

---

# THEORIE

---

Ein Wort zuvor	5
<b>DAS GEHEIMNIS DES WUNDERBAUMS MORINGA</b>	<b>7</b>
<b>Gesund und fit mit Moringa</b>	<b>8</b>
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
Zearin	25
<b>Moringa für alle</b>	<b>26</b>
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
<b>Darreichungsformen und Dosierung</b>	<b>50</b>
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

---

<b>MORINGAREZEPTE FÜR JEDEN TAG</b>	<b>59</b>
<b>Basics und Frühstücksideen</b>	<b>60</b>
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
<b>Suppen, Salate und Vorspeisen</b>	<b>68</b>
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

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

Moringa-Orangen-Carpaccio	83
Melonensalat mit Moringa-Zabaione	83
Joghurt-Pannacotta mit	
Heidelbeersoße	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