Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 63 (2006)
Heft: 11: Bereit für ein Baby?

Artikel: Ein alter Baum hält jung
Autor: Le Febve de Vivy, Marie-Luce
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-558049

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 16.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Ein alter Baum hält jung

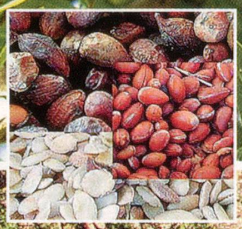
Rar und erlesen: das Arganöl der Berber. Das «flüssige Gold Marokkos» ist nicht nur eine kulinarische Delikatesse.

Spitzenköche wie der preisgekrönte Eduard Hitzberger im Unterengadin und der deutsche Jahrhundert-Koch Eckart Witzigmann haben die Kostbarkeit längst entdeckt: Sie verfeinern ihre Haute Cuisine mit dem nussig-würzigen Aroma des raren Arganöls.

Geniesst man ein solches Feinschmecker-Gericht, jubiliert nicht nur der entzückte Gaumen. Auch die Körperzellen haben allen Grund sich zu freuen. Das pflanzliche Öl ist nicht nur ein exquisiter Geschmacksträger, sondern auch reich an Vitamin E (Tocopherol) und Flavonoiden. Gern wird es auch als natürliches «Anti-Aging-Mittel» bezeichnet.

Ungewöhnliche Ernte

Das kostbare Öl kann nur in aufwendiger Handarbeit gewonnen werden – mit



Oben: Marokkanische Frauen bei der Bearbeitung der harten Nüsse.
Mitte: Früchte und Nüsse des Arganbaums.
Unten: Ziegen «helfen» bei der Ernte.

einer Jahrhunderte alten Technik, die reine Frauensache ist. Da der Baum extrem scharfe Dornen hat, warten die Berberfrauen, bis die Früchte im Spätsommer von selbst zu Boden fallen – oder aber sie schicken die Ziegenherden in die Baumkronen. Ziegen fressen die Früchte gern und scheiden die Kerne unversehrt wieder aus.

Diese nussartigen Kerne haben eine sehr harte Schale (etwa dreimal so dick wie die von Haselnüssen) und werden von Hand mit Steinen zerschlagen. Im Innern verbirgt sich der gesuchte kostbare Samen in der Grösse eines Sonnenblumenkerns.

Diese Samen werden an der Luft getrocknet, auf offenem Feuer leicht geröstet und mit einer traditionellen Steinmühle zu einem cremigen Brei zermahlen. Anschliessend kneten die Berberfrauen diesen Brei, um das reine und leicht rötliche Öl herauszupressen.

Vielseitig genutzt

Der Rest wandert aber nicht einfach in den Abfall, im Gegenteil: Die Arganie ist für die Berber ein wahrer «Baum des Lebens». Die Nussschalen dienen als Brennstoff, das Laub ist Grünfutter für das Vieh, und der Ölkuchen, der nach der Pressung übrig bleibt, ist wertvolle Nahrung für Ziegen und Rinder.

Wüsten-Schutzwall

Der 10 bis 15 Meter hohe Arganbaum (Argania spinosa) wächst heute nur noch im Südwesten Marokkos, auf einer Fläche von 8000 Quadratkilometern. Sämtliche Versuche, die vom Aussterben bedrohte Arganie zu verpflanzen, sind bis jetzt gescheitert.

Die UNESCO erklärte das Gebiet 1998 zum Biosphärenreservat (Argan Biosphere Region). Denn der Eisenholzbaum, wie der Arganbaum wegen seines schweren, festen Holzes auch genannt

wird, spielt eine wichtige Rolle zur Erhaltung des südmarokkanischen Ökosystems. Auf der Suche nach Grundwasser treiben die Wurzeln des Arganbaums bis zu 30 Meter tief. Damit halten sie den Boden feucht und fruchtbar und stoppen das Vordringen der Sahara-Wüste.

Experten-Tipp

Da die Nachfrage nach Arganöl stetig steigt, strecken manche Anbieter ihr Arganöl mit minderwertigen Ölen. Der Schweizer Argan-Spezialist Mohammed Saàdi – ein gebürtiger Berber – erklärt, woran man unverfälschtes Arganöl erkennt: «Um einen Liter Arganöl herzustellen, braucht man rund acht Stunden Handarbeit und 20 Kilogramm Argansamen. Dies erklärt den hohen Preis des seltenen Öls (rund 60 Franken für einen halben Liter). Der alleine ist allerdings noch kein Garant für unverfälschtes Arganöl. Die Qualität hängt von der Fruchtgrösse und insbesondere von der Ernteart ab. Argannüsse, die von Ziegen ‹vorverdaut› wurden, sind minderwertig. Wichtig sind auch biologisch einwandfreie Verarbeitung und Abfüllung (erkennbar an der BIO-Zertifizierung).»

Die Früchte des Arganbaumes sind eine wichtige Einkommensquelle der Berber.

Nussig im Essen, neutral auf der Haut

Geschmacklich unterscheidet man zwischen zwei Sorten Arganöl: geröstetem und ungeröstetem. Werden die Samen vor dem Pressen geröstet, schmeckt das Öl nussig-kräftig. Öl aus ungerösteten Argansamen hingegen ist mild und geruchsneutral, weshalb es sich auch für die kosmetische Anwendung eignet. Am besten testet man beide Varianten, um herauszufinden, welche man bevorzugt.

• Marie-Luce Le Febve de Vivy

Weitere Infos unter:
www.arganshop.ch
Tel. (0041) (0)79 291 33 86

Reines Arganöl in zertifizierter Bio-Qualität bekommen Sie u.a. bei:
Apotheke Nature First, Zürich
Reformhaus Egli, Zürich
Supermarkt Vatter, Bern
Peterer Drogerie, Flawil und Uzwil
Vita Drogerie, Wettingen
Seifenshop, Lotzwil

In der Zürcher Apotheke «Nature First» am Albisriederplatz kann man Arganöl jederzeit degustieren.

**In Deutschland erhalten Sie Arganöl z.B. bei: RS Vital-Versand
Oberweiler 1
DE-74653 Künzelsau
Tel.: (0049) (0)7944 94 24 80
E-Mail: info@rs-vital.de
Internet: www.argansan.de**