



Kokosfett für die Gesundheit

Autor: [Carina Rehberg](#)

Aktualisiert: 05 Oktober 2020

Kokosfett ist ein sehr beliebtes Fett in der Lebensmittelindustrie. Kokosfette werden - neben dem Palmfett - aber auch im Haushalt gerne als Brat-, Back- und Frittierfette eingesetzt. Wir erklären den Unterschied zwischen Kokosfett und Kokosöl und zeigen Ihnen, wie Sie beim Kauf von Kokosfett und Kokosöl eine gute Qualität erkennen können.

Der Weg vom weissen Fruchtfleisch zu Kopra

Die Kokospalme trägt das ganze Jahr hindurch Früchte, sodass jederzeit reife oder unreife Kokosnüsse geerntet werden können. Dabei bietet die Kokosnuss ganz unterschiedliche Produkte, etwa das Kokoswasser, die süßliche, fast klare Flüssigkeit der jungen, also grün und unreif geernteten Kokosnuss. Kokoswasser kann als [Trinkwasserersatz](#) dienen.

Im Inneren der unreifen Kokosnuss ist etwa ein Liter des Kokoswassers vorhanden. Je reifer die Kokosnüsse werden, desto weniger Kokoswasser befindet sich in der Frucht der Kokospalme.

Der Hohlraum der Kokosnuss ist ausgekleidet mit einem weissen, aromatischen Fruchtfleisch. Je reifer die Kokosnuss wird, desto dicker wird diese Schicht und umso trockener wird das Fruchtfleisch. Im getrockneten Zustand nennt man es Kopra.

Das frische Fruchtfleisch der Kokosnuss enthält bis zu 50 % Wasser. Durch das Trocknen, vor der Weiterverarbeitung, wird der Wassergehalt auf etwa 5 % reduziert. Der Fettgehalt der Kopra beträgt zwischen 60 % und 70 %.

Kokosfett und Kokosöl: Der Unterschied

Aus Kopra wird sodann Kokosöl gewonnen, das auch als Kokosfett bezeichnet wird. Das Kokosfett kann fest oder flüssig sein - je nach Umgebungstemperatur. Unter ca. 23 Grad bleibt es weiss und fest und wird dann als Kokosfett bezeichnet, über 23 Grad wird es klar und flüssig und wird in diesem Zustand Kokosöl genannt.

Allerdings fällt auf, dass im Handel der Begriff "Kokosfett" gerne für die preiswerten stark verarbeiteten, also raffinierten, gehärteten und recht geschmacksneutralen Back- und Bratfette verwendet wird. Sie werden häufig in Plattenform (Plattenfette) oder in Blockform angeboten und sind sehr lange haltbar.

Als Kokosöl bezeichnet man hingegen gerne die hochwertigen Kokosöle in nativ-extra-Qualität. Sie sind meist in Gläser abgefüllt, nicht raffiniert und schmecken aromatisch nach Kokos.

Doch gibt es auch im Bereich der Kokosöle Unterschiede. Auch hier gibt es höher- und minderwertige Qualitäten, so dass die obige (eher willkürliche) Definition nicht immer zutrifft. Denn Kokosöl kann aus lange gelagertem Kokosfleisch bei hohen Temperaturen hergestellt und gebleicht sein. Es kann aber auch aus frischem Kokosfleisch bei niedrigen Temperaturen gepresst werden und ungebleicht in den Handel kommen. Dieses hochwertige Kokosöl ist sodann auch nicht blütenweiss, sondern kann cremefarben oder marmoriert sein.

Bio-Kokosfett, das beste Kokosfett

Ein Bio-Siegel deutet auch bei Kokosfetten und Kokosölen auf sehr gute Qualität hin, die bereits beim Anbau beginnt. Biologische Landwirtschaft bringt neben den Vorteilen für die Umwelt auch positive Aspekte für die Bauern in den Anbauländern der Kokosnüsse mit sich. Bei herkömmlichen

Kokosnuss-Plantagen werden Kunstdünger zum schnelleren Wachstum der Kokospalmen eingesetzt, während die Bio-Bauern auf kaliumreiche Kokosfasern und natürlichen Dünger setzen.

Bio-Kokosnüsse werden nicht in Monokultur erzeugt, sondern wachsen in Mischkultur mit Ananas oder Bananen. Werden die Produkte aus den Bio-Kokosnüssen ferner aus fairem Handel angeboten, schützt dies die soziale Situation der Bio-Bauern und garantiert ihnen soziale Arbeitsbedingungen und einen höheren Preis bei der Abnahme ihrer Kokosnüsse.

Durch fairen Handel können Projekte in den Anbauländern unterstützt werden, die unter anderem auch für eine Verbesserung der Bodenqualität sorgen. Eine hohe Bodenqualität wiederum ist eine der wichtigsten Lebensgrundlagen, da nur auf gesunden Böden gesunde Lebensmittel gedeihen können.

In der Bio-Landwirtschaft liegen nicht nur Richtlinien für den Anbau vor, sondern auch für die Verarbeitung vor. So darf bei der Herstellung von Bio-Kokosfetten und Bio-Kokosölen kein Lösungsmittel eingesetzt werden, das Härten ist verboten und eine Desodorierung (zur Entfernung der Aromen) darf nur mittels Dampf geschehen.

* **Bio Kokosfett finden Sie [hier unter diesem Link](#).**

Kokosfett: Beliebtes Fett der Lebensmittelindustrie

Im Kokosöl bzw. -fett überwiegen die gesättigten Fettsäuren. Sie spielen in der Industrie für die Gewinnung fester Fette aufgrund ihrer Hitzebeständigkeit eine herausragende Rolle und werden etwa für die Margarineherstellung, aber auch für die Herstellung von Back- und Bratfetten verwendet - meist in Form von Palmfett, aber auch in Form von Kokosfett. Auch Mischungen aus Palm- und Kokosfett sind im Handel.

Kokosfett wird natürlich nicht nur pur verkauft, sondern auch in zahlreichen Produkten der Lebensmittelindustrie verarbeitet, insbesondere im Bereich der Süßwaren, Backwaren, Konditorwaren, aber auch bei Brotaufstrichen und natürlich in der Kosmetikindustrie.

Kokosfett und Kokosöl, die idealen Fette zum Braten und Backen

Kokosfett gilt als ideales Fett zum Braten, Backen und Frittieren, also zum hohen Erhitzen. Es kann aber auch als Brotaufstrich, entweder pur oder gemischt mit anderen Zugaben verwendet werden, etwa mit Röstzwiebeln oder mit etwas Salz.

Kokosfett für Ihre Gesundheit

Inzwischen liegen zahlreiche Studien zu den gesundheitlichen Auswirkungen des Kokosöls bzw. Kokosfettes vor. So weiss man beispielsweise, dass sich das Kokosfett trotz seiner gesättigten Fettsäuren nicht negativ auf die Herz-Kreislauf-Gesundheit auswirkt. Verantwortlich für diese eher neutrale Wirkung könnte der hohe Gehalt an mittelkettigen Fettsäuren im Kokosfett sein, der immerhin um die 45 % beträgt.

Gerade die mittelkettigen Fettsäuren sorgen dafür, dass das Kokosöl sehr leicht verdaulich ist und daher auch bei Verdauungsbeschwerden oder Enzymmängeln eingesetzt werden kann.

Ausführliche Informationen zum gesundheitlichen Wert des Kokosfetts, zu seiner Wirkung gegen Candida, Krebs, Demenz, Bakterien und Viren sowie seiner Wirkung auf das Herz-Kreislauf-System finden Sie in unserem Artikel [Kokosöl - gesund und lecker](#).

Kokosmehl als Alternative für Menschen mit Unverträglichkeiten

Neben der bekannten Kokosmilch und dem Kokosfett ist das [Kokosmehl](#) ein weiteres interessantes Produkt aus der Kokosnuss. Es handelt sich um den gemahlene Presskuchen, also um die gemahlene Rückstände der Kokosölherstellung. Das Kokosmehl ist glutenfrei, schmeckt aromatisch nach Kokos und ist ein sehr guter Ballaststofflieferant (38 g pro 100 g), denn es enthält dreimal so viele Ballaststoffe wie herkömmliches Weizenvollkornmehl.

Besonders Menschen, die an Getreideunverträglichkeiten, unter Magen-Darm-Erkrankungen oder Zöliakie leiden, können zum Kokosmehl greifen und daraus - gemischt mit anderen Mehlen - feine Backwaren und Desserts herstellen. Auch zum Andicken von Saucen kann das Kokosmehl verwendet werden.

***Kokosmehl in Bio-Qualität erhalten Sie hier: [Kokosmehl 500 g](#)**

**Dieser Artikel enthält Werbung. Unsere Website enthält Affiliate Links (* Markierung), also Verweise zu Partner Unternehmen, etwa zur Amazon-Website. Wenn ein Leser auf einen Affiliate Link und in der Folge auf ein Produkt unseres Partner-Unternehmens klickt, kann es sein, dass wir eine geringe Provision erhalten. Damit bestreiten wir einen Teil der Unkosten, die wir für den Betrieb und die Wartung unserer Website haben, und können die Website für unsere Leser weiterhin kostenfrei halten.*

Hinweis zu Gesundheitsthemen

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker