

# MORINGA OLEIFERA



**MORINGA:** *Moringa oleifera*

Moringa es un género de plantas con numerosas especies distribuidas por Zonas Áridas y Semiáridas de Asia, África y Madagascar. La especie más conocida es *Moringa oleifera* y su principal utilidad es de complemento alimenticio.

La moringa se está revelando como un recurso de primer orden y bajo costo de producción para prevenir la desnutrición y múltiples patologías, como la ceguera infantil, asociadas a carencias de vitaminas y elementos esenciales en la dieta.

## DESCRIPCION

La *Moringa oleifera* es un árbol de crecimiento muy rápido, en el primer año se puede desarrollar varios metros, hasta tres o incluso cinco en condiciones ideales de cultivo. Distribución: Originaria del Subcontinente Indio, actualmente está ampliamente distribuida por los trópicos donde ha sido introducida por su carácter ornamental.

Resistente a la sequía, aunque con tendencia a perder las hojas en periodos de estrés hídrico, se beneficia de algún riego esporádico. También se beneficia de algún pequeño aporte de fertilizante (no es un árbol fijador de nitrógeno). No alcanza gran altura, hasta unos 10 - 12 metros.

Las flores son de color crema y aparecen principalmente en las épocas de sequía, cuando el árbol suele perder las hojas. Fruto: Es una vaina, parecido a una legumbre, pero de sección triangular, de unos 30 - 45 cms de longitud. Las semillas son negruzcas, redondeadas y con un tejido a modo de "alas".

## UTILIDADES

**Comestibilidad:** Todas las partes de la planta son comestibles. El contenido de proteínas, vitaminas y minerales es sobresaliente. El sabor es agradable y las diversas partes se pueden consumir crudas (especialmente las hojas y flores) o cocinadas de diversas maneras.

Muy útiles para proteger otros cultivos en sistemas agroforestales. En "cultivo en callejones" que consiste en cultivar especies herbáceas anuales, o de ciclo corto, entre hileras de árboles que formando los "callejones" sirven de protección contra el viento y sol excesivo y enriquecen la tierra.

La leña proporciona un combustible aceptable, especialmente para cocinar. Ligera, con una densidad media de 0.6 y un poder calorífico de 4.600 kcal/kg. La madera, frágil y blanda apenas tiene otro interés que la elaboración de carbón vegetal o pulpa de papel, de excelente calidad en ambos casos.

**Depuración de Aguas:** Las semillas son de mucha utilidad como uno de los mejores floculantes naturales conocidos y se emplean ampliamente en la depuración y purificación de aguas fluviales y aguas turbias. También se emplea en la clarificación de miel y del jugo de la caña de azúcar.

La moringa es un buen seto, de desarrollo muy rápido. Aunque algo sensible al viento como árbol solitario, en agrupaciones es bastante resistente. También es utilizado como cerca viva empleando los tallos de las plantas a modo de postes vivos soportar los diversos elementos de cerramiento: alambres, vallas, etc.

**Aceite:** La semilla de Moringa contiene un 35 % de aceite. Es un aceite de muy alta calidad, poco viscoso y dulce, con un 73 % de ácido oléico, de calidad por tanto similar al aceite de oliva. Empleado en cocina, no se vuelve rancio, muy bueno para aliño de ensaladas. También puede tener interesantes aplicaciones en lubricación de mecanismos y fabricación de jabón y cosméticos. Este aceite arde sin producir humo, es apto por tanto como combustible para lámparas.

## LA MORINGA COMO ALIMENTO HUMANO

La Moringa oleifera posee cualidades nutricionales sobresalientes y está considerada como uno de los mejores vegetales perennes.



### PARTES COMESTIBLES Y FORMAS DE PREPARACION:

Frutos, o Vainas Verdes, inmaduros: Se consumen cocidos. Saben como judías verdes o habichuelas.

**Semillas de las Vainas Maduras:** sumergir en agua hirviendo, con un poco de sal, por algunos minutos. Se abre la vaina y se extraen las semillas ya listas para comer. El sabor es parecido al de los garbanzos. También se pueden consumir tostadas, muy nutritivas.

**A Hojas tiernas:** Se preparan hervidas de la misma manera, también sirven para potajes y otros platos variados. Crudas se consumen en ensaladas igual que las flores.

No sólo es importante tener en cuenta el valor de la moringa como alimento, sino también el hecho de que puede ser uno de los escasos vegetales disponible durante los periodos secos.