

## Es ist wie eine Multi-Vitamin Pflanze direkt vor Ihrer Haustür.



Vitamin A  
Vitamin B1  
Vitamin B2  
Vitamin B3  
Vitamin C  
Kalzium  
Chrom  
Kupfer  
Faser  
Eisen  
Mangan  
Magnesium  
Phosphor  
Kalium  
Protein  
Zink

**Moringa Blätter im Vergleich zu herkömmlichen Lebensmitteln \***  
Alle Werte sind pro 100 g essbarem Anteil.

Nährstoffe	Gemeinsame Lebensmittel	Frische Blätter	Getrocknete Blätter
Vitamin A	1.8 mg Möhren	6.8 mg	18.9 mg
Calcium	120 mg Milch	440 mg	2003 mg
Kalium	88 mg Bananen	259 mg	1324 mg
Protein	3.1 g Joghurt	6.7 g	27.1 g
Vitamin C	30 mg Orangen	220 mg	17.3 mg

\* Nährwert von Indian Foods, vertreten durch C. Gopalan, et al., und The Miracle Tree - Moringa oleifera: Natürliche Ernährung für die Tropen, von Lowell Fuglie, hrsg. Weitere Informationen: [www.treesforlife.org](http://www.treesforlife.org) / Moringa

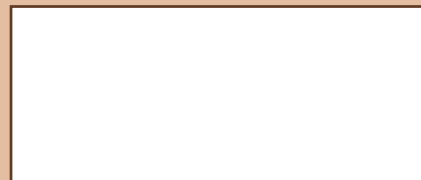
## Einfach zu ziehen:

- Von Samen oder Stecklingen
- Auch in Grenzertragsböden
- Sehr wenig Pflege benötigt
- Sehr wenig Wasser erforderlich
- Ernten von Obst und Blätter innerhalb von 8 Monaten

## Einfach zu benutzen:

- Fügen Sie frische oder getrocknete Blätter zu jedem Gericht
- Trocknen der Blätter (im Schatten) und aufbewahren.

Weitere Kopien Kontakt:



## Sei ebenso erstaunlich!

- Pflanzen Sie einen Moringa-Baum.
- Integrieren Sie Moringa Blattpulver in Ihre Nahrung.
- Teilen Sie diese Informationen mit Menschen, die helfen können, unsere Welt zu einem gesünderen Ort zu machen.



[www.treesforlife.org](http://www.treesforlife.org)

Trees for Life, 3006 W. St. Louis,  
Wichita, KS 67203-5129 USA  
Telefon: (316)945-6929 Fax: (316)945-0909  
[moringa@treesforlife.org](mailto:moringa@treesforlife.org)

Trees for Life befähigt Menschen durch den Nachweis, dass, einander zu helfen, können wir außergewöhnliche Kraft zu entfesseln, die Auswirkungen unseres Lebens.



## Die erstaunlichen Moringa-Blätter

[www.treesforlife.org/moringa](http://www.treesforlife.org/moringa)

## Es ist wie eine Multi-Vitamin Pflanze direkt vor Ihrer Haustür.



Vitamin A  
Vitamin B1  
Vitamin B2  
Vitamin B3  
Vitamin C  
Kalzium  
Chrom  
Kupfer  
Faser  
Eisen  
Mangan  
Magnesium  
Phosphor  
Kalium  
Protein  
Zink

**Moringa Blätter im Vergleich zu herkömmlichen Lebensmitteln \***  
Alle Werte sind pro 100 g essbarem Anteil.

Nährstoffe	Gemeinsame Lebensmittel	Frische Blätter	Getrocknete Blätter
Vitamin A	1.8 mg Möhren	6.8 mg	18.9 mg
Calcium	120 mg Milch	440 mg	2003 mg
Kalium	88 mg Bananen	259 mg	1324 mg
Protein	3.1 g Joghurt	6.7 g	27.1 g
Vitamin C	30 mg Orangen	220 mg	17.3 mg

\* Nährwert von Indian Foods, vertreten durch C. Gopalan, et al., und The Miracle Tree - Moringa oleifera: Natürliche Ernährung für die Tropen, von Lowell Fuglie, hrsg. Weitere Informationen: [www.treesforlife.org](http://www.treesforlife.org) / Moringa

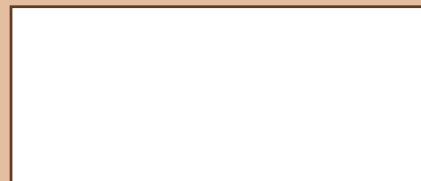
## Einfach zu ziehen:

- Von Samen oder Stecklingen
- Auch in Grenzertragsböden
- Sehr wenig Pflege benötigt
- Sehr wenig Wasser erforderlich
- Ernten von Obst und Blätter innerhalb von 8 Monaten

## Einfach zu benutzen:

- Fügen Sie frische oder getrocknete Blätter zu jedem Gericht
- Trocknen der Blätter (im Schatten) und aufbewahren.

Weitere Kopien Kontakt:



## Sei ebenso erstaunlich!

- Pflanzen Sie einen Moringa-Baum.
- Integrieren Sie Moringa Blattpulver in Ihre Nahrung.
- Teilen Sie diese Informationen mit Menschen, die helfen können, unsere Welt zu einem gesünderen Ort zu machen.



[www.treesforlife.org](http://www.treesforlife.org)

Trees for Life, 3006 W. St. Louis,  
Wichita, KS 67203-5129 USA  
Telefon: (316)945-6929 Fax: (316)945-0909  
[moringa@treesforlife.org](mailto:moringa@treesforlife.org)

Trees for Life befähigt Menschen durch den Nachweis, dass, einander zu helfen, können wir außergewöhnliche Kraft zu entfesseln, die Auswirkungen unseres Lebens.

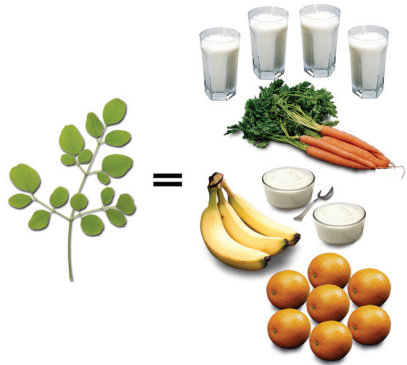


## Die erstaunlichen Moringa-Blätter

[www.treesforlife.org/moringa](http://www.treesforlife.org/moringa)

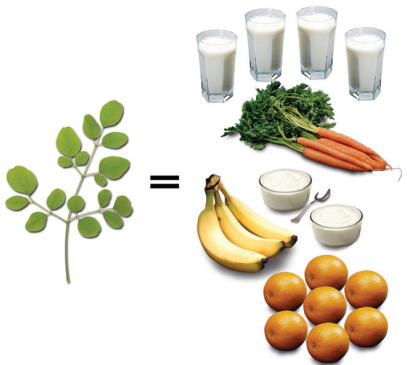


Ein altes Sprichwort besagt:  
**“Moringa Blätter bewahren  
 Dich vor 300 Krankheiten.”**



Die moderne Wissenschaft beweist inzwischen, dass in diesen winzigen Blättern eine unglaubliche Menge von Nährstoffen verpackt sind, die unseren Körper stärken und viele Krankheiten verhindern.


Ein altes Sprichwort besagt:  
**“Moringa Blätter bewahren  
 Dich vor 300 Krankheiten.”**



Die moderne Wissenschaft beweist inzwischen, dass in diesen winzigen Blättern eine unglaubliche Menge von Nährstoffen verpackt sind, die unseren Körper stärken und viele Krankheiten verhindern.

### Erstaunlich, aber wahr


Proteine sind die Grundbausteine unseres Körpers. Joghurt ist eine gute Quelle für Protein, aber Moringa Blätter haben doppelt so viel.

**2** mal so viel Protein wie in Joghurt 


Vitamin C stärkt das Immunsystem und bekämpft Infektionskrankheiten einschließlich Erkältungen und Grippe. Zitrusfrüchte wie Orangen und Zitronen sind voller Vitamin C. Moringa Blätter haben sogar noch mehr davon.

**7** mal die Menge Vitamin C von Orangen 


Kalium ist wichtig für das Gehirn und unsere Nerven. Bananen sind eine ausgezeichnete Quelle für Kalium. Moringa Blätter übertreffen auch das.

**3** mal mehr Kalium wie in Bananen 

Vitamin A wirkt wie ein Schutzschild gegen Augenkrankheiten, Haut- und Herzkrankheiten, Durchfall und viele andere Beschwerden. Karotten sind sehr reich an Vitamin A, aber in Moringa Blättern ist es noch mehr enthalten.

**4** fache Vitamin A Menge wie in Karotten 

Calcium baut starke Knochen und Zähne und hilft Osteoporose zu verhindern. Milch bietet eine Menge Kalzium, aber Moringa Blätter liefern noch mehr.


**4** fache an Calcium wie in Milch 

Diese Zahlen spiegeln Gramm für Gramm Vergleiche mit Moringa-Blättern wieder. (siehe Tabelle auf der Rückseite)




### Erstaunlich, aber wahr


Proteine sind die Grundbausteine unseres Körpers. Joghurt ist eine gute Quelle für Protein, aber Moringa Blätter haben doppelt so viel.

**2** mal so viel Protein wie in Joghurt 

Vitamin C stärkt das Immunsystem und bekämpft Infektionskrankheiten einschließlich Erkältungen und Grippe. Zitrusfrüchte wie Orangen und Zitronen sind voller Vitamin C. Moringa Blätter haben sogar noch mehr davon.

**7** mal die Menge Vitamin C von Orangen 


Kalium ist wichtig für das Gehirn und unsere Nerven. Bananen sind eine ausgezeichnete Quelle für Kalium. Moringa Blätter übertreffen auch das.

**3** mal mehr Kalium wie in Bananen 

Vitamin A wirkt wie ein Schutzschild gegen Augenkrankheiten, Haut- und Herzkrankheiten, Durchfall und viele andere Beschwerden. Karotten sind sehr reich an Vitamin A, aber in Moringa Blättern ist es noch mehr enthalten.

**4** fache Vitamin A Menge wie in Karotten 

Calcium baut starke Knochen und Zähne und hilft Osteoporose zu verhindern. Milch bietet eine Menge Kalzium, aber Moringa Blätter liefern noch mehr.

**4** fache an Calcium wie in Milch 

Diese Zahlen spiegeln Gramm für Gramm Vergleiche mit Moringa-Blättern wieder. (siehe Tabelle auf der Rückseite)



Wie keine andere pflanzliche quelle,



Moringa enthält **alle** essentiellen Aminosäuren (Proteine) die für einen gesunden Körper **notwendig** sind.

Wie keine andere pflanzliche quelle,



Moringa enthält **alle** essentiellen Aminosäuren (Proteine) die für einen gesunden Körper **notwendig** sind.