

YIPRESSEMITTEILUNG

Arganöl & Co.: Diese Superfoods kommen aus Marokko

- Das Mazagan Beach & Golf Resort präsentiert Marokkos Superfoods
- Arganöl zur Einnahme und als Pflegeprodukt vielseitig anwendbar
- Beliebteste Dattelsorte Medjool stammt aus Marokko

El Jadida, 23. Juli 2019 – Superfoods sind natürliche Lebensmittel mit einem hohen Anteil an Vitaminen, Mineralstoffen und Antioxidantien. Sie sind gesund, heilen und pflegen. Neben regionalen sind auch viele exotische Produkte auf dem Markt. Das Mazagan Beach & Golf Resort (www.mazaganbeachresort.com/de) stellt fünf marokkanische Superfoods und ihre Wirkung vor. Das Mazagan bietet zahlreiche traditionelle Gerichte an, die im [Morjana](#) im marokkanischen Stil oder im [Al Firma](#), einem traditionellen Berberzelt unter Sternenhimmel, genossen werden können.

1. Arganöl: Das flüssige Gold aus dem Orient

Das Gebiet, in dem der Arganbaum wächst, liegt im südwestlichen Marokko und wurde 1998 von der UNESCO zum Biosphärenreservat erklärt. Das Öl der mandelgroßen Frucht kann vielseitig angewendet werden: Als Nahrungsergänzungsmittel versorgt es den Körper unter anderem mit reichlich Vitamin E und essentiellen, mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Es schützt außerdem vor Zellschäden, stärkt das Immunsystem und wirkt gesundheitsfördernd. Hierzulande wird Arganöl noch hauptsächlich für Pflegeprodukte verwendet. Haut und Haare werden langanhaltend mit Feuchtigkeit versorgt, Haarschäden repariert bzw. vorgebeugt und Hautunreinheiten gelindert.

2. Datteln: Das Brot der Wüste

Aufgrund ihrer hohen Nährstoffdichte werden Datteln auch das Brot der Wüste genannt. Die Medjool-Dattel ist besonders beliebt und stammt aus Marokko. Sie ist die einzige Sorte, die nach dem Pflücken sofort gegessen werden kann. Die Dattel ist das Obst mit dem höchsten Energiegehalt und enthält viele wichtige Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente. So wird beispielsweise das Immunsystem intakt gehalten, das Herz geschützt und der Cholesterinspiegel gesenkt. Die Früchte sind zwar sehr kalorienreich und zuckerhaltig, zählen jedoch zu den gesündesten Trockenfrüchten.

3. Leinsamen: Die günstigere Alternative zu Chia

Die im Handel erhältlichen Leinsamen kommen überwiegend aus Marokko. Sie sind eine gute Omega-3-Quelle, binden Gift- und Schadstoffe und weisen eine hohe Eiweißkonzentration auf. Auch wenn Leinsamen aus 40 Prozent Fett bestehen, sind sie nur bei übermäßigem Verzehr wahre Kalorienbomben. Sie können außerdem in veganen Speisen als Ei-Ersatz genutzt werden und eignen sich somit für herzhaftere als auch für süße Speisen.

4. Oliven: Marokko verzeichnete 2018 Rekordernte

Marokko gehört weltweit zu den fünf wichtigsten Produzenten von Olivenöl. Im Jahr 2018 ist die Produktion im Vergleich zum Vorjahr um rund 48 Prozent gestiegen. Es wurden insgesamt 1,56 Millionen Tonnen Oliven geerntet. Die Früchte haben einen hohen Anteil an ungesättigten Fettsäuren, wirken entzündungshemmend und stärken das Immunsystem.

5. Feigen: Exot in Deutschland, Klassiker in Marokko

In Marokko gehören Feigen in viele verschiedene Gerichte, insbesondere in die traditionelle Tajine. Auch hier ist das nordafrikanische Land einer der Hauptproduzenten – 90 Prozent der Weltproduktion stammen aus dem Mittelmeerraum. Feigen waren schon in der Antike sehr beliebt und liefern viele Vitamine, Mineralstoffe, verdauungsfördernde Enzyme und Ballaststoffe. Dadurch regulieren sie den Stoffwechsel, wirken sich positiv auf Haare, Haut und Nägel aus und fördern die Zellregeneration und den Energiehaushalt.

Über das Mazagan Beach & Golf Resort

Das Mazagan Beach & Golf Resort (www.mazaganbeachresort.com/de) ist ein 5-Sterne Hotel in El Jadida, 90 Kilometer von Casablanca, Marokko entfernt. Das Resort ist 250 Hektar groß und liegt an einem sieben Kilometer langen Sandstrand am Atlantik. Das Hotel verfügt über 462 Zimmer (42-44m²) und 30 Suiten (82- 342m²). Den Gästen wird ein breites Angebot an Sportmöglichkeiten geboten: Ein hoteleigener Golfplatz (18 Loch) designt von Gary Player, Tennisplätze, ein Fußballfeld sowie Reitmöglichkeiten. Ein Spa-Bereich ist mit 19 Behandlungsräumen, einem Schönheitssalon, Saunen und einem Fitnessstudio ausgestattet. Zahlreiche Restaurants reichen marokkanische Spezialitäten sowie internationale Klassiker. Kinder und Jugendliche haben die Möglichkeit täglich an betreuten Gruppenaktivitäten in den drei Kids Clubs teilzunehmen. Ein privater Babysitting-Service steht zusätzlich zur Verfügung.

Pressekontakte: Katharina van Wickeren | katharina.vanwickeren@tonka-pr.com | +49.30.4036476-12