

Olio di Argan

L'olio di Argan è un olio naturale che viene prodotto dalla lavorazione dei frutti dell'albero di Argan o *Argania Spinosa*. Questa pianta è endemica del Marocco, in particolare ne è ricca la regione del Souss, a Sud Ovest del Marocco, tra le province di Essaouira, Taroudant e Tiznit, al confine con il Sahara occidentale. L'area in cui cresce la pianta di Argan è patrimonio dall'Unesco che nel 1998 l'ha proclamata *Riserva della Biosfera*.



L'albero di Argan è particolarmente longevo, raggiungendo un'età media superiore ai 200 anni, e viene chiamato *Albero della Vita*, perchè è divenuto il simbolo della lotta alla desertificazione ed è in grado di mantenere il delicato ecosistema di questa regione. Il suo fogliame e le sue profonde radici, infatti, mantengono il suolo particolarmente fertile e frenano l'erosione del terreno rallentando la desertificazione.

Metodo di estrazione e lavorazione

L'olio di Argan, chiamato anche *Oro del Marocco*, è particolarmente apprezzato per le sue proprietà nutritive, cosmetiche e medicamentose.



I frutti dell'Argan (una drupa ovale, lunga circa 30 mm che, alla sua maturazione è di colore giallo-bruno) vengono raccolti durante la stagione estiva e fatti essiccare al sole per alcuni giorni. La loro lavorazione può essere suddivisa in 3 fasi:

Fase 1: Viene separata la polpa dai noccioli.



Fase 2: I noccioli vengono spaccati a mano con l'aiuto di pietre per estrarne la mandorla.



Fase 3: La mandorla viene macinata a pietra. La pasta marrone che si ottiene “malaxage” viene infine lavorata a mano per estrarne l’olio.



L’olio di Argan destinato all’alimentazione si ottiene dai noccioli tostati, a differenza dell’olio utilizzato nella cosmesi che viene, invece, spremuto a freddo

Attenzione: Controllare sempre il certificato *Ecocert* e il marchio europeo *IGP* a garanzia della qualità.

Curiosità

In passato gli allevatori di capre permettevano loro di arrampicarsi sui rami nodosi degli alberi per nutrirsi di questi frutti. Del frutto mangiato venivano poi espulsi solamente i semi. Ed erano questi che tradizionalmente venivano usati per produrre l’olio di Argan. In questo modo venivano nutrite le capre e si facilitava la germinazione di nuovi alberi. Questa tecnica è ormai caduta in disuso e ad oggi vengono utilizzati quasi solamente i frutti interi perché l’utilizzo nella produzione dei semi digeriti ne altera fortemente il gusto.



Composizione

L’olio contiene più dell’80% di acidi grassi insaturi, (linoleico 34%, linolenico 0,1% ed oleico 46%) mentre tra i saturi i componenti maggiori sono palmitico 13% e stearico 5%. È ricco di tocoferoli (tra cui il più abbondante è il γ -tocoferolo), di flavonoidi, carotenoidi e xantofille, steroli e triterpeni.

Uso nella cosmesi

L’olio di Argan vanta incredibili proprietà cosmetiche:

- nutre, idrata e mantiene elastica la pelle, ottimo anche come olio idratante per i neonati
- grazie al suo contenuto di acidi grassi essenziali, vitamina E e vitamina A, combatte la formazione di radicali liberi, stimola la produzione di collagene e previene i primi segni dell’invecchiamento (elisir di giovinezza).
- favorisce i processi di guarigione di piccole bruciature, di eritemi e di escoriazioni,
- protegge la pelle dalle aggressioni esterne: raggi solari, dal vento, dal fumo e dall’inquinamento,
- è in grado di rafforzare i capelli, di velocizzarne la ricrescita e di mantenerli sempre sani e lucenti,

- grazie alla presenza di abbondanti quantità di squalene, idrocarburo che possiede un notevole effetto idratante ed è in grado di arrecare notevoli benefici a coloro che sono affetti da malattie della pelle come psoriasi e couperose,
- Utilizzato come olio per massaggi oltre a nutrire la pelle, prevenire le smagliature, facilita il rilassamento della massa muscolare

Uso alimentare

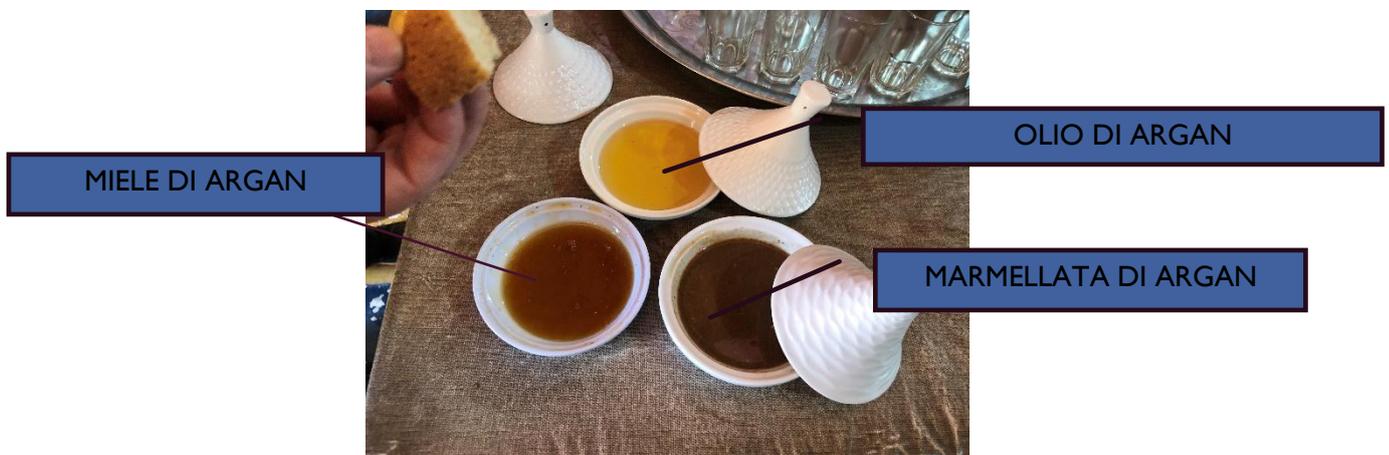
Per ottenere l'olio di argan destinato al consumo alimentare, il processo di lavorazione include la torrefazione del nocciolo. Tale ulteriore passaggio conferisce all'olio un forte aroma tostato, un sapore che è simile quello delle nocciole ed un colore più intenso di quello dell'olio di oliva. Viene utilizzato molto spesso nella cucina marocchina e in particolare nei piatti tradizionali di origine berbera oppure offerto agli ospiti insieme al miele in segno di ospitalità.

L'Olio se assunto con regolarità apporta notevoli benefici all'organismo:

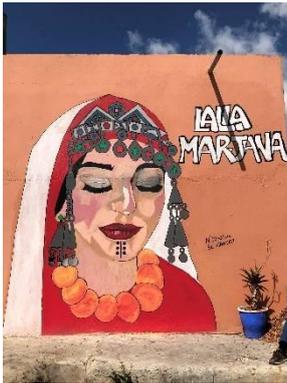
- con il suo profilo lipidico unico e la ricchezza in composti bioattivi quali i polifenoli, potrebbe contribuire alla prevenzione di malattie cardiovascolari.
- potrebbe contribuire ad un abbassamento del colesterolo LDL (“cattivo”) ed essere un alleato nel trattamento della ipercolesterolemia e della sindrome metabolica.
- presenta proprietà antiossidanti che potrebbero svolgere un importante ruolo nella prevenzione tumorale.

Curiosità:

Esistono altri prodotti alimentari derivanti dall'argan come la marmellata di argan e il miele di argan prodotto da api che si nutrono dell'albero di argan



Ruolo sociale ed economico



Tutto il processo di lavorazione, dalla raccolta alla vendita, dà lavoro a migliaia di donne berbere che si riuniscono in Cooperative, aiutando con la loro attività lo sviluppo delle aree rurali del Marocco dove viene coltivata la pianta. La coltivazione e la lavorazione dell'Argan hanno portato anche all'emancipazione di queste donne e al miglioramento delle loro condizioni di vita e del loro livello culturale, grazie a corsi di scolarizzazione organizzati all'interno delle Cooperative.

Oggi in Marocco sono presenti oltre 150 Cooperative femminili che danno lavoro a migliaia di donne berbere, e hanno trasformato questa attività in una delle principali fonti di ricchezza della zona, risollevando una regione afflitta da povertà e da disoccupazione.

B&M in visita alla Cooperativa Lalla Marjana, 30 marzo 2019



Bibliografia

1. "Argan Oil as an Effective Nutri-Therapeutic Agent in Metabolic Syndrome: A Preclinical Study." El Midaoui A, Haddad Y, Filali-Zegzouti Y, Couture R. *Int J Mol Sci*. 2017 Nov 22;18(11).
2. "The impact of argan oil on plasma lipids in humans: Systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials." Ursoniu S, Sahebkar A, Serban MC, Banach M; Lipid and Blood Pressure Meta-analysis Collaboration Group. *Phytother Res*. 2018 Mar;32(3):377-383.