

L'Argania Spinosa, l'albero dove si arrampicano le capre

A cura di:

Dr Giuseppe Imprezzabile (g.impre@libero.it)

Erborista

Esperto in Medicina Erboristica ed Etnobotanica del Mondo Arabo

Consigliere Nazionale Federazione Erboristi Italiani - F.E.I.



Revisione di:

Djemme - Slow Travel

L'**albero di Argania** rappresenta uno degli alberi più antichi sulla terra. Si pensa che sia cresciuto circa 80 milioni di anni fa (Era Terziaria) nel Marocco meridionale e può vivere ancora oggi fino a 200 anni. Il primo documento scritto risale al 1219 ed è contenuto nelle opere dell'erborista arabo **Ibn Al Baytar**.



Oggi le donne berbere estraggono l'olio di Argania secondo un antico processo.

Centrale nella cultura marocchina, quest'albero ricopriva in altri tempi milioni di ettari; oggi, a seguito della selvaggia e sistematica deforestazione, causata da un'agricoltura intensiva, dall'uso massiccio del suo legno, e da una mancata politica di protezione dell'ambiente, questa specie, unica al mondo, risulta fortemente minacciata.

Quest'eccessiva degradazione è causata dalla mutilazione dei suoi rami per la raccolta dei frutti, dalla raccolta abusiva delle sue foglie per l'alimentazione animale e dall'eccessiva esportazione dei suoi legni, che servono per liberare i terreni alla costruzione edile o per altri fini, minacciando la sopravvivenza di questa specie. Inoltre, a causa del suo diffuso impiego come foraggio per pecore e cammelli, il numero di alberi di Argania si è drasticamente ridotto; i vecchi alberi sono morti, nessun nuovo albero è cresciuto, determinando così seri problemi di desertificazione e di erosione del suolo.

Tuttavia, da una ventina di anni, numerosi studi hanno potuto dimostrare e sostenere il suo cruciale ruolo socio-economico e di protezione della biodiversità. In questa regione, che ha una posizione strategica tra il Sahara e le pianure centrali del Marocco, l'Argania è divenuto il simbolo della lotta alla desertificazione: grazie alle sue profonde radici ed al suo fogliame, mantiene il suolo particolarmente fertile, proteggendolo dall'erosione eolica e idrica. Le popolazioni locali considerano questo albero prezioso e ne utilizzano tutte le sue parti: le foglie e la polpa come foraggio, il legno per farne carbone per il riscaldamento e anche per la piccola falegnameria. Dai suoi frutti la popolazione locale estrae due tipi di prodotto: un olio alimentare, dalle ricche proprietà nutritive, e un olio cosmetico, dalla forte azione idratante. Il nome Argan con cui la pianta è conosciuta corrisponde al nome locale, in lingua

berbera, tashelhit. 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. L'olio estratto dai noccioli dell'albero di Argania è chiamato anche **oro liquido del Marocco**; i berberi lo hanno sempre considerato superiore all'olio d'oliva. Oggi ci può capitare di leggere sulle guide turistiche di quest'albero particolare, dove le capre si arrampicano per mangiare i suoi frutti, color arancio, simili alle olive. A sud di Essaouira, nelle propaggini dell'Alto Atlante occidentale, scarsa di piogge, incomincia la zona dove crescono le "spinose piante di argania", la pianta che a me piace chiamare, della speranza, in arabo, *amal*.

L'argan costituisce oggi un reale mezzo per combattere l'esodo dalle campagne, dando lavoro a tantissime persone, soprattutto donne. Da circa vent'anni si sono formate delle cooperative di donne che attraverso un metodo tradizionale producono l'olio, sostenendo con il loro lavoro migliaia di persone e dando quindi anche una giustificazione economica e culturale alla conservazione della foresta di argan.

La ricercatrice **Zoubida Charrouf**, Professoressa nella Facoltà di Scienze dell'Università di Rabat e Presidente dell'**Associazione Ibn Al Baytar**, per la promozione e la diffusione culturale delle piante medicinali marocchine, ha contribuito molto alle conoscenze scientifiche di quest'olio e degli altri sottoprodotti dell'argan ed ha anche operato per fondare le prime cooperative di lavorazione dell'olio di argan dirette interamente da donne.



Oggi le foreste di Argania si estendono dentro le zone aride e semi aride del sud-ovest marocchino; l'Argania è un albero di una particolarità forestiera e fruttifera eccezionale, rappresenta circa il 65% della superficie boschiva della regione sud-ovest del Marocco. La massima concentrazione di queste piante si trova nella regione del Souss, tra Agadir e Essaouira. Nel 1998 l'**UNESCO** ha dichiarato la regione del Marocco, nella quale cresce l'albero di Argania, **Riserva Naturale**. Dal 1995 il GTZ (associazione tedesca per la collaborazione tecnica), su incarico del Ministero Federale per la Cooperazione Economica, si è impegnato in un'opera di rimboschimento delle foreste di Argania.

Profilo botanico

L'argan o argania (*Argania spinosa*; anche: *A. sideroxylon* Roem. & Schult.), appartiene alla **Famiglia tropicale delle Sapotaceae**, ed è la sola specie legnosa del genere *Argania* appartenente a questa Famiglia. Il nome *Argania* è associato al nome del villaggio di Argania, situato nelle colline tra Marrakech e Agadir. È un albero dai rami spinosi (da qui l'epiteto *spinosa*), alto da 8 a 10 metri, assai resistente e che può vivere anche 150-200 anni. È una pianta che si è perfettamente adattata all'aridità e la sua sagoma è molto caratteristica: chioma ampia e arrotondata, tronco nodoso, tortuoso e abbastanza corto, formato spesso da più parti intrecciate tra loro. 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 da uno a tre "noccioli". Un albero ne produce circa 8 kg all'anno. Le foglie hanno una colorazione verde scuro e sono coriacee. Questa pianta raccoglie l'acqua nelle sue foglie, trasformandosi in una squisitezza per le capre assetate. Per la maggior parte dell'anno, l'albero, la cui chioma può raggiungere un diametro di oltre 14 metri, mostra una crescita molto scarsa; crescendo maggiormente durante il periodo delle piogge, produce una copiosa quantità di foglie, fiori e frutti; sono tuttavia necessari altri 2 anni prima che i frutti arrivino a maturazione.

Estrazione e produzione dell'olio d'argan

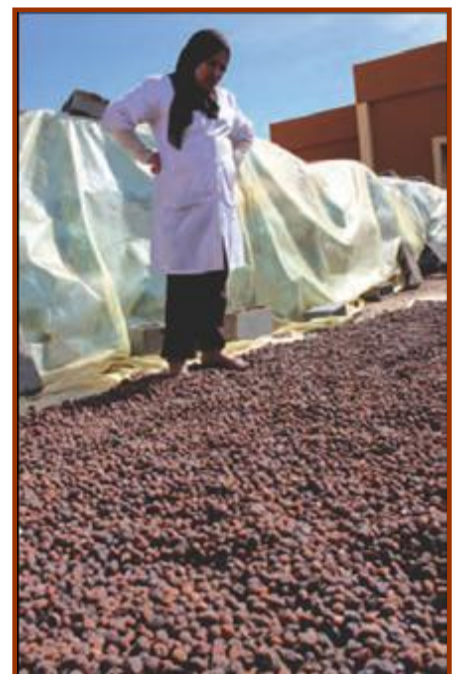


In tutta la zona sud-occidentale del Marocco, i proprietari dei terreni possono vendere i frutti dell'Argania spinosa, anche se **l'albero resta di proprietà dello stato**. I raccoglitori vendono il raccolto alle cooperative, per lo più cooperative formate da sole donne. Un albero rende tra i 50 e i 150 kg di frutti all'anno.

Un'attenzione particolare è prestata all'aspetto della raccolta. Infatti, i frutti possono essere mangiati dalle capre, che riescono ad arrampicarsi fin su la chioma, rigurgitandolo dopo 24 ore. Se questi noccioli sono utilizzati nella produzione dell'olio, quest'ultimo risulta fortemente alterato, sia per le sue proprietà che nel gusto. È quindi molto importante che si utilizzi il frutto intero per estrapolare il nocciolo.

Il frutto è poi seccato al sole e quindi privato della scorza. Questo lavoro può essere fatto da una macchina perché risulta molto faticoso. Le donne, quindi, separano la polpa dal nocciolo e la polpa è venduta come alimento per gli animali. Sono necessari 30 kg di frutta per ottenere 2 kg di mandorle. Il nocciolo viene quindi spaccato con grande agilità da parte delle donne. In ogni nocciolo possono esserci una, due o tre mandorle. Per la produzione dell'olio alimentare, la mandorla viene leggermente torrefatta. Il tempo di torrefazione è molto importante per il gusto dell'olio. Per l'olio cosmetico le mandorle vengono direttamente pressate a freddo (massimo a 40°) o attraverso delle macchine (fabbricazione semi-artigianale) o attraverso una pressa di pietra (fabbricazione artigianale), che richiede l'uso di acqua e ciò limita la capacità di conservazione dell'olio. Sono necessari **circa 2,5 kg di mandorle per ottenere un 1 lt di olio**.

Per avere una qualità maggiore del prodotto, sia alimentare che cosmetico, viene preferito un **metodo semi-artigianale** ad un metodo completamente artigianale. Quest'ultimo infatti non ha nessun controllo a livello di igiene, i noccioli possono essere quelli rigurgitati dalle capre e la torrefazione fatta con fuoco a legna, senza nessun controllo sulla temperatura. L'olio presenta un colore scuro, delle proprietà alterate e una qualità non costante nel tempo. Per l'olio di lavorazione semi-artigianale le donne delle varie cooperative acquistano i frutti presso i piccoli produttori con attenzione, selezionando le migliori qualità. Dopo tale selezione, l'estrazione avviene con un gesto rapido, preciso e minuzioso. La torrefazione avviene con un controllo rigoroso della temperatura. La spremitura è a freddo e per via meccanica, ciò permette all'olio di non entrare in contatto con l'acqua, mantenendo un bel colore dorato e un odore gradevole. L'olio è quindi filtrato per evitare qualsiasi deposito. La sua conservazione è più lunga (fino a due anni) senza rischi di contaminazione o di ossidazione. In tal modo l'olio ottenuto offre una garanzia di qualità e di costanza tra le diverse produzioni.



L'olio di tipo industriale, spesso prodotto da imprese che si trovano all'estero, non garantisce nessun controllo sulla qualità. Le imprese acquistano direttamente le mandorle sul mercato a un prezzo molto basso e non si preoccupano delle condizioni di lavoro delle donne, né della qualità delle mandorle acquistate, che al prezzo offerto, sono spesso quelle provenienti dai noccioli rigurgitati dalle capre. Attualmente la produzione dell'olio di argan, operata dalle cooperative di sole donne, grazie al sostegno delle Università di Rabat e grazie ai fondi per la ricerca e la salvaguardia di questa specie, ha

migliorato i processi di produzione, andando ad agire soprattutto sul tempo di conservabilità dell'olio estratto, che prima era di sei mesi al massimo, e adesso si è potuto arrivare ad un massimo di 24 mesi, e ad un livello di riproducibilità dell'estratto che ne rende possibile i test clinici, che oggi confermano, la sua azione ipo-colesterolemizzante.

L'olio d'argan nella cultura berbera

L'olio di Argan, molto saporito, dal gusto raffinato, con un delicato aroma di nocciola, è usato nella **cucina tradizionale berbera** semplicemente per inzuppare il pane, ma anche per aromatizzare le insalate, i piatti di verdure o cereali. L'olio alimentare, più scuro e dal sapore più forte, dell'olio ad utilizzo cosmetico, a causa della torrefazione dei semi, è molto nutritivo e costituisce, insieme a mandorle tritate e miele, l'**amlou**, una pasta molto nutritiva usata per la prima colazione. La **medicina tradizionale** lo ha impiegato per le malattie cardiovascolari ed il colesterolo. L'**olio cosmetico**, più chiaro, si usa applicandolo sulla pelle e sui capelli e sarebbe efficace contro la caduta dei capelli, gli eczemi, la disidratazione della pelle.

Impronta chimica

Gli acidi grassi, contenuti nell'olio di argan, sono per l'80% acidi grassi insaturi. Gli acidi oleici e linoleici sono presenti a partire dal 45% e 35% rispettivamente (Charrouf, 1984); questo conferisce all'olio delle buone qualità dietetiche. L'olio di argan è uno degli oli più ricchi in acidi grassi insaturi; la sua azione idratante e ristrutturante della pelle è confermata oggi scientificamente. Nel meccanismo d'azione, si ipotizza una reale ricostruzione dello strato corneo (Fabre 1999). La carenza di acidi grassi essenziali, inevitabile con il passare degli anni, causa un invecchiamento della pelle, che si traduce in un disseccamento e una perdita di elasticità della stessa, favorendo la formazione delle rughe. L'azione idratante e ristrutturante dell'olio di argan avviene grazie ad una correzione della carenza di acidi grassi insaturi, responsabili tra le altre cose della fluidità delle membrane e delle mediazioni cellulari. L'olio di argan è ricco in tocoferoli: 700 mg/kg. I principali rappresentanti di questa classe di composti riscontrati negli estratti di argan sono l'alfa-tocoferolo o Vit. E (5%), gamma-tocoferolo (83%), e il delta-tocoferolo (12%). Tra i polifenoli identificati, l'acido caffeico. La presenza di triterpeni e fitosteroli allarga notevolmente lo spettro d'azione dell'olio, dando all'olio di uso cosmetico proprietà cicatrizzanti, protettive per la pelle e un'azione disinfettante locale; importante l'azione protettiva dai raggi solari dei suoi costituenti.



Uso cosmetico ed alimentare ricerche e sviluppo

Molti ricercatori marocchini e francesi hanno studiato le possibili applicazioni medicinali e farmaceutiche dell'olio di argan; oggi sono tanti i laboratori cosmetici e farmaceutici che stanno investendo nella ricerca di questa specie endemica del Marocco, puntando soprattutto l'attenzione sul piano medicamentoso, esattamente sull'azione dell'olio di argan nel ringiovanimento cellulare, azione antiossidante, azione ipocolesterolemizzante e, non ultimo per importanza, azione sulle problematiche cardiovascolari. Tra le nuove ricerche sull'olio di argan, di notevole interesse la sua azione sull'ipertensione arteriosa. Staff di ricercatori marocchini e francesi hanno confermato che con una consumazione regolare nell'alimentazione, l'olio di argan può ridurre del 50% il rischio di ipertensione arteriosa. Ancora, studi, sia marocchini che europei, confermano l'azione benefica dell'argan per il cuore, proteggendolo contro i rischi procurati dall'ipercolesterolemia, perciò arteriosclerosi e infarto del miocardio.

Oggi l'olio di argan rappresenta per il territorio e il popolo marocchino una possibile fonte di benessere sociale ed economico; l'orientamento degli studi e delle ricerche è sempre di più indirizzato verso l'uso alimentare, anche se l'uso cosmetico rappresenta l'utilizzo maggiore verso questa pianta, specialmente per noi occidentali; non dimenticando che l'argania è divenuto il simbolo della lotta alla desertificazione e della protezione della biodiversità.

Occuperemmo qui tantissimo spazio, ma sarebbe interessante ritornare su questa pianta endemica del sud del Marocco, per scandagliare con più attenzione i vari studi che oggi sono portati alla luce dai ricercatori marocchini. Non ultima, l'importanza sociale di questa pianta, una speranza per tutte le donne del Marocco, una speranza chiamata *amal*.

Per la **bibliografia**, scrivete all'autore (g.impre@libero.it).