

Moringa para Alimentação Humana e Animal

Flávio de Oliveira Ferreira

1. O que é

A moringa é uma planta nativa da Índia, amplamente cultivada e naturalizada na África Tropical. A família Moringaceae contém um único gênero, Moringa, e 14 espécies conhecidas. Seu crescimento é rápido e, quando adulta, pode chegar a 12 metros de altura.

2. Benefícios e/ou vantagens

- Os muitos produtos e usos da planta, combinados com sua habilidade de crescimento rápido, mesmo em ambientes adversos de clima e solo, tornam essa planta ideal para inclusão em programas de reflorestamento e diversificação de culturas.
- Suas propriedades nutritivas tornam a moringa uma fonte de segurança alimentar para o produtor e sua família, além de mais uma ótima opção de renda.
- A planta pode ser aproveitada por inteiro, desde as folhas, flores, sementes, até as raízes. Seu alto teor de nutrientes contribui grandemente no combate à desnutrição humana.
- Possui poder de limpar a água, tornando-a potável.

3. Como utilizar

Todas as partes da planta são aproveitadas. As folhas podem ser consumidas cruas em saladas, ou cozidas em sopas. As vagens podem ser consumidas cozidas. As flores podem ser consumidas

fritas ou usadas para o preparo de chás. As raízes de plantas jovens também podem ser consumidas em saladas ou refogadas, devido às suas reservas nutricionais. Já as sementes da moringa têm o papel de purificar a água, ao decantarem bactérias e resíduos. Três sementes são suficientes para purificar um litro de água.

As folhas, desidratadas e trituradas, formam um pó esverdeado que pode ser utilizado na alimentação humana, sendo considerado ótima fonte de minerais (cálcio, cromo, magnésio, cobre, ferro, fósforo, potássio e zinco), vitamina A, vitaminas do complexo B (tiamina, riboflavina e niacina) e de proteínas. Portanto, excelente como suplemento alimentar para crianças subnutridas.

A moringa tem diversos usos na agropecuária, tais como, cerca viva ou quebra-vento, alimentação animal, e suas raízes como nematicida. A planta está sendo estudada como potencial, em plantio misto e em sistemas agroflorestais, para produção vegetal sustentável.

Para alimentação animal, as folhas podem ser oferecidas in natura, em silagens, misturadas com cana-de-açúcar ou milho, ou também em forma de feno, com ótimos resultados. Ainda, a moringa oferece excelente opção para alimentação de abelhas.

4. Onde obter mais informações

Vídeos interessantes:

<https://www.youtube.com/watch?v=2IKRpwJ0t4g>

<https://www.youtube.com/watch?v=LvHprMGczcQ>

https://www.youtube.com/watch?v=Zt_n59MmLIU

Outros:

RANGEL, M.S.A. Moringa oleifera; uma planta de uso múltiplo. Aracaju: Embrapa Tabuleiros Costeiros. 1999. 41p. (Embrapa-CPATC. Circular Técnica, 9).

AMAYA, D.R.; KERR, W.E.; GODOI, H.T.; OLIVEIRA, A.L; SILVA, F.R. **Moringa**: hortaliça arbórea rica em beta-caroteno. Horticultura Brasileira, v. 10, n. 2, p. 126, 1992.

Agência de Desenvolvimento Agrário e Extensão Rural (Agraer)

<http://www.agraer.ms.gov.br/>

Fone: (67) 3318-5100

Campo Grande, MS



Foto: Flávio de Oliveira Ferreira

Plantas novas de moringa.

Foto: Flávio de Oliveira Ferreira



Plantas de moringa.