



SAFLAX®



Tips



© Sabine Laue - © Saflax

Moringa oleifera

	 Български	BG		2		 Malti	MT		5
	 Dansk	DK		2		 Nederlands	NL		5
	 Deutsch	DE		2		 Norsk	NO		6
	 English	UK		2		 Polski	PL		6
	 Eesti	EE		3		 Português	PT		6
	 Suomalainen	FI		3		 Românesc	RO		6
	 Français	FR		3		 Svenska	SE		7
	 Ελληνική	GR		3		 Slovensky	SK		7
	 Gaeilge	IE		4		 Slovenski	SI		7
	 íslenskur	IS		4		 Español	ES		7
	 Italiano	IT		4		 Český	CZ		8
	 Hrvatski	HR		4		 Türkçe	TR		8
	 Latviešu	LV		5		 Magyar	HU		8
	 Lietuvių kalba	LT		5		 日本語	JP		9



Моринга Moringa oleifera

Витаминен дар от природата

Английското име Horseradish Tree (= хрян) се отнася за корените му, които миришат силно на хрян. Бързо растящата и широколистна Moringa образува красиви перести листа и кремавобели цветя, които миришат интензивно на мед и теменужки. Смята се за чудотворно дърво, защото почти всички негови компоненти могат да се използват. Неговите фино смлени семена могат да дезинфекцират водата. Всички части на хряна се използват в традиционната медицина в Индия и Африка - сокът за стабилизиране на кръвното налягане, листата за намаляване на възпалението и корените за лечение на ревматични оплаквания. Тъй като Moringa е много вкусна, тя е и обогатяване на ежедневното меню в много страни. Ядивни са както листата, така и шушулките и цветовете. Всеки компонент на растението има свой собствен вкус, така че употребата варира от пресни продукти до прахообразна форма. В Куба Moringa се смята за евтин източник на суровини за растителна медицина, както и за хранителни добавки и като фар на надежда за селското стопанство. В Куба Moringa се смята за евтин източник на суровини за растителна медицина, както и за хранителни добавки и като фар на надежда за селското стопанство. **Естествено местоположение:** Морингата първоначално произхожда от Хималайския регион в северозападна Индия, но сега е разпространена по целия свят в тропиците и субтропиците - главно в Африка, Югоизточна Азия и Карибските острови. **Успешно отглеждане:** Отглеждането от семена на закрито е възможно през цялата година. За да увеличите покълването, поставете семената в купа с топла вода за 12 часа. След това поставете семената на един сантиметър дълбочина във влажна почва за саксия. Опънете хранително фолио върху съда с култура и пробийте няколко дупки във фолиото. Това предпазва почвата от изсушаване. Трябва да отстранявате фолиото за 2 часа на всеки два до три дни. Това предотвратява образуването на мухъл върху растящата почва. Поставете саксията със семена на светло и топло място с 20 до 25° по Целзий и поддържайте почвата влажна, но не мокра. Обикновено са необходими само две седмици, за да покълнат. **Най-доброто местоположение:** На светло място Moringa може да се съхранява много добре като саксийно растение. През лятото е възможно и защитено външно пространство. **Оптимална грижа:** Поливайте Moringa умерено, тъй като дебелите корени действат като резервоар за вода. Преовлажняването, например поради остатъчна вода в чинийката, може да доведе до увреждане на корените и забавяне на растежа. Тъй като Moringa може да се съкращава редовно поради бързия ѝ растеж, можете да използвате листата за салата или чай, а също и изсушени и смлени за подправка. **През зимата:** Moringa е чувствителна към замръзване и е най-добре да презимува при стайна температура на светло място.



Моринга Moringa oleifera

En vitaminingave fra naturen

Det engelske navn Horseradish Tree (= peberrodstræ) henviser til dets rødder, som dufter stærkt af peberrod. Den hurtigtvoksende og løvfældende Moringa danner smukke pinnatede blade og cremehvide blomster, der dufter intenst af honning og violer. Det betragtes som et mirakeltræ, fordi næsten alle dets komponenter kan bruges. Dens fintmalede frø kan desinficere vand. Alle dele af peberrodstræet bruges i traditionel medicin i Indien og Afrika - saften til at stabilisere blodtrykket, bladene til at reducere betændelse og grødderne til gigttilfælde. Da Moringa er meget velsmagende, er det også en berigelse af den daglige menu i mange lande. Både blade og bælg og blomster er spiselige. Hver komponent i planten har sin egen smag, så brugen spænder fra friske produkter til pulverform. I Cuba betragtes Moringa som en billig kilde til råvarer til plantemedicin såvel som til kosttilskud og som et fyrtårn af håb for landbruget. I Cuba betragtes Moringa som en billig kilde til råvarer til plantemedicin såvel som til kosttilskud og som et fyrtårn af håb for landbruget. **Naturlig beliggenhed:** Oprindeligt er Moringa hjemmehørende i Himalaya-regionen i det nordvestlige Indien, men nu er den det På verdensplan i troperne og subtroperne - fordelt hovedsageligt i Afrika, Sydøstasien og de caribiske øer. **Succesfuld dyrkning:** Dyrkning fra frø indendørs er muligt hele året rundt. For at øge spiringen placeres frøene i en skål med stuevarmt vand i 12 timer. Sæt frøene derefter en tomme dyb i fugtig pottejord. Stræk husholdningsfilm over dyrkningskarret og prik et par huller i filmen. Dette beskytter jorden mod udtørring. Du bør fjerne folien i 2 timer hver anden til tredje dag. Dette forhindrer mug i at dannes på den voksende jord. Stil frøpotten et let og varmt sted med 20 til 25° Celsius og hold pottejorden fugtig, men ikke våd. Det tager normalt kun to uger at spire. **Den bedste beliggenhed:** På et lyst sted kan Moringa godt holdes som potteplante. Om sommeren er der også mulighed for et beskyttet uderum. **Optimal pleje:** Vand Moringa moderat, da de tykke rødder fungerer som et vandreservoir. Vandfyldning, for eksempel på grund af resterende vand i underkoppen, kan føre til rotskader og forsinket vækst. Da Moringa kan skæres ned regelmæssigt på grund af dens hurtige vækst, kan du bruge bladene til salat eller te og også tørret og malet til krydderier. **Om vinteren:** Moringa er frostsølsom og overvintrer bedst ved stuetemperatur på et lyst sted.



Моринга Moringa oleifera

Ein Vitamingeschenk der Natur

Der englische Name Horseradish Tree (= Meerrettichbaum) weist auf seine Wurzeln hin, die stark nach Meerrettich riechen. Der schnellwachsende und sommergrüne Moringa bildet hübsch gefiederte Blätter und intensiv nach Honig und Veilchen duftende cremeweiße Blüten aus. Er gilt als Wunderbaum, weil fast alle Bestandteile nutzbar sind. Seine fein gemahlenen Samen können Wasser desinfizieren. In der traditionellen Medizin Indiens und Afrikas finden alle Pflanzenteile des Meerrettichbaums Verwendung - der Saft zur Stabilisierung des Blutdrucks, die Blätter zur Entzündungshemmung und die Wurzeln bei rheumatischen Beschwerden. Da Moringa sehr schmackhaft ist, stellt es in vielen Ländern auch eine Bereicherung des täglichen Speisezettels dar. Sowohl die Blätter als auch die Schoten und Blüten sind essbar. Jeder Bestandteil der Pflanze hat dabei einen ganz eigenen Geschmack, so dass die Verwendung von den Frischprodukten bis zur pulverisierten Form reicht. Auf Kuba gilt der Moringa als günstige Rohstoffquelle für die Pflanzenmedizin sowie zur Nahrungsergänzung und als landwirtschaftlicher Hoffnungsträger. Auf Kuba gilt der Moringa als günstige Rohstoffquelle für die Pflanzenmedizin sowie zur Nahrungsergänzung und als landwirtschaftlicher Hoffnungsträger. **Naturstandort:** Ursprünglich ist der Moringa in der Himalaya-Region in Nordwestindien beheimatet, mittlerweile aber weltweit in den Tropen und Subtropen - hauptsächlich in Afrika, Südostasiens und den karibischen Inseln verbreitet. **Anzucht:** Im Haus ist die Anzucht aus Samen das ganze Jahr über möglich. Legen Sie die Samen zur Erhöhung der Keimfähigkeit zunächst für 12 Stunden in eine Schale mit raumwarmem Wasser. Setzen Sie die Samen dann einen Zentimeter tief in feuchte Anzuchterde. Spannen Sie Klarsichtfolie über das Anzuchtgefäß und stechen Sie einige Löcher in die Folie. So ist die Erde vor Austrocknung geschützt. Alle zwei bis drei Tage sollten Sie die Folie für 2 Stunden entfernen. Das beugt einer Schimmelbildung auf der Anzuchterde vor. Stellen Sie das Anzuchtgefäß an einen hellen und warmen Ort mit 20 bis 25° Celsius und halten Sie die Anzuchterde feucht, aber nicht nass. Bis zur Keimung dauert es dann gewöhnlich nur zwei Wochen. **Standort:** An einem hellen Standort kann der Moringa sehr gut als Topfpflanze gehalten werden. Im Sommer ist auch ein geschützter Platz im Freien möglich. **Pflege:** Gießen Sie den Moringa mäßig, da die dicken Wurzeln als Wasserspeicher dienen. Staunässe zum Beispiel durch Restwasser im Untersetzer kann zu Wurzelschädigung und verlangsamt Wachstum führen. Da der Moringa aufgrund seines schnellen Wachstums ruhig regelmäßig zurückgeschnitten werden kann, können Sie die Blätter für Salat oder Tee und getrocknet und gemahlen auch zum Würzen verwenden. **Im Winter:** Der Moringa ist frostempfindlich überwinter am besten bei Raumtemperatur an einem hellen Standort.



Horseradish Moringa oleifera

A vitamin-packed gift of nature

The English name Horseradish Tree points to the roots of the Moringa oleifera that have a strong horseradish smell. The fast-growing and summer-green plant produces neat pinnate leaves and creme-white blossoms with a strong fragrance of honey and violets. It is also considered a miracle tree since it is very resourceful in almost all its parts. The ground seeds can sterilize drinking water, and in the traditional medicine of India and Africa all parts of the Horseradish come to use. The juice helps to stabilize the blood pressure, the leaves are used as an anti-inflammatory and the roots can help with rheumatic diseases. Since the Moringa also has a pleasant taste, it is a welcoming enrichment to the daily food in many countries. The leaves as well as the pods and flowers are fit to eat, while every part of the plant has its own flavour and is used in various ways, whether as a powder or in a fresh way. In Cuba the Horseradish is an affordable resource for the phytomedicine and as a food supplement, and it is seen as highly prospective for agriculture. **Natural location:** The Horseradish has its natural habitat in the Himalayan region of Northwest India, but it can nowadays be found in the Tropics and Subtropics worldwide - mainly in Africa, South East Asia and the Caribbean Islands. **Successful cultivation:** Seed propagation indoors is possible throughout the year. To increase the germinability, you can place the seeds for about 12 hours in warm water for priming. Then, plant the seeds about 1 cm deep into moist potting compost and cover the seed container with clear film to prevent the earth from drying out. Don't forget to make some holes in the clear film and take it every second or third day completely off for about 2 hours. That way you avoid mold formation on your potting compost. Place the seed container somewhere bright and warm with a temperature between 20°C and 25°C and keep the earth moist, but not wet. Usually it only takes about two weeks until germination. **The best location:** As a tub plant the Moringa can be kept in a bright place indoors or in a protected spot outdoors during summer. **Optimal care:** The Horseradish needs only modest watering since its roots have a good storage capacity. Waterlogging, for instance in the saucer, can cause damage to the roots and will slow down its development. As a fast-growing plant, it can be pruned back regularly. You can use the leaves in a salad or as tea, and when dried and ground also as a spice. **In the winter:** The Horseradish is sensitive to frost and wants to hibernate in a bright place at room temperature.



Moringa

Moringa oleifera

Vitamiinide kingitus loodusest

Inglisekeelne nimetus Horseradish Tree (= mädarõikapuu) viitab selle juurtele, mis lõhnavad tugevalt mädarõika järele. Kiirekasvuline ja heitlehine Moringa moodustab ilusad sulgjas lehed ja kreemjasvalged õied, mis lõhnavad intensiivselt mee ja kannikese järele. Seda peetakse imepuuks, sest peaaegu kõiki selle komponente saab kasutada. Selle peeneks jahvatatud seemned võivad vett desinfitseerida. India ja Aafrika traditsioonilises meditsiinis kasutatakse mädarõika kõiki osi – mahla vererõhu stabiliseerimiseks, lehti põletiku vähendamiseks järeumaatiliste vaevuste juured. Kuna Moringa on väga maitsev, on see paljudes riikides ka igapäevase menüü rikastaja. Söödavad on nii lehed kui ka kaunad ja õied. Igal taimekomponendil on oma maitse, nii et kasutusala ulatub värsketest toodetest kuni pulbrilise vormini. Kuubal peetakse Moringat nii taimemeditsiini kui ka toidulisandite odavaks tooraineallikaks ning lootusemajakaks põllumajandusele. Kuubal peetakse Moringat nii taimemeditsiini kui ka toidulisandite odavaks tooraineallikaks ning lootusemajakaks põllumajandusele. **Looduslik asukoht:** Algelt pärineb Moringa Loode-Indias Himaalaja piirkonnast, kuid nüüd on see Kogu maailmas troopikas ja subtroopikas – levinud peamiselt Aafrikas, Kagu-Aasias ja Kariibi mere saartel. **Edukas kasvatamine:** Seemnetest siseruumides kasvatamine on võimalik aastaringselt. Idanemise suurendamiseks asetage seemned 12 tunniks toasooja veega kaussi. Pange seemned seejärel toli sügavusel niiskes potimullas. Venitage kultuurianuma kohale toidukile ja torkake kilesse mõned augud. See kaitseb mulda kuivamise eest. Peaksite fooliumi eemaldama 2 tunniks iga kahe kuni kolme päeva järel. See takistab hallituse teket kasvupinnal. Asetage külvipott valgusküllasesse ja sooja kohta, mille temperatuur on 20–25 °C, ning hoidke istutusmuld niiskena, kuid mitte märjana. Tavaliselt kulub idanemiseks vaid kaks nädalat. **Parim asukoht:** Valgusküllases kohas saab Moringat väga hästi hoida potitaimena. Suvel on võimalik ka varjualune väliruum. **Optimaalne hooldus:** Kastke Moringat mõõdukalt, kuna jämedad juured toimivad veereservuaarina. Kastmine, näiteks alustassis oleva jääkvee tõttu, võib põhjustada juurekahjustusi ja aeglustunud kasvu. Kuna Moringat saab tänu kiirele kasvule regulaarselt tagasi lõigata, saate lehti kasutada salati või tee valmistamiseks ning kuivatada ja jahvatada ka maitsestamiseks. **Talvel:** Moringa on külmatalundlik ja talvitub kõige paremini toatemperatuuril valgusküllases kohas.



Moringa

Moringa oleifera

Luonnon vitamiinilahja

Englannikeelne nimi Horseradish Tree (= piparjuuriipuu) viitab sen juuriin, jotka tuoksuvat voimakkaasti piparjuurelta. Nopeasti kasvava ja lehtipuinen Moringa muodostaa kauniit pinnat lehdet ja kermanvalkoiset kukat, jotka tuoksuvat voimakkaasti hunajalta ja orvokkeilta. Sitä pidetään ihmepuuna, koska melkein kaikkia sen komponentteja voidaan käyttää. Sen hienoksi jauhetut siemenet voivat desinfioida vettä. Intian ja Afrikan perinteisessä lääketieteessä käytetään kaikkia piparjuuriipuu osia - mahla stabiloimaan verenpainetta, lehtiä vähentämään tulehdusta järeumaattisten vaivojen juuret. Koska Moringa on erittäin maukasta, se täydentää monissa maissa myös päivittäistä ruokalistaa. Sekä lehdet että palot ja kukat ovat syötäviä. Jokaisella kasvin komponentilla on oma makunsa, joten käyttö vaihtelee tuoreista tuotteista jauhemaiseen muotoon. Kuubassa Moringaa pidetään halvana kasvilääketieteen ja ravintolisien raaka-aineena ja maatalouden toivon majakkana. Kuubassa Moringaa pidetään halvana kasvilääketieteen ja ravintolisien raaka-aineena ja maatalouden toivon majakkana. **Luonnollinen sijainti:** Alun perin Moringa on kotoisin Himalajan alueelta Luoteis-Intiassa, mutta nyt se on Maailmanlaajuisesti trooppisilla ja subtrooppisilla alueilla - levinnee pääasiassa Afrikassa, Kaakkois-Aasiassa ja Karibian saarilla. **Onnistunut viljely:** Kasvatus siemenistä sisätiloissa on mahdollista ympäri vuoden. Lisää itävyyttä asettamalla siemenet kulhoon huoneenlämpöiseen veteen 12 tunniksi. Laita siemenetsitten tuuman syvälle kosteaan ruukkumaahan. Venytä elintarviketalon viljelyastian päälle ja pistele kalvoon muutamia reikiä. Tämä suojaaa maaperää kuivumiselta. Poista folio 2 tunnin ajaksi kahden tai kolmen päivän välein. Tämä estää homeen muodostumisen kasvumaahan. Aseta siemenruukku valoisaan ja lämpimään paikkaan, jonka lämpötila on 20–25 °C, ja pidä istutusmaa kosteana, mutta ei märkänä. Itämiseen kuluu yleensä vain kaksi viikkoa. **Paras sijainti:** Valoisassa paikassa Moringa voidaan pitää erittäin hyvin ruokukasvina. Kesällä myös suojaan ulkotilaa on mahdollinen. **Optimaalinen hoito:** Kastele Moringaa maltillisesti, koska paksut juuret toimivat vesisäiliönä. Vetyminen, esimerkiksi lautasessa olevan jäännösveden vuoksi, voi johtaa juurivaurioihin ja kasvun hidastumiseen. Koska Moringaa voidaan leikata säännöllisesti sen nopean kasvun ansiosta, voit käyttää lehtiä salaattissa tai teessä sekä myös kuivattuja ja jauhettuja mausteita. **Talvella:** Moringa on herkkä pakkaselle ja talvehti parhaiten huoneenlämmössä valoisassa paikassa.



Moringa

Moringa oleifera

Un cadeau vitaminé de la nature

Le nom anglais Horseradish Tree (arbre à raifort) vient de ses racines, qui ont une odeur de raifort. La morongue est un arbre caduque et à croissance rapide qui forme de jolies feuilles pennées et des fleurs couleur crème qui ont une odeur de miel et de violette. Il est considéré comme arbre prodigieux, car presque toutes ses parties sont utiles. Ses graines finement moulues peuvent désinfecter l'eau. Toutes les parties de l'arbre à raifort ont une utilisation dans la médecine traditionnelle indienne et africaine, la sève sert à la stabilisation de la pression artérielle, les feuilles servent à lutter contre les inflammations, et les racines sont utiles pour les douleurs rhumatismales. Comme le moringa est très savoureux, il présente aussi un enrichissement au menu quotidien dans beaucoup de pays. Les feuilles, ainsi que les cosses et les fleurs, sont comestibles. Chaque partie a son propre goût de sorte que l'utilisation des produits frais suffit jusqu'à la forme pulvérisée. Au Cuba, le moringa est considéré comme une ressource naturelle avantageuse pour la médecine végétale, comme un supplément diététique, et comme un nouvel espoir pour l'agriculture. **Emplacement naturel:** La morongue à huile vient de l'Himalaya au nord-ouest de l'Inde, mais elle se répand maintenant dans les zones tropicales et subtropicales - principalement en Afrique, en Asie du Sud-Est, et aux îles Caraïbes. **Culture réussie:** La culture des graines à la maison est possible tout au long de l'année. Pour améliorer la faculté germinative des graines, mettez-les d'abord dans un bac avec de l'eau à température ambiante pendant 12 heures. Ensuite, mettez-les dans du substrat humide à un centimètre de profondeur. Couvrez le récipient avec une feuille transparente dans laquelle vous faites des trous. Comme ça, le terreau est protégé du dessèchement. Vous devez enlever la feuille pendant deux heures tous les deux ou trois jours. Ceci prévient la formation de moisissures dans le terreau. Mettez le récipient dans un endroit lumineux et chaud de 20° à 25° Celsius et gardez le terreau humide, mais pas mouillé. La germination a normalement lieu après seulement deux semaines. **Le meilleur emplacement:** La morongue à huile peut être très bien cultivée en pot dans un emplacement lumineux. Il est aussi possible de la mettre en plein air dans un endroit protégé en été. **Soins optimaux:** Arrosez la morongue à huile modérément, car les racines denses servent de réservoir. L'eau stagnante par l'eau résiduelle dans la soucoupe peut mener à un endommagement des racines et à une croissance ralentie. Comme la morongue peut être taillée régulièrement en raison de sa croissance rapide, vous pouvez utiliser les feuilles pour les salades ou le thé, et les feuilles séchées et broyées pour l'assaisonnement. **En hiver:** La morongue à huile est sensible au gel et hiverne mieux à température ambiante dans un emplacement lumineux.



Moringa

Moringa oleifera

Ένα δώρο βιταμινών από τη φύση

Το αγγλικό όνομα Horseradish Tree (= χρένο) αναφέρεται στις ρίζες του, που μυρίζουν έντονα χρένο. Η ταχέως αναπτυσσόμενη και φυλλοβόλα Moringa σχηματίζει όμορφα πτερωτή φύλλα και κρεμώδη λευκά άνθη που μυρίζουν έντονα μέλι και βιολέτες. Θεωρείται θαυματουργό δέντρο γιατί μπορούν να χρησιμοποιηθούν σχεδόν όλα τα συστατικά του. Οι λεπτοαλεσμένοι σπόροι του μπορούν να απολυμάνουν το νερό. Όλα τα μέρη του δέντρου χρένου χρησιμοποιούνται στην παραδοσιακή ιατρική στην Ινδία και την Αφρική - ο χυμός για τη σταθεροποίηση της αρτηριακής πίεσης, τα φύλλα για τη μείωση της φλεγμονής και οι ρίζες των ρευματικών καταγγελιών. Δεδομένου ότι το Moringa είναι πολύ νόστιμο, είναι επίσης ένας εμπλουτισμός του καθημερινού μενού σε πολλές χώρες. Τόσο τα φύλλα όσο και οι λοβοί και τα άνθη είναι βρώσιμα. Κάθε συστατικό του φυτού έχει τη δική του γεύση, έτσι ώστε η χρήση να κυμαίνεται από φρέσκα προϊόντα έως μορφή σκόνης. Στην Κούβα, το Moringa θεωρείται φθηνή πηγή πρώτων υλών για φυτική ιατρική καθώς και για συμπληρώματα διατροφής και ως φάρμακο ελπίδας για τη γεωργία. Στην Κούβα, το Moringa θεωρείται φθηνή πηγή πρώτων υλών για φυτική ιατρική καθώς και για συμπληρώματα διατροφής και ως φάρμακο ελπίδας για τη γεωργία. **Φυσική τοποθεσία:** Αρχικά, το Moringa είναι εγγενές στην περιοχή των Ιμαλαίων στη βορειοδυτική Ινδία, αλλά τώρα είναι σε όλο τον κόσμο στις τροπικές και υποτροπικές περιοχές - διανέμεται κυρίως στην Αφρική, τη Νοτιοανατολική Ασία και τα νησιά της Καραϊβικής. **Επιτυχημένη καλλιέργεια:** Η καλλιέργεια από σπόρους σε εσωτερικούς χώρους είναι δυνατή όλο το χρόνο. Για να αυξήσετε τη βλάστηση, τοποθετήστε τους σπόρους σε ένα μπολ με ζεστό νερό για 12 ώρες. Βάλτε τους σπόρους μετὰ μια έντα βελθία σε υγρό χώμα γλάστρας. Τεντώστε μεμβράνη πάνω από το δοχείο καλλιέργειας και ανοίξτε μερικές τρύπες στη μεμβράνη. Αυτό προστατεύει το έδαφος από το στέγνωμα. Θα πρέπει να αφαιρέτε το αλουμινόχαρτο για 2 ώρες κάθε δύο έως τρεις ημέρες. Αυτό αποτρέπει τη δημιουργία μούχλας στο αναπτυσσόμενο έδαφος. Τοποθετήστε τη γλάστρα σε ένα ελαφρύ και ζεστό μέρος με θερμοκρασία 20 έως 25° Κελσίου και διατηρήστε το χώμα της γλάστρας υγρό αλλά όχι υγρό. Συνήθως χρειάζονται μόνο δύο εβδομάδες για να βλαστήσει. **Η καλύτερη τοποθεσία:** Σε μια φωτεινή τοποθεσία, το Moringa μπορεί να διατηρηθεί πολύ καλά ως φυτό γλάστρας. Το καλοκαίρι, είναι επίσης δυνατός ένας στεγασμένος εξωτερικός χώρος. **Βέλτιστη φροντίδα:** Ποτίστε το Moringa μέτρια καθώς οι χοντρές ρίζες λειτουργούν ως δεξαμενή νερού. Η υπερχειλίση, για παράδειγμα λόγω του υπολειπόμενου νερού στο πλατάκι, μπορεί να οδηγήσει σε βλάβη της ρίζας και επιβράδυνση της ανάπτυξης. Δεδομένου ότι το Moringa μπορεί να κόβεται τακτικά λόγω της γρήγορης ανάπτυξής του, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τα φύλλα για σαλάτα ή σόα και επίσης να τα αποξηράνετε και να αλέσετε για καρύκευμα. **Το χειμώνα:** Το Moringa είναι ευαίσθητο στον παγετό και ξεχειμωνιάζει καλύτερα σε θερμοκρασία δωματίου σε φωτεινή τοποθεσία.



Moringa

Moringa oleifera

Bronntanas vitimín ó nádúr

Tagraíonn an t-ainm Béarla Horseradish Tree (= horseradish tree) dá fhréamhacha, a bhfuil boladh láidir ar horseradish. Cruthaíonn an Moringa atá ag fás go tapa agus duillsilteach duilleoga deas pinnate agus bláthanna bána uachtair a bhfuil boladh mór meala agus violets orthu. Meastar gur crann miracle é mar is féidir beagnach gach ceann de na compháirteanna a úsáid. Is féidir lena síolta mín meilte uisce a dhíghalrú. Úsáidtear gach cuid den chrann horseradish i leigheas traidisiúnta san India agus san Afraic - an hollc chun brú fola a chobhsú, na duilleoga chun athlasadh a laghdú agus fréamhacha na ngearán rheumatic. Ós rud é go bhfuil Moringa an-bhlasta, is saibhir é freisin ar an mbiachlár laethúil i go leor tíortha. Tá na duilleoga agus na pods agus na bláthanna inite. Tá a blas féin ag gach compháirt den phlanda, ionas go mbeidh an úsáid idir táirgí úra agus foirm púdraithe. I gCúba, meastar gur foinse saor amhábh é Moringa do leigheas plandaí chomh maith le forlíontaí cothaitheacha agus mar chomhartha dóchais don talmhaíocht. I gCúba, meastar gur foinse saor amhábh é Moringa do leigheas plandaí chomh maith le forlíontaí cothaitheacha agus mar chomhartha dóchais don talmhaíocht. **Suíomh nádúrtha:** Ar dtús, tá an Moringa dúchais don réigiún Himalayan in iarthuaisceart na hIndia, ach anois tá sé ar fud an domhain sna Teochríos agus subtropics - dháileadh go príomha san Afraic, Oirthuaisceart na hÁise agus na hoileáin sa Mhuir Chairib. **Saothrú rathúil:** Is féidir fás ó shíolta taobh istigh ar feadh na bliana. Chun péacadh a mhéadú, cuir na síolta i mbabhla uisce te seomra ar feadh 12 uair an chloig. Cuir na síolta ansin orlach domhain in ithir potaithe tais. Sín an scannán cumhdaithe thar an soitheach cultúir agus cuir cúpla poll sa scannán. Cosnaíonn sé seo an ithir ó thriomú amach. Ba chóir duit an scragall a bhaint ar feadh 2 uair gach dhá nó trí lá. Cuireann sé seo cosc ar mhúnlá a fhoirmiú ar an ithir atá ag fás. Cuir an pota síolta in áit éadrom te ag 20 go 25 ° Celsius agus coinnigh an ithir potaithe tais ach ní fluich. De ghnáth ní thógann sé ach dhá sheachtain chun péacadh. **An suíomh is fearr:** I suíomh geal, is féidir an Moringa a choinneáil go han-mhaith mar phlanda pota. Sa samhradh, is féidir spás cosanta lasmuigh a chur ar fáil freisin. **Cúram is fearr is féidir:** Uisce an Moringa go measartha mar a fheidhmíonn na fréamhacha tiubh mar thaiscumar uisce. D'fhéadfadh damáiste fréimhe a bheith mar thoradh ar uisce lománaíochta, mar shampla mar gheall ar uisce iarmharach sa shár agus fás moille. Ós rud é gur féidir an Moringa a ghearradh siar go rialta mar gheall ar a fhás tapa, is féidir leat na duilleoga a úsáid le haghaidh saillead nó tae agus freisin triomaithe agus talamh le haghaidh seasoning. **Sa gheimhreadh:** Tá an Moringa íogair don sioc agus is fearr é a gheimhreadh ag teacht an tseomra i suíomh geal.



Moringa

Moringa oleifera

Vítamíngjöf frá náttúrunni

Enska heitið Horseradish Tree (= piparrótartré) vísar til róta þess sem lyktar sterka af piparrót. Hið hraðvaxandi og laufgræna Moringa myndar falleg laubblöð og rjómahvít blóm sem lykta af hunangi og fjólum. Það er talið kraftaverktré vegna þess að hægt er að nota næstum alla hluti þess. Fínmöluð fræ hennar geta sóttbreinsað vatn. Allir hlutar piparrótartrésins eru notaðir í hefðbundinni læknisfræði í Indlandi og Afríku - safinn til að koma á blóðþrýstingi, blöðin til að draga úr bólgum ograetur gigtarkvilla. Þar sem Moringa er mjög bragðgóður, er það einnig auðgun á daglegum matseðli í mörgum löndum. Bæði blöðin og fræbelgurinn og blómin eru æt. Hver hluti plöntunnar hefur sinn smekk, þannig að notkunin er allt frá ferskum vörum til duftforms. Á Kúbu er Moringa talin ódýr uppspretta hræfna fyrir jurtalækningar sem og fæðubótarefni og sem leiðarljós fyrir landbúnað. Á Kúbu er Moringa talin ódýr uppspretta hræfna fyrir jurtalækningar sem og fæðubótarefni og sem leiðarljós fyrir landbúnað. **Náttúruleg staðsetning:** Upphaflega er Moringa ættaður frá Himalaja-héraði í norðvestur-Indlandi, en nú er það um allan heim í hitabeltinu og subtropics - dreift aðallega í Afríku, Suðaustur-Asíu og Karíbahafseyjum. **Árangursrík ræktun:** Ræktun úr fræjum innandyrar er mögulegt allt árið um kring. Til að auka spírún skaltu setja fræin í skál með herbergisheitu vatni í 12 klukkustundir. Settu fræin þá tommu djúpt í rökum pottajarðvegi. Teygðu matarfilmu yfir ræktunarlíðið og stingdu nokkrum göt á filmuna. Þetta verndar jarðvegin gegn þurrkun. Þú ættir að fjarlægja álpappírinn í 2 klukkustundir á tveggja til þriggja daga fresti. Þetta kemur í veg fyrir að mygla myndist á vaxandi jarðvegi. Settu fræpottinn á léttan og heitan stað með 20 til 25° Celsius og haltu pottajarðveginum rökum en ekki blautum. Það tekur venjulega aðeins tvær vikur að spíra. **Besta staðsetningin:** Á björtum stað er hægt að geyma Moringa mjög vel sem pottaplöntu. Á sumrin er skjólsælt útirými einnig mögulegt. **Besta umönnun:** Vökvaðu Moringa hóflega þar sem þykku ræturnar virka sem vatnsgeymir. Vatnsfall, til dæmis vegna vatnsleifa í undirskálinni, getur leitt til skemmda á rötum og hægt á vexti. Þar sem Moringa er hægt að skera niður reglulega vegna örs vaxtar, geturðu notað laufin í salat eða te og einnig þurrkað og malað til að krydda. **Á veturna:** Moringa er viðkvæm fyrir frosti og er best að yfirvetra við stofuhita á björtum stað.



Albero del rafano

Moringa oleifera

Un dono di vitamine dalla natura

Il nome di albero del rafano viene dalle radici di questa pianta, che emettono un forte odore di rafano. La Moringa, pianta sempreverde dalla crescita rapida, sviluppa graziose foglie pluricomposte e fiori color panna con un intenso profumo di miele e violetta. E' una sorta di albero miracoloso, poiché utilizzabile in tutte le sue parti. I suoi semi macinati sono in grado di disinfettare l'acqua. Nella medicina tradizionale indiana e africana tutte le parti della pianta trovano un impiego: il succo serve per stabilizzare la pressione sanguinea, le foglie per curare le infiammazioni e le radici per i disturbi reumatici. La Moringa è molto saporita e in molti paesi rappresenta un ingrediente che arricchisce i piatti di tutti i giorni. Sia le foglie che i baccelli e i fiori sono commestibili. Ogni componente della pianta ha un suo gusto particolare e tutte vengono utilizzate come prodotti freschi o polverizzati. A Cuba la Moringa è utilizzata come fonte di materia prima preziosa per la medicina erboristica, come alimento e per portare speranza nell'agricoltura. **Posizione naturale:** La Moringa è originaria della regione dell'Himalaya a nord-ovest dell'India, in seguito si è diffusa nelle zone tropicali e subtropicali di tutto il mondo - soprattutto in Africa, nel sud-est asiatico e sulle isole Caraibiche. **Coltivazione riuscita:** La coltivazione da semi in casa è possibile durante tutto l'anno. Lasciate i semi immersi per 12 ore in una scodella con acqua a temperatura ambiente, per aumentarne la germinabilità. Piantateli in seguito a un centimetro di profondità nella terra di coltivo umida. Coprite il recipiente di coltivazione con pellicola trasparente, sulla quale praticare dei fori, in questo modo la terra eviterà di seccarsi. Ogni due o tre giorni rimuovete la pellicola per 2 ore, per prevenire la formazione di muffe sulla terra. Collocate il recipiente di coltivazione in un luogo luminoso e caldo, a una temperatura fra i 20° e i 25° C e mantenete la terra umida, ma non bagnata. La germinazione dura di norma soltanto due settimane. **La posizione migliore:** La Moringa può vivere molto bene come pianta da vaso in un ambiente luminoso. In estate è possibile collocarla all'aperto, in un punto riparato. **Cura ottimale:** Innaffiate la Moringa con moderazione, poiché le radici spesso servono per immagazzinare acqua. Eventuali ristagni idrici, ad esempio tramite l'acqua in avanzo lasciata nel sottovaso, possono danneggiare le radici e rallentare la crescita della pianta. Poiché la Moringa ha una crescita rapida e può essere potata regolarmente, potete utilizzarle le sue foglie per l'insalata o per il tè, oppure seccarle e tritarle per insaporire i vostri piatti. **In inverno:** La Moringa è sensibile al freddo, per questo è consigliabile scegliere per l'inverno un ambiente luminoso a temperatura ambiente.



Moringa

Moringa oleifera

Vitaminski dar prirode

Engleski naziv Horseradish Tree (=drvo hrena) odnosi se na njegovo korijenje koje jako miriše na hren. Brzorastuća i listopadna moringa formira lijepe peraste listove i kremastobijele cvjetove koji intenzivno mirišu na med i ljubičice. Smatra se čudotvornim stablom jer se mogu iskoristiti gotovo sve njegove komponente. Njegove fino samljevene sjemenke mogu dezinficirati vodu. Svi dijelovi stabla hrena koriste se u tradicionalnoj medicini Indije i Afrike - sok za stabilizaciju krvnog tlaka, lišće za smanjenje upale i korijenje reumatskih tegoba. Budući da je Moringa vrlo ukusna, obogaćuje i svakodnevni jelovnik u mnogim zemljama. Jestivi su i listovi i mahune i cvjetovi. Svaka komponenta biljke ima svoj okus, tako da se upotreba kreće od svježih proizvoda do praškastog oblika. Na Kubi se Moringa smatra jeftinim izvorom sirovina za biljnu medicinu, kao i za dodatke prehrani te kao svjetionik nade za poljoprivredu. Na Kubi se Moringa smatra jeftinim izvorom sirovina za biljnu medicinu, kao i za dodatke prehrani te kao svjetionik nade za poljoprivredu. **Zemlja porijekla:** Izvorno, Moringa je porijeklom iz Himalajske regije u sjeverozapadnoj Indiji, ali sada je širom svijeta u tropima i subtropima - rasprostranjen uglavnom u Africi, jugoistočnoj Aziji i na karipskim otocima. **Uspješan uzgoj:** Uzgoj iz sjemena u zatvorenom prostoru mogući je tijekom cijele godine. Da biste povećali klijavost, stavite sjeme u zdjelu sobno tople vode na 12 sati. Stavite sjemenke zatim centimetar duboko u vlažnu zemlju za posude. Razvucite prozirnu foliju preko posude s kulturom i probušite nekoliko rupa u foliju. To štiti tlo od isušivanja. Svaka dva do tri dana skinite foliju na 2 sata. Time se sprječava stvaranje plijesni na tlu za uzgoj. Stavite posudu za sjeme na svijetlo i toplo mjesto s 20 do 25° Celzija i održavajte tlo za saksije vlažnim, ali ne mokrim. Obično je potrebno samo dva tjedna da proklija. **Najbolja lokacija:** Na svijetlom mjestu, Moringa se može vrlo dobro čuvati kao lončanka. Ljeti je moguće i natkriveni vanjski prostor. **Optimalna njega:** Moringu zalijevajte umjereno jer debelo korijenje djeluje kao rezervoar vode. Preplavljanje, primjerice zbog zaostale vode u tanjuriću, može dovesti do oštećenja korijena i usporavanja rasta. Budući da se Moringa može redovito rezati zbog brzog rasta, listove možete koristiti za salatu ili čaj, a možete ih i osušiti i samljati kao začim. **U zimi:** Moringa je osjetljiva na mraz i najbolje je prezimiti na sobnoj temperaturi na svijetlom mjestu.



Moringa

Moringa oleifera

Vitamiņu dāvana no dabas

Angļu nosaukums Horseradisch Tree (= mārrutku koks) attiecas uz tā saknēm, kas spēcīgi smaržo pēc mārrutkiem. Ātri augoša un lapkoku Moringa veido skaistas smailas lapas un krēmbalts ziedus, kas intensīvi smaržo pēc medus un vijolītēm. To uzskata par brīnumkoku, jo var izmantot gandrīz visas tā sastāvdaļas. Tās smalki samaltās sēklas var dezinficēt ūdeni. Tradicionālajā medicīnā Indijā un Āfrikā tiek izmantotas visas mārrutku koka daļas - sulas asinsspiediena stabilizēšanai, lapas iekaisuma mazināšanai unreimatisks sūdzību saknes. Tā kā Moringa ir ļoti garšīga, daudzās valstīs tā ir arī ikdienas ēdienkartes bagātinātājs. Ēdamas ir gan lapas, gan pākstis un ziedi. Katrai auga sastāvdaļai ir sava garša, tāpēc pielietojums ir no svaigiem produktiem līdz pulverveida formai. Kubā Moringa tiek uzskatīta par lētu izejvielu avotu augu medicīnai, kā arī uztura bagātinātājiem un par cerību bāku lauksaimniecībai. Kubā Moringa tiek uzskatīta par lētu izejvielu avotu augu medicīnai, kā arī uztura bagātinātājiem un par cerību bāku lauksaimniecībai. **Dabiska vieta:** Sākotnēji Moringa dzimtene ir Himalaju reģions Indijas ziemeļrietumos, taču tagad tā ir Visā pasaulē tropos un subtropos - izplatīts galvenokārt Āfrikā, Dienvidaustrumāzijā un Karību jūras salās. **Veiksmīga audzēšana:** Audzēšana no sēklām telpās ir iespējama visu gadu. Lai palielinātu digtspēju, ievietojiet sēklas blodā ar istabas siltu ūdeni uz 12 stundām. Ielieciet sēklas pēc tam collu dziļi mitrā augsnē. Izstiepiet pārtikas plēvi virs kultivēšanas trauka un ieduriet plēvē dažus caurumus. Tas pasargā augsni no izžūšanas. Jums vajadzētu ņemt foliju 2 stundas ik pēc divām līdz trim dienām. Tas novērš pelējuma veidošanos augošajā augsnē. Novietojiet sēklu podu gaišā un siltā vietā ar temperatūru 20 līdz 25 ° C un turiet augsni mitru, bet ne mitru. Parasti dīgšanai nepieciešamas tikai divas nedēļas. **Labākā atrašanās vieta:** Gaišā vietā Moringa var ļoti labi tūrot kā podaugu. Vasarā iespējama arī apjūmta āra telpa. **Optimālā aprūpe:** Laistiet Moringa mēreni, jo biežas saknes darbojas kā ūdens rezervuārs. Ūdens aizsērēšana, piemēram, ūdens atlikuma dēļ apakšstātē, var izraisīt sakņu bojājumus un palēninātu augšanu. Tā kā Moringu var regulāri apgriezt, pateicoties straujai augšanai, lapas var izmantot salātiem vai tējai, kā arī žāvēt un samalt garšvielām. **Ziemā:** Moringa ir jutīga pret salu un vislabāk pārziemo istabas temperatūrā gaišā vietā.



Moringa

Moringa oleifera

Vitamiņu dovana iš gamtos

Angliskas pavadinimas Horseradisch Tree (= krienų medis) reiškia jo šaknis, kurios stipriai kvepia krienais. Greitai auganti ir lapuojai Moringa formuoja gražius plunksniškus lapus ir kremiška baltus žiedus, kurie intensyviai kvepia medumi ir žibuoklės. Jis laikomas stebuklingu medžiu, nes gali būti naudojami beveik visi jo komponentai. Jo smulkiai sumaltos sėklos gali dezinfekuoti vandenį. Tradicinėje Indijos ir Afrikos medicinoje naudojamos visos krienų medžio dalys – sultys stabilizuoja kraujospūdį, lapai mažina uždegimą ir reumatinį negalavimų šaknis. Kadangi Moringa yra labai skani, tai daugelyje šalių papildė ir kasdienį valgiaraštį. Valgomai ir lapai, ir ankštys, ir žiedai. Kiekvienas augalo komponentas turi savo skonį, todėl naudojamas nuo šviežių produktų iki miltelių pavidalo. Kuboje Moringa laikoma pigiu žaliavų šaltiniu augalinei medicinai, maisto papildams ir vilties švyturiu žemės ūkiui. Kuboje Moringa laikoma pigiu žaliavų šaltiniu augalinei medicinai, maisto papildams ir vilties švyturiu žemės ūkiui. **Natūrali vieta:** Iš pradžių Moringa kilusi iš Himalajų regiono šiaurės vakarų Indijoje, tačiau dabar Visame pasaulyje tropikuose ir subtropikuose – daugiausia paplitęs Afrikoje, Pietryčių Azijoje ir Karibų jūros salose. **Sėkmingas auginimas:** Auginti iš sėklų patalpose galima ištisus metus. Norėdami padidinti daigumą, įdėkite sėklas į dubenį su kambario šilto vandens 12 valandų. Sudėkite sėklastada colio gylio drėgnoje vazoninėje žemėje. Ant kultivavimo indo užtieskite maistinę plėvelę ir įdarykite kelias skylutes. Tai apsaugo dirvą nuo išdžiūvimo. Kas dvi ar tris dienas 2 valandas nuimkite foliją. Tai neleids augančioje dirvoje susidaryti pelėsiui. Sėklų vazoną pastatykite šviesioje ir šiltoje vietoje, kurios temperatūra yra 20–25 ° C, o vazono žemė turi būti drėgna, bet ne šlapia. Paprastai sudygsta vos di savaites. **Geriausia vieta:** Šviesioje vietoje Moringa gali būti labai gerai laikoma vazoniniu augalu. Vasarą galima įrengti ir dengtą lauko erdvę. **Optimali priežiūra:** Moringą laistykite saikingai, nes storos šaknis veikia kaip vandens rezervuaras. Užmirkimas, pavyzdžiui, dėl lėkštėje likusio vandens, gali pažeisti šaknis ir sulėtinti augimą. Kadangi Moringa gali būti reguliariai pjaustoma dėl spartaus augimo, galite naudoti lapus salotoms ar arbatai, taip pat džiovinti ir sumalti prieskoniams. **Ziemą:** Moringa yra jautri šalčiui ir geriausiai žiemoja kambario temperatūroje, šviesioje vietoje.



Moringa

Moringa oleifera

Rīgal ta 'vitamina min-natura

L-isem Ingliz Horseradisch Tree (= sīgra horseradish) jirreferi għall-għeruq tagħha, li riha qawwija ta 'horseradish. Il-Moringa li qed tikber b'rata mghaġġla u li jwaqqghu l-weraq tifforma weraq pjuttost pinnate u fjuri bojod kremuż li riha intensa ta' għasel u vjola. Huwa meqjus bħala sīgra miraklu minħabba li kważi l-komponenti kollha tagħha jistgħu jintużaw. Iz-zrieragħ mithun fin tagħha jistgħu jiddjinfettaw l-ilma. Il-partijiet kollha tas-sīgra tar-ravanell huma wżati fil-medicina tradizzjonali fl-Indja u l-Afrika - il-jdghajjef biex jistabbilizza l-pressjoni tad-demm, il-weraq biex inaqqsu l-infamazzjoni ul-għeruq tal-ilmenti rewmatiči. Peress li l-Moringa hija fit-toghma hafna, hija wkoll arrikkiment tal-menu ta 'kuljum f'hafna pajjiżi. Kemm il-weraq kif ukoll il-miżwed u l-fjuri huma tajbin għall-ikel. Kull komponent tal-pjanta għandu t-toghma tiegħu stess, sabieħ l-użu jvarja minn prodotti friski għal forma ta 'trab. F'Kuba, Moringa hija meqjusa bħala sors irhis ta 'materja prima għall-medicina tal-pjanti kif ukoll għal supplimenti nutrizzjonali u bħala xempju ta' tama għall-agrikultura. **Post naturali:** Originarjament, il-Moringa hija indigena fir-reġjun tal-Himalaja fil-majjistral tal-Indja, iżda issa hija Madwar id-dinja fit-tropici u subtropici - imqassma prinċipalment fl-Afrika, l-Asja tax-Xlokk u l-gżejjer tal-Karibew. **Kultivazzjoni b'suċċess:** It-tkabbir miż-zrieragħ għewwa huwa possibbli s-sena kollha. Biex iżzid il-germinazzjoni, poġġi ż-zrieragħ fi skutella ta 'ilma shun tal-kamra għal 12-il siegħa. Poġġi ż-zrieragħimbagħad pulzier fond fil-hamrija tal-qさり niedja. Stretch cling film fuq il-bastiment tal-kultura u poke fit toqob fil-film. Dan jiproteġi l-hamrija milli tinxf. Għandek tneħhi l-fojl għal sagħtejn kull jumejn jew tlett ijiem. Dan jipprevjeni l-iffurmar tal-moffa fuq il-hamrija li qed tikber. Poġġi l-borma taż-żerriegħa f'post hafif u shun b'20 sa 25 ° Celsius u żomm il-hamrija tal-qさり niedja iżda mhux imxarra. Normalment tiegħu ġimghatejn biss biex tiġġermi. **L-aħjar post:** F'post qawwi, il-Moringa tista 'tinżamm tajjeb hafna bħala pjanta tal-borma. Fis-sajf, spazju ta 'barra protett huwa wkoll possibbli. **Kura ottimali:** Ilma l-Moringa moderatament peress li l-għeruq hoxnin jaġixxu bħala ġibjun tal-ilma. L-ilma, pereżempju minħabba l-ilma residwu fil-saucer, jista 'jwassal għal ħsara fl-għeruq u tnaqqis fit-tkabbir. Peress li l-Moringa tista 'tinqata' lura regolament minħabba t-tkabbir mghaġġel tagħha, tista 'tuża l-weraq għall-insalata jew it-te u wkoll imnixxa u mithun għat-thawwir. **Fix-xitwa:** Il-Moringa hija sensitiva għall-ġlata u hija l-aħjar li ssir ix-xitwa f'temperatura tal-kamra f'post qawwi.



Moringa

Moringa oleifera

Een vitaminegift van de natuur

De Engelse naam Horseradisch Tree (= mierikswortelboom) duidt zijn wortels aan, die sterk naar mierikswortel ruiken. De snelgroeierende en bladverliezende Moringa heeft mooi geveerde bladeren en roomwitte bloemen die intens naar honing en viooltjes ruiken. Het wordt beschouwd als een wonderboom omdat bijna alle componenten kunnen worden gebruikt. De fijngemalen zaden kunnen water desinfecteren. In de traditionele geneeskunde in India en Afrika worden alle delen van de plant van de mierikswortelboom gebruikt: het sap om de bloeddruk te stabiliseren, de bladeren om ontstekingen te verminderen en de wortels voor reumatische klachten. Omdat Moringa erg lekker is, is het in veel landen ook een verrijking van het dagmenu: zowel de bladeren als de peulen en bloemen zijn eetbaar. Elk onderdeel van de plant heeft zijn eigen smaak, dus het gebruik varieert van verse producten tot poedervorm. In Cuba wordt moringa beschouwd als een goedkope bron van grondstoffen voor plantengeneeskunde, als voedingssupplement en als agrarische hoop. In Cuba wordt moringa beschouwd als een goedkope bron van grondstoffen voor plantengeneeskunde, als voedingssupplement en als agrarische hoop. **Natuurlijke locatie:** Moringa is oorspronkelijk afkomstig uit de Himalaya-regio in het noordwesten van India, maar komt nu wereldwijd voor in de tropen en subtropen - voornamelijk in Afrika, Zuidoost-Azië en de Caribische eilanden. **Succesvolle teelt:** Binnen kweken uit zaden is het hele jaar mogelijk. Om de kiemkracht te vergroten, plaatst u de zaden eerst 12 uur in een kom met kamerwarm water. Plaats de zaden vervolgens een centimeter diep in vochtige potgrond. Rek vershoudfolie over de kweekbak en prik een paar gaatjes in de folie. Dit beschermt de aarde tegen uitdroging. Om de twee tot drie dagen moet u de film gedurende 2 uur verwijderen. Dit voorkomt schimmelvorming op de teeltgrond. Zet het kweekvat op een lichte en warme plaats met 20 tot 25 ° Celsius en houd de kweekgrond vochtig, maar niet nat. Het duurt meestal maar twee weken voordat het ontkiemt. **De beste locatie:** Op een lichte standplaats kan de Moringa prima als potplant gehouden worden. Een beschutte plek buiten is in de zomer ook mogelijk. **Optimale verzorging:** Geef de moringa matig water, omdat de dikke wortels als waterreservoir dienen. Wateroverlast, bijvoorbeeld door restwater in de schotel, kan leiden tot wortelschade en groeivertraging. Omdat de Moringa door zijn snelle groei regelmatig kan worden teruggeknipt, kun je de bladeren gebruiken voor salade of thee en, gedroogd en gemalen, ook voor kruiden. **In de winter:** De Moringa is vorstgevoelig en kan het beste overwinteren bij kamertemperatuur op een lichte standplaats.



Moringa

Moringa oleifera

En vitaminingave fra naturen

Det engelske navnet Horseradish Tree (= pepperrotte) refererer til røttene, som lukter sterkt av pepperrot. Den hurtigvoksende og løvfellende Moringaen danner pene fannede blader og kremhvite blomster som lukter intenst av honning og fioler. Det regnes som et mirakeltre fordi nesten alle komponentene kan brukes. Dens finmalte frø kan desinfisere vann. Alle deler av pepperrotreet brukes i tradisjonell medisin i India og Afrika - saften for å stabilisere blodtrykket, bladene for å redusere betennelse og røttene til revmatiske plager. Siden Moringa er veldig velsmakende, er det også en berikelse av den daglige menyen i mange land. Både bladene og belgene og blomstene er spiselige. Hver komponent i planten har sin egen smak, slik at bruken spenner fra ferske produkter til pulverform. På Cuba regnes Moringa som en billig kilde til råvarer for plantemedisin så vel som for kosttilskudd og som et fyrtårn for håp for landbruket. På Cuba regnes Moringa som en billig kilde til råvarer for plantemedisin så vel som for kosttilskudd og som et fyrtårn for håp for landbruket. **Naturlig beliggenhet:** Opprinnelig er Moringa hjemmehørende i Himalaya-regionen i Nordvest-India, men nå er den det Over hele verden i tropene og subtropene - distribuert hovedsakelig i Afrika, Sørøst-Asia og de karibiske øyene. **Vellykket dyrking:** Å dyrke fra frø innendørs er mulig hele året. For å øke spiringen, plasser frøene i en bolle med romvarmt vann i 12 timer. Sett frøene deretter i tomme dyp i fuktig pottejord. Strekk matfilm over kulturkaret og stikk noen hull i filmen. Dette beskytter jorda mot å tørke ut. Du bør fjerne folien i 2 timer annenhver til tredje dag. Dette forhindrer at det dannes mugg på den voksende jorda. Plasser frøpotten på et lett og varmt sted med 20 til 25 ° Celsius og hold pottejorda fuktig, men ikke våt. Det tar vanligvis bare to uker å spire. **Den beste beliggenheten:** På et lyst sted kan Moringa fint holdes som potteplante. Om sommeren er også et skjermet uterom mulig. **Optimal omsorg:** Vann Moringa moderat da de tykke røttene fungerer som et vannreservoar. Vannlogging, for eksempel på grunn av restvann i tallerkenen, kan føre til rotskader og redusert vekst. Siden Moringa kan kuttes ned regelmessig på grunn av dens raske vekst, kan du bruke bladene til salat eller te og også tørket og malt til krydder. **Om vinteren:** Moringa er frostsølsom og overvintrer best ved romtemperatur på et lyst sted.



Moringa

Moringa oleifera

Witaminowy prezent od natury

Angielska nazwa Horseradish Tree wskazuje na korzenie Moringa oleifera o silnym zapachu chrzanu. Szybko rosnąca i letnio zielona roślina wytwarza schłodzone pierzaste liście i kremowo-białe kwiaty o silnym zapachu miodu i fiołków. Jest również uważane za cudowne drzewo, ponieważ jest bardzo zaradne w prawie wszystkich swoich częściach. Zmielone nasiona mogą sterylizować wodę pitną, a w tradycyjnej medycynie Indii i Afryki wykorzystywane są wszystkie części chrzanu. Sok pomaga ustabilizować ciśnienie krwi, liście działają przeciwzapalnie, a korzenie mogą pomóc w chorobach reumatycznych. Ponieważ Moringa ma również przyjemny smak, w wielu krajach stanowi przyjemne wzbogacenie codziennego pożywienia. Liście oraz strąki i kwiaty nadają się do spożycia, podczas gdy każda część rośliny ma swój własny smak i jest używana na różne sposoby, czy to jako proszek, czy w świeży sposób. Na Kubie chrzan jest przystępnym cenowo źródłem fitomedycyny i suplementu diety, i jest postrzegany jako wysoce perspektywiczny dla rolnictwa. **Naturalne położenie:** Chrzan ma swoje naturalne środowisko w Himalajach w północno-zachodnich Indiach, ale obecnie można go znaleźć w tropikach i subtropikach na całym świecie - głównie w Afryce, Azji Południowo-Wschodniej i na Karaibach. **Udana uprawa:** Rozmnażanie nasion w pomieszczeniach jest możliwe przez cały rok. Aby zwiększyć zdolność kiełkowania, możesz umieścić nasiona na około 12 godzin w ciepłej wodzie w celu zagruntowania. Następnie umieść nasiona na głębokości około 1 cm w wilgotnym kompoście doniczkowym i przykryj pojemnik na nasiona przezroczystą folią, aby zapobiec wysychaniu ziemi. Nie zapomnij zrobić dziur w przezroczystej folii i zdejmować ją co drugi lub trzeci dzień na około 2 godziny. W ten sposób unikniesz tworzenia się pleśni na kompoście doniczkowym. Umieść pojemnik na nasiona w miejscu jasnym i ciepłym o temperaturze od 20 ° C do 25 ° C i utrzymuj ziemię wilgotną, ale nie mokrą. Zwykle do wykielkowania potrzeba tylko około dwóch tygodni. **Najlepsza lokalizacja:** Jako roślina doniczkowa Moringa może być trzymana w jasnym miejscu wewnątrz lub w chronionym miejscu na zewnątrz latem. **Optymalna pielęgnacja:** Chrzan wymaga tylko niewielkiego podlewania, ponieważ jego korzenie mają dobrą zdolność przechowywania. Nasiąknięcie wodą, na przykład w spodku, może spowodować uszkodzenie korzeni i spowolnić ich rozwój. Jako roślina szybko rosnąca można ją regularnie przycinać. Liście można wykorzystać do sałatek lub herbaty, a po wysuszeniu i zmieleniu również jako przyprawę. **W zimę:** Chrzan jest wrażliwy na mróz i chce hibernować w jasnym miejscu w temperaturze pokojowej.



Moringa

Moringa oleifera

Um presente vitamínico da natureza

O nome inglês Horseradish Tree (= árvore de rábano) refere-se às suas raízes, que cheiram fortemente a rábano. A Moringa de crescimento rápido e caducifolia forma lindas folhas pinadas e flores brancas cremosas que cheiram intensamente a mel e violetas. É considerada uma árvore milagrosa porque quase todos os seus componentes podem ser usados. Suas sementes finamente moídas podem desinfetar a água. Todas as partes da árvore do rábano são usadas na medicina tradicional na Índia e na África - a seiva para estabilizar a pressão sanguínea, as folhas para reduzir a inflamação e as raízes das queixas reumáticas. Por ser muito saborosa, a moringa também é um enriquecimento do cardápio diário de muitos países, tanto as folhas quanto as vagens e flores são comestíveis. Cada componente da planta tem seu próprio sabor, de modo que o uso varia de produtos frescos a pó. Em Cuba, a Moringa é considerada uma fonte barata de matéria-prima para plantas medicinais, suplementos nutricionais e um farol de esperança para a agricultura. Em Cuba, a Moringa é considerada uma fonte barata de matéria-prima para plantas medicinais, suplementos nutricionais e um farol de esperança para a agricultura. **Localização natural:** Originalmente, a Moringa é nativa da região do Himalaia, no noroeste da Índia, mas agora é mundialmente nos trópicos e subtropicais - distribuídos principalmente na África, sudeste da Ásia e ilhas do Caribe. **Cultivo bem sucedido:** Cultivar a partir de sementes dentro de casa é possível durante todo o ano. Para aumentar a germinação, coloque as sementes em uma tigela com água morna por 12 horas. Coloque as sementes em seguida, uma polegada de profundidade no solo úmido para vasos. Estique o filme plástico sobre o recipiente de cultura e faça alguns furos no filme. Isso protege o solo de secar. Você deve remover o papel alumínio por 2 horas a cada dois ou três dias. Isso evita a formação de mofo no solo em crescimento. Coloque o vaso de sementes em um local claro e quente com 20 a 25 ° Celsius e mantenha o solo do vaso úmido, mas não molhado. Geralmente leva apenas duas semanas para germinar. **A melhor localização:** Em um local claro, a Moringa pode ser mantida muito bem como planta de vaso. No verão, também é possível um espaço ao ar livre protegido. **Cuidado ideal:** Regue a Moringa moderadamente, pois as raízes grossas atuam como um reservatório de água. O encharcamento, por exemplo, devido à água residual no pires, pode causar danos às raízes e retardar o crescimento. Como a Moringa pode ser cortada regularmente devido ao seu rápido crescimento, você pode usar as folhas para salada ou chá e também secas e moídas para tempero. **No inverno:** A Moringa é sensível à geada e é melhor hibernar à temperatura ambiente em um local claro.



Moringa

Moringa oleifera

Un cadou cu vitamine din natură

Denumirea în limba engleză Horseradish Tree (= hrean) indică rădăcinile sale, care miros puternic a hreanului. Moringa cu creștere rapidă și foioase are frunze destul de pinate și flori albe cremoase, care miros intens a miere și violete. Este considerat un arbore minune, deoarece aproape toate componentele sale pot fi utilizate. Semințele sale măcinate fin pot dezinfecta apa. În medicina tradițională din India și Africa, se folosesc toate părțile plantei hreanului - seva pentru stabilizarea tensiunii arteriale, frunzele pentru reducerea inflamației și rădăcinile pentru afecțiuni reumatice. Deoarece Moringa este foarte gustoasă, este, de asemenea, o îmbogățire a meniului zilnic în multe țări. Atât frunzele, cât și păstăile și florile sunt comestibile. Fiecare componentă a plantei are gustul său, astfel încât utilizarea variază de la produse proaspete până la formă sub formă de pulbere. În Cuba, moringa este considerată o sursă ieftină de materii prime pentru medicina vegetală, ca supliment alimentar și ca speranță agricolă. În Cuba, Moringa este considerată o sursă ieftină de materii prime pentru medicina vegetală, ca supliment nutrițional și ca speranță agricolă. **Locație naturală:** Moringa este originară din regiunea Himalaya din nord-vestul Indiei, dar se găsește acum la nivel mondial în tropice și subtropice - în principal în Africa, Asia de Sud-Est și insulele din Caraibe. **Cultivare de succes:** Cultivarea din semințe în interior este posibilă pe tot parcursul anului. Pentru a crește capacitatea de germinare, așezați mai întâi semințele într-un castron cu apă caldă în cameră timp de 12 ore. Apoi așezați semințele adâncimea de un centimetru în sol umed de ghiveci. Întindeți folia alimentară peste recipientul de cultivare și introduceți câteva găuri în film. Acest lucru protejează pământul de uscare. La fiecare două până la trei zile ar trebui să îndepărtați filmul timp de 2 ore. Acest lucru previne formarea mușgaiului pe solul de cultivare. Așezați vasul de cultivare într-un loc luminos și cald, cu 20-25 ° Celsius și mențineți solul de cultivare umed, dar nu umed. De obicei, durează doar două săptămâni pentru germinare. **Cea mai bună locație:** Moringa poate fi păstrată foarte bine ca plantă de ghiveci într-un loc luminos. Un loc protejat în aer liber este posibil și vara. **Îngrijire optimă:** Udați moringa moderat, deoarece rădăcinile groase acționează ca un rezervor de apă. Îndepărtarea apei, de exemplu datorită apei reziduale din farfurie, poate duce la deteriorarea rădăcinilor și încetinirea creșterii. Deoarece Moringa poate fi tăiată în mod regulat datorită creșterii sale rapide, puteți folosi frunzele pentru salată sau ceai și, uscate și măcinate, de asemenea, pentru condimente. **În iarnă:** Moringa este sensibil la îngheț și are cele mai bune ierni la temperatura camerei într-un loc luminos.



Moringa

Moringa oleifera

En vitaminingåva från naturen

Det engelska namnet pepparrotsträd (= pepparrotsträd) indikerar dess rötter, som luktar starkt av pepparrot. Den snabbväxande och lövfällande Moringa har vackra pinnade löv och krämiga vita blommor som luktar intensivt av honung och violer. Det anses vara ett mirakelträd eftersom nästan alla dess komponenter kan användas. Dess finmalda frön kan desinficera vatten. I traditionell medicin i Indien och Afrika används alla delar av pepparrotsträdet - saften för att stabilisera blodtrycket, bladen för att minska inflammation och rötterna för reumatiska klagomål. Eftersom Moringa är mycket välsmakande är det också en tillgång för den dagliga menyn i många länder, både löv och skida och blommor är ätliga. Varje komponent i växten har sin egen smak, så användningen sträcker sig från färska produkter till pulverform. På Kuba anses Moringa vara en billig källa till råvaror för växtmedicin, som ett näringstillskott och som ett jordbrukshopp. På Kuba anses Moringa vara en billig källa till råvaror för växtmedicin, som ett näringstillskott och som ett jordbrukshopp. **Naturligt läge:** Moringa är ursprungligen infödd i Himalaya-regionen i nordvästra Indien, men finns nu över hela världen i tropikerna och subtroperna - främst i Afrika, Sydostasien och de karibiska öarna. **Framgångsrik odling:** Att odla från frön inomhus är möjligt året runt. För att öka spiringskapaciteten, placera fröna först i en skål med rumsvarmt vatten i 12 timmar. Placera sedan fröna i tum djupt i fuktig krukväxt. Sträck fast folie över odlingskärlet och sticka några hål i filmen. Detta skyddar jorden från att torka ut. Varannan till var tredje dag ska du ta bort filmen i två timmar. Detta förhindrar att mögel bildas på odlingsjorden. Placera odlingskärlet på en lätt och varm plats med 20 till 25 ° Celsius och håll odlingsjorden fuktig men inte våt. Det tar vanligtvis bara två veckor för spiring. **Den bästa platsen:** Moringa kan hållas mycket bra som en krukväxt på en ljus plats. Ett skyddat utomhusråde är också möjligt på sommaren. **Optimal vård:** Vattna moringa måttligt eftersom de tjocka rötterna fungerar som en vattenreservoar. Vattenloggning, till exempel på grund av kvarvarande vatten i fatet, kan leda till rotskador och långsam tillväxt. Eftersom Moringa kan minskas regelbundet på grund av dess snabba tillväxt, kan du använda bladen till sallad eller te och, torkas och malas, även för kryddor. **På vintern:** Moringa är frostkänslig och bästa vintrar vid rumstemperatur på en lätt plats.



Moringa

Moringa oleifera

Vitamínový darček z přírody

Anglický název Horseradish Tree (= chrenový strom) sa vzťahuje na jeho korene, ktoré výrazne voňajú po chrene. Rýchlo rastúca a opadáva Moringa tvorí pekné spenené listy a krémovo biele kvety, ktoré intenzívne voňajú po mede a fialkách. Považuje sa za zázračný strom, pretože sa dajú použiť takmer všetky jeho zložky. Jeho jemne mleté semená dokážu dezinfikovať vodu. Všetky časti stromu chrenu sa používajú v tradičnej medicíne v Indii a Afrike - šťava na stabilizáciu krvného tlaku, listy na zmiernenie zápalu akorene reumatických ťažkostí. Keďže Moringa je veľmi chutná, je aj obohatením denného jedálneho lístka v mnohých krajinách. Jedlé sú listy aj struky a kvety. Každá zložka rastliny má svoju vlastnú chuť, takže použitie siaha od čerstvých produktov až po práškovú formu. Na Kube je Moringa považovaná za lacný zdroj surovín pre rastlinnú medicínu, ako aj pre výživové doplnky a ako svetielko nádeje pre poľnohospodárstvo. Na Kube je Moringa považovaná za lacný zdroj surovín pre rastlinnú medicínu, ako aj pre výživové doplnky a ako svetielko nádeje pre poľnohospodárstvo. **Prirodzená poloha:** Pôvodne pochádza Moringa z himalájskej oblasti v severozápadnej Indii, ale teraz je to tak Celosvetovo v trópech a subtropoch - rozšírený najmä v Afrike, juhovýchodnej Ázii a na karibských ostrovoch. **Úspešná kultivácia:** Pestovanie zo semien v interiéri je možné po celý rok. Na zvýšenie klíčivosti umiestnite semená na 12 hodín do misky s izbovou teplou vodou. Vložte semená potom palec hlboko vo vlhkej pôde. Natiahnite priľnavú fóliu na nádobu s kultúrou a urobte do nej niekoľko otvorov. To chráni pôdu pred vysychaním. Fóliu by ste mali odstraňovať na 2 hodiny každé dva až tri dni. To zabraňuje tvorbe plesní na rastúcej pôde. Črepník umiestnite na svetlé a teplé miesto s teplotou 20 až 25 °C a udržujte pôdu v črepníku vlhkú, ale nie mokrú. Klíčenie zvyčajne trvá len dva týždne. **Najlepšie umiestnenie:** Na svetlom mieste sa moringa veľmi dobre udržiava ako črepníková rastlina. V lete je možný aj krytý vonkajší priestor. **Optimálna starostlivosť:** Moringu zalievajte mierne, pretože hrubé korene fungujú ako zásobáreň vody. Zamokrenie, napríklad v dôsledku zvyškov vody v tanieri, môže viesť k poškodeniu koreňov a spomaleniu rastu. Keďže Moringu je možné vďaka jej rýchlemu rastu pravidelne strihať, listy môžete použiť na šalát alebo čaj a tiež ich vysušiť a pomlieť na dochutenie. **V zime:** Moringa je citlivá na mraz a najlepšie je prezimovať pri izbovej teplote na svetlom mieste.



Moringa

Moringa oleifera

Vitamínsko darilo narave

Angleško ime Horseradish Tree (= hrenovo drevo) se nanaša na njegove korenine, ki močno dišijo po hrenu. Hitro rastoča in listopadna moringa oblikuje lepe pernaté liste in kremno bele cvetove, ki intenzivno dišijo po medu in vijolicah. Velja za čudežno drevo, saj je mogoče uporabiti skoraj vse njegove sestavine. Njegova fino zmleta semena lahko razkužijo vodo. Vsi deli hrenovega drevesa se uporabljajo v tradicionalni medicini v Indiji in Afriki - sok za stabilizacijo krvnega tlaka, listi za zmanjšanje vnetij inkorenine revmatičnih težav. Ker je moringa zelo okusna, je v mnogih državah tudi popestritev vsakodnevnega jedilnika, užiti so tako listi kot stroki in cvetovi. Vsaka sestavina rastline ima svoj okus, tako da uporaba sega od svežih izdelkov do praškaste oblike. Na Kubi velja Moringa za poceni vir surovin za rastlinsko medicino, pa tudi za prehranska dopolnila in kot svetilnik upanja za kmetijstvo. Na Kubi velja Moringa za poceni vir surovin za rastlinsko medicino, pa tudi za prehranska dopolnila in kot svetilnik upanja za kmetijstvo. **Naravni habitat:** Prvotno je moringa izvirala iz himalajske regije v severozahodni Indiji, zdaj pa je po vsem svetu v tropih in subtropih - razširjen predvsem v Afriki, jugovzhodni Aziji in na karibskih otokih. **Navodila za gojenje:** Gojenje iz semen v zaprtih prostorih je možno vse leto. Da bi povečali kalitev, semena za 12 ur postavite v skledo s sobno toplo vodo. Postavite semenato centimeter globoko v vlažno zemljo za lončnice. Preko posode s kulturo napnite živilsko folijo in v folijo prebodite nekaj lukenj. To ščiti tla pred izsušitvijo. Vsake dva do tri dni za 2 uri odstranite folijo. S tem preprečimo nastanek plesni na rastni zemlji. Lonček s semeni postavite na svetlo in toplo mesto s temperaturo od 20 do 25 °C, zemlja v lončku pa naj bo vlažna, vendar ne mokra. Običajno traja le dva tedna, da vzklije. **Najboljša lokacija:** Na svetli lokaciji se moringa zelo dobro obdrži kot lončnica. Poleti je možen tudi zaščiten zunanji prostor. **Optimalna nega:** Moringo zalivajte zmerno, saj debele korenine delujejo kot rezervoar vode. Zalivanje, na primer zaradi ostankov vode v krožniku, lahko povzroči poškodbe korenin in upočasnjeno rast. Ker lahko moringo zaradi njene hitre rasti redno režemo, lahko liste uporabimo za solato ali čaj, posušene in zmlete pa tudi za začimbo. **V zimskem času:** Moringa je občutljiva na zmrzal in je najbolje prezimiti pri sobni temperaturi na svetlem mestu.



Moringa

Moringa oleifera

Un regalo vitamínico de la naturaleza

Como el nombre Inglés Horseradish tree (= árbol de rábano picante) indica, sus raíces desprenden un fuerte olor a rábano picante. La moringa es de crecimiento rápido, verde en verano y con bonitas hojas pinnadas y flores fragantes a miel y a violeta, de color crema. Se le considera como un árbol milagroso porque se utilizan casi todos los ingredientes. Sus semillas finamente molidas pueden desinfectar el agua. En la medicina tradicional de la India y África se utilizan todas las partes de la planta moringa, el jugo para estabilizar la presión sanguínea, las hojas para reducir la inflamación y las raíces para los dolores reumáticos. La Moringa es muy sabrosa por lo que en muchos países enriquece la dieta diaria. Tanto las hojas, las vainas como las flores son comestibles. Cada componente de la planta tiene su propio sabor distinto, por lo que el uso de los productos se extiende desde frescos hasta en forma de polvo. En Cuba, la Moringa se considera fuente barata de materias primas para la medicina herbaria, como un complemento alimenticio y como abono agrícola. **Ubicación natural:** Originalmente, la Moringa es nativa de la región del Himalaya en el noroeste de la India, hoy en día está extendida por todo el mundo en los trópicos y subtropicos - principalmente en África, Asia y las islas del Caribe. **Cultivo exitoso:** La semilla se puede criar en interior durante todo el año. Mantenga las semillas durante 12 horas en agua a temperatura ambiente para que se hidraten y mejore la germinación de las mismas. Introduzca las semillas en sustrato húmedo a un centímetro de profundidad. Cubra el recipiente de cultivo con un film transparente y agujeréelo. Así protegerá la tierra de la desecación. Para evitar la putrefacción del sustrato retire el film cada dos o tres días durante 2 horas. Coloque el recipiente de cultivo en un lugar luminoso y cálido entre 20 y 25 grados y mantenga el sustrato húmedo, pero no mojado. La germinación se produce aproximadamente a las dos semanas. **La mejor ubicación:** Puede mantener la moringa muy bien como planta en maceta en un lugar luminoso. En verano también es posible un espacio protegido en exterior. **Cuidado óptimo:** Riegue la moringa moderadamente ya que las raíces gruesas sirven como depósito de agua. El anegamiento, por ejemplo por el agua residual en el platillo, puede conducir daños en las raíces y un crecimiento más lento. Debido a que la Moringa es de rápido crecimiento puede podar regularmente, además puede utilizar sus hojas para ensalada o té y secadas y molidas las puede utilizar para sazonar. **En el invierno:** La Moringa es sensible a las heladas e inverna mejor a temperatura ambiente en interior en un lugar luminoso.



Moringa

Moringa oleifera

Vitaminový dar z přírody

Anglický název Horseradisch Tree (= křenový strom) odkazuje na jeho kořeny, které silně voní po křenu. Rychle rostoucí a opadavá Moringa tvoří pěkně zpeřené listy a krémově bílé květy, které intenzivně voní po medu a fialkách. Je považován za zázračný strom, protože lze použít téměř všechny jeho součásti. Jeho jemně mletá semena dokážou dezinfikovat vodu. Všechny části křenu se používají v tradiční medicíně v Indii a Africe – míza ke stabilizaci krevního tlaku, listy ke snížení zánětu akořeny revmatických potíží. Vzhledem k tomu, že Moringa je velmi chutná, je v mnoha zemích i obohacením denního jídelníčku. Jedlé jsou listy i lusky a květy. Každá složka rostliny má svou vlastní chuť, takže použití sahá od čerstvých produktů až po práškovou formu. Na Kubě je Moringa považována za levný zdroj surovin pro rostlinnou medicínu i pro doplňky výživy a jako maják naděje pro zemědělství. Na Kubě je Moringa považována za levný zdroj surovin pro rostlinnou medicínu i pro doplňky výživy a jako maják naděje pro zemědělství. **Přírozená poloha:** Původně pochází Moringa z himálajské oblasti v severozápadní Indii, ale nyní je Celosvětově v tropech a subtropích – rozšířen především v Africe, jihovýchodní Asii a na karibských ostrovech. **Úspěšné pěstování:** Pěstování ze semínek v interiéru je možné po celý rok. Pro zvýšení klíčivosti umístěte semena na 12 hodin do misky s pokojově teplou vodou. Vložte semínkapak palec hluboko ve vlhké zemině. Natáhněte přilnavou fólii přes kultivační nádobu a propíchněte do fólie několik otvorů. To chrání půdu před vysycháním. Fólii byste měli odstraňovat na 2 hodiny každé dva až tři dny. Tím se zabrání tvorbě plísní na rostoucí půdě. Umístěte květináč na světlé a teplé místo s teplotou 20 až 25 °C a udržujte půdu v květináči vlhkou, ale ne mokrou. Klíčení obvykle trvá jen dva týdny. **Nejlepší umístění:** Na světlém místě lze Moringu velmi dobře chovat jako hrnkovou rostlinu. V létě je možný i krytý venkovní prostor. **Optimální péče:** Moringu zalévejte mírně, protože silné kořeny fungují jako zásobárna vody. Podmáčení, například kvůli zbytkové vodě v talířku, může vést k poškození kořenů a zpomalení růstu. Vzhledem k tomu, že Moringu lze díky jejímu rychlému růstu pravidelně stříhat, můžete listy použít do salátu nebo čaje a také je usušit a namlít k dochucení. **V zimě:** Moringa je citlivá na mráz a nejlépe ji přezimuje při pokojové teplotě na světlém místě.



Moringa

Moringa oleifera

Doğadan bir vitamin hediyesi

İngilizce adı Horseradisch Tree (= yaban turpu ağacı), güçlü bir şekilde yaban turpu kokan köklerine atıfta bulunur. Hızlı büyüyen ve yaprak döken Moringa, yoğun bir şekilde bal ve menekşe kokan oldukça ince yapraklar ve kremi beyaz çiçekler oluşturur. Bileşenlerinin tamamına yakını kullanılabilirliği için mucize ağaç olarak kabul edilir. İnce öğütülmüş tohumları suyu dezenfekte edebilir. Yaban turpu ağacının tüm kısımları Hindistan ve Afrika'da geleneksel tıpta kullanılmaktadır - özsü kan basıncını dengelemek için, yapraklar iltihaplanmayı azaltmak için veromatizmal şikayetlerin kökleri. Moringa çok lezzetli olduğu için birçok ülkede günlük menüyü zenginleştirmektedir. Hem yaprakları hem de baklaları ve çiçekleri yenilebilir. Bitkinin her bileşeninin kendine has bir tadı vardır, bu nedenle kullanımı taze ürünlerden toz haline kadar değişir. Küba'da Moringa, bitki ilaçları ve besin takviyeleri için ucuz bir hammadde kaynağı ve tarım için bir umut ışığı olarak kabul ediliyor. Küba'da Moringa, bitki ilaçları ve besin takviyeleri için ucuz bir hammadde kaynağı ve tarım için bir umut ışığı olarak kabul ediliyor. **Doğal konum:** Başlangıçta Moringa, kuzeybatı Hindistan'daki Himalaya bölgesine özgüdür, ancak şimdi Tropiklerde ve subtropiklerde dünya çapında - esas olarak Afrika, Güneydoğu Asya ve Karayip adalarında dağıtılır. **Başarılı yetiştirme:** İç mekanlarda tohumlardan büyüme tüm yıl boyunca mümkündür. Çimlenmeyi artırmak için tohumları 12 saat oda sıcaklığında su dolu bir kaseye koyun. tohumları koysonra nemli sakı toprağında bir inç derinliğinde. Kültür kabının üzerine streç film çekin ve filmde birkaç delik açın. Bu, toprağın kurumasını önler. Folyoyu her iki ila üç günde bir 2 saat çıkarmalısınız. Bu, büyüyen toprakta küf oluşumunu önler. Tohum saksısını 20 ila 25°C sıcaklıkta hafif ve sıcak bir yere koyun ve sakı toprağını nemli tutun ama ıslak değil. Çimlenme genellikle sadece iki hafta sürer. **En iyi konum:** Aydınlık bir yerde, Moringa bir sakı bitkisi olarak çok iyi muhafaza edilebilir. Yaz aylarında korunaklı bir açık alan da mümkündür. **Optimum bakım:** Kalın kökler bir su deposu görevi gördüğünden Moringa'yı orta derecede sulayın. Örneğin tabakta kalan su nedeniyle su basması, kök hasarına ve büyümenin yavaşlamasına neden olabilir. Moringa hızlı büyümesi nedeniyle düzenli olarak kesilebildiğinden, yapraklarını salata veya çay için kullanabilir ve ayrıca baharat için kurutulup öğütülebilirsiniz. **Kışın:** Moringa dona karşı hassastır ve kış en iyi oda sıcaklığında ve aydınlık bir yerde geçirir.



Moringa

Moringa oleifera

Vitamin ajándék a természetől

Az angol Horseradisch Tree (= tormafa) elnevezés a gyökereire utal, amelyek erős tormailatúak. A gyorsan növekvő és lombhullató Moringa szép szárnyas leveleket és krémféhér virágokat képez, amelyek intenzív méz- és ibolyailatúak. Csodafának tartják, mert szinte minden alkotóeleme használható. Finomra őrölt magvai fertőtlenítetik a vizet. A tormafa minden részét felhasználják a hagyományos orvoslásban Indiában és Afrikában – a nedvet a vérnyomás stabilizálására, a leveleket a gyulladás csökkentésére és a reumás panaszok gyökerei. Mivel a Moringa nagyon ízletes, sok országban a napi menü gazdagítója is, mind a levelei, mind a hüvelyei és virágai ehetőek. A növény minden összetevőjének saját íze van, így a felhasználás a friss termékektől a por alakúig terjed. Kubában a Moringát a növénygyógyászat és a táplálék-kiegészítők olcsó nyersanyagforrásaként tartják számon, és a mezőgazdaság reményét adó jelzőfényeként tartják számon. Kubában a Moringát a növénygyógyászat és a táplálék-kiegészítők olcsó nyersanyagforrásaként tartják számon, és a mezőgazdaság reményét adó jelzőfényeként tartják számon. **Természetes elhelyezkedés:** A moringa eredetileg az északnyugat-indiai Himalája régióban honos, de ma már Világszerte a trópusokon és a szubtrópusokon - főként Afrikában, Délkelet-Ázsiában és a karibi szigeteken elterjedt. **Sikerességet:** A beltéri magvak termesztése egész évben lehetséges. A csírázás fokozása érdekében helyezze a magokat egy tálba szobameleg vízbe 12 órára. Tedd a magokat majd egy hüvelyk mélyen nedves virágföldben. Nyújtson ragasztófóliát a tenyészedényre, és szúrjon ki néhány lyukat a fóliába. Ez megvédi a talajt a kiszáradástól. A fóliát két-három naponta 2 órára le kell venni. Ez megakadályozza a penészképződést a növekvő talajon. Helyezze a magcserepet világos és meleg helyre, ahol a hőmérséklet 20-25°C, és a virágföldet tartsa nedvesen, de ne nedvesen. Általában csak két hétig tart a csírázás. **A legjobb hely:** Világos helyen a Moringa nagyon jól tartható cserepes növényként. Nyáron fedett szabadtéri tér is lehetséges. **Optimális gondozás:** Mérsékelt öntözze a Moringát, mivel a vastag gyökerei víztározóként működnek. A vízesedés, például a csészéaljban maradó víz miatt, gyökérgyomráshoz és lelassult növekedéshez vezethet. Mivel a Moringa gyors növekedése miatt rendszeresen visszavágható, a leveleit felhasználhatja salátához vagy teához, valamint szárítva és őrölve fűszerezésre is. **Télen:** A Moringa fagyérzékeny, és a legjobb, ha szobahőmérsékleten, világos helyen telel át.

: : : : :



西洋ワサビ

Moringa oleifera

ビタミンがぎっしり詰まった自然からの贈り物

根が強い香りを持つのが特徴です。成長の早いこの夏緑植物は羽状複葉で、ミルク色で蜂蜜とスミレのような香りを放つ花を咲かせます。それは奇跡の木でもあると考えられています。種は飲料水を殺菌することができ、インドとアフリカの伝統的な医学では、西洋ワサビのすべての部分が使用されます。液汁は血圧の安定に役立ち、葉は抗炎症剤として使用され、根はリウマチ性疾患に効果があるとされています。味もよいので、多くの国で毎日の食卓を飾っています。葉、さや、花は食べるのに適しており、それぞれの部分には独自の風味があります。生のままや粉末など様々な方法で利用されます。キューバでは、西洋ワサビは植物医学において手頃な価格の資源でありサプリメントとしても非常に有望であると考えられています。

自然な場所:

インド北西部のヒマラヤ地域が生息地ですが、現在ではアフリカ、東南アジア、カリブ諸島を中心とした世界の熱帯地方や亜熱帯地域にも分布しています。

栽培成功:

種子繁殖は室内で年間を通して可能です。発芽率を上げる方法として、種を温水に12時間浸すことができます。湿った培養土の深さ約10cmに種を植え、サランラップなどの透明フィルムで鉢をカバーします。透明フィルムには空気穴をいくつかあけ、2~3日に1回は約2時間、完全にフィルムを鉢から外します。そうすることで、カビの発生を防ぎます。20°C~25°Cの明るく暖かい場所に置き、用土は湿った状態に保ちます。通常は約2週間で発芽します。

最高のロケーション: 夏の間は明るい屋内または保護された屋外で保管します。

最適なケア:

根に貯蔵能力があるので、水やりは控えめでも問題ありません。受け皿に水が溜まった状態だと根にダメージを与え生育が遅れます。成長の早い植物なので、定期的に剪定できます。葉はサラダやお茶に使用でき、乾燥させ粉末状にすればスパイスとしても使用できます。

冬に: 霜に敏感なので、冬越しは室温の明るい場所で保管します。

SKU: 12925 / Moringa