



# Genuss à la **marocaine**

ARGANÖL, DAS FLÜSSIGE GOLD DER BERBER,  
IST GESUNDHEIT PUR UND MACHT JEDES GERICHT ZU  
EINEM EXOTISCHEN LECKERBISSEN

Probieren Sie doch einmal ein leckeres Fischgericht – mit Arganöl schnell zubereitet ein Gaumenschmaus für Gourmets:

## Zanderfilet auf Paprikasalsa

### Zutaten:

- 4 Zanderfilets á 150 g • 1 EL Butter
- Salz, Pfeffer • 1 Bd Petersilie

Eine Timbale ausbuttern, die Zanderfilets (mit Salz und Pfeffer würzen) und in der Timbale bei 80°C 10 min pochieren. Aus der Timbale herausnehmen und mit der kleingehackten Petersilie bestreuen.

### Paprikasalsa

#### Zutaten:

- 3 gelbe Paprika • 3 rote Paprika
- gebeizte Zitrone • Argavital-Arganöl

Die Paprikaschoten im Ofen bei 180°C ca 25 min weich schmoren, anschließend die Haut abziehen und die Hälfte der Paprika würfeln. Die andere Hälfte mit der Zitrone und Arganöl mixen. Gewürfelte Paprika hinzugeben und den Zander darauf anrichten.

unbezahlbarer Schatz und Existenzgrundlage.

### Qualität braucht Zeit

Für die Herstellung des Öls gibt es zwei wichtige Arbeitsschritte: die Vorbereitung des Argansamens und die anschließende Pressung. Wichtig für den Geschmack und die Qualität ist da-

bei die Verarbeitung des unversehrten Argansamens. Traditionell sind es die Berberfrauen, die in mühsamer Handarbeit die Arganfrüchte vom Boden auflesen und dann an der Luft trocknen lassen. Um an die kostbaren Samen zu gelangen, knacken sie die Nüsse von Hand zwischen zwei Steinen. Da kann die Vorbereitung des Argansamens für

In unseren Breitengraden noch als Geheimtipp gehandelt, ist Arganöl in seinem Ursprungsland Marokko schon seit Jahrtausenden bekannt und beliebt. Die Berber-Stämme, die das Öl auch selbst produzieren, nutzen es bis heute für ihre Speisen und sogar zur Körperpflege. Der Arganbaum, aus dessen Früchten das kostbare Arganöl gewonnen wird, existiert bereits seit 80 Millionen Jahren und ist damit einer der ältesten Bäume der Welt. Vor 65 Millionen Jahren soll er noch große Flächen Nordafrikas und Südeuropas bedeckt haben, nun wächst er nur noch im Südwesten Marokkos auf ungefähr 820.000 Hektar Land. Dieses weltweit einzigartige Gebiet, das ungefähr halb so groß ist wie das Bundesland Thüringen, ist für die marokkanischen Berber, die in diesem Teil des Landes leben,



Der Arganbaum, aus dessen Früchten das wertvolle Öl gepresst wird, wächst nur noch im Südwesten Marokkos

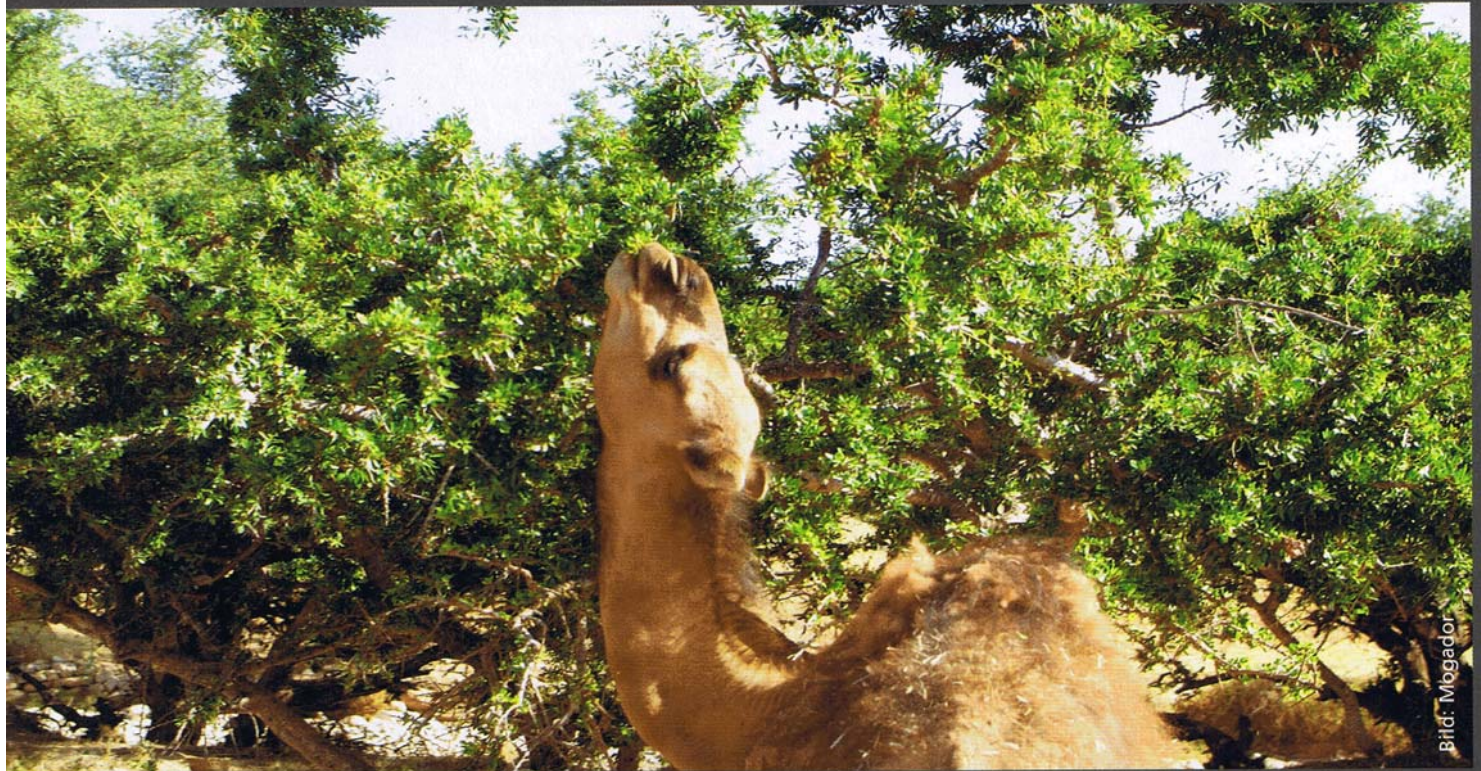


Bild: Mogador

Mit einem Alter von etwa 80 Millionen Jahren ist der Arganbaum einer der ältesten Bäume der Welt

die Herstellung eines Liters Arganöl schon einmal siebzehn Stunden dauern.

### Tradition und Moderne

Um trotzdem eine effiziente und qualitativ hochwertige Gewinnung von Arganöl innerhalb der marokkanischen Landesgrenzen zu ermöglichen, wurde in Deutschland die Technologie für ein neues Herstellungsverfahren entwickelt, die Schneckenpressen. Durch die Mithilfe und das Engagement einer ganzen Reihe von Organisationen wie zum Beispiel Oxfam und auch der kanadischen und japanischen Botschaften in Marokko, wurden die Maschinen ins Land gebracht. So konnten nicht nur die hygienischen Rahmenbedingungen für die Produktion verbessert werden, sie bedeuten auch für die Berberfrauen eine große Arbeitserleichterung bei der Arganöl-Produktion. Die Firma Mogador zum Beispiel nutzt eben diese neue Methode, um die alte Tradition der Arganöl-Gewinnung auf moderne Weise weiterzuführen. Durch den langsamen Vorgang der Argansamen-Pressung, tritt das Öl tropfenweise aus und kann dadurch seine reinen Inhaltsstoffe behalten. Ein großer Vorteil dieser Methode: Das Öl ist natürlich und kaltgepresst und hat Dank dieses Prozesses eine Haltbarkeit von 24 Monaten.

### Gesundheit im Kochtopf

Was dann auf dem Teller landet, ist ein hochwertiges Öl, das nicht nur ein ganz besonderes Aroma hat, sondern vor Gesundheit nur so strotzt: Es besteht nämlich zu mehr als 80 Prozent aus einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Darüber hinaus enthält es Schottenol und Sterole, wie zum Beispiel Spinasterol, die in pflanzlichen Ölen sehr selten zu finden sind. Diese fettähnlichen Stoffe, haben cholesterinsenkende Eigenschaften und können eine positive Wirkung bei Herz-Kreislauf Beschwerden haben. Auch findet sich eine vielfache Menge des so ge-

nannten Tokopherol. Das ist eine Quelle für natürliches Vitamin E, das die Muskeln und Nerven stärkt, die roten Blutkörperchen schützt und damit die Durchblutung fördert.

Mittlerweile hat das Gold der Berber seinen Weg auch bis in die Kochtöpfe vieler deutscher Spitzenköche gefunden. Der Münchener Sternekoch Alfons Schuhbeck zum Beispiel verfeinert seine Speisen mit dem natürlichen Arganöl, und auch der Hamburger Sternekoch Wahabi Nouri ist von dem exotischen Import so sehr überzeugt, dass er ausschließlich mit dem kostbaren Arganöl kocht. □



Bild: Mogador

Die Einführung der Schneckenpressen bedeutet für die Berberfrauen eine enorme Arbeitserleichterung bei der Arganöl-Produktion