



Arganöl ist mittlerweile ein sehr bekanntes und begehrtes Öl aus dem Samen der Beerenfrucht des Argan-Baumes (*Arganie spinosa*). Das begrenzte Vorkommen der Pflanze ist Ursache für ein Exportverbot für die rohen Arganmandeln, weswegen wir nur das bereits dort gepresste Öl beziehen können.

Inhaltsstoffe

Das Arganöl besitzt viele wertvolle und gesundheitsfördernde Inhaltsstoffe. So sind beispielsweise rund 80 % der Fettsäuren ungesättigt. Es ist ebenso reich an Antioxidantien (*Vitamin E*). Wie auch andere Pflanzenöle enthält das Arganöl Phytosterine, eine Besonderheit ist, dass es zwei Arten Phytosterinen enthält. Phytosterine sollen das Risiko von erhöhten Cholesterinwerten senken.

Verwendungsempfehlungen

Es passt gut zu Balsamessig und Saft von Citrusfrüchten, zu Salat und Gemüse, Reis und Nudeln, für die Veredelung von Fisch- und Fleischgerichten, Käse und Obst. Bei leichtem Erwärmen kommt das außergewöhnliche Nussaroma des Öles besonders gut zur Geltung.

Auch zur kosmetischen Anwendung ist das Arganöl sehr gut geeignet. Man kann es auf der Haut anwenden oder auch als Haarpflege verwenden. In sehr vielen kosmetischen Produkten wird heutzutage Arganöl verwendet.

Besonderes

Das Arganöl wird – ähnlich wie das Kürbiskernöl in der Steiermark - „*flüssiges Gold Marokkos*“ genannt. Es ist ein Naturprodukt das es nur einmal auf der Welt gibt. Die aufwendige und traditionelle Herstellung des Öles macht es zu einem der wertvollsten Speiseöle. Der Argan-Baum gedeiht weltweit auf gerade mal 800.000 kargen und regenarmen Hektaren im Herzen des Königreichs Marokko. Dieses Gebiet steht als globales Biosphärenreservat unter Schutz der UNESCO.

Um 1 Liter des wertvollen Öles herzustellen, braucht man 30 kg Arganmandeln.

Nährwerte

100 g enthalten durchschnittlich:

Energie	3693 kJ/ 898 kcal
Fett	99 g
davon gesättigte Fettsäuren	19 g
<i>Einfach ungesättigte Fettsäuren</i>	46 g
<i>Mehrfach ungesättigte Fettsäuren</i>	35 g
Kohlenhydrate	0 g
davon Zucker	0 g
Eiweiß	0 g
Salz	0,01 g

Haltbarkeit und Lagerbedingungen

18 Monate in geschlossener Flasche, 3 Monate in geöffneter Flasche.

Vor Licht und Wärme geschützt und gut verschlossen lagern.