



# Moringa

Active Aid in Africa e. V.

Vorsitz: B. Uhlig / R. Mattheus

Im Ludlein 22

75181 Pforzheim

Tel. 07231-66500

e-mail: mail@aaa-germany.de

Internet: www.aaa-germany.de

## Erläuterungen und Verwendung



Moringas in Ngona

Stammt aus Indien. Die Bestandteile von Moringa sollen gegen einige Hundert Wehwechen helfen und die Immunabwehr stärken.

Wird auch der Wunderbaum genannt.

Die Samen reinigen und desinfizieren das Wasser, wenn ein Baum am Teich steht.



Es gibt 13 Arten von Moringa, am bekanntesten ist *Moringa Oleifera*, der s.g. Meerrettich-Baum.



Ca. 3-Jährige Moringa

Die Samen aus der Schote kann man wie Tabletten einnehmen, aber dabei schön langsam zerkauen, schmecken echt fein, ähnlich wie Nüsse, nur max. 3 pro Tag sind erlaubt, sonst läuft man über vor lauter Vitamine und Mineralien.

Blätter, Blüten und Samen enthalten unzählige Mineralstoffe und Vitamine. Man kann sie einfach essen, wie sie sind oder aus den Blättern Tee machen.



Die Blüten duften herrlich und eignen sich hervorragend zum Garnieren.