

# Arganöl „Das flüssige Gold Marokkos“

## 1) Arganbaum (lat. *Argania spinosa*)

### 1.1. Beschreibung

Der Baum ist ein immergrünes Gehölz von mittlerer Größe, hat ein sehr sprödes Holz und ist mit Dornen versehen. Der Arganbaum hat eine Lebenserwartung von ca. 250 - 400 Jahre, wächst wild und ist in der Lage, äußerste Trockenheit und hohe Temperaturen bis zu über 50°C zu überstehen.

Schon nach 5 Jahren trägt dieser Baum Früchte, wobei der beste Ertrag im Alter von 60 Jahren erreicht wird. Die Frucht des Arganbaumes ist ölhaltig und sieht wie eine Mischung aus Olive und gelber Pflaume aus.

### 1.2. Heimat

Der Arganbaum ist mit 80 Mio. Jahren einer der ältesten Bäume der Welt und wächst heute nur noch auf ca. 820.000 ha kargen und regenarmen Hektaren „Urland“ im südwestlichen Teil von Marokko. Anpflanzungen in anderen Regionen der Welt schlugen fehl. Die klimatischen Bedingungen und der steinreiche Boden scheinen unverzichtbar für das Gedeihen des Arganbaumes zu sein.

Aufgrund von extremen Dürren und durch Armut bedingte Übernutzung ist der Bestand dieser Pflanze in weniger als einem Jahrzehnt um ein Drittel zurückgegangen. 1998 erklärte die UNESCO das Arganiengebiet in der Nähe von Agadir zum Biosphärenreservat.

### 1.3. Lebensgrundlage und Einkommensquelle der Berber

Der Arganbaum ist für die Bewohner dieser Region der "Baum des Lebens". Das Holz der Arganie wird als Brennholz und zum Bau von Lehmhäusern verwendet, die Blätter dienen als Tierfutter und das Öl der Arganie wird schon seit Jahrhunderten von den Berberstämmen zum Kochen, als Schönheitselixier, zur Wundheilung und als Arzneimittel verwendet. Viele der überlieferten Heilwirkungen wurden inzwischen erforscht und bestätigt.

Zudem hält der Baum den Vormarsch der Wüste auf und verbessert die Fruchtbarkeit des Bodens. So können unter den dort vorherrschenden tropischen Bedingungen auch andere Pflanzen im Schutz der Arganien wachsen.

## **2. Herstellung des Arganöles**

Die Früchte des Arganbaumes werden von Hand vom Boden aufgelesen, in der Sonne getrocknet und geschält. Die darin enthaltene harte Argannuss, die sechsmal härter ist als eine Haselnuss wird anschließend mit einem Stein von Hand aufgeschlagen. Die daraus gewonnenen „Mandeln“ werden aussortiert, gepresst und gefiltert. Zur Herstellung von einem Liter Öl werden etwa 30 kg Früchte benötigt.

## **3. Verwendung von Arganöl**

### **3.1. Arganöl - „Das exklusivste Speiseöl der Welt“**

Arganöl ist ein sehr hochwertiges und schmackhaftes Speiseöl und wird gerne von Haubenköchen in der gehobenen Gastronomie zur Zubereitung von Salaten, Fleisch-, Fisch-, Gemüse- und anderen Gerichten verwendet. Arganöl gehört zu den teuersten pflanzlichen Ölen und verfügt mittlerweile über einen gleich hohen Stellenwert wie Trüffel und Kaviar.

Arganöl aus gerösteten Samen hat eine rötliche Färbung und einen walnussartigen Geschmack. Es eignet sich aufgrund seines hohen Siedepunktes (ca. 200 Grad) hervorragend zum Braten. Kalten Speisen wie Salaten gibt das Öl einen besonderen Geschmack und auch süße Speisen können mit Arganöl sehr gut zubereitet werden.

Dieses kostbare Speiseöl erweist auch im Hinblick auf unsere Gesundheit wertvolle Dienste. Internationale wissenschaftliche Untersuchungen belegen, dass Arganöl zu den wertvollsten und hochwertigsten Ölen der Welt gehört.

Arganöl besteht zu 80 Prozent aus gesunden ungesättigten Fettsäuren. Der Anteil an Linol- und Oleinsäure ist dabei besonders hoch. Zudem enthält es einen hohen Anteil an Vitamin E-Verbindungen und 80-mal mehr Antioxidantien als Olivenöl, welche aggressive freie Radikale im Körper abfangen können.

Der Verzehr dieses hochwertigen Öles senkt den Cholesterinspiegel, regeneriert beschädigte Zellen, baut Entzündungen ab, lindert Rheuma Erkrankungen, löst Ablagerungen in Blutgefäßen und hat die potentesten Krebschutzstoffe der Natur.

### **3.2. Arganöl als Heilmittel**

In der traditionellen Medizin wird dieses hochwertige Öl zum Beispiel gegen Akne, Windpocken, Rheuma und Gelenkschmerzen verwendet

### **3.3. Arganöl im Dienste der Schönheit**

Wegen seiner außergewöhnlich hohen Vitamin E-Verbindungen wird Arganöl erfolgreich in der Kosmetik eingesetzt. So findet dieses hochwertige Produkt in der Haut- und Gesichtspflege sowie in der Nagel- und Haarpflege seine Anwendung und wird zum Beispiel zu Seife, Haarcreme, Ölshampoo, Zahncreme, Gesichtscreme und Bodylotion weiterverarbeitet.

### **4. Fazit**

Aufgrund seines hohen Gesundheitswertes und seinen vielfältigen Verwendungs- und Anwendungsmöglichkeiten in Medizin, Kosmetik, Diätetik und Küche wird dieses hochwertige Öl seinem Namen „flüssiges Gold von Marokko“ mehr als gerecht.