



**Botti's frische Schweizerkräuter**

[www.bottipflanzen.ch](http://www.bottipflanzen.ch)

**Moringa** Meerrettichbaum, Behenbaum, Wunderbaum

**Moringa oleifera**

**Familie:** Bennussgewächse (Moringaceae)



**Pflege:** Moringa liebt einen sonnigen Standort. Sie ist nicht Winterhart und bei Temperaturen unter 10°C verliert sie die Blätter. Am besten als Kübelpflanze halten. Vom Frühjahr bis Herbst draussen an einen sonnigen Platz stellen. Überwintern hell und nicht unter 10°C halten. Sie braucht eine gute wasserdurchlässige Erde und verträgt keine Staunässe. Mit dem Giessen sparsam umgehen.

### **Die neue Nahrungs- und Energie-Quelle des 21. Jahrhunderts.**

100 Gramm Blätter enthalten 4-mal mehr Vitamin A wie Möhren, 7-mal mehr Vitamin C als Orangen, 4-mal mehr Kalzium als Milch, genauso viel Eiweiß wie Eier, 3-mal mehr Kalium als Bananen und doppelt so viel Proteine wie Soja.

In den Blättern sind 18 der 20 Aminosäuren nachzuweisen. 11 davon sind für den Menschen essentiell und unentbehrlich.

Moringa enthält so viel Vitamin A, B, C und E, Mineralstoffe, Eiweiß, Aminosäuren, Spurenelemente, Pflanzenbegleitstoffe und Chlorophyll, wie keine andere Gemüse- oder Obstsorte.

Moringa als Antioxidant: Moringa enthält viele Antioxidantien. Selen, ein wichtiges Antioxidant, kann sich nicht ohne Vitamin E entfalten. Moringablätter enthalten sowohl Selen als auch eine hohe Menge an Vitamin E. Moringa ist hoch aktuell in der Vorbeugung vieler Augenleiden und bei Altersschwäche. .

Moringa ist in vielen Ländern schon heute die wichtigste Nahrungs- und Energiequelle für Mensch, Tier und Pflanze.

Die Blätter des Baumes enthalten alle wichtigen Nährstoffe, die der Körper, von seinem Entstehen im Mutterleib bis zu seinem Lebensende, braucht.

In den ärmsten Regionen werden Moringabäume bei medizinischen Stationen angepflanzt und die Blätter und Früchte (als frisches Gemüse oder getrocknet als Pulver) werden an schwangere und stillende Frauen, sowie an Babys und Kinder verabreicht.

Auch für Vegetarier ist Moringa eine sehr wichtige Eiweißquelle geworden.

**Heilkunde:** Alle Pflanzenteile des Meerrettichbaums werden in der lokalen, traditionellen Medizin Indiens, Sri Lankas, Javas und Afrikas eingesetzt. Der Saft wird verwendet, um den Blutdruck zu stabilisieren. Blätter wirken entzündungshemmend. Mit den Wurzeln werden rheumatische Beschwerden kuriert.

Das in der Wurzel enthaltene Alkaloid Spirochin und Moringine wirkt bakterizid, weshalb zwischenzeitlich auch eine Verwendung als Antibiotikum sowie im biologischen Pflanzenschutz geprüft wird. Auch die langen unreifen Samenkapseln sollen medizinische Wirkstoffe enthalten.

Die Blätter können als Salat oder auch roh gegessen werden. Als Gemüse, wie Spinat dunsten. Unreife dunkelgrüne Früchte werden wie grüne Bohnen verwendet. Machen Sie sich einen Moringatee.

Forschungen in den letzten Jahrzehnten haben gezeigt, dass die Samen zur Aufbereitung von Trinkwasser verwendet werden können.

Gärtnerei Moll GmbH  
Grabenmattenstrasse 18  
5608 Stetten

**Bottis Chrüter  
vom  
Chrüterbotti**

Tel. 056/496'24'94  
Fax. 056/496'84'25  
[info@bottipflanzen.ch](mailto:info@bottipflanzen.ch)