

# KOKOSÖL

**südwest**

1. Auflage

© der deutschsprachigen Ausgabe 2017 by Südwest Verlag, einem Unternehmen der Verlagsgruppe  
Random House GmbH, Neumarkter Straße 28, 81673 München

Copyright Text © Laura Agar Wilson 2017

Copyright Fotografie © Lucy Parissi & Emma Gutteridge 2017

Copyright Design © Quintet Publishing 2017

Die Originalausgabe erschien 2017 unter dem Titel „Coconut Oil – Over 200 easy recipes and uses  
for home, health and beauty“ bei Apple Press, Quintet Publishing.

#### Hinweis

Jegliche Verwertung der Texte und Bilder, auch auszugsweise,  
ist ohne die Zustimmung des Verlags urheberrechtswidrig und strafbar.

Die Ratschläge/Informationen in diesem Buch sind von Autorin und Verlag sorgfältig geprüft,  
dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung der Autorin bzw. des Verlags  
und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.  
Der Verlag weist ausdrücklich darauf hin, dass im Text enthaltene externe Links vom Verlag nur bis zum  
Zeitpunkt der Buchveröffentlichung eingesehen werden konnten. Auf spätere Veränderungen hat der  
Verlag keinerlei Einfluss. Eine Haftung des Verlags ist daher ausgeschlossen.

Redaktionsleitung: Silke Kirsch

Projektleitung: Ann-Kathrin Kunz

Übersetzung: Katrin Höller, Köln; Wiebke Krabbe, Damlos

Gesamtproducing: trans texas publishing services, Köln

Coverdesign für die deutschsprachige Ausgabe: OH, JAI, München

Für die englischsprachige Originalausgabe:

Buch-Design: Lucy Parissi & Bonnie Bryan

Fotografie: Lucy Parissi & Emma Gutteridge

Art Director: Michael Charles

Redaktion: Cara Frost-Sharratt

Redaktionsleitung: Emma Bastow

Verlagsleitung: Mark Searle

Printed in China

ISBN 978-3-517-09637-7

# KOKOSÖL

LAURA AGAR WILSON

ÜBER 200 KOCHREZEPTE &  
ANWENDUNGSTIPPS FÜR  
GESUNDHEIT UND SCHÖNHEIT

**südwest**

Laura Agar Wilson ist zertifizierte Gesundheits- und Lifestyle-Beraterin (Institute of Integrative Nutrition, New York) und Mitglied im Verband ganzheitlicher Therapeuten (Federation of Holistic Therapists) in Großbritannien.

Als Bloggerin, Wellness-Expertin und Rezeptentwicklerin, deren Artikel in Publikationen wie *Superfood Magazine*, *Gurgle*, *Natural Health Magazine* und *The Telegraph* erscheinen, ist es Lauras größtes Anliegen, einen gesunden Lebensstil für alle zugänglich zu machen.

2009 gründete sie ihren Blog [wholeheartedlyhealthy.com](http://wholeheartedlyhealthy.com), um Frauen zu unterstützen, die gesünder, glücklicher und ausgeglichener leben wollen.

Laura lebt mit Ehemann James und Sohn Finley im englischen Durham.

# Inhalt

|            |     |
|------------|-----|
| Einleitung | 06  |
| Ernährung  | 14  |
| Gesundheit | 70  |
| Haushalt   | 96  |
| Beauty     | 108 |
| Register   | 142 |

# Einleitung

In den letzten Jahren hat sich die Einstellung zu Gesundheit und Wohlbefinden in der westlichen Welt sehr verändert. Hieß es früher noch, man solle weniger Fett essen, so erleben wir jetzt eine Abkehr von dieser Überzeugung – eine Art Ernährungsrevolution.

Innerhalb des aktuellen Trends einer möglichst natürlichen Ernährung ohne verarbeitete Zutaten hat sich Kokosöl als ideales Nahrungsmittel entpuppt, das aus der gesundheitsbewussten Küche nicht mehr wegzudenken ist. Wurde es bisher wegen seines hohen Fettgehalts als ungesund eingestuft, wird es heute für seine zahlreichen positiven Einflüsse auf die Gesundheit sehr geschätzt.

Das Besondere an Kokosöl ist seine Vielseitigkeit: Neben der Verwendung als Koch- und Backzutat gibt es eine Reihe von Anwendungen, die die Gesundheit und natürliche Schönheit unterstützen. Außerdem lässt es sich sogar in unterschiedlichen Bereichen im Haushalt einsetzen.

## Die Geschichte des Kokosöls

Die Kokosnuss, die Frucht der *Cocos-nucifera*-Palme, ist der Tausendsassa des Pflanzenreichs: Die kompakte Schale umhüllt sowohl Nahrung (das Fruchtfleisch) als auch Flüssigkeit (Kokoswasser). Die Schale selbst kann als Brennstoff verwendet, zu Kohle verarbeitet oder als Gefäß genutzt werden.

Es überrascht deshalb nicht, dass Kokosnüsse in der Geschichte der Menschheit eine große Rolle spielten: Schon im 4. Jahrhundert vor Christus wurden sie in der Sanskrit-Literatur erwähnt. Außerdem waren sie unter den ersten Rohstoffen, die auf Handelsschiffen über den Pazifik transportiert wurden. Die Bewohner der Inseln im Indischen und Pazifischen Ozean erkannten die vielfältigen Möglichkeiten der Kokosnuss als Erste. Als es die

ersten Handelsrouten gab, wurden Schiffe dort mit der exotischen Frucht beladen.

Im Ersten Weltkrieg wurde aus Kokosnussschalen Filterkohle für Gasmasken hergestellt; im Zweiten Weltkrieg verwendete man mancherorts Kokoswasser in Notfällen für Bluttransfusionen, wenn kein Blutplasma verfügbar war, da es den gleichen Elektrolytgehalt aufweist wie menschliches Blut.

Als in den späten 1980er-Jahren die Verbindung zwischen Nahrungsfetten – besonders den gesättigten Fettsäuren – und dem Cholesterinspiegel aufgezeigt wurde, bekamen Butter, Margarine und Kokosöl einen schlechteren Ruf und wurden oft durch Produkte mit Zusatzstoffen ersetzt, die den Anteil der gesättigten Fette senken sollten.

Heute hat sich unser Blick auf Fett komplett gewandelt. Es ist inzwischen anerkannt, dass Fett in moderater Menge nicht ungesund ist – in vielen Fällen ist es für die Gesundheit sogar unentbehrlich. Beim Kokosöl kommen außerdem noch viele weitere Vorteile hinzu. Heute ist Kokosöl beliebter denn je und weltweit in den meisten Supermärkten erhältlich.

## Nutzen für die Gesundheit

Das Geheimnis der gesundheitsfördernden Eigenschaften von Kokosöl liegt in seiner einzigartigen Fettzusammensetzung. Anders als die meisten anderen gesättigten Fette, die langkettige Fettsäuren haben, enthält Kokosöl mittelkettige Fettsäuren, die sich im Körper anders verhalten: Sie werden schnell und leicht aufgenommen und verdaut, was sie zu einer ausgezeichneten Energiequelle macht. Zudem werden sie nicht wie andere Fettsäuren automatisch als Körperfett abgelagert. Kokosöl ist also ideal, wenn man „gute“ Fette zu sich nehmen möchte. Aber es hat noch unzählige weitere gute Eigenschaften.



### **Beschleunigung des Stoffwechsels**

Kokosöl ist ein wärmebildendes Lebensmittel; es erhöht also die Geschwindigkeit, mit der unser Körper Energie verbrennt.

### **Drosselung des Appetits als Unterstützung beim Abnehmen**

Der Fettgehalt kann dabei helfen, den Appetit zu zügeln und den Blutzuckerspiegel auszubalancieren.

### **Unterstützung der Herzgesundheit**

Die antioxidative Wirkung des Kokosöls wird unter anderem mit einem niedrigeren Blutdruck in Verbindung gebracht.

### **Energiequelle**

Die Fettsäuren in Kokosöl werden direkt zur Leber transportiert, wo sie schnell in Energie umgewandelt und den Muskeln bereitgestellt werden.

### **Verbesserung der Ausdauer**

Da Kokosöl Energie in Form eines Fettes bereitstellt, das langsamer verdaut wird als Kohlenhydratquellen, kann es die Ausdauer unterstützen.

### **Antibakterielle, antivirale und pilzhemmende Wirkung**

Kokosöl enthält Laurinsäure. Diese wird in Monolaurin umgewandelt, eine Substanz mit antiviralen und antibakteriellen Eigenschaften.

### **Entzündungshemmende Eigenschaften**

Kokosöl kann im Körper gegen Arthritis und andere Entzündungen wirken.

### **Verbesserung der Verdauung**

Kokosöl kann die Verdauungstätigkeit verbessern, indem es Hefepilze – wie zum Beispiel Candida – dezimiert, die zu Blähungen, Entzündungen und Schmerzen führen können.

### **Stärkung des Immunsystems**

Die antibakteriellen, antiviralen und pilzhemmenden Eigenschaften von Kokosöl verringern die Belastungen auf das Immunsystem und helfen ihm so, Krankheiten effektiver zu bekämpfen.

### **Antioxidans**

Kokosöl enthält Verbindungen, die im Körper als Antioxidans wirken.

### **Unterstützung der Vitamin- und Mineralstoffaufnahme**

Vitamine wie A, D, E und K sind fettlöslich, weshalb sie zusammen mit Fett eingenommen werden müssen. Dabei ist Kokosöl eine exzellente Wahl.

### **Bekämpfung von Zahnfleischerkrankungen**

Die antibakterielle Wirkung des Kokosöls kann dabei helfen, Mundbakterien, die das Zahnfleisch schädigen, zu bekämpfen.

## **Moderne Herstellungsmethoden**

Nicht alle Kokosöle sind gleich: Es kommt vor allem darauf an, wie die Kokospalme angebaut wurde und wie das Öl hergestellt wird.

Kokosnüsse haben das ganze Jahr Saison. Eine Blüte braucht etwa 12 Monate, um zu einer Nuss heranzureifen. Sind die Nüsse reif, fallen sie von allein zu Boden. Die meisten qualitätsbewussten Hersteller ernten ihre Nüsse so reif wie möglich.

Es gibt zwei verschiedene Methoden, um kaltgepresstes Kokosöl herzustellen. Bei beiden werden die Nüsse zunächst gewaschen und geöffnet. Dann wird das weiße Fruchtfleisch von der Schale getrennt. Das Fleisch wird schließlich geraspelt oder anderweitig zerkleinert.

Bei der industriellen Methode wird das Fruchtfleisch zunächst getrocknet. Die so entstandene „Kopra“ wird dann einige Zeit gelagert, bevor sie mit der Ölmühle kalt gepresst wird. Meist werden chemische Substanzen zugesetzt, um die Konsistenz oder den Geschmack des Öls zu beeinflussen. Das heißt, das Öl wird gebleicht oder desodoriert. Bei der biologischen Methode wird das Öl gewonnen, indem das frische Fruchtfleisch in einer Zentrifuge extrahiert wird. Dabei wird das Kokosfleisch in die Bestandteile Kokosöl, Kokosmilch und Kokosmehl geteilt. Alle Bestandteile können weiterverwertet werden. Bei dieser Methode bleiben die wertvollen



*Der hohe  
Fettgehalt von  
Kokosöl kann  
dabei helfen,  
den Appetit zu  
zügeln und den  
Blutzucker-  
spiegel auszu-  
gleichen.*

Nährstoffe weitgehend erhalten. Das Öl wird bereits am Ort der Pressung in Gläser abgefüllt und dann zum Bestimmungsort transportiert.

Wenn das Öl an Ort und Stelle gewonnen wird, kommt eine der folgenden Methoden zum Einsatz:

**Zentrifuge:** Das Öl wird von der Kokosmilch getrennt. Kokosmilch wird dadurch gewonnen, dass geriebenes Kokosfruchtfleisch in heißem Wasser eingeweicht wird. Die Kokosmilch wird anschließend in einer Zentrifuge verarbeitet.

**Gärung:** Auch hier wird Kokosmilch verwendet, die erhitzt wird und über Nacht ruht, damit sich die festen Bestandteile der Milch vom Öl absetzen. Dies ist die traditionelle Produktionsmethode.

**Direct micro-expelling (DME):** Bei dieser einfachen Methode, die besonders bei kleinen Betrieben angewendet wird, wird die Kokosnuss nur 30 Minuten lang getrocknet. Anschließend wird das Öl in einer handbetriebenen Presse extrahiert.

**Expeller-Methode:** Bei dieser kalt oder warm durchgeführten Methode wird das Fruchtfleisch ebenfalls leicht getrocknet und dann zur Ölgewinnung gepresst.

Einige Methoden verwenden Hitze, um mehr Öl zu gewinnen, andere kühlen die Presse eigens mit Wasser, um ein kaltgepresstes Produkt zu erhalten.

Durch alle diese Methoden entsteht natives Kokosöl oder natives Kokosöl extra. Da es zurzeit keine Industriestandards für „nativ“ oder „nativ extra“ gibt, bedeuten diese beiden Ausdrücke quasi das gleiche.

Außer raffiniertem, nativem und nativem Kokosöl extra gibt es noch weitere Arten von Kokosöl:

**Gehärtetes Kokosfett:** Raffiniertes Kokosöl, das durch chemische Veränderung zu einem Transfett wird. Häufig bei der Herstellung von verarbeiteten Nahrungsmitteln verwendet.

**Fraktioniertes Kokosöl:** Hier wird Kokosöl in seine verschiedenen Fettarten aufgespalten. Im Gegensatz

zu anderen Kokosölformen ist fraktioniertes Kokosöl bei Zimmertemperatur flüssig.

## Einkaufstipps

Durch die wachsende Beliebtheit von Kokosöl gibt es inzwischen viele verschiedene Marken und Sorten, was die richtige Wahl erschwert.

Hier finden Sie einige Produktbeschreibungen und was sie bedeuten:

- **Bio:** Die für die Ölgewinnung verwendeten Kokosnüsse wurden nicht mit chemischen Düngern oder Pestiziden behandelt. Biokokosöl ist die beste Wahl.
- **Natives Kokosöl:** Nichtraffiniertes Kokosöl (wie natives Kokosöl extra).
- **Natives Kokosöl extra:** Nichtraffiniertes Kokosöl (wie natives Kokosöl).
- **Unraffiniertes Kokosöl:** Das Kokosöl wurde nicht chemisch behandelt, fraktioniert, gebleicht oder desodoriert.
- **Raffiniertes Kokosöl:** Kokosöl, das erhitzt, chemisch gebleicht und desodoriert wurde.
- **Raw:** Das Kokosöl wurde ohne eine Erhitzung über 45°C hergestellt.
- **Kalt-/Nassmethode; ANH (Absolutely No Heat):** Das Kokosöl wurde ohne Hitze gewonnen; für die Extraktion wurde kaltes Wasser verwendet.
- **Geruchsneutral:** Das Kokosöl wurde so verarbeitet, dass kein Kokosgeschmack und -geruch mehr enthalten ist.

• **Fraktioniertes Kokosöl:** Kokosöl, bei dem einige Fettsäuren entfernt wurden, meist Laurinsäure. Auch MCT-Öl genannt, je nachdem, welche Fettsäuren erhalten geblieben sind.

## Worauf Sie achten sollten

Kokosöl sollte bei Zimmertemperatur fest sein, mit einem Schmelzpunkt von 24°C. Öl von guter Qualität sollte in festem Zustand weiß sein, in flüssigem Zustand ganz klar und ohne Verfärbungen. Es sollte frisch riechen, und ein leichtes Kokosaroma aufweisen. Reibt man das Öl zwischen den Fingern, sollte es sich glatt anfühlen, nicht rau. Kokosöl sollte am besten in einem Glasgefäß aufbewahrt werden – also am besten gleich im Glas kaufen.

### Das richtige Öl auswählen

Für unterschiedliche Verwendungen braucht man nicht unbedingt verschiedene Ölsorten. Für die meisten Rezepte und Mischungen in diesem Buch empfehle ich unraffiniertes natives Kokosöl (oder natives Kokosöl extra) – möglichst in Bio-Qualität. Es ist nicht unbedingt notwendig, Öl mit den Bezeichnungen „raw“, „kaltgepresst“ oder „Nassmethode“ zu nehmen, aber diese Sorten haben die bestmögliche Qualität und daher auch den größten Nutzen.

Raffiniertes Kokosöl würde ich nur dann verwenden, wenn Nährstoffgehalt und gesundheitsfördernde Wirkungen nicht wichtig sind, etwa als Schmierstoff für Maschinen.

Raffiniertes Kokosöl kann auch zum Braten bei extrem hohen Temperaturen verwendet werden, da das Öl durch die Raffinierung einen höheren Rauchpunkt hat. Vergewissern Sie sich, dass bei Ihrer Marke natürlicher Dampf verwendet und auf chemische Lösungsmittel verzichtet wurde.

Für einige wenige Anwendungen benötigen Sie das flüssige fraktionierte Kokosöl. Halten Sie hier nach einem qualitativ hochwertigen Produkt Ausschau.

### Der Preis

Beim Kauf von Kokosöl stellt man einen großen Preisunterschied zwischen raffiniertem und

nativem Öl, zwischen „konventionell“ gewonnenem und Bio- sowie kalt- oder nassgepresstem Öl fest. Hier spiegelt sich der größere Arbeitsaufwand wider, der für die Produktion von guten Ölen benötigt wird. Es lohnt sich, das bestmögliche Öl zu kaufen.

## Aufbewahrung

Kokosöl wird bei Zimmertemperatur nicht ranzig. Am besten bewahrt man es an einem kühlen, dunklen Ort ohne direkte Sonneneinstrahlung in einem Schraubglas auf. Bei zu warmer Witterung wird Kokosöl flüssig und sollte im Kühlschrank aufbewahrt werden. Auch wenn auf den meisten Produkten ein Mindesthaltbarkeitsdatum angegeben ist, kann Kokosöl eigentlich nicht schlecht werden, wenn es richtig aufbewahrt wird.

## Kokosöl im Speiseplan

Wie bei allen Lebensmitteln sollten Sie Kokosöl langsam in Ihren Speiseplan integrieren. Beginnen Sie mit einem Teelöffel am Tag und steigern Sie die Menge allmählich. Vor dem Auftragen von Kokosöl auf die Haut sollten Sie erst auf einer kleinen Stelle testen, ob Ihre Haut das Öl gut verträgt.

Wenn nicht anders angegeben, wird in diesem Buch immer natives Kokosöl (extra) verwendet.

## Vorbereitung

Wenn Sie noch nie mit Kokosöl gekocht, geputzt, oder ihre Haut gepflegt haben, wissen Sie vielleicht nicht, wie man das Öl für den Gebrauch vorbereitet. Für die meisten Rezepte und Zubereitungen in diesem Buch muss das Öl weich oder flüssig sein. Je nach Menge können Sie es auf verschiedene Arten schmelzen. Bei kleineren Mengen reicht es, das Fett sanft zwischen den Fingern zu reiben, bis es die richtige Konsistenz erreicht, um sich gut mit anderen Zutaten zu verbinden. Bei größeren Mengen sollten Sie das Fett auf dem Herd schmelzen.

### Kokosfett zerlassen

Es gibt mehrere gut funktionierende Methoden zum Schmelzen von Kokosfett, aber mir persönlich

ist das Zerlassen über kochendem Wasser am liebsten, da so die meisten gesundheitsfördernden Bestandteile des Öls erhalten bleiben. In den Rezepten in diesem Buch ist diese Methode angegeben, aber Sie können auch gerne anders vorgehen, wenn Sie möchten.

Bei der sanften Methode, Kokosöl oder andere Zutaten über dem Wasserbad zu schmelzen, wird das feste Kokosfett in eine hitzebeständige Schüssel gegeben, die auf einen Topf mit kochendem Wasser gesetzt wird. Die Schüssel sollte das Wasser im Topf nicht berühren. Das Fett wird auf diese Weise langsam erhitzt, bis es schmilzt.

Sie können das Kokosfett auch in der Mikrowelle zerlassen – aber achten Sie unbedingt darauf, die Mikrowelle nur in kurzen Intervallen einzuschalten, damit das Öl nur gerade eben schmilzt und nicht zu heiß wird.

## Für den Vorratsschrank

Kokosöl allein kann für viele Gesundheits-, Schönheits- und Haushaltsanwendungen benutzt werden. Kombiniert man es mit weiteren Zutaten, ergeben sich noch viele weitere Anwendungsmöglichkeiten, sodass das Öl Ihnen bald unentbehrlich sein wird. Nachfolgend finden Sie einige nützliche Zutaten für Ihren Vorratsschrank. Mit diesen können Sie fast alle Mischungen aus diesem Buch zubereiten. Ungewöhnlichere oder seltener verwendete Zutaten werden im jeweiligen Rezept angegeben und erläutert.

### **Ätherische Öle**

Ätherische Öle sind konzentrierte Essenzen verschiedener Blumen und Pflanzen. Sie duften nicht nur intensiv, sondern besitzen auch viele unterschiedliche gesundheitsfördernde Wirkungen.

Besonders die folgenden Öle werden für viele Anwendungen genutzt:

- Lavendel
- Pfefferminze
- Rose
- Eukalyptus
- Weihrauch

### **Sheabutter**

Sheabutter ist ein aus der Nuss des afrikanischen Karitébaums gewonnenes Fett. Es ist ein toller Feuchtigkeitsspender für die Haut und kommt in einigen Beautyrezepten in diesem Buch zum Einsatz. Sie erhalten Sheabutter problemlos online oder in Reformhäusern und Bioläden. Wählen Sie stets unraffinierte Sheabutter.

### **Kakaobutter**

Kakaobutter ist das Fett aus der Kakaobohne. Wie Sheabutter besitzt sie tolle feuchtigkeitsspendende Eigenschaften, riecht aber intensiver – nach Schokolade! Kakaobutter ist die Grundlage für viele gute Körpercremes, doch den Schokoladenduft sollte man durch ätherische Duftöle etwas abschwächen. Auch hier sollten Sie unraffinierte Butter nehmen.

### **Aloe-vera-Gel**

Aloe-vera-Gel wird aus dem fleischigen Inneren des Aloe-vera-Blattes gewonnen. Es beruhigt und kühlt die Haut und ergänzt sich in verschiedenen Hautpflegeprodukten hervorragend mit Kokosöl. Achten Sie beim Kauf auf Bioqualität und den Zusatz „100% Aloe Vera“.

### **Vitamin-E-Öl**

Vitamin E ist ein Antioxidans und hat in Kombination mit Kokosöl eine wohltuende Wirkung auf die Haut. Für einige Zubereitungen brauchen Sie nur eine kleine Menge. Hierfür sind Vitamin-E-Kapseln ideal, die nahezu überall erhältlich sind. Größere Mengen des Öls finden Sie in Reformhäusern und Bioläden oder online. Kaufen Sie Vitamin E in Bioqualität, zum Beispiel in Weizenkeimöl. Pures Vitamin E ist zu klebrig, um es zu verpacken – lesen Sie also aufmerksam die Zutatenliste und vermeiden Sie Öle mit chemischen Zusatzstoffen.

### **Bienenwachs**

Bienenwachs wird von Honigbienen produziert, die daraus die Waben ihres Bienenstocks bauen. Es ist ein natürlicher Feuchtigkeitsspender und bindet andere Zutaten. Viele der Salben und Balsame in diesem Buch verwenden Bienenwachs. Nehmen Sie immer kosmetisches Bienenwachs von hoher Qualität. Kleine Kügelchen lassen sich leichter abmessen und schneller schmelzen als ein ganzer Block Bienenwachs. Sie können das Wachs in Reformhäusern und Bioläden oder online kaufen.

### **Honig**

Honig ist ein unglaublich vielseitiges Lebensmittel, das antibakterielle Eigenschaften besitzt. In den meisten Rezepturen in diesem Buch verwenden wir flüssigen Honig; nur in einigen Rezepten benötigt man cremigen Honig (das ist im jeweiligen Rezept angegeben). Für Anwendungen auf der Haut sollte man immer Bio- oder Imkerhonig wählen, da dieser die beste Qualität hat.

### **Pflanzliche Seife**

Dies ist eine einfache, ökologische Seife ohne chemische Zusatzstoffe, die oft auf Olivenölbasis hergestellt wird.

### **Kräuter und Gewürze**

In den Rezepten in diesem Buch verwende ich wegen ihrer gesundheitsfördernden Eigenschaften und ihres Geschmacks verschiedene Kräuter und Gewürze. Sie sollten zum Beispiel immer einen Vorrat von Zimt, Ingwer und Kurkuma im Haus haben.

# Ernährung

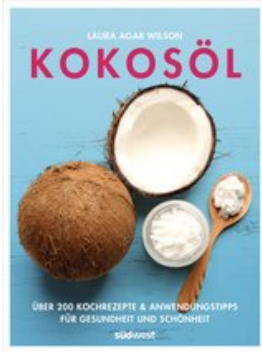
**KOKOSÖL** hat in der Küche seinen festen Platz. Als vielseitige Zutat kann es in unterschiedlichen Zubereitungen verwendet werden, sodass seine hervorragenden Eigenschaften, wie etwa Verbesserung des Stoffwechsels oder Regulierung des Blutzuckerspiegels, optimal zum Einsatz kommen.

Da Kokosöl auch hohe Temperaturen sehr gut verträgt, eignet es sich besonders gut zum Braten.

Durch seinen natürlichen, frischen Geschmack ist Kokosöl die ideale Zutat für Rezepte aus der indischen und thailändischen Küche sowie für süßes Gebäck. Da es bei Zimmertemperatur fest ist, kann es als Bindemittel für Süßspeisen wie beispielsweise Schokoriegel, Toffees, Bonbons und Käsekuchen eingesetzt werden. Wer auf Milchprodukte verzichten muss oder vegan kochen und backen möchte, kann Kokosöl auch wunderbar als Ersatz für Butter verwenden.

Die meisten der folgenden Rezepte enthalten keinen raffinierten Zucker und verwenden hauptsächlich Vollkornprodukte. Alternative Süßmöglichkeiten sind in den jeweiligen Zutatenlisten aufgeführt.

Schon bald wird Kokosöl als köstliche und vielseitige Zutat auch Ihre Küche bereichern.



Laura Agar Wilson

### **Kokosöl**

Über 200 Kochrezepte & Anwendungstipps für Gesundheit und Schönheit

Paperback, Broschur, 144 Seiten, 17,0x22,7  
ISBN: 978-3-517-09637-7

Südwest

Erscheinungstermin: Oktober 2017

### Neue Ideen für das Superöl

Das Superfood Kokosöl entfaltet nicht nur auf dem Teller seine heilenden Kräfte: Dieses Buch bietet über 200 Rezepte und Tipps für Genuss, Gesundheit und Beauty. Das Wunderöl verleiht Lieblingsgerichten das gewisse Etwas und ist gleichzeitig gesund für Stoffwechsel und Immunsystem. Bei Beschwerden hilft es als Zutat in sanften Hausmitteln zum Selbermachen. Kokosöl ist auch in der Naturkosmetik eine wertvolle Zutat, etwa in Gesichtsmasken, Shampoos oder Zahncremes. Sogar im Haushalt bietet sich das Allroundtalent als natürlich ökologischer Helfer z.B. in Reinigungsmitteln an.

 [Der Titel im Katalog](#)