

Kokosöl

Die Kokosnuss ist botanisch keine Nuss, sondern eine grüne, fleischige Steinfrucht der Palme. Um diese riesige Frucht der Kokospalme ranken sich viele Mythen. In der Südsee nennt man die Palme „Baum des Lebens“. Da die Kokospalme am besten in Küstennähe gedeiht, fallen viele ihrer Früchte ins Meer, auf dem sie mehrere tausend Kilometer treibend, keimfähig bleiben. Daher ist ihr Ursprung nicht genauer bestimmbar. Vor allem in aristokratischen Kreisen galten diese geheimnisvollen „Coco de mer“ als kostbarstes Aphrodisiakum. Auch deswegen, weil – tatsächlich, aber selten – bei manchen Exemplaren dort, wo der Keim durch eines der drei Augen der hölzernen Schale sticht und das Licht der Welt erblickt, sich statt eines Keimes außen, im Inneren der Schale die wunderschönste Perle bildet, wie bei einer Auster.

Den Bewohnern Südindiens, der Südsee-Inseln und anderer tropischer und subtropischer Gebiete gelten Kokosnüsse als wertvolles Lebensmittel. Seit Jahrtausenden essen sie Kokosnüsse, und es wird traditionell mit Kokosöl gekocht. „Zusammen mit Reis, Fisch, Gemüse und Obst, sichert die Kokosnuss und ihr Öl eine gesunde Ernährung.“ Das steht für die Ernährungswissenschaftlerin Ulrike Gonder fest. (mehr dazu z. B. in „Kokosöl (nicht nur) fürs Hirn – Wie das Fett der Kokosnuss helfen kann, gesund zu bleiben und das Gehirn vor Alzheimer und anderen Schäden schützt“ von Ulrike Gonder, systemed-Verlag).

Das Kokosöl ist bei 20 °C ein streichfähiges Fett, bei 25 °C ist es flüssig. Es ist sehr lange haltbar, wird von Oleofactum aus Kokosraspeln naturbelassen kalt gepresst und ist ernährungsphysiologisch von höchstem Wert. „Der hohe Anteil gesättigter Fettsäuren in diesem Öl stärkt vor allem das, gute‘ HDL-Cholesterin, und je mehr davon im Blut unterwegs ist, desto geringer ist das Risiko, an einer Herz- oder Gefäßerkrankung zu erkranken. Die dafür zuständige Fettsäure heißt Laurinsäure und macht ca. 54 % des Kokosfetts aus ... Sie kann Krankheitserreger bekämpfen, tötet Bakterien, Viren und Pilze.“ (Ulrike Gonder).

Kokosöl ist ein besonders leicht verdauliches Fett, weil es den Fettstoffwechsel schonend anregt. Es wird ohne Enzyme der Bauchspeicheldrüse verstoffwechselt und in der Leber in Hirn und Leber versorgende, energieliefernde Ketone umgesetzt. Ketone werden in der klinischen Forschung als therapeutisch wirksame Substanz bei Diabetes Mellitus 2 und Demenz-Erkrankungen diskutiert.

Fettsäuren:

gesättigte FS	ca. 93 %
1-fach ungesättigte FS (Ölsäure = Omega 9)	ca. 5,5 %
andere ungesättigte FS (Omega 3 und 6)	ca. 1,5 %

Oleofactum-Kokosöl ist ein hochgesundes, handwerklich gewonnenes Lebensmittel. Es enthält keine Transfettsäuren und natürlich keine gehärteten Fette. Haltbarkeit: 6 Monate und länger. Kokosöl ist sehr leicht verdaulich und wird oft mit dem sehr minderwertigen Palmkernfett der Ölpalme verwechselt. (Palmkernfett ist Grundlage für die Waschmittel-, aber auch für die Margarineherstellung.) Die deutschen Wissenschaftler und Repräsentanten der Fettverbände der Industrie und der Ernährungsinstitutionen warnten 2013 noch immer vor dem Öl der Kokosnuss, obwohl schon längst deren überragende gesundheitliche Bedeutung z. B. in der amerikanischen klinischen Forschung belegt ist.

Verwendung:**Küche**

Kokosöl ist ein guter Buttersatz und eignet sich zur Herstellung von Brotaufstrichen, Eiskonfekt und Pralinen, als Garfett z. B. für Möhren oder Fisch, als Brat- oder Fritieröl für Fleisch und Pommes. Ganz wunderbar schmecken Bratkartoffeln in Kokosöl gebraten!

Schönheit

Außerordentlich gut geeignet für Haut-, Haar- und Nagelpflege.