

MORINGA

Moringa

Moringa stenopetala

Moringaceae

ECHO® FICHA DE INFORMACIÓN SOBRE PLANTAS

Origen

Moringa stenopetala es mejor conocida como el árbol de moringa africano porque es originario de Etiopía y Kenia. Aunque crece en muchas partes del trópico en el nuevo y antiguo continente, no se la conoce tanto como su pariente, la *Moringa oleifera*.

Usos

Todas las partes del árbol son comestibles a excepción de su madera. Provee de alimento altamente nutritivo tanto al ser humano como a los animales. Las flores son un buen recurso de néctar para la miel, su semilla es un recurso de aceite muy bueno para la cocina y como lubricante. También se usan muchas partes del árbol en la elaboración de medicinas. En muchos lugares utilizan la planta como cercos vivos, y rompevientos. La madera es muy suave, útil para la industria del papel, pero es muy mala como leña y carbón. En las últimas décadas ha llamado la atención el uso de las semillas secas y trituradas como un coagulante similar al alumbre químico. Aún el agua más turbia y lodosa puede ser aclarada cuando se añade a ésta las semillas trituradas. La materia sólida y algunas bacterias se coagulan y hunden en el fondo del recipiente. Luego el agua clara puede pasarse a una olla y hervirse para su uso. Use 100 miligramos (casi 1 a 1½ semillas) de semillas trituradas para clarificar 1 litro de agua muy turbia.

Nombres comunes

- Inglés
 - African Moringa Tree
 - Cabbage Tree
 - Malung Gay
 - Shefferew
 - Moringa éthiopien
 - Malung Gay
 - Murunga Kai
 - Sohnja
- Francés
 - moringa
- Hawayano (Creole haitiano)
 - Morenga Afriken

Cultivo

En Etiopía, la *Moringa stenopetala* crece en estado silvestre en las elevaciones entre 1,000 y 1,800 m hasta los 2000 m. Las heladas leves no dañarán a la moringa, pero las heladas fuertes harán que el árbol sufra de una gangrena regresiva hasta el nivel del suelo, en donde nuevos retoños saldrán otra vez. La *M. stenopetala* tolera más las sequías que la *M. oleifera*. Aunque estos árboles prefieren recibir el sol pleno, también toleran la sombra parcial. Siembre la semilla a una profundidad de 2 cm. en el suelo húmedo pero no mojado. Comenzará a retoñar normalmente de 1-2 semanas. Si desea que éste árbol de sombra déjelo crecer de 6-15 m. o sino manténgalo corto a una altura de 1-1.5 m para que la cosecha sea más fácil.

La cosecha y producción de semillas

Coseche plantas enteras muy jóvenes, hojas tiernas e incluso folíolos más viejos y flores como alimento. Corte las vainas tiernas y delgadas (conocidas como *baquetas*) para usarlas como frijolitos verdes. Se pueden sacar las semillas de las vainas más viejas y cocinarse como guisantes verdes. Coseche las vainas maduras para obtener semillas maduras fisiológicamente. Pode repetidamente las ramas con flores más viejas para estimular la producción de nuevos brotes de ramas como fuentes adicionales de material para la cosecha de hojas.

Plagas y Enfermedades

La moringa es resistente a la mayoría de plagas y enfermedades, aunque la raíz puede pudrirse si el suelo está demasiado húmedo.

Cocina y Nutrición

El follaje y las vainas de fruta de la moringa son fuentes ricas en calcio y hierro, y buenas fuentes de vitaminas B, A y C (cuando están crudas) y de proteínas (incluidas cantidades adecuadas de los aminoácidos que contienen azufre, metionina y cistina). Las hojas de *m. stenopetala* son más grandes y de aspecto más atractivo que las de *M. oleifera*. Tanto las hojas tiernas como las más viejas son comestibles, aunque las más viejas tienen un sabor menos fuerte y son más suaves. Pueden cocinarse en guisos, sopas y salteados, o hervirse como espinacas. Las vainas tiernas pueden cocinarse y tienen un sabor similar al de los espárragos. Las semillas inmaduras a menudo se cuecen y se comen como verdura fresca, mientras que las semillas maduras se pueden secar y tostar. Las flores pueden cocinarse o secar al horno y remojar como té.

Guarde las hojas secas como futuros suplementos para sopas o salsas. Las flores son comestibles; saben a rábano.

Dorar semillas de vainas maduras en una sartén, machacarlas y colocarlas en agua hirviendo hacen que un excelente aceite lubricante o de cocina (muy similar al aceite de oliva) flote hacia la superficie. El aceite se conserva bien aunque se vuelve rancio con la edad. Si desea recetas de moringa escriba a ECHO solicitando la nota técnica, "Recetas de Moringa"

Referencias

[Plants for a future](#)