

 **OVE Moringa**

 **NORGES  
NATURVERNFORBUND  
FRIENDS OF THE EARTH NORWAY**

 **Norad**

**ADEL Sofala - Uma agência que aposta  
no desenvolvimento de província**



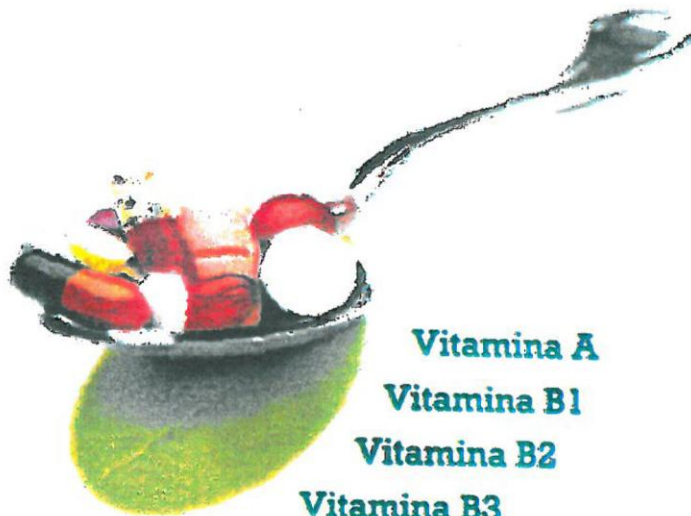
**“ Moringa mostra ser uma grande promessa como uma ferramenta capaz de ajudar a superar problemas mais severos dos países em desenvolvimento...”**

**“É como cultivar Multi-vitaminas À porta da sua casa”.**

**“A árvore cresce melhor nas regiões secas onde problemas como: desnutrição, desflorestamento e falta de água potável são frequentes”.**

# Moringa

É raro para uma planta, mas as folhas de Moringa  
contêm todas as proteínas essenciais!



Vitamina A

Vitamina B1

Vitamina B2

Vitamina B3

Vitamina C

Cálcio

Cromo

Cobre

Ferro

Magnésio

Manganês

Fósforo

Potássio

Proteína

Zinco

Para mais  
informações:

Receitas  
Manuais de instrução,  
etc

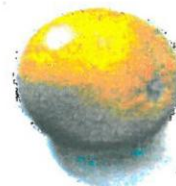
Contacte:

**ADEL Sofala**

# Uma única Planta

**“A estratégia da ADEL Sofala é promover a Moringa, nos distritos da província de Sofala através dos seus futuros Centro Locais de Energia e Desenvolvimento”**

**7** **Veze** a Vitamina C de Laranjas



*“As sementes não têm nenhum período de inatividade e podem ser plantadas assim que ficarem maduros”*

**4** **Veze** a Vitamina A de Cenouras



*A Moringa não precisa de muita rega. Em condições muito áridas, molhe regularmente durante os primeiros dois meses e depois só quando a árvore está sofrendo, obviamente*

**4** **Veze** o Cálcio do Leite



*As folhas podem serem secadas, esmagadas ate ficar em pó e podem ser armazenadas para uso como um aditivo nutricional para sopas, molhos, etc*

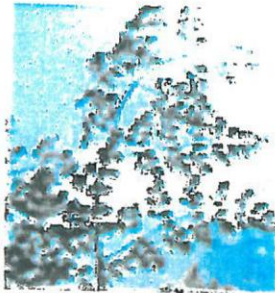
**3** **Veze** o Potássio de Bananas



*As flores fritas, só ou com uma massa, têm um gosto de cogumelos.*

**2** **Veze** a Proteína do logurte

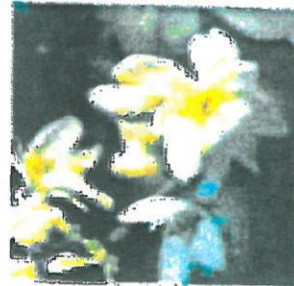




**Folhas:**  
Nutrição &  
Medicamento



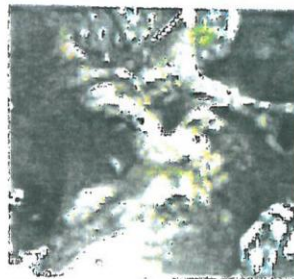
**Vagens:**  
Nutrição &  
Medicamento



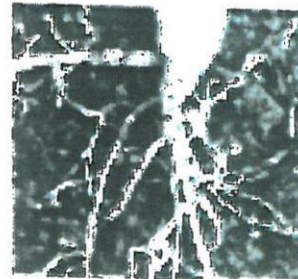
**Flores:**  
Medicamento



**Sementes:**  
Purificação de  
água,  
Medicamento,  
Óleo alimentar,  
Cosméticos &  
Lubrificantes



**Casca, Goma:**  
Medicamento



**Raízes:**  
Medicamento



É típico em Moçambique, encontrarmos a árvore de Moringa marginalizada.

Pois as comunidades desconhecem a importância desta árvore.

**Juntos Vamos  
Divulgar e Proteger  
esta preciosa  
planta.**

**ADEL Sofala**  
Tel: 23362142  
Fax: 23362143  
Cel: 84362142  
Cidade da  
Beira

[www.adelsofala.org.mz](http://www.adelsofala.org.mz)  
[adelsofala@tdm.co.mz](mailto:adelsofala@tdm.co.mz)