

Bund der Freunde der Engel e.V.

Im Dienste der Ärmsten in Burkina Faso

"Trockne die Tränen und bringe Freude."

"Yès nintâm n wa ne laado!"

Sprichwort aus Burkina Faso

Indem wir den Kindern der Armen
dienen, dienen wir Jesus
(die S.I.C. und Papa Alfred)



Moringa allgemeine Informationen

Moringa ist eine der nützlichsten und vielseitigsten Pflanzen, die es auf dieser Erde gibt.

Eine Spezies aus dem Himalaja, die von sich reden gemacht hat und vielerorts als Wunderbaum bezeichnet wird. Diese schnell wachsende, sommergrüne Pflanze wird als Nutz- und Zierpflanze kultiviert, gedeiht auf fast jedem Boden und bildet paarig gefiederte Blätter aus. Die goldfarbenen Blüten duften nach Honig.

Nicht nur Gehirn und Knochen, Nerven und Stoffwechsel können mit den Blättern des "Meerrettichbaumes", Moringa olifeira, reguliert werden. Sie sollen auch gegen Kopfschmerzen, Blähungen, Schnittverletzungen und noch viel mehr helfen. Bereits über 700 Studien findet man inzwischen, die die gesundheitlich wertvollen Eigenschaften dieser ayurvedischen Heilpflanze belegen und die immer mehr Wissenschaftler zum Staunen bringt.

Es werden schon über 300 Erkrankungen gezählt, von Schwächezuständen und hohem Blutdruck bis Osteoporose und Diabetes, die mit dem „Wunderbaum“ behandelt werden können. In der ayurvedischen Medizin ist seine Heilkraft schon seit Jahrtausenden bekannt.

Die Blätter sind ein natürliches, außergewöhnlich vielseitiges Multivitamin- und Mineralstoffkonzentrat, die Samen befreien Wasser von Bakterien und Viren und liefern ein kosmetisches Öl, und die Früchte sind Bestandteil von Curry-Mischungen. „Moringa olifeira“ heißt die Pflanze, die wegen ihrer vielfältigen Wirksamkeit auch „Wunderbaum“ oder „Baum des langen Lebens“ genannt wird. Je nach Region ist die Pflanze auch als Meerrettichbaum, Trommelstockbaum oder Behenbaum bekannt. Ursprünglich stammt sie aus der Himalajaregion, jedoch wächst sie heute weltweit in den tropischen und subtropischen Regionen der Erde in Afrika, Arabien, Südostasien und den karibischen Inseln. Vielleicht erweckt der Moringabaum nun auch Ihr Interesse, und in naher Zukunft können Sie „Ihrer Moringapflanze“ im Garten, auf dem Balkon oder im Wohnzimmer beim Wachsen zusehen.

In Ostafrika gibt es bereits erste Projekte, wo sie als natürliches Heilmittel im Kampf gegen Unter- und Fehlernährung erfolgreich genutzt wird, denn in den Blättern des Moringabaumes sind sämtliche lebenswichtige Aminosäuren und Fettsäuren enthalten sowie eine große Bandbreite an Vitaminen und Mineralstoffen, die einen höheren Anteil aufweisen als die bekannten Gemüse.

So z.B. enthält die Moringapflanze ungefähr bis zu

- 25 x soviel Eisen wie Spinat
- 17 x so viel Kalzium wie in Milch
- 15 x so viel Kalium wie in Bananen
- 7 x so viel Vitamin C wie in Orangen
- 7 x soviel Vitamin B1 und B2 wie Hefe
- 6 x soviel Polyphenole wie Rotwein
- 4,5 x soviel Folsäure wie Rinderleber
- 4,5 x soviel Vitamin E wie Weizenkeimlinge
- 4 x so viel Vitamin A wie in Karotten
- 2,5 x soviel Karotin wie Karotten
- 2 x soviel Magnesium wie Braun-Hirse
- 2 x soviel Proteine wie Soja
- 2 x soviel Ballaststoffe wie Weizenvollkorn
- 1,5 x soviel essentielle Aminosäuren wie Eier
- 1,5 x soviel Zink wie ein Schweineschnitzel
- sehr große Mengen an natürlichem Chlorophyll
- und sehr hohe Anteile an ungesättigten Fettsäuren (Omega 3, 6 und 9)

Die Kombination und Zusammensetzung der Inhaltsstoffe der Moringapflanze ist sehr konzentriert, ausgewogen und einzigartig unter allen bekannten Pflanzen. Sie enthält einen äußerst hohen Gehalt an Mineralien wie z.B. Potassium, Magnesium, Kalzium und Phosphor, ausreichende Mengen an Eisen, Zink und Kupfer, Chrom, um einige aufzuzählen, und obendrein noch 18 essentielle Aminosäuren, die wichtigsten Bausteine zum Aufbau von Proteinen im Körper und Immunsystem. Fast alle Vitamine wie Vitamin A, B1, B2, B3, B6, B7, C, D, E, K und Vitalstoffe, über 46 Antioxidantien und auch den vor kurzem neu entdeckten Botenstoff Zeatin.

Zeatin öffnet die Türen für Vitalstoffe, lässt sie herein und begleitet sie bis an den Platz, wo sie von den Zellen benötigt werden. Zeatin sorgt quasi dafür, dass sämtliche Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und Aminosäuren durch den Körper aufgenommen werden. Zeatin, ein wichtiger Regulationsfaktor der Zellen und eine starke Antioxidantie und daher zellschützend und zellregenerierend. Zwar findet man Zeatin in vielen Pflanzen, jedoch meist nur in Mengen von unter einem Mikrogramm pro Gramm. Das Moringablatt dagegen enthält mehr als das Hundertfache je Gramm.

Ebenso außergewöhnlich ist der hohe Gehalt an Mangan, Chrom und an dem seltenen Bor in Moringa. Mangan ist unter anderem für gesunde Gelenke und Knochen wichtig, und Chrom kommt im Stoffwechsel und bei Stressbelastung eine zentrale Bedeutung zu. Bor wurde bisher nicht zur Gruppe der lebenswichtigen Spurenelemente gerechnet, doch in den letzten Jahren wird seine Bedeutung immer mehr erkannt: Bor ist grundlegend für den Aufbau von Serin, einer Aminosäure, die in nahezu allen Proteinen des menschlichen Organismus enthalten ist. Bor spielt für den Calcium-, Magnesium und Phosphorhaushalt eine dominante Rolle und wird medizinisch erfolgreich bei Osteoporose eingesetzt. Es reduziert stressbedingte Oxidation, hemmt die Zellteilungsrate von Zellen ohne Differenzierung (wie Krebszellen) und- ist dasjenige Spurenelement, was normalerweise im Gehirn am meisten zu finden ist. Elementares Bor ist jedoch giftig, als Nahrungsergänzung eignen sich daher nur Pflanzen mit hohem Borgehalt - allen voran Moringablätter, die mit 31 Milligramm je 100 Gramm den höchsten Gehalt besitzen. Größere Mengen an organischen Borverbindungen besitzen sonst nur Quitten (ca. 10 g e 100g, Mandeln (3,4 g) und Rote Beete (2,1 mg je 100g).

Moringa ist ein vollkommenes und vollendetes Nahrungsprodukt, das alle Nährstoffe enthält, die der Mensch vom Mutterleib, als heranwachsender Fötus, bis ins hohe Alter benötigt.

Sein Gehalt an Vitalstoffen ist so hoch, dass bereits 2,5 g des getrockneten Blattpulvers den Tagesbedarf vieler notwendiger Vitalstoffe eines Kindes und 5,0 g den eines Erwachsenen deckt. Er liefert die ideale Nahrung, die vielseitig in Küche und Speiseplan eingesetzt werden kann. Als Gewürz, für die Suppe, in den Salat und als Salat, Gemüse, Getränke, wobei die gesamte Pflanze vielerlei Einsatzmöglichkeiten aufweist.

So z.B.:

- die Blätter und Früchte als Nahrungsmittel (frisch oder getrocknet) verwendet
- die Blüten als Gewürz, für die Bienenzucht und als Medizin
- die Samen als Nahrungsmittel, Öl, zur Wasserreinigung und Anpflanzungen
- die Rinde als Medizin, zur Seil- und Papierherstellung
- die Wurzeln als Nahrungsmittel und Medizin
- die Pflanze als Ganzes für Tierfutter, Biomasse für alternative Energie
- die „Abfallprodukte“ als Bodenverbesserer, Biodünger und Tierfutter.

Da die Pflanze gerade in jenen Ländern der Erde gut wächst, in denen oft auch der Hunger groß ist, kann ihre gezielte Nutzung Mangelzustände lindern helfen. So berichten Mitarbeiter von afrikanischen Hilfsprojekten, dass Kinder durch nur drei Esslöffel Moringapulver pro Woche deutlich gekräftigt wurden. Ein Professor eines Tropenzentrums betont, „der Moringabaum ist außerordentlich hilfreich gegen ernährungsbedingte Krankheiten - sowohl bei Unterernährung und gerade auch bei westlicher Fehl- und Mangelernährung. Er ist ein Phänomen unter den Nahrungs- und Heilpflanzen.“

In der modernen Medizin werden heute Extrakte aus Moringa olifeira vor allem wegen ihrer ausgleichenden Wirkung auf das Nerven- und Hormonsystem und für die Stärkung der Abwehrkräfte eingesetzt. Jeder kann aber die erstaunliche Wirkkraft des Moringabaumes in Form von Blattpulver oder einer eigenen Pflanze im Wohnzimmer nutzen. Das Pulver oder die Blätter können in Suppen, Speisen und ins Müsli gestreut, als Tee getrunken werden. Als Tee hat Moringa einen Geschmack, der ein wenig an Brennesseln erinnert; beim Einnehmen des Pulvers wird die leichte Schärfe von den enthaltenen Senfölen deutlicher spürbar. Gerade dieser pikante Geschmack macht es als Würzzugabe in Speisen interessant.

Inzwischen entsteht regelrecht ein Markt für Nahrungsergänzungen aus Moringa, und man findet vor allem im Internet viele Anbieter. Wenn man die positiven Eigenschaften von Moringa für sich nutzen möchte, dann kann man entweder auf diese Produkte, wie auch wir sie anbieten, zurückgreifen oder besser gleich seine eigene Moringapflanze aus einem Samen ziehen. Ein Moringasamen keimt bereits nach 1 - 2 Wochen, schon 4 – 6 Wochen später ist eine 15 - 25 cm hohe Pflanze gewachsen, und schon nach 19 - 12 Monaten ein stattliches Bäumchen, wo man „seine eigene Ernte“ erhält. Täglich frische Blätter nach Bedarf für die eigene Küche.

Aber nicht nur für die Küche, Moringablätter und -früchte dienen als Nahrung für Mensch und Tier gleichermaßen. Es ist bedauerlich, dass auf Grund dieses Wissens nicht mehr Moringaprojekte existieren. Stattdessen werden Moringabäume für Nahrungsergänzungsmittel in Kapselform kultiviert, die in der westlichen Welt ihren Absatzmarkt haben. Dabei ist es so einfach, eine eigene Moringapflanze zu Hause im Wohnzimmer zu halten und täglich frische Blätter zu ernten

Quelle:

www.exoticsamen.com
Sabine Engelbauer
Grüner Weg 28
Postfach 11 28
92237 Sulzbach-Rosenberg
Telefon: 09661 /10 25 07