



Moringa: Baum des Lebens

[Moringa oleifera](#) ist der Name des ursprünglich aus Nordindien stammenden Meerrettichbaums. Er gilt als eines der nährstoffreichsten Gewächse der Erde und ist heute auch in Asien, Afrika und Lateinamerika weit verbreitet. Schon in kleinen Mengen soll Moringa ein Superfood sein.

Die Anwendung von Moringa

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 des Blattpulvers täglich in [Rohkost](#)-Gerichten verzehren und weitere Portionen des Pulvers in gekochte Gerichte geben – wenn man möchte.

Das Blattpulver ist ein Lebensmittel, für das keine vorgeschriebenen Dosierungslimits gelten. Da das Blattpulver aber einen recht intensiven und leicht scharfen (Meerrettich ähnlichen) 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 Blattpulver 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.

Die Nährwerte

Die Wunderbaumblätter enthalten

1. doppelt so viel Calcium wie Milch,
2. ein Viertel der [Betacarotin](#)menge von Karotten,
3. fast so viel Kalium wie Bananen, aber nur ein Viertel der Kaliummenge von Spinat,
4. 80 Prozent der Eisenmenge von Spinat und 15 Prozent der Eisenmenge von [Chlorella](#) sowie
5. halb so viel Vitamin C wie Orangen und 0,17 Prozent der Vitamin-C-Menge von [Acerola](#)pulver.
6. Vitamin E – Platz 2 für Moringa
7. 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 g Fett. Wozu dann diese hohen Vitamin-E-Werte?

8. Noch scheint es keine Erklärung dafür zu geben. Doch gerade infolge der grossen Vitamin-E-Mengen werden in den Heimatländern des Wunderbaums fettreiche Lebensmittel oder Gerichte mit Moringablättern zubereitet, was die Haltbarkeit dieser Lebensmittel stark erhöht.
9. In Werbetexten wird häufig der höchste jemals in Wunderbaumblättern gemessene Vitamin-E-Wert angegeben, 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).
10. 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. Der Wunderbaum liegt hier also auf Platz 2 der besten Vitamin-E-Quellen.
11. 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.
12. Vitamin B2 – Moringa ist Sieger
13. 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? Das Blattpulver liefert schon mit einer Tagesportion von 10 g stolze 2 mg Vitamin B2 und ist hier somit ein echter Sieger.
14. 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 hochzuhalten. Der Wunderbaum kann dabei helfen – schon bei 10 g des Blattpulvers pro Tag!
15. **In unserem Eine-Welt-Laden Wardenburg erhältlich.**