

MORINGA

Gesund und schön
mit dem Nährstoffwunder



DIE GU-QUALITÄTSGARANTIE

Wir möchten Ihnen mit den Informationen und Anregungen in diesem Buch das Leben erleichtern und Sie inspirieren, Neues auszuprobieren. Bei jedem unserer Produkte achten wir auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt, Optik und Ausstattung.

Alle Informationen werden von unseren Autoren und unserer Fachredaktion sorgfältig ausgewählt und mehrfach geprüft. Deshalb bieten wir Ihnen eine 100%ige Qualitätsgarantie.

Darauf können Sie sich verlassen:

Wir legen Wert darauf, dass unsere Gesundheits- und Lebenshilfebücher ganzheitlichen Rat geben.

Wir garantieren, dass:

- alle Übungen und Anleitungen in der Praxis geprüft und
- unsere Autoren echte Experten mit langjähriger Erfahrung sind.

Wir möchten für Sie immer besser werden:

Sollten wir mit diesem Buch Ihre Erwartungen nicht erfüllen, lassen Sie es uns bitte wissen! Nehmen Sie einfach Kontakt zu unserem Leserservice auf. Sie erhalten von uns kostenlos einen Ratgeber zum gleichen oder ähnlichen Thema. Die Kontaktdaten unseres Leserservice finden Sie am Ende dieses Buches.

GRÄFE UND UNZER VERLAG. *Der erste Ratgeberverlag – seit 1722.*

THEORIE

Ein Wort zuvor 5

DAS GEHEIMNIS DES WUNDERBAUMS MORINGA 7

Gesund und fit mit Moringa 8

Weit mehr als ein Mythos 9

Der Wunderbaum 9

Von der Wurzel bis zum Blatt 10

Sekundäre Pflanzenstoffe 12

Antioxidantien 13

Orac-Werte im Vergleich 14

Bitter- und Scharfstoffe 15

Proteine 15

Gesunde Fettsäuren 17

Mineralstoffe 18

Mengenelemente 19

Vitamine 20

Pflanzen eines Moringabaums 22

Chlorophyll 24

Zeatin 25

Moringa für alle 26

Wozu Superfoods? 26

Moringa für Sportler 28

Moringa für Vegetarier und Veganer 29

Moringa zum Abnehmen 29

Moringa für Kinder 31

Moringa für Männer 32

Moringa für Frauen 33

Moringa für die Generation 50plus 34

Moringa für die Augen 36

Moringa für Diabetiker und chronisch Kranke 37

Moringa für Haustiere 40

Moringa als Aphrodisiakum 43

Moringa bei Allergien und chronischen Entzündungen 44

Moringa bei Asthma 45

Moringa für die Schönheit 45

Interview mit Ken Winebark, Mercy Ships 47

Darreichungsformen und Dosierung 50

Die Qualität ist entscheidend 50

Wie nimmt man Moringa ein? 51

Der Moringatee 52

Was steckt in Moringa? 53

Das Moringaöl 54

Herstellung einer Moringa-

Gesichtscreme 55



PRAXIS

MORINGAREZEPTE FÜR JEDEN TAG

59

Basics und Frühstücksideen

60

Hühnerbouillon

61

Moringa-Ingwer-Salz

62

Garam Masala Moringa

62

Brotgewürz mit Moringa

63

Moringa-Vinaigrette

64

Thai-Moringa-Pesto

64

Birnen-Curry-Ketchup

65

Kräuter-Frischkäse-Creme

66

Paprika-Cashew-Paste

66

Himbeer-Moringa-Quark

67

Suppen, Salate und Vorspeisen

68

Süßkartoffel-Kokos-Suppe

69

Wurzelsuppe mit

Moringa-Nocken

69

Tandoori-Paprikasuppe mit

Moringa-Topping

70

Pilzsalat mit Hähnchen

71

Tomaten-Mango-Salat mit

Moringa-Vinaigrette

72

Thai-Salat mit Garnelen

73

Forellen-Moringa-Mousse

auf Salat

74

Rinder-Carpaccio mit Peperonata-

Balsamico

75

Hauptgerichte

76

Vorsicht vor zu hohen Temperaturen!

76

Ofengemüse mit Kichererbsenpüree

77

Penne mit Linsen-Moringa-Sugo

78

Pfannkuchen mit Moringa-Gemüse

79

Kalbsragout mit Moringa-Gremolata

80

Meeresfrüchte mit Moringa-Reis

80

80-Grad-Roastbeef mit Kräutern

81

Desserts, Getränke & Gebäck

82

Moringa-Orangen-Carpaccio

83

Melonensalat mit Moringa-

Zabaione

83

Joghurt-Pannacotta mit

Heidelbeersöße

84

Ananas-Moringa-Sorbet

85

Himbeer-Bete-Smoothie

85

Grüner Smoothie

86

Mango-Moringa-Drink

86

Moringa-Chai-Tee

87

Roter Johannisbeer-Punsch

87

Moringa-Möhren-Cupcakes

88

Aprikosen-Moringa-Kuchen

89

SERVICE

Bücher, die weiterhelfen

90

Adressen, die weiterhelfen

91

Register

92

Impressum

95