

*Z jej suszonych kwiatów,  
po zmieleniu, mamy pikantną  
przyprawę i uniwersalny lek.  
A korzeń smakujący jak  
chrzan, podobnie jak jej kora,  
ma działanie przeciwzapalne.*

# *supermarket na prniu*

**T**warda zawodniczka z tej moringi – potrafi znieść trudne warunki klimatyczne, przetrwać najgorsze susze i jeszcze wyrosnąć na drzewo dochodzące do 12 metrów wysokości.

I to gdzie wyrosnąć!

Na nieurodzajnych, górskich glebach północno-zachodnich Indii i Pakistanu, skąd pochodzi, czy w krajach Afryki, gdzie nazywana jest „nebedies”, czyli „nigdy nieumierające drzewo”. I rzeczywiście, odrasta po wycięciu, a także rodzi owoce w czasie suszy.

## **WYKARMI...**

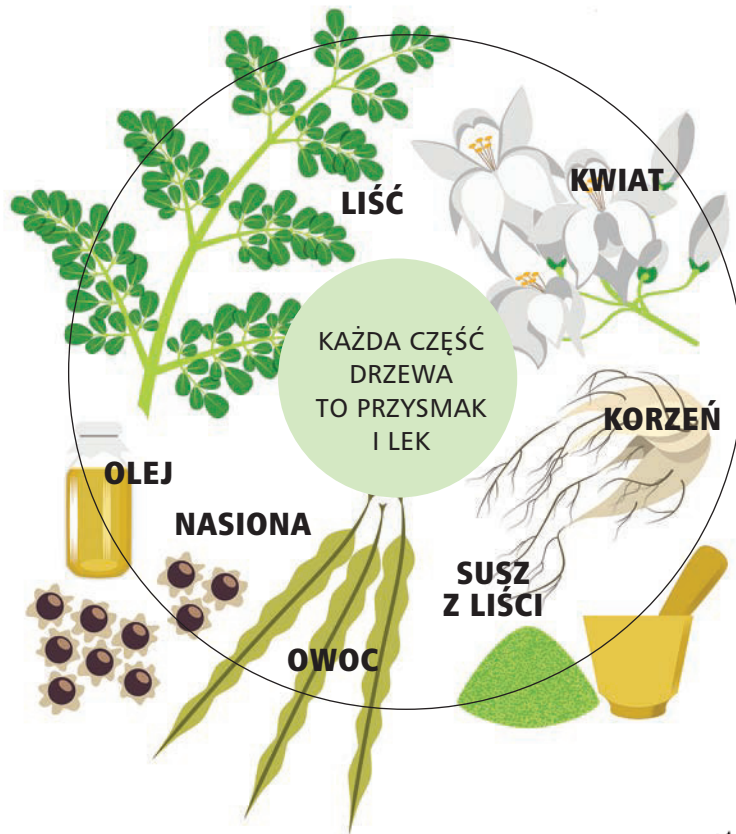
Moringa olejodajna (*Moringa oleifera*) zawiera 7 razy więcej witaminy C niż pomarańcza, 4 razy więcej witaminy A niż marchewka, 25 razy więcej żelaza niż szpinak, 4 razy więcej wapnia niż mleko, 15 razy więcej potasu niż banany, 6 razy więcej polifenoli niż czerwone wino, 4 razy więcej kwasu foliowego niż wątróbka cieleca. Koniecznie trzeba wspomnieć o manganie, chromie i borze – te pierwiastki występują w morindze w wyjątkowo dużym stężeniu. Pełnią w naszym organizmie ważne funkcje, co zazwyczaj docenia się dopiero,

gdy ich zabraknie. Niedobór manganu powoduje m.in. zwyrodnienia kości i stawów, zaburzenia układu nerwowego, mniejszą ochotę na seks, problemy skórne. Z kolei chrom to sojusznik osób na diecie, jego brak może uniemożliwić utratę wagi. Bo hamuje wilczy apetyt, przyspiesza spalanie tłuszczów i reguluje poziom cholesterolu. A jeśli chodzi o bor niezbędny do prawidłowego funkcjonowania gospodarki wapniowej organizmu, moringa nie ma sobie równych wśród roślin. W 100 g kryje się aż 31 mg tego mikroelementu; dla porównania: w 100 g owoców pigwy uchodzących za bogate jego źródło – tylko 10 mg. Przystawianiu witamin i minerałów sprzyja obecność zeatyny, fitohormonu, którego spośród wszystkich roślin nasze drzewo zawiera najwięcej. Chcąc więc ustrzec się przed niedoborami wapnia czy żelaza, warto dodać do posiłku łyżeczkę sproszkowanej moringi. Można w niej znaleźć aż 18 spośród 20 znanych aminokwasów. Mało tego, ta superroślina zawiera wszystkie esencjonalne aminokwasy, czyli takie, których organizm nie potrafi sam wytwarzać i trzeba je dostarczać z jedzeniem. Dlatego włączenie jej do codziennej diety zaleca się szczególnie wegetarionom i weganom.

### ...I WYLECZY

Jej zastosowań medycznych jest całkiem sporo. Moringa dobrze robi naszemu układowi krążenia, reguluje poziom cholesterolu, wspiera funkcjonowanie wątroby i układu nerwowego.

To naturalna multiwitamina, po którą warto sięgnąć, gdy spada odporność. Doskonale też reguluje poziom cukru we krwi. Gdzie można ją kupić? Najlepiej w sklepach internetowych, które oferują suszone, sproszkowane liście moringi, tabletki lub herbatki.



### SPOSÓB NA CZYSTĄ WODĘ



Ze świata nauki płyną sensacyjne doniesienia: zmiażdżone nasiona moringi potrafią usunąć z wody zanieczyszczenia: mętność, glinę oraz bakterie. Przemysł używa do tego celu soli aluminium, rozwiązanie z pewnością skuteczne, ale w dłuższej perspektywie szkodliwe dla zdrowia. Może bowiem prowadzić do rozwoju chorób neurodegeneracyjnych, włącznie z chorobą Alzheimera czy Parkinsona. Nad takimi problemami z pewnością nie zastanawiają się kobiety w rolniczej Dolinie Nilu, w Sudanie. Nie mając wyboru, od dawna oczyszczają wodę właśnie moringą. W pobranej z Nilu zanurzają woreczek na sznurku, szczelnie wypełniony zmielonymi nasionami tej rośliny. Wykonują nim okrężne ruchy aż do momentu, kiedy cząsteczki zanieczyszczeń nie zbiją się w większe i osiadną na dnie. Wtedy można je odfiltrować. Co ciekawe, nasiona jednego drzewa są w stanie oczyścić 30 tys. litrów wody, czyli tyle, ile przeciętny Polak zużywa w pół roku.

### ZIELONY KOKTAJL Z MORINGĄ

- 1 łyżeczka sproszkowanych liści moringi
- 1 marchewka • 1 banan • garść szpinaku
- garść malin • sok z cytryny
- ok. 1 szklanki wody



Idealnie nadaje się na śniadanie. Dodaje energii, nasycza witaminami i zawiera mnóstwo ważnych dla metabolizmu mikro- i makroelementów. Przygotujesz go w kilka minut, miksując wszystkie składniki.

## MORINGA

ma więcej niż inne produkty (100 g):

proteiny = <b>9 x</b>			jogurt
wit. A = <b>4 x</b>			marchewka
potas = <b>15 x</b>			banany
wapń = <b>4 x</b>			mleko
wit. C = <b>7 x</b>			pomarańcza
żelazo = <b>25 x</b>			szpinak
kwas foliowy = <b>4 x</b>			wątróbka cielęca



### URSZULA DUDA-SZELIŃSKA

Z zawodu biolog, gotuje z zamiłowania. Twierdzi, że to natura przyrodnika pomaga jej odkrywać smaki i zapachy świata.



**K**upiłam mężowi hamak. Jest zielony. A właściwie w zielone pasy. Każdy ma nieco inny odcień: groszkowy, oliwkowy, limonkowy.

Wieszam go w ogrodzie i rozglądam się – wokół mnie podobne odcienie zieleni. Ciepła, jasna zieleń starego pnącza kokornaku, soczysta, jaskrawa świeżo ściętej trawy, chłodny odcień modrzewiowych igieł, ciemnozielony połysk bluszczu. Zieleń niejedno ma imię. To kolor kojący oczy i duszę. Gdy zaczęłam przygodę z malowaniem, wielkim wyzwaniem były dla mnie plenery. Czysty, pusty, biały blejtram i bujna przyroda wokoło. Jak ją wyrazić? Pamiętam, gdy na jednym z pierwszych wyjazdów plenerowych dostaliśmy zadanie – namalować las, taki polski, mieszany, bez użycia gotowej zielonej farby. Nauczyłam się wtedy dostrzegać cudowne zróżnicowanie środkowoeuropejskiej zieloności w pełnej krasie, jej obfitość i niuanse odcieni.

Lipiec to właśnie ten czas, kiedy zieloność w Polsce jest wszechogarniająca. Nadal nie ma u nas zbyt wiele uporządkowanych terenów, monokulturowych lasów czy nadmiernie wyczyszczonych ogrodów. Pozwala to zieloności rosnąć dziko, bujnie i wspaniale. W lipcu zieloność dominuje także na targowych i bazarowych straganach. To czas przede wszystkim fasolkowy: szparagowa, mamut czy groszek zielony dumnie prężą strąki. Są brokuły, młoda cukinia, szpinak, mnóstwo pięknych głowiastych sałat, młoda kapusta, gruntowe kolczaste ogóreczki czy wreszcie pierwsze jasnozielone jabłuszka – papierówki lipcówki. No i zioła. O tej porze możemy już korzystać w pełni nie z tych „gonionych” w hydroponicznych hodowlach, ale z gruntowych, dorodnych i aromatycznych: lubczyku, pietruszki, szczypiorku oraz z zaaklimatyzowanych już u nas na dobre: rozmarynu, szaflalii i bazylii. Zieloność to samo zdrowie. Pozwala oczom odpocząć i uspokaja. Chlorofil budową cząsteczki niezwykle przypomina hemoglobinę. Oczyszcza, dotlenia, wspomaga system immunologiczny i trawienny, neutralizuje szkodliwe substancje, chroniąc przed rakiem, stymuluje produkcję estrogenów i wreszcie uwalnia od przykrego oddechu. Korzystajmy z lipcowej zieloności, w ten najlepszy czas w ogrodzie – i na talerzu, a w wolnych chwilach rozejrzyjmy się wokoło i cieszymy duszę różnorodnością odcieni, jaką daje nam zieleń. Dopóki jest!



### sałatka z groszku

Groszek cukrowy, kolejny ze smaków dzieciństwa, najlepiej smakuje surowy, ale można go też podrasować, robiąc z niego sałatkę z miętą i cytryną.

- 2 garści groszku cukrowego • ½ główki brokuła podzielona na różyczki • garść młodego bobu
- sok z cytryny • ½ łyżeczki skórki otartej z cytryny
- łyżka oliwy • sól, biały pieprz i odrobina brązowego cukru • listki świeżej mięty

Warzywa zblanszuj w osolonym i ocukrzonym wrzątku. Bób przestudź, a następnie obierz z łupinek. Z oliwy, soku z cytryny, soli, pieprzu i cukru przygotuj winegret. Dodaj skórkę cytrynową. Warzywa przełóż do miseczki, polej winegretem udekoruj miętą.

### chłodnik z agrestu i kiwi

Świetna letnia, bardzo orzeźwiająca zupa, za którą przepadają wszystkie maluchy.

- ½ kg dojrzałego zielonego agrestu • 5 owoców kiwi
- ½ szklanki cukru • małe bezy do dekoracji

Agrest umyj, przełóż do rondelka, dodaj cukier i zalej litrem wody. Zagotuj i gotuj chwilę, aż agrest stanie się miękki, ale się nie rozgotuje. Odtóż połowę owoców, resztę pozostaw w płynie. Obierz 4 owoce kiwi i dodaj je do agrestowego kompotu. Przełóż całość do blendera i zmiksuj na gładko. Schłódź w lodówce. Zupę podawaj z dodatkiem obgotowanych owoców agrestu, świeżego kiwi obranego i pokrojonego w plasterki, udekorowaną małymi bezikami (można je upiec samemu w temp. 110°C z kilku białek, szklanki cukru, soku z połówki małej cytryny).