

Das Beste aus der Kokosnuss:

Natives Kokosnussöl und Kokosnussmehl

Reines, naturbelassenes und unraffiniertes Kokosöl (Virgin Coconut Oil)
und Kokosnussmehl *von Ulrike Gonder*

1,00 Euro

Impressum:



Ulrike Gonder, Taunusblick 21,
65510 Hünstetten

Ulrike Gonder, Jahrgang 1961, ist Ernährungswissenschaftlerin, freie Journalistin und Buchautorin. Sie redet und schreibt zu vielen Ernährungsthemen, besonders gerne aber zum Thema Fett, das ihrer Meinung nach meist viel zu schlecht weg kommt, wenn es um gesunde Ernährung geht.

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.

Foto- und Grafikdesign:

Ernst Bonert
Bärenkamp 26
32805 Horn-Bad Meinberg

Herausgeberin / Verlegerin:

PPS - ProPrintService GmbH
Arminiusweg 11
D-32760 Detmold



Das Beste aus der Kokosnuss:

Natives Kokosnussöl und Kokosnussmehl

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

von Ulrike Gonder

Virgin Coconut Oil:

Ein natürliches Fett mit einzigartigen Eigenschaften 4

Tropische Küche:

Ohne Kokosnüsse geht nichts 5

Fett ist nicht gleich Fett:

Gesunde und weniger gesunde Fette 8

Der große Unterschied:

Was Virgin Coconut Oil so besonders macht 20

Was bleibt:

Glutenfreies, ballaststoffreiches Kokosnussmehl 25



Virgin Coconut Oil:

Ein natürliches Fett mit einzigartigen Eigenschaften

Kokosnüsse liefern ein klares, reines Öl von mild-aromatischem Geschmack. Es wird in tropischen Ländern seit Generationen für die traditionelle Küche und für die Pflege von Haut und Haaren verwendet. Hierzulande sind die Vorzüge des nativen Kokosöls nur wenigen Menschen bekannt.

Vermutlich liegt es daran, dass die meisten bei uns angebotenen Kokosfette stark verarbeitet und wenig delikate sind. Sie werden bestenfalls zum Braten und Frittieren verwendet.

Dazu kommt, dass Kokosfett überwiegend aus gesättigten Fettsäuren besteht. Diesen Fettbausteinen werden unerwünschte gesundheitliche Effekte nachgesagt. Doch stimmen diese Gerüchte überhaupt?


Lesen Sie auf den nächsten Seiten, warum jungfräuliches Bio-Kokosfett ein gesundes und wohlschmeckendes Fett ist, welche praktischen Vorteile es hat und wie 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 Kokosnuss. Sie liefert nicht nur Bau- und Brennmaterial, sondern dient auch der Haut- und Haarpflege und war vor allem für die Ernährung lange unverzichtbar. Der Fett-, Eiweiß- und Vitamingehalt der Kokosnuss sorgte über viele Generationen dafür, dass die Bewohner




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

der tropischen Paradiese gesund und wohlgenährt waren.

Mit Kokosfett zu kochen und zu braten ist überall dort eine Selbstverständlichkeit, wo Kokospalmen gedeihen. Gesundheitliche Nachteile sind nicht bekannt - im Gegenteil.

Westliche Mediziner, wie der amerikanische Zahnarzt Dr. Weston A. Price, der in den 30er Jahren die pazifischen Inseln bereiste, waren vom Nährstoffreichtum der traditionellen Gerichte beeindruckt: Obgleich viele Speisen einen hohen Fett-





gehalt aufwies, 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. In fast jeder traditionellen Tropen-Mahlzeit findet sich etwas von der Kokosnuss: das Kokosfleisch für Snacks und Zwischenmahlzeiten, die Kokosmilch für Soßen und Getränke, das Kokosfett zum Braten, Kochen, Backen und Frittieren. Durch die Kombination der Kokosnuss mit den anderen traditionellen Lebensmitteln, wie Fisch, Fleisch, Gemüse, Früchten und Reis, entsteht eine perfekte Ernährungsweise: Nahrhaft, sättigend und dabei ausgesprochen vitamin-, mineralstoff- und ballaststoffreich. Jene Erkrankungen des Fettstoffwechsels, wie sie in westlichen

Industrienationen häufig sind, kennen die Südseebewohner erst, seit es dort vermehrt Weißmehl- und Fertigprodukte, Zucker, Sojaöl und Cola gibt. Natürlich tragen auch andere Einflüsse, wie weniger körperliche Bewegung, mehr Stress und das Rauchen dazu bei, wenn die Menschen in der Südsee heute vermehrt herz- und gefäßkrank sind. Am Genuss von Kokosöl kann es nicht liegen, denn dies haben die Menschen seit alters her genossen. Das bestätigt auch eine neue Studie aus West-Sumatra: Dort erwiesen sich weder Kokosfett noch die darin enthaltenen gesättigten Fettsäuren als Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen (Lipoeto, 2004).

Fazit: Kokosnüsse sind der Gesundheit offensichtlich nur dann abträglich, wenn sie einem aus großer Höhe auf den Kopf fallen.





Fett ist nicht gleich Fett: Gesunde und weniger gesunde Fette

Die Fette kamen beim Thema gesunde Ernährung lange Zeit schlecht weg. Zu viele Kalorien hieß es, und dann auch noch der schlechte Einfluss mancher Fette auf den Cholesterinspiegel. Beides führte dazu, dass bald allen Menschen eine fettarme Kost empfohlen wurde, um Übergewicht und Fettstoffwechselstörungen, Herzinfarkt und Schlaganfall vorzubeugen.

Heute wissen wir, dass man sich damit zu weit aus dem Fenster geneigt hat. Immer mehr Studien widerlegen die alte Ansicht, dass vor allem der Fettgehalt der Nahrung daran schuld ist, wenn Menschen zu dick oder krank werden. Übergewicht ist ein komplexes Geschehen mit vielen verschiedenen Einflüssen. Dem Fett kann man dafür nicht die alleinige 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 die verspeiste Kalorienmenge. Mit welchen Lebensmitteln man zuviel gefuttert hat, ist ziemlich egal: es ist das Zuviel, das dick macht.

Auch beim Thema Fettstoffwechselstörungen (d.h. erhöhte Cholesterin- und Triglyzeridspiegel im Blut) mussten die Fette in jüngerer Zeit weitgehend rehabilitiert werden. Warum sie nicht so schlecht sind, wie lange Zeit angenommen, soll im Folgenden etwas genauer erklärt werden.

Was ist Fett? Fette bestehen aus Glycerin und Fettsäuren. Die



Fettsäuren können unterschiedlich lang und entweder gestreckt oder geknickt sein - und davon hängen die Eigenschaften des Fettes ab, sowohl in der Küche als auch im Körper. Man unterscheidet insbesondere die gesättigten von den ungesättigten Fettsäuren. Gesättigte Fettsäuren machen ein Fett fest und unempfindlicher gegenüber Hitze, Licht und Luft. Ungesättigte Fettsäuren machen es flüssig und empfindlicher, d.h., es wird schneller ranzig.

! Je flüssiger ein Fett bei Raumtemperatur ist, desto mehr ungesättigte Fettsäuren enthält es. Je fester ein naturbelassenes Fett ist (wie z.B. natives Kokosfett), desto mehr gesättigte Fettsäuren enthält es. Industriell hergestellte Fette sind oft künstlich gehärtet.

Fettsäurezusammensetzung von nativem Kokosöl (Virgin Coconut Oil)

Gesättigte Fettsäuren		
6:0	Capronsäure	00,41 %
8:0	Caprylsäure	06,58 %
10:0	Caprinsäure	06,28 %
12:0	Laurinsäure	48,15 %
14:0	Myristinsäure	18,63 %
16:0	Palmitinsäure	09,24 %
18:0	Stearinsäure	03,17 %
20:0	Arachinsäure	00,09 %
22:0	Behensäure	00,02 %
24:0	Lignocerinsäure	00,02 %
Einfach ungesättigte Fettsäuren		
16:1	Palmitoleinsäure	00,01 %
18:1	Ölsäure	06,18 %
20:1	Eicosensäure	00,05 %
22:1	Eruksäure	00,01 %
Mehrfach ungesättigte Fettsäuren		
18:2	Linolsäure	01,18 %
18:3	Linolensäure	00,01 %

Quelle: (Herstellerangaben)

Die Zusammensetzung der Fettsäuren unterliegt natürlichen Schwankungen und ist abhängig von der Provenienz (Herkunft), dem klimatischen Einfluss sowie den Bodenverhältnissen und ökologischen Anbaubedingungen.



Wenn von gesättigten Fettsäuren die Rede ist, werden meist die tierischen Fette Butter, Talg und Schmalz genannt.

Sie bestehen zu 50 bis 70% aus gesättigten Fettsäuren, der Rest ist ungesättigt. Es gibt jedoch auch Pflanzenfette, die reich an gesättigten Fettsäuren sind. Neben dem Palmfett ist der Spitzenreiter das Kokosfett: Es besteht zu über 90% aus gesättigten Fettsäuren. Daher ist es bei Zimmertemperatur cremig bis fest und lange haltbar. Kokosfett schmilzt erst ab 25°C zu einem flüssigen Öl.

Fettsäuren beeinflussen den Cholesterinspiegel.

Wenn es um gesunde Ernährung geht, steht neben dem Gewicht oft der Cholesterinspiegel im Vordergrund. Dies beruht auf Vorstellungen, die wissenschaftlich längst überholt sind.

Fehleinschätzung Nr. 1:

Zuviel Cholesterin im Essen erhöht den Cholesterinspiegel im Blut.

Richtig ist, dass das Cholesterin im Essen nur einen geringfügigen Einfluss auf den Blutcholesterinwert hat. Das liegt daran, dass der Körper das von ihm benötigte Cholesterin größtenteils selbst herstellt. Nehmen wir mehr Cholesterin mit der Nahrung auf, steigt der Cholesterinspiegel bei einigen Menschen vorübergehend etwas an, so lange, bis die Eigenproduktion des Körpers sich darauf eingestellt hat und gedrosselt wird. Essen wir weniger Cholesterin, fährt der Körper die Eigenproduktion hoch.

Etwa ein Drittel der Menschen reagiert stärker auf die Cholesterinzufuhr von außen. Bei ihnen ist die Anpassung der körperlichen Eigensynthese weniger effizient.

Daher lässt sich ihr Cholesterinspiegel durch die Ernährung stärker beeinflussen.

Kokosfett ist praktisch cholesterinfrei. Dennoch kann es den Cholesterinspiegel erhöhen. Das liegt an seinem hohen Anteil an gesättigten Fettsäuren, vor allem an Laurinsäure, die den Cholesterinspiegel erhöhen. Doch ist es deswegen ungesund?

Fehleinschätzung Nr. 2:

Gesättigte Fettsäuren erhöhen den Cholesterinspiegel und deswegen steigt das Herzinfarkttrisiko. Richtig ist, dass einige wenige gesättigte Fettsäuren (genau gesagt sind es nur drei) den Cholesterinspiegel im Blut erhöhen können. Das Ausmaß dieser Erhöhung ist jedoch nicht besonders groß. Zudem fand sich in vielen Studien kein Zusammenhang zwischen dem Verzehr von gesättigten Fettsäuren und



KokosRöstzwiebel
mit knackigen Röstzwiebeln und Apfelstücken

Cocolino
Kokosfett mit Leinöl und Sanddornfruchtfleischöl

KokosKürbiskern
Kokosfett mit Kürbiskernöl

ÖLMÜHLE SOLLING

KALT GEPRESSTES SPEISEÖL Mehr als 40 verschiedene native Bio-Ölspezialitäten

  20 verschiedene Kräuter- und Gewürzöle

KRÄUTER- UND GEWÜRZÖL Leinöl Express

  Kokos-Brotaufstriche mit omega-3-Fettsäuren

ÖLSPEZIALITÄT FÜR DIE GESUNDHEIT Bio-Essig-Spezialitäten

  Würzige Kokosöl-Spezialitäten für die asiatische Küche

Große Auswahl nativer Bio-Pflanzenöle für die natürliche Körperpflege

Ölmühle Solling GmbH, Höxtersche Str. 1
37691 Boffzen, Tel. 05271 966 660
www.oelmuehle-solling.de



der Häufigkeit von Herzinfarkten oder Schlaganfällen.

! Einige gesättigte Fettsäuren mögen zwar das Cholesterin etwas erhöhen, sie verursachen aber keine Herzinfarkte.

Richtig ist, dass eine größere Menge des so genannten „bösen“ LDL-Cholesterins im Blut ein Risikoindikator für Herz-Kreislauf-Erkrankungen ist. Das Cholesterin ist jedoch weder ein Verursacher dieser Erkrankungen noch stammt der erhöhte Cholesterinspiegel zwangsläufig vom Essen. Auch Rauchen, Bewegungsmangel, Stress, Hormone und eine erbliche Veranlagung lassen den Cholesterinwert nach oben klettern.

! Der Cholesterinspiegel eines Menschen ist das Ergebnis vieler Einflüsse.

Ein erhöhtes LDL-Cholesterin alleine sagt zudem recht wenig aus, denn immerhin 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 im Blut unterwegs ist, desto geringer das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Kokosfett erhöht nicht nur das LDL-, sondern ganz besonders das HDL-Cholesterin.

! Das Verhältnis von „gutem“ zu „bösem“ Cholesterin ist aussagekräftiger als das Gesamtcholesterin.

Fehleinschätzung Nr. 3:
Kokosfett ist ungesund, weil es zuviel gesättigte und zu wenig



ungesättigte Fettsäuren enthält. Nachdem die Medizin erkannt hatte, dass einige gesättigte Fettsäuren den Cholesterinspiegel erhöhen, begann in den 50er Jahren ein beispielloser Feldzug gegen alle Fette, die reich an gesättigten Fettsäuren sind: Butter, Talg und Schmalz, aber auch Palm- und Kokosfett. Das Geld für die Kampagnen kam nicht selten von der Speiseöl- und Margarineindustrie in den USA. Der kamen die neuen Erkenntnisse gerade recht, verkauften sie doch überwiegend Produkte, die reich an ungesättigten Fettsäuren sind. Ungesättigte Fettsäuren können den Cholesterinwert etwas absenken.

Die Hetzkampagnen waren so erfolgreich, dass auch Ärzte, Ernährungswissenschaftler und Konsumenten bald an die einfache, aber falsche Gleichung glaubten:

*Kokosöl = gesättigte Fette =
herzschädigend = gefährlich*

**Kokosfett: Viel „gutes“
Cholesterin.**

Richtig ist, dass einige Bestandteile von Kokosfett den Cholesterinspiegel erhöhen können. Doch betrifft die Erhöhung des Cholesterinspiegels nicht nur das „böse“ LDL-Cholesterin, sondern vor allem das „gute“ HDL-Cholesterin. Die gesättigte Fettsäure, die das stärkste Potenzial zur Erhöhung des „guten“ HDL-Cholesterins hat, heißt Laurinsäure. Sie ist der wichtigste Bestandteil von Kokosfett: Es besteht zu rund 50% aus Laurinsäure.

*! Die pauschale Aussage, dass
gesättigte Fettsäuren ungesund
sein, ist falsch.*

Wichtig: Wer bereits an einem erhöhten Cholesterinspiegel

leidet, kann diesen in Absprache mit seinem Arzt durch eine Ernährungsumstellung etwas senken. Doch müssen deswegen nicht alle Menschen eine Cholesterinspiegel senkende Diät einhalten.

Fehleinschätzung Nr. 4:

Ungesättigte Fettsäuren sind gesund.

Ungesättigte Fettsäuren gelten pauschal als gesund, weil sie den Cholesterinspiegel senken. Allerdings zeigen immer mehr Studien, dass es auch hier auf die Dosis ankommt. In geringer Menge sind einige ungesättigte Fettsäuren sogar lebensnotwendig für den Körper. In großer Menge können sie jedoch auch schaden. So fördert die lange Zeit als besonders gesund angepriesene Linolsäure, die in Maiskeim- und Sonnenblumenöl vorherrscht, Entzündungen, wenn sie in

großer Menge gegessen wird. Aufgrund ihrer Empfindlichkeit gegenüber Sauerstoff können ungesättigte Fettsäuren auch im Körper „ranzig“ werden. Es entstehen dann aggressive Substanzen, so genannte freie Radikale, die wertvolle Körperbestandteile angreifen und schädigen können. Zudem neigen nur die ungesättigten Fettsäuren zur Bildung von Trans-Fettsäuren, den wirklich problematischen Fetten. Dazu gleich mehr. Aus gesättigten Fettsäuren, die im Kokosfett vorherrschen, können jedenfalls keine Trans-Fettsäuren entstehen.

! Der Körper benötigt alles im rechten Maß, auch gesättigte und ungesättigte Fettsäuren. Erst die richtige Mischung macht's!



Schädliche Fette

Durch die von der Pflanzenöl-industrie geförderte Hatz auf die gesättigten Fettsäuren blieben die wirklich problematischen Fette lange Zeit unbemerkt.

Zur Margarineherstellung muss das flüssig Öl gehärtet werden. Bei diesem Prozess, genauer gesagt bei der ehemals weit verbreiteten Teilhärtung, kommt es zur Bildung von gesundheitlich problematischen Fettabkömmlingen, wie den so genannten Trans-Fettsäuren. Sie beeinflussen nicht nur den Cholesterinspiegel am ungünstigsten, sondern stören auch die normale Funktion der Zellmembranen und die Verarbeitung anderer Fettsäuren im Körper.

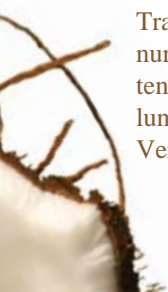
Trans-Fettsäuren werden nicht nur mit erhöhten Herzinfarkt-raten, sondern auch mit Entwicklungsstörungen bei Kindern in Verbindung gebracht.

! Wenn ein Fett dem Herzen und der Gesundheit vor allem von Kindern schadet, dann sind es die Trans-Fettsäuren.

Sie fanden sich über Jahrzehnte nicht nur in Margarine, sondern auch in vielen Fast-Food- und in Fertigprodukten, in Keksen, vielen Brat- und Backfetten, Chips usw.

Erst in jüngster Zeit gerieten die Trans-Fettsäuren derart unter Beschuss, dass die Industrie ihre Herstellungsprozesse ändern musste. Mittlerweile haben einige Länder die Trans-Fette weitgehend vom Speiseplan verdrängt, indem sie Gesetze erließen, die den Trans-Fettsäuregehalt von Lebensmitteln auf wenige Prozent beschränken. In Deutschland gibt es solche Vorschriften noch nicht.

Natives Kokosöl ist praktisch frei von Trans-Fettsäuren, denn



Anzeige



ÖLMÜHLE SOLLING

Zarter Schmelzbalsam im Drehstift für die tägliche Körperpflege & Massage:
Naturrein aus hochwertigen nativen Bio-Pflanzenölen und -fetten mit nativem Kokosöl, Kakaobutter, Shea-butter, Bienenwachs, Kräuterextrakten und naturreinen, ätherischen Ölen.
Zum Verwöhnen & Verschenken

Ölmühle Solling GmbH
Höxtersche Straße 1, 37691 Boffzen
Tel. 05271 966 660
www.oelmuehle-solling.de



es wird nicht teilgehärtet und besteht überwiegend aus gesättigten Fettsäuren.

! Für die Gesundheit problematische Fette entstehen durch die teilweise Fetthärtung der Industrie. Natives Kokosfett wird nicht teilgehärtet.

Alles in allem bleibt nicht viel übrig vom Klischee der gesundheitsschädlichen gesättigten Fettsäuren. 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, zum Schutz vor Bakterien und anderen Krankheitserregern sowie für weitere, spezielle Aufgaben. Zudem besteht die erste und natürlichste Nahrung eines neugeborenen Menschen, die



Muttermilch, zu mehr als 50% aus gesättigten Fettsäuren. Wie könnten sie da gesundheitsschädlich sein?

Weitere gesundheitliche Vorteile von nativem Kokosnussöl:

Immunabwehr

Als Hauptbestandteil des Kokosfetts haben wir bereits die Laurinsäure kennen gelernt. Sie findet sich auch in Muttermilch, und zwar aus gutem Grund: Laurinsäure wirkt antibakteriell und antiviral, d.h., sie kann Bakterien und Viren bekämpfen. Dazu wird sie vom Körper zu Monolaurin umgewandelt. Im Laborversuch hielt Monolaurin beispielsweise Grippe- und Herpesviren in Schach. Eine andere Fettsäure aus dem Kokosfett, die Caprinsäure griff im Laborversuch auch Pilze an. Daher wundert es nicht, dass Kokosfett in der Volksmedizin

tropischer Länder als natürlicher Helfer gegen allerlei Krankheitserreger und Parasiten gilt. Auch die moderne Wissenschaft liefert Hinweise darauf, dass Kokosnussöl dank seines hohen Laurin- und Caprinsäuregehaltes die Krankheitsabwehr unterstützen kann.

Gewichtiger Unterschied:

Fett liefert von allen Nährstoffen die meisten Kalorien, durchschnittlich 9 kcal pro Gramm Fett. Allerdings besteht Kokosnussöl zu einem Großteil aus mittelkettigen Fettsäuren, auch bekannt als MCT-Fette. Sie stellen nur rund 8 kcal pro Gramm bereit. Zudem werden diese Fettsäuren vom Körper nur ungern als Speckpölsterchen eingelagert, sondern bevorzugt zur Energiegewinnung genutzt. Das heißt nun nicht, dass man von Kokosnussöl nicht zunimmt



oder gar automatisch abnimmt. Es kommt auf die gesamte tägliche Energiezufuhr an. In vernünftigen Mengen verzehrt, kann Kokosnussöl jedoch das Abnehmen oder Gewicht halten ein wenig unterstützen.

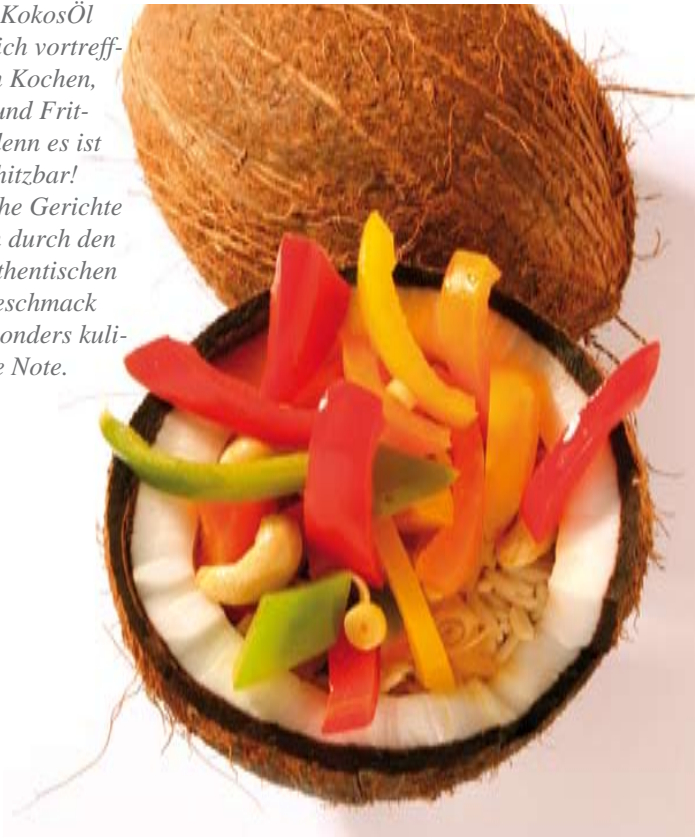
Teil der Kalorien „verpufft“:
Als weiterer „figurfreundlicher“ Effekt kommt hinzu, dass die genannten mittelkettigen Fettsäuren im Kokosnussöl die Wärmebildung des Körpers etwas anregen. Ob dies auf eine verbesserte Schilddrüsenfunktion zurückzuführen ist, lässt sich nach dem derzeitigen Kenntnisstand nicht eindeutig sagen. Es ist aber so, dass ein kleiner Teil der Kokosnussöl-Kalorien ungenutzt „verpufft“ anstatt auf den Hüften zu landen.

Fette sind wichtige Nährstoffe:
Ohne Fette in der Nahrung hätte

unser Körper keinen Nutzen von den Vitaminen A, D, E und K. Denn sie sind fettlöslich, d.h. sie brauchen Fett, um von Körper aufgenommen zu werden. Ohne Fette würde dem Körper auch eine wichtige Grundsubstanz für die Bildung von Zellwänden, Signalstoffen und Hormonen fehlen. Fette sind also keineswegs überflüssig oder schädlich. Sie sind lebenswichtig, machen Speisen schmackhafter und sind in vernünftigen Mengen genossen gesund - sofern die Qualität stimmt. Doch wie lässt sich gute Qualität erkennen?



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



Der große Unterschied:

Was Virgin Coconut Oil so besonders macht

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

Herkömmliches Kokosfett

Üblicherweise werden die reifen Nüsse während des Jahres laufend geerntet, von ihrer faserigen Hülle befreit, aufgeschlagen und die Kokosmilch ablaufen lassen. Anschließend wird das stark wasserhaltige Fruchtfleisch getrocknet - entweder an der Sonne (sun dried) oder über Feuer (smoke dried). Das offene Trocknen verläuft nicht immer besonders hygienisch, nicht selten liegen die Kokosteile in großen Haufen am Straßenrand.

Zudem können die aufgeschlagenen Kokosnüsse bei zu hoher Luftfeuchtigkeit schimmeln. Das Trocknen über Feuer geht zwar schneller, es kann jedoch zu unerwünscht hohen Schadstoff-Gehalten an so genannten polyzyklischen Kohlenwasserstoffen führen, wie sie auch beim unsachgemäßen Grillen entstehen und im Zigarettenrauch vorkommen.

Das getrocknete Kokosnussfleisch heißt Kopra. Es besteht zu 65% aus Fett und ist das eigentliche Ausgangsmaterial für die konventionelle Herstellung von 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 Kokosfett 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 aufwändig 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 Kokosfett zu entfernen.

Auch erwünschte Fettbegleitstoffe wie die von Natur aus im Kokosfett enthaltenen Vitamine werden dabei weitgehend abge-

trennt oder zerstört.

Nicht selten erfolgt am Ende noch eine Fetthärtung oder Teilhärtung, bei der die ungesättigten Fettsäuren des Kokosfettes in gesättigte und in problematische Trans-Fettsäuren umgewandelt werden.

Herkömmliches Kokosfett ist ein geschmacksneutrales, haltbares und hitzestabiles Fett. Wurde es teilgehärtet, kann es Trans-Fettsäuren enthalten. Kurzum, wir haben es mit einem hoch verarbeiteten, wenig delikaten Produkt zu tun, dass zwar einige, aber längst nicht alle Vorteile des Kokosfettes aufweist. Zudem kann es unerwünschte Rückstände aus dem Gewinnungsprozess und der Fettbearbeitung enthalten.

Das so gewonnene Fett dient nicht in erster Linie dem Genuss.



Es ist ein praktisches Gebrauchsfett zum Braten und Frittieren. Wegen seiner Angebotsform in leicht zu dosierenden Plattentafeln nennt man es auch Plattenfett.

Virgin Coconut Oil ist anders. Das „jungfräuliche“ Kokosnussöl, welches auch als Virgin Coconut Oil bezeichnet wird, 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. Anschließend folgt die schonende Kaltpressung der Kokosraspeln. Das so gewonnene, hochwertige Kokosöl wird nur noch gefiltert und abgefüllt.

Virgin Coconut Oil 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 Kokosfett entsteht. Und das schonende Verfahren, bei dem aus frisch gepresstem Kokosfleisch hochwertiges Virgin Coconut Oil gewonnen wird.

Jungfräuliches Kokosöl:
Vielseitig und delikat
Kokosfett bringt von Natur aus eine Reihe günstiger Eigenschaften mit, die beim jungfräulichen Virgin Coconut Oil besonders zur Geltung kommen:





Hitzestabil

Kokosfett ist aufgrund seines hohen Gehaltes an gesättigten Fettsäuren das hitzestabilste unter den Pflanzenfetten.

Zudem ist es mehrere Jahre lang haltbar. Während andere Pflanzenöle durch Hitze, Licht und Luft sehr leicht geschädigt werden und zur Bildung gesundheitsschädlicher freier Radikale neigen, bleibt Kokosfett auch bei hohen Temperaturen weitgehend stabil und verändert sich nicht negativ. Damit ist es ideal zum Braten, Backen und Frittieren.

Aromatisch

Besonders hochwertige Kokosnussöle wie die jungfräulichen Virgin Coconut Oils können auch für die kalte Küche verwendet werden. Sie zeichnen sich durch einen milden und aromatischen Geschmack nach reifen Kokosnüssen aus.



Cooler Schmelz

Kokosfett schmilzt erst bei etwa 25°C. Deswegen 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 Kokosnussöls kommt auch der Gesundheit zugute. Denn auch im Körperinneren entstehen aus Kokosfett - im Gegensatz zu manchen anderen Pflanzenfetten - keine nennenswerten Mengen schädlicher Substanzen wie z.B. Trans-Fettsäuren und freie Radikale. Zudem ist es aufgrund seiner Zusammensetzung besonders leicht verdaulich und kann vom Körper schnell und ohne Umwege zur Energiegewinnung genutzt werden.



Alternative für Milchallergiker
Kokosnussöl, Kokosmilch,
Kokosfleisch und Kokosmehl
sind darüber hinaus eine leckere
Alternative für Menschen, die
aufgrund einer Allergie oder Un-
verträglichkeit weder Milch oder
Sahne noch Butter verwenden
können. Allergien auf Kokos-
nussprodukte sind sehr selten.

Ideal für Haut und Haar

Kokosnussöl ist nicht nur in der
Küche beliebt und nützlich, son-
dern auch ein bewährtes Mittel
zur Pflege von Haut und Haaren.
Die kosmetische Industrie nutzt
es für Seifen, Shampoos und
Hautpflegemittel. Kokosfett
dringt besonders rasch in Haut
und Haar ein und schützt anhal-
tend vor Feuchtigkeitsverlusten.
Regelmäßig ins Haar einmas-
siert, soll es gut gegen Schuppen
helfen. Auch in Naturkosmetik-
produkten spielt hochwertiges

Kokosnussöl aufgrund seiner
pflegenden und schützenden Ei-
genschaften eine herausragende
Rolle.



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



Was bleibt:

Glutenfreies, ballaststoffreiches Kokosnussmehl

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) empfiehlt Erwachsenen, täglich 30 g Ballaststoffe zu sich zu nehmen. Tatsächlich essen die Deutschen aber nur etwa zwei Drittel der empfohlenen Ballaststoffmenge. Hier bietet sich also noch reichlich Spielraum für eine Verbesserung. Ballaststoffe sind in erster Linie die unverdaulichen Bestandteile unserer Nahrungspflanzen. Sie sind jedoch keineswegs überflüs-

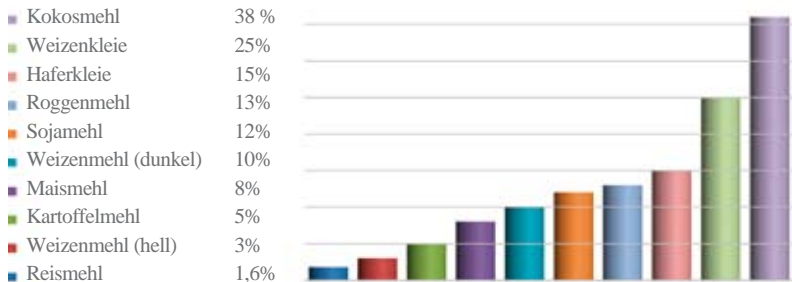
siger Ballast, sondern helfen, den Darmtrakt in Ordnung und die Verdauung in Gang zu halten. Denn nur ein gut gefüllter und gesunder Darm kann die Nahrung optimal weitertransportieren und die unbrauchbaren Reste regelmäßig ausscheiden. Ballaststoffe sind Füll- und Putzstoffe für den Darm, und sie bieten den nützlichen Bakterien im Darm Nahrung. Die Bakterien bilden im Gegenzug aus den Ballaststoffen Darm schonende und die Darmzellen nährnde 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 hervorragend und beugen so dem Überessen vor.

Damit eignen sie sich zur Vorbeugung von nahrungsbedingtem Übergewicht und zur Unterstützung beim Abstreifen.

Mit gut 38 Gramm Ballaststoffen pro 100 Gramm nimmt Kokosmehl den absoluten Spitzenplatz unter allen üblichen Mehlen ein (s. Grafik). Schon ein 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. Zugleich steigt auch der Eiweißgehalt der Backwaren, denn Kokosmehl besteht zu knapp 20% aus Eiweiß. Dieser wertvolle Körperbaustoff sättigt übrigens auch besonders gut. Da Kokosmehl von Natur aus über eine leichte Süße verfügt, kann zudem der Zuckeranteil der Rezepte reduziert werden.





***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. Werden zu schnell zu viele Ballaststoffe verzehrt, kann es zu Blähungen und Unwohlsein kommen.*

Kokosnussmehl	Ergebnis
Analyse	(pro 100 g)
Kalorien	260 kcal
Joule	1.100 kJ
Eiweiß	19,3 g
Fett	8,6 g
- gesättigte Fettsäuren	8,0 g
- einfach ungesättigte	0,5 g
- mehrfach unges.	0,1 g
Kohlenhydrate	26 g
- Zucker	8 g
Ballaststoffe	38,5 g
Natrium	80 mg
Eisen	5 mg
Cholesterin	0 mg

Quellen: Herstellerangaben





Problemfall Weizen

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, sondern enthalten auch pflanzliche Abwehrstoffe. Diese können die menschliche Verdauung beeinträchtigen und zu allerlei Darmbeschwerden führen.

Darüber hinaus sorgt ein bestimmtes Eiweiß, das in Weizen und 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. Hier bietet Kokosnussmehl eine hervorragende Alternative, denn es enthält kein Gluten. Manche Gebäcke lassen sich sogar aus 100% Kokosnussmehl herstellen.

Die reinen Kokosnussmehle, die nach der Erzeugung von ökologischem Kokosfett gewonnen werden, sind ebenfalls Naturprodukte in Bioqualität. Das bedeutet, dass sie weder Füll- noch Zusatzstoffe, weder Getreide noch Sojazusätze enthalten.

LowCarb-Ernährung

In den vergangenen Jahren hat sich von den USA ausgehend

auch in Europa ein neuer Ess-trend verbreitet: Die LowCarb-Ernährung. Carb ist die englische Abkürzung für Kohlenhydrate, die wir vor allem in Form von Zucker und Stärke zu uns nehmen.

LowCarb bedeutet, dass in der Ernährung nicht am Fett und am Eiweiß, sondern an den Kohlenhydraten gespart wird. Das hat Vorteile für den Blutzucker, die Blutfette und das Gewicht.

Selbstverständlich müssen auch LowCarb-Kostformen sinnvoll zusammengesetzt sein. Einfach nur Brot, Gebäck und Süßigkeiten wegzulassen, reicht für eine gesunde LowCarb-Kost nicht aus. Neben einem hohen Gemüse-, Salat- und Obstanteil, gesunden Fetten und einem etwas höheren Eiweißanteil, kommt es bei LowCarb vor allem auf die Menge und die Qualität der Kohlenhydrate an.

Sie sollen

- maßvoll verzehrt werden,
- in einer Form, die den Blutzucker nicht allzu schnell ansteigen lässt (= niedriger glykämischer Index, GI) und
- begleitet werden von vielen Ballaststoffen und magerem Eiweiß. Alle drei Anforderungen werden von Kokosnussmehl voll erfüllt:
- Der Ballaststoffanteil ist mit gut 38% überragend, der Eiweißanteil von knapp 20% ist hoch, der Fettanteil mit etwa 8% mäßig.
- Der Kohlenhydratanteil von 26% ist für ein Mehl gering.
- Alles zusammen sorgt dafür, dass der Blutzuckerspiegel nicht stark ansteigt (= geringer glykämischer Index).





Somit ist Kokosnussmehl auch für Menschen geeignet, die Low-Carb essen.

Und damit sind wir nicht nur bei jenen, die ihren Fett- und Zuckerstoffwechsel verbessern, ihr Gewicht halten oder abnehmen möchten, sondern auch bei Menschen, die zuckerkrank sind. Denn auch Diabetiker sollten auf den glykämischen Index ihrer Nahrung achten. In zahlreichen Studien konnte inzwischen gezeigt werden, dass auch sie von einer sinnvoll zusammengestellten LowCarb-Ernährung profitieren können. In einer Vergleichsstudie konnte ein Zusatz von Kokosnussmehl zu verschiedenen Gebäcken den bei Diabetikern üblichen, überhöhten Blutzuckeranstieg abschwächen (Trinidad, 2003). Somit kann Kokosnussmehl auch in der Diabetikerkost sinnvoll sein, zumal die Ballast-

stoffe aus dem Kokosmehl auch in der Lage sind, den Blutfett- und Cholesterinspiegel zu senken (Trinidad, 2004).

Vielseitig und schmackhaft Kokosnussmehl ist vielseitig verwendbar, nicht nur als Ersatz von Getreidemehlen und zum Backen. Es eignet sich beispielsweise hervorragend als Sahneersatz zum Binden von Soßen und Currys. Über Joghurts, Quarkspeisen oder Müslis gestreut, erhöht es den Ballaststoffanteil und verfeinert den Geschmack. Auch in Protein drinks kann Kokosnussmehl problemlos eingerührt werden.

Fazit: Bio-Kokosnussmehl und Virgin Coconut Oil - das Beste aus der Kokosnuss für eine delikate und gesunde Ernährung!



Anzeige



ÖLMÜHLE SOLLING

Unser natives Bio-KokosÖl aus kontrolliert biologischem Anbau in Sri Lanka fasziniert durch seinen natürlich-authentischen Geschmack. Mühlenfrisch und in bester Qualität - aus erster Hand.

Ölmühle Solling GmbH
Höxtersche Straße 1, 37691 Boffzen
Tel. 05271 966 660
www.oelmuehle-solling.de

Bezugsadresse / Hersteller:
www.oelmuehle-solling.de

Quellen:

Gonder, U: Fett! Unterhaltsames und Informatives über fette Lügen und mehrfach ungesättigte Versprechungen. Hirzel Verlag, Stuttgart 2005

Königs, P: Kokosfett. Ideal für Genuss, Gesundheit und Gewicht. VAK Verlags GmbH, Kirchzarten 2003

Lipoeto, NI et al: Asia Pacific Journal of Nutrition 2004/Vol.13/S.377-384

Trinidad, TP et al: British Journal of Nutrition 2003/Vol.90/S.551-556

Trinidad, TP et al: Journal of Medical Foods 2004/Vol.7/S.136-140

Disclaimer

Wichtiger Hinweis: Die Aussagen/ Ratschläge in diesem Buch sind von der Autorin und dem Herausgeber sorgfältig erwogen und geprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für kompetenten medizinischen Rat. Jede Leserin und jeder Leser ist für sein eigenes Handeln selbst verantwortlich. Alle Angaben in diesem Buch erfolgen daher ohne jegliche Gewährleistung oder Garantie seitens des Herausgebers oder der Autorin. Eine Haftung der Autorin bzw. des Herausgebers und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

