

4 Σεπτεμβρίου 2016

Η δύναμη του moringa

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



Τί κρύβει το moringa;

Έρθε η ώρα να αντικαταστήσουμε το kale. Το νέο superfood, moringa, μπορούμε να το βρούμε στην Ινδία αλλά και σε άλλες πολλές τροπικές και

υποτροπικές περιοχές. Μπορεί να χρησιμοποιηθεί σχεδόν κάθε μέρος του αλλά τα φύλλα και το ξυλάκι του χρησιμοποιούνται πιο συχνά σε τρόφιμα και παραδοσιακή ιατρική.

Ανά γραμμάριο, τα φύλλα Moringa περιέχουν 4 φορές πιο πολλή βιταμίνη A απ' ό τι στο καρότο, 7 φορές περισσότερη βιταμίνη C σε σχέση με το πορτοκάλι, 4 φορές το ασβέστιο που βρίσκεται στο γάλα, 3 φορές το κάλιο που υπάρχει στην μπανάνα και 2 φορές περισσότερη πρωτεΐνη απ' ό τι στο γιαούρτι.



Δεν είναι μόνο αυτά αφού τα φύλλα moringa μπορούν να καταναλωθούν **ωμά, μαγειρεμένα όπως το λάχανο ή αποξηραμένα και αλεσμένα σε σκόνη.** Τα ξυλάκια του moringa βρίσκονται σε όλα τα είδη των νόστιμων ασιατικών πιάτων και μπορούν επίσης να τρώγονται ωμά, μαγειρεμένα, ή ακόμα.

Πηγή: mustonline.gr