

# Arganöl

Botanischer Name: Argania spinosa

Familie: Sapotaceae (Sapotegewächse)

Synonyme: Ardjanbaum, Eisenholzbaum

## Wissenswertes

Der

Arganbaum ist in Marokko zuhause. Er zählt zu den ältesten Bäumen der Erde. Manche Exemplare werden bis zu 200 Jahre alt. Der stattliche Baum kann eine Höhe von 10 Meter erreichen, seine Krone einen Durchmesser von bis zu 15 Meter. Bei seiner Suche nach Wasser graben sich die Wurzeln in eine erstaunliche Tiefe von bis zu 30 Meter. Er gilt als Überlebenskünstler in der Wüste. Tausende von Dornen schützen ihn vor Tierfraß. Nur Dromedare mit ihrer dicken Hornhaut im Maul und Ziegen, die bis in die Baumkronen klettern, können sich von ihren Blättern und Früchten ernähren. Während der Regenzeit sammelt er das Wasser in den Blättern und bildet üppiges Grün, Blüten und Früchte aus.

Die

Oliven ähnlichen, gelben Früchte mit ihrem bitteren Fruchtfleisch haben bis zu drei Kerne, die kleiner als Sonnenblumenkerne sind. Diese sind von einer extrem harten Schale umgeben und sehr ölhaltig. Die Arganie entwickelt nur alle zwei Jahre Früchte, die in starken Trockenzeiten sogar ausbleiben.

Die Früchte werden im Sommer zwischen Juni und September geerntet. Wegen der scharfen Dornen können sie nicht von Hand gepflückt werden. Also warten die Berber, bis die Arganfrüchte von selbst reif zu Boden fallen und sammeln sie auf. Die Früchte dienen nicht nur der Ölgewinnung. Das Fruchtfleisch wird getrocknet und als Kraftfutter an die Tiere verfüttert. Die harten Schalen werden beim Röstvorgang der Kerne als Heizmaterial benötigt, sie dienen auch als Geschmacksverbesserer des Fladenbrot.

Arganöl wird in einem zeit- und kraftaufwändigen Verfahren gewonnen. Es ist für die

einheimischen Frauen harte Handarbeit. Zuerst wird das getrocknete, bittere Fruchtfleisch entfernt, dann die extrem harte Nuss zwischen zwei Steinen geknackt. Dabei dürfen die Kerne nicht verletzt werden. Die Kerne werden entweder leicht angeröstet, was den nussigen Geschmack verstärkt oder im frischen Zustand verarbeitet. Die Kerne werden dann in einer Steinmühle gemahlen. Dabei entsteht eine ölige Paste, der durch ständiges Kneten und unter Zugabe von lauwarmem Wasser das Öl ausgetrieben wird. Zurück bleibt der Presskuchen, der wiederum als hochwertiges Krafffutter für die Haustiere verwendet wird. Um einen Liter Öl zu gewinnen, benötigt man ca. 30 Kg Früchte. Das entspricht etwa dem Ertrag eines ausgewachsenen Baumes.

Bei den Berbern

Marokkos wird Arganöl traditionell für medizinische und kosmetische Zwecke eingesetzt: wie z.B. zur Behandlung von Magen- und Darmproblemen, bei Herz- und Kreislaufschwierigkeiten, Windpocken, Neurodermitis, Rheuma, bei Sonnenbrand, zur Desinfektion von Wunden, Gelenkschmerzen und Akne.

## Beschreibung

Arganöl zählt

zu den wertvollsten und teuersten Ölen in Küche und Kosmetik. Es wird von Gourmet-Köchen mit Kaviar und Trüffel gleichgesetzt. Das spiegelt sich auch im Preis wieder - so muss man als Endverbraucher zwischen 60 und 170 Euro für den Liter bezahlen. Das Öl ist dünnflüssig, klar und von hellgelber Farbe. Es hat ein feines, herb-nussiges Aroma. Arganöl enthält über 80 % ungesättigte Fettsäuren - Myristicinsäure, Palmitinsäure, Stearinsäure, Oleinsäure, Linolsäure, Linolensäure, Arachidonsäure, Behensäure, Erucasäure. Es enthält etwa 63 mg Vitamin E pro 100 ml, darunter ca. 44 mg alpha-Tocopherol, das die stärkste Vitamin-E-Aktivität besitzt. Weiterhin sind wertvolle Phytosterole, wie Schottenol und Spinasterol enthalten. Das Öl ist bis ca. 200°C erhitzbar und verfestigt sich bei etwa - 11°C.

## Verwendung in der Kosmetik

Arganöl

ist in kosmetischen Mitteln vielfältig einsetzbar. Da es hoch erhitzbar ist, kann man es auch in Emulsionen ohne Verlust der wertvollen Inhaltsstoffe verwenden. Arganöl wird als hervorragendes Haut- und Haarpflegeöl beschrieben. Natürliche Antioxidanzien im Arganöl sollen durch die Vernichtung freier Radikale eine vielfältige positive Wirkung auf Haut und Gesundheit ausüben. Das Öl schützt die Haut vor Austrocknung und macht sie geschmeidig, es soll Falten mindern, brüchige Nägel und sprödes Haar bessern und die Hautalterung verlangsamen. Bei richtiger Anwendung kann Arganöl den Heilungsprozess nach Verbrennungen beschleunigen sowie Rötungen, Neurodermitis, Schuppenflechte und juckende Haut lindern. Aufgrund seiner Zusammensetzung zählt es zu den trocknenden Ölen und kann, über längere Zeit pur angewendet, die Haut austrocknen, deshalb sollte es immer mit

anderen Basisölen gemischt werden. Ich verwende Arganöl nun schon seit einiger Zeit selbst in Körpercremes und Körperölen und habe festgestellt, dass es sehr gut einzieht, die Haut weich und geschmeidig macht und auch pur aufgetragen, keinen klebrigen Fettglanz hinterlässt.

## Verwendung in der Küche

### Arganöl

hat ein feines nussiges Aroma. Es gehört seit je her zur Küche der Berber. Sie nutzen das Öl als aromagebende Zutat an gegarten Gerichten in der traditionellen Tajine, frischen Salaten und als kleine süße Leckerbissen mit Honig oder Datteln. Auch Sterne-Köche in München, London, Paris und New York sind auf den edlen Geschmack des Öls aufmerksam geworden. Mit seinem Rauchpunkt von über 200°C könnte man es auch zum Kochen und Braten benutzen. Dafür ist es jedoch zu wertvoll, von daher sollte man es besser in der kalten Küche verwenden. Mit Arganöl verfeinerte Salate, Terrinen und Sülzen werden zu einer einzigartigen Delikatesse. Es ist auch für Marinaden zum Einlegen von Fisch und Fleisch gut geeignet. Es verleiht Salaten, Gemüse-, Fisch- und Fleischgerichten eine raffinierte Geschmacksnote und ist aufgrund seiner natürlichen Zusammensetzung sehr gesund - es stellt sogar das beliebte Olivenöl in den Schatten. Wer den intensiv nussigen Geschmack nicht mag, kann auf das ungeröstete Öl zurückgreifen, dieses ist geschmacksneutraler.

Kennt ihr schon Arganöl? Welche Erfahrungen habt ihr damit gemacht? Ich freue mich auf einen regen Erfahrungsaustausch.

Eure Gitta

### Quellen:

[http://www.gesundheit.com/gc\\_detail\\_1\\_gc16020406.html](http://www.gesundheit.com/gc_detail_1_gc16020406.html)

<http://www.argan-kontor.de/index2.html>

<http://www.nature.de/>

creative commons