

KÖSTLICHES
ARGAN-ÖL



südwest

ALFONS SCHUHBECK
DR. PETER SCHLEICHER

KÖSTLICHES ARGAN-ÖL

EIN KULINARISCHES ELIXIER

MIT DEN BESTEN REZEPTEN
VON ALFONS SCHUHBECK



I

INHALT

6 EINFÜHRUNG

9 DER BAUM – DAS ÖL – DAS LAND

20 KULINARISCHE REZEPTE
AUS ALFONS SCHUHBECKS KÜCHE

21 Köstliche Vorspeisen

45 Kleine Delikatessen

61 Raffinierte Pasta und Gemüse

71 Exquisiter Fisch und Meerestiere

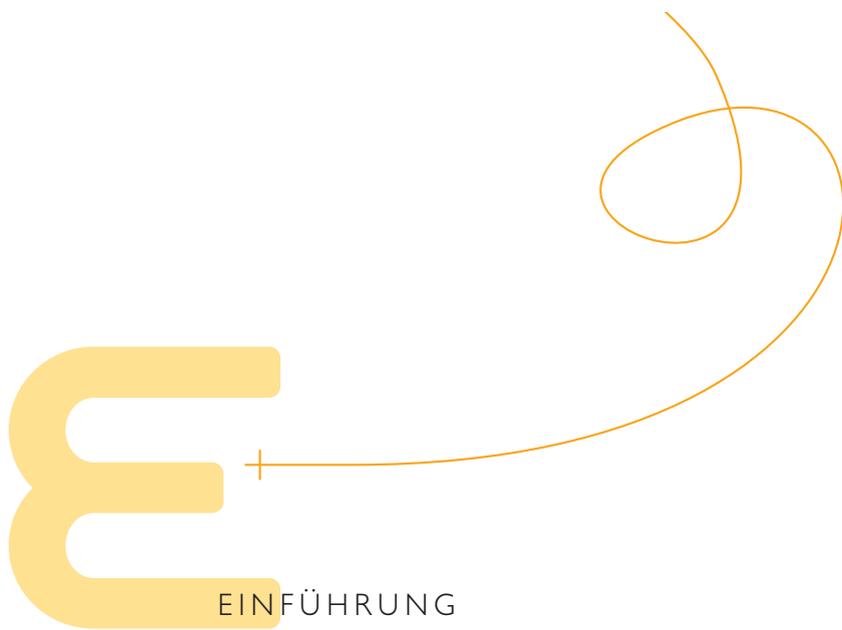
99 Erlesene Geflügel- und Fleischgerichte

129 Süßspeisen besonderer Art

149 GESUNDHEIT UND KÖRPERPFLEGE

158 REZEPTREGISTER

160 IMPRESSUM



E

EINFÜHRUNG

Der Arganbaum ist ein einzigartiges Gewächs. Einst ein Mittelmeerrainier, gedeiht er heute nur noch in einer Region im Südwesten Marokkos, der Arganeraie. Seine weitflächigen Haine halten die Ausbreitung der Wüstengebiete der Sahara auf und schützen ein Siedlungsgebiet für zwei Millionen Menschen. Sein Laub und seine Früchte bieten den Tieren Schatten und Nahrung, sein Holz und seine Wurzeln sichern den Menschen Feuer und Wasser. Und das Öl seiner Samen liefert ihnen Lebenselixier und Lebensunterhalt.

Die Lebenszusammenhänge von Pflanzen, Tieren und Menschen werden am Beispiel der Arganie schon auf den ersten Blick erkennbar, und das gilt auch unter physiologischer Sichtweise. Alle drei Populationen besitzen ein körpereigenes Immunsystem, das ein Leben lang Krankheiten abwehren und Gesundheit garantieren kann. Die Arganie spielt in der Natur eine große Rolle für die Erhaltung des Gleichgewichts dieser drei Populationen und damit auch für die Harmonie der immunologischen Abwehr. Zahlreiche Krankheiten und Beschwerden in unserer hochzivilisierten, oft sehr hektischen Welt sind auf die Störungen solcher Harmonie und ein dadurch geschwächtes Immunsystem zurückzuführen. Nun besinnen wir uns allmählich wieder auf die alten Naturheilverfahren, um unserem Leben mehr Stabilität zu verleihen – und dabei kann Arganöl eine wichtige Rolle spielen.

Der gesundheitliche Wert wie die pflegenden und heilenden Wirkungen des Arganöls sind schon seit dem Mittelalter bekannt und werden von den Berbern bis heute genutzt. Inzwischen haben auch Wissenschaft und Medizin die einzigartigen Kräfte dieses kostbaren Öls erkannt und erforscht. Kein anderes nährt das Immunsystem des Organismus mit so wertvollen Stoffen und Bestandteilen, sei es bei regelmäßiger Aufnahme in der Ernährung oder durch kosmetische Behandlung. Und es ist von köstlichem, nussigem Geschmack, der seinen Genuss auch bei sparsamer Verwendung nicht verfehlt. Ein Esslöffel davon, regelmäßig im täglichen Speiseplan, zeigt schon gesundheitliche Wirkung.

Denn das Öl aus dem Fruchtsamen des Arganbaumes ist kostbar nicht nur seines von Natur begrenzten Vorkommens, sondern vor allem seiner langwierigen Herstellung von Hand wegen – die aber wieder Lebensgrundlage und Lebensrhythmus vieler tausend Berberfamilien bietet. Und der Arganbaum ist bedroht – seine Bestände schwinden durch folgenschwere ökonomische und ökologische Entwicklungen, denen man durch Schutz- und Hilfsprojekte zu begegnen sucht.

Dieses Buch will Ihnen vom Arganbaum, seiner Geschichte und den Menschen seiner Welt erzählen. Es zeigt, wie die Wirkstoffe seines Samens Ihrer Gesundheit helfen und Ihrer Schönheit dienen und gegen welche Beschwerden und Krankheiten man sie in Absprache mit dem Arzt einsetzen sollte. Und natürlich ist an zentraler Stelle von Gesundheit und Genuss die Rede: Welch kulinarische Akzente Sie mit dem köstlichen Öl setzen können, sagen Ihnen die delikatsten Rezepte von Meisterkoch Alfons Schuhbeck.







DER BAUM – DAS ÖL –
DAS LAND



DER BAUM DES LEBENS

Das Wunder ist der Baum. Spräche man Bäumen Charakter zu, zählte der Arganbaum – oder die Arganie – zu den stärksten und eigenwilligsten Charakteren. Zu den ältesten Baumarten gehört die Arganie ohnehin. Vor 80 Millionen Jahren schon, in der frühen Erdneuzeit des Tertiärs, wuchs sie in großen Gebieten Südeuropas und Nordafrikas, weshalb die Botaniker auch von einem »Tertiärrelik« sprechen. Nur – diese Kontinente waren damals noch gar nicht getrennt! Erst im Tertiär entstanden die großen Faltengebirge dieses Erdteils: Alpen, Apennin, Pyrenäen, der Atlas – und der Einbruch des Mittelmeerbeckens.

Mit dem Quartär vor anderthalb Millionen Jahren kamen die großen klimatischen Veränderungen: Eiszeiten in Europa. Mag sein, dass der Arganbaum auch das in einigen Gegenden überstand, denn seine Samen sind hartnäckig und in den Zwischeneiszeiten gab es mancherorts erstaunliche Blütezeiten. Doch in Afrika herrschten statt der Eiszeiten wärmere Regenzeiten, die Pluvialzeit, und das mag erklären, warum sich die Arganie auf ein bestimmtes Gebiet im Süden des heutigen Marokko zurückzog und nur in dessen Grenzen überlebte.

Diesem Gebiet allerdings, das heute in der Region Souss Massa Draa mit dem Zentrum zwischen Agadir, Marrakesch und Essaouira eine Fläche von 820 000 Hektar umfasst und damit halb so groß ist wie Schleswig-Holstein, gab der Arganbaum seinen Namen: französisch die Arganeraie. Die ansässigen Berberstämme der Amazigh (gesprochen: Amasirr, das heißt »Freie Menschen«) nennen ihn respektvoll den »Baum des Lebens«, denn seit Jahrhunderten verdanken sie ihm Grundlagen ihrer Existenz.

Wir wollen uns nicht in wissenschaftliche Zuordnungen der *Argania spinosa* verlieren, aber die wunderbaren Eigenschaften, die ihr Überleben und der Menschen Nutzen sicherten, müssen wohl beschrieben werden.

Der Baum ist nicht übermäßig hoch, erreicht ausgewachsen kaum 10 Meter, aber dafür hat er eine bis zu 15 Metern ausladende Krone mit fülligen Ästen, die sich tief zu Boden neigen und einen Umfang bis zu 70 Metern abdecken. So bieten die Arganenhaine mit ihren Bäumen und Strauchgehölzen Schatten und bewahren Feuchtigkeit zu landwirtschaftlichem Nutzen: als Weide für die Tiere und zum Anbau von Getreide.

Der Arganbaum ist ein Dornengehölz aus der Familie der Seifenbaumgewächse, und diese Dornen (lateinisch *spinosa*) sind üppig und stachelig. Sein Laub ist immergrün und dient auch dazu, Wasser aus der frischen Meeresluft und den feuchten Dunstschwadern aufzunehmen, die vom Atlantik her wehen. In starken Trockenzeiten dagegen wirft der Baum seine Blätter ab, erspart sich dadurch die Verdunstung seiner Säfte durch das Blattwerk und stellt sein Wachstum ein, wenn es sein muss für mehrere Jahre. Tritt wieder Regen ein, so treibt er erneut Blätter und Blüten und setzt sein Wachstum fort.

Das ist ein Teil seiner Überlebensstrategie. Die andere ist noch erstaunlicher. Die Arganie kann ihr reiches Wurzelwerk bis zu 30 Meter tief in den Boden bohren und erreicht damit Feuchtigkeitsvorräte, die normalen Pflanzen verschlossen bleiben. Dabei bedient sie sich eines biologischen Tricks, der Mykorrhiza. Das ist eine symbiotische Verbindung der Wurzeln mit Pilzen, die sich an ihnen ansiedeln: Die Pilze liefern dem Baum Wasser und Nährstoffe, seine Wurzeln bieten ihnen dafür Kohlenhydrate und Schutz.

Mit diesen Fakten kann man nun Ursachen und Wirkung zusammenführen. Der Arganbaum wächst nur langsam, aber mit einer unglaublichen Lebensfähigkeit. Er kann 250 oder gar bis zu 400 Jahre alt werden. Den geologischen und klimatischen Bedingungen – karger Boden, anhaltende Trockenheit wie heftige Regenfälle, Temperaturschwankungen von wenigen Plusgraden in Wintermonaten bis zu 50 Grad Hitze in Sommerzeiten und Höhenlagen bis zu 1300 m – seines »endemischen« Rückzuggebietes im Südwesten Marokkos und nördlichen Mauretaniens hat er sich so perfekt angepasst, dass alle Versuche, ihn andernorts unter vergleichbaren Voraussetzungen anzusiedeln, fehlgeschlagen sind.

DAS FLÜSSIGE GOLD MAROKKOS

Doch sein Vorkommen ist selbst dort gefährdet. Die Arganie scheint sich nur durch sehr sparsamen Wildwuchs zu vermehren, und es ist bisher auch nicht recht gelungen, sie in ihrer Heimat systematisch anzupflanzen, zu vermehren. Stattdessen verschwinden immer weitere Teile der die Landschaft prägenden Haine, die von Ferne ausschauen wie gewaltige, lichtere Olivenhaine.

Schuld daran trägt einmal die durch das Bevölkerungswachstum verursachte landwirtschaftliche Übernutzung mit modernen Anbaumethoden. Mehr als zwei Millionen Menschen leben inzwischen in der Arganerie, und sie müssen sich nähren, ernährt werden. Die traditionelle Weide- und Ackerwirtschaft reicht dafür nicht aus. Also werden immer mehr Arganbäume abgeholzt, um neue Flächen für Getreidefelder zu schaffen. Noch trägt der von der Arganie gepflegte Boden ja gut – zunächst. Und das gewonnene Holz lässt sich nach alter Weise gut verwenden. Es ist äußerst hart, weshalb man die Arganie auch den »Eisenholzbaum« genannt hat, und taugt als Gerüst für die Lehmhütten, als Baumaterial, für Brennholz und Holzkohle. Für Möbel und Schnitzwerk ist es weniger geeignet, dafür ist es zu hart.

Doch auch die Siedlungen und die Anforderungen moderner Wirtschaft und Technik, die Folgen der Zivilisation, dehnen sich aus und wuchern ins Land. Arganenhaine werden abgeholzt, um Platz zu gewinnen zur Ausbreitung von Ortschaften und Anlagen, für Müllhalden, Straßen und Flughäfen ...

Bei dieser schleichenden oder weiträumigen Abholzung der Arganenhaine droht eine weitere Gefahr: die Verwüstung der Landschaft, die Desertifikation von den Rändern her. Wo der Boden den Schutz des Daches und der Wurzeln der Bäume verliert, wird die Erdkrume von der Sonne ausgeglüht, durch Regenfälle abgeschwemmt oder von Wüstenstürmen abgetragen. Getreidegräser oder Bauwerke können diese Erosion nicht aufhalten. Die Wüste lebt und breitet sich aus, die Bodenerträge versiegen, und durch Jahrhunderte bewirtschaftete Siedlungsräume verfallen der Dürre.

Mit dem Baum des Lebens schwindet dann auch das »Gold Marokkos«, das im Samen seiner Früchte enthalten ist und von alters her eine bedeutende Existenzgrundlage der Amazigh-Berber bildete: das gesundheitlich wertvolle und kulinarisch kostbare Öl der Arganie.

Schon im Mittelalter waren Wert und Nutzen des Arganöls den Menschen der Region vertraut und in der traditionellen islamischen Medizin bekannt. Der muslimische Arzt Ibn Al Baytar, 1197 in Sevilla geboren und 1248 in Damaskus gestorben, der bedeutendste Autor auf dem Gebiet der Botanik und Pharmazie in dieser Blütezeit arabischer Wissenschaft, schrieb 1219 in seiner »Großen Zusammenfassung über die Wirkung der einfachen Heil- und Nahrungsmittel«:

ARDJAN – Das ist ein berberisches Wort und der Name eines Baumes, der im äußersten Maghreb in der Provinz Marokko wächst. Er hat sehr stachelige Dornen und entwickelt eine Frucht, die wie eine kleine Mandel aussieht und die umgangssprachlich Mandel der Berber genannt wird.

Der weit gereiste Gelehrte, den seine Studien von Spanien über Nordafrika bis in den Irak führten, ehe er sich in Syrien niederließ, beschrieb nicht nur die Pflanze, sondern auch die Methode der Ölgewinnung aus ihren Früchten, die sich im Prinzip bis heute nicht geändert hat.

Nach den ersten Regenfällen treibt der Arganbaum im Oktober an den alten Zweigen neue Blätter aus und die noch kleinen Früchte des Vorjahres beginnen zu reifen, im Januar setzen auch neue Zweige und die neue Blüte an. Aus den hellgelben Blüten entwickeln sich gelbe und rötliche Steinfrüchte unterschiedlicher Größe – etwa im Format von Oliven oder Pflaumen, doch mit bitterem Fruchtfleisch und fettarm. In diesem Stadium ist der Arganbaum für Kamele und Ziegen wohl am interessantesten: Es sind die einzigen Tiere, die die dornige Abwehr überwinden und an Blättern und Früchten Gefallen finden. Die Kamele verdanken es der Hornhaut ihrer Mäuler, und die Ziegen sind »spitzmäulig und behände« genug, sogar in Scharen durch die Äste zu klettern. Doch so willkommen das Viehfutter ist – der natürliche Raubbau führt zu einer weiteren Gefährdung der Arganenhaine und macht den Schutz der Bäume gegen Überweidung notwendig.

Während die neuen Früchte und Zweige im Laufe des Frühjahrs ihr Wachstum einstellen – wir erkennen die Überlebensstrategie! –, reifen die Früchte des Vorjahres bis zum Juli vollends aus und können in den Sommermonaten geerntet werden. Freilich nicht ihres ungenießbaren Fruchtfleisches wegen, sondern um ihre ölhaltigen Samenkerne, die »Mandeln«, zu gewinnen, die in einer extrem harten Schale stecken.

DIE DORNIGE ERNTE

Die Erntezeit zwischen Mai und September bedeutet seit alters her harte Arbeit für die ganze Familie. Männer, doch vor allem Frauen und Kinder ziehen mit Körben und Eseln in die Haine, um die herabgefallenen und reifen Früchte aufzulesen und auszulesen. In die dornigen Zweige zu steigen und die Früchte zu pflücken – das geht nicht und führte zu Verletzungen. Die Äste zu rütteln, die Früchte mit Stangen herunterzuschlagen – das würde die brüchigen Zweige brechen und den Baum beschädigen. Also bleibt nur das mühsame Aufklauben vom Boden – und dabei gilt es, auch noch den Zustand der Früchte zu begutachten, denn nur unversehrte und trockene taugen zur Ölgewinnung. Sie reifen aber nicht alle gleichzeitig, sondern auch in einer Fruchtgeneration nacheinander im Abstand von Wochen, und fallen erst dann ab, sodass die Erntegänge wiederholt werden müssen. Das ergibt am Ende einen durchschnittlichen Ertrag von 100 Kilogramm bei gut gewachsenen Bäumen.

Seit alten Zeiten wie aus unseren Tagen gibt es Berichte von Reisenden über eine originelle Erntemethode der Berber: Sie ließen ihre Ziegenherden in die Baumkronen klettern, um die reifen Früchte abzufressen. Wenn die Früchte dann durch den Verdauungstrakt der Tiere gewandert seien und ausgeschieden werden, brauchten nur noch die fleischlosen Argannüsse aus dem Kot ausgelesen, aufgebrochen und zu Öl verarbeitet zu werden. Dieses Arganöl freilich, so die hartnäckige Sage, habe einen leicht ranzigen Geschmack. Der Wahrheitsgehalt solcher Legenden ist schwer zu prüfen, heutzutage jedenfalls ist diese Ernteweise nicht üblich: Die gesamte Herstellung unterliegt strengen Vorschriften. Wahr ist freilich, dass die Ziegen scharenweise durch die Bäume steigen – was in der Erntezeit verhindert werden soll – und sich die kernigen Reste ihres Mahles auf den Weideflächen finden und trocknen. Und man mag auch kaum glauben, dass irgendwelche olfaktorischen Wirkungen die harte Nussschale durchdringen.

Die geernteten Früchte werden auf den Dächern der Lehmhütten ausgebreitet und von der Sonne getrocknet. In diesem Zustand können die Dörrfrüchte dann auch für längere Zeit aufbewahrt und nur in kleineren Teilmengen für den freilich reichlichen Hausbedarf zu Öl verarbeitet werden. Der Grund dafür ist einfach und einsichtig: Die traditionelle Herstellung durch die Frauen in Handarbeit ist zeitraubend und arbeitsintensiv, außerdem lässt sich dieses Öl ohne Geschmacks- und Gehaltsverluste nur einige Monate aufbewahren. Und ein Verkauf, der das karge Auskommen der Familien hätte aufbessern können, lohnte sich nicht, denn das kostbare Produkt mühsamer Arbeit wurde miserabel bezahlt.

MÜHSAME HANDARBEIT

Die hergebrachte handwerkliche Herstellungsweise von Arganöl war – und ist – ausschließlich Sache der Frauen und verlangt tagelange harte Arbeit.



Schälen. Die gedörrten Früchte müssen zuerst zwischen zwei Steinen zerquetscht werden, und dann wird das schmierige Fruchtfleisch von den Nüssen getrennt. Die Fruchtmasse – reich an Zucker (20 Prozent) und Zellulose (13 Prozent), dazu Eiweiß (6 Prozent) und wenig Fett (2 Prozent) – findet als Futter für das Hausvieh Verwendung: Ziegen und Kamele, Schafe und Rinder. Von 100 Kilogramm Früchten bleiben nun etwa 30 Kilogramm Nüsse übrig.



Aufbrechen. Die Argannüsse, deren Schale 15-mal härter ist als die von Haselnüssen, werden wiederum mit Steinen aufgeschlagen, um ein bis drei »Arganmandeln« in ihrem Inneren freizulegen. Diese Samen sind etwa so groß wie die von Sonnenblumen und werden noch einmal gereinigt und nach Reinheit ausgelesen – das bedeutet aus 30 Kilogramm Nüssen rund drei Kilogramm Mandeln.



Rösten. Die Arganmandeln werden über sanftem Feuer aus Schalenresten oder Reisig in irdenen Gefäßen mild geröstet – das muss langsam geschehen, weil es Geschmack und Menge des auszulösenden Öls beeinflusst. (Bei kalt gepresstem Arganöl, wie es heute im Handel angeboten wird, entfällt diese Röstung.)



Mahlen. Die gerösteten Mandeln werden portionsweise in eine Steinmühle gegeben und dort zu einem dicken Brei zermahlen, dem Amlou, der als bräunliche Paste abfließt. Bei den gebräuchlichen Handmühlen dauert das etwa eine Stunde.



Kneten und Pressen. Um daraus das begehrte Arganöl zu gewinnen, wird die Masse in einer Schale zunächst mit den Händen – unter Zugabe von etwas Wasser – nachhaltig geknetet, bis eine ölige Paste entsteht. Und aus der lässt sich endlich mit kräftigem Druck das Öl herauspressen und in Flaschen abfüllen. Der übrig gebliebene Presskuchen hat immer noch einen Ölgehalt von rund 15 Prozent und wird an die Tiere verfüttert.

Arganöl-Gewinnung in Handarbeit

Arbeitsgang	Gewicht	Arbeitszeit
Schälen	(Trockenfrüchte 34 kg) Fruchtmasse 13,5 kg Nüsse 20,5 kg	5 Std.
Aufbrechen	Schalen 18,0 kg Mandeln 2,2 kg	12 Std.
Rösten	Röstmandeln 2,1 kg	½ Std.
Mahlen		1 Std.
Kneten und	(Wasser ≈ 400 ml)	1 Std.
Pressen	Arganöl : 1 l ≈ 0,9 kg	

Um es ganz deutlich zu machen: Auf diese Weise gewinnt man nach mühsamer Ernte aus zwei Zentnern Früchten, dem durchschnittlichen Ertrag eines Arganbaumes, in fünf weiteren Arbeitsgängen von anderthalb Tagen Dauer gerade einen Liter Arganöl! Es ist kein Wunder, dass bei so geringem Ertrag langwieriger Plackerei auch die ländliche Herstellung von Arganöl rapide zurückging: Die jungen Frauen suchten sich anderweitig weniger mühselige Arbeit und andernorts bezahlte Erwerbsmöglichkeiten.



WELTNATURERBE ARGANERIE

In den neunziger Jahren des vergangenen Jahrhunderts wurde man auf die ökologischen – und ökonomischen – Probleme der Region endlich aufmerksam. Wo früher 100 Arganen in weiten Hainen wuchsen, standen nur noch 30 Bäume. Das Bevölkerungswachstum führte zu landwirtschaftlicher Übernutzung. Durch vermehrten Ackerbau, die Anlage großer Orangenplantagen, zunehmende Weidewirtschaft und wilden Holzeinschlag gingen jährlich 600 Hektar Arganenwald verloren – schätzungsweise eine Zahl von 25 000 gefälltten Bäumen; der gesamte Bestand sank unter die Marke von 20 Millionen. Da ging nicht nur eine schleichende Desertifikation vonstatten, es drohte auch die herkömmliche Existenzgrundlage der ländlichen Bevölkerung zu verschwinden. Der vielseitige Ertrag der Bäume und die Herstellung des Arganöls waren zur Deckung des alltäglichen Lebensbedarfs in den abgelegenen Dörfern und Gebieten unverzichtbar, und wo die Haine schwanden, setzte die Landflucht vor allem der Jugend in die Städte ein – die dadurch wieder vor die Probleme einer immer wachsenden Einwohnerschaft ohne hinreichendes Auskommen gestellt wurden.

Darum galt es – die Analyse war rasch erstellt –, die natürlichen Ressourcen zu schützen und ihre Nutzung so zu gestalten, dass sie auch für die ansässigen Berber attraktiv war und mit ihren Lebensgewohnheiten und wirtschaftlichen Interessen in Einklang stand.

»Nur dort, wo die Bevölkerung sich mit einem gegebenen Naturraum identifiziert, kann sie in die Verantwortung für den Erhalt natürlicher Ressourcen eingebunden werden«.

Das ist einer der Grundsätze von Entwicklungshilfe, hier formuliert von der deutschen »Gesellschaft für Technische Zusammenarbeit« (GTZ). Sie entwickelte und betreute in Zusammenarbeit mit den marokkanischen Instanzen ein regionales Projekt zu »Schutz und Bewirtschaftung der Arganen«, das auch die internationale Hilfsorganisation OXFAM (»...für eine gerechte Welt ohne Armut«) unterstützte. Bestätigung fand dieses zivilgesellschaftliche Unternehmen, als die UNESCO 1998 die Arganwälder im Südwesten Marokkos zum Biosphärenreservat und Weltnaturerbe erklärte und der reformfreudige König Mohammed VI. eine »Stiftung zum Schutz der Arganerie« errichtete.

Die Idee des GTZ-Projektes: Man muss der bäuerlichen Bevölkerung alternative Einkommensquellen erschließen und darum die Produktion und Vermarktung ihres einzigartigen Produktes Arganöl effizienter gestalten. Der Weg dazu: Kooperativen der Frauen schaffen, die in ihren Dörfern gemeinsam die Herstellung größerer Mengen und den Verkauf selber organisieren.

Herkömmlich verwertete man die Fruchternte in den Dörfern primär für den Eigenbedarf der Familie. Auch wenn die Nüsse geschält und getrocknet waren, wurden sie nicht auf einmal geknackt und gemahlen. Man bewahrte sie auf und verarbeitete sie erst nach und nach, wenn der alte Ölvorrat zur Neige ging. Der verkäufliche Überschuss war so natürlich gering und auch wenig interessant. Der Weg zum nächsten Markt war weit, und für einen Liter Arganöl wurde nicht viel mehr als ein Euro gezahlt. Das Geschäft machten einheimische Fabrikanten, die Arganmandeln billig kauften und in ihren Mühlen maschinell zu Öl verarbeiteten, und Händler, die es gar mit Frittieröl versetzten und auf den Straßen anpriesen. Das hat, bis heute, dem Geschmack und Ruf des köstlichen und kostbaren Arganöls mehr geschadet als die Story von den Nüssen aus dem Ziegenkot.

DÖRFLICHE KOOPERATIVEN DER FRAUEN



Das Entwicklungsprojekt Argan ging nun davon aus, dass man das Know-how und die Fertigkeit der Frauen einsetzen und fördern müsse, um die Vorzüge der Handpressung eines qualitätsreichen Arganöls auf dem Markt durchzusetzen und somit angemessene Preise und für die Berberfamilien reizvolle Einkünfte zu erzielen. Das war nicht einfach, denn in der sozialen Ordnung des Islam ist die Rolle der Frau auf das Haus beschränkt und den Männern untergeordnet. Dennoch gelang es, schon im Gründungsjahr 1995 die ersten Frauenkooperativen zu schaffen, 13 an der Zahl. Inzwischen sind es über 50 geworden, und ein Dachverband ist entstanden, die »Union des Cooperatives des Femmes de l'Arganeraie« (UCFA), der sich um die Selbstorganisation der Frauen kümmert und die Vermarktung ihrer wertvollen Produktion bis nach Europa – hauptsächlich Frankreich und Deutschland – in die Wege leitet. 80 Prozent des kostbaren Öls, das inzwischen ein schützendes Biozertifikat trägt, werden immer noch in Handarbeit gewonnen.

Die Herstellung folgt auch heute noch der traditionellen Weise, doch die Arbeitsgänge sind erleichtert und verkürzt worden. Nach entsprechender Vorbereitung bei den Bewohnern vor Ort und in Zusammenarbeit mit den lokalen Instanzen und regionalen Behörden wurden Kurse eingerichtet, in denen erfahrene Frauen ihre Kenntnisse einbringen und an jüngere weitergeben, lesen und schreiben erlernen, mit hygienischen Standards und technischen Hilfsmitteln vertraut gemacht werden. In den dörflichen Kooperativen, in denen zwischen 15 und 50 Frauen zusammenarbeiten, werden nun auch mechanische Hilfen eingesetzt. Durch Siebverfahren lässt sich das schwierige Schälen verkürzen, das Rösten kann über der Gasflamme besser abgestimmt werden, das Mahlen, Kneten und Pressen geschieht durch den Einsatz von Hand- oder elektrischen Mühlen und die Verwendung von Filtern einfacher und schneller – und der Ertrag ist reicher und reiner. So wurde beim Kneten einst aus Mangel an Trinkwasser oft Regenwasser aus Zisternen zugesetzt, das im Öl Keime hinterließ und dadurch seine Haltbarkeit auf höchstens sechs Monate begrenzte. Heute sind es 24 Monate, der Ölertrag ist um 20 Prozent gestiegen und die Arbeitszeit auf 10 bis 12 Stunden gesunken. Ein Problem und mühselig bleibt immer noch das zeitraubende Aufbrechen der Nüsse, das nicht selten auch Verletzungen an den Händen verursacht.

Schwierigkeiten bereitete lange der Aufbau direkter Vermarktungswege – im Inland, wo man an die alten billigen Bezüge und Beziehungen gewohnt war, und erst recht auf der einträglichen europäischen Ebene, wo man bis vor kurzer Zeit den kulinarischen Genuss und gesundheitlichen Wert des Arganöls überhaupt nicht kannte.

Das hat sich geändert. Mittlerweile kann ein Liter gutes Arganöl aus Handpressung auch in Marokko umgerechnet 20 Euro kosten, und hierzulande ist ein Viertelliter kaum unter 25 Euro zu erhalten – jedenfalls wenn es ein offizielles BIO-Siegel und den Vermerk »Handgepresst« trägt. Und man sollte sich über den Preis nicht wundern. Experten schätzen, dass jährlich 350 000 Tonnen Arganfrüchte geerntet werden, aus denen etwa 11 Millionen Liter Arganöl zu gewinnen sind. Scheinbar eine gewaltige Menge – aber umgerechnet sind das 10 000 Tonnen oder gerade drei Prozent hart erarbeiteter Ölertrag: wenig im Vergleich zu jährlich 2,4 Milliarden Litern Olivenöl, das bei guter Qualität ebenfalls seinen Preis hat.

GENUSS UND GESUNDHEIT

Und nicht zu vergessen: Die neue Wertschätzung und der wirtschaftliche Erfolg haben dem Baum und zwei Millionen Menschen in der Arganerie, von denen etwa 200 000 von der Nutzung der Arganen leben, wieder eine Perspektive und Hoffnung auf Bestand und Lebensauskommen gegeben. Der Erfolg der Frauenkooperativen hat zudem das Sozialgefüge in der Region beeinflusst. Die Männer merkten, dass die Arbeit ihrer Frauen Einkünfte ins Haus brachte, die ihnen dringend fehlten: für Kleidung oder um die Kinder zur Schule zu schicken – aber auch für kommunale Verbesserungen, die allen zugute kamen, wie Brunnen, Straßen und weitere infrastrukturelle Maßnahmen. Und mit der Anerkennung wuchs auch das Selbstbewusstsein der Berberfrauen – ganz im Sinne der humanitären internationalen Entwicklungshilfe wie auch König Mohammeds VI., der in seinem Land jüngst eine Reform des islamischen Familienrechts für die Gleichberechtigung der Frauen durchsetzte.

Die Berberstämme im Gebiet von Marokko haben den Ernährungsnutzen und den gesundheitlichen Wert des Arganöls wohl schon vor bald 1000 Jahren entdeckt, als der Islam und seine Reiche sich über den Norden Afrikas bis nach Spanien ausdehnten. Das ist für sich schon eine erstaunliche Erfolgsgeschichte: Wie kommen Menschen auf die Idee, dass in der Nuss einer ungenießbaren Baumfrucht winzige Samenkerne stecken, aus denen sich mit aufwändiger Mühsal ein schmackhaftes und nahrhaftes Öl herauspressen lässt?! Bei den Oliven schmeckt man den Ölgehalt ja bereits im reifen Fruchtfleisch, und bei den Sonnenblumen ergibt er sich schon beim Kauen der blank im Blütenkorb liegenden Kerne – der Gedanke, daraus Öl zu gewinnen, liegt also nicht fern. Aber es aus den harten Nüssen des dornigen Argangehölzes zu holen ...

Noch erstaunlicher ist wohl, dass die Berber frühzeitig auch den hohen gesundheitlichen Wert des Arganöls erkannten, wie die alten Berichte arabischer Wissenschaftler belegen. Sie verwendeten das wohltuende Öl nicht nur reichlich zum Kochen und Würzen ihrer traditionellen Gerichte, mischten den öligen Samenbrei, das Amlou, mit Honig zu einer wohl-schmeckenden Paste, tunkten Brot und frisches Gemüse in Öl ein, aromatisierten damit Salate und decken so noch heute ein Viertel ihres alltäglichen Fettbedarfs.

Die Amazigh wussten aus schierer Erfahrung auch um die medizinischen Heilwirkungen ihres Arganöls – auch ohne die Inhaltsstoffe gekannt zu haben. Sie verwenden es gegen Sonnenbrand, Akne, Ekzeme und Schuppenflechte. Es desinfiziert Wunden und lässt sie schneller heilen, es schützt und revitalisiert Haut und Haare, lindert rheumatische Erkrankungen, es beugt der Arteriosklerose vor und senkt den Cholesterinspiegel.

Die Ursachen sind erst in jüngster Zeit wissenschaftlich untersucht worden und haben den alten Erfahrungswerten neue Erkenntnisse hinzugefügt. Danach übertrifft das Öl der Arganie durch seine besonderen Inhaltsstoffe alle anderen bekannten Öle an medizinischem und kosmetischem Wert: einen ungewöhnlich hohen Anteil an ungesättigten Fettsäuren (über 80 Prozent) und Antioxidantien wie Tokopherol sowie die wirksamen Bestandteile Querzetine und Myrizetine gegen Pilze und Bakterien und Sterine wie Schottenol und Spinasterol zur Vorbeugung gegen Krebs.



KULINARISCHE REZEPTE AUS ALFONS SCHUHBECKS KÜCHE



Umgang mit Arganöl

Arganöl wird hauptsächlich zum Würzen oder Verfeinern von Speisen verwendet. Es hat einen starken Eigengeschmack und sollte deshalb fein dosiert werden – nachgeben kann man immer noch etwas. Am wertvollsten und geschmacklich intensivsten ist es, wenn es nicht erhitzt, sondern erst am Ende der Garzeit dem jeweiligen Gericht beigefügt wird, oder das Gericht erst auf dem angerichteten Teller damit beträufelt wird. Um den Eigengeschmack des Arganöls recht zur Geltung zu bringen, benutzen wir zum Anbraten nur ein mildes, geschmacks-

neutrales, raffiniertes Pflanzenöl. Wird Öl kalt oder lauwarm verwendet, etwa für Marinaden, so kann man dafür ein hochwertiges, kalt gepresstes, mildes Olivenöl, beispielsweise aus Ligurien, ein mildes Rapsöl oder ein ähnliches Öl nehmen. Wichtig ist, dass diese hochwertigen Öle eben einen milden Eigengeschmack haben, damit sie das Arganöl nicht überdecken.

KÖSTLICHE VORSPEISEN

Für Salate wird Arganöl mit anderen hochwertigen, aber eben milden Pflanzenölen in Marinaden verarbeitet. Bei kalten Suppen kann es gleich zu Anfang hineingemixt werden, bei Rahmsuppen besser erst am Ende zusammen mit der Butter. Auf keinen Fall lässt man es mitköcheln – beträufeln Sie warme wie klare Suppen erst beim Anrichten damit. Fruchtdrinks veredelt das nussige Arganöl und hilft zur Verwertung der fettlöslichen Vitamine.



APFEL-PAPAYA-MELONEN-DRINK



Zutaten

(Für 4 Personen)

2 reife Papaya, gekühlt
1/2 Honigmelone, gekühlt
3 Stangen Staudensellerie, gekühlt
4 aromatische Äpfel, gekühlt
2-3 TL Arganöl
1 Prise Cayennepfeffer

- Papaya und Melone schälen, halbieren und entkernen. Das Fruchtfleisch klein schneiden. 2 Selleriestangen waschen und klein schneiden. Evtl. vorhandene Sellerieblätter abzupfen und als Garnitur verwenden.
- Die Äpfel waschen, vierteln, entkernen und in Spalten schneiden.
- Apfelspalten und Sellerie in der Saftpresse entsaften. Papaya und Melone mit 300 ml kaltem Wasser im Mixer fein pürieren, den Apfel-Sellerie-Saft, Arganöl und Cayennepfeffer dazugeben und kurz durchmischen.
- Den Saft in 4 Longdrinkgläser füllen und je eine halbe Selleriestange zum Umrühren hineinstecken.