



[Invia](#)

[Stampa](#)

Coltivazioni tradizionali

Moringa

Esistono 13 specie di moringa, tra esse il cosiddetto albero bacchetta, noto anche come il *ben tree oil* o albero del ravanello (*Moringa olifera*), è il più ampiamente coltivato. Tra le altre specie vi è l'albero del cavolo (*Moringa stenopetala*).



Descrizione

La moringa è un genere di arbusto e di albero con molteplici usi: le foglie, le radici e i baccelli non ancora maturi sono consumati come verdura. Tutte le parti dell'albero Moringa - la corteccia, i baccelli, le foglie, le noci, i semi, i tuberi, le radici e i fiori - sono commestibili. Le foglie vengono utilizzate fresche o essiccate e macinate in polvere. I baccelli vengono raccolti ancora verdi e consumati freschi o cotti. L'olio di semi di moringa è dolce, non appiccicoso, non si essicca e non diventa rancido, mentre la pasta di semi viene usata per purificare l'acqua potabile. I semi possono anche essere consumati crudi, arrostiti, in polvere e immersi nel tè o utilizzati nei curry.

Dove si trova

La moringa è una coltura diffusa in India, Etiopia, Filippine e Sudan, e viene coltivata in Africa occidentale, oriente e meridionale, in Asia tropicale, in America Latina, nei Caraibi, in Florida e nelle isole del Pacifico.

Qualità speciali

- Le foglie sono ricche di proteine, di vitamine A, B e C, e di sali minerali - altamente raccomandate per le donne incinte, per le madri che allattano e per i bambini piccoli.
- La pianta produce le foglie durante la stagione secca e durante i periodi di siccità, ed è un'ottima fonte di verdura fresca quando vi è poco altro cibo disponibile.

La moringa oleifera è la specie economicamente più pregiata ed è originaria dell'Asia meridionale, dove cresce ai piedi dell'Himalaya, ma è ampiamente coltivata in tutte le zone tropicali. In Etiopia orientale, nel nord del Kenya e in Somalia, si riscontrano nove specie, di cui otto endemiche dell'Africa.

Come mangiarlo

Foglie di moringa korma

Ingredienti: 2 cups di foglie tenere di moringa; 1/2 cup di ceci verdi con la buccia, lavati e lasciati a mollo; 1 carota; 5-6 fagiolini a pezzi; 1 patata, lavata, sbucciata e grattugiata; 3-4 peperoncini verdi; 1 pezzo di zenzero grattugiato; 1 rametto di foglie di curry; 2 pizzichi di assafetida in polvere; 1/4 di cucchiaino di curcuma; 1/2 cucchiaino di cumino e 1/2 di semi di senape; sale quanto basta; 2 cucchiaini di succo di limone; 2 cucchiaini di olio

Procedimento: Tagliate, lavate e scolate le foglie di moringa. Riscaldare metà dell'olio in una pentola a pressione. Aggiungete le carote, i ceci verdi, i fagioli e il peperoncino tritato. Fate saltare per 2-3 minuti.

Aggiungete le patate, le foglie di moringa, lo zenzero, e due tazze di acqua calda e mescolate bene. Aggiungete adesso la curcuma, il sale, mettete il coperchio, e lasciate cuocere finché la pentola non inizia a fischiare. Fate raffreddare la pentola e rimuovete il coperchio. Aggiungete sale e succo di limone a piacere.

In una padella a parte, scaldare l'olio rimanente, aggiungete cumino e semi di senape. Una volta che iniziano a friggere, aggiungere le foglie di curry, e i restanti peperoncini (fatti a metà). Versare il contenuto ancora bollente nella salsa korma. Mescolare delicatamente, servire caldo con riso al vapore.

Share this page

Like 106

- Cresce rapidamente ed è resistente alla siccità (non tollera ristagni di acqua).
- La moringa ha proprietà antibiotiche, anti Tripanosoma, contro l'ipotensione, antispasmodiche, antiulcera, anti-infiammatorie, ipocolesterolemiche, e ipoglicemicizzante.

Importanza per i piccoli agricoltori

- E' una fonte di nutrizione materna e infantile, medicina per la famiglia e fonte di reddito;
- Gli alberi agiscono da frangivento e riducono l'erosione del suolo.

Seguici su

[Contact us](#)

[Jobs](#)

Dipartimenti ed uffici della FAO

[Terms and Conditions](#)

[Procurement](#)

[Agriculture and
Consumer Protection](#)

[Regional Office for Africa](#)

[Scam Alert](#)

[Report Misconduct](#)

[Governing Bodies](#)

[Office of the Inspector
General](#)

[Evaluation](#)

[Legal and Ethics Office](#)

[Economic and Social
Development](#)

[Fisheries and
Aquaculture](#)

[Forestry](#)

[Technical Cooperation](#)

[Regional Office for Asia
and the Pacific](#)

[Regional Office for
Europe and Central Asia](#)

[Regional Office for Latin
America and the
Caribbean](#)

[Regional Office for the
Near East and North
Africa](#)

[Country Offices](#)



Scarica la nostra App



© FAO, 2020