

Lebensmittel

Arganöl

Allgemeines

Arganöl wird aus dem Inneren des Kernes der Arganfrucht, der Frucht des Arganbaumes, gewonnen, also quasi aus der Mandel des Fruchtkernes und wird durch Pressen gewonnen. Arganöl wird sowohl in der Gastronomie als auch in der Kosmetik und Haarpflege verwendet.



Der Arganbaum

Der Baum ist rar, die Ernte schwierig. Er wächst nur im südwestlichen Marokko. Alle Versuche, ihn darüber hinaus anderswo anzusiedeln, sind bislang gescheitert. Der Bestand ist bedroht und steht daher unter strengem Schutz. So darf der Baum z.B. nicht geschüttelt und die Früchte dürfen nicht herunter geschlagen werden. Für die Herstellung stehen nur jene Nüsse zur Verfügung, die auf natürlichem Wege vom Baum fallen. Das schränkt die Ernte der für das Öl benötigten Früchte weiter ein. Die Ernte ist nicht sehr ergiebig. Pro Arganbaum können im Jahr etwa 30 kg Früchte geerntet werden. Diese 30 kg ergibt gerade einmal 1 Liter Arganöl.

Die Ölgewinnung

Die Herstellung von Arganöl ist auch heute noch zu grossen Teilen Handarbeit. Das fängt beim Sammeln der Früchte an und geht anschliessend nahtlos so weiter. Das Fruchtfleisch muss abgelöst und die Schale des Kernes, die 16mal härter ist als eine Haselnuss, zerschlagen werden. Beides wird von geübten Arbeiterinnen von Hand bewerkstelligt. Anschliessend werden die «Mandeln» in schweren Steinmühlen von Hand gemahlen und weiterverarbeitet. Um 1 Liter Öl zu erhalten, muss eine geübte Arbeiterin 10 bis 15 Stunden arbeiten. Arganöl gibt es in zwei Varianten: aus gerösteten Argankernen (natives Arganöl) und aus ungerösteten Kernen. Als Speiseöl wird zumeist das Öl aus den gerösteten Kernen benutzt. Das leichte Röstaroma, das den Kernen dadurch mitgegeben wird, verleiht dem Arganöl seinen typischen nussigen Geschmack. Das native Öl kann ebenfalls als Speiseöl verwendet werden. Geschmacklich fällt es deutlich milder aus als das geröstete.



Gesundheitlicher Wert

In seiner Fettsäurezusammensetzung schneidet Arganöl im Vergleich zu anderen Ölen eher mittelmässig ab und ist in etwa vergleichbar mit der Fettsäurezusammensetzung von Erdnussöl. Das Öl enthält 20 % gesättigte Fettsäuren und 80 % ungesättigte Fettsäuren. Auch das Verhältnis von Linol- zu α -Linolensäure ist als eher ungünstig anzusehen (340:1). Als besonders gesundheitsfördernd wird ein Verhältnis von 4:1 oder 5:1 angesehen.