

---

# 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