

## **“LO CHIAMANO L’ALBERO DEI MIRACOLI”**

### **O “NATURA E MIRACOLI”**

Sono le 11 del mattino in un villaggio chiamato Ilundu, nell’Ovest dello Zambia. Nalumino, una giovane mamma cucina il pesce che il figlio ha pescato presto mattina nel lago. A condimentare il piatto sono i semi di Moringa, un albero che da tre anni cresce nel villaggio. I semi contengono un olio che non irrancidisce e sono una eccellente fonte di proteina.

A 15 Km da Ilundu, nella clinica rurale di Kalundwana, le mamme gestanti e quelle che allattano sono complementate nella loro dieta con un bel piatto di foglie di Moringa, cucinate con un po di pomodori, olio e sale. In Zambia, da qualche anno alcune cliniche rurali hanno adottato la Moringa per prevenire la malnutrizione materna e infantile. Le foglie di Moringa contengono il 25 per cento in peso di proteine - più che le uova ed il doppio del latte di mucca, il quadruplo di vitamina A delle carote, quasi otto volte la vitamina C delle arance, il triplo del potassio delle banane.

Non molto lontano, nel villaggio di Shamakai, Mundia, un giovane agricoltore, raccoglie foglie di Moringa dalla sua piantagione per seccarle nell’ombra. Dopo 5 o 6 giorni le foglie secche saranno pestate nel mortaio e passate dal setaccio per poi vendere la polvere in piccole bustine nella cittadina di Mongu, capoluogo della Provincia Ovest, dove la gente sta incominciando ad apprezzare il valore nutritivo e terapeutico di queste foglie. Basta un solo cucchiaino di polvere al giorno per aiutare il corpo a mantenere un equilibrio nutritivo. La gente ammalata di AIDS, malaria o tubercolosi, purtroppo molti a Mongu, hanno nella Moringa una risorsa eccellente di salute.

A 17 Km da Mongu si trova Limulunga, villaggio regale dove il re dei Lozi, tribù maggioritaria in questa parte dello Zambia, ha la sua dimora durante l’estazione delle piogge. Un gruppo di uomini e donne provenienti dei villaggi vicini sparsi nella pianura, si sono radunati per assistere ad una dimostrazione sul potere purificatorio dei semi della Moringa. La polvere dei semi di Moringa si è dimostrata utile per purificare l’acqua grazie ad un processo poco costoso che riduce la popolazione batterica del 90% senza l’utilizzo di alcun filtro aggiuntivo. La maggioranza della popolazione non ha accesso ad acqua pulita e nei villaggi si servono di pozzi scavati manualmente.

Ma non devo andare troppo lontano da casa mia per scoprire un’altra utilità della Moringa. Nella comunità comboniana di Mongu, dove quattro sorelle di varie nazionalità viviamo insieme, condividendo vita ed impegno con la gente locale, gli alberi di Moringa crescono nel giardino dietro la casa e le foglie si cucinano secondo una ricetta tradizionale, pestate insieme a gli arachidi. Inoltre, Suor Abrehet Weldemichael ha capito bene la risorsa alimentare che è la Moringa e provvede regolarmente i conigli e le galline con questo ricchissimo foraggio, in assoluto il migliore che si conosca.

Queste sono soltanto alcune delle splendide qualità della Moringa, non per niente chiamata Albero dei Miracoli. In più, si dice che può aiutare a combattere diabete ed ipertensione e quelli più ottimistici parlano di medicina alternativa per più di 300 malattie. In un continente segnato di disagi come la malaria, la tubercolosi e l'AIDS e la scarsità di cibo, la Moringa si sta facendo strada come opportunità per migliorare le condizioni di salute e diminuire la malnutrizione nelle comunità più povere.

Questo albero è degno di speciale attenzione. La medicina tradizionale in vari paesi ha usato queste foglie, radici, fiori, frutti e semi per guarire molte malattie. Oggi, tante ricerche scientifiche confermano le virtù.

L'analisi nutrizionale dimostra che le foglie hanno un contenuto altissimo di proteina e che contengono tutti gli aminoacidi essenziali, inclusi i due aminoacidi che sono specialmente importanti per i bambini. Questo non è per niente comune negli alimenti vegetali.

Moringa è anche attrezzata con vitamine e minerali, specialmente vitamina A e C. Con questa forza nutrizionale queste foglie possono prevenire la terribile piagha della malnutrizione e le malattie derivate.

In più, Moringa è un albero di crescita rapida, resistente a la secca ed è capace di crescere nei terreni più marginali e senza richiedere molta cura. Originario dall'India, la specie *Moringa oleifera* è variamente diffusa e coltivata in tutta la fascia tropicale del pianeta.

Moringa: farmacia, dispensa, purificante, foraggio...Non è questa concentrazione di virtù forse un miracolo della natura?

Suor Eulàlia Capdevila Enríquez

Dalla comunità comboniana di Mongu, Zambia