

# Moringa oleifera

„Einnahmeempfehlung“ und/oder „Anwendungsempfehlung“?

Moringa, wieviel kann man davon einnehmen?



Nun das kommt auf die Qualität und die Verarbeitung des Pulvers an. So gibt es z.B. Pulver zu kaufen, das zum Großteil aus den Stängeln anstatt aus den Blättern besteht. Stängel sind nicht so wertvoll und dann benötigt man davon mehr. Auch kommt es auf die Mühle an. Wenn die Mühle beim zermahlen der Blätter eine zu große Hitze erzeugt, sind viele der Inhaltsstoffe zerstört. Auch dann benötigt man mehr davon. **Bei uns im MoringaGarden trocknen und mahlen wir alle Moringarohstoffe grundsätzlich unter 40 Grad. Wir trennen die Stiele von den Blättern und nur die Blätter werden bei uns zu Pulver zermahlen.** Deshalb beziehen sich diese Empfehlungen ausschließlich auf das Moringa-Blattpulver aus dem **MoringaGarden Teneriffa**.

Kaum hat jemand einen Beutel Moringa gekauft und erhalten, und schon wird nach dem „Beipackzettel“ gesucht. **Hmm, wie nimmt man das nun?** Einfach auslöffeln?

**Hier ist er, der „Beipackzettel“**

- Nehmen Sie über den Tag verteilt ca. 3 bis 5 Gramm, vermischt mit allerlei Speisen oder Getränken
- 2/3 des Moringapulvers sollte erhitzt und 1/3 als Rohkostpulver gegessen werden

Wichtiger Hinweis: Wenn das Pulver vom MoringaGarden stammt, dann achten Sie gerade am Anfang darauf, dass der Teneriffa-Moringa sehr intensiv und äußerst stark ist. Er enthält sehr viele Bitter- und Scharfstoffe. Deshalb benötigt man davon weniger nach dem Motto **„weniger ist mehr“** und man sollte sich aufgrund der Senfölglykoside **langsam heran tasten**. Senfölglykoside regen die Verdauung an, können aber auch dazu führen, dass man mal ganz schnell zur Toilette gehen muss. **Falls man darauf etwas empfindlich reagiert, dann eher Moringa kochen als roh essen.** Durch kochen werden die Senfölglykoside größtenteils zerstört.

**Das mit dem Beipackzettel war natürlich nur ein Scherz!**

**Denn Moringa ist ein wertvolles Lebensmittel bzw. Würzmittel** und wenn mir jemand die Frage nach der Einnahmeempfehlung stellt, sage ich immer „auslöffeln“: Guten Appetit, aber bitte bleiben Sie dann in der Nähe der Toilette.

Stellen Sie sich vor, in dem Beutel ist kein Moringa, sondern Ingwerpulver oder Curcuma drin. Würden Sie das auslöffeln? Ich denke nicht. Moringa verwendet man genauso wie ein Gewürz!

### **Nun kommt die Frage: Kann man das auch in Kapseln nehmen?**

Natürlich! Aber dann verzichten Sie auf ...

... wertvolle Stoffe die erst durch Erhitzen aktiviert werden. Neben hitzeempfindlichen Vitalstoffen findet man im Moringablatt **auch welche, die erst durch Hitze aktiviert werden sollen**. Dazu gehören viele der Polyphenole. Und die nutzt man, wenn man nur Kapseln schluckt, überhaupt nicht. Aber gerade das sind die wichtigsten Vitalstoffe die unser Körper benötigt. (Man kennt dies vom roten Tomatenfarbstoff „Lycopin“)

**Ich persönlich empfehle immer: Kochen Sie Moringa mit und würzen Sie dann nochmal das Essen nach! Durch das Kochen werden die Polyphenole aktiviert, durch das Nachwürzen erhält man dann die Vitamine, die beim Kochen reduziert werden.**

So z.B. gebe ich in einen halben Liter Soße einen leicht gehäuften Teelöffel Moringa (ca. 2 – 3 Gramm). Wenn ich dann das Essen auf dem Teller habe, streue ich nochmal eine Messerspitze (ca. 1 Gramm) darüber. Bei der Pizza mache ich einen Teig, wo ich einen leicht gehäuften Teelöffel direkt hinein knete. Der ausgerollte Teig wird dann mit Tomatenmark bestrichen, darüber nochmal bis zu 4 Esslöffel Moringapulver und nach Belieben belegen. Die Backofenhitze zerstört die Senföle, was das Moringa dann leicht spinatig schmecken lässt.

### **Eins meiner Lieblingseinnahme-Empfehlungen ist „Moringa-Leinöl-Quark-Banane-Mix“**

Statt Quark geht auch Joghurt oder für Veganer Quarkersatz, für Banane geht auch alles andere an Obst, z.B. Erdbeeren, oder wer will Marmelade, Beerenfrüchte usw. Das Leinöl sollte natürlich ein hochwertiges und kaltgepresstes Leinöl sein. (gibt es bald in unserem Onlineshop „wochenfrisch“ gepresst)

4 Esslöffel Quark oder Joghurt, 4 Teelöffel Leinöl, 1 Gramm Moringapulver (Messerspitze), Banane zermatschen und unterrühren. Das ist ein super energetisches Frühstück, auch gut für Zwischendurch, oder als leckere Nachspeise. Grundsätzlich empfehle ich immer, Moringapulver mit etwas hochwertigem pflanzlichen Ölen zu essen.

Guten Appetit und viel Gesundheit bis ins hohe Alter wünscht

[www.moringagarden.eu](http://www.moringagarden.eu)

Andreas



Die perfekt einfachen Moringa-Dosierungen finden Sie unter [www.moringagarden.eu](http://www.moringagarden.eu). So z.B. unsere Gewürzstreuer, oder „Die perfekte Dosierung“ 6, 30 oder 100x Moringa im 1Gramm Dosierbeutel.