

# Der Sheabaum

## oder

### Was ist Sheabutter?



In seiner Heimat ist er wohl eher klein zu nennen: Der knorrig wachsende Sheabaum wird 10 bis 15 m hoch und ist Bestandteil der natürlichen Vegetation eines begrenzten ca. 300 km breiten Vegetationsstreifens, der sich von Mali über Burkina Faso nach Ghana, Togo und Benin ausbreitet. Nur hier, nirgends sonst auf der Welt gedeiht dieser Baum.

Die milchsafführenden Bäume mit ledrigen Blättern blühen erst mit 20 Jahren und erreichen im Alter von 30 ihre volle Fruchtproduktion, die dann über 100 Jahre bestehen bleibt. Die im reifen Zustand grünen, pflaumenförmigen Früchte besitzen einen Durchmesser von bis zu 4 cm. Die weiche grüne Außenschale wird gerne gegessen. Mit bis zu 50 % Fettanteil sind die Fruchtkerne (Nüsse) in Burkina Faso eine begehrte und traditionelle Quelle für Hautpflege- und Speisefett. Wegen seiner besonderen Bedeutung wird der Sheabaum von der Bevölkerung geheiligt und darf nicht gefällt werden.

#### **Gold der Frauen: Sheabutter**

Sheabutter ist Frauensache. Wenn es Zeit ist, die Sheabutter, auch Karité genannt, zu gewinnen, versammeln sich die Frauen an einem zentralen Ort ihres Dorfes, der eigens für ihr Vorhaben eingerichtet ist. Die nach der Ernte getrockneten Nüsse werden geschält, in einem Lehmofen erhitzt und danach in Mörsern zerstampft. Die entstandene Masse wird mit Wasser verdünnt und ca. 45 Minuten lang geschlagen. Die enthaltene Butter löst sich und kann abgeschöpft werden (der Prozeß ist vergleichbar mit dem Buttern von Milch). Eine weißlich-gelbe Masse, die unraffinierte Sheabutter, ist das leicht würzig duftende Ergebnis. Die fertige Butter wird in einem Lagerhaus, das allein für diesen Zweck dient, bis zum Abtransport gelagert. Sheabutter findet mittlerweile in aller Welt Liebhaber.

### **Inhaltsstoffe:**

Sheabutter: gesättigte und ungesättigte Fettsäuren mit hohem Anteil an unverseifbaren Triglyceriden, Ölsäure, Triterpenalkohole, Vitamin E, Provitamin A, Allantoin.

### **Verwendung:**

Zur Gewinnung der Sheabutter, auch Karité genannt, werden die aus den Früchten gelösten Nüsse warm ausgepresst, das gewonnene Fett zur Verminderung des sehr charakteristischen Eigengeruchs mithilfe von Bleicherde raffiniert und durch Wasserdampf desodoriert. Aufgrund ihrer pflegenden Eigenschaften wird Sheabutter gerne in Kosmetikpräparaten, besonders für trockene und allergiegefährdete Haut verwendet.

Man schreibt der Sheabutter folgende Qualitäten zu:

- Erzeugung eines weichen, angenehmen Hautgefühls
- Gegen Hautalterung – Sheabutter strafft die Haut
- Schutz der Haut vor Austrocknung – besonders die zarte Haut an Gesicht, Hals und Dekolletee spricht auf die sanfte Sheabutter an
- Für Hände und Fingernägel nach starker Beanspruchung
- Macht rissige, verhornte Haut an den Füßen wieder geschmeidig
- Nach dem Solariumbesuch oder Sonnenbad (Badeurlaub)
- Beschleunigung der Heilung von oberflächlichen Hautverletzungen und Hautreizungen
- gute Hautverträglichkeit leichter Lichtschutz-Effekt
- Auch für Menschen mit **Neurodermitis/Psoriasis** können von den pflegenden Eigenschaften der Sheabutter profitieren – sollten die Verwendung aber mit dem Hautarzt abklären

Besonders die unverseifbaren Bestandteile der Sheabutter erzeugen durch ihre feuchtigkeitsbindenden Eigenschaften ein geschmeidiges Hautgefühl.

In Afrika wird Sheabutter traditionell zur Hautpflege, bei Rheuma, Muskel- und Gelenkschmerzen genutzt, außerdem zur Vermeidung und Rückbildung von Schwangerschaftsstreifen sowie zur Baby-Pflege.

Sheabutter wird ebenfalls als Lampenöl, zur Seifenherstellung sowie als Speiseöl verwendet

Seinen Namen erhielt der Sheabaum Ende des 18. Jahrhunderts vom schottischen Afrikareisenden Mungo Park. Vermutlich ließ er sich von der afrikanischen Bambara-Sprache inspirieren, in der "sii" heilig heißt. Mungo Park zu Ehren wird der Sheabaum noch heute wissenschaftlich *Butyrospermum parkii* genannt (lateinisch *butyro* = Butter, *spermum* = Samen).

### **Wissenswertes:**

In seiner zentralafrikanischen Heimat stellt der Sheabaum die wesentliche Quelle für Speise- und Hautpflegefett dar, die Früchte werden zudem gegessen. Als heiligem Baum gebührt ihm besondere Beachtung: Die Ernte der Früchte wird deshalb durch ein altes Ritual geregelt, "Begu" genannt. Der Beginn der Erntezeit wird mit einem Fest eingeläutet, bei dem Trankopfer und die Schlachtung eines Huhns unter einem Ebenholzbaum den Höhepunkt bilden. Mit dem Fett der ersten gesammelten Nüsse bereitet man ein Gericht aus braunen Bohnen, das von der Dorfgemeinschaft

während des Festes verspeist wird. Während der Erntezeit werden die gesammelten, luftgetrockneten und von der Schale befreiten Nüsse in hölzernen Mörsern zu grobkörnigem Mehl zustampft und anschließend nach einem Geheimrezept zu einer butterähnlichen Masse gekocht. Laut Tradition dürfen übrigens nur Frauen die Früchte des heiligen Baums der Savanne ernten. Männern ist es danach verboten, Hand an den Baum anzulegen, der von ihnen nicht gefällt werden darf.

In der heißen Sahara hat die Sheabutter eine lebenserhaltende Funktion: Die dortigen Menschen schützen mit ihr seit Jahrhunderten die Haut gegen den austrocknenden Wind.

In Deutschland wurden Sheabutter-Produkte erstmals Ende des 19. Jahrhunderts eingeführt. Die ersten großen Praxistests zur Hautpflege fanden in den Jahren 1930 bis 1952 statt. Der hohe Fettanteil der Früchte begeisterte die Chemiker ebenso wie die lange Haltbarkeit ohne Konservierungsstoffe. Mitte der 1960er Jahre verschwand die Sheabutter von den Weltmärkten zugunsten der von den Industrieländern geförderten Kakaobutter. In den letzten Jahren hat der kostbare Rohstoff wieder an Bedeutung als strukturgebende Natursubstanz hochwertiger Kosmetika erlangt.

**Quelle: Internet**