

DAS BESTE AUS DER KOKOSNUSS

Kokosnüsse dürfen in der Südsee bei keiner Mahlzeit fehlen. Doch auch für die hiesige Küche hat die tropische Nuss einiges zu bieten! Sie liefert nicht nur leckere Snacks oder Kokosflocken, geschmacklich und gesundheitlich sind besonders ihr kalt gepresstes, reines Kokosöl und das ballaststoffreiche, kohlenhydratarme Kokosmehl von Interesse.

In diesem Ratgeber lernen Sie die Vorzüge hochwertiger Kokosöle kennen. Auch das Mehl der Kokosnuss weist viele positive Eigenschaften auf und lässt sich vielseitig verwenden. Beides, reines Kokosöl und hochwertiges Kokosmehl, wird Ihre Küche nicht nur geschmacklich bereichern!

 **systemeD**
verlag

ISBN 978-3-942772-61-7



4,99 EUR (D)



Ulrike Gonder

Ulrike Gonder

DAS BESTE AUS DER KOKOSNUSS

Natives Bio-Kokosöl und
Bio-Kokosmehl

DAS BESTE AUS DER KOKOSNUSS



systemeD

INHALT

Bio-Kokosöl und -Kokosmehl: die Vorteile im Überblick	4
Reines 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
Die Dosis macht das Gift	12
Was ist Fett?	14
Fettsäuren beeinflussen den Cholesterinspiegel	17
Räumen wir mit einigen Vorurteilen und unzulässigen Vereinfachungen auf	17
Kokosöl enthält kein Cholesterin	18
Kokosöl – mehr »gutes« Cholesterin	21
Schädliche trans-Fette	23
Was natives Bio-Kokosöl noch kann	26
Die Krankheitsabwehr unterstützen	26
Die Ketonbildung ankurbeln	27
Der große Unterschied: Was reines Bio-Kokosöl so besonders macht	30
Herkömmliches Kokosöl	30
Virgin Coconut Oil – reines Bio-Kokosöl ist anders	32
Jungfräuliches Kokosöl – vielseitig und delikates	33

Was bleibt: Bio-Kokosmehl – glutenfrei, ballaststoffreich und vielseitig verwendbar	37
Ballaststoffe, die Sorgenkinder	37
Problemfälle Weizenvollkorn und Gluten	41
Problemfälle Milch und Milchzucker	42
Weniger Kohlenhydrate gegen Zivilisationsleiden	43
Vielseitig und schmackhaft	46
Rezepte	47
Erdbeer-Kokos-Müsli	48
Blaubeerküchlein	49
Fruchtiges Linsencurry	50
Süßsaure Fischsuppe	52
Asiatische Gemüse-Nudel-Pfanne	54
Thailändische Garnelensuppe	56
Anhang	47
Quellen	58

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«. 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.



Süßsaure Fischsuppe

2 Portionen

- ▶ 1 Stängel Zitronengras
- ▶ 1 walnussgroßes Stück Ingwer
- ▶ 1 mittelgroße Knoblauchzehe
- ▶ 1 kleine Chilischote
- ▶ 240 g Tomaten
- ▶ 300 g Shiitake-Pilze
- ▶ 4 Blätter Chinakohl
- ▶ 2 EL Kokosöl
- ▶ 400 ml Gemüsefond
- ▶ 200 ml Kokosmilch
- ▶ 260 g Schellfischfilet
- ▶ 60 g TK-Erbsen
- ▶ 2 EL Sojasauce
- ▶ 2–3 EL Limettensaft
- ▶ 1 Prise Zucker

Das Zitronengras am unteren dicken Ende behutsam etwas flacher klopfen und diesen Teil dann in Scheibchen schneiden. Den Ingwer schälen und fein würfeln. Die Knoblauchzehe abziehen und den Knoblauch in feine Streifen schneiden. Die Chilischote waschen, trocken tupfen, längs aufschlitzen und die Kernchen herausschaben. Dabei am besten mit Einmal-Küchenhandschuhen arbeiten! Die Chilischote in Ringe schneiden. Die Tomaten waschen, trocken tupfen und halbieren. Die Stängelansätze herausschneiden und die Tomatenhälften jeweils in Scheiben schneiden. Wer sie nicht verwenden mag, kann die Kernchen mithilfe eines Teelöffels entfernen.



Die Pilze in feine Streifen schneiden. Die Salatblätter in schmale, etwa 4 cm lange Streifen schneiden. Das vorbereitete Gemüse abgedeckt beiseite stellen. Das Öl erhitzen und Zitronengras, Ingwer, Knoblauch und Chilischote darin bei mittlerer Hitze unter Rühren anbraten. Den Gemüsefond und die Kokosmilch angießen. Rund 5 Minuten leise köcheln lassen. Tomaten, Pilze, Salatstreifen sowie die Sojasauce in die Suppe einrühren und alles noch 4 Minuten garen. Dann den Fisch und die Erbsen unterrühren und 4 Minuten mitziehen lassen – keinesfalls noch einmal kochen lassen. Mit Limettensaft und Zucker abschmecken und servieren.

Asiatische Gemüse-Nudel-Pfanne

4 Portionen

- ▶ 200 g Reisbandnudeln
- ▶ 400 g Baby-Maiskölbchen
- ▶ 2 Stück Ingwer
- ▶ 2 Chilischoten
- ▶ 4 Knoblauchzehen
- ▶ 4 Frühlingszwiebeln
- ▶ 400 g Chinakohl oder Mangold
- ▶ 200 g kleine Champignons
- ▶ 6 große Möhren
- ▶ 800 g Thunfisch
- ▶ 4 EL Kokosöl
- ▶ 6 EL Mirin (Koch-Reiswein)
- ▶ Salz
- ▶ schwarzer Pfeffer
- ▶ 100 ml Sojasauce
- ▶ 4 EL Limettensaft

Reisbandnudeln nach Packungsangabe in sprudelndem Salzwasser al dente kochen. In ein Sieb abgießen, kalt abschrecken, abtropfen lassen und beiseitestellen. Maiskölbchen in einem Sieb abtropfen lassen. Ingwer schälen und fein hacken. Chilischoten längs aufschlitzen, die Kerne herauskratzen, Chili fein hacken. Knoblauch abziehen und fein würfeln. Frühlingszwiebeln, Chinakohl und Möhren putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. Champignons mit Küchenpapier trocken abreiben. Maiskölbchen halbieren.

Thunfisch kalt abspülen, trocken tupfen und in mundgerechte Würfel schneiden. 2 EL Öl im Wok erhitzen, Ingwer, Chili und Knoblauch unter Rühren darin



anbraten. Gemüse zugeben und 3–5 Minuten braten. Mit Reiswein ablöschen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. In eine Schüssel geben und die Reisnudeln untermischen. Warm stellen. Den Wok mit Küchenpapier auswischen. Erneut 2 EL Öl darin erhitzen. Die Thunfischwürfel darin rundum braten. Mit Sojasauce und Limettensaft ablöschen und mit den Gemüsenudeln servieren.

Wenn Sie keinen Mirin zur Hand haben, können Sie ihn auch durch Gemüsebrühe ersetzen.