

Das Beste aus der Kokosnuss

**Natives Bio-Kokosöl
(Virgin Coconut Oil)
und Bio-Kokosmehl**



Ulrike Gonder

Impressum:



Ulrike Gonder, Jahrgang 1961, ist Ernährungswissenschaftlerin, freie Wissenschaftsjournalistin und Buchautorin. Da die (gesättigten) Fette nach ihrer Einschätzung viel zu schlecht wegkommen, wenn es um gesunde Ernährung geht, hat sie unter anderem zwei Bücher zum Thema Fett geschrieben. (www.ugonder.de/html/buecher)

Alle Zahlenangaben in diesem Heft sind Näherungswerte, da die Bestandteile von Lebensmitteln natürlichen Schwankungen unterliegen und von der Provenienz (Herkunft), dem klimatischen Einfluss sowie den Bodenverhältnissen und ökologischen Anbaubedingungen abhängen.

Gestaltung:

Verlag Jörg Mitzkat
Allersheimer Straße 45
37603 Holzminden

Das Beste aus der Kokosnuss: Natives Kokosnussöl und Kokosnussmehl

Natives, naturbelassenes und unraffiniertes Kokosöl (Virgin Coconut Oil) und Kokosnussmehl

von *Ulrike Gonder*

Inhalt:

Natives Bio-Kokosöl – Virgin Coconut Oil: Ein natürliches Fett mit einzigartigen Eigenschaften	6
Tropische Küche: Ohne Kokosnüsse geht nichts	7
Ohne Fett keine Gesundheit: Es kommt auf die Mischung und die richtige Auswahl an	10
Der große Unterschied: Was natives Bio-Kokosöl – Virgin Coconut Oil – so besonders macht	28
Was bleibt: Bio-Kokosmehl: Glutenfrei, ballaststoffreich und vielseitig verwendbar	34

Bio-Kokosöl und Kokosmehl:

Die Vorteile im Überblick

Reines Bio-Kokosöl – Virgin Coconut Oil

- ist leicht verdaulich und gut bekömmlich
- enthält keine schädlichen Trans-Fette
- enthält kein Cholesterin
- erhöht im Körper vor allem das „gute“ Cholesterin
- kann helfen, das Körpergewicht zu halten
- ist reich an mittelkettigen Fettsäuren, vor allem Laurinsäure
- ist ein guter Selenlieferant
- trägt zum Schutz vor Bakterien, Viren und vermutlich auch Pilzen bei
- ist besonders gut haltbar und hitzebeständig
- ist vielseitig einsetzbar
- ist ein guter Buttersatz bei Milchallergie
- schützt und pflegt Haut und Haar

Und: es schmeckt hervorragend!

Bio-Kokosmehl

- ist eins der ballaststoffreichsten Mehle
- bläht trotzdem nicht
- enthält für ein Mehl viel Eiweiß und wenig Kohlenhydrate
- ist moderat im Fettgehalt
- wirkt sich günstig auf den Blutzuckerspiegel aus
- hat einen geringen Glykämischen Index
- hat einen angenehm süßen Geschmack
- ist glutenfrei und daher auch für die Ernährung bei Zöliakie / Sprue geeignet



Natives Bio-Kokosöl – Virgin Coconut Oil:

Ein natürliches Fett mit einzigartigen Eigenschaften

Kokosnüsse liefern ein klares, reines Öl mit einem milden, fein-nussigen, aromatischen Geschmack. Kokosöl ist in tropischen Ländern seit Generationen ein fester Bestandteil des täglichen Lebens: Man verwendet es sowohl für die traditionelle Küche als auch für die Pflege von Haut und Haaren. Die vielen Vorzüge des hochwertigen nativen Kokosöls sind hierzulande erst wenigen Menschen bekannt.

Vielleicht liegt dies daran, dass Kokosfett vielen nur als „billiges“ Plattenfett zum Braten und Frittieren bekannt ist. Tatsächlich finden sich in vielen Supermarktregalen nur diese stark verarbeiteten und wenig delikaten Kokosfette.

Dazu kommt, dass Kokosöl überwiegend aus gesättigten Fettsäuren besteht. Diesen Fettbausteinen werden unerwünschte gesundheitliche Effekte nachgesagt. Wissenschaftliche Studien und die Erfahrung zeigen jedoch, dass es sich dabei um unbelegte Gerüchte handelt. Höchste Zeit also, mehr über das delikate Öl der Kokosnuss und seine einzigartigen Eigenschaften zu erfahren.

Lesen Sie auf den nächsten Seiten, warum natives Bio-Kokosöl ein ebenso gesundes wie wohlschmeckendes Fett ist, welche praktischen Vorteile es hat und woran Sie die beste Qualität erkennen.

Tropische Küche:

Ohne Kokosnüsse geht nichts

Kilometerlange, weiße Strände, blauer Himmel, das Rauschen der Brandung – die Tropen locken Urlauber aus aller Welt zum Ausspannen und Auftanken. Hier lässt es sich leben, die Natur ist überwältigend, die Menschen gastfreundlich, das Essen köstlich.

Seit Tausenden von Jahren nutzen die Bewohner Südindiens, der Südsee-Inseln und anderer tropischer und subtropischer Gebiete ganz selbstverständlich die Vielfalt der Kokospalme und ihrer Nüsse. Die Palme liefert Bau- und Brennmaterial, das hochwertige Öl der Kokosnuss pflegt Haut und Haare, und eine Mahlzeit ohne irgendetwas von der Kokosnuss ist eigentlich undenkbar.

Kaltgepresstes Kokosöl macht Ihre Gerichte besonders bekömmlich und schmackhaft, verleiht ihnen eine dezente Geschmacksnote, ist wohltuend und leicht verdaulich. Es ist als Brotaufstrich eine gesunde Alternative zu Butter und Margarine, enthält kein Cholesterin und keine Trans-Fettsäuren! Ein hitzestabiles Pflanzenfett für die heiße Küche, den Wok sowie zum Backen, Braten und Frittieren.



Westliche Mediziner, wie der amerikanische Zahnarzt Dr. Weston Price, der in den 30er Jahren die pazifischen Inseln bereiste, waren vom Nährstoffreichtum der traditionellen Gerichte beeindruckt: Obgleich viele Speisen einen hohen Fettgehalt aufwiesen, war auch der Vitamingehalt außerordentlich hoch und die Insulaner erfreuten sich einer guten Gesundheit. Die in westlichen Zivilisationen üblichen Krankheiten kamen, wie bei vielen anderen naturgemäß lebenden Völkern, kaum vor.



! Der Nährstoffreichtum der Kokosnuss (Fett, Eiweiß, Vitamine) sorgte über viele Generationen mit dafür, dass die Bewohner der tropischen Paradiese gesund und wohlgenährt waren.

In fast jeder traditionellen Tropen-Mahlzeit findet sich etwas von der Kokosnuss: Kokosfleisch dient als Snack oder Zwischenmahlzeit, Kokosmilch wird für Soßen und Getränke verwendet, das Kokosöl zum Braten, Kochen, Backen und Frittieren. Durch die Kombination der Kokosnuss mit den anderen traditionellen Lebensmitteln, wie Fisch, Fleisch, Gemüse, Früchte und Reis, entsteht eine perfekte Ernährungsweise: Nahrhaft, sättigend und dabei ausgesprochen vitamin-, mineralstoff- und ballaststoffreich.

Eine Kokosnuss enthält rund:



- 45% Wasser
- 35% Fett
- 9% Ballaststoffe
- 5% Kohlenhydrate
- 5% Eiweiß
- 1% Vitamine und Mineralstoffe

Erkrankungen des Fettstoffwechsels, wie sie in westlichen Industrienationen häufig sind, kennen die Südseebewohner erst, seit sie ihre traditionelle Essweise aufgaben und vermehrt Weißmehl- und Fertigprodukte, Zucker, Sojaöl

und Cola konsumieren. Natürlich tragen auch andere Einflüsse, wie eine geringere körperliche Bewegung, mehr Stress und das Rauchen dazu bei, wenn die Menschen in der Südsee heute vermehrt übergewichtig, herz-, gefäß- und zuckerkrank sind. Am traditionell üblichen Kokosöl kann es jedenfalls nicht liegen, das haben die Menschen seit alters her genossen. Das bestätigt auch eine Studie aus West-Sumatra: Dort erwiesen sich weder Kokosöl noch die darin enthaltenen gesättigten Fettsäuren noch das Fett allgemein als Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen (Lipoeto, 2004).

☺ Kokosnüsse sind offensichtlich nur dann ungesund, wenn sie einem aus großer Höhe auf den Kopf fallen. ☹



Ohne Fett keine Gesundheit:

Es kommt auf die Mischung und die richtige Auswahl an

Das Fett kommt beim Thema gesunde Ernährung meist nicht gut weg – zu Unrecht, wie sich heute zeigt. Sicher, Fett liefert viele Kalorien und je nach Beschaffenheit kann es den Cholesterinspiegel beeinflussen. Diese beiden Eigenschaften führten dazu, dass im Grunde allen Menschen eine relativ fettarme Kost empfohlen wurde, um Übergewicht und Fettstoffwechselstörungen, Herzinfarkt und Schlaganfall vorzubeugen. Heute wissen wir, dass dies ein Irrweg war. So meldete die renommierte amerikanische Harvard-Universität (Harvard, 2011), man solle endlich aufhören, fettarmes Essen als gesund zu bewerben und den Verbrauchern lieber **die Vorteile gesunder Fette nahebringen**.

Zunächst einmal: Ohne Fett könnten wir gar nicht existieren, es ist ein lebensnotwendiger Nährstoff. Es dient im Körper nicht nur als Energiespeicher für Notzeiten, es formt unseren Körper, unterstützt ihn bei der Temperaturregulation, schützt und versorgt empfindliche Organe. Zudem ist Fett ein ganz wichtiger Bestandteil der Zellmembranen, die jede einzelne unserer Körperzellen umhüllen und mit dafür verantwortlich sind, dass alle Körpervorgänge reibungslos funktionieren.

Mit seinen vielen Kalorien ist das Fett natürlich auch ein exzellenter Energielieferant. Unsere Muskeln, allen voran der Herzmuskel, mögen am liebsten Fett zur Energiegewinnung „verbrennen“. Ledig-

lich Hirn- und Blutgefäße ziehen Zucker als „Brennstoff“ vor. Das Fett aus der Nahrung liefert neben Energie auch fettlösliche Vitamine (A, D, E, K) sowie lebensnotwendige (essenzielle) Fettbausteine. Auch sorgt es für Aroma und Geschmack, denn viele Geschmacksstoffe sind fettlöslich.

Die Dosis macht das Gift

Immer mehr Studien widerlegen die althergebrachte Ansicht, dass vor allem der Fettgehalt der Nahrung daran schuld ist, wenn Menschen zu dick oder krank werden.

Die Gründe dafür, warum jemand übergewichtig wird, sind vielfältig. Es liegt nicht nur am Essen und schon gar nicht an einem einzelnen Nährstoff. Folglich darf man dem Fett dafür auch nicht die

Schuld in die Schuhe schieben. Denn auch mit einer kohlenhydratreichen, fettarmen Kost kann man sich überessen und an Gewicht zulegen – nicht ohne Grund hat man Nutzvieh seit Jahrhunderten mit fettarmem, kohlenhydratreichem Getreide gemästet. Am Ende entscheidet neben der Veranlagung und den Hormonen die individuelle Kalorienbilanz: Mit welchen Lebensmitteln man zuviel gefuttert hat, ist zunächst einmal zweitrangig.

Auch beim Thema Fettstoffwechselstörungen sind die Fette in jüngerer Zeit immer weiter rehabilitiert worden. Das bedeutet: Auch bei erhöhten Cholesterin- und Blutfettwerten (Triglyceride) kommt es nicht in erster Linie darauf an, Fett zu meiden. Im Gegenteil: Entscheidend ist, das richtige Fett zu essen, also die



Fettqualität zu verbessern. Was das bedeutet und warum die Fette viel gesünder sind, als lange Zeit angenommen, soll im Folgenden etwas genauer erklärt werden.

Was ist Fett?

Man kennt das ja: Fette lösen sich nicht in Wasser, schwimmen deswegen oben auf der Suppe und verursachen beim Kleckern gerne hartnäckige Fettflecken. Das liegt an ihrem chemischen Aufbau, und der ist ganz einfach: Jedes Fett besteht aus dem „Frostschutzmittel“ Glycerin, an dem je drei Fettsäuren haften. Diese Fettsäuren beeinflussen ganz wesentlich die Eigenschaften eines Fettes, sowohl in der Küche als auch im Körper.

Fettsäuren sind also wichtige Fettbausteine. Sie können unterschiedlich lang, gesättigt oder

Fettsäurezusammensetzung von nativem Bio-Kokosöl – Virgin Coconut Oil

Kurzformel*	Bezeichnung der Fettsäure	Prozentanteil in nativem Kokosöl	
		Minimum	Maximum
gesättigte Fettsäuren			
6 : 0	Capronsäure	0,8	1,0
8 : 0	Caprylsäure	9,2	12,5
10 : 0	Caprinsäure	5,9	7,0
12 : 0	Laurinsäure	45,0	51,0
14 : 0	Myristinsäure	16,5	20,5
16 : 0	Palmitinsäure	6,0	8,5
18 : 0	Stearinsäure	2,5	2,8
einfach ungesättigte Fettsäuren			
18 : 1	Ölsäure	4,2	6,4
mehrfach ungesättigte Fettsäuren			
18 : 2	Linolsäure	0,7	1,5

Quelle: LEFO – Institut für Lebensmittel und Umwelt GmbH, Ahrensburg

*Verhältnis der Anzahl von Kohlenstoffatomen zur Anzahl der ungesättigten Doppelbindungen im Fettsäuremolekül

ungesättigt sein. Gesättigte Fettsäuren machen ein Fett fester und unempfindlicher gegenüber Hitze, Licht und Luft. Ungesättigte Fettsäuren machen es flüssig und empfindlicher, sodass es schneller ranzig wird.

! Je flüssiger ein naturbelassenes Fett bei Zimmertemperatur ist, desto mehr ungesättigte Fettsäuren enthält es, wie z.B. Oliven- oder Rapsöl.

Je fester ein naturbelassenes Fett ist, desto mehr gesättigte Fettsäuren enthält es, wie z.B. natives Kokosöl* oder Butterschmalz.

Wenn von gesättigten Fettsäuren die Rede ist, werden meist die tierischen Fette Butter, Talg und Schmalz genannt. Sie bestehen zu 50 bis 60% aus gesättigten Fettsäuren, der Rest ist auch hier

ungesättigt. Es gibt jedoch auch Pflanzenfette, die von Natur aus reich an gesättigten Fettsäuren sind. Neben dem Palmkernfett ist der Spitzenreiter das Kokosöl: Es besteht zu über 90% aus gesättigten Fettsäuren. Daher ist es bei Zimmertemperatur cremig bis fest und lange haltbar. Kokosfett* schmilzt erst ab etwa 25°C zu einem klaren, flüssigen Öl.

Fettsäuren beeinflussen den Cholesterinspiegel

Wenn es um gesunde Ernährung geht, steht neben dem Gewicht oft der Cholesterinspiegel im Vordergrund. Ein erhöhter Cholesterinspiegel ist ein Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Arteriosklerose, Herzinfarkt und Schlaganfall. Unstrittig ist, dass die Fettsäuren aus der Nahrung

*In den Tropen liegt das Kokosfett aufgrund der Wärme als Kokosöl vor, bei uns ist es bei Zimmertemperatur eher fest. Der Einheitlichkeit halber, sprechen wir hier allgemein von Kokosöl.

Fettsäuren verschiedener Speiseöle (pro 100 g*)

Speiseöl	Fettsäuren		
	gesättigte	einfach ungesättigte	mehrfach ungesättigte
Distelöl	9-12 g	12 g	75 g
Erdnussöl (Bio)	18 g	53 g	30 g
Hanföl (Bio)	8 g	12 g	80 g
Kakaobutter	60 g	33 g	3 g
Kokosöl (Bio)	90-97 g	1-6 g	2-4 g
Kürbiskernöl (Bio)	9 g	34 g	57 g
Leinöl (Bio)	9 g	19 g	72 g
Maiskeimöl	13 g	29 g	53 g
Mandelöl (Bio)	9 g	74 g	17 g
Olivenöl (nativ)	13 g	70-76 g	8-9 g
Palmfett	50 g	37 g	10 g
Palmkernfett	82 g	12 g	1,5 g
Rapsöl	6-8 g	55-65 g	32-40 g
Sesamöl (Bio)	12 g	40-42 g	43-45 g
Sojaöl	14 g	20-27 g	57-62 g
Sonnenblumenöl	10-12 g	22 g	61-65 g
Traubenkernöl	9 g	16 g	66-70 g
Walnussöl	11-16 g	16-28 g	56-70 g
Weizenkeimöl	16 g	18 g	61-64 g

*Die Angaben sind gerundet und aus verschiedenen Quellen zusammengestellt, sie dienen nur der groben Orientierung. Außerdem unterliegt die Zusammensetzung von Lebensmitteln natürlichen Schwankungen.

einen Einfluss auf die Mengen an Cholesterin im Blut ausüben. Doch was sagt dies über den gesundheitlichen Wert der Fette aus? Leider ist diese Frage der Ernährungsmedizin sehr stark mit wirtschaftlichen Interessen und emotionalen Einflüssen verquickt, sodass es nicht immer einfach ist, sachliche Darstellungen zu finden.

Räumen wir mit einigen Vorurteilen und unzulässigen Vereinfachungen auf

Zunächst: Das Cholesterin im Essen hat wenn überhaupt nur einen geringfügigen Einfluss auf den Cholesterinwert im Blut. Das liegt daran, dass der Körper das benötigte Cholesterin größtenteils selbst herstellt. Denn Cholesterin ist für den Körper lebenswichtig. Er braucht es für den Aufbau der Zellenwände, für die Nervenfunk-

tion sowie für die Bildung von Hormonen und Vitamin D.

Nehmen wir mehr Cholesterin mit der Nahrung auf, steigt der Cholesterinspiegel bei einigen Menschen vorübergehend etwas an, aber nur so lange, bis die Eigenproduktion des Körpers sich darauf eingestellt hat und gedrosselt wird. Essen wir weniger Cholesterin, fährt der Körper die Eigenproduktion hoch und bildet mehr Cholesterin.

Kokosöl enthält kein Cholesterin

Dennoch kann es den Cholesterinspiegel im Blut erhöhen. Tatsächlich können einige wenige gesättigte Fettsäuren den Cholesterinspiegel im Blut erhöhen: die Laurinsäure, die Myristinsäure und möglicherweise auch die Palmitinsäure. Diese Fettsäuren

befinden sich auch in Kokosöl (s. Tabelle S. 13). Doch ist es deswegen gesundheitlich ungünstig?

! Mittlerweile wurden zahlreiche wissenschaftliche Studien zum Verzehr von gesättigten Fettsäuren und der Häufigkeit von Herzinfarkten oder Schlaganfällen durchgeführt. Es fand sich kein Zusammenhang! Fazit: Einige gesättigte Fettsäuren mögen das Cholesterin erhöhen, sie verursachen aber deswegen weder Herzinfarkte noch Schlaganfälle.

Ob der Cholesterinspiegel eines Menschen nach dem Genuss von gesättigten Fettsäuren tatsächlich steigt, hängt von vielen Faktoren ab und ist individuell unterschiedlich. So zeigen sich ungünstige Effekte häufig dann, wenn die Ernährung reich an Zucker, Stär-

ke und gesättigten Fetten ist. Bei kohlenhydratverminderten Kostformen sind oft keine negativen Einflüsse von gesättigten Fettsäuren auf das Cholesterin zu beobachten.

Außerdem ist etwas mehr Cholesterin im Blut noch lange nicht gleichbedeutend mit krank. Denn erstens ist Cholesterin kein „Gift“ und zweitens keine Krankheitsursache. Und drittens ist Cholesterin nicht gleich Cholesterin.

Heute unterscheiden Ärzte das so genannte „böse“ LDL-Cholesterin vom „guten“ HDL-Cholesterin im Blut. Doch selbst diese Einteilung ist noch zu ungenau, wie moderne Forschungsergebnisse zeigen. Aber der Reihe nach:

Richtig ist, dass zu viel LDL-Cholesterin im Blut ein erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrank-

kungen anzeigt. So wie das Aufleuchten der Tankanzeige im Auto ein Warnsignal, aber keine Ursache für einen leeren Tank darstellt, so ist auch das Cholesterin keine Ursache dieser Erkrankungen, sondern nur ein Risikomarker. Zudem kommt ein erhöhter Cholesterinspiegel nicht zwangsläufig vom Essen. Auch Rauchen, Bewegungsmangel, Stress, Hormone und eine erbliche Veranlagung lassen den LDL-Cholesterinwert nach oben klettern.

Ein erhöhtes LDL-Cholesterin alleine sagt recht wenig aus, denn etwa die Hälfte aller Herzinfarkte trifft Menschen mit völlig normalen Cholesterinwerten. Die moderne Medizin schaut sich daher auch weitere Risikoindikatoren an wie Bluthochdruck, Entzündungsmarker und als Schutzfaktor das so genannte „gute“ HDL-Cholesterin.

! Je mehr HDL-Cholesterin sich im Blut befindet, desto geringer ist das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

**Kokosöl:
Mehr „gutes“ Cholesterin**

Tatsächlich können einige Fettsäuren aus dem Kokosöl den Cholesterinspiegel erhöhen. Doch genau hier überrascht uns das Kokosöl mit einer besonderen Eigenschaft. Die Erhöhung des



Cholesterinspiegels betrifft nicht nur das LDL-Cholesterin, sondern vor allem das „gute“ HDL-Cholesterin.

! Die Fettsäure mit dem stärksten Potenzial zur Erhöhung des „guten“ HDL-Cholesterins heißt Laurinsäure. Sie ist der wichtigste Bestandteil von Kokosöl: Es besteht zu rund 50% aus Laurinsäure.

Doch es wartet noch eine weitere Überraschung, diesmal beim LDL-Cholesterin. Forschungen der letzten Jahre haben gezeigt, dass es sich auch hier nicht um eine einheitliche Substanz handelt und dass folglich auch das LDL nicht nur „böse“ ist. Tatsächlich gibt es mehrere Gruppen von LDL-Cholesterin, die sich im Labor durch ihre Größe unterscheiden lassen. Offenbar stellen nur

die kompakten, kleinen LDL-Partikel ein Risiko für Herz und Gefäße dar. Je voluminöser sie sind, desto unproblematischer für die Herz- und Gefäßgesundheit. Und nun raten Sie, was LDL-Partikel besonders groß und fluffig macht? Richtig: gesättigte Fettsäuren, wie sie z.B. in Kokosöl reichlich vorkommen.

*Wichtig:
Wer an einem erhöhten Cholesterinspiegel oder einer anderen Fettstoffwechselstörung leidet, sollte unbedingt ärztlichen Rat einholen und sich beraten lassen, welche medikamentösen und / oder diätetischen Maßnahmen notwendig und sinnvoll sind.*

Umgekehrt können ungesättigte Fettsäuren den Cholesterinspiegel senken. Doch auch hier kommt es auf die Dosis und die Kombination mit anderen Nährstoffen an.

In geringer Menge sind zwei ungesättigte Fettsäuren lebensnotwendig für den Körper, weil er sie zwar dringend braucht, aber nicht selbst herstellen kann: Linolsäure und alpha-Linolensäure. In zu großer Menge verzehrt, können ungesättigte Fette jedoch auch ungünstig wirken, weil sie in der Lage sind, Entzündungsvorgänge zu fördern.

! Der Körper benötigt alles im rechten Maß, auch gesättigte und ungesättigte Fettsäuren. Erst die richtige Mischung macht's! Da Kokosöl wenig ungesättigte Fettsäuren enthält, sollte es nie das einzige Fett in der Küche sein, sondern durch andere hochwertige Öle ergänzt werden.

Aufgrund ihrer Empfindlichkeit gegenüber Sauerstoff können ungesättigte Fettsäuren leicht „ranzig“ werden. Das passiert auch im Körper. Dabei entstehen aggressive Substanzen, so genannte freie Radikale, die lebenswichtige Körperbestandteile angreifen und schädigen können.

Zudem neigen nur die ungesättigten Fettsäuren zur Bildung so genannter Trans-Fettsäuren. Das sind nach derzeitigem Kenntnisstand die wirklich problematischen Fette. Trans-Fettsäuren sind zwar ungesättigt, sie üben im Körper jedoch eine ganz Reihe schädlicher Effekte aus.

Schädliche Trans-Fette

Von Natur aus flüssige Pflanzenöle sind zwar reich an ungesättigten Fettsäuren, dadurch aber auch empfindlich, nicht sehr lange lagerfähig und nicht für alle Zwecke zu gebrauchen. Ein bekanntes Beispiel ist das Leinöl, das so reich an dreifach ungesättigter alpha-Linolensäure ist, dass es sehr schnell ranzig wird. Es ist zwar sehr hochwertig, darf aber nicht erhitzt werden. Für die Lebensmittelindustrie sind solche Öle ungeeignet. Sie benötigt für viele Produkte feste, haltbare Fette. Dazu werden flüssige Öle teilweise immer noch einem Prozess unterworfen, der als industrielle Teilhärtung bekannt ist. Dabei (und beim Frittieren) entstehen die unerwünschten Trans-Fettsäuren.

Sie finden sich in Fast-Food- und in Fertigprodukten, in Keksen, vielen

Brat- und Backfetten, Chips usw. Erst in den letzten Jahren gerieten sie derart unter Beschuss, dass die Industrie ihre Herstellungsprozesse ändern musste. Mittlerweile haben Länder wie Dänemark, die Schweiz und einige US-Staaten die Trans-Fette durch gesetzliche Maßnahmen weitgehend vom Speiseplan verdrängt. In Deutschland gibt es solche Vorschriften leider noch nicht.

! Natives Bio-Kokosöl enthält keine Trans-Fettsäuren, denn es enthält nur wenige ungesättigte Fettsäuren und wird nicht teilgehärtet.

Trans-Fettsäuren sind gesundheitlich problematisch: Sie beeinflussen von allen Fettsäuren den Cholesterinspiegel am ungünstigsten. Zudem stören sie die normale Funktion der Zellmembranen und

die Verarbeitung anderer Fettsäuren im Körper. Trans-Fettsäuren werden nicht nur mit erhöhten Herzinfarktraten, sondern auch mit Entwicklungsstörungen bei Kindern, Übergewicht, Diabetes und Krebs in Verbindung gebracht. Zu allem Überfluss reichern sie sich auch noch im Körper an.

Aus gesättigten Fettsäuren, wie sie im Kokosöl vorherrschen, können keine schädlichen Trans-Fettsäuren entstehen.

Bei genauem Hinsehen bleibt also nicht viel übrig vom Klischee der gesundheitsschädlichen, gesättigten Fettsäuren im Kokosöl. Alles andere wäre auch seltsam, denn der Körper stellt selbst jeden Tag viele verschiedene gesättigte Fettsäuren her. Er braucht sie, um seine Zellmembranen zu festigen, zum Aufbau von Energiereserven und zum Schutz vor Bakterien

und anderen Krankheitserregern. Zudem besteht das Fett der natürlichsten Nahrung eines neugeborenen Menschen, das Fett der Muttermilch, zu mehr als 50% aus gesättigten Fettsäuren. Wie könnten sie da gesundheitsschädlich sein?



0,25 l

Natives Kokosöl eignet sich vortrefflich zum Kochen, Braten und Frittieren, denn es ist hoch erhitzzbar! Asiatische Gerichte erhalten durch den mild-authentischen Kokosgeschmack eine besonders köstliche Note.



Was natives Bio-Kokosöl noch kann:

Die Krankheitsabwehr unterstützen

Die mengenmäßig bedeutendste Fettsäure im Kokosöl ist die Laurinsäure. Sie findet sich auch in Muttermilch, und zwar aus gutem Grund: Laurinsäure ist in der Lage, die Zellwand einiger Krankheitserreger zu zerstören und vermutlich auch, deren Kommunikation und Vermehrung zu unterbinden, zumindest jedoch empfindlich zu stören. Dies ist speziell bei Virusbedingten Erkrankungen interessant, weil es bis heute nicht viele wirksame Medikamente gegen Viren gibt.

! Laurinsäure wirkt antibakteriell und antiviral, das heißt, sie kann Bakterien und Viren bekämpfen.

Im Laborversuch reagierten unter anderem Grippe-, Herpes-, Masern-, Hepatitis-C- und Eppstein-Barr-Viren empfindlich auf Laurinsäure.

Eine andere Fettsäure aus dem Kokosöl, die Caprinsäure griff im Laborversuch auch Pilze an. Daher wundert es nicht, dass Kokosöl in der Volksmedizin tropischer Länder als natürlicher Helfer gegen allerlei Krankheitserreger und Parasiten gilt. Auch die moderne Wissenschaft liefert Hinweise darauf, dass Kokosöl dank seines hohen Laurin- und Caprinsäuregehaltes die Krankheitsabwehr unterstützen kann.

Laurinsäuregehalte verschiedener Fette	
Butter	3 - 4%
Muttermilchfett	5%
Palmkernöl	48 - 50%
Kokosöl	48 - 50%

Selen – ein wichtiger Mineralstoff

In 100 g Kokosöl sind rund 35 Mikrogramm Selen enthalten. Dieses Spurenelement braucht der Körper für die Bildung wichtiger Enzyme, für das Immunsystem und zur Aktivierung der Schilddrüsenhormone. Die täglich benötigte Menge ist noch nicht genau bekannt, sie wird jedoch auf 30 bis 70 Mikrogramm geschätzt. Mit 50 Gramm nativem Bio-Kokosöl hätte man also bereits die Hälfte der geschätzten empfohlenen Tagesmenge gedeckt.

Die Ketonbildung ankurbeln

Ketone sind Fettabkömmlinge, die unter anderem Hirn- und Nervenzellen schützen und sehr effektiv mit Energie versorgen können. Die Fettsäuren des Kokosöls können vom Körper leicht in Ketone

umgewandelt werden. An diesen Zusammenhängen sind einige Wissenschaftler derzeit sehr interessiert, weil man sich hier eine diätetische Unterstützung in der Vorbeugung und eventuell sogar in der Behandlung von Erkrankungen wie Alzheimer und Krebs verspricht. Allerdings ist hier noch viel Forschungsarbeit nötig.

Gewichtiger Unterschied

Fett liefert von allen Nährstoffen die meisten Kalorien: durchschnittlich 9 kcal pro Gramm Fett. Allerdings liefern die meisten Fettsäuren im Kokosöl nur 8 kcal pro Gramm Fett. Der Grund: Sie sind kürzer als die Fettsäuren in anderen Ölen und liefern daher etwas weniger Energie. Man fasst solche Fettsäuren unter dem Begriff „mittelkettige Fettsäuren“ zusammen, abgekürzt MCT-Fette (aus dem Englischen für Middle Chain Tryglyceride).

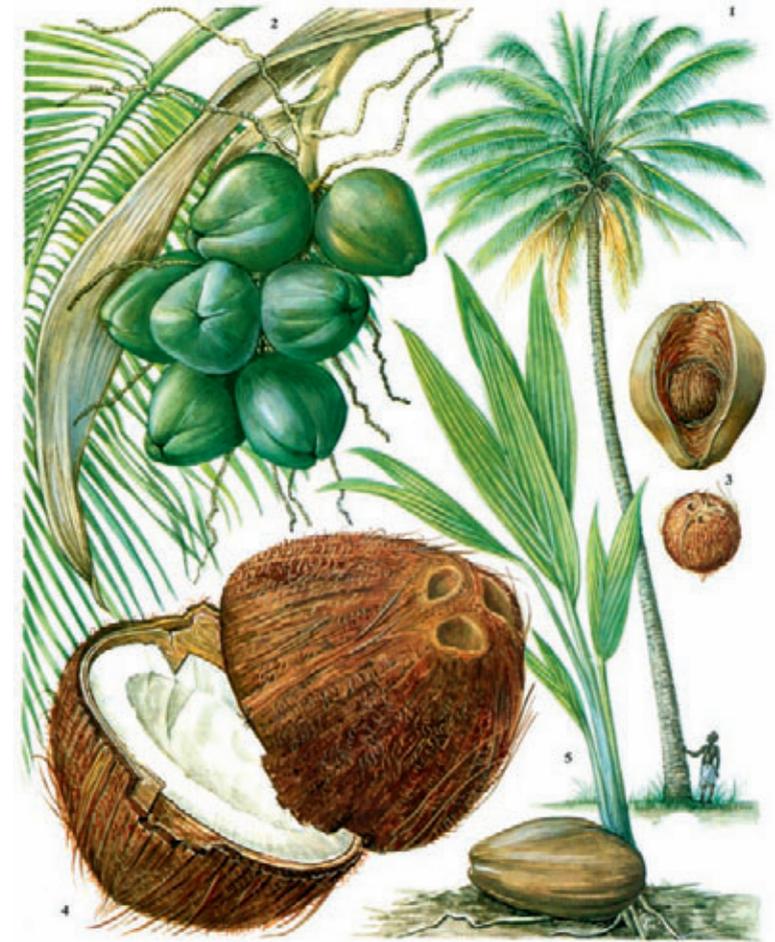
Mittelkettige Fettsäuren sind im Gegensatz zu langkettigen Fettsäuren leichter verdaulich und daher besser bekömmlich. Zudem werden die mittelkettigen Fettsäuren vom Körper nur in geringem Umfang in die Speckpölsterchen eingelagert. Er nutzt sie bevorzugt zur Energiegewinnung.

Das heißt nun nicht, dass man von Kokosöl nicht zunimmt oder gar automatisch abnimmt. Es kommt schon darauf an, wie viel man davon verzehrt und wie viel insgesamt gegessen wird. Im Rahmen einer ausgewogenen Ernährung kann Kokosöl jedoch aufgrund seiner MCT-Fette das Abnehmen oder Gewichthalten ein klein wenig unterstützen.

Teil der Kalorien „verpufft“

Als weiterer „figurfreundlicher“ Effekt kommt hinzu, dass mittelkettigen Fettsäuren im Kokosöl die Wärmebildung des Körpers etwas anregen. Ob dies auf eine verbesserte Schilddrüsenfunktion zurückzuführen ist oder andere Ursachen hat, lässt sich nach derzeitigem Kenntnisstand nicht eindeutig sagen. Es ist auch kein enormer Effekt, doch immerhin „verpufft“ ein kleiner Teil der Kokosöl-Kalorien ungenutzt anstatt auf den Hüften zu landen.

Zusammenfassend lässt sich also sagen, dass Fette keineswegs überflüssig oder schädlich sind, im Gegenteil: Sie sind lebenswichtig, machen Speisen schmackhafter und sind in vernünftigen Mengen genossen gesund – sofern die Qualität stimmt. Doch wie lässt sich bei Kokosöl gute Qualität erkennen?



TREE SMALL SCALE DETAILS $\times \frac{1}{16}$ OPENED NUT $\times \frac{1}{16}$

1 COCONUT PALM

- 2 Immature fruits 3 Opened ripe fruit and nut
4 Opened nut 5 Young plant

Der große Unterschied:

Was natives Bio-Kokosöl – Virgin Coconut Oil – so besonders macht

Die meisten Kokospalmen wachsen auf den Philippinen, in Indonesien und Indien. Zur Herstellung von Kokosfett gibt es im Wesentlichen zwei Verfahren, die jedoch zu deutlich verschiedenen Qualitäten führen.

Herkömmliches Kokosöl

Üblicherweise werden die reifen Nüsse während des Jahres laufend geerntet, von ihrer faserigen Hülle befreit, aufgeschlagen und das Kokoswasser ablaufen lassen. Anschließend wird das stark wasserhaltige Fruchtfleisch getrocknet – entweder an der Sonne (sun dried) oder über Feuer (smoke dried). Das Trocknen unter freiem Himmel verläuft nicht immer besonders hygienisch. Nicht selten

liegen die Kokosstücke in großen Haufen am Straßenrand. Dort können sie bei zu hoher Luftfeuchtigkeit leicht schimmeln.

Das Trocknen über Feuer geht zwar schneller, es kann jedoch zu unerwünscht hohen Schadstoffgehalten führen. Problematisch sind insbesondere die so genannten PAK, polyzyklische aromatische Kohlenwasserstoffe, wie sie auch beim unsachgemäßen Grillen entstehen und im Zigarettenrauch vorkommen.

Das so getrocknete Kokosnussfleisch heißt Kopra. Es besteht zu 65% aus Fett und ist das eigentliche Ausgangsmaterial für die industriell übliche Herstellung von konventionellem Kokosfett.

Dieses Fett wird durch Pressen der Kopra gewonnen. Das Restöl im verbleibenden Koprashrot kann anschließend noch mit Benzin herausgelöst werden.

! Das aus Kopra gewonnene herkömmliche Kokosöl ist für den menschlichen Verzehr zunächst ungeeignet.

Um ein Fett mit neutralem Geschmack und für eine bequeme Verwendung in verarbeiteten Lebensmitteln zu erhalten, muss das Öl erst aufwendig bearbeitet werden. Dies umfasst eine Raffination, die Desodorierung und das Bleichen. Bei diesen Verfahren werden hohe Temperaturen, Bleichmittel, Natronlauge und heißer Dampf angewendet, um unerwünschte Begleit- und Geschmacksstoffe aus dem Kokosöl zu entfernen. Dabei werden aber

auch erwünschte Fettbegleitstoffe wie die von Natur aus im Kokosöl enthaltenen Vitamine und Antioxidantien weitgehend abgetrennt oder zerstört.

Manchmal erfolgt auch noch eine Fetthärtung oder Teilhärtung, bei der die wenigen ungesättigten Fettsäuren des Kokosfetts in gesättigte Fettsäuren umgewandelt werden. Dabei können auch problematische Trans-Fette entstehen.

Das so gewonnene Kokosfett ist nicht sehr delikatschmeckend und dient nicht in erster Linie dem Genuss. Es ist ein Gebrauchsfett zum Braten und Frittieren. Wegen seiner Angebotsform in leicht zu dosierenden Plattentafeln nennt man es auch Plattenfett.

Herkömmliches Kokosfett ist ein geschmacksneutrales, haltbares und hitzestabiles Fett. Es ist ein hoch verarbeitetes Produkt, das zwar einige, aber längst nicht alle Vorteile des Kokosöles aufweist. Zudem kann es unerwünschte Rückstände aus der Fettpbearbeitung enthalten.

Virgin Coconut Oil – natives Bio-Kokosöl ist anders

Das Kokosöl, auch als Virgin Coconut Oil bezeichnet, wird viel schonender hergestellt und bleibt weitgehend naturbelassen. Die besten Qualitäten stammen von Palmen aus ökologisch arbeitenden Familienbetrieben, in denen die Bio-Nüsse von Hand geerntet werden. Nach einer schonenden Trocknung wird das Fleisch der Nüsse zerkleinert. Dann unterzieht man die Kokosraspeln einer

schonenden Kaltpressung. Das so gewonnene, hochwertige Bio-Kokosöl braucht nur noch gefiltert und abgefüllt werden.

! Virgin Coconut Oil – natives Bio-Kokosöl wird nicht raffiniert, gebleicht, desodoriert oder gehärtet und ist daher von höchster Qualität.

Manchmal finden sich im Handel Bezeichnungen wie „extra vergine“ oder „extra virgin“ für Kokosöl, angelehnt an die Kennzeichnung von Olivenölen bester Qualität. Bei Kokosöl hat das „extra“ jedoch keine Bedeutung. Es gibt im Prinzip nur zwei Verfahren: Das industrielle, bei dem aus Kopra herkömmliches Kokosöl entsteht. Und das schonende Verfahren, bei dem aus frisch gepressten Kokosraspeln hochwertiges Virgin Coconut Oil gewonnen wird, abgekürzt auch „VCO“ genannt.

Natives Kokosöl: vielseitig und delikates

Kokosöl bringt von Natur aus eine Reihe günstiger Eigenschaften mit, die beim nativen Virgin Coconut Oil besonders zur Geltung kommen.

Manche mögen's heiß

Kokosöl ist aufgrund seines hohen Gehaltes an gesättigten Fettsäuren das hitzestabilste unter den Pflanzenfetten. Dadurch ist es auch mehrere Jahre lang haltbar. Während andere Pflanzenöle durch Hitze, Licht und Luft sehr leicht geschädigt werden und zur Bildung gesundheitsschädlicher freier Radikale neigen, bleibt Kokosöl auch bei hohen Temperaturen weitgehend stabil und verändert sich nicht negativ. Damit ist es ideal zum Braten, Backen und Frittieren.

Tipp: Verwenden Sie natives Bio-Kokosöl – Virgin Coconut Oil statt Margarine zum Braten von Gemüse, Fleisch und Fisch oder backen Sie damit leckere Kuchen und Kekse. Sie benötigen nur etwa $\frac{3}{4}$ der im Rezept genannten Fettmenge, da Kokosöl im Gegensatz zu Margarine kein Wasser enthält.

Umwerfend aromatisch

Besonders hochwertige Kokosöle wie die Virgin Coconut Oils können Sie auch für die kalte Küche verwenden, z.B. als Brotaufstrich. Sie zeichnen sich durch einen milden und sehr aromatischen Geschmack nach reifen Kokosnüssen aus.



Tipp: Kokosöl schmeckt auch lecker zu Rohkost oder statt Butter auf Brot und Reiscrackern. Für Salatdressings bieten sich andere pflanzliche Öle an, damit auch die Versorgung mit ungesättigten Fettsäuren gewährleistet ist.

Cooler Schmelz

Kokosöl schmilzt erst bei etwa 25°C. Daher ist es bei Kühl-schranktemperaturen fest und bei Zimmertemperatur cremig. Beim Schmelzen im Mund erzeugt es einen angenehmen, kühlenden Effekt und wird deswegen besonders gerne für Süßigkeiten wie Eiskonfekt verwendet.

Gut bekömmlich

Die hohe Stabilität des Kokosöls kommt auch der Gesundheit zugute. Denn auch im Körperinneren

kommt es durch natives Kokosöl nicht zur Bildung von aggressiven freien Radikalen – im Gegensatz zu manch anderen Pflanzenölen. Zudem ist Kokosöl aufgrund seiner Zusammensetzung (viele mittelkettige Fettsäuren) besonders leicht verdaulich und kann vom Körper schnell und ohne Umwege zur Energiegewinnung genutzt werden.

Alternative für Milch- und Sojaallergiker

Kokosöl, Kokosmilch, Kokosfleisch und Kokosmehl sind eine leckere Alternative für Menschen, die aufgrund einer Allergie oder Unverträglichkeit keine Milch, Sahne, Butter oder keine Sojaprodukte verwenden können. Allergien auf Kokosnussprodukte sind sehr selten.

Ideal für Haut und Haar

Kokosöl ist nicht nur in der Küche beliebt und nützlich, sondern auch ein bewährtes Mittel zur Pflege von Haut und Haaren. Es dringt besonders rasch in Haut und Haare ein und bleibt dort auch länger als wasserreiche Cremes. So kann Kokosöl die Haut anhaltend vor Feuchtigkeitsverlusten schützen. Mit etwas Geduld lässt sich eine trockene, rissige Haut mit Kokosöl wieder „hinkriegen“. Gegenüber Cremes mit Pflanzenölen hat es einen weiteren Vorteil: Da es nur sehr wenig ungesättigte Fettsäuren enthält, kann es keine schädlichen Radikale bilden, die die Haut angreifen.

Die kosmetische Industrie nutzt Kokosöl schon lange als Basis für Seifen, Shampoos und Hautpflegemittel. Regelmäßig ins Haar einmassiert, soll es gut gegen

Schuppen helfen. Auch in Naturkosmetikprodukten spielt natives Kokosöl aufgrund seiner pflegenden und schützenden Eigenschaften eine herausragende Rolle. Philippinische Ärzte erforschen zudem seine antioxidativen und „anti-aging“-Effekte auf die Haut, seine antiseptischen, desinfizierenden, konservierenden und gegen Akne gerichteten Wirkungen.

Natives Kokosöl ist Bestandteil vieler ayurvedischer Körperpflegeprodukte. Das duftige Öl lässt sich gut einmassieren, macht die Haut zart und geschmeidig und versorgt sie mit sekundären Pflanzenstoffen und natürlichen Vitaminen. Trockenem und sprödem Haar verleiht es seidigen Glanz und Elastizität.



Was bleibt: Bio-Kokosmehl

Glutenfrei, ballaststoffreich und vielseitig verwendbar

Nachdem das hochwertige Fett der biologisch angebauten Kokosnüsse gewonnen wurde, bleibt das ausgepresste Kokosnussfleisch zurück. Es ist reich an Nähr- und Ballaststoffen und kann den Speiseplan sinnvoll ergänzen.

Ballaststoffe, die Sorgenkinder

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) in Bonn empfiehlt Erwachsenen, täglich 30 Gramm Ballaststoffe zu sich zu nehmen. Tatsächlich essen die Deutschen aber nur etwa zwei Drittel der empfohlenen Ballaststoffmenge. Hier bietet sich noch reichlich Spielraum für Verbesserungen.

Ballaststoffe sind in erster Linie die unverdaulichen Bestandteile unserer Nahrungspflanzen. Sie

sind jedoch keineswegs überflüssiger Ballast, sondern helfen, den Darmtrakt in Ordnung und die Verdauung in Gang zu halten. Denn nur ein gut gefüllter und gesunder Darm kann die Nahrung optimal weitertransportieren und die unbrauchbaren Reste regelmäßig ausscheiden.

Auch werden manche Giftstoffe sowie überschüssiges Cholesterin im Darm von den Ballaststoffen gebunden und zusammen mit ihnen aus dem Körper heraustransportiert. Somit sind Ballaststoffe Füll- und Putzstoffe für den Darm. Darüber hinaus bieten sie den nützlichen Bakterien im Darm Nahrung. Die Bakterien bilden im Gegenzug aus den Ballaststoffen darmschonende und die Darmzellen nährenden Stoffe. Auf diese

Weise haben beide etwas von den Ballaststoffen: Der Mensch einen gesunden Darm und die Bakterien genügend Nahrung.

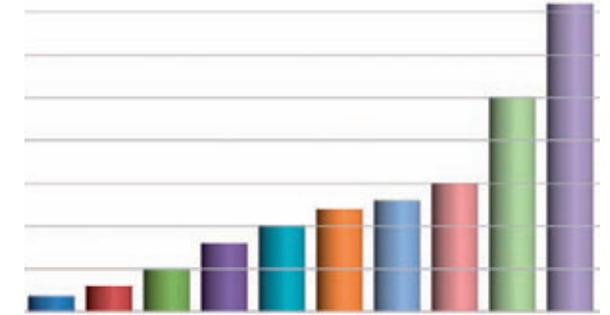
Ein weiterer Pluspunkt: Ballaststoffe sättigen gut und beugen so dem Überessen vor. Damit eignen sie sich zur Vorbeugung von

nahrungsbedingtem Übergewicht und zur Unterstützung beim AbSpecken.

! Mit rund 40 Prozent Ballaststoffen nimmt Kokosmehl einen Spitzenplatz unter den Mehlen ein (siehe Grafik).

Ballaststoffanteil verschiedener Mehle und Kleien
% - Gehalt Ballaststoffe in verschiedenen Mehlen

● Kokosmehl	38 %
● Weizenkleie	25 %
● Haferkleie	15 %
● Roggenmehl	13 %
● Sojamehl	12 %
● Weizenmehl (dunkel)	10 %
● Maismehl	8 %
● Kartoffelmehl	5 %
● Weizenmehl (hell)	3 %
● Reismehl	1,6 %



Quelle: Kokonut Pacific Ltd., Australien

Schon ein gehäufter Esslöffel Kokosmehl versorgt den Körper mit rund 5 g Ballaststoffen. In herkömmlichen Backrezepten kann Kokosmehl bis zu 25% der Weizenmehlmenge ersetzen. So wird das Gebäck ballaststoffreicher, ohne dass man auf Vollkorn zurückgreifen muss, das schon mal zu Blähungen und Unverträglichkeiten führen kann.

Zugleich steigt der Eiweißgehalt der Backwaren, denn Kokosmehl besteht zu rund 20% aus Eiweiß. Dieser für den Körper wertvolle Nährstoff sättigt übrigens auch besonders gut und hilft so beim Abnehmen und In-Form-Bleiben. Da Kokosmehl von Natur aus über eine leichte Süße verfügt, kann zudem der Zuckeranteil der Rezepte reduziert werden.

Zusammensetzung von Kokosmehl

Nährstoffanalyse	Gehalt pro 100 g Kokosmehl
Kalorien	442 kcal
Joule	1.850 kJ
Ballaststoffe	39 g
Kohlenhydrate (v.a. Zucker)	16,6 g
Eiweiß	17,5 g
Fett	15,9 g
Cholesterin	0 mg
Natrium	58 mg
Kalium	1.780 mg

Quelle: LEFO – Institut für Lebensmittel und Umwelt GmbH, Ahrensburg

Tipp: Wer bislang wenig Ballaststoffe mit der täglichen Ernährung aufgenommen hat, sollte die Menge nicht plötzlich, sondern schrittweise steigern. Der Darm und die Bakterien brauchen eine Weile, um sich auf die größeren Mengen einzustellen.

Problemfälle Weizenvollkorn und Gluten

Auch wenn Getreideprodukte wie Brot und Gebäck, Kuchen und Mehlspeisen bei vielen Menschen beliebt sind: Sie werden nicht von jedem vertragen. Neben der Kuhmilch und der Sojabohne ist es vor allem der Weizen, der vielen Zeitgenossen Beschwerden verursacht. Dies betrifft vor allem die zur gesunden Ernährung häufig empfohlenen Vollkornvarianten.

Der Grund: Die Randschichten der Getreidekörner stecken nicht nur voller Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe, sie enthalten auch pflanzliche Abwehrstoffe. Diese können die menschliche Verdauung beeinträchtigen und zu allerlei Darmbeschwerden führen. Bei Kokosmehl sind solche Effekte nicht beschrieben.



Darüber hinaus sorgt ein bestimmtes Eiweiß, das in Weizen und vielen anderen Getreidearten vorkommt, für Probleme: Das Gluten. Es schädigt bei dafür empfindlichen Menschen die Darmschleimhaut. Die Erkrankung heißt bei Kindern Zöliakie und bei Erwachsenen Sprue. Wer daran leidet, muss auf Produkte aus Weizen, Roggen, Gerste und Dinkel verzichten, und zwar ein Leben lang. Auch hier bietet Kokosmehl eine hervorragende Alternative, denn es ist glutenfrei.



Quark-Waffeln mit Kokosmehl

- 200 g Quark
- 100 g Kokosöl
- 75 g Zucker
- 3 Eigelb
- 180 g Mehl
- 20 g Kokosmehl
- 1 ½ Teelöffel Backpulver
- 150 ml Milch
- etwas Mandel-Vanille-Öl

Zubereitung:

- 200 g Quark und 100 g Kokosöl verrühren.
- 75 g Zucker, etwas Mandel-Vanille-Öl und das Eigelb hinzufügen und cremig rühren.
- Abwechselnd das mit Backpulver vermischte Mehl, Kokosmehl und die Milch einrühren.
- Den Eischnee unterziehen.

Im vorgeheizten Waffeleisen die Waffeln goldbraun backen.

Kokosmehl für's Frühstücksmüsli

Ein gehäufter Teelöffel Kokosmehl ins Müsli bringt

- reichlich Ballaststoffe
- milde Süße mit natürlichem Kokosgeschmack
- wertvolles pflanzliches Eiweiß
- und
- es bindet Milch



Gut zu wissen: Glutenfreies Kokosmehl ist durch kalte Pressung fettreduziert. Der Fettgehalt beträgt durchschnittlich 15 %. Kokosmehl ist besonders geeignet als ballaststoffhaltige Nahrungsergänzung (z.B. im

Müsli) oder als Verdickungsmittel. Beim Backen von Broten und Fein Gebäck ersetzt man idealerweise 10 – 15 % des herkömmlichen Mehls durch Kokosmehl.

Problemfall Milch und Milchzucker

Die Kuhmilch ist in unserem Kulturkreis beliebt und hat eine lange Tradition. Sie ist ohne Frage ein nährstoffreiches Lebensmittel – aber nur für jene Menschen, die sie auch vertragen. Vor allem bei Kindern findet sich gelegentlich eine Milchallergie. Sie richtet sich gegen das Eiweiß der Milch und erfordert, dass Milch und Milchprodukte vom Speiseplan gestrichen werden müssen. Als rein pflanzliche Produkte bieten Bio-Kokosmehl, -öl und -milch eine gute und schmackhafte Alternative für Milchallergiker. Zur Sicherstellung der Calciumversorgung sollte zusätzlich auf einen ausreichenden Verzehr von calciumreichen grünen Gemüsen, Kräutern und Nüssen sowie calciumreichen Mineralwässern geachtet werden.

Eine andere Form der Unverträglichkeit betrifft den Milchzucker Lactose. Damit der Körper ihn verwerten kann, muss er mit Hilfe eines Enzyms im Darm gespalten werden. Bei 10 bis 20 Prozent der Bevölkerung wird dieses Enzym nicht oder nur ungenügend gebildet. Werden große Mengen Milchzucker verzehrt, kommt es zu Bauchschmerzen und Durchfällen. Bio-Kokosöl, Kokosmilch und Kokosmehl sind lactosefrei und bieten Menschen mit einer Lactose-Unverträglichkeit (Intoleranz) eine gute Möglichkeit, ihren Speiseplan auch ohne Kuhmilch abwechslungsreich zu gestalten.

! Die reinen glutenfreien Kokosmehle, die nach der Erzeugung von Bio-Kokosöl gewonnen werden, sind ebenfalls Naturprodukte in Bioqualität. Sie enthalten weder

Füll- noch Zusatzstoffe, weder Getreide noch Sojazusätze und blähen nicht. Bio-Kokosmehl ist cholesterin-, gluten- und lactosefrei.

Weniger Kohlenhydrate gegen Zivilisationsleiden

In den vergangenen Jahren hat sich von den USA ausgehend auch in Europa ein neuer Esstrend verbreitet: Man isst weniger Kohlenhydrate (LowCarb), also weniger Zucker und Stärke, um Übergewicht, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes entgegen zu treten. Stattdessen wird bei Gemüse und Salat reichlich, bei Obst regelmäßig zugegriffen. Da weniger Kohlenhydrate gegessen werden, braucht weder beim Fett noch beim Eiweiß gespart zu werden. Das macht die Speisen nicht nur besonders schmackhaft – Fett ist ein Aromavermittler – sondern sorgt auch für eine gute und an-

haltende Sättigung. Zudem hat es Vorteile für den Blutzucker, die Blutfette und das Gewicht.

! Weniger Kohlenhydrate, dafür aber etwas mehr Fett und Eiweiß zu essen hat sich inzwischen in vielen Studien als sinnvoll und wirksam erwiesen.

Selbstverständlich müssen auch kohlenhydratverminderte Kostformen sinnvoll zusammengesetzt sein. Einfach nur Brot, Gebäck und Süßigkeiten wegzulassen und stattdessen viel Wurst und Käse zu essen, ergibt noch keine gesunde LowCarb-Kost.

Neben einem hohen Gemüse- und Salatanteil und einem regelmäßigen Obstverzehr, gesunden Fetten und einem etwas höheren Eiweißanteil, kommt es bei einer gesunden LowCarb-Kost vor

allein auf die Menge und die Qualität der Kohlenhydrate an. Sie sollten:



500 g

- maßvoll verzehrt werden
- in einer Form, die den Blutzucker nicht allzu schnell ansteigen lässt (= niedriger glykämischer Index) und
- von viel Ballaststoffen und Eiweiß begleitet werden.

Alle diese Anforderungen werden von Bio-Kokosmehl voll erfüllt!

- der Ballaststoffanteil ist mit rund 40% überragend
- der Eiweißanteil von rund 18,5% ist hoch
- der Kohlenhydratanteil ist mit rund 17% für ein Mehl gering
- Alles zusammen sorgt dafür, dass der Blutzuckerspiegel nicht stark ansteigt. (= geringer glykämischer Index)

42

! Bio-Kokosmehl eignet sich hervorragend für Menschen, die eine kohlenhydratverminderte Kost bevorzugen.

Dies betrifft nicht nur Menschen, die ihren Fett- oder Zuckerstoffwechsel verbessern wollen oder müssen, die ihr Gewicht halten oder abnehmen möchten, sondern auch Menschen, die bereits zuckerkrank sind. Denn auch Diabetiker sollten darauf achten, weniger Kohlenhydrate zu essen, vor allem solche, die den Blutzucker stark ansteigen lassen (hoher glykämischer Index). In zahlreichen Studien konnte inzwischen gezeigt werden, dass Diabetiker von einer sinnvoll zusammengestellten LowCarb-Ernährung profitieren. In einer Vergleichsstudie konnte ein Zusatz von Kokosmehl zu verschiedenen Gebäcken den bei Diabetikern üblichen, überhöhten Blutzuckeranstieg abschwächen (Trinidad, 2003). Somit kann Ko-

kosmehl auch in der Diabetikerkost sinnvoll eingesetzt werden, zumal die Ballaststoffe des Kokosmehls auch den Blutfett- und Blutcholesterinspiegel senken (Trinidad, 2004).

Vielseitig und schmackhaft

Kokosmehl ist vielseitig verwendbar, nicht nur als Ersatz von Getreidemehlen und zum Backen. Es eignet sich auch hervorragend als Sahnersatz zum Binden von Soßen und Currys. Über Joghurts, Quarkspeisen oder Müslis gestreut, erhöht es den Ballaststoffanteil und verfeinert den Geschmack. Auch in Proteindrinks kann Kokosmehl problemlos eingerührt werden.

Fazit

Bio-Kokosmehl und natives Bio-Kokosöl – Virgin Coconut Oil – sind das Beste aus der Kokosnuss für eine delikate und gesunde Ernährung!

Natives Kokosöl (Virgin Coconut Oil) aus unserem Partnerprojekt in Sri Lanka



Bild 1:
Kokosplantagen sind in Sri Lanka entlang der Küsten aber auch im Landesinnern weit verbreitet, die wenigsten davon werden jedoch nachhaltig ökologisch bewirtschaftet. Zu unserem Partnerprojekt gehören annähernd 280 Farmer mit einer derzeit ökologisch bewirtschafteten Plantagenfläche von ca. 1600 ha. Weitere Plantagen befinden sich in den kommenden 3 Jahren in Umstellung von konventioneller (traditioneller) zu ökologischer Bewirtschaftung.

44

Bild 2:
Nach einem Jahr sind die Kokosnüsse ausgereift. In diesem Reifestadium enthalten sie nur noch relativ wenig Kokoswasser, dafür aber das etwa 1 cm dicke, weiße und sehr ölhaltige Nussfleisch (Endokarp), welches als Kokosnuss auch gern gegessen wird. Die frisch geernteten Kokosnüsse aus den Bio-Plantagen der assoziierten Farmer werden ganzjährig angeliefert und binnen weniger Tage verarbeitet.

Bild 3:
Die harte äußere Schale der Kokosnuss wird in Handarbeit mit einem kleinen Hammer aufgeschlagen und ganz entfernt.

Bild 4:
So saftig und lecker sehen sie aus – die vollreifen und frischen Kokosnüsse, bevor sie schonend gepresst werden.

Bild 5:
Die aus der harten Ummantelung herausgeschälten Kokosnüsse besitzen noch ein dünnes, dunkles Häutchen. Vor dem Öffnen werden sie gründlich gewaschen. Wahlweise kann das dunkle Häutchen entfernt werden. Aus den ungeschälten Nüssen wird das vollwertigere Kokosnussöl gewonnen (whole kernel, VCO), das nussiger schmeckt und haltbarer ist, weil es mehr sekundäre Pflanzenstoffe aus dem Nusshäutchen enthält. Aus den geschälten Nüssen wird das mildere Kokosnussöl (white kernel, VCO) hergestellt.

Bild 6 + 7:
Die frischen Kokosnüsse müssen vor dem Pressen sorgfältig zerkleinert und schonend getrocknet werden.

Bild 8:
In der Ölpresse werden die getrockneten Kokosnüsse auf mechanische Weise sehr schonend gepresst. Das native Kokosöl (VCO) wird bis zur abschließenden Filtration in einem Behälter gesammelt.

Bild 9:
Abschließend wird das Kokosöl in einer Filtrerrahmenpresse von Trübstoffen befreit und abgefüllt.

45



Detaillierte Informationsbroschüren und -flyer aus der Schriftenreihe der Ölmühle Solling erhalten Sie bei Ihrer Bestellung kostenlos dazu:



Das Beste aus der Kokosnuss

Natives Kokosöl, gesunde Brotaufstriche, Kokoswürzöle, Kokosmehl – glutenfrei



ABC der Gewürzöle

Kulinarisch und gesund würzen mit den Aromaschätzen der Natur.



ABC der kalt gepressten Speiseöle

Welches Öl für welchen Zweck? Übersicht der Fettsäurespektren von verschiedenen Speiseölen.



ABC der Gesundheitsöle

Öle für die Gesundheit – ihre Eigenschaften und Anwendungsempfehlungen



Positives über Fette und Öle

Eine informative Broschüre von der Ernährungswissenschaftlerin Ulrike Gonder über die Frage: Warum gute Fette und Öle wichtig für uns sind.



BIO-KOSMETIK für die ganze Familie

Körperpflege mit nativen Pflanzenölen und ätherischen Duftölen, welches Öl für welche Haut? Handgemachte Kokos-Seife, pflegende Körperöle und Hautbalsame.

Quellen:
Bokisch, M.:
Nahrungsfette und -öle
Ulmer, Stuttgart 1993

Forouhi, NG et al: Dietary fat intake and subsequent weight change in adults: results from the European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition cohorts. American Journal of Clinical Nutrition 2009;90:1632-1641

Gonder, Ulrike, Worm, N.: Mehr Fett! Warum wir mehr Fett brauchen, um gesund und schlank zu sein. systemed Verlag, Lünen 2010

Gonder, Ulrike: Fett! Unterhaltsames und Informatives über fette Lügen und mehrfach ungesättigte Versprechungen. Hirzel Verlag, 4. überarbeitete Auflage, Stuttgart 2009

Harvard Universität: Pressemeldung vom 2. März 2011

Henderson, ST et al: Study of the ketogenic agent AC-1202 in mild to moderate Alzheimer's disease: a randomized, double-blind, placebo-controlled, multicenter trial. Nutrition & Metabolism 2009;6:31

Hession, M et al: Systematic review of randomized controlled trials of low-carbohydrate vs. low-fat/low-calorie diets in the management of obesity and its comorbidities. Obesity Reviews 2009;10:36-50

Königs, P.: Das Kokosbuch. Natürlich heilen und genießen mit Kokosöl und Co. VAK Verlags GmbH, Kirchzarten 2010

Krauss, RM et al: Separate effects of reduced carbohydrate intake and weight loss on atherogenic dyslipidemia. American

Journal of Clinical Nutrition 2006;83:1025-1031

Seyfried, TN, Shelton, LM: Cancer as a metabolic disease. Nutrition & Metabolism 2010;7:7

Lipoeto, NI et al: Asia Pacific Journal of Nutrition 2004;13:377-384

Trinidad, TP et al: British Journal of Nutrition 2003;90:551-556

Trinidad, TP et al: Journal of Medical Foods 2004;7:136-140

Verallo-Rowell, VM: Rx: Coconuts! (The perfect health nut) Xlibris Corporation, 2005

von Braunschweig, Ruth: Pflanzenöle. Qualität, Anwendung und Wirkung. Stadelmann Verlag 2008

Wichtiger Hinweis / Haftungsausschluss

Die Aussagen, Informationen, Hinweise und Ratschläge in dieser Publikation wurden von der Autorin und dem Herausgeber sorgfältig nach bestem Wissen erarbeitet und mit größtmöglicher Sorgfalt geprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für medizinischen Rat und die Diagnostik oder Therapie von Gesundheitsstörungen. Unter Berücksichtigung des Produkthaftungsgesetzes weisen wir darauf hin, dass inhaltliche Fehler und Auslassungen nicht völlig auszuschließen sind. Für etwaige fehlerhafte Angaben können die Autorin, der Herausgeber sowie deren Beauftragte keinerlei Verpflichtung und Haftung übernehmen. Jede Leserin und jeder Leser ist für ihr/sein Handeln selbst verantwortlich. Korrekturhinweise sind willkommen.

Ölmühle Solling GmbH
Höxtersche Straße 1
37691 Boffzen
Tel. 05271/966 66 0



Natives Bio-Kokosöl – Virgin Coconut Oil

Kokosfett kennen viele nur in Form des herkömmlichen, neutralen Plattenfetts, das schon unsere Großmütter zum Kochen, Backen und Braten nutzten. Viele Jahre lang galt es als ungesund, weil es voller gesättigter Fettsäuren steckt. Doch genau diese gesättigten Fette wurden nun rehabilitiert, weil die Wissenschaft eine gesundheitsschädliche Wirkung nicht belegen konnte. Heute wissen wir, dass sie sogar positive Effekte haben. Was auch wenig bekannt ist: Dass Kokosfett sehr delikatschmecken kann, wie vielseitig es genutzt werden kann und dass es gesünder ist als weithin angenommen – sofern die Qualität stimmt.

Die beste Qualität stammt von biologisch erzeugten Kokosnüssen, die schonend verarbeitet werden. Ihr Fett kommt als natives Bio-Kokosöl oder Virgin Coconut Oil in den Handel.

Auch das bei der Herstellung anfallende eiweiß- und ballaststoffreiche, gluten- und lactosefreie Bio-Kokosmehl ist ein interessantes Lebensmittel, nicht nur für Milch-, Weizen- oder Sojaallergiker. Es eignet sich generell als Mehlersatz für Backwaren, es kann für Müslis und Mixgetränke verwendet werden. Es verdient einen Platz in der gesunden Ernährung, nicht nur bei Menschen, die sich kohlenhydratreduziert ernähren.