

MELANIE WENZEL

MORINGA

Gesund und schön
mit dem Nährstoffwunder

RATGEBER GESUNDHEIT

DAS NEUE
SUPERFOOD

G|U

THEORIE

Ein Wort zuvor	5
----------------	---

DAS GEHEIMNIS DES WUNDERBAUMS MORINGA 7

Gesund und fit mit Moringa	8
Weit mehr als ein Mythos	9
Der Wunderbaum	9
Von der Wurzel bis zum Blatt	10
Sekundäre Pflanzenstoffe	12
Antioxidantien	13
Orac- Werte im Vergleich	14
Bitter- und Scharfstoffe	15
Proteine	15
Gesunde Fettsäuren	17
Mineralstoffe	18
Mengenelemente	19
Vitamine	20
Pflanzen eines Moringabaums	22
Chlorophyll	24
Zeatin	25

Moringa für alle	26
Wozu Superfoods?	26
Moringa für Sportler	28
Moringa für Vegetarier und Veganer	29
Moringa zum Abnehmen	29
Moringa für Kinder	31
Moringa für Männer	32

Moringa für Frauen	33
Moringa für die Generation 50plus	34
Moringa für die Augen	36
Moringa für Diabetiker und chronisch Kranke	37
Moringa für Haustiere	40
Moringa als Aphrodisiakum	43
Moringa bei Allergien und chronischen Entzündungen	44
Moringa bei Asthma	45
Moringa für die Schönheit	45
Interview mit Ken Winebark,	
Mercy Ships	47

Darreichungsformen und Dosierung	50
Die Qualität ist entscheidend	50
Wie nimmt man Moringa ein?	51
Der Moringatee	52
Was steckt in Moringa?	53
Das Moringaöl	54
Herstellung einer Moringa-Gesichtscreme	55



PRAXIS

MORINGAREZEPTE FÜR JEDEN TAG 59

Basics und Frühstücksideen	60
Hühnerbouillon	61
Moringa-Ingwer-Salz	62
Garam Masala Moringa	62
Brotgewürz mit Moringa	63
Moringa-Vinaigrette	64
Thai-Moringa-Pesto	64
Birnen-Curry-Ketchup	65
Kräuter-Frischkäse-Creme	66
Paprika-Cashew-Paste	66
Himbeer-Moringa-Quark	67

Suppen, Salate und Vorspeisen	68
Süßkartoffel-Kokos-Suppe	69
Wurzelsuppe mit Moringa-Nocken	69
Tandoori-Paprikasuppe mit Moringa-Topping	70
Pilzsalat mit Hähnchen	71
Tomaten-Mango-Salat mit Moringa-Vinaigrette	72
Thai-Salat mit Garnelen	73
Forellen-Moringa-Mousse auf Salat	74
Rinder-Carpaccio mit Peperonata-Balsamico	75

Hauptgerichte	76
Vorsicht vor zu hohen Temperaturen!	76
Ofengemüse mit Kichererbsenpüree	77
Penne mit Linsen-Moringa-Sugo	78
Pfannkuchen mit Moringa-Gemüse	79
Kalbsragout mit Moringa-Gremolata	80
Meeresfrüchte mit Moringa-Reis	80
80-Grad-Roastbeef mit Kräutern	81

Desserts, Getränke & Gebäck	82
Moringa-Orangen-Carpaccio	83
Melonensalat mit Moringa-Zabaione	83
Joghurt-Pannacotta mit Heidelbeersöße	84
Ananas-Moringa-Sorbet	85
Himbeer-Bete-Smoothie	85
Grüner Smoothie	86
Mango-Moringa-Drink	86
Moringa-Chai-Tee	87
Roter Johannisbeer-Punsch	87
Moringa-Möhren-Cupcakes	88
Aprikosen-Moringa-Kuchen	89

SERVICE

Bücher, die weiterhelfen	90
Adressen, die weiterhelfen	91
Register	92
Impressum	95

Mineralstoffe

Moringa enthält eine große Bandbreite an Mineralstoffen, anorganischen Substanzen, die der Körper nicht produzieren kann und die darum über die Nahrung aufgenommen werden müssen. Es wird unterschieden zwischen Mengen- und Spurenelementen. Der Anteil an Mengenelementen liegt bei über 50 mg pro Kilogramm Körpergewicht, während Spurenelemente, wie der Name schon sagt, nur in sehr geringer Konzentration im Körper vorhanden sind, nämlich weniger als 50 mg pro Kilogramm Körpergewicht. Das Besondere aber ist nicht, dass Moringa einfach viele einzelne Mineralstoffe enthält, sondern gerade die Kombination aus diesen Mineralstoffen und den sekundären Pflanzenstoffen macht den enormen Mehrwert gegenüber isolierten Nährstoffen aus.

Spurenelemente

Chrom: Stabilisiert den Blutzuckerspiegel, unterstützt die Schilddrüsenfunktion und bildet körpereigene Eiweiße

Cobalt: Bestandteil des Vitamins B₁₂ und somit lebensnotwendig, aktiviert Folsäure, wird zur Herstellung der DNA gebraucht

Eisen: Wird zum Aufbau von Hämoglobin gebraucht, wichtig für den Sauerstofftransport im Blut, hilft dem Immunsystem bei der Bekämpfung von Erregern

Fluor: Sorgt für die Festigkeit von Knochen und Zähnen

Jod: Wird für die Produktion der Schilddrüsenhormone benötigt

Kupfer: Erleichtert die Aufnahme von Eisen, stärkt das Immunsystem im Kampf gegen Erreger und Bakterien, wirkt wundheilend, ist am Aufbau von Knochen, Haut und Haar beteiligt

Mangan: Ist an der Bildung zahlreicher Enzyme beteiligt und beeinflusst dadurch die Herstellung von Insulin sowie Schilddrüsen- und Sexualhormonen, ist an der Blutgerinnung beteiligt

Molybdän: Aktiviert Enzyme, die den Alkoholabbau fördern, schützt gegen Allergien, stärkt das Immunsystem, baut Harnsäure ab

Selen: Aktiviert die Schilddrüsenhormone, stärkt das Immunsystem, fördert die Fruchtbarkeit bei Männern, schützt die Zellen vor Entartung und somit vor Krebs, schützt die Entgiftungsorgane

Silicium: Ist für die Festigkeit und Elastizität von Knochen, Haut, Bindegewebe und Blutgefäßen verantwortlich, stärkt das Abwehrsystem und fördert die Wundheilung

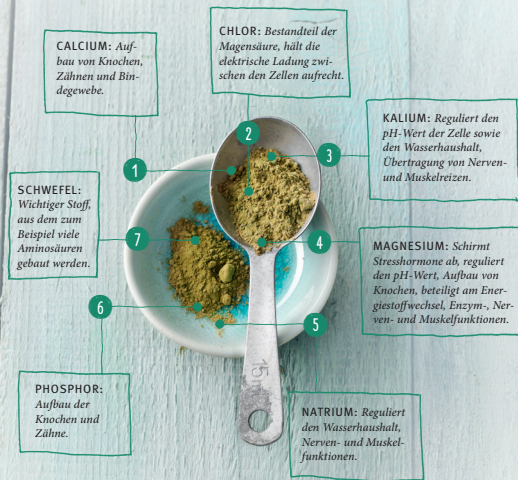
Vanadium: Ist am Fett- und Kohlenhydratstoffwechsel beteiligt und wirkt sich positiv bei Diabetes mellitus aus

Zink: Ist als Enzym an über 100 verschiedenen Geschehen beteiligt, zum Beispiel an der Bildung der Schilddrüsenhormone, des Insulins und des Wachstumshormons, an der Immunabwehr und am Schutz der Zellen, außerdem am Alkoholabbau sowie an der Heilung von Wunden

MENGENELEMENTE

Moringa versorgt auch bestens mit Mengenelementen. Zusammen mit den Spurenelementen erfüllen sie lebenswichtige Aufgaben in unserem Körper:

Sie regulieren, bauen auf, festigen und schützen. Echte Multitalente!



PFLANZEN EINES MORINGABAUMS

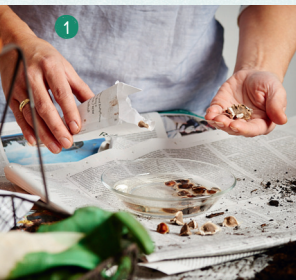
Der Moringabaum liebt es hell und heiß, ein Wetter, mit dem wir in Mitteleuropa nur selten verwöhnt werden. Trotzdem lohnt sich der Versuch, sich ein Pflänzchen selbst zu ziehen.

DER BESTE ZEITPUNKT

Sie können das ganze Jahr über mit der Aussaat beginnen. Man erzielt allerdings die besten Ergebnisse, wenn man den Baum im Frühling sät. Vermutlich geben die Helligkeit und Wärme während dieser Jahreszeit dem Baum die beste Starthilfe.

SO GEHT'S

- ① Legen Sie die Samen für einen Tag in lauwarmem Wasser ein.
- ② Nehmen Sie einen Blumentopf mit einem Durchmesser von ungefähr 15 cm und füllen Sie ihn mit Anzuchterde, der Sie eine Handvoll Sand beimischen.



- ③ Nach dem Einweichen können Sie 4 Samen etwa 0,5 bis 1 cm tief in die leicht feuchte Erde legen.
- Jetzt ist Wärme sehr wichtig: Stellen Sie den Topf auf die Fensterbank oder an einen anderen warmen, hellen Ort. Halten Sie die Erde feucht, aber nicht nass!
- Nach 1 bis 2 Wochen werden die ersten Keime sichtbar. Halten Sie die Erde jetzt nur noch mäßig feucht.
- ④ Im Sommer können Sie den Topf an eine geschützte Stelle auf der Terrasse oder im Garten stellen, wo das Bäumchen viel Helligkeit und Wärme bekommt.



KOMPLIKATIONEN

Zu Beginn wächst der Baum sehr schnell, doch bei 30 bis 50 cm Höhe kommt es oft zum Wachstumsstillstand und leider auch zum Absterben der Pflanze. Vermutlich sind, spätestens wenn der Herbst bei uns Einzug hält, die Lichtverhältnisse nicht mehr optimal. Außerdem kommt es auch in einem gut geheizten Raum ab und an zu einem kalten Windzug, den der Baum nicht gut verträgt. An dieser Stelle bleibt einem nichts anderes übrig als zu spekulieren, denn dafür lassen sich leider keine wissenschaftlichen Erklärungen finden.

WICHTIG

ACHTUNG: WÄRMELIEBENDER SÜDLÄNDER

Der Moringabaum verzeiht keine Staunässe und keine Kälte. Am wohlsten fühlt er sich bei 25 bis 35 Grad Celsius, also etwa der Temperatur seiner Heimat. Dafür ist er aber sehr genügsam: Der Baum benötigt keinen Dünger und ist kaum anfällig für Schädlinge. Falls sich doch einmal Milben oder andere Schädlinge einnisten sollten, lassen Sie den Baum nur Zeit. Er wird sie dank seiner sekundären Pflanzenstoffe von allein wieder los.



MORINGA FÜR ALLE

Wir leben in einer Überfluggesellschaft, können uns so viel Obst und Gemüse kaufen, wie wir möchten. Brauchen wir da überhaupt ein »Superfood« wie Moringa?

Wozu Superfoods?

Der Verdacht, »an vollen Töpfen zu verhungern«, ist nicht neu. Schon lange merken wir, dass etwas nicht stimmen kann mit un-

serer Ernährung, dass wir trotz Überfluss immer kränker und dicker werden. Das liegt zum einen an der Vielzahl industriell verarbeiteter Lebensmittel, zum anderen an unseren Ernährungsgewohnheiten. Selbst wenn man Sie eher in der Gemüseabteilung als am Süßigkeitenregal antrifft, ist es schwer, den Bedarf an Vitalstoffen zu decken. Das liegt an langen Transportwegen und Lagerzeiten, aber auch an unserem erhöhten Bedarf.

Mangel trotz Überfluss

Jeder Organismus, der viel Sport macht, der Stress, einer erhöhten Strahlen- oder Feinstaubbelastung oder sogar einer chronischen Krankheit ausgesetzt ist, hat einen erhöhten Nährstoffbedarf.

Unser Körper ist durchaus in der Lage, trotz eines Mangelzustands längere Zeit zu funktionieren, aber der Verdacht, dass sogenannte »Zivilisationskrankheiten« uns dann eher gefährden, liegt nahe. Und ich möchte Sie auch durchaus nicht von Ihrer Verantwortung freisprechen, sich um eine gesunde und vollwertige Ernährung zu bemühen!

Wenn jedoch durch unser technisiertes Leben in einer umweltbelasteten und stressigen Umgebung unser Bedarf steigt, aber gleichzeitig unsere Ernährung nicht vollwertig ist und aus großen Mengen Obst und Gemüse besteht, dann geht die Schere immer weiter auseinander.

Moringa als natürliche Nahrungsergänzung

Wer kann von Moringa profitieren? Man muss schon fast umgekehrt fragen: Wer profitiert denn nicht davon? Denn Moringa versorgt den Körper mit allen Vitalstoffen, die er braucht, und das ist natürlich in jedem Alter und jeder Lebenslage wichtig.

In den Entwicklungsländern wird Moringa in erster Linie für schwangere oder stillende Frauen und Säuglinge genutzt. In diesen sensiblen Phasen, in denen es ganz beson-

ders wichtig ist, dass kein Nährstoff zu kurz kommt, leistet Moringa dort Großartiges ▶ siehe Seite 47. Bei uns in Europa wird Moringa aus Vorsicht nicht bei schwangeren oder stillenden Frauen eingesetzt, da es noch an wissenschaftlichen Studien mangelt. Bei Kindern ab dem Grundschulalter hilft Moringa, wenn das Kind nicht genug Obst oder Gemüse isst. Ich spreche da aus Erfahrung und war oft dankbar, dass ich Moringa hatte, wenn meine Kinder sich gerade strikt geweigert haben, irgendetwas zu sich zu nehmen, das im Verdacht stand, gesund zu sein. Doch auch im Erwachsenenalter profitiert man von dieser einzigartigen Pflanze. Wer Moringa besonders gut nutzen kann, das möchte ich Ihnen jetzt gerne vorstellen.

INFO

DAS SUPERFOOD FÜR ALLE!

In jedem Alter ist es gut, mit allen Nährstoffen versorgt zu sein. Das Erste, was Moringaanwender nach etwa zwei bis drei Wochen berichten, ist: »Mann, bin ich fit!« Die meisten brauchen weniger Schlaf, fühlen sich morgens ausgeschlafener und kommen leichter aus dem Bett. Doch Moringa hat mit seiner einzigartigen Zusammensetzung noch ein paar speziellere Asse im Ärmel.

Das Moringaöl

Presst man Moringasamen, entsteht das Moringaöl, auch Behenöl genannt. Die Samen sollten möglichst kalt gepresst werden, damit die Nährstoffe erhalten bleiben. Schon bei den alten Ägyptern war Moringaöl für medizinische Zwecke und zur Schönheitspflege hochgeschätzt. Ähnlich wie Olivenöl enthält es viele ungesättigte Fettsäuren und senkt, innerlich eingenommen, den Blutdruck und den Cholesterinspiegel.

Ein Jungbrunnen für die Haut

Äußerlich angewendet wird das Öl seinem Ruf als Anti-Aging-Wunder mehr als gerecht. Das Geheimnis seines verjüngenden Effekts steckt im Wirkstoff Zeatin, wovon Moringa ein Tausendfaches mehr enthält als jede andere Pflanze. Der Botenstoff schleust Wirkstoffe tief in die Haut ein. Zeatin reduziert die Faltentiefe, lässt Flecken verschwinden und macht das Hautbild feinporiger.

Die Industrie versucht aus diesem Grund, Zeatin künstlich herzustellen, aber das ist bis jetzt noch nicht gelungen.

Auch der Lotuseffekt des Öls wird gerne von der Kosmetikindustrie genutzt. So können Schmutzpartikel nach der Behandlung von Haut oder Haar mit dem Öl nicht mehr anhaften. Außerdem schützen die enthaltenen Ölsäuren die Haut vor der Bildung von freien Radikalen, die die Haut schneller altern lassen. Wegen seiner entzündungshemmenden

MEIN PERSÖNLICHER TIPP



MORINGAÖL BEI NEURODERMITIS

In meiner Praxis empfehle ich das Moringaöl oft Neurodermitis-Patienten, die Probleme

haben, ein Pflegeprodukt zu finden, das sie vertragen. Sie sind allesamt begeistert von der Wirkung, doch vor allem die Verträglichkeit wird als sehr gut bewertet. Auch bei Schuppenflechte pflegt das Öl optimal.

den und antibakteriellen Wirkung ist das Öl hervorragend für die Behandlung von empfindlicher, zu Entzündungen neigender Haut geeignet ► siehe Kasten.

Anwendung

Moringaöl lässt sich leicht auftragen, hat einen angenehmen Duft und zieht gut ein. Ein weiterer Vorteil ist, dass dieses hochstabile Öl nie ranzig wird. Man kann es zur Massage benutzen oder als Hautpflegeprodukt verwenden. Da Moringaöl hitzebeständig ist, kann man damit auch braten und kochen. Oder Sie nutzen seine gesunden Eigenschaften, indem Sie es einfach über den Salat geben. Viele weitere leckere Ideen finden Sie im Rezeptteil ► siehe Seite 59.

HERSTELLUNG EINER MORINGA-GESICHTSCREME

Die einfachste Möglichkeit, das Öl als Gesichtspflege zu benutzen, habe ich Ihnen auf Seite 25 gezeigt, doch eine Moringacreme selbst herzustellen, macht viel mehr Spaß! Es ist auch nicht schwer und das Ergebnis wird Sie überraschen!

Das nachstehende Rezept eignet sich zur Herstellung einer Nachtcreme für normale bis trockene Haut. Die Creme versorgt die Haut reichhaltig mit Nährstoffen, zieht aber trotzdem gut ein. Wenn Sie eine extrem trockene Haut haben, können Sie die Creme auch als Tagespflege ausprobieren.

SIE BRAUCHEN:

- 50 ml abgekochtes Wasser
- 15 ml Moringaöl
- 5 g Tegomuls
- 2 g Bienenwachs
- 3 g Sheabutter
- 10 Tropfen Grapefruitkernextrakt (zum Konservieren)



HARDWARE:

- 1 großer Topf
- 1 Laborthermometer (geht von -10 bis 110 Grad Celsius)
- 1 Messbecher oder Messlöffel mit kleinen Einheiten (1–5 ml)
- Waage für Messungen im Grammbereich
- 1 feuerfestes Becherglas
- 1 Glasrührstab
- 1 frisches Geschirrtuch
- 1 Löffel
- 1 Spatel
- 1 Cremedöschchen



MORINGAREZEPTE FÜR JEDEN TAG

NUTZEN SIE DIE GESUNDE WIRKUNG VON MORINGA, INDEM
SIE ES IN IHRE TÄGLICHE ERNÄHRUNG EINBAUEN. HIER
FINDEN SIE LECKERE UND GANZ EINFACHE REZEPTIDEEN
FÜR GROSS UND KLEIN.

Basics und Frühstücksideen	60
Suppen, Salate & Vorspeisen	68
Hauptgerichte	76
Desserts, Getränke & Gebäck	82

KRÄUTER-FRISCHKÄSE-CREME

1,5 TL Moringablattpulver | ½ TL Meersalz |
50 g weiche Butter | 150 g Frischkäse |
½ Bund Petersilie | ½ Bund Schnittlauch |
¼ Beet Kresse | Pfeffer

Für 4 Portionen | 15 Min. Zubereitung

1 Das Moringapulver mit dem Meersalz gut vermischen. Mit der Butter in eine Schüssel geben und mit den Quirlen des Handrührers 5 Min. cremig rühren. Frischkäse unterrühren.

2 Kräuter abbrausen und trockenschütteln. Petersilie abzupfen und fein hacken, Schnittlauch in Röllchen schneiden. Kresse vom Beet schneiden. Alle Kräuter zum Käse-Mix geben, kurz unterrühren. Mit Pfeffer abschmecken. Bis zum Servieren kalt stellen. Schmeckt auf Bauernbrot, mit Radieschen oder Gurken belegt.

PAPRIKA-CASHEW-PASTE

2 kleine rote Paprikaschoten (ca. 300 g) |
1 Schalotte | 1 EL Olivenöl | 2 EL Cashewkerne |
Meersalz | Pfeffer | 1 TL Aceto balsamico |
1,5 TL Moringablattpulver

Für 4 Portionen | 30 Min. Zubereitung

1 Den Ofen-Grill vorheizen. Die Paprika halbieren, putzen, waschen und trocknen. Mit der gewölbten Seite nach oben auf den Rost legen, unter dem Grill (Mitte) 8–10 Min. rösten, bis die Haut schwarz wird. Paprika kurz abkühlen lassen, dann häuten und klein würfeln.

2 Inzwischen die Schalotte abziehen, fein würfeln und im Öl glasig dünsten. Die Cashewkerne fein hacken, dazugeben und kurz mitbraten. Abkühlen lassen.

3 Paprikawürfel und Nuss-Mix fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer, Essig und Moringapulver abschmecken. Der Aufstrich hält sich im Kühlschrank ca. 1 Woche. Er schmeckt prima auf Vollkornbaguette, mit Tomaten belegt.

HIMBEER-MORINGA-QUARK

125 g Himbeeren | 1,5 EL Rohrohrzucker |
½ TL pflanzliches Bindemittel (z. B. Guarkernmehl) | 1 TL Moringablattpulver | 200 g Magerquark | 1 TL Zitronensaft | ½ TL abgeriebene Schale von 1 Bio-Zitrone

Für 4 Portionen | 15 Min. Zubereitung

1 Die Himbeeren verlesen, nur wenn nötig kurz abbrausen. Mit dem Zucker und dem Bindemittel in eine hohe Rührschüssel geben und mit dem Stabmixer glatt pürieren. Das Moringapulver gut unterrühren.

2 Den Quark mit dem Zitronensaft und der Zitronenschale cremig rühren. Das Himbeerpüree

mit einer Gabel locker unter die Quarkmasse ziehen, sodass ein Marmorpattern entsteht. Bis zum Servieren kalt stellen.

3 Der Aufstrich hält sich im Kühlschrank 3–4 Tage. Er schmeckt sehr gut auf Brötchen oder Vollkornbrot. Nach Belieben noch mit einigen Himbeeren garnieren.

HIMBEER-TRAUM

Der Himbeer-Moringa-Quark schmeckt auch gut als Dessert für 2 Personen: Dazu das Himbeerpüree wie links beschrieben herstellen und mit dem Quark verrühren. 1 EL Mandelblättchen in einer beschichteten Pfanne ohne Fett rösten. Das Dessert mit Himbeeren und Mandeln bestreut servieren.

TIPP

KLEINE MORINGA-FRÜHSTÜCKSIDEEN FÜR JEDEN TAG

- **Bananen-Brot:** 100 g Banane schälen, 3 Scheiben abschneiden und beiseitelegen. Die übrige Banane mit 1 TL Zitronensaft beträufeln und fein zerdrücken. Mit 2 EL Magerquark und 2 TL Agavendicksaft vermischen. Auf eine Scheibe Vollkornbrot streichen, mit ½ TL Moringapulver bestreuen und mit den Bananenscheiben belegen.
- **Beeren-Müsl:** 3 EL Beeren-Müsl-Mischung mit 1 EL gehackten Mandeln, ½ TL Moringablattpulver und 2 TL flüssigem Honig vermischen.

150 g Naturjoghurt in eine Schale füllen, Müsl-Moringa-Mix darauf schichten. Mit 60 g Heidelbeeren garnieren.

- **Rührei mit Tomaten:** 2 Eier (Größe M) mit Salz und Pfeffer verrühren. 125 g Kirschtomaten halbieren oder vierteln, 1 Frühlingszwiebel fein würfeln, beides in ½ EL Olivenöl braten. Eimasse dazugeben, unter gelegentlichem Rühren stocken lassen. Rührei mit ½ TL Moringapulver bestäuben.



DIE GESÜNDESTE PFLANZE DER WELT

Nicht umsonst wird Moringa auch der Wunderbaum genannt:
Keine andere Pflanze enthält mehr Vitalstoffe.



IN DIESEM BUCH FINDEN SIE:

- Wissenswertes über **die zahlreichen Nährstoffe des Superfoods**: Von hochwertigem Eiweiß über sekundäre Pflanzenstoffe bis hin zu Vitaminen und Mineralien.
- Alles über **die vielen Anwendungsgebiete** von Moringa und wer davon profitiert.
- Praktische **Do-it-yourself-Tipps**: Selbstgemachte Moringacreme, das Anpflanzen eines eigenen Bäumchens und mehr.
- **Über 40 Moringa-Rezepte**: Von leckeren Frühstücksideen über Küchenbasics bis hin zu kleinen Naschereien.

WG 461 Ernährung
ISBN 978-3-8338-4129-3



9 783833 841293



PEFC
€12,99 [D]
€13,40 [A]

www.gu.de

G|U