

PŁYNNNE ZŁOTO Z MAROKA

Jego źródłem są owoce arganii żelaznej, zwanej też drzewem arganowym (*Argania spinosa*). Rośnie ono tylko na półpustynnych terenach Maroka. Lasy arganowe są tak unikatowe, że zostały uznane za rezerwat biosfery UNESCO. Tworzące je drzewa mogą żyć nawet 200 lat, a ich owoce dojrzewają aż przez rok. Ponieważ arganię trudno uprawiać w innych miejscach, olej arganowy jest rzadkim i cennym surowcem.

Jego produkcja jest tradycyjnym zajęciem marokańskich kobiet. Po obraniu i usunięciu miąższu, rozbijają pestki dojrzałych owoców kamieniami, suszą je i prażą. Później miela je i mieszają z wodą, a uzyskaną masę wy-ciskają ręcznie. Uzyskują w ten sposób brązową emulsję, z której po odstawieniu zlewa się olej. Dziś jest on tłoczony przez maszyny lub ekstrahowany z pestek z użyciem rozpuszczalników.

Po okresie zachwytu technologią do łask wracają naturalne tłuszcze roślinne.

Szczególną popularnością cieszy się olej arganowy, nazywany płynnym złotem

W zależności od metody produkcji uzyskuje się różne typy tego tłuszczu. Olej jadalny produkowany jest z pestek owoców poddanych prażeniu. Ma wysoką jakość, jest przejrzysty, jasnozłoty, o smaku przypominającym orzechy laskowe. Zawiera dużą ilość przeciwutleniaczy. Olej kosmetyczny produkowany jest metodą ekstrakcji chemicznej z pestek, które nie były prażone. Nie ma wyraźnego zapachu ani koloru. Zawiera mniej przeciwutleniaczy, co oznacza, że jest też mniej trwały. Jego bogatszą wersją jest tzw. Beauty Argan Oil, który uzyskuje się z pestek surowych, ale – podobnie jak w przypadku oleju jadalnego – stosując tylko metody mechaniczne.

Głównym składnikiem oleju arganowego są acylglicerole – organiczne związki chemiczne zbudowane z połączonych cząsteczek gliceryny oraz

Owoc drzewa arganowego zawiera z reguły tylko jedną pestkę, z której uzyskuje się cenny olej.

100 ml oleju arganowego kosztuje w Polsce kilkadziesiąt złotych. Jeśli trafimy na tańszy produkt, może on być podróbką

kwasów tłuszczowych. Są to przede wszystkim kwasy tłuszczowe nienasycone z grupy omega-9 i omega-6 (kwas linolowy, około 29–36 proc.). Podczas tłoczenia oleju w tych tłuszczach rozpuszczają się niewielkie ilości związków zawartych w pestkach drzewa arganowego. Ich obecność jest jednym z czynników decydujących o dobroczynnych właściwościach „płynnego złota”. Są to m.in. sterole i stanole roślinne, a także przeciwutleniacze. Olej arganowy typu „virgin” ma ich więcej niż jakiegokolwiek inny olej roślinny. Zawiera również karotenoidy, alkohole triterpenowe, a także skwalen i polifenole.

Plemiona zamieszkujące tereny obecnego Maroka wykorzystują lasy arganowe na różne sposoby. Drewno stosowane jest jako opał, liście i wyciąg po oleju jako pasza dla bydła, a sam olej w kuchni i jako lek. Marokańczycy najczęściej jedzą go na śniadanie z chlebem lub w połączeniu z miodem lub masłem. Używa się go też do przygotowywania lokalnych potraw, takich jak tażin czy kuskus. Z mielonych migdałów, miodu i oleju robi się tam pastę zwaną amlou. Po wymieszaniu z owsem powstaje z niej odżywczy posiłek dla małych dzieci.

Marokańska medycyna ludowa zaleca stosowanie oleju arganowego zewnątrz w chorobach skóry, takich jak wszelkiego rodzaju wypryski i wysypki, suchość lub stany zapalne i łuszczyca, ale też przy bólach stawów. Zaleca się nakładanie go również na włosy w celu zapobiegania ich wypadaniu i przesuszeniu. Podawany doustnie olej miał

chronić wątrobę, zwalczać miażdżycę i zapobiegać poronieniom.

Za dobroczynne właściwości tego tłuszczu odpowiada oczywiście bogactwo przeciwutleniaczy i nienasyconych kwasów tłuszczowych. Dodatkowym atutem jest stałość jego składu chemicznego. Oliwa z oliwek może mieć bardzo różne właściwości zależnie od tego, skąd pochodzi. Tymczasem drzewa arganowe rosną tylko w jednym miejscu.

Mimo popularności i rosnącej liczby badań naukowych dotyczących wpływu oleju arganowego na ludzkie zdrowie, wciąż niewiele jest wiarygodnych opracowań na jego temat. Najlepiej przeanalizowano kwestię zapobiegania chorobom układu sercowo-naczyniowego i miażdżycy. Badania kliniczne pokazały, że olej ten ma działanie przeciwzapalne, a jego regularne spożywanie obniża poziom „złego” cholesterolu (LDL) i triglicerydów we krwi, a może też zwiększać poziom „dobrego” cholesterolu (HDL). Mniej dowodów mamy na to, że olej arganowy korzystnie wpływa na funkcjonowanie naczyń, ciśnienie krwi i jej krzepliwość. Być może potrafi on też obniżyć poziom glukozy u chorych na cukrzycę. Niektóre składniki oleju mogą też mieć działanie przeciwnowotworowe. Znacznie mniej badań potwierdza sens stosowania oleju w kosmetologii. Wiadomo tylko, że regularne aplikowanie na skórę zmniejsza jej przetłuszczanie się i poprawia wygląd.

Niestety, popularność oleju arganowego sprawiła, że na rynek coraz częściej trafiają jego podróbki. Pół biedy, jeśli jest to oryginalny, lecz rozcieńczony tłuszcz albo jego przyzwoitej jakości zamienniki (np. olejek ze słodkich migdałów lub oliwa z oliwek). Zdarzają się jednak preparaty złej jakości, np. zawierające groźne zanieczyszczenia. Ich stosowanie może wywołać problemy dermatologiczne, zakażenia, a nawet zatrucia. Dlatego należy kupować olej tylko ze sprawdzonych źródeł, a bardzo niska cena „płynnego złota” powinna być dla nas sygnałem ostrzegawczym.

Joanna Maciąg

Doktorantka Collegium Medicum Uniwersytetu Jagiellońskiego. Publikacja realizowana przy współpracy z Instytutem Jakości JCI.