



Moringa oleifera - Albero che purifica

> Erba Off./Orn.

		Classificazione scientifica Regno: Plantae Divisione: Magnoliophyta Classe: Magnoliopsida Ordine: Capparales Famiglia: Moringaceae Genere: Moringa Specie: M. oleifera Provenienza: India
---	---	--

Utilizzo e proprietà curative

Semi dei baccelli maturi: molto nutritivi, vanno bolliti per alcuni minuti in acqua leggermente salata. Al termine, si apre la guaina e si estraggono i semi già pronti da mangiare. Il sapore è simile a quello dei ceci. Possono essere consumati anche tostati.

Foglie tenere: bollite allo stesso modo, servono per minestrone e piatti vari. Crude si consumano in insalate. Il sapore è leggermente piccante.

Radici: la radice più grande degli alberi molto giovani (poco più di un palmo di altezza) è simile a una piccola carota. Il sapore è piccante e ricorda quello dei ravanelli.

Ricca di proteine A e C e Potassio. Ottimizza la funzione digestiva, la fluidità delle secrezioni bronchiali, la normale circolazione del sangue, la regolarità del processo di sudorazione, il metabolismo dei lipidi, l'equilibrio del peso corporeo.

Si osserva una quantità di vitamina A quattro volte superiore a quanto riscontrato nelle carote e quasi otto volte la vitamina C delle arance; le foglie di Moringa oleifera contengono, inoltre, il triplo del potassio contenuto nelle banane.

Proprietà medicinali

Rafforza il sistema immunitario

Antinvecchiamento

Antiossidante

Descrizione Botanica e profilo pianta

La Moringa raggiunge da 4 a 7 m di altezza, ma con suolo profondo e fertile supera anche i 10 m; ha tronco eretto o ramificato dalla base, molle ed a consistenza spugnosa, il legno è debole, i rami sottili ed intrecciati sono penduli. Le foglie sono pluricomposte e sono alquanto robuste. I fiori sono piccoli ma numerosi di colore bianco crema, sono ottimi produttori di nettare per le api, e di discreto valore decorativo. In ambiente tropicale la pianta può fiorire due o tre volte all'anno.

I frutti sono grandi baccelli a sezione triangolare, affusolati ed appuntiti (30-45 cm di lunghezza).

Il contenuto di proteine, vitamine e minerali è eccellente. Il sapore è gradevole e le diverse parti possono essere consumate crude, specialmente le foglie e fiori, o cucinate in diversi modi.

Habitat

La Moringa Oleifera è originaria dell'India orientale, si ritiene delle regioni pedemontane della catena himalayana. La specie è variamente diffusa e coltivata in tutta la fascia tropicale del pianeta.

Nella valle del Nilo la Moringa Oleifera è conosciuta come "Shagara al Rauwaq" che significa testualmente "albero che purifica" (von Maydell, 1986). La pianta di Moringa è resistente alla siccità e può svilupparsi in un'ampia varietà di terreni, anche poveri, e su suolo sterile; in terreni di buona fertilità e mediamente irrigati può avere una crescita notevole. Non ha preferenze di suolo per quanto concerne il pH (suoli acidi o alcalini), tollerando valori di pH da 4,5 a 9,0; si sviluppa e può fruttificare già al primo anno di impianto con abbondante crescita di foglie.

La pianta ha assoluta necessità di terreno ben drenato, non sopportando terreni alluvionati o asfittici.