

Das flüssige Gold der Berber

VON GISELA SÄMANN

Der »Baum des Lebens« ist voller Dornen. Menschen können nicht hinaufsteigen, ohne sich übel zu verletzen. Sie müssen demütig warten, bis die gelben, pflaumenähnlichen Früchte herunterfallen, damit sie sie einsammeln können. Um dann in mühseliger Arbeit aus den Kernen eines der kostbarsten Öle der Welt zu gewinnen: Arganöl. Ein Stoff, den viele für ein Wundermittel in Sachen Gesundheit und Schönheit halten.

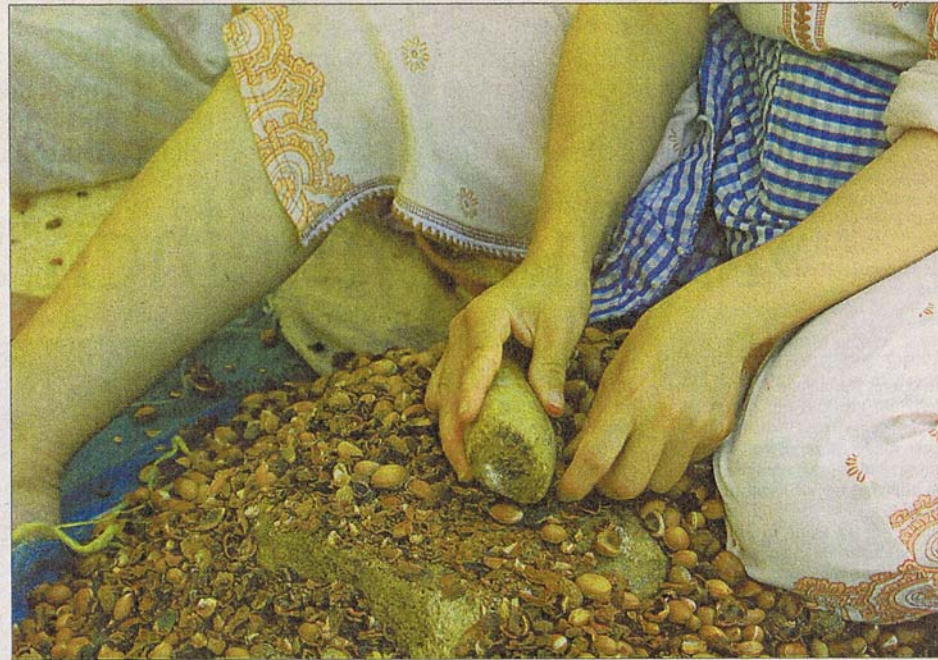
Arganbäume wachsen ausschließlich im Südwesten Marokkos. Experten vermuten, dass sie die dortige ganz spezielle Kombination aus Klima und Boden brauchen, um überhaupt zu gedeihen. Davon mal abgesehen, ist das Dornengewächs ein Überlebenskünstler. Der Baum übersteht extreme Dürren und extreme Hitze und wird auch bei widrigen Bedingungen bis zu 250 Jahre alt. Seit 1998 sind die rund 800 000 Hektar in Marokko, auf denen die »Arganiers« wachsen, von der Unesco als Biosphären-Gebiet geschützt.

Das Berbevölk der Amazigh schätzt den »Baum des Lebens« schon immer. Das Öl aus den Kernen der Arganfrüchte dient ihnen als Medizin und Schönheitsmittel. Die traditionelle Herstellung ist Frauensache – und äußerst mühsam.

»Viele berühmte Köche verwenden das Öl schon«

Die Früchte werden gesammelt und an der Luft getrocknet, dann von Hand oder maschinell gequetscht, um das bittere Fruchtfleisch von den Kernen zu lösen. Deren Schalen sind extrem hart, sie werden zwischen zwei Steinen aufgeschlagen. Die Berberfrauen ziehen sorgfältig die dünne Schutzhaut um den Mandelkern ab – sie würde das Öl bitter machen. Die Samen rösten sie bei schwacher Hitze und mahlen sie in einer Handmühle. Der Brei wird mit Wasser so lange bearbeitet, bis sich das Öl absetzt. Den Pressrückstand frisst das Vieh, die Schalen dienen als Brennmaterial.

Die moderne Ölgewinnung – sie findet inzwischen verstärkt in Kooperativen statt – ist nicht ganz so mühsam, aber immer noch aufwendig. Die Samen kommen hierbei in eine Ölpresse, das Öl wird anschließend filtriert. Die Vorteile der modernen Verarbeitung: Das Öl kommt nicht mehr mit Wasser in Berührung und ist länger haltbar als das handgepresste



Eine mühsame Arbeit: Berberfrauen schlagen die extrem harten Schalen der Argan-Kerne zwischen zwei Steinen auf.

FOTO: PR

Öl. Außerdem ist der Ertrag größer. Aber noch immer braucht man rund dreißig Kilo Früchte, um einen Liter Öl herzustellen. Für einen Liter Olivenöl genügen je nach Sorte fünf bis zehn Kilo Oliven.

Kein Wunder, dass man für Arganöl tief in die Tasche greifen muss: Ein Liter kostet in Deutschland mindestens 60 Euro. Ein angemessener Preis für das »flüssige Gold«, findet Mohamed Hassani. Der gebürtige Marokkaner führt die Firma Mogador in Reutlingen, die das Arganöl vertreibt. Und Hassani kann mittlerweile auf prominente Fürsprecher zählen: »Viele berühmte Köche verwenden das Öl schon.« Eckhard Witzigmann oder Alfons Schuhbeck zum Beispiel verfeinern ihre Kreationen mit der Kostbarkeit aus Marokko – und schwärmen vom delikaten Nussaroma. Hassani empfiehlt Arganöl vor allem für die kalte Küche. Vorsicht aber bei der klassischen Salatsoße: Mit Essig verträgt es sich nicht.

Aber nur des exquisiten Geschmacks wegen so viel Geld ausgeben? Mohamed Hassani argumentiert auch mit dem gesundheitlichen Nutzen. Die Berberfrauen nehmen traditionell morgens einen Löffel Arganöl mit etwas Honig ein. Inzwischen hat die Wissenschaft gezeigt, dass

sie sich damit tatsächlich Gutes tun. Arganöl enthält sehr viel Vitamin E, das für den Zellschutz, das Immunsystem und nebenbei für eine gesunde und schöne Haut wichtig ist. Dazu enthält das Öl hauptsächlich ungesättigte Fettsäuren (über 80 Prozent) und außerdem Phytosterole und -sterine. Dem Schottenol und Spinasterol im Arganöl sprechen Wissenschaftler eine Anti-Tumor-Wirkung zu. Quercitine und Myricitine wiederum können Pilze und Bakterien im Körper bekämpfen.

»Es entsteht ein wahrer Schutzwall für die Immunzellen«

Der Münchner Immunologe Dr. Peter Schleicher kann das Arganöl gar nicht genug loben: »Durch die antioxidative Wirkung – das heißt das Abfangen der freien Radikale, die unsere Zellen zerstören – entsteht ein wahrer Schutzwall für die Immunzellen. Rheumatische Erkrankungen, Fettstoffwechselstörungen, Heuschnupfen und Allergien bis zu

Krebs können verhindert werden.« Er bezieht sich auf Arbeiten der Universität Metz und medizinische Studien des Deutschen Krebsforschungszentrums. Schleicher setzt Arganöl innerlich und äußerlich nicht nur zur Vorbeugung ein, sondern auch zur Behandlung zum Beispiel von Hautproblemen und Neurodermitis. Kosmetische Produkte mit Arganöl können seiner Meinung nach mit den besten Anti-Aging-Cremes mithalten.

Schleicher selbst nimmt drei Mal pro Tag einen Teelöffel Arganöl – und empfindet allen, die es ihm nachmachen wollen, vertrauenswürdige Lieferanten zu suchen. Denn mit dem zunehmenden Interesse am Arganöl gibt es auch immer mehr profitgierige Geschäftemacher, die die Kerne zum Beispiel kostengünstig vollautomatisch pressen, ohne die Schutzhaut abzuziehen. Dann schmeckt das Öl bitter. Oder sie strecken die teure Ware mit Sonnenblumenöl. »Von zehn getesteten Ölen sind acht gefälscht«, sagt Peter Schleicher. Vorsicht, sagen die Experten, sei immer geboten, wenn Arganöl sehr billig angeboten wird. (GEA)

Dr. Peter Schleicher: Argan-Öl. Die heilende Wirkung des marokkanischen Goldes. Südwest Verlag, 10,95 Euro