

Albero di argan

L'**argan** o **argania** (*Argania spinosa*) appartenente alla famiglia delle Sapotacee, è un albero endemico del Marocco.

L'**albero dell'argan** cresce soltanto nella zona di Essaouira, in Marocco, e per questo motivo è un elemento indispensabile per mantenere il delicato ecosistema di questa regione, che si trova al confine con il deserto.



Una veduta di Essaouira

Le sue radici, infatti, frenano l'erosione del terreno e rallentano la desertificazione.

Le popolazioni di questa zona da sempre conoscono le grandi virtù di questa pianta e dai suoi frutti ricavano un olio, ricchissimo di principi nutritivi e di sostanze molto importanti per l'organismo e in particolare per la pelle.

L'olio di argan è prezioso anche per la sua lunga e faticosa produzione. Sono necessari parecchi chili di frutto per ottenere un litro d'olio. Il frutto viene lavorato in modo semiartigianale per preservarne tutte le caratteristiche e garantire allo stesso tempo qualità e sicurezza.

L'olio viene prodotto da una cooperativa di donne di Essaouira, per le quali costituisce una importante fonte di reddito.

Inoltre, la provenienza da agricoltura biologica certificata, assicura la mancanza di contaminazioni e l'impiego di pesticidi.

Il perfetto colore dorato e l'assenza di impurità sono garantiti dalla spremitura a freddo e dall'accurata filtrazione.

L'olio puro di argan è indicato per tutti i tipi di pelle.

Il nome **argan** con cui la pianta è conosciuta corrisponde al nome locale, in lingua berbera (*tashelhit*) che significa appunto olio.

È un albero dai rami spinosi (da qui l'epiteto *spinosa*), alto fino a 8 - 10 metri, molto resistente, che può vivere anche 150-200 anni. È una pianta che si è perfettamente adattata all'aridità del sudovest del Marocco. La sua sagoma è molto caratteristica per la chioma ampia e arrotondata, il tronco

nodoso, tortuoso e abbastanza corto, formato anche da più parti intrecciate tra loro. In condizioni di crescita disagiata, le dimensioni restano più modeste.



La pianta fornisce anche un legno molto duro, utilizzato soprattutto come legname da riscaldamento.



I fiori, da bianchi a giallo-verdastri, compaiono tra maggio e giugno. Il frutto è una bacca ovale, simile all'oliva ma di dimensioni maggiori, fusiforme, lunga circa 3 centimetri. Quando la bacca è matura, è di colore giallo-bruno e contiene una noce estremamente dura, al cui interno vi sono tre "mandorle" da cui si estrae il famoso olio. Un albero di medie dimensioni produce circa 8 chili di noccioli l'anno. Le foglie, verde scuro e coriacee, servono da nutrimento a cammelli e capre, che non esitano ad arrampicarsi sui rami per brucarle.



La popolazione berbera dell'Atlante ha sempre utilizzato l'olio di argan per le sue virtù alimentari e cosmetiche. Come il tè, anche l'olio di argan è tradizionalmente offerto agli ospiti insieme al miele in segno di ospitalità.

Per l'antichissima civiltà berbera, i grandi alberi di argan sono il simbolo della vita, e quello che è considerato il più vecchio, si trova a Tassila, presso Tamanar, detto "*Targante Nchick*", o albero saggio. È festeggiato ogni anno con un raduno popolare, con pranzi, balli e canti tradizionali, ricordando il passato e con la speranza per il futuro.

Esistono due tipi di olio d'argan, a seconda che i noccioli vengano o meno tostati prima dell'uso. L'operazione più laboriosa consiste nell'iniziale rimozione della polpa (destinata all'alimentazione del bestiame) e nella successiva estrazione della coriacea noce contenuta nel frutto. La resistenza di tale guscio viene spezzata dalla pressione di due pietre che schiacciano la noce liberando i semi in essa contenuti. Il passaggio successivo prevede una lenta essiccazione che deve essere eseguita a temperature moderate. Successivamente, con l'ausilio di una pietra rotatoria simile alle macine utilizzate per la produzione dell'olio di oliva (*arzeg* in lingua locale), si procede con la macina dei semi. Il tutto viene poi impastato con acqua fredda in modo da facilitare l'estrazione di olio. La pasta ottenuta è poi rimescolata e sottoposta a pressatura manuale che produce la caduta di goccioline di olio emulsionate in acqua.

Da quando è cresciuto l'interesse commerciale verso quest'olio sono state introdotte presse meccaniche che accelerano il processo produttivo, migliorando anche la conservazione e la qualità del prodotto ed evitando l'aggiunta di acqua durante la macinatura. Le operazioni di scorticamento e frantumazione continuano ad essere realizzate manualmente.

L'olio per uso cosmetico si ottiene da noccioli non tostati. È più chiaro e si usa applicandolo sulla pelle e sui capelli perché efficace contro la caduta dei capelli e gli eczemi della pelle. È ottimo anche contro la disidratazione e l'invecchiamento della pelle, ma per i principi irritanti del sistema digerente che contiene, non può essere usato in ambito alimentare.

L'olio alimentare è più scuro ed ha un sapore più forte, di nocciola tostata, a causa della torrefazione dei semi. È utilizzato come olio per condire gli alimenti. È molto nutritivo e costituisce, in minima quantità, assieme a mandorle tritate e miele, l'*amlu*, una pasta molto nutriente tradizionale, consumata per la prima colazione. Il consumo di olio ha anche un profondo significato rituale

derivato dalla cultura berbera, di bagnare la bocca dei neonati con una goccia d'olio, in segno augurale.

Per le rese molto basse, infatti, da 100 chilogrammi di frutto si ricava solo 1 litro d'olio, questo olio è molto costoso. Ad eccezione di una parte minore, prodotta e consumata localmente, la produzione specializzata è quasi completamente esportata.

La pianta dell'argan è considerata un "relietto" del Terziario perché esiste in Marocco da 80 milioni di anni, e probabilmente nel Terziario copriva vaste superfici nel nord del continente africano che era probabilmente unito alle isole Canarie e a parte dell'Europa meridionale. Oggi la massima concentrazione di queste piante si trova nella regione del Souss. Nel 1988 una zona di circa 830.000 ettari, tra le località di Agadir ed Essaouira è stata dichiarata dall'Unesco "**Riserva della biosfera**".

Dal punto di vista nutrizionale l'olio di argan ricalca le caratteristiche del nostro olio d'oliva e contribuisce quindi a tenere sotto controllo i livelli di colesterolo cattivo. Le sue proprietà sono inoltre rinforzate dall'abbondante presenza di antiossidanti come la vitamina E. Unica nota negativa, il basso contenuto di acido alfa linolenico.

Le proprietà antiossidanti dell'olio di argan possono essere sfruttate anche in campo cosmetico. Poche gocce di olio applicate direttamente sulla pelle o nell'acqua del bagno sono, infatti, sufficienti per donare alla cute luminosità e morbidezza. Grazie al suo ottimo contenuto in antiossidanti, contribuisce a proteggere la pelle dalle aggressioni esterne come sole, smog, vento, inquinanti vari. Migliorando l'idratazione della pelle, è in grado di aumentarne difese ed elasticità.



Applicazioni dell'olio di Argan:

Pelle

- Stimola la rigenerazione e l'ossigenazione della pelle, dona elasticità e svolge un'importante azione anti-età; penetra rapidamente nella pelle lasciandola idratata e non unta.
- Con l'olio è possibile preparare uno scrub per il corpo aggiungendovi un po' di sale da cucina. Con l'aggiunta di zucchero è invece ottimo per la pelle delle labbra rendendole morbide e prive di pellicine.
- Può essere utilizzato per le smagliature prodotte dalla gravidanza.
- Poche gocce di olio applicate direttamente sulla pelle donano luminosità e morbidezza alla cute. Dopo la doccia sono sufficienti 6 o 7 gocce di olio sulla pelle ancora umida, facendola assorbire con un delicato massaggio.
- 6 o 7 gocce di olio di argan aggiunte nell'acqua della vasca da bagno contribuiscono alla detersione della pelle rendendola morbida e priva di impurità.

Viso

Grazie alla considerevole presenza di Vitamina E

- Bastano una goccia al mattino ed una alla sera per combattere efficacemente la formazione di rughe ed ostacolare i processi di invecchiamento cellulare.
- Poche gocce di olio prima e dopo la rasatura lasciano la pelle idratata ed evitano le irritazioni.

Capelli

È adatto per i capelli fragili, secchi, sfibrati e privi di lucentezza perché dona loro forza ed idratazione. Conferisce ai capelli brillantezza e flessibilità e combatte le doppie punte e l'inacidimento.

- Per rendere i capelli nutriti e setosi si può scaldare qualche goccia d'olio tra le mani e strofinarlo delicatamente sui capelli ciocca per ciocca. Si deve lasciare in posa per un'ora e poi procedere con il solito lavaggio.

Unghie

Cura le unghie fragili proteggendole contro le aggressioni esterne.

- È sufficiente miscelare l'olio in pari quantità con succo di limone ed immergere le mani nel composto per almeno 10 minuti. Il trattamento deve essere ripetuto regolarmente una volta alla settimana per circa 2 mesi. In questo modo le unghie e le cuticole avranno un aspetto sano e curato.
- L'olio si può anche applicare sulle unghie ogni sera prima di coricarsi.

Massaggi

L'olio di argan viene usato anche per i massaggi ed è ottimo per decontrarre i muscoli.

BIBLIOGRAFIA

http://it.wikipedia.org/wiki/Argania_spinosa

http://www.marogania.com/EN-huile_argan_marogania_Oils-23-33.html?gclid=CKbAu4SomK8CFYIu3wodjFVKzw

<http://www.my-personaltrainer.it/bellezza/olio-argan.html>

<http://www.bellisubito.com/rimedi-naturali-e-fai-da-te/lolio-di-argan-e-le-sue-virtu-cosmetiche/>
foto di Rita Torelli

