

Moringa: Die Pflanze, ihr Nutzen, ihre Herkunft



Die Pflanze

Moringa oleifera ist ein tropischer Baum voller Nährstoffe mit vielen Vitaminen, Mineralien und wertvollem Protein. Wenn man ihn wachsen lässt wird er 10-12 Meter hoch. Man kann die Pflanze aber auch als Busch kultivieren, dann sind die Blätter leichter zu ernten und zu verarbeiten.

Moringa stammt ursprünglich aus Nordwestindien und ist heute weltweit in den Tropen zuhause – die Pflanze liebt sonnige und heiße Länder. Zum Beispiel kommt sie viel in Südostasien, in den tropischen Regionen von Afrika und in Mittelamerika vor.

Die frischen, grünen Moringa Blätter oder die Blätter in getrocknetem Zustand werden bereits viele Jahre schon als hochwertigstes Lebensmittel, als Nahrungsergänzungsmittel oder als Futtermittel verwendet.

Eine gesunde Zutat

Auf dem Lebensmittel-Markt und als Tierfutter wird Moringa auch wegen seiner Potenziale hinsichtlich gesundheitlicher Wirkung geschätzt und verwendet. In Indien wird Moringa seit Jahrhunderten im Ayurveda eingesetzt.

Besonders die sog. sekundären Pflanzeninhaltsstoffe wie: Glucosinolate, Carotinoide, Flavonoide und Phenolsäuren sind in Moringa Blättern zu finden und haben das Potenzial, den Gesundheitszustand bei Mensch und Tier positiv zu beeinflussen.

Wichtige, in der Forschung untersuchte gesundheitliche Eigenschaften von Moringa:

- Antioxidative Inhaltsstoffe
- Entzündungshemmend
- Immunmodulierend
- Stabilisiert den Blut-Cholesterinwert
- Stabilisiert den Blutzucker
- Krebschützende Eigenschaften

Moringa ist aber ein natürliches Futtermittel oder Lebensmittel – und keine Medizin. Eine nährstoffreiche und natürliche Ernährung kann zum Gesunderhalt beitragen oder die Genesung unterstützen. Bei gesundheitlichen Beschwerden sollte daher immer auch ein Mediziner hinzugezogen werden.

Herstellung Moringa Blattpulver und Feinschnitt

Zur Ernte werden die Blätter von den Bäumen oder Sträuchern geschnitten und lokal teilweise frisch gegessen oder gefüttert. Um sie haltbar zu machen und für weitere Anwendungen zu nutzen, werden die

Moringa Blätter schonend mit Luft getrocknet, von den Zweigen getrennt und dann je nach Bedarf fein gemahlen und als Pulver oder in Form von Feinschnitt verwendet.

Anbau und Ökologie

Viele Familien in den Tropen haben einen Moringa-Baum im Garten und ernten die Blätter täglich für ihren eigenen Bedarf und ihre Tiere. Moringa wächst auch in trockenen Gebieten gut, die Pflanze braucht nicht viel Wasser und keine reichen Böden. Als mehrjähriger Strauch kann sie nachhaltiger im Anbau als Getreide oder Hülsenfrüchte angebaut werden. Wegen des üppigen Wachstums nennt man sie auch Baum des Lebens und Never-die-tree. Mit Moringa kann man - zum Beispiel durch Soja-Anbau geschädigte Böden - wieder nutzen und einen grossen Proteinertrag produzieren.

Nachhaltigkeit und Fairness

Wegen seines Reichtums an Nährstoffen und seines einfachen Wachstums ist Moringa sinnvoll für die Ernährung und Tierfütterung. Die Pflanze wird heute von meist kleinen Produzenten hergestellt. Durch das steigende Interesse bei uns und in den Ursprungsländern gibt es neue Einkommensquellen für die Landwirte und Farmer. In Entwicklungsländern und auch bei uns ist eine pflanzenbasierte, vollwertige Ernährung und Fütterung von wachsender Bedeutung.

Makro-Nährstoffe

Auf nachfolgender Information sind typische Nährstoff-Gehalte von getrockneten Moringa oleifera Blättern zusammengestellt. Die Daten stammen aus Literatur-Angaben und eigenen Analysen.

Die Angaben sind als Orientierungswerte zu verstehen. Wir legen grossen Wert auf die Auswahl unserer Rohstoffe, trotzdem unterliegen natürliche pflanzliche Rohstoffe Schwankungen durch Bodenbedingungen, Wachstum und Witterung. Angaben zum jeweiligen Nährstoffgehalt des Futters finden Sie auf unserer Produkt-Spezifikation und auf den Produkt-Etiketten.

Nachfolgende Zahlen sind je 100g Moringa-Blattpulver.

Makro-Nährstoffe

Energie	1240	kJ/100g
	300	kcal/100g
Fett	6.0	g/100g
Fettsäuren gesättigte	1.0	g/100g
einfach ungesättigte	0.3	g/100g
mehrfach ungesättigte	3.7	g/100g
Trans-Fettsäuren	< 0.1	g/100g
Cholesterin	< 5	mg/100g
Kohlenhydrate gesamt	22	g/100g
Glucose	1.8	g/100g
Fructose	1.0	g/100g
Saccharose	6.2	g/100g
Mehrwertige Alkohole	< 0.1	g/100g
Stärke	13	g/100g
Nahrungsfasern	28	g/100g
Protein	24	g/100g
Wasser	6.8	g/100g

