

Arganöl-Dossier

der Firma Argand'or

Auf der Suche nach dem echten, natürlichen und unverfälschten Arganöl fanden wir nur industriell erzeugtes Öl, das mit irreführenden Bezeichnungen wie „Handauslese“, „Berber Art“ oder „extra vergin“ als Arganöl in Deutschland verkauft wird. Wir sind daher selbst in die Dörfer der Amazigh-Berber (sprich: amasirr) gefahren, um gemeinsam mit der U.C.F.A. „Union der Frauenkooperativen zur Herstellung und Vermarktung von biologischem Arganöl“ diesen kostbaren Schatz der Natur in seiner Reinheit und Ursprünglichkeit zu ernten, zu produzieren und zu erhalten.



Es macht uns ein wenig stolz, dass die Fachjury der Weltleitmesse BioFach unsere Arbeit und unser soziales Engagement gewürdigt und unser Argand'Or Arganöl ausgezeichnet hat:

ARGAND'OR: Produkt des Jahres 2005: Empfehlung Bio-Lebensmittel

Ihr Mohamed El Karz und Rudolf Bresink

Der Baum

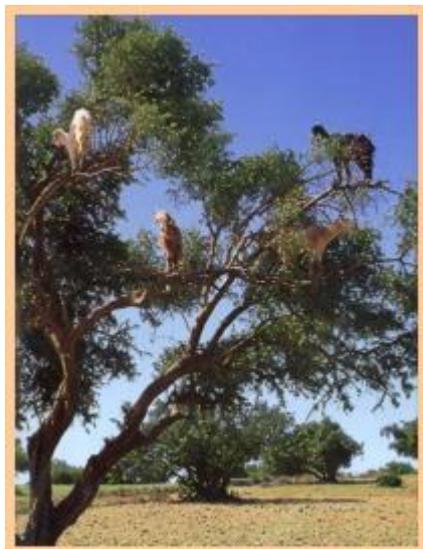
Die Arganie gehört zu den Seifenbaumgewächsen und zählt zu den ältesten Bäumen der Welt. Sie ist historisch einmalig auf der Welt und sogar noch wesentlich älter als die Menschheitsgeschichte. Vor rund 25 Millionen Jahren entwickelte sich die Arganie zu einem Spezialisten für wüstenähnliche, trockene Regionen. Ihre Lebenserwartung beträgt bis zu 400 Jahre.

Sie wächst nur noch im südwestlichen Marokko und zwar ausschließlich in der südwest-marokkanischen Region Souss-Massa-Draa, auf einem Gebiet von ca. 8.000 Quadratkilometern. Der Arganbaum ist ansonsten weltweit ausgestorben. Versuche den Baum in anderen Ländern anzubauen, schlugen bislang fehl. Biologen vermuten, dass die Bäume die einzigartige Kombination von Atlantikklima, Atlasgebirge, Wüste und Bodenklima zum Leben benötigen.

Für die Amazigh Berber ist der Arganbaum tatsächlich ihr „Lebensbaum“. Er versorgt die Familien mit nahezu allem, was sie benötigen: Holz als Brennstoff (aus Fallholz) und als Gerüst für ihre Lehmhäuser, Früchte und Öl als hochwertiges Lebensmittel und als Medizin und natürlich die Herstellung und der Verkauf des Öls als sichere Einnahmequelle. Die Frucht ähnelt einer gelben Pflaume und enthält bis zu drei Kernen, jeder etwas größer als eine Haselnuss. Die Schale ist allerdings extrem hart. Im Kern befindet sich eine kleine Mandel von der Größe eines Sonnenblumenkerns. Aus diesen Mandeln wird das kostbare Arganöl in mühevoller Arbeit von Hand gewonnen.

In besonders trockenen Regionen trägt der Arganbaum nur alle zwei Jahre Früchte. Mehr Kraft kann er aus den kargen Böden am Rande der Sahara nicht ziehen. In extremen Trockenzeiten kann die Arganie auch schon mal ganz auf Früchte und Blätter verzichten und ihr Wachstum einstellen – notfalls jahrelang. Erst neue Niederschläge erwecken sie wieder zum Leben. Sobald es regnet, treibt sie innerhalb weniger Tage wieder Blätter und Blüten und später auch Früchte.

Die schwierige Ernte



Die Ernte der Arganfrüchte ist mühsam, weil die Arganie nicht geschüttelt werden darf, denn bei einem gleichzeitigen Bestand an Früchten und Blüten, würden die Blüten mit abfallen und damit die nächste Ernte gefährden. Da die scharfen Dornen eine Handlese verhindern, warten die Berberfrauen, bis die Früchte von selbst zu Boden fallen und lesen sie auf. Dabei ziehen die Frauen während der Erntezeit oft mehrere Tage mit Eseln und Körben durch die Arganwälder.

Die Früchte werden anschließend in der Sonne getrocknet und später vor Sonnenstrahlen geschützt trocken eingelagert. Bei fachgerechter Lagerung bewahren die Früchte über 5 Jahre ihre Haltbarkeit. Auf diese Weise kann das handge-presste Arganöl je nach Bedarf frisch hergestellt und gepresst werden.

Man liest häufig, dass die Berber zum Ernten Ziegen auf die Bäume schicken. Das Öl aus den ausgeschiedenen Kernen soll sogar besonders wirksam sein. – Unser Argand'Or Arganöl wird nicht aus diesen Kernen hergestellt. Daher ist es hygienisch sauber und hat einen feinen natürlichen Geruch.

Die traditionelle Handpressung.

In Deutschland angebotenes Arganöl wird in Marokko auf zwei sehr unterschiedliche Arten hergestellt:

Industrielle Erzeugung: Gekaufte Früchte und Mandeln werden mit Maschinen in privaten Fabriken in Großstädten maschinell extrahiert.

Traditionelle Handpressung: Von den Frauenkooperativen geerntete Früchte und Mandeln werden von Hand (ohne Maschinen) in den Familienverbänden gepresst.



Die Berberfrauen der U.C.F.A. sind bis heute die Spezialistinnen in Sachen Arganöl, daher werden Argand'Or Arganöle auch ausschließlich von ihnen und in traditioneller Handarbeit hergestellt. Nach dem Einsammeln der Früchte werden diese auf den flachen Dächern der Lehmhäuser getrocknet, um später die trockene Fruchthülle zu entfernen und die Nuss im Inneren freizulegen. Dabei werden fehlerhafte oder gar faule Kerne sofort aussortiert, da sie das Öl geschmacklich verändern würden. Die Schale der Nuss wird zwischen zwei Steinen aufgeschlagen und der zarte Mandelkern sorgfältig entnommen.



Die kleinen Mandeln werden von einer sie umgebenden Schutzhaut befreit und kurz mild geröstet, um den typisch nussigen Geschmack für das Speiseöl zu erzeugen.

Schließlich werden die Mandeln in altbewährten Steinmühlen von Hand gemahlen. Es entsteht eine

ölige, cremige Paste, die unter Zugabe von kleinen Mengen abgekochten Wassers wie ein Teig geknetet wird. Durch das ständige Kneten wird, nach ca. 30 Minuten, das kostbare Öl langsam aus der Paste herausgelöst.

Pro Arganbaum kann man ca. 4-6 Kilogramm Früchte ernten. Um einen Liter Öl herzustellen, werden ca. 30 Kilogramm Früchte, also die Ernte von ca. 5 Bäumen, benötigt. Zusammen mit der mühevollen Arbeit des Aufschlagens der Kerne und der Handpressung **arbeiten die Berberfrauen rund eineinhalb Tage, um einen Liter handgepresstes Arganöl herzustellen.**

Experten schätzen, dass pro Jahr nur etwa 3-4 Millionen Liter Arganöl hergestellt werden. Dies erklärt den hohen Preis und die besondere Wertschätzung, die man original handgepresstem Arganöl entgegen bringt.

Achten Sie beim Einkauf auf die Herstellungsart und die Marke ARGAND'OR.

In Deutschland wird im Internet und im Handel maschinell extrahiertes Arganöl mit den Bezeichnungen „nativ“, „nach Berber Art“, „1. Kaltpressung“ oder neuerdings auch irreführend „handverlesen“ oder „Handauslese“ angeboten. Hierbei soll dem Verbraucher suggeriert werden, es handele sich um handgepresstes Arganöl.

Original handgepresstes Arganöl der U.C.F.A.
Erkennen Sie eindeutig am „Hangepresst-Siegel“ (siehe rechts).



Verwendung

In der **medizinischen Anwendung** und in den wissenschaftlichen Forschungen der Pflanzenheilkunde wird ausschließlich das traditionell handgepresste (nicht mechanisch kaltgepresste!) Arganöl eingesetzt.

Glauht man der Wissenschaft, dann scheint Arganöl ein Garant für Zellverjüngung und damit ein wahrer Jungbrunnen zu sein. Derzeit wird es als heißester Tipp mit hohem natürlichen Anti-Aging-Faktor gehandelt.

Männer und Frauen aus der Arganeraie haben bis ins hohe Alter eine beneidenswert gesunde und straffe Haut. Sie nutzen die Heilkraft dieses einzigartigen Öls auf zweifache Weise. Sie reiben Ihre Haut mit Arganöl ein und nehmen täglich zwei bis drei Teelöffel von dem köstlichen Öl zu sich. So werden die vielfältigen Wirkungen des Arganöls nicht nur in der Naturheilkunde, sondern vermehrt auch für kosmetische Zwecke, also zur Schönheitspflege, genutzt.

Arganöl ist im Vergleich mit anderen Ölen ungewöhnlich reich an Tocopherolen, den konzentrierten Vitamin-E-Verbindungen.

Arganöl kann den Alterungsprozess der Haut verlangsamen und eine Zellverjüngung unterstützen. Es wirkt entzündungshemmend und wundheilend. Durch die äußerliche Anwendung kann gezielt auf einzelne Körperpartien eingewirkt werden.

Arganöl hat bis neunmal mehr Radikalfänger und Antioxidantien als andere hochwertige Öle.

Therapeutische Anwendung

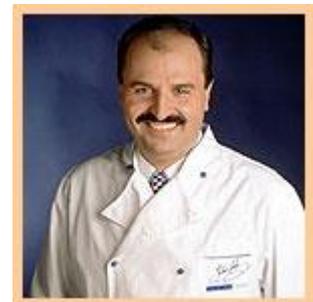
Professor Dr. med. habil. Ralf-Thomas Michel, der seit längerem in seiner Klinik und Frauenarztpraxis sehr erfolgreich mit Argand'Or Argan-Hautöl arbeitet, meint zur dermatologischen Wirkung: „Wissenschaftlich kann die Verzögerung der Hautalterung unter Anwendung von Argan-Hautöl in erster Linie mit der Reduzierung des durch so genannte „Freie Radikale“ bedingten oxidativen Stresses erklärt werden. „Freie Radikale“ spielen eine wesentliche Rolle bei der Zellalterung. Sie entstehen im Stoffwechsel im Gefolge oxidativer Prozesse und zeichnen sich durch ein oder mehrere freie (ungepaarte) Elektronen aus, wodurch ihre Reaktionsfähigkeit mit anderen Substanzen bedingt ist, und weshalb man sie auch als „biologische Amokläufer“ gegenüber den Körperzellen bezeichnen könnte. „Freie Radikale“ entstehen insbesondere durch die UV Strahlung, Medikamente, körperliche Anstrengung, Ozon und nicht zuletzt durch das Einatmen von Zigarettenrauch. Sie fördern ganz erheblich den Hautalterungsprozess und erhöhen das Krebsrisiko.“

Durch die zusätzliche Einnahme von Arganöl kann ein natürlicher Abbau von Fetten eingeleitet werden. Die Gefäße werden erweitert und die Durchblutung verbessert, so dass eine verstärkte Entgiftung in der Haut und im Unterhautfettgewebe stattfinden kann. – Ganz nebenbei können noch die Werte des schlechten Cholesterin (LDL) gesenkt werden.

Mehr zu therapeutischen und kosmetischen Anwendungen **unter www.argandor.de**.

Es liegt auf der Hand, dass **auch die Spitzengastronomie** den einzigartigen Geschmack und die besondere Qualität des reinen, handgepressten Arganöls besonders schätzt.

„Nur handgepresstes Argand'Or Arganöl garantiert mir die Spitzenqualität, die ich für meine Küche fordere. Und dass ich damit noch den Berberfamilien helfe, freut mich ganz besonders. Das soziale Engagement von Argand'Or ist beispielhaft“, meint Deutschlands bekanntester Fernsehkoch Johann Lafer, der an seinem Herd in der Stromburg mit Argand'Or kocht.



Einige Rezeptbeispiele

Fisch-Filet arrabiata

- 200 g Fisch Filet pro Person (z.B. Kabeljau oder Seeteufel)
- 2 große Dosen gehackte Tomaten
- 1-2 kleine frische rote Chilischoten
- 1 Bund glatte Petersilie
- 1-2 Knoblauchzehen
- 2 EL Argand'Or Arganöl
- Salz, Pfeffer

Die Dosentomaten mit dem Öl, Salz und Pfeffer, den gepressten Knoblauchzehen und den Chilischoten (oder aus der Mühle) mischen und die Hälfte in eine nicht zu niedrige Auflaufform füllen. Die Fischfilets sparsam mit Salz und Pfeffer würzen und auf die Sauce legen. Den Rest der Tomatensauce darüber geben und das ganze im Backofen bei ca. 200° (180° Umluft) ca. 20-30 Minuten (je nach Dicke der Filets) garen.

Die Filets mit der Sauce auf Tellern anrichten und mit der frischen Petersilie bestreuen. Dazu reicht man Baguette oder Reis (wer's fein mag, z.B. Langkorn mit Wildreis gemischt, passt durch den kräftigen, etwas nussigen Geschmack wunderbar zu diesem Fischgericht).

Marinierte Zucchini

- 3 mittelgroße Zucchini
- neutrales Pflanzenöl
- 2-3 EL Oliven- oder Arganöl
- 2 EL dunkler Balsam-Essig
- Salz, Pfeffer aus der Mühle

Zucchini in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden und beidseitig einsalzen. Nach ca. 10 Minuten mit Küchenpapier abtrocknen und von beiden Seiten in heißem Pflanzenöl anbraten, bis das Gemüse Farbe annimmt. Aus der Pfanne nehmen, auf Küchenpapier verteilen. In eine flache Schüssel geben, würzen (Vorsicht mit dem Salz!), mit dem Essig und dem Öl beträufeln. Gut durchziehen lassen.

Extra: leicht angeröstete Pinienkerne darüber streuen.

Walnussdressing

- 50-100 g gehackte Walnüsse
- 1 Schalotte fein gewürfelt
- 4 EL neutrales Pflanzenöl
- 1-2 EL Arganöl
- 1-2 EL Walnuss-Essig (alternativ Rotweinessig)
- Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Alle Zutaten mischen (mit einem kleinen Schneebesen wird's schön sämig). Auf dem Salat verteilen und anschließend die gehackten Walnüsse drüberstreuen.

Honig-Dressing

- 4-5 TL Balsamico
- 1 fein gehackte Schalotte
- 1 TL Honig
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- 3 EL neutrales Pflanzenöl
- 2 TL Argand'O Arganöl

Alle Zutaten mischen (mit einem kleinen Schneebesen wird's schön sämig). Passt zu jedem kräftigen Salat. Kombiniert mit einigen hauchdünnen Schreibern Serrano- oder Parmaschinken wird daraus eine feine Vorspeise.

Senf-Dressing

- 1 EL Dijonsenf
- 3 EL neutrales Pflanzenöl
- 1-2 EL Arganöl
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- 1 EL grüne Pfefferkörner zerquetscht
- 2-3 TL Weißweinessig
- 1 TL Zitronensaft

Alle Zutaten mischen (mit einem kleinen Schneebesen wird's schön sämig). Schmeckt wunderbar zu Roastbeef und einem aromatischen Lollo Rosso Salat oder auch Feldsalat.

Inhaltsstoffe und Analysen

(pro 100 gr. Arganöl)

nergiewert	3700 kJ / 900 kcal
Provitamin A und E	63 mg
Eiweiß	0 mg
Kohlenhydrate	0 mg
Cholesterin	0 mg
Fett	100 g
davon gesättigte Fettsäuren	19 g
einfach ungesättigte Fettsäuren	46 g
mehrfach ungesättigte Fettsäuren	35 g
Vitamin E	75 mg
Ölsäure (Syn. Oleinsäure)	
Linolsäuren	35 mg

(Analysen unterliegen den üblichen biologischen Schwankungen bei Naturprodukten)

Quelle: Laboratoire officiel d'analyses et de recherches Chimiques du Ministère de l'agriculture et du developpement rural du Royaume du Maroc.

Säuregehalt (ISO 660)	0,24
Peroxyd Kennzahl (ISO 3960)	1,18
Fettsäuren-Zusammensetzung (ISO 5508)	
Palmitinsäure C16:0	12,2%
Palmitoleinsäure C16:1	0,1%
Stearinsäure C18:0	5,3%
Oleinsäure C18:1	45,4%
Linolsäure C18:2	35,4% Ω6
Linolensäure C18:3	0,2% Ω3
Arachidonsäure C20:0	0,3% Ω6
Gadolensäure C20:1	0,4% Ω6
Zusammensetzung der Sterole (ISO 6799)	
Compesterol	0,8%
Stigmasterol	0,7%
Spinasterol	36,9%
Schottenol	44,7%