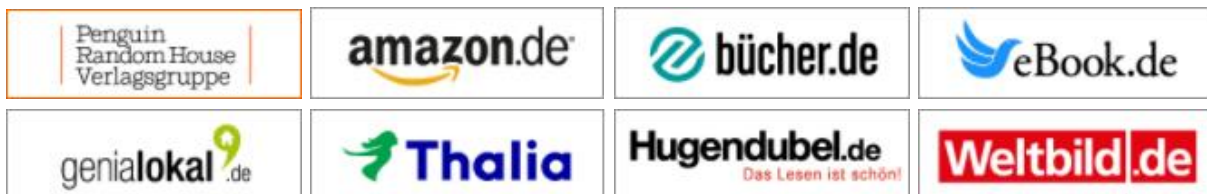


Leseprobe

Franziska von Au
Kokosöl

Das kostbare Lebenselixier
aus der Natur

Bestellen Sie mit einem Klick für 8,99 €



Seiten: 288

Erscheinungstermin: 14. Dezember 2015

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.penguinrandomhouse.de

Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

Zum Buch

Das Beste aus der Kokosnuss

Kokosöl wirkt wahre Wunder für unsere Gesundheit und Schönheit – und schmeckt auch noch ausgesprochen lecker. Es stärkt das Immunsystem, reguliert den Cholesterinspiegel, lindert Arthritis und schützt sogar vor Herzinfarkt, Alzheimer und Krebs. Es lässt die Haare glänzen, und Feinschmecker lieben sein feines Aroma. Das erste Buch über die vielseitigen Verwendungsmöglichkeiten des beliebten Öls mit zahlreichen Rezepten zum Genießen und Wohlfühlen.



Autor

Franziska von Au

Hinter Franziska von Au verbirgt sich die erfolgreiche Buchautorin Christina Zacker. Als echter Spross einer alten, österreichischen Adelsfamilie liegen Christina Zacker insbesondere die Themen Tradition und Brauchtum am Herzen. Nach der Ausbildung zur Journalistin in München war sie als Redakteurin, Ressortleiterin und Textchefin sowie als Kolumnistin bei verschiedenen Tageszeitungen und Frauenmagazinen tätig. Seit etlichen Jahren arbeitet Christina Zacker als freiberufliche Buchautorin. Im Südwest Verlag, aber auch in den Verlagen Ludwig und Cormoran, hat sie unter dem Namen Franziska von Au, der übrigens der Name ihrer Urgroßmutter ist, zahlreiche erfolgreiche Bücher verfasst. 2013 erschien von ihr bei Heyne der Titel "Rote Bete: Die heilsamen Kräfte der Wunderknolle". Christina

FRANZISKA VON AU ist Journalistin und Autorin. Nach ihrer Ausbildung an der Deutschen Journalistenschule in München arbeitete sie als Redakteurin, Kolumnistin und Textchefin für verschiedene Tageszeitungen und Frauenmagazine. Ihre Themenschwerpunkte sind u. a. Gesundheit und Ernährung sowie alte Brauchtümer und überliefertes Wissen. Zu ihren erfolgreichen (Ernährungs-) Ratgebern gehört z. B. *Die Hausapotheke*. Zuletzt erschien bei Heyne *Rote Bete*. Franziska von Au lebt bei Monchique an der Algarve in Portugal.

Franziska von Au

KOKOSÖL

Das kostbare Lebenselixier
aus der Natur

WILHELM HEYNE VERLAG
MÜNCHEN



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967
Das für dieses Buch verwendete
FSC®-zertifizierte Papier *Salzer Alpin*
liefert Salzer Papier, St. Pölten, Austria.

Originalausgabe 01/2016

Copyright © 2016 by Wilhelm Heyne Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH
Rezepte: Medienservice Pro Genuss
Redaktion: Dr. Annalisa Viviani
Umschlaggestaltung: Eisele Grafik-Design, München,
unter Verwendung eines Fotos von Ray Kachatorian/getty images;
Bigstock/mypokcik
Satz: Buch-Werkstatt GmbH, Bad Aibling
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pöbneck
Printed in Germany
ISBN: 978-3-453-60372-1

www.heyne.de

Inhalt

Einleitung	13
Eine unsterbliche Liebe	13
Handelsgut seit mehr als 2000 Jahren	14
Die Sehnsucht nach exotischem Leben	16
Der Sonnenorden der Kokosnussesser	17
Ein Vorläufer unserer modernen Lebensweise?	18
Worum es in diesem Buch geht	19
I. Bausteine der Ernährung	21
1. Was unser Körper braucht, um zu funktionieren	23
Proteine (Eiweiß)	23
Kohlenhydrate	25
Fette	27
Der unterschiedliche Brennwert des Basis-Trios	28
Vitamine (Quellen: DGE und AID)	28
Mineralstoffe/Spurenelemente	36
SPS – Sekundäre Pflanzenstoffe	40
2. Warum Fette für unseren Organismus wichtig sind	44
Fett ist nicht gleich Fett: tierische und pflanzliche Fette	44
Gesättigte und ungesättigte Fettsäuren	45
Triglyceride	49

»Schlechte« Fette	50
»Gute« Fette	54
Fett hält unseren Körper zusammen	55
II. Warenkunde Kokosnuss und Kokosöl	57
3. Anbau, Ernte und Gewinnung von Kokosöl	59
Der Baum des Himmels	59
Cocos nucifera – die Kokospalme	60
Kokoswasser, Kokosmilch und Kokossahne	63
Die wirtschaftliche Bedeutung der Kokospalme	65
Kopra – das »Fleisch« der Kokosnuss	67
Wie Kokosöl hergestellt wird	68
Die Entdeckung des Öls für Gesundheit und Kosmetik	71
4. Extra gesund:	
Das Besondere am Öl der Kokosnuss	72
Laurinsäure (Docedansäure) – 45 bis 52 Prozent	72
Caprylsäure – 5 bis 10 Prozent	74
Caprinsäure (auch: Decansäure) – 4 bis 8 Prozent	75
Linolsäure – 1 bis 3 Prozent	75
Myristinsäure – 16 bis 21 Prozent	76
Palmitinsäure (auch: Hexadecansäure) – 7 bis 11 Prozent	77
Vitamin E (Tocopherol) – auf 100 ml 0,09 mg	77
Vitamin K – auf 100 ml 1,8 mg	78
Mineralstoffe: Magnesium, Calcium, Kalium und Phosphor	79
Spurenelemente: Eisen, Zink, Mangan und Kupfer	79
Aminosäuren	79
Antioxidantien	81
Gesund werden – gesund bleiben	81

III. Aus der Praxis: Kokosöl anwenden	87
5. Gesundheit und Wohlbefinden	89
Abnehmen und Diät	89
Entgiften und Entschlacken	92
Hauterkrankungen und -verletzungen	93
Infektionen	96
Schwangerschaft und Stillzeit	101
Sport und Fitness	102
Mundhygiene und Zahngesundheit	102
Gesunde Tiere	104
6. Kosmetik für Haut und Haar	111
Haut	111
Gesichtscremes und Hautlotionen	119
Sonnenschutz	121
Lippen und Zähne	123
Deos	126
Haar	129
Extratipps	137
7. In der Küche	141
»Cocosbutter« ist nicht gleich Kokosfett	141
Kokosöl hat viele Vorteile	143
Klassische oder moderne Küche?	146
Probieren Sie's aus!	152
IV: Rezepte mit Kokosöl	153
Frühstück	155
Kokos-Körnermüsli mit Aprikose und Birne	155
Vollkornbrot mit pikanten Champignons auf Kräuterquark	156
Pikantes Gemüserührei mit Garnelen	156

Kokos-Kräuter-Brezen	157
Gemüse-Eier-Muffins	158
Pikante Gemüse-Frühstücksrêpes	159
Vorspeisen und Snacks	161
Räucherlachs auf Reibekuchen mit Limetten-Dip	161
Frühlingsröllchen mit Gemüse-Rindfleisch-Füllung	162
Gemüsecarpaccio mit Kokosöl-Vinaigrette	163
Pikanter Fetasalat mit Papaya und Pilzen	164
Hirseschnitte im Eiermantel	165
Gebratene Tomaten mit Basilikumpesto und Ziegenkäse	166
Salate	168
Meeresfrüchtesalat mit Gemüse in Kokosmayonnaise	168
Pikanter Kartoffelsalat (vegan)	169
Bunter Gemüse-Geflügelsalat mit Apfel-Kokosdressing	170
Eisberg-Melonensalat (vegan)	171
Gegrillte Meerbarbe auf Eissalaten	172
Gebratener Wirsingsalat in Kokosöl (vegan)	173
Suppen	175
Auberginen-Kartoffelsuppe mit Dill	175
Knoblauch-Kokossuppe mit Croûtons	176
Currysuppe mit Ananas und Kokos	177
Zwiebelsuppe mit Kokos-Käse-Croûton	178
Gazpacho mit frittierten Kokosgarnelen	179
Kokos-Kürbissuppe mit Mango	180
Currys	182
Feuriges Gemüsecurry mit Feigen (vegan)	182
Fischcurry mit Ingwer und Kokos	183

Kokoscurry mit Kürbis und grünen Bohnen (vegan)	184
Asiatisches Kokos-Curry-Huhn	185
Linsencurry mit Lammfilet	186
Pilzcurry mit Kokos und Lachs	188
Lammcurry mit Kokos und Möhren	189
Thaigemüse-Curry mit Hähnchen	190
Fisch	192
Kabeljaufilets mit Kokos-Petersilienpesto	192
Garnelen in Orangensoße	193
Auberginenragout mit Rotbarsch und Zitronen-Kokossoße	194
Woknudeln mit Räucherlachs	195
Jakobsmuscheln in Koriandersoße	196
Doradenfilet mit mediterranem Gemüse	197
Gemüsepaella mit Fischfiletstreifen und Kokoschips	198
Meeresfrüchte mit sieben Gemüsen	199
Vegetarische Küche	201
Pikanter Gemüsekekuchen	201
Gemüsepfanne mit Kartoffel-Kräuter- Kokospüree (vegan)	202
Gemüse-Quark-Quiche	203
Grüner Spargel in Kokosöl gebraten mit Tomatensugo	204
Maultaschen mit Kürbisfüllung	205
Fenchel und Feigen im Pergament gebacken	207
Gewürzfladen in Kokosöl gebacken mit Quarkaufstrich	208
Gemüse-Quark-Frikadellen	209
Kohlrabi mit Gemüsereisfüllung	210

Vegane Küche	212
Räuchertofu mit Wokgemüse	212
Zucchini-Paprika-Couscous	213
Austernpilze mit Pak-Choi, Quinoa und Kokos	214
Pikanter Blechkuchen mit Zucchini und Tofu	215
Paleo-Küche (Steinzeiterernährung)	217
Jakobsmuscheln mit Süßkartoffeln und Tomaten-Kokospesto	217
Kartoffel-Pfannentarte mit Pfifferlingen	218
Kokos-Avocadosalat mit Orangen	219
Kokos-Schmortopf mit Huhn	219
Asiatische Küche	221
Süßsaure Hähnchenpfanne mit Fenchel	221
Pikantes Zucchini-Sommergemüse (vegan)	222
Rinderhüfte mit weißem Sesam aus dem Wok	223
Chinapfanne mit Shiitake und Pute	224
Asiatisches Gemüseomelett	225
Geschnitzelte Entenbrust in Sherrysoße	226
Wokgemüse mit Pangasius und Kokos	227
Asiatischer Nudelsalat mit Shrimps	228
Geflügel	230
Ingwer-Poularde mit Peperoni-Linsen-Salat	230
Putenfrikadellen auf Fenchelgemüse	232
Putenmedaillons im Kräutermantel mit Kokosdip	233
Wrap mit Kokoshähnchen und Gemüse	234
Gewokte Ente mit Zucchini-Paprikagemüse	235
Fleisch	237
Schweinefilet mit Paprika-Orangen-Gemüse	237
Kalbsgeschnetzeltes mit Tagliatelle	238

Leberspießchen mit Salbei in Kokosöl gebraten	239
Würziges Rindfleisch-Saté	240
Involtini vom Rind (Rinderröllchen) mit Wurzelgemüse	242
Schmorgemüse mit Scheiben vom Rindersteak	243
Paprikagemüse mit Korianderbällchen	244
Chinakohlröllchen mit asiatischer Füllung	245
Chinesische Pilz-Gemüse-Pfanne mit Kokos	247
Chilifilet mit Kokos aus dem Wok	248
Teigwaren und Reis	250
Tagliatelle mit Pilzen und Kokos	250
Pikant gefüllte Nudeltaschen auf Tomaten-Kokos-Ragout	251
Gemüsespaghetti mit Kokos	252
Pikante Pizzecken mit Tomatensalat	253
Fettuccine mit Pilzen und Gemüse	255
Kräuterpfannkuchen mit Kirschtomaten und Basilikum	256
Hausgemachte Lamm-Ravioli mit Kokos	257
Pikanter Zwiebelkuchen	258
Champignonrisotto mit Lauch	259
Backen	261
Schokokuchen	261
Kalter Hund	262
Kokosspritzgebäck mit Bitterschokolade	263
Kokos-Apfel-Kekse	264
Saftiger Kokos-Rotweinkuchen	265
Kokos-Schokoriegel	266
Englischer Früchtekuchen	267
Rosinenkrapfen in Kokosöl gebacken	268

Desserts	270
Kokosmuffins mit Sauerkirschen	270
Sauerrahmwaffeln mit Beeren	271
Kleine Honigpfannkuchen mit Trauben und Ananas	272
Vollkorn-Crêpes mit Ananas-Mangofüllung	273
Kokostraum-Bällchen	274
Arme Ritter mit Kokos	275
Getränke	277
Shakerato mit Sanddorn und Kokosöl	277
Tomaten-Mango-Shake mit Kokos	278
Kokos-Beeren-Smoothie (vegan)	278
Kirschshake mit Kokos und Pfirsich	279
Bananen-Smoothie mit Himbeeren (vegan)	279
Erdbeer-Kokos-Shake (vegan)	280
Quellen und Literatur	281
Internet	281
Bücher	285
Bezugsquellen für Kokosöl	286

Einleitung

Niemand weiß ganz genau, woher die Kokospalme stammt, an der die Kokosnuss wächst. Man muss schon sehr weit in die Geschichte zurückgehen, um die Herkunft dieses tropischen Baums aus der Familie der Palmengewächse aufzuspüren, denn schon seit gut 3000 Jahren gehören Kokosnüsse zu den wichtigsten Nahrungsmitteln in der Südsee und in Südasien. Und weil die Früchte der Kokospalme ohne Weiteres etliche Tausende Kilometer schwimmend im Meer überstehen, kann ihr Ursprung genauso gut in Südamerika wie im indomalaiischen Archipel liegen, also im Südpazifik.

Eine unsterbliche Liebe

Aus der Südsee stammt eine der Legenden über die Entstehung der Kokosnuss:

Einst soll sich der Prinz von Fidschi unsterblich in ein Mädchen namens Sina verliebt haben. Um seiner Angebeteten näher zu sein, verwandelte er sich in einen Aal und siedelte sich in dem Wasserloch an, in dem die schöne Sina täglich ihr Bad nahm. Leider beruhte die Liebe nicht auf Gegenseitigkeit. Sina beschloss, dem Aal den Kopf abschlagen zu lassen.

Da gestand der Prinz dem Mädchen seine Liebe und machte ihr ein allerletztes Geschenk: »An der Stelle, wo du meinen Kopf begräbst, wird eine Palme wachsen, da-

*mit du dich immer an mich erinnerst. Sie wird dir Schat-
ten spenden, der Saft ihrer Früchte wird deinen Durst und
das Fleisch deinen Hunger stillen.»*

Genauso geschah es, und bei näherer Betrachtung kann man auf der Unterseite jeder Kokosnuss heute noch ein Gesicht erahnen: Der Prinz von Fidschi, der sich seiner Liebe opferte, ist somit unsterblich geworden. Der Name der Kokosnuss deutet übrigens ebenfalls auf ein Gesicht hin: Das spanische Wort *coco* bedeutet so etwas wie »Gespenst« oder »Kinderschreck«. Und wenn man sich die faserige Hülle ansieht und ein bisschen Fantasie walten lässt, erkennt man den Grund für diese Bezeichnung: Die drei sogenannten Narben auf der Kokoshülle ähneln einem Gespenstergesicht. Aber ist das Südseemärchen vom Prinzen von Fidschi und seiner unsterblichen Liebe nicht anrührender?

Handelsgut seit mehr als 2000 Jahren

Mit arabischen Karawanen gelangte die Kokosnuss bereits zu Beginn unserer Zeitrechnung aus Indien in den Mittelmeerraum, und auf der von Mauren beherrschten Iberischen Halbinsel wurde reger Handel damit getrieben. Bereits im Mittelalter kannte man die Kokosnuss in Europa: Pilger brachten die harten Holzschalen aus dem Heiligen Land mit. Die Frucht der Kokospalme war eine hochgeschätzte Besonderheit: Voller Stolz benutzten hohe Kirchenfürsten und Adelige die Nussschalen als Trinkgefäß. Heute noch kann man im Kirchenschatz der Kölner Pfarrkirche St. Heribert ein vergoldetes Trinkgefäß aus Silber bewundern, in dem Fragmente einer Kokosnuss eingearbeitet sind – das älteste Kokosgefäß im europäischen Raum. Der heilige Heribert lebte um die

Jahrtausendwende, und seine einfache Kokos-Trinkschale wurde etwa 200 Jahre später als Reliquie in edles Metall eingefasst. Marco Polo (ca. 1254–1324) erzählt, dass er auf Sumatra, in Madras und Malabar in Indien »indische Nüsse« gesehen hat, und der Entdeckungsreisende Ludovico de Varthema (ca. 1470–1517) beschreibt die Kokosnuss in seinem Reisebericht *Itinerario*, das bereits 1515 auf Deutsch in Augsburg erschien.

Die ältesten Funde aber gehen viel weiter zurück: Es gilt als gesichert, dass es bereits vor gut 5000 Jahren Kokospalmen auf den Inseln des Südpazifiks gab. In Indien kennt man die Kokosnuss wohl mindestens seit dem zweiten vorchristlichen Jahrtausend. Der aus Alexandria stammende Kaufmann und Indienreisende Kosmas Indocopleustes schrieb in seiner *Topographia Christiana* um 550 n.Chr. von der »großen indischen Nuss«, und in einer Chronik Sri Lankas (früher: Ceylon) soll schon am Ende des sechsten nachchristlichen Jahrhunderts der Anbau von Kokospalmen erklärt worden sein.

Im 16. Jahrhundert, dem Goldenen Zeitalter der portugiesischen Seefahrer, war der Handel mit Kokosnüssen so selbstverständlich geworden, dass Kokoskelche nicht nur bei Adel und Klerus, sondern auch in reichen bürgerlichen Haushalten üblich wurden. Dass die Kokospalme großen wirtschaftlichen Nutzen auch für Europa hatte, erkannten als Erste um die Mitte des 18. Jahrhunderts die spanischen und portugiesischen Eroberer. Sie förderten die Anpflanzung ganz gezielt in Plantagen, und auf Ceylon zogen die Holländer etwa ein Jahrhundert später nach. Man war damals jedoch weniger am Fruchtfleisch interessiert, und auch nicht am Öl, das man daraus gewinnen konnte. Als wichtig sah man lediglich die faserige Hülle der Kokosnuss an, und zwar im Hinblick auf die

Schiffahrt: Daraus wurden nämlich feste Seile und Tauen gemacht, die sich dadurch auszeichneten, dass sie sich im Meerwasser nicht auflösten und überhaupt sehr beständig waren. Erst später benutzte man in Europa das aus dem Fruchtfleisch gepresste Öl. Allerdings nicht, wie wir heute, für die Essenzubereitung; sondern zur Herstellung von Kerzen und Seifen.

Die Sehnsucht nach exotischem Leben

Im 19. Jahrhundert legten sich etliche Landesfürsten sogenannte Palmengärten an, denn Palmen (und ihre Früchte, die Kokosnüsse) galten als Symbol für die Sehnsucht nach einem besseren, sorgenfreien Leben, weit entfernt von Europa, voller Sinnenfreude und Exotik. Die ersten Palmengärten entstanden um 1850 (Palmenhaus im Botanischen Garten der Universität Zürich), es folgten der heute noch berühmte Palmengarten in Frankfurt am Main (1868), der Palmengarten in Erlangen (1884), der Palmengarten in München (im Café Luitpold, 1888), in Gleiwitz (ebenfalls 1888), in Leipzig (1899) und in Bad Pyrmont (1913). Im 20. Jahrhundert wurde der Palmengarten in New York angelegt (1988).

Auch heute noch sehnen wir uns nach dem scheinbar sorglosen Leben in den Tropen: Kaum eine Urlaubswerbung kommt ohne Palmen am Strand aus, die sich sanft im Wind wiegen. Und wer exotische Genüsse verspricht – ob bei Joghurt oder Alkohol, bei Marmelade oder Gewürzspezialitäten, bei Duschgel, Badezusätzen oder Haarpflegeprodukten –, greift das Bild eines exotischen und friedlichen Strandes ebenfalls auf. Palmen scheinen uns ins Paradies zu versetzen. Und auf den meisten Bildern, Werbefilmen oder Fotos sind es – Kokospalmen.

Der Sonnenorden der Kokosnussesser

»Wer sich ausschließlich von Kokosnüssen ernährt, kann sicher seine Erleuchtung finden.« Dieser Überzeugung war August Engelhardt (1875–1919), ein Apothekergehilfe und Naturheilkundler, der Anfang des vergangenen Jahrhunderts im Alter von 24 Jahren auf die Insel Kabakon in die Südsee auswanderte. Die Insel gehörte damals zum deutschen Kolonialgebiet, heute ist der Bismarckarchipel ein Teil von Papua-Neuguinea. Auf Kabakon entwickelte Engelhardt auf der Basis von Sonne und Kokosnüssen eine Philosophie, die zunehmend religiöse Züge annahm: den »Kokovorismus«, und gründete seinen »Sonnenorden«: Er ging davon aus, dass die Sonne der verehrungswürdige Quell allen Lebens sei, und behauptete, die Kokosnuss sei »die Frucht, die der Sonne und folglich Gott am nächsten steht« und darum die vollkommenste Nahrung des Menschen. Er und seine Anhänger, die »Kokovoren« (bis zu dreißig sollen es gewesen sein), hielten die Kokosnuss sogar für den »Stein der Weisen«. Sie wollten in der »Aequatorialen Siedlungsgemeinschaft« philosophieren, von dem Leben, was auf den Bäumen wächst – also vor allem von den Kokosnüssen, denn auf der kleinen Südseeinsel wuchsen vor allem Kokospalmen –, und der freien Liebe und Nacktheit frönen: im Grunde also ein wahres Paradies!

Doch das Experiment scheiterte: Zu unvorbereitet waren die angereisten Kokosfreunde. Tropenkrankheiten und Mangelernährung sorgten dafür, dass nach und nach alle aufs Festland zurückkehrten; Streitigkeiten, Zank und ein ungeklärter Todesfall ließen das tropische Paradies zur exotischen Hölle werden. Am Ende lebte Engelhardt allein auf seiner Insel und verstarb dort völlig entkräftet. Seine Überzeugung, dass die Kokospalme

das pflanzliche Ebenbild Gottes sei, hatte er in seinem »Kokos-Evangelium« niedergeschrieben, das heute online abrufbar ist (<http://www.nla.gov.au/apps/doview/nla.gen-vn4603576-p.pdf>).

Ein Vorläufer unserer modernen Lebensweise?

Man mag die kokovorische Philosophie von August Engelhardt heute belächeln. Tatsache ist jedoch, dass Engelhardt seiner Zeit in gewisser Weise voraus war: Er lebte bereits vor mehr als 100 Jahren vegan, ja sogar als Rohköstler, interessierte sich für Heilfasten und war der festen Überzeugung, einen Weg gefunden zu haben, mit dem er über die Ernährung alle Menschen zu einem glücklicheren und gesunden Leben führen könne. Selbst wenn sein Experiment auf der Insel Kabakon fehlschlug: Wir wissen heute, dass eine ausgewogene Ernährung mit möglichst naturbelassenen Produkten das A und O eines langen und gesunden Lebens ist. Deshalb muss man nicht Vegetarier werden und auch ganz gewiss sich nicht ausschließlich von Kokosnüssen ernähren. Aber genaues Hinschauen auf das riesige Angebot an Lebensmitteln, dem wir heute tagtäglich gegenüberstehen und das uns die »Qual der Wahl« beschert, ist sicher notwendig.

Hinzu kommt, dass immer neue Erkenntnisse aus Forschungen und Studien uns genau aufklären, welche Nahrungsmittel gut für uns sind, welche Wirkstoffe sie enthalten, in welcher Zusammensetzung wir sie am besten verzehren. Auch über die Kokosnuss und die Produkte, die aus ihr gewonnen werden, gibt es heute gesicherte wissenschaftliche Erkenntnisse. Der Gründer des »Sonnenordens« lag in Bezug auf die außerordentlich gesunden Inhaltsstoffe der Kokosnuss zwar nicht falsch;

seine Ideen jedoch entsprangen einer verquerten Ideologie und hatten nicht die wissenschaftliche Grundlage, die uns zur Verfügung steht und uns zeigt, dass vor allem das naturbelassene Kokosöl ein wahres Wundermittel ist.

Worum es in diesem Buch geht

Reines Kokosöl – also das Produkt, das aus der Pressung des Fruchtfleischs der Kokosnuss entsteht – enthält eine Fülle von Wirkstoffen, die unserem Körper einfach nur guttun. Kokosöl

- hilft innerlich und äußerlich,
- kurbelt unseren Stoffwechsel an,
- sorgt dafür, dass so manche Beschwerden gelindert werden,
- unterstützt die Verlangsamung bestimmter neurodegenerativer Krankheiten wie Alzheimer oder Parkinson,
- behebt Magen- und Darmprobleme,
- stärkt das Herz-Kreislaufsystem,
- entgiftet unseren Organismus,
- bringt Schönheit für Haut und Haar und
- ist sogar bei der Tierpflege unerlässlich.

Das heißt nicht, dass Sie nun tagtäglich größere Mengen Kokosöl zu sich nehmen müssen, um rundherum gesund zu sein. Es geht viel einfacher: nämlich indem Sie Kokosöl in der Küche verwenden – zum Kochen, Braten, Backen und als besondere Zutat auch hin und wieder pur in Saft, Tee oder sogar Kaffee. Deshalb gibt es in diesem Buch einen umfangreichen Rezeptteil, von der klassischen Küche bis zur exotisch-asiatischen, von Fisch und Fleisch zu vegetarisch und vegan, vom Frühstück bis zum Hauptgericht. Selbst die relativ moderne Paleo-Küche (Steinzeiternährung) kommt nicht zu kurz, denn gerade Kokosöl ist

aufgrund seiner Inhaltsstoffe und seiner Herstellungsart für die Steinzeitkost gut geeignet.

Wer seine Kosmetikprodukte selbst herstellen möchte, einfach auch um sicher zu sein, welche Inhaltsstoffe darin enthalten sind, kommt ebenfalls auf seine Kosten.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Zubereiten der Gerichte nach unseren Rezepten und bei den Anwendungen von Kokosöl.

Franziska von Au, Monchique/Portugal

I. Bausteine der Ernährung

1. Was unser Körper braucht, um zu funktionieren

Eiweiß, Kohlenhydrate und Fette sind die Grundlage unserer Ernährung. Sie liefern unserem Körper die Energie, die er braucht, um zu funktionieren. Sie entsteht beim Stoffwechsel, also der »Verbrennung« dieser Basisnährstoffe. Die dabei entstehende Wärme misst man in Kalorien bzw. Joule. Um unser »Ernährungspaket« perfekt abzurunden, benötigt unser Organismus außerdem Vitamine, Mineralien und Spurenelemente. Und Wasser – ohne das könnten wir nicht überleben. Allerdings geben Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und Wasser bei der Verbrennung keine Energie ab und liefern somit auch keine Kalorien.

Proteine (Eiweiß)

Nicht Eiweiß (oder auch: Protein) selbst ist lebensnotwendig, sondern seine Bausteine, die *Aminosäuren*. Der unterschiedliche Gehalt an Aminosäuren ist verantwortlich für den unterschiedlichen Nahrungswert der einzelnen Proteine. Man unterscheidet zwei Arten von Eiweiß:

- *Tierisches Eiweiß* steckt in Eiern, in Fleisch und Fisch, in Milch und Milchprodukten, in Käse. Es kann vom menschlichen Körper leichter verwertet werden als
- *pflanzliches Eiweiß*, das in Getreide, Soja und Hülsenfrüchten zu finden ist.

