

## Moringa oleifera, la pianta miracolosa che aiuta l'Africa

La **Moringa oleifera**, pianta tropicale nativa dell'India chiamata anche "l'albero della vita", si sta facendo strada in Africa come opportunità per migliorare le condizioni di salute e limitare la malnutrizione nelle comunità più povere.

In Sierra Leone, la Moringa è stata descritta dal ministro dell'Agricoltura Sam Sesay come "la pianta più nutriente sulla Terra, e ogni parte della pianta ha valori nutritivi e medicinali che hanno le proprietà per curare oltre 300 malattie, inclusa l'ipertensione e il diabete. Molto presto, la coltivazione della pianta tropicale Moringa in Sierra Leone potrebbe mettere fuori gioco molti medici".

La **Moringa oleifera** è una pianta che ha realmente innumerevoli utilizzi e proprietà medicinali: nel 2010, si è dimostrata utile per [purificare l'acqua](#) grazie ad un processo poco costoso che riduce la popolazione batterica del 90% senza l'utilizzo di alcun filtro aggiuntivo.

Dalla Moringa oleifera si ottengono anche sostanze medicinali come antisettici, composti per curare i reumatismi e i [morsi di serpente](#), shampoo, prodotti per il corpo e per lo sport. E si tratta di una lista molto breve delle possibili applicazioni di questa pianta straordinaria.

Le sue proprietà alimentari, inoltre, lasciano sbalorditi. Ogni parte della **Moringa oleifera** è commestibile, che sia fresca, cotta o conservata per mesi all'aria aperta: i semi possono essere consumati freschi o tostati, i fiori hanno un sapore simile a quello dei funghi, le radici sono usate come condimento simile al ravanello, ma le foglie sembrano essere il vero toccasana.

Le foglie della Moringa oleifera contengono quantità significative di beta-carotene, vitamina C, vitamina A, proteine, ferro e potassio. Un solo cucchiaino di foglie di Moringa in polvere può fornire al latte materno un quantitativo di proteine superiore del 14%, di calcio del 40%, e di ferro del 23%. Secondo la UMCOR (*United Methodist Committee on Relief*), la pianta contiene circa 46 antiossidanti ed è in grado di pulire l'organismo dall'accumulo di tossine e di rafforzare il sistema immunitario.

"Ha un contenuto di vitamina C sette volte superiore a quello delle arance, quattro volte più calcio del latte, quattro volte più vitamina A delle carote, e tre volte il potassio di una banana" spiega l'ufficiale governativo Fomba James.

E' facile, quindi, comprendere le potenzialità di una pianta simile in un Paese come la [Sierra Leone](#), dove il 70% delle persone vive con meno di un dollaro al giorno e il 25% dei bambini muore prima di aver compiuto il quinto compleanno.

Se si aggiunge il fatto che c'è solo un medico ogni 17.000 persone, la questione si fa ancora più delicata.

"Vediamo la Moringa come una cura per tutto, e molte persone nella mia comunità non stanno più visitando le cliniche locali dato che ora ne bevono il tè o usano la sua polvere durante i pasti" dice Jimmy Lagbo, capotribù di Port Loko.

La Moringa oleifera è stata importata in Sierra Leone nel 2001 proprio allo scopo di risolvere alcuni di questi problemi. "E' probabile che sia stato un soldato pakistano che serviva nelle missioni di pace delle Nazioni Unite a scoprire la presenza della Moringa negli anni '90, in un giardino di una casa nella capitale" spiega il botanico di Freetown Christian Jones.

Nell'ultimo decennio, la coltivazione della Moringa oleifera è stata promossa in diversi Paesi africani. "L'anno scorso sono stati distribuiti in Sierra Leone un totale di 250.000 semi, per

spingere la gente verso la creazione di un'impresa" spiega Jonas Coleman della Moringa Association.

La Moringa oleifera, infatti, si sta prospettando come una possibile avventura economica redditizia. In Africa sta nascendo un ampio mercato di prodotti derivati dalla Moringa: "E' un business proficuo dato che ora le vendite sono più alte per la recente pubblicità dei prodotti" afferma Alimamy Lahai, venditore di prodotti a base di Moringa a Freetown. "Io vendo la polvere, che viene venduta in piccole buste da due dollari o in bustine da tè per quattro dollari".

Attualmente è l'India che detiene il primato di produzione di Moringa oleifera, circa 1,3 tonnellate all'anno di frutti da un'area di 380 km quadrati. Nel Paese se ne consuma ogni parte, specialmente i baccelli, chiamati "munga" e mangiati fritti, freschi o come ingredienti per zuppe.

## **MORINGA OLEIFERA - L'unica pianta esistente dal contenuto proteico completo**

Nome botanico: MORINGA OLEIFERA

Famiglia: MORINGACEAE

Sinonimi: Moringa Pterygosperma

Nome comune: MORINGA, RAVANELLO, ALBERO EQUINO, ALBERO BACCHETTA, SAHIJAN



La Moringa oleifera è un albero ad accrescimento molto rapido: nel primo anno può sviluppare vari metri, fino a tre o perfino cinque in condizioni ideali di coltivazione. Resistente alla siccità, benché con tendenza a perdere le foglie in periodi di stress idrico, si avvantaggia di qualche irrigazione sporadica. Raggiunge l'altezza di circa 10-12 metri. Il sistema radicale è poderoso.

Frutto: È un legume, ma di sezione triangolare, di circa 30-45 cm di lunghezza. I semi sono nerastri, arrotondati e con un tessuto a modo di "ali."



**Distribuzione:** Originaria del Subcontinente Indiano, attualmente è ampiamente distribuita per i tropici dove è stata introdotta come pianta ornamentale.

Recentemente questo albero sta attirando enormemente l'attenzione e la sua coltivazione si sta generalizzando velocemente.

**Commestibilità:** Tutte le parti della pianta sono commestibili. 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 i fiori, o cucinate in diversi modi.

**Depurazione di Acque:** I semi sono molto utili come uno dei migliori flocculanti naturali conosciuti e si impiegano ampiamente nella depurazione e purificazione di acque fluviali ed acque torbide.

Il seme di Moringa contiene circa il 35% di olio. È un olio di altissima qualità, poco viscoso e dolce, con un 73% di acido oleico, di qualità pertanto simile all'olio di oliva. Può avere anche interessanti applicazioni nella lubrificazione di meccanismi e nella fabbricazione di sapone e cosmetici. **Questo olio brucia senza produrre fumo, è adatto pertanto come combustibile per lampade e per il funzionamento diretto di motori diesel tipo Elsbett o Lister.**

I sottoprodotti derivati dal seme sono utilizzabili come fertilizzante naturale con un elevato contenuto in azoto.

Le foglie di Moringa costituiscono uno dei foraggi più completi che possano esistere. Sono molto ricche in proteine, vitamine e minerali e con un sapore eccellente, e possono venire consumate avidamente da ogni tipo di animali: Ruminanti, cammelli, maiali, uccelli, perfino carpe ed altri pesci erbivori. L'albero in fiore è un'importante fonte di nettare per le api.

La Moringa ha applicazioni medicinali molto varie, specialmente nei suoi paesi di origine. **Le foglie sono molto utili nella produzione di biogas.** Dalla corteccia si

estraggono fibre adatte per elaborazione di archi, stuoie e zerbini. Le foglie triturate si impiegano come agente di pulizia. Dal legno si estrae una tintura azzurrata di interesse industriale. Dalla corteccia si estrae anche una gomma con varie applicazioni. Da questa gomma e dalla corteccia si estrae anche tannino, impiegato nell'industria della concia delle pelli.

## **La Moringa come Alimento Umano**

### **Tavola comparativa del contenuto nutritivo delle foglie di Moringa oleifera con altri alimenti per ogni 100 grammi di parte commestibile**

**Vitamina A (mg) Moringa: 1130 - Carote: 315**

**Vitamina C (mg) Moringa: 220 - Arance: 30**

**Calcio (mg) Moringa: 440 - Latte di vacca: 120**

**Potassio (mg) Moringa: 259 - Banane: 88**

**Proteine (mg) Moringa: 6700 - Latte di vacca: 3200**

**(Fonte: C. Gopalan et al. (1994), Nutritive Value of Indian Foods, Istituto Nazionale di Nutrizione, India.)**

**La Moringa oleifera possiede qualità nutrizionali ottime ed è considerata come uno dei migliori vegetali perenni.**

Le foglie di Moringa hanno una percentuale superiore al 25% di proteine, quanto le uova, o il doppio del latte; quattro volte la quantità di vitamina A delle carote, quattro volte la quantità di calcio del latte, sette volte la quantità di vitamina C delle arance, tre volte più potassio che le banane, quantità significative di ferro, fosforo ed altri elementi. Difficilmente può trovarsi un alimento più completo. Inoltre il sapore è gradevole e si possono consumare fresche o preparate di differenti maniere. La moringa oleifera è detta anche "Pianta Miracolosa". I frutti verdi, i semi ed anche le radici sono commestibili.

### **Parti commestibili e forme di preparazione:**

Frutti, o Guaine Verdi, immaturi: Si consumano lessi. Hanno il sapore dei fagiolini o dei fagioli.

**Semi dei baccelli maturi:** sommergere in acqua bollendo, con un po' di sale, per

alcuni minuti. Si apre la guaina e si estraggono già i semi pronti per mangiare. Il sapore è simile a quello dei ceci. Possono essere consumati anche tostati, e sono molto nutritivi.

**Foglie tenere:** Si preparano bollite allo stesso modo, servono anche per minestrone ed altri piatti vari. Crude si consumano in insalate. Il sapore è leggermente piccante, una via di mezzo tra il crescione ed il ravanello.

**Radici:** Le radici degli alberi molto giovani, praticamente in semenzaio, di poco più di un palmo di altezza, sono tuberose, con una radice principale molto grossa, a modo di piccola carota, il sapore è piccante, somigliante a quello dei ravanelli.

**Fiori:** Anche commestibili in insalata.

**Non è solo importante tenere in conto il valore della moringa come alimento, ma anche il fatto che può essere uno dei pochi vegetali disponibili durante i periodi siccitosi.**

È assolutamente di grande rilievo il fatto che il contenuto proteico delle parti della pianta è completo, (corredo equilibrato in tutta la gamma degli aminoacidi, anche quelli pregiati) questo fatto è pressoché unico tra i vegetali; di certo, anche per le quantità in gioco, si può definire l'unica pianta esistente (ad oggi nota) con tali caratteristiche.

Estratti gli oli dai semi, la pasta residua contiene il 60% di proteine pregiate; questa è una quantità enorme se si considera che il residuo dell'analogo trattamento della soia (prodotto di discreta qualità proteica vegetale) produce dal 30 al 35% di proteine.

Le proteine della pasta residua sono eccellenti per l'alimentazione umana.

Se le foglie sono usate come foraggio assieme alla pasta, residua alla estrazione dell'olio, costituiscono un vigoroso ricostituente alimentare per gli animali erbivori, inducendo un vistoso miglioramento delle condizioni vitali; sono un eccellente supporto post-parto per le vacche che reggono egregiamente elevate produzioni di latte, e per la crescita dei vitelli. La definizione di "animali erbivori" si deve intendere in senso lato dato che le foglie sono fortemente appetite da tutti gli erbivori, anche da pesci erbivori come le carpe che ne sono ghiottissime.

Anche le radici sono commestibili e, come accennato, hanno sapore piccante come di ravanello, l'aroma piccante delle radici è più pronunciato di quello delle foglie: L'uso delle radici è come aromatizzante, (analogo al Rafano), ma, per la presenza di un alcaloide, la Spirochina che interferirebbe con la trasmissione nervosa, ne è sconsigliato l'uso in quantità eccessiva, l'uso alimentare delle radici, in quantità moderata, è frequente nei paesi di origine.

I fiori sono commestibili, di norma sono preparati in insalata. Il miele di fiori di

Moringa è eccellente. La pianta rimane in vegetazione anche con clima molto secco, nel suo ambiente in caso di siccità è spesso l'unica che si conserva verdeggianti. Si ha la caduta delle foglie solo come difesa ad un clima estremamente arido, con il ritorno dell'umidità la pianta riforma le foglie.

## **Usi terapeutici**

La Moringa oleifera ha trovato utilizzi terapeutici in culture di tutta la fascia intertropicale del pianeta.

Le radici di Moringa oleifera come anche di Moringa stenopetala sono acri ed amaro-stimolanti, come il rafano, ed hanno virtù:

**digestive**

**antiemetiche**

**vescicante.**

**infiammazioni**

**febbre**

**tosse**

**raffreddore**

**bronchite**

**malattie pettorali**

**epilessia**

**isterismo.**

**stabilizzano la pressione del sangue**

**anti infiammatori**

**purgativi**

**utili nelle nevralgie**

**utili nelle infiammazioni e febbri intermittenti.**

Fonte: [www.estrattivegetalidsa.it](http://www.estrattivegetalidsa.it)