Thorsten Weiss
Moringa - Speise der Götter

Reading excerpt

Moringa - Speise der Götter
of Thorsten Weiss
Publisher: Schirner Verlag

http://www.narayana-verlag.com/b17070

In the Narayana webshop you can find all english books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life.

Copying excerpts is not permitted.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Germany
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.com
http://www.narayana-verlag.com

Narayana Verlag

Thorsten Weiss

Moringa

Speise der Götter

Der neu entdeckte Wunderbaum

Schirner Verlag

Die Ratschläge in diesem Buch sind sorgfältig erwogen und geprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für kompetenten medizinischen Rat, sondern dienen der Begleitung und der Anregung der Selbstheilungskräfte. Alle Angaben in diesem Buch erfolgen daher ohne Gewährleistung oder Garantie seitens des Autors oder des Verlages. Eine Haftung des Autors bzw. des Verlages und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

ISBN 978-3-8434-1148-6

Thorsten Weiss:
Moringa – Speise der Götter
Der neu entdeckte Wunderbaum
© 2014 Schirner Verlag, Darmstadt

Umschlag: Murat Karaçay, Schirner,
unter Verwendung von # 79660306
(Karel Gallas) und # 151417481 (marekuliasz),
www.shutterstock.com
Satz: Tamara Walter, Schirner
Lektorat: Dirk Grosser
Redaktion: Bastian Rittinghaus, Schirner
Printed by: ren medien, Filderstadt, Germany

www.schirner.com

1. Auflage Dezember 2014

Alle Rechte der Verbreitung, auch durch Funk, Fernsehen und
sonstige Kommunikationsmittel, fotomechanische oder vertonte Wiedergabe
sowie des auszugsweisen Nachdrucks vorbehalten

Inhalt

Der Wunderbaum für ein neues Ernährungsbewusstsein 9

Willkommen in der Welt des Moringa – ein kurzer Überblick 15

Hat Moringa Nebenwirkungen –
und welche Mengen sind gut für mich? 21

Moringa – Was macht ihn so besonders
und wertvoll für unsere Gesundheit? 22
Nahrung repräsentiert Bewusstsein 24

Moringa macht verunreinigtes Wasser wieder trinkbar 29

Moringa-Samen für Ihre Entgiftung 33
Moringa – die Wunderwaffe gegen
antibiotikaresistente Bakterien? 35

Machen Sie Moringa zu Ihrem täglichen Begleiter! 37

Das macht Moringa zu einem echten Super Food 38

Moringa – die Lösung für das Welthungerproblem? 40

Obst und Gemüse verlieren an Qualität 41

Die Pflanze der Superlative auf einen Blick 43

Hormonbalance beim Essen 54

Moringa – Lieferant für eine Vielzahl an Polyphenolen 58

Alle essenziellen Aminosäuren 59
Omega-3-, -6- und -9-Fettsäuren 60
Die unvergleichlich hohe Konzentration von Zeatin 62
Die unvergleichlich hohe Konzentration von Salvestrol 63

75 000 und mehr ORAC-Einheiten 65

Die höchste Konzentration an Chlorophyll aller
bisher untersuchten Pflanzen 69

Chlorophyll und sein Einfluss auf den pH-Wert 70
Basischer pH-Wert 73
Neutraler pH-Wert 73
Saurer pH-Wert 74
Welche Rolle spielen dabei die Mineralstoffe? 75

Was muss ich beim Kauf von Moringa beachten? 77

Wie dosiere ich Moringa richtig? 79

Tiere und Moringa 80

Werden Sie Moringa-Züchter – Kann man Moringa selbst anpflanzen? 81

Zucker – Über die süße Belohnung und die Sucht 85

Die 4 Ebenen des Nahrungsbewusstseins 88

Moringa – der Heiler! 91

Super Food und Wunderbaum für die neue Zeit – die spirituelle Checkliste! 93

Moringa – die Beautyfarm! 98

Moringa im Alltag und für »Normalesser« 100

Rezept-Teil 102

Chia – die Kraftsamen 102
Cashews 104
Kokosöl 105
Gojibeeren 106
Lucuma 108
Maca 109
Reis-Proteine 110
Mesquite 111
Camu-Camu-Pulver 112
Was benötige ich für die Zubereitung? 113
Der Blender oder Mixer 113

Moringa-Basics 115

Moringa zum Frühstück 117

Moringa herzhaft 119

Moringa-Leckereien 123

Herrliche Moringa-Smoothies 127

Über den Autor 133

Abbildungsverzeichnis 134

Der Wunderbaum für ein neues Ernährungsbewusstsein

Kennen Sie das? Sie begegnen jemandem, und diese Person fasziniert Sie. Sie erfahren von einer Sache und kommen nicht mehr davon los. Sie sind wie elektrisiert und wissen nicht, was gerade mit Ihnen geschieht. Keine Stunde am Tag vergeht, ohne dass Sie an die Person oder die Sache denken müssen. Können Sie die Energie dieses faszinierenden Augenblicks spüren, den Sie erlebt haben und der sich tief in Ihre Erinnerung eingeprägt hat? Das erste Mal, als ich von Moringa hörte, war ich auf genau diese Weise elektrisiert. Ich empfand es beinahe so, als würde jemand mich genau zu dieser Erfahrung steuern. Es erschien mir fast so, als sei eine »höhere Kraft« im Spiel, die jetzt und nicht später wollte, dass ich Moringa kennenlerne.

Warum ist also dieses Buch entstanden, das Sie gerade in Ihren Händen halten? Weil ich genau diesem Impuls nachging und mich darauf einließ – ebenso wie Sie in diesem Moment. Es dauerte keinen Tag, und ich hatte alles recherchiert, was in jenem Augenblick für mich wichtig war. Was ist Moringa? Was kann Moringa? Wo wächst Moringa, und wie komme ich dorthin? Einige Tage später hatte ich einen Flug gebucht, und kurze Zeit danach war ich unterwegs auf die Kanarischen Inseln. Ich hätte natürlich auch nach Indien, auf die Philip-

pinen oder nach Nigeria fliegen können, um diese wundersame Begegnung zu haben, denn der geheimnisvolle Baum ist an vielen Orten der Welt zu Hause. Nicht die kürzere Strecke war es, die mich nach Teneriffa rief, sondern die spezielle Magie, die mich anzog. Eine Magie, von der ich bis zu diesem Zeitpunkt noch nichts wusste.

Was ich dort erlebte, war ein wenig unwirklich, denn ich fühlte mich das erste Mal in meinem Leben derart zu einer Pflanze hingezogen und erlebte Glücksgefühle, wie ich sie zuvor nur aus spirituellen bzw. meditativen Erfahrungen kannte.

Sie werden in diesem Buch zwei Perspektiven erleben. Mein spirituelles Bewusstsein war vom ersten Augenblick an fasziniert von dieser Wunderpflanze, ohne dass ich irgendeine wissenschaftliche Erklärung dafür hatte. Ich nenne diese Instanz in mir mein »Höchstes Bewusstsein« – und dieses möchte nur eines: dass alles in mir erwacht. Es möchte nicht immer nur Fakten, sondern es möchte wahrnehmen, fühlen und erfahren. Es möchte mich an den Ort führen, den ich als mein inneres Zuhause bezeichne. Kennen Sie den Zustand vollkommenen Glücks und Friedens? Dann kennen auch Sie dieses Zuhause, das ich meine. Doch um diesen Zustand zu erfahren, benötigen Sie nicht die *Hard Facts*, sondern vor allem eines: viel Gefühl und eine tiefe Beziehung zu Ihnen selbst. Das Faszinierende ist, dass der Moringa-Baum einen sehr großen Beitrag für diese innere Reise liefert. Anscheinend gibt er uns die Möglichkeit, uns noch mehr in dieses spirituelle höchste Bewusstsein hineinzuentwickeln und gleichzeitig immer aufmerksamer und geerdeter zu werden. So können wir unseren Alltag zunehmend so gestalten, dass er unserer persönlichen Lebens-Wahrheit entspricht. Das hat im Allgemeinen damit zu tun, dass Sie Ihren Körper entlasten und er sich dadurch nicht mehr so sehr anstrengen muss, um Sie vital durchs Leben zu tragen. Dies führt ganz automatisch dazu, dass Sie einen wacheren und hel-

leren Geist entwickeln, der viel mehr mit seinem Potenzial in Verbindung kommt. Würden Sie mich fragen, ob Erfolg und Ernährung eine Wechselwirkung haben, würde ich mit einem klaren »Ja!« antworten.

Alle Erfahrungen, die ich persönlich mit Moringa gemacht habe, möchte ich in diesem Buch mit Ihnen teilen und Ihnen viele Ideen vermitteln, wie Sie sich körperlich weiterentwickeln und somit auch für Ihre geistige Entwicklung sorgen können. Die Wurzeln eines Baumes sind maßgeblich verantwortlich dafür, ob sich an den Ästen schöne Blätter entwickeln. Genauso ist es mit unserem Körper, der das Fundament für unseren Geist bildet. Das Glück folgt dann als Früchte, die Ihr Leben Ihnen bescheren wird. Meine Erfahrungen sind jedoch nur für mich gültig – und sie werden für Sie erst dann überzeugend sein, wenn Sie sie zu Ihren Erfahrungen machen. Und so möchte ich Ihnen gleich jetzt empfehlen, alles auszuprobieren. Sobald Sie weitergelesen haben, werden Sie wahrscheinlich genauso fasziniert sein wie ich und gar nicht mehr anders können, als diese Pflanze, die Speise der Götter, wirklich am eigenen Leib erfahren zu wollen.

Am besten besorgen Sie sich also gleich eine »Grundausstattung« dafür: Moringa-Samen und fein gemahlenes Moringablatt-Pulver. Dann können Sie direkt gemeinsam mit mir all die Erfahrungen machen und selbst erleben, welchen Effekt diese Pflanze auf Sie hat, wenn ich im Laufe dieses Buches davon berichte. Denn spätestens, wenn Sie von all den wissenschaftlichen Recherchen über Moringa lesen, werden Sie sowieso sagen: Das muss ich haben!

Die Pflanze der Superlative auf einen Blick

- 2 x so viele Proteine wie Soja
- 4 x so viel Vitamin E wie Weizenkeime
- 4 x so viel Provitamin A wie Karotten
- 5 x so viel Folsäure wie Meeresalgen
- 7 x so viel Vitamin C wie Orangen
- 15 x so viel Kalium wie Bananen
- 17 x so viel Kalzium wie Kuhmilch
- 25 x so viel Eisen wie Spinat
- 46 Antioxidantien
- eine Vielzahl an Polyphenolen
- alle essenziellen Aminosäuren
- Omega-3-, -6- und -9-Fettsäuren
- unvergleichlich hohe Konzentration von Zeatin und Salvestrol
- 75 000 ORAC-Einheiten
- die höchste Konzentration an Chlorophyll aller bisher untersuchten Pflanzen

Der Gehalt an Vitalstoffen ist so hoch, dass bereits geringe Mengen des getrockneten Blattpulvers den empfohlenen Tagesbedarf vieler für den Körper notwendiger Nährstoffe deckt. Die Kombination und Zusammensetzung der Inhaltstoffe des Moringa-Baumes sind so ausgewogen und einzigartig, wie es beinahe bei keiner anderen Pflanze vorkommt. Ich wage zu sagen, dass Moringa zu den

vollkommensten Lebensmitteln gehört. Schauen wir uns also an, was dies konkret bedeutet.

2 x so viele Proteine wie Soja

Vor allem diejenigen, die sich entschlossen haben, auf eine vegetarische Nahrung umzustellen und bisher ihre benötigten Proteine aus Fleisch und Fisch bezogen haben, stehen vor der Herausforderung, neue Quellen zu entdecken. Meist sind dann Sojaprodukte der nächste Schritt. Die Nahrungsmittelindustrie hat diesen Geschäftszweig erkannt, und es gibt mittlerweile in jedem einigermaßen gut sortierten Supermarkt große Regale mit allerlei Tofu- und Soja-Spezialitäten. Auch hier ist die Herkunft der Rohstoffe sehr wesentlich. Viele der großen Produzenten verwenden genmanipuliertes Rohmaterial, und diese Produkte sind sicherlich keine gute Wahl. Auch bei vielen alternativen Produkten gilt es, genau hinzusehen und zu prüfen, ob sie über einen hohen Ernährungs- und Gesundheitswert verfügen. Wer viel Soja-Eiweiß isst, sollte auch noch einen weiteren Gesichtspunkt berücksichtigen: Die Sojabohne hat einen sehr hohen Phytoöstrogen-Gehalt, und ein übermäßiger Verzehr davon kann zu einem massiven hormonalen Ungleichgewicht führen. Vor allem Männer benötigen von diesem weiblichen Hormon sicherlich kein Übermaß und sollten den Sojaverzehr sehr bewusst einschränken. Bei Männern über 40 sinkt ohnehin der Testosterongehalt, und zu viel Östrogen sorgt dann für innerliche, aber auch äußerliche weibliche Entwicklungen. Eine innere Reaktion ist, dass ein Mann mehr in sein Gefühl kommt und dadurch die Midlife-Crisis genährt wird – was an sich nicht so schlimm wäre, doch es geht hier vor allem um die äußeren Veränderungen wie z. B. Brustformung, Muskelabbau oder der bekannte

»40er-Bauch«. Es empfiehlt sich daher Moringa als eine gesunde Alternative. Zudem stellt er noch eine doppelt so hohe Menge an Proteinen wie Soja zur Verfügung. Vor allem für den Muskelaufbau oder als stärkenden Drink für zwischendurch empfehle ich den Moringa-Protein-Smoothie. Das Rezept dafür finden Sie im Rezeptteil.

4 x so viel Vitamin E wie Weizenkeime

Vitamin E ist eines der essenziellen Vitamine, die wir also nur über die Nahrung aufnehmen können, weil unser Körper nicht in der Lage ist, es selbst zu produzieren. Es bedarf vieler guter Quellen. Weizenkeime und auch das frisch geerntete Weizengras gehören zu den herausragenden Vitamin-E-Lieferanten, doch Moringa schenkt uns die vierfache Menge davon. Dieses Vitamin hat gemeinsam mit den Vitaminen C und A eine antioxidative Wirkung und verringert somit auch das Risiko, dass sich Krebszellen in unserem Körper ausbreiten. Vitamin E unterstützt außerdem die Abwehrkräfte des Körpers und schützt unsere Gefäße vor Ablagerungen. Es beugt somit Arteriosklerose vor. Untersuchungen haben ergeben, dass nur etwa 50 % der deutschen Bevölkerung es schafft, den täglichen Vitamin-E-Bedarf über die Nahrung zu decken. Erwachsenen wird eine Zufuhr von mindestens 12–14 mg pro Tag empfohlen. Raucher und gestresste Menschen haben einen höheren Bedarf. Vitamin E kann nur von Pflanzen hergestellt werden – und das macht Moringa, neben dem Weizengras und hochwertigen pflanzlichen Ölen, zu einem perfekten Lieferanten dieses Vitamins, das für einen starken Körper sorgt. Beginnen Sie den Tag doch mit einem leckeren Moringa-Orangen-Smoothie, und fügen Sie diesem ein paar Tropfen Distelöl bei. Damit haben Sie

eine starke Basis gegen all die Einwirkungen, denen Sie im Alltag ausgesetzt sind.

4 x so viel Provitamin A wie Karotten

Vor allem für Vegetarier und Veganer ist das Provitamin A wesentlich, denn das fettlösliche Vitamin A kommt nur in tierischen Nahrungsmitteln vor. Allerdings ist unser Körper in der Lage, es aus dem Provitamin A, das eine Art Vorstufe zum Vitamin A ist, selbst herzustellen. Die sogenannten Carotinoide sind vor allem in orangefarbenen Obst- und Gemüsesorten zu finden und in grünem Blattgemüse, folglich auch in Moringa. Sobald das Provitamin A den Dünndarm erreicht hat, wird es gespalten und zu Vitamin A umgewandelt. Dieses Vitamin sorgt vor allem dafür, dass das Sehvermögen gestärkt wird. Pflanzen wie Karotten, Frühlingszwiebeln, Grünkohl und Spinat sind neben dem Moringa die besten Lieferanten des Provitamin A. Ein perfekter Snack für zwischendurch, um Ihren Körper mit der täglich benötigten Menge an Provitamin A zu versorgen, ist ein Moringa-Karotten-Saft. Das Rezept finden Sie im Rezeptteil.

5 x so viel Folsäure wie Meeresalgen

Das wasserlösliche Vitamin Folat, das wir Folsäure nennen, gehört zur Gruppe der B-Vitamine und ist besonders wichtig für eine gesunde Zellteilung. Das macht es für den menschlichen Körper sehr wichtig, weshalb wir ständig eine ausreichende Menge an Folsäure

zur Verfügung haben sollten. Dennoch nimmt laut Studien 80 % der Bevölkerung zu wenig Folsäure zu sich, was auf eine »falsche« Ernährung bzw. den erhöhten Konsum von Alkohol zurückzuführen ist und oft zu Magen-Darm-Beschwerden führt. Da Folsäure in praktisch jedem Blattgemüse enthalten ist, empfehlen sich hier wieder einmal die grünen Smoothies ganz von selbst. Der Name Folsäure stammt vom lateinischen Begriff *folium* für Blatt, weil das Vitamin das erste Mal aus Spinatblättern isoliert wurde. Gute pflanzliche Folsäure-Lieferanten neben dem Moringa sind Meeresalgen, Spinat, Lauch, Brokkoli, Weintrauben und Sojasprossen. Wie wäre es mit einem leckeren Abendsmoothie aus Moringa, Lauch und grünen Algen?

7 x so viel Vitamin C wie Orangen

Das bekannte Vitamin C (auch Ascorbinsäure genannt) kommt in beinahe allen pflanzlichen Lebensmitteln vor. Unser Körper kann es nicht selbst produzieren, und es muss somit in ausreichender Menge aus unserer Nahrung absorbiert werden. Wir alle wissen, dass die Orange ein guter Vitamin-C-Lieferant ist, doch Moringa kann Ihnen die 7-fache Menge zur Verfügung stellen. Damit kann er sich zusammen mit den bekannten Vitamin-C-Bomben wie dem Sanddorn und der Hagebutte auf das Siegertreppchen stellen. Nur die Acerolakirsche übertrifft diese Vertreter mit einem noch höheren Vitamin-C-Gehalt. Der Mensch nimmt Vitamin C über die Mund- und Darmschleimhäute auf, kann es allerdings nicht speichern. Deswegen ist eine regelmäßige Aufnahme von Vitamin C maßgeblich für eine gute Versorgung des Organismus. Interessant ist die Tatsache, dass in der modernen alternativen Behandlung von Krebs extrem gute Erfolge mit einer hochdosierten intravenösen Gabe von Ascorbinsäure erzielt wurden. Der normale Tagesbedarf an

Vitamin C wird mit 100 mg bei einem gesunden Erwachsenen angegeben. Schwangere, Stillende und Raucher/-innen benötigen bis zu 150 mg pro Tag. Ärzte haben in der Krebstherapie teilweise 100 mg und mehr an reinem Vitamin C gegeben, und es wurden bahnbrechende Heilungen damit erzielt. Wie Sie Ihre Moringa-Vitamin-C-Bombe zubereiten können, erfahren Sie im Rezeptteil.

15 x so viel Kalium wie Bananen

Auch viele der nicht-organischen Nährstoffe, die wir als Mineralstoffe bezeichnen, können nicht vom Körper selbst hergestellt werden. Hier benötigen wir ebenfalls viele gute Lieferanten. Da sie meist aus pflanzlichen Quellen kommen, fällt dies Veganern besonders leicht. Mineralstoffe beinhalten keine Energie und tragen deswegen nicht oder nur unbedeutend zum Energiestoffwechsel bei, haben jedoch einen wesentlichen Einfluss auf den pH-Wert der Nahrung. Zu den wichtigsten Mineralstoffen zählen Kalzium, Magnesium, Natrium und Kalium. Der tägliche Kaliumbedarf wird für einen Erwachsenen bei 2000 mg angegeben und kann vor allem durch Bananen, Trockenobst und Nüsse gedeckt werden. Kalium gehört zu den Elektrolyten, ist für den osmotischen Druck der Zellen verantwortlich und somit an der Regulation des Wasserhaushaltes beteiligt. Einen hohen Kaliumgehalt haben z. B. die bereits genannten Bananen, Himbeeren (ca. 170 mg), Avocados (450 mg) und Kakao (über 1900 mg). Der gegenüber Bananen 15-fache Kaliumgehalt von Moringa ist somit sehr außergewöhnlich. Eine überaus leckere Kombination, der Ihren Kaliumhaushalt auf Vordermann bringt, ist ein »Himbeerchoc meets Moringa«-Smoothie.

Moringa herzhaft

Moringa-Chips

- 4 große Kartoffeln

Gewürzöl zum Bestreichen:

- 1 TL Moringablatt-Pulver
- 1 TL Knoblauchpulver
- 1 TL Schapzigerklee
- 1 TL »Scharfmacher«
- 1 TL Himalayasalz
- 5 EL hochwertiges Olivenöl oder Leinöl

Vermischen Sie alle Zutaten für das Gewürzöl. Hobeln Sie die Kartoffeln in ganz dünne Scheiben, bestreichen Sie sie mit dem Öl, und lassen Sie sie ca. 17 Stunden in einem Dörrautomaten bei 42 Grad Celsius trocknen. Die Chips schmecken fast so wie normale Industriechips.

Das Ungesunde an der klassischen Variante ist das Frittieren in meist billigem Öl, das auf bis zu 120 oder 170 Grad Celsius erhitzt wird. Dadurch entsteht in stärkehaltigen Produkten Acrylamid. Dies ist ein Plastik, das krebserregend ist. Es verklebt den Darm und die Blutgefäße und ist also keineswegs zu empfehlen.

Moringa-Pesto mit Zucchini-Spaghetti

Pesto:

- 1 TL Moringablatt-Pulver
- 2 EL Pinienkerne
- 1 große Handvoll frische Basilikumblätter
- 6 EL Olivenöl
- ½ TL Himalayasalz
- ⅛ Knoblauchzehe mit Haut

- Cherrytomaten und etwas Hanfsaat zur Dekoration
- 1 Zucchino

Verarbeiten Sie alle Zutaten für das Pesto in einem Blender (hier eignet sich auch gut der kleine »Personal Blender«) zu einer cremigen Masse.

Machen Sie mit einem Gemüse-Slicer aus dem Zucchino spaghetti-ähnliche Julienne. Diese werden roh – oder wirklich nur ein paar Sekunden in kochendem Wasser blanchiert – auf einem Teller angerichtet, mit ein paar Cherrytomaten und Hanfsaat garniert. Das Moringa-Pesto darüber – fertig!

Grüne Moringa-Tomatensoße

- 1 TL Moringablatt-Pulver
- 6–8 getrocknete Tomaten
- 3 frische Roma-Tomaten
- 1 rote Paprika
- ⅛ Knoblauchzehe
- ½ Salatgurke
- ½ TL Himalayasalz
- 1 Handvoll frische Basilikumblätter
- 1 mm dicke Scheibe Chilischote
- 1 Dattel
- 1 kleine Handvoll Petersilie
- 1 EL Olivenöl
- ½ Frühlingszwiebel
- ½ TL Paprikapulver, süß

Verarbeiten Sie alle Zutaten für die Tomatensoße in einem Blender. Um diese als Dip z. B. mit Crackern zu essen, sollte die Soße etwas weniger lang im Mixer bleiben. Um sie z. B. mit Zucchini-Spaghetti oder normaler Pasta zu genießen, kann sie durchaus länger gemixt werden und feiner werden.

Moringa-Erdnuss-Dip

Mit diesem Rezept für Erdnuss-Liebhaber bereiten Sie einen herrlichen Dip für Gemüse zu. Großartig schmeckt diese Soße auch zu Kelpnudeln oder als Dressing über den Salat.

- 1 EL Moringablatt-Pulver
- 3 EL Erdnussbutter
- 6 EL Wasser oder Kokoswasser
- ½ Frühlingszwiebel (der grüne Teil)
- 1 TL Kokosöl
- 1 TL Tamari (oder Flüssigwürze)
- 1 TL Kräuteressig
- Himalayasalz und Chilipulver nach Belieben
- 2 große Basilikumblätter

Geben Sie alle Zutaten in einen Blender, und pürieren Sie sie zu einer glatten Masse. Dieser Dip sollte immer frisch gegessen werden, da er mit der Zeit bitter werden kann.

Avocado-Moringa-Aufstrich

- 1 TL grober Moringa-Blattschnitt
- 1 reife Avocado
- Saft von ¼ Zitrone
- 1 Handvoll Schnittlauch, gehackt
- 1 Handvoll Petersilie, gehackt
- ½ TL Himalayasalz oder Moringa-Salz

Zerdrücken Sie die Avocado mit einer Gabel fein, oder mixen Sie sie kurz zusammen mit dem Zitronensaft und etwas Wasser im Blender. Sonst fügen Sie diese anschließend zu. Rühren Sie danach die Kräuter und den groben Moringa-Blattschnitt unter, und schmecken Sie mit Salz ab.

Herrliche Moringa-Smoothies

Moringa-Grünkohl-Smoothie

- 1 TL Moringablatt-Pulver
- 1 Handvoll Grünkohl
- 1 Handvoll grüne Trauben
- 2 EL Açaí-Beeren (oder 1 TL Açaí-Pulver)
- 1 Handvoll Blaubeeren
- 150 ml Wasser

Alle Zutaten kommen in den Blender und werden 1 Minute lang zu einem cremigen Smoothie gemixt.

Moringa-Sprossen-Smoothie

- 1 TL Moringablatt-Pulver
- 1 Apfel
- 1 Orange
- 1 Stück Ingwer
- 1 kleine Handvoll Sprossen
- 2 Datteln
- 200 ml Quellwasser

Geben Sie erst das Wasser und dann alle anderen Zutaten in den Blender. Mixen Sie alles ca. 1 Minute lang zu einem cremigen Smoothie. Zur Dekoration können noch ein paar Sprossen auf den Smoothie gelegt werden.

Moringa colada

- 1 TL Moringablatt-Pulver
- 1 dicke Scheibe frische Ananas (ca. 3 cm)
- 75 ml Kokosmilch
- 150 ml Kokos-Reis-Drink
- 1 Prise Himalayasalz

Alle Zutaten kommen in den Blender und werden 1 Minute lang zu einem cremigen Smoothie gemixt.

Thorsten Weiss

Moringa - Speise der Götter

Der neu entdeckte Wunderbaum

136 pages, pb
publication 2014

order

More books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life www.narayana-verlag.com