



OLIO DI ARGAN

CURIOSITÀ

CORRADO SALVINI

Ai cercatori di stelle

PREMESSA

Tutti ne parlano ma, pochi conoscono le proprietà e le virtù dell'olio di Argan. Ho colto così l'occasione di scrivere un piccolo lavoro per allietare l'animo dei miei amici e per spiegare le caratteristiche di questo olio prezioso che entra a far parte dei prodotti di bellezza allestiti nel laboratorio cosmetico della farmacia .

Olio di argan

La popolazione berbera del Marocco Meridionale utilizza da millenni l'olio di Argan per le sue incredibili virtù cosmetiche ed alimentari. L'olio di Argan, o di Argane, viene estratto a freddo dai frutti della pianta di Argania Spinosa, un albero alto da 8 a 10 metri, in grado di vivere anche 150-200 anni in condizioni climatiche difficili. Questa preziosa pianta cresce esclusivamente nella regione del Souss, un triangolo di deserto tra Marrakech, Agadir ed Essaouira affacciato sull'Oceano Atlantico. Essendo una specie in via di estinzione è stato dichiarato Patrimonio dell'Umanità dall'Unesco. Sia per questo motivo sia per il fatto che per ottenerne un litro sono necessari i frutti di 6 alberi di Argania Spinosa e 16 ore di lavoro, l'olio di Argan è uno degli oli più rari e preziosi del mondo.

L'olio di Argan è composta anche da altre sostanze attive importantissime come la Vitamina A, la Vitamina F, l'acido linoleico, l'acido linolenico, gli Omega 3 e gli Omega 6. Questi acidi grassi essenziali svolgono un'azione benefica nei disturbi reumatici e cardiovascolari, migliorano le capacità cerebrali e proteggono i tessuti connettivi. Se usato in modo costante, l'olio di Argan sembra riattivare le funzioni vitali delle cellule, migliorare il tono muscolare del viso, attenuare la comparsa delle rughe, rendere liscia la pelle .

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

Descrizione

E' un albero spinoso sempreverde che diventa caducifoglio in periodi di stress idrico. Le foglie sono di colore verde brillante nella pagina superiore e verde cinerino in quella inferiore. I fiori sono piccoli, campanulati, con 5 petali e 5 sepali. I frutti sono drupe carnose simili ad olive, di colore verde che una volta a maturazione diventano arancioni . L'argania fornisce 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, fusiforme, lunga circa 30 mm, che quando è matura è giallo-bruna e che contiene una noce estremamente dura, al cui interno vi sono tre "noccioli". Un albero ne produce circa 8 kg all'anno. Le foglie, verde scuro e coriacee, servono di nutrimento a cammelli e capre. Queste ultime 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 viene tradizionalmente offerto agli ospiti insieme al miele in segno di ospitalità

La preparazione artigianale dell'olio di argan

Esistono due tipi di olio d'argan, a seconda che i noccioli vengano o meno tostati prima dell'uso. L'olio cosmetico, più chiaro, si usa applicandolo sulla pelle e sui capelli ed è ritenuto efficace contro la caduta dei capelli, gli eczemi, la disidratazione della pelle, ecc. L'olio alimentare, più scuro e dal sapore più forte a causa della torrefazione dei semi, viene 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, come il bagnare la bocca dei neonati con una goccia d'olio, in segno augurale, o offrirlo simbolicamente agli ospiti. Per le rese incredibilmente basse (da 100 kg. di frutto, si ricava 1 litro d'olio), questo olio è molto costoso. Salvo una parte minore prodotta e consumata localmente, la produzione specializzata è quasi tutta esportata.

Distribuzione geografica

La pianta dell'argan viene considerata un "relietto" del Terziario: essa esiste infatti in Marocco da 80 milioni di anni, e probabilmente nel Terziario copriva vaste superfici del Nordafrica (che all'epoca era probabilmente unito alle isole Canarie) e dell'Europa meridionale, mentre questa vasta area di diffusione si contrasse nel Quaternario a causa dei mutamenti climatici connessi con le glaciazioni, il che spiegherebbe l'esistenza attuale di alcune colonie nella zona di Rabat (regione di Khemisset) e molto più a nord, vicino alla costa mediterranea tra gli Ait Iznassen. Una considerazione ulteriore della sua particolarità è che la famiglia delle Sapotacee, (a cui appartiene Argania), è altrimenti pressoché sconosciuta in quel distretto del pianeta. Oggi la massima concentrazione di queste piante si trova nella regione del Souss. Dal 1988 una zona di circa 830.000 ettari tra Agadir e Essaouira è stata dichiarata dall'UNESCO "Riserva della biosfera".

Produzione dell'olio

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. La provenienza da agricoltura biologica certificata assicura, inoltre, la mancanza di contaminazioni e di pesticidi.

Ha una resa bassissima: sono necessari cinquanta chili di bacche e 8 ore di

manodopera per produrre mezzo litro di olio.

Con movimenti ripetitivi e rapidissimi e con l'aiuto di un sasso vengono rotti i gusci duri dei noccioli, si estraggono le armelline (semi dentro i noccioli) e poi si tritano. Alla pasta ottenuta si aggiunge una piccola quantità di acqua tiepida per facilitare l'estrazione dell'olio quando la miscela sarà pressata in un piccolo mulino casalingo fatto di due pietre rotanti.

Il tutto viene poi impastato con acqua fredda in modo da facilitare l'estrazione dell'olio. La pasta ottenuta viene poi rimescolata e sottoposta a pressatura manuale che dà goccioline di olio emulsionate in acqua.

L'olio di Argan è leggermente più scuro rispetto all'olio d'oliva, ha uno spiccato aroma tostato ed un caratteristico gusto di nocciola.

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.

Le analisi effettuate evidenziano che i composti ad azione antiossidante di cui è ricco l'olio d'Argan, oltre agli effetti biologici e ai benefici nutrizionali, conferiscono una elevata stabilità verso i processi ossidativi e spiegano la buona conservabilità.

Uso cosmetico

L'olio di Argan è usato per la cura del viso e del corpo:

per i massaggi, per i capelli secchi, fragili, sfibrati e privi di lucentezza, per le unghie fragili miscelandolo con pari quantità di succo di limone. L'utilizzo di questo olio vegetale tal quale per applicazioni topiche, mette in luce importanti proprietà dermatologiche e funzionali: rapido assorbimento senza lasciare untuosità, sensazione sulla pelle di morbidezza, levigatezza e setosità. L'effetto idratante di barriera sulla cute, si mantiene elevato nel tempo, garantendo beneficio e nutrimento alle pelli disidratate. Le proprietà emollienti di questo lipide naturale, lo rendono adatto per la prevenzione del rilassamento cutaneo.

La struttura dell'epidermide è costituita in gran parte da acidi grassi essenziali, di cui l'acido linoleico è il più importante di tutti. Ogni giorno, la pelle è vittima di un processo irreversibile: l'invecchiamento.

Grazie all'alta concentrazione di acidi grassi essenziali e di vitamine E, tale olio protegge dalle aggressioni esterne neutralizzando i radicali liberi e assicura alla pelle idratazione e apporto di lipidi.

Rafforza le protezioni naturali, favorisce l'ossigenazione delle cellule rendendo la pelle più idratata e vitale.

L'olio di Argan risulta quindi una preziosa materia prima vegetale per lo sviluppo di preparazioni cosmetiche da utilizzare per il viso e per il corpo con funzione

idratante, nutriente ed anti-ageing. Le proprietà emollienti di questo lipide naturale lo rendono adatto per la prevenzione del rilassamento cutaneo, per mitigare rossori ed eczemi e nel processo di guarigione delle bruciature.



Curiosità

L'albero di Argan rappresenta uno degli alberi più vecchi sulla terra, pare sia comparso 80 milioni di anni fa nel Marocco meridionale. Il primo documento scritto risale al 1219 ed è contenuto nelle opere del medico arabo Ibn Al Baytar. Gli alberi di Argan piacciono molto anche alle capre marocchine e nonostante siano protetti da spine, permettono a questi animali di arrampicarsi anche sui rami più sottili per brucare le foglie più tenere e gustose.

Scritto di proprio pugno il 21 Gennaio 2011 alle ore 23.12 sorseggiando una calda tisana nella casa che fu del babbo di mio nonno in Montevarchi

In copertina ritratto di donna di Amedeo Modigliani
(Livorno, 12 luglio 1884 – Parigi, 24 gennaio 1920)

Bibliografia

Benzaria A, Meskini N, Dubois M, Croset M, Némoz G, Lagarde M, Prigent AF. Effect of dietary argan oil on fatty acid composition, proliferation, and phospholipase D activity of rat thymocytes, Nutrition: 2006; 22(6):628-37.

M. Hilali et al, "Influence of origin and extraction method on Argan Oil physico-chemical characteristics and composition", J. Agric. Food Chem., 2005, 53, 2081-2087

L.B. Rojas et al, "Colorimetric evaluation of phenolic content and GC-MS characterization of phenolic composition of alimentary and cosmetic Argan oil and press cake", J. Agric. Food Chem., 2005, 53, 9122-9127

O. M'Hirit, M. Bensyane, F.Benchekroun, S.M. El Yousfi, M. Bendaanoun, L'arganier, une espèce fruitière-forestière à usages multiples, éd. Pierre Mardaga, Sprimont (Belgio), 1998, ISBN 2-87009-684-4

J.F. Morton & G.L. Voss, "The argan tree (Argania sideroxylon, Sapotataceae), a desert source of edible oil", Economic Botany 41.2 (1987), pp. 221-233.