

GESUNDHEITS-POST

Kokosöl-Gesund und lecker !



Was ist Kokosöl, wofür kann es verwendet werden und warum ist es so gesund?

Fett nicht gleich Fett

Transfette, also künstliches Fett, kann weitreichende Auswirkungen haben wie:

- Herzinfarkt / Schlaganfall
- Diabetes
- Übergewicht
- Krebs
- sinkende Zeugungsfähigkeit
- Fehlgeburten
- Schlechte Gehirnentwicklung
- Schuppen und Akne

Ein hoher Anteil von kurz- und mittelkettigen Fettsäuren liefert schnell und leicht verfügbare Energie. Langkettige Fette müssen an ein

Transporteiweiß (Lipoprotein) gebunden werden, um über Lymphe und das Blut zu den Zellen zu gelangen, um dort verwertet oder gespeichert zu werden. **Kurz- und mittelkettige Fette** brauchen dies nicht. Sie nehmen einen anderen Weg. Zum Großteil gelangen sie sehr schnell aus dem Darm über die Pfortader mit dem Blut direkt zur Leber, sie sind also nicht im Körper unterwegs sondern stehen schnell zur Energieproduktion zur Verfügung.

Gesunde also kurz- und mittelkettige Fette sind:

Butterfett, Kokosöl und Palmkernöl.



Bildquelle Pixabay

Kokosöl ist eines der natürlichsten Öle, die uns Menschen zur Verfügung stehen. Stellen Sie sich im Vergleich dazu einmal den Rapssamen vor. Er ist winzig und steinhart. Es ist kaum möglich, diesen zu essen. Rapsöl gehört daher nicht zu den natürlichen Ölen, denn ohne Monokultur und maschinelle Verarbeitung gäbe es das Rapsöl gar nicht.

Auch Distelöl oder Sojaöl sind nicht gerade Öle, die wir seit Urzeiten kennen.

Besteht doch das Kokosöl zu einem sehr hohen Teil, nämlich aus über 90 Prozent, aus gesättigten Fettsäuren. Und gesättigte Fettsäuren, das hat man uns lange genug gelehrt, sind nun einmal schlecht, führen zu erhöhten Cholesterinwerten und über kurz oder lang zu Herzinfarkt und Schlaganfall.

Wie also können die Kokos essenden Naturvölker trotz hohen Kokosöl-Konsums gesund bleiben? Ganz einfach: Kokosöl IST gesund! Schon allein die Tatsache, dass uns das Kokosöl in Form der Kokosnuss quasi in den Mund wächst, uns also von der Natur derart leicht erreichbar präsentiert wird, ist ein Zeichen dafür, dass das Kokosöl ein äußerst hochwertiges und natürliches Lebensmittel ist. Wissenschaftliche Analysen und Untersuchungen wurden gefordert. Auch die Forschung kam zu keinem anderen Ergebnis. Kokosöl ist nicht nur gesund, es macht auch noch gesund und passt demnach hervorragend in eine Ernährung, in der Lebensmittel auch Heilmittel sein dürfen.

Schon gewusst ? Kokosöl im Alltag!

Kokosöl als Körpercreme bietet einen natürlichen Schutz gegen Zecken (auch bei Hund und Katze) und Schnacken. Zudem spendet Kokosöl deiner Haut sehr viel Feuchtigkeit.

Auch gegen Demenz

einsetzbar. So können zwei Esslöffel Kokosöl am Tag über einen Zeitraum von zwei Monaten eine Verbesserung bewirken.

Kokosöl kann dem Körper dabei helfen Kalzium und Magnesium besser aufzunehmen. Von dieser Eigenschaft profitieren nicht zuletzt auch die Zähne.

Kokosöl besteht zu fast 90 Prozent aus gesättigten Fettsäuren, von denen rund 50 Prozent Laurinsäure ist. Diese kann Bakterien, Pilze und Viren abtöten, was dafür sorgt, dass du weniger Infektionen bekommst.

Zahncreme mit Kokosöl

Sogar als wichtiger Bestandteil von eigens hergestellter Zahncreme unverzichtbar, wirkt Kokosöl im Mundraum antibakteriell und sagt somit Karies-Bakterien den Kampf an.

Hier ein Rezept für selbst hergestellte Zahncreme:

- 2 EL Kokosöl
- 50g Kaiser-Natron
- Xylit nach Geschmack
- 10 Tropfen Minz-Öl oder andere Geschmacksrichtungen

Das Kokosöl zum Schmelzen bringen, Xylit und Kaiser-Natron zugeben und vermengen. Anschließend ca. 10 Tropfen Minz-Öl dazugeben und alles in ein Glas mit Deckel geben.

Studie bestätigt

In den 60er Jahre zeigt eine über 10 Jahre andauernde Studie auf zwei Pazifikinseln mit über 2500 Bewohnern mit diesen typischen Essgewohnheiten

- kaum Mehl, Reis und Zucker
- üblich ist Fisch, Früchte, Wurzelgemüse, ab und zu Huhn oder Schwein und täglich zu jeder Mahlzeit viel Fett in Form von Kokosnuss

Ergebnis: Alle waren außergewöhnlich gesund, der Cholesterinspiegel normal, alle waren schlank und vital.

Rezept-Idee mit Kokosöl

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten - für 4 Personen

Zutaten

- 500 g Rosenkohl oder Blumenkohl oder Fenchel
- 300 ml Gemüse-Bouillon
- 100 g Haselnüsse
- 1 grosse Süsskartoffel, geschält und gewürfelt
- 2 EL Kokosöl
- 1 EL Kräutermischung

Zubereitung:

Röste die Haselnüsse in einem trockenen Topf goldbraun. Dünste zuerst den Rosenkohl, bevor Du ihn hinzufügst. Erhitze nun im Wok das Kokosöl, brate kurz die Kräuter an, füge das Gemüse hinzu und brate alles zusammen. Füge die Kräuterbouillon hinzu und lasse das Gemüse noch eben schmoren, rühre es einige Male um, bis es bissfest ist. Streue die Haselnüsse darüber und verrühre es nochmals. Passt vorzüglich zu Reis, Quinoa, Amaranth, Couscous oder Pasta.

Das richtige Kokosöl kaufen

Beim Kauf von Kokosöl sollte unbedingt darauf geachtet werden, dass dieses nativ, kaltgepresst aus erster Pressung stammt.

Achte ebenso unbedingt darauf, dass es in diesem Falle BIO-Qualität entspricht.

Natives Kokosöl, bio:

250 ml	6,- €
500 ml	11,- €
1000 ml	21,- €

Direkt bei unserem Partner,
ab 50,- € Einkauf, versandkostenfrei bestellen:

Eußenheimer Manufaktur®

Telefon: 09353 - 99 63 01

Email: kontakt@eussenheimer-manufaktur.de