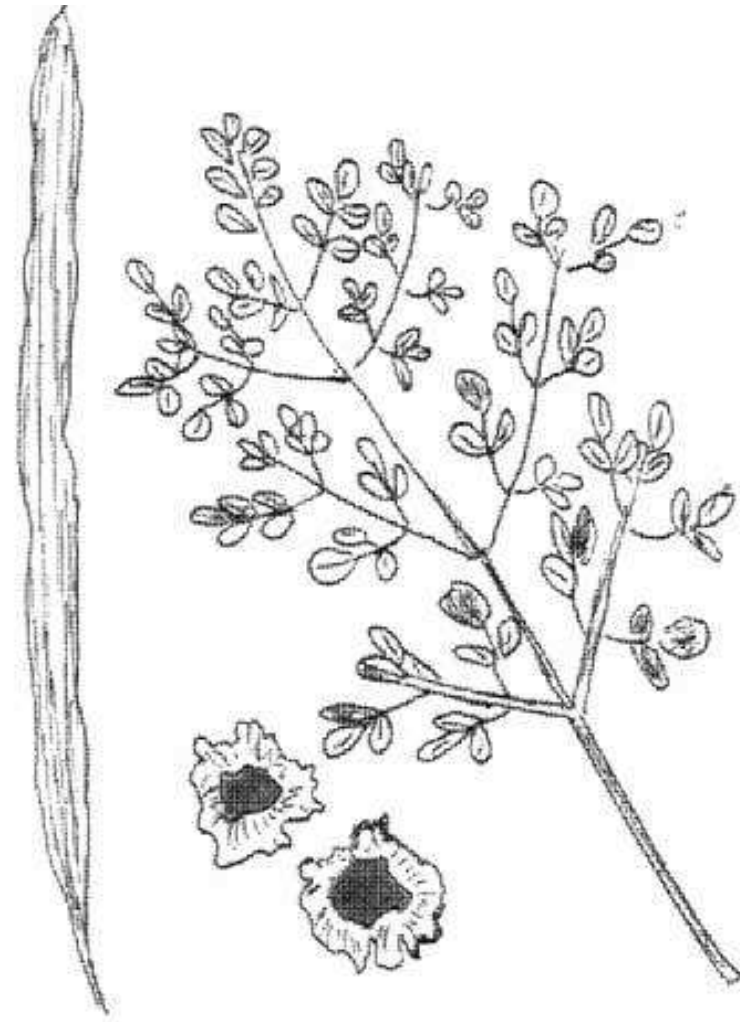
**war es wie ein
Wunder...**

**Wir konnten
mit Wasser aus
dem See Tee
kochen und
genießen!**



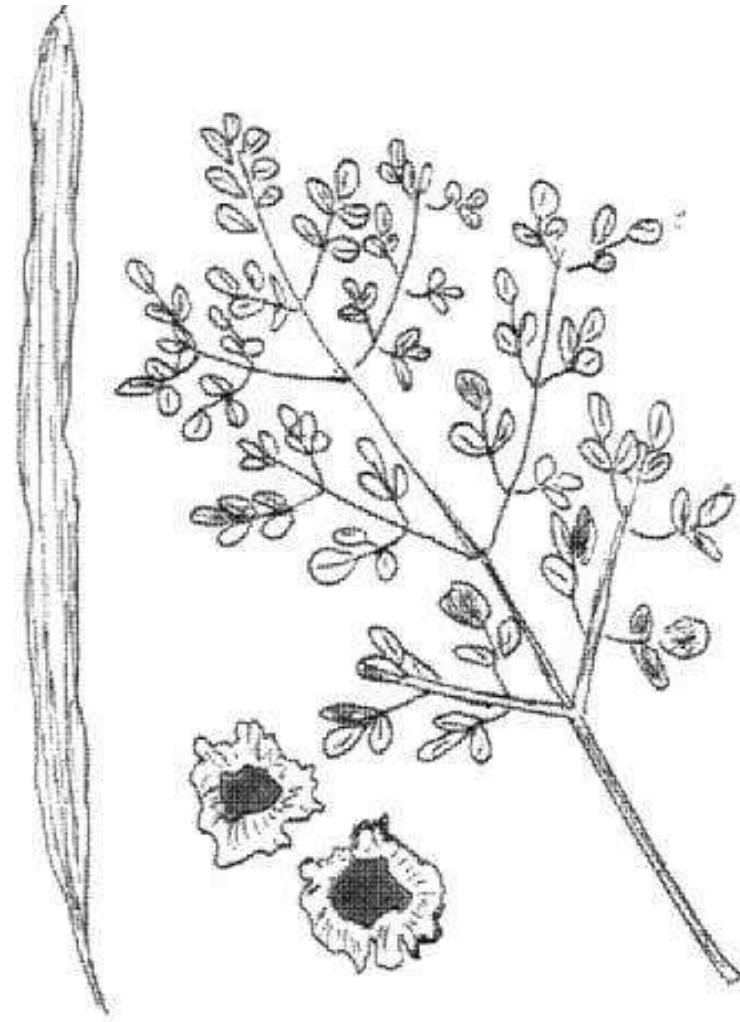
Fast jeder Teil ist brauchbar

- **Blätter**
- **Blüte**
- **Samen**
- **Wurzeln**
- **Schoten**



Wo wächst dieser Baum?

- In tropischen & subtropischen, semi-ariden Klimaten bis zu einer Höhe von etwa 1000 m
- Bei 500 – 3000 mm Niederschlag/Jahr
- Auf leicht lehmigen bis sandigen Böden
- Er ist trockenheits-resistent
- Er verträgt keine Staunässe – auch nicht kurzfristig



Pflanzen Sie in den Tropen so möglichst viele Moringa-Bäume!

**Samen in gute
Erde säen**



oder in nasses Papier



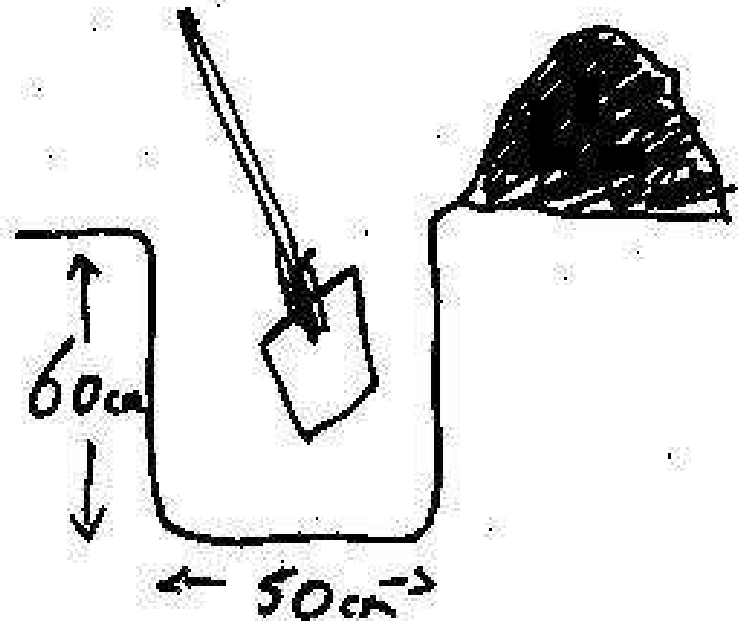
Sogar eine kleine Baumschule können Sie anlegen!

Wie
hier in
Bassar,
Togo



Pflanzen Sie eine Hecke oder Plantage an

- In gute Erde in ein großes Loch umsetzen.
- Viel Kompost hineingeben und mit Mulch bedecken.



Immer wieder von 1 m Höhe auf 30 cm zurückschneiden,

- um möglichst viele Blätter und Samen zu bekommen und**
- um die Blätter leicht pflücken zu können!**
- Im tropischen Klima sind sieben bis acht Schnitte pro Jahr möglich
- So können in einer Plantage bis zu 120 Tonnen Trockenmasse pro Hektar und Jahr erreicht werden!

Quelle: Prof. Dr. K. Becker, Universität Stuttgart-Hohenheim

Glauben Sie jetzt, dass *Moringa oleifera* ein Wunderbaum ist?



Moringa stenopetala

Es gibt noch ein
anderen sehr
wichtigen
Moringa-Baum.

Er wächst in
Äthiopien bis zu
2100 m Höhe.

Er hat ähnliche
Eigenschaften.



Moringa stenopetala...

wird auch als
Gemüse
verwendet.

Der Baum ist
größer als *M.*
oleifera – ebenso
die Blätter,
Schoten, Samen
(links im Bild).

Er ist aber noch
nicht so gründ-
lich erforscht.



A photograph of a Moringa oleifera tree. The tree has a thick, reddish-brown trunk and branches. The leaves are green and pinnate, with many small leaflets. There are several clusters of small, white flowers hanging from the branches. The background is a soft-focus green, suggesting a dense canopy.

Danke!

Moringa oleifera

**Empfohlen als Hintergrundinformation:
anamed Moringa Reader (engl.),
Bestell-Nr. 419, Juli 2006**