

## **Wissenswertes über Arganöl**

*Seit einigen Jahren macht Arganöl viel von sich reden. Spitzenköche loben es als köstliches Luxus-Genusszutat, Gesundheits-Gurus propagieren es als Wunderheilmittel gegen alle möglichen Wehwehchen von Zehenjucken bis Krebs. Skeptiker zweifeln dies an und halten das Thema Arganöl für einen einzigen großen Marketing-Schwindel, das den Verkauf eines völlig überbewerteten und nutzlosen Trend-Produktes fördern soll. Der Verbraucher, der sich für Arganöl interessiert, bleibt hilflos zurück. Daher möchten wir an dieser Stelle den Versuch unternehmen, in aller Kürze sachlich die wesentlichen Informationen rund ums Arganöl übersichtlich zusammenzuführen.*

Übrigens, eines vorweg, denn wir wollen transparent bleiben: Wir sind selbst Hersteller von Arganöl, und dies aus Überzeugung. Dennoch wollen wir hier sachlich und objektiv informieren und auch kritische Betrachtungen nicht außer Acht lassen. Der folgende Text ist möglichst kurz und übersichtlich gehalten. Wenn Sie eingehendere Informationen möchten, folgen Sie den entsprechenden im Text untergebrachten Links.

### **Was ist Arganöl?**

Arganöl wird aus dem Inneren des Kernes der Arganfrucht, der Frucht des Arganbaumes, gewonnen, also quasi aus der Mandel des Fruchtkernes. Der Arganbaum wächst ausschließlich in einem eng begrenzten Landstrich im Südwesten Marokkos. Arganöl wird sowohl als Lebensmittel, aber auch als Kosmetikum und/oder Heilmittel.

### **Welche Arganöl-Qualitäten/Sorten gibt es?**

Arganöl gibt es im wesentlichen in zwei Varianten: aus gerösteten Argankernen (natives Arganöl) und aus ungerösteten Kernen. Als Speiseöl wird zumeist das Öl aus den gerösteten Kernen benutzt. Der Grund ist einfach: 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.

Darüber hinaus gibt es noch die Bezeichnung Bio-Arganöl. Hierzu muss gesagt werden, dass der Unterschied zu nicht als 'Bio' deklarierten Ölen vor allem darin besteht, dass das 'Bio-Arganöl' mit dem Bio-Siegel zertifiziert ist und einer regelmäßigen Kontrolle durch eine eingetragene Kontrollstelle unterliegt. Faktisch sollte auch ein nicht zertifiziertes Arganöl vom Grunde her 'bio' sein. Denn im Grunde gibt es kein Arganöl, das nicht den Kriterien für biologischen Anbau entspricht. Dennoch ist der Kauf (leider!) Vertrauenssache. Denn nicht alles, was man als solches kauft ist auch tatsächlich reines Arganöl. Von daher ist das Bio-Siegel hier zwar

keine Garantie, aufgrund der Kontrollen aber zumindest ein guter Anhaltspunkt.

### **Was macht Arganöl so teuer?**

Für einen Liter Arganöl bezahlt man im Handel etwa zwischen 90 bis 120 Euro pro Liter (250ml-Flaschen, etwa kosten etwa 20 bis 30 Euro). Bei deutlich billigeren Angeboten ist Vorsicht angeraten, denn der hohe Preis hat gute Gründe, die zum Einen im Vorkommen und zum Anderen in der arbeitsintensiven Herstellung des Arganöles zu finden sind. Die wichtigsten Gründe im Einzelnen

1. **Der Arganbaum (*Argania spinosa*) ist rar**, die Ernte schwierig. Er wächst nur noch auf 820.000 ha im südwestlichen Marokko. Alle Versuche, ihn darüber hinaus anderswo anzusiedeln, sind bislang gescheitert. Es gibt also nur wenig Rohmaterial. Der Arganbaum-Bestand ist bedroht und steht daher - zu Recht - unter strengem Schutz. So darf der Baum z.B. nicht geschüttelt und die Früchte dürfen nicht herunter geschlagen werden. Für die Herstellung stehen somit nur jene Nüsse zur Verfügung, die auf natürlichem Wege vom Baum fallen. Das schränkt die Ernte der für das Öl benötigten Früchte weiter ein. Ein Vergleich mag dies veranschaulichen: *Es gibt 220mal mehr Olivenöl als Arganöl!*

2. **Der Arganbaum ist nicht sehr ergiebig.** Pro Arganbaum können im Jahr etwa 30 kg Früchte geerntet werden. Diese 30 kg ergibt gerade einmal 1 Liter Arganöl.

3. **Die Gewinnung des Öles ist extrem arbeitsintensiv.** 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 anschließend weiterverarbeitet. Um 1 Liter Öl zu erhalten, muss eine geübte Arbeiterin 10 bis 15 Stunden arbeiten.

### **Wozu benutzt man Arganöl? Und wie?**

Wie oben bereits kurz erwähnt: Arganöl wird als **Speise-** als **Kosmetik-** und **Heilöl** verwendet.

**In der Küche** wird aufgrund des Geschmacks vor allem das Öl aus gerösteten Nüssen benutzt. Es passt gut zu Salaten, aber auch zu warmen Speisen Dabei ist anzumerken, dass es am sinnvollsten ist, das Öl zum

Schluss an die fertigen Speisen zu geben. Natürlich kann man auch damit braten, allerdings gehen die kostbaren Wirkstoffe, die das Arganöl so einzigartig machen, leider in der Regel verloren. Das native Öl kann ebenfalls und auf gleiche Weise verwendet werden. Der Unterschied liegt im Geschmack, der hier deutlich milder ausfällt und darin, dass Sie sicher sein können, dass keine Wirkstoffe durch die Röstung verloren gehen können. Hierzu ein Hinweis in eigener Sache: Das Arganöl von Souk du Maroc wird bei Temperaturen unter 40 Grad Celsius so schonend geröstet, dass die Kräfte des Öles weitestgehend erhalten bleiben.

**In der Kosmetik** kann zunächst einmal das reine Öl verwendet werden, das direkt auf die Haut aufgetragen wird. Für kosmetische Zwecke benutzt man in aller Regel das native Arganöl. Das liegt vor allem daran, dass es im Vergleich zu dem Öl aus gerösteten Nüssen nahezu geruchlos ist. Es kann sowohl im Gesicht angewendet werden wie am gesamten Körper (ist unter Umständen auch eine Kostenfrage...) Neben dem reinen Öl gibt es mittlerweile eine Vielzahl von Kosmetik-Produkten auf Basis von bzw. mit Arganöl als Bestandteil: Cremes, Lotionen, Seifen, Shampoos, etc. Hier ist es stets angeraten, die Liste der Inhaltsstoffe zu prüfen: Daran, an welcher Stelle die Zutat Arganöl dort angegeben ist, erkennen Sie in etwa, wie viel Arganöl tatsächlich in der Rezeptur ist. Je weiter vorne, desto mehr - je weiter hinten desto weniger.

**Als Heilmittel** wird Arganöl mit großem Erfolg bei verschiedensten Erkrankungen, z.B. der Haut, erfolgreich eingesetzt. Es gilt als anitoxidativ, desinfizierend, feuchtigkeitsoendend, pilz- und bakterienhemmend, durchblutungsfördernd, zellverjüngend und abwehrstärkend. Die Einsatzgebiete reichen dabei von Haut- und Haarproblemen über Gelenkerkrankungen, Fettstoffwechselstörungen bis hin zu Herz-Kreislauf-Erkrankungen und sogar Krebs. Da man sich auf diesem Feld leicht auf allzu dünnes (rechtliches) Eis begibt, möchten und müssen wir uns hier allerdings vorsichtig zurückhalten und verweisen daher auf Dr. Peter Schleicher, der die medizinischen Anwendungsfelder und Wirkungen von Arganöl in seinem Buch "Arganöl - die heilende Wirkung des marokkanischen Goldes ausführlich und gut verständlich darlegt.

Wenn Sie Arganöl zur allgemeinen Förderung Ihres Wohlbefindens nutzen möchten, nehmen Sie täglich einen knappen Esslöffel voll davon ein. Das schmeckt gut und tut gut!

### **Was macht Arganöl so besonders?**

Seine Inhalts- und Wirkstoffe sind einzigartig. Welche davon im Einzelnen für die pflegenden und 'heilenden' Kräfte des Arganöles verantwortlich sind, konnte bislang nicht abschließend geklärt werden. Die einen sagen dies, andere jenes. Eine besondere Rolle, so scheint es derzeit, könnten

die Phytosterine spielen. Hierzu ein Zitat, das wir einem insgesamt vergleichsweise kritischen Artikel aus der Online-Enzyklopädie [Wikipedia](#) entnommen haben:

"Phytosterine sind pflanzliche Sterine, die im menschlichen Organismus die Aufnahme von Cholesterin reduzieren können. Der durchschnittliche Gehalt an Phytosterinen liegt zwischen 1300 und 2000 mg/kg. Bei anderen haushaltsüblichen Speiseölen liegt der durchschnittliche Gehalt zwischen 2000 und 4000 mg/kg. (Sanddornöl weist sogar über 10 g/kg auf.) Die Zusammensetzung der Phytosterine in Arganöl ist dennoch nicht uninteressant: zwei Delta-7-Stigmasterole (Schottenol und Spinasterol) kommen vor, die in anderen Speiseölen nicht oder nur in geringeren Mengen vorkommen. In Berichten wird Schottenol als ein Glucosid mit Antitumorwirkung beschrieben. Spinasterol wirkt offenbar zellstimulierend. Ob die gefundenen Gehalte ausreichen, diese Wirkungen sicher zu erzielen, ist bisher noch nicht untersucht worden."

### **Wo bekommt man Arganöl und worauf sollte man beim Kauf achten?**

Arganöl finden Sie mittlerweile in den meisten Feinkostläden. In Läden (meist Ketten wie Weinfass oder Destille), die sich auf Essig, Öle und Spirituosen vom Fass spezialisiert haben, haben häufig ebenfalls Arganöl im Sortiment. Auch im Internet gibt es mittlerweile zahllose Anbieter. Doch, wie bereits gesagt: Vorsicht ist durchaus angebracht. Manches wurde weiter oben bereits angerissen:

**Achten Sie auf das europäische Bio-Siegel.** Vorweg: Das Siegel allein ist keine Garantie für Qualität. So hat es bereits Fälle gegeben, wo auch in biozertifiziertem Arganöl eine Beimischung von anderen meist Sonnenblumen-Ölen gefunden wurden. Dennoch ist das Siegel zumindest ein guter Hinweis auf einen Anbieter, der bereit ist, seine Arbeit von einer unabhängigen Stelle überprüfen zu lassen.

**Lassen Sie bei vermeintlichen Schnäppchen Vorsicht walten.** Werden Ihnen 250ml Arganöl zu einem Preis deutlich unter 20 Euro angeboten, sollten Sie sehr skeptisch werden. Aus den oben ausführlich dargelegten Gründen ist es, sofern man in Gewinnerzielungsabsicht handelt, kaum möglich, echtes Arganöl zu solch einem Preis anzubieten. Sofern Sie Arganöl bereits kennen, sollten Sie, wenn möglich, einfach probieren und sich auf Ihren Geschmackssinn verlassen.

**Vertrauen Sie Ihrem Geschmackssinn.** Probieren geht über Studieren. Wenn Sie bereits Erfahrungen mit Arganöl haben, werden Sie ein gutes Arganöl vermutlich leicht von einem minderwertigen Produkt unterscheiden können. Fehlt diese Erfahrung, ist es nicht ganz so einfach. Es spricht auch hier einiges dafür, Ihrem Geschmack zu vertrauen.

Unsere Empfehlung ist unser eigenes, das Arganöl von Souk du Maroc - einfach aus dem Grund, weil wir sehr guten Kontakt zur Frauenkooperative haben, in der dieses Öl gewonnen wird und den Produktionsprozess genau kennen. Somit können wir für die sehr hohe Qualität dieses Arganöles unsere Hände ins Feuer legen. Für andere können wir das nicht.

**Haben Sie Fragen rund ums Thema Arganöl?**

Mailen Sie an [antonio@soukdumaroc.de](mailto:antonio@soukdumaroc.de).