



moringa
deutschland

Vitalstoffe aus der Natur

Moringa – Blattpulver

„Einnahmeempfehlung“

Moringa, wie viel kann man davon einnehmen?

Wenn man das erste Mal Moringa Blattpulver in den Händen hat, fragen sich viele Menschen „und wie nehme ich das jetzt zu mir und wie viel?“

Erst mal zum **WIEVIEL**:

Als grobe Orientierung kann man ca. 1 gehäuften Teelöffel (ca. 3 – 5g) über den Tag verteilt zu sich nehmen.

Sie können sich natürlich auch einfach nach Ihrem persönlichen Empfinden richten oder die individuelle Menge z.B. kinesiologisch etc. ermitteln.

Das Pulver einfach in die tägliche Nahrung integrieren.

Die Praxis zeigt; je herzhafter ein Gericht ist (z.B. grüne Smoothies, Eintopf, Suppen, Gemüsepfanne, Rotkohl, Bratlinge, Falaffel etc.), desto mehr Moringa kann man hinzu geben. Je weniger Eigengeschmack ein Essen hat (Müsli, Kartoffelbrei, usw.), desto weniger sollte man einmischen um so den guten Geschmack und so langfristig die Freude an Moringa zu erhalten.

Es gilt der wichtige Grundsatz: **„nur soviel Blattpulver verwenden, dass das Essen weiterhin gut schmeckt“**

Nachfolgend ein paar konkrete Beispiele der Verwendung bei denen es erfahrungsgemäß prima passt.. Als Orientierung dient jedoch immer Ihr persönlicher Geschmack, nehmen Sie den bitte als Maß der Dinge. Die hier genannten Maximalwerte dienen lediglich ihrer Orientierung

Praktische Beispiele

Grüne Smoothies (bis zu einem EL auf 1 ½ Liter),

Joghurt, Müsli (max ¼ TL auf eine Portion)

Frühstücksbrei (max. ½ TL pro Portion wenn mitgekocht, sonst eher ¼ TL)

ins Gemüse, z.B. Rotkohl, Grünkohl, Wirsing, Spinat, Erbsen, Linsen, Wirsing, ...

Eintopf, Suppe, Soße, Gemüsepfanne, Pilzpfanne,
in Bratlinge, Kartoffelpuffer, Rösti, Kroketten, Kartoffelbrei, Pfannkuchen, Rührei
Tomatensoße, Asiapfanne, Currygericht, ...

Brot, Kuchen (bis zu 2 TL in einen Schokotopfkuchen bzw. 750g Brot)
Pizzateig (bis zu einem TL und wer mag auch ein wenig auf die Pizza)

Experimentieren Sie einfach ein wenig und Sie werden sehen, der Phantasie sind kaum Grenzen gesetzt.



Darf man Moringa auch mitkochen ?

Grundsätzlich haben wir Rohkost-Qualität, also unter 40°C getrocknet um möglichst viele Vitamine zu erhalten. Durch Hitze gehen einige davon verloren. Auf der anderen Seite gibt es auch einige Inhaltsstoffe, die durch die Hitze später besser vom Körper aufgenommen werden können. Also einfach kombinieren, so wie es gerade passt.

Moringa in kalte Flüssigkeiten

Wenn Sie Moringa Blattpulver in **Saft oder Wasser einrühren** möchten, dann geben Sie zuerst das Pulver in den Becher/Glas, dann etwas Flüssigkeit dazu und verrühren das Ganze zu einem Brei. Erst dann die restliche Flüssigkeit auffüllen und verrühren. Alternativ lässt sich das Pulver auch gut mit einem Quirl oder Shaker einrühren. Ansonsten schwimmt das Pulver zum Großteil oben auf und lässt sich nur schwer einrühren.

Haltbarkeit

Da unser Moringa mit einer sehr geringer Restfeuchte von unter 6% hergestellt wird, beträgt das Mindesthaltbarkeitsdatum ab Herstellung ca. 2 Jahre. Da alle Nachfüllpacks wieder luftdicht verschlossen werden können, ist es vermutlich auch noch Jahre darüber hinaus in guter Qualität.

Entnahme

Zur leichteren Handhabung empfehlen wir, dem Beutel eine größere Menge zu entnehmen und z.B. in ein Glas umzufüllen, aus dem es dann für den täglichen Einsatz in der Küche leichter entnommen werden kann. Ideal sind Braun-, oder Violettglass von denen wir auch ein paar Varianten im Angebot haben. Auch ein normales Glas erfüllt seinen Zweck, es sollte jedoch nicht wochenlang im hellen Licht stehen, sondern im dunklen Schrank gelagert werden. Den Beutel bitte wieder gut luftdicht verschließen, damit das Pulver schön trocken und somit lange haltbar bleibt.

Moringa-Blattpulver ist in folgenden **Abpackungen** erhältlich:

- Portions-Sticks zu je 1g (30 oder 100 Stück)
- Streuer 75g
- 100g / 500g / 1.000g im wieder verschließbaren Beutel



Für weitere Fragen und Details stehen wir Ihnen gern zur Verfügung.

Ihr Team vom Moringa Deutschland



Carsten Ziegenbein
Kaltenweider Straße 35
30900 Wedemark / Mellendorf
Tel. 05130 / 58 64-338
Mail. info@moringa-deutschland.com

www.Moringa-Deutschland.com