

# Kokosfett für die Gesundheit

Die Frucht der Kokospalme bringt exotischen Genuss auf den Tisch und ist äusserst vielseitig in ihrer Anwendung. Das weisse Fruchtfleisch kann roh verzehrt werden oder dient als Ausgangsstoff für die Gewinnung von Kokosfett, Kokosmehl und Kokosflocken. Auch in der Kosmetikbranche wird Kokosfett zur Herstellung von Cremes, Lotionen und Shampoos verwendet.

Autor: Zentrum der Gesundheit

Aktualisiert: 10. July 2019

Stand: 23. October 2019

## Der Weg vom weissen Fruchtfleisch zu Kopra

Die Kokospalme trägt das ganze Jahr hindurch Früchte, sodass jederzeit reife Kokosnüsse geerntet werden können. Besonders in den Tropen ist die süssliche, fast klare Flüssigkeit der Kokosnuss, die grün und unreif geerntet wird, ein wichtiger Trinkwasserersatz.

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

Der hohle Kern in der Kokosnuss ist bedeckt mit einem weissen, aromatischem Fruchtfleisch. Je reifer die Kokosnuss wird, desto trockener wird das Fruchtfleisch, das im getrockneten Zustand als Kopra bezeichnet wird.

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

## Kokosfett ist besonders hitzebeständig

Dem **Kokosfett**, das aus der Kopra gewonnen wird, kommt eine grosse wirtschaftliche Bedeutung zu. Hier überwiegen die gesättigten Fettsäuren, die für die Margarineherstellung eine wichtige Rolle spielen und auch bei der Süswarenherstellung eingesetzt werden. Aufgrund seiner Hitzebeständigkeit eignet sich Kokosfett hervorragend zum Braten, Kochen und Backen.

# Kokosfett für Ihre Gesundheit

Studien haben ergeben, dass das **Kokosfett** den Fettstoffwechsel, trotz der gesättigten Fettsäuren und ganz im Gegensatz zur Butter, positiv beeinflussen kann. Dies liegt wahrscheinlich daran, dass im Kokosfett mittelkettige Fettsäuren vorhanden sind. Experten machen den hohen Gehalt an Laurinsäure dafür verantwortlich, der ca 45 % der im Kokosfett vorhandenen Fettsäuren ausmacht.

So wird zwar der Cholesterinspiegel bei einer Diät-Ernährung, die viel Laurinsäure enthält, erhöht, aber es handelt sich hier um HDL- Cholesterin, also das "gute" Cholesterin, das die Gefäße vor Fettablagerungen schützen und damit einer Gefäßverkalkung vorbeugen kann. Kokosfett schmilzt bereits bei einer Temperatur von 26 °C. Deshalb ist es in unseren Breitengraden eher fest, während es in den Tropen flüssig ist.

## Kokosfett ist ideal zum Braten und zum Backen

In den heimischen Küchen wird das Kokosfett oft zum Kochen und Braten verwendet und ist als harter Block erhältlich. Kokosfett lässt sich bei hohen Temperaturen verwenden, ist geschmacksneutral und sehr lange haltbar. Herkömmliches Kokosfett wird aus der Kopra gewonnen, teilweise chemisch gehärtet oder mit anderen Fetten gemischt, so dass bei diesem Prozess die gesundheitsschädigenden Transfettsäuren entstehen.

Bei der Herstellung von Bio-Kokosfett ist die Verwendung von Lösungsmitteln nicht erlaubt, ebenso ist das Härten verboten. Das Reinigen darf hier nur mittels Dampf geschehen, unter Ausschluss anderer technischer Hilfsmittel.

## Naturrein und schmackhaft

Noch naturreiner präsentiert sich das reine, kalt gepresste Kokosfett, das auch hierzulande unter dem Namen Virgin Coconut Oil angeboten wird. Das Kokosfett wird auf schonende Weise aus der Kopra gepresst und nicht weiter aufbereitet. Alle natürlichen Inhaltsstoffe bleiben auf diese Weise erhalten.

Kokosfett kann auch als Brotaufstrich, entweder pur oder gemischt mit anderen Zugaben angewendet werden. Besonders für Veganer, die keine Tierprodukte essen, ist dies eine interessante Alternative.

# Kokosfett aus schonendem Anbau

Lebensmittel, die aus biologischem Anbau hergestellt werden, sind nicht nur hinsichtlich ihrer Verarbeitung wertvoll. Werden Bio-Kokosnüsse verwendet, bringt dies neben den Vorteilen für die Umwelt auch positive Aspekte für die Bauern in den Anbauländern der Kokosnüsse. Bei herkömmlichen Kokosnuss-Plantagen werden Kunstdünger zum schnelleren Wachstum der Kokospalmen eingesetzt, während die Bio-Bauern auf kaliumreiche Kokosfasern und natürlichen Dünger setzen.

Ausserdem werden die Bio-Kokosnüsse nicht in Monokultur erzeugt, sondern wachsen in Mischkultur mit Ananas oder Bananen. Werden die Produkte aus den Bio-Kokosnüssen 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.

## Die Kokosnuss als Alternative für Allergiker

Besonders Menschen, die unter Getreideallergien, unter Magen-Darm-Erkrankungen oder Zöliakie leiden, müssen sich glutenfrei ernähren. Sie können glutenfreies Kokosmehl bei ihrer Ernährung verwenden, das im Vergleich zum Weizenvollkornmehl 9 % Fett, 19 % Proteine und 26 % Anteil an Kohlenhydraten enthält. Auch bei den Ballaststoffen kann das Kokosmehl punkten. Es enthält dreimal so viele Ballaststoffe wie herkömmliches Weizenvollkornmehl. Das Kokosmehl ist leicht süsslich und eignet sich daher vorwiegend zum Backen von Makronen und Keksen oder zum Andicken von Sossen.

## 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.



**Link zum Artikel**

<https://zdg.de/kokosfett-ia.html>