

Susan Branson

ALLESKÖNNER KOKOSÖL

Ein Öl - viele Anwendungsmöglichkeiten



Virale und bakterielle Infekte bekämpfen



Den Stoffwechsel ankurbeln



Die Haut schützen und pflegen

© des Titels »Alleskönner Kokosöl« (ISBN 978-3-7423-2265-4)
2023 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

riva

Einleitung

Sie ist rund, sie ist haarig, sie ist eine Kokosnuss

Kokosnüsse sind die Früchte der Kokospalme. Sie sind etwa 10 bis 25 Zentimeter dick und haben eine behaart aussehende äußere Schale aus zähen Fasern. Bei jungen Früchten ist diese Schale grün, doch wenn sie reift, wird sie grau oder braun. Aus dem weißen Fruchtfleisch in der Schale wird Kokosöl hergestellt. Es gibt zwei Arten von Kokosnüssen. Die eine hat eine längliche Form, sodass sie sich in Sand eingraben kann, eine sehr faserige Schale, die den Kern schützt, und nur wenig Wasser, das dafür sorgt, dass sie im Meer treiben und sich ausbreiten kann. Mit der Zeit haben Züchtungen eine zweite Art hervorgebracht, die wir heute in Lebensmittelgeschäften finden. Diese Nüsse sind rund und enthalten mehr Wasser und im Verhältnis zur Schale auch mehr Fruchtfleisch.

Indonesien ist der größte Kokosnusserzeuger, gefolgt von den Philippinen und Indien. In diesen Ländern und in vielen anderen gehören Kokosnüsse zu den Grundnahrungsmitteln. Die ganze Frucht ist sehr nährstoffreich und das Kokosöl, das Fruchtfleisch, die Milch und das Wasser werden wegen ihres Vitamin-, Mineralien-, Ballaststoff- und Fettgehaltes geschätzt. Kokosöl enthält Polyphenole, die dem Öl seinen einzigartigen Duft und den süßen Ge-

schmack verleihen, Mikroben vernichten und starke Antioxidantien sind. Sie schützen den Körper vor Krankheitserregern und hindern freie Radikale daran, Körpergewebe zu schädigen.

Mit 120 Kalorien je Esslöffel ist Kokosöl einer der gehaltvollsten Energielieferanten. Das Öl ist die wichtigste Fettquelle in der Frucht und enthält den größten Teil ihrer Kalorien. Es besteht hauptsächlich aus mittelkettigen Fettsäuren, unter anderem aus Laurinsäure, Caprinsäure, Caprylsäure, Palmitinsäure und Myristinsäure. Alle sind antimikrobielle, hochwirksame Verbindungen, die helfen, Infektionen und Krankheiten abzuwehren. Mittelkettige Fettsäuren verhalten sich nicht wie andere Fettsäuren. Die meisten Fette und Öle, die wir essen, bestehen aus langkettigen Fettsäuren, wie man sie im Fleisch, in der Milch, in Eiern und in den meisten Pflanzenölen findet. Sie werden mit Herzkrankheiten und Fettleibigkeit in Verbindung gebracht. Die mittelkettigen Fettsäuren in der Kokosnuss schützen dagegen das Herz und bewirken keine Gewichtszunahme. Sie gelangen vom Darm ins Blut, das sie in die Leber befördert, um als Energiequelle zu dienen. Langkettige Fettsäuren werden hingegen im Fettgewebe gespeichert, wenn wir sie nicht sofort verbrauchen. Kein Wunder also, dass Kokosöl als das gesündeste Fett gilt!

Woher kommt die Kokosnuss?

Kokospalmen wachsen an jeder tropischen Küste und gehören zu einem entspannenden Traumurlaub am sonnigen Strand. Obwohl sie heute an vielen Orten vorkommen,

stammen sie von zwei verschiedenen Arten ab. Die pazifische Kokospalme war in Südostasien heimisch, die indische Kokospalme an der Küste von Südindien. Die alten Austro-nesier brachten die pazifische Kokospalme vor Tausenden von Jahren auf ihren Handelsrouten nach Madagaskar und Ostafrika, wo sie sich genetisch mit einheimischen Palmen vermischte. Erst viel später kamen Kokosnüsse mit portugiesischen Seefahrern nach Europa. Diese hatten Kokosnüsse während ihrer Reise entdeckt und an die Westküste Afrikas mitgenommen, wo sie in Plantagen gut gediehen. Später brachten Seefahrer sie nach Brasilien und in die Karibik. Die Kokosnüsse an der Westseite der amerikanischen Tropen stammten aus Südostasien und waren von Austro-nesiern eingeführt worden, die eher nach Westen als nach Osten fuhren.

Jede tropische Region kennt ihre eigenen Erzählungen über die Herkunft der Kokosnuss. Viele liegen tief im Dunkeln der Geschichte; aber eine von ihnen beschreibt, wie sie nach Florida gelangte. Ein Schiff namens Providencia war auf dem Weg von Trinidad nach Spanien. An Bord befanden sich 20000 Kokosnüsse. Am 9. Januar 1878 hatten die Matrosen etwas zu viel getrunken und waren weniger aufmerksam, als sie hätten sein sollen. Das Schiff lief vor der Küste des heutigen Palm Beach auf Grund. Als Wiedergutmachung überließen die Seeleute den Einheimischen ihre Kokosnussfracht. Die Siedler pflanzten die Kokosnüsse an und bald sprossen Kokospalmen. Deshalb erhielt die Gegend den passenden Namen Palm Beach. Heute werden die Palmen und ihre Früchte in mehr als 70 Ländern der Welt angebaut und als Nahrung, Schutzdächer, Werkzeuge und Brennstoff genutzt.

Die Portugiesen gaben der Kokosnuss ihren Namen. Als Seeleute zum ersten Mal Kokosnüsse sahen, kamen sie ihnen wegen ihrer runden Form und ihren drei Löchern wie Köpfe vor. Die drei Löcher erinnerten sie an Augen und einen Mund. Sie nannten die Frucht »Coco« und diesen Namen übernahmen später auch die westeuropäischen Sprachen. Einer anderen Theorie zufolge benutzten die Seeleute den Namen Coco, weil die Kokosnuss dem Kopf einer gespenstischen Sagengestalt glich, die Kinder entführte. Eltern drohten ihren Kindern mit Coco, damit sie gehorsam waren. Auch in indischen Ritualen spielt die Kokosnuss eine wichtige Rolle. Die Früchte symbolisieren Wohlstand und werden an beide Seiten von Temepeleingängen, Häusern und Arbeitsstätten gelegt. Fischer opfern dem Meer Kokosnüsse in der Hoffnung auf einen reichen Fang.

Asiatische und pazifische Kulturen schätzen die Kokospalme so sehr, dass sie ihr den Namen »Lebensbaum« gaben. Sie glauben, sie habe besondere Heilkräfte, und verwenden sie als Arznei gegen viele Krankheiten. Damit stehen sie nicht alleine. Kulturen auf der ganzen Welt nutzen Kokosnüsse, um vitaler zu werden. Heute wird die Kokosnuss intensiv studiert, um herauszufinden, ob der lang gehegte Glaube an ihren therapeutischen Nutzen gerechtfertigt ist. Wie sich herausgestellt hat, ist er es.

Sie haben eine Kokosnuss gekauft – was nun?

In den letzten zwei Jahrzehnten ist das essbare Kokosöl zunehmend beliebt geworden und in Geschäften und im Internet wird immer mehr davon gekauft. Jahrelang wurden alle

gesättigten Fette als ungesund verteufelt; doch heute wissen wir, dass das gesättigte Fett in der Kokosnuss, in Maßen genossen, viele positive Wirkungen hat.

Wenn Sie Kokosöl kaufen wollen, haben Sie mehrere Produkte zur Auswahl, je nachdem, wie sie verarbeitet wurden. Im Wesentlichen kann man zwischen raffinierten und nativen Ölen unterscheiden. Raffinierte Öle werden aus Kopra hergestellt, also aus dem Fruchtfleisch, das von der Schale entfernt und getrocknet wurde. Kopra ist rauchig und schmutzig und nicht essbar. Sie wird weiter raffiniert, indem man sie bleicht und mit Wasserdampf ihres Geruchs beraubt. So entstehen Kokosöle mit sehr wenig Aroma und Geschmack. Bei diesem Verfahren bleiben zwar alle mittelkettigen Fettsäuren intakt, aber das Öl enthält weniger Antioxidantien als natives Öl. Raffiniertes Kokosöl besitzt noch viele der medizinischen Eigenschaften des nativen Öls – mit Ausnahme des flüssigen Kokosöls. Kokosöl bleibt bis 24 °C fest und verflüssigt sich erst bei höheren Temperaturen. Flüssiges Kokosöl bleibt sogar bei niedrigen Temperaturen flüssig, weil es keine Laurinsäure mehr enthält, die der Hauptbestandteil der Kokosnuss ist und den größten medizinischen Nutzen hat. Kaufen Sie dieses Öl nicht, wenn Sie Ihre Gesundheit verbessern wollen. Gehärtetes Kokosöl sollten Sie ebenfalls meiden, weil die ungesättigten Fette in diesem Öl in Transfette umgewandelt werden, sodass sie oberhalb von 24 °C fest bleiben. Transfette sind zweifellos schlechte Fette, die das Risiko für Herzerkrankungen vergrößern.

Natives Kokosöl beginnt mit einer frischen Kokosnuss, nicht mit getrocknetem Kopra oder raffiniertem Kokosöl. Achten Sie also beim Einkaufen darauf, dass das Öl nicht aus Kop-

ra gewonnen wurde. Niemand überwacht die Angaben auf den Etiketten; deshalb kann jede Firma ihr Kokosöl »nativ« nennen. Es besteht auch kein Unterschied zwischen den Bezeichnungen »natives Öl« und »natives Öl extra«. Native Öle werden aus getrocknetem oder feuchtem Fruchtfleisch gepresst, enthalten mehr Antioxidantien als raffinierte Öle¹ und haben den typischen Kokosgeschmack und -geruch. Sie sind nicht gebleicht, desodoriert oder raffiniert. Interessant ist, dass kalt gepresste Kokosöle weniger Antioxidantien enthalten als solche, die durch Hitze extrahiert wurden.² Bioprodukte sind immer zu empfehlen, weil sie weniger mit Chemikalien belastet sind; aber bisher hat man in Kokosnüssen keine Pestizide entdeckt.³ Bedenklich sind jedoch die neuen genetisch veränderten Kokosnüsse. Ihre chemische Zusammensetzung ist anders und könnte den medizinischen Wert verringern oder dem Körper schaden.

Kokosöl können Sie im Schrank bei Zimmertemperatur aufbewahren; dort bleibt es etwa sechs Monate lang frisch. Sie können es zum Kochen, zum Backen, zum Einfetten von Pfannen mit Antihafbeschichtung und zum Aromatisieren von Speisen verwenden. Um die Gesundheit zu fördern, können Sie das Öl direkt oder in heißen Getränken zu sich nehmen. Als Kosmetikprodukt können Sie es auf die Haut, das Haar, die Nägel, den Mund, die Augen oder jede andere Körperstelle auftragen. In diesem Fall sollten Sie darauf achten, dass es nicht mit anderen Zutaten versetzt wurde. Benutzen Sie also immer einen sauberen Löffel, um Öl aus dem Glas zu holen.

Es ist einfach, Kokosöl zu Hause herzustellen. Öffnen Sie eine Kokosnuss, gießen Sie das Kokosnusswasser in ein Glas

und bewahren Sie es für andere Zwecke auf. Schaben Sie das Fruchtfleisch in einen Mixer und gießen Sie die doppelte Menge Wasser darüber. Mixen Sie bei mittlerer bis geringer Umdrehung eine Minute lang, dann bei hoher Umdrehung so lange, bis die Mischung sämig ist. Gießen Sie diese Flüssigkeit durch mehrere Schichten eines Sehtuchs in eine Schüssel. Pressen Sie dann die restliche Flüssigkeit aus dem Tuch und werfen Sie das ausgepresste Pflanzenmaterial weg. Decken Sie die Schüssel zu, stellen Sie sie ein paar Tage an einen dunklen und anschließend an einen warmen, hellen Platz, damit Öl und Wasser sich trennen. Danach stellen Sie die Schüssel in den Kühlschrank. Dort wird das Kokosöl hart und Sie können es herauslöffeln und in einem Glas aufbewahren.

Ist Kokosöl unbedenklich?

Der Verzehr von Kokosöl in normalen Mengen gilt als unbedenklich. Studien mit bis zu zwei Esslöffeln täglich bei Erwachsenen und zwei Teelöffeln täglich bei Kindern zeigen, dass es gut vertragen wird. Allergische Reaktionen kommen vor, aber viel seltener als bei anderen Lebensmitteln.⁴ Wenn Sie mit dem Öl Flohsamen essen, werden weniger Fettsäuren aufgenommen; deshalb sollten Sie das vermeiden, wenn Sie Kokosöl aus medizinischen Gründen einnehmen. Mit Kräutern, Ergänzungsmitteln, Medikamenten und anderen Nahrungsmitteln sind keine Wechselwirkungen bekannt.⁵

Nützliche Tipps für den täglichen Gebrauch

Man braucht ein wenig Hingabe, um jeden Tag zwei oder drei Esslöffel Kokosöl zu essen. Am einfachsten geht das direkt vom Löffel. Kokosöl ist hell und cremig, schmilzt schnell im Mund und ist daher leicht zu schlucken. Manche Leute mögen reines Kokosöl nicht; aber es gibt viele andere Möglichkeiten, es täglich zu konsumieren:

1. Mischen Sie das Öl mit warmen Frühstücksflocken, Maisgrütze oder Grießbrei.
2. Ersetzen Sie das Öl, das sich getrennt hat und oben auf natürlicher Erdnussbutter schwimmt, durch eine gleiche Menge Kokosöl. Gründlich mischen.
3. Träufeln Sie das Öl über Popcorn.
4. Vermengen Sie es mit warmem Reis, Nudeln oder Kartoffelbrei.
5. Verwenden Sie es, wenn Sie Eiscreme zubereiten.
6. Ersetzen Sie in Backrezepten ein Ei durch einen Esslöffel Kokosöl.
7. Ersetzen Sie Rapsöl durch eine gleiche Menge Kokosöl, wenn Sie Mayonnaise zubereiten.
8. Vermengen Sie einen Esslöffel Kokosöl, den Saft einer halben Zitrone und warmes Wasser.
9. Streichen Sie es auf Toast, Muffins und Kräcker.
10. Ersetzen Sie Butter in Brownies, Keksen, Kuchen und Brotlaiben durch Kokosöl.



1

Allrounder in der Küche

Kaffee

Kaffeeduft, der durchs Haus weht, ist genau das, was viele Menschen brauchen, um die Bettdecke zurückzuschlagen und aus dem Bett zu schlüpfen. Das Koffein im Kaffee stimuliert das Gehirn, indem es den Energiestoffwechsel steigert und die Stimmung bessert. Viele Leute mischen Milch, Sahne oder Zucker in den Kaffee. Milchprodukte fördern die Schleimbildung und Zucker kann das Immunsystem unterdrücken. Meiden Sie diese Fallen und trinken Sie dennoch eine leckere Tasse Kaffee mit Kokosöl. Geben Sie einen oder zwei Teelöffel Öl in frisch aufgebrühten Kaffee und rühren Sie um, bis das Öl geschmolzen ist. Gießen Sie das Getränk in einen Mixer und lassen Sie ihn fünf Sekunden bei hoher Drehzahl laufen. Das ist wichtig, damit das Kokosöl sich gründlich mit dem Kaffee vermischt. Wenn Sie nur umrühren, bleiben kleine Öltupfen auf der Oberfläche des Kaffees zurück, was nicht appetitlich aussieht.

Kokosöl verbessert den Fettstoffwechsel und hemmt die Fettablagerung im Gewebe.⁶ Es fördert die Gewichtsabnahme, vor allem am Bauch, und steigert die Energie.⁷ Kokosöl

verbessert sogar die Konzentration. Die mittelkettigen Fettsäuren im Öl überqueren die Blut-Hirn-Schranke, wo sie oxidiert als Energiequelle genutzt werden.⁸ Wenn Sie Kokosöl in den Kaffee mischen, werden Sie schneller wach und kurbeln den Stoffwechsel an. Das kommt der geistigen Klarheit und der körperlichen Energie zugute.

Kochen bei großer Hitze

Da Kokosöl viel gesättigtes Fett enthält, eignet es sich vorzüglich zum Kochen auf dem Herd. Es hat einen hohen Rauchpunkt, das heißt, es dauert lange, bis das Öl ständig Rauch abgibt. Je höher der Rauchpunkt ist, desto besser eignet sich ein Öl zum Kochen. Wenn Öl heiß wird, oxidiert es leicht und verfälscht das Aroma des Essens. Wichtiger ist jedoch, dass bei der Oxidation Verbindungen entstehen, die giftig sein und zu Entzündungen und Gewebeschäden führen können. Je stärker das Fett oder Öl gesättigt ist, desto stärker kann man es erhitzen, ohne dass sich diese schädlichen Substanzen bilden. Da Kokosöl zu mehr als 90 Prozent gesättigt ist, können Sie es zum kurzen Anbraten verwenden und brauchen nicht zu befürchten, dass das Aroma der Zutaten oder gar Ihre Gesundheit darunter leidet. Probieren Sie einmal diese Beilage mit Kokosöl:

Knackige Zitronen-Quinoa mit Spargel

- ▶ 450 g frischer Spargel ohne die holzigen Enden
- ▶ 185 g gekochte rote Quinoa
- ▶ 30 g Nährhefe
- ▶ 120 ml natriumarme Gemüsebrühe
- ▶ 2 Knoblauchzehen, fein gehackt

- ▶ ½ Zwiebel, in Scheiben geschnitten
- ▶ 2 TL Kokosöl
- ▶ 1 EL Kurkumapulver
- ▶ Saft von ½ großen Zitrone

1. Einen Topf halb mit Wasser füllen und zum Kochen bringen. Spargel hineinlegen und ohne Deckel kochen, bis der Spargel nach etwa 2 bis 3 Minuten zart ist. Abseihen und mit kaltem Wasser spülen, um den Kochprozess zu beenden.
2. Das Kokosöl in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze wärmen. Zwiebel und Knoblauch dazugeben und kochen, bis die Zwiebel nach etwa 5 Minuten durchsichtig ist. Gekochte Quinoa, Gemüsebrühe und Kurkuma einrühren. Etwa 5 bis 6 Minuten kochen, damit die Aromen sich verbinden. Den blanchierten Spargel, die Nährhefe und den Zitronensaft dazugeben und 3 bis 4 Minuten unter Rühren kochen.

Nahrungsfette

Fette sind Makronährstoffe, die der Körper für zahlreiche Funktionen benötigt. Sie steigern die Bioverfügbarkeit fettlöslicher Mikronährstoffe und sind Bestandteile der Zellmembranen und der Nervenwüllen. Fette sind zudem eine konzentrierte Energiequelle und werden für die Produktion von Hormonen gebraucht, die viele unterschiedliche Körperfunktionen regulieren. Für die Organe bilden sie ein schützendes Polster und für die Unterhaut eine Isolierschicht. Ohne ausreichende Fettzufuhr könnte der Körper nicht störungsfrei arbeiten.

Fast alle Fette bestehen aus langkettigen Fettsäuren. Sie sind in Fleisch, Fisch, Milchprodukten, Nüssen und Samenkernen enthalten. Auch Olivenöl, Rapsöl, Färberdistelöl, Erdnussöl und andere Pflanzenöle bestehen aus Fettsäuren. Diese Fette werden verdaut und zu Triglyceriden abgebaut, bevor sie ins Blut gelangen, das sie in die Zellen befördert. Dort werden sie gespeichert und stehen als Brennstoff zur Verfügung. Viele dieser langkettigen Fettsäuren vergrößern das Risiko für Herzerkrankungen, weil sie den LDL-Spiegel erhöhen. LDL steht für Lipoprotein geringer Dichte (im Englischen *low density lipoprotein*) und ist als »schlechtes Cholesterin« bekannt.⁹ Kokosöl besteht dagegen hauptsächlich aus mittelkettigen Fettsäuren, die aus dem Dünndarm unmittelbar ins Blut gelangen, ohne verdaut zu werden. Das Blut befördert sie in die Leber, die sie dem Körper sofort zur Verfügung stellt, um seinen Energiebedarf zu decken – sie werden also nicht in Fettzellen gespeichert. Wenn Sie mittelkettige Fettsäuren in Maßen essen, kurbeln sie sogar den Stoffwechsel an,¹⁰ senken das Körpergewicht¹¹ und erhöhen den HDL-Spiegel.¹² Das HDL (im Englischen *high density lipoprotein*) wird häufig als »gutes Cholesterin« bezeichnet. Kokosöl anstelle von anderen Fetten und Ölen kann das Herz und die Gefäße schützen und die Gewichtsabnahme unterstützen.

Frische Eier dank Kokosöl

Eier werden morgens, mittags und abends verspeist. Sie sind in süßen und würzigen Speisen enthalten, entweder als Hauptgericht oder als willkommene Beilage. Eier sind kalorienarm und reich an Nähr- und Aromastoffen. Deshalb sind sie in vielen Haushalten ein Grundnahrungsmittel und

stehen auf fast jeder Einkaufsliste. Das amerikanische Landwirtschaftsministerium empfiehlt, Eier innerhalb von fünf Wochen nach dem Legen zu essen. Es dauert meist ein paar Tage, bis die Eier im Supermarkt sind, und bisweilen werden sie erst nach Wochen verkauft. Mit der Zeit nehmen ihre Frische und ihr Aroma ab. Wenn sie lange genug liegen bleiben, bauen Bakterien das Eiweiß ab und erzeugen Schwefelwasserstoffgas und den bekannten Geruch fauler Eier.

Um die Frische zu bewahren, können Sie die Eier mit einer kleinen Menge Kokosöl bedecken. Eierschalen haben Tausende von winzigen Poren, durch die Sauerstoff und Bakterien eindringen können. Wenn die Poren mit Kokosöl verschlossen sind, ist das Ei geschützt und bleibt mehrere Wochen frisch.

Selbst gemachte Schokolade

Schokolade macht Menschen glücklich und zufrieden, sofern sie ihren Körper daran gewöhnt haben, als Belohnung für den Genuss dieses süßen Leckerbissens Dopamin freizusetzen. Dann ist es sehr schwierig, an einem Regal voller Schokoriegel oder an einem Tablett mit Brownies vorbeizugehen, ohne die Sucht ein wenig zu befriedigen. Jedes Mal, wenn Sie Schokolade essen, verstärken Sie die positive Rückkoppelungsschleife, die im Gehirn Dopamin ausschüttet und ein Wohlgefühl hervorruft. Das ist gut, solange Sie Schokolade in Maßen essen. Zu viel davon kann dazu führen, dass Sie zunehmen. Aber noch bedenklicher sind die ungesunden Zutaten, die Sie mit verzehren. Oft sind Maissirup und Zucker die Hauptbestandteile. Oft sind auch

gehärtete Öle, Konservierungsstoffe sowie natürliche und künstliche Aromastoffe in der Schokolade enthalten. Sie unterdrücken das Immunsystem, schaden dem Herzen und belasten die Leber. Vielleicht halten Sie natürliche Aromen für unbedenklich, aber das sind sie oft nicht. Selbst Zutaten, die in der Natur zu finden sind, werden so stark raffiniert und verändert, dass sie der ursprünglichen Substanz kaum noch ähneln.

Aber Sie können Ihrer Schokoladensucht frönen und einen Dopaminschub auslösen, ohne auf gesunde Zutaten verzichten zu müssen.

Selbst gemachte dunkle Schokolade, die im Mund schmilzt (Paläo)

- ▶ 120 g Kokosöl
 - ▶ 50 g Kakaopulver
 - ▶ 3 EL Honig
 - ▶ ½ TL Vanilleextrakt
1. Das Kokosöl in einem Topf bei mittlerer Hitze behutsam zum Schmelzen bringen. Kakaopulver, Honig und Vanilleextrakt einrühren und gut vermischen.
 2. Die Mischung in Pralinenformen oder in eine biegsame Schale gießen.
 3. Zum Abkühlen etwa 1 Stunde in den Kühlschrank stellen. Reste im Kühlschrank aufbewahren, damit sie ihre Form behalten.