

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