

“Düfte sind
Liebeserklärungen
der Natur”

Die Kokospalme

Das klassische Urlaubsparadies, wie es uns Mitteleuropäern in Medien und Werbung präsentiert wird, lässt sich mit wenigen Worten beschreiben: Weißer Sandstrand, Palmen, türkisfarbenes Meer und blitzblauer Himmel. Wer träumt nicht davon? Ob die Strandbewohner der Tropen vom Gebirge träumen sei dahingestellt.

Kokospalme

Cocos nucifera, die Kokospalme wird von den Einheimischen als Baum des Himmels bezeichnet. Sie wird bis zu 30 m hoch. Ihre gefiederten Blätter bieten Stürmen wenig Angriffsfläche und mit ihren vielen feinen Wurzeln überlebt sie sogar Tsunamis. Die Kokospalme wird in allen Tropengebieten kultiviert. Ihre Verbreitung erfolgt nicht nur durch den Menschen. Fortgespülte Kokosnüsse, die bis zu 100 Tage im Wasser keimfähig bleiben, können so auch andere Kontinente erobern.

Der Name leitet sich vom spanischen „coco“ = Gespenst ab. Die drei Samenöffnungen der Kokosnüsse wirken wie drei gespenstische Augen. „Nucifera“ kommt aus dem Lateinischen und bedeutet so viel, wie „Nüsse tragend“.

Den Einheimischen dienen die Kokospalmen mit ihren Früchten nicht nur als wertvolle Nahrung. Holz und Blätter verwenden sie für den Bau ihrer Hütten und die trockenen Kokoschalen dienen als Brennmaterial.

Kokosnuss

Kokosnüsse finden wir auch in Europa, in der Obstabteilung von Supermärkten oder als Kokosmilch, Kokosmuss, Kokosraspeln und Kokosfett bzw. Kokosöl. Außerdem wird für die Herstellung vieler Kosmetikprodukte Kokosöl verwendet.

Botanisch betrachtet ist die Kokosnuss eine Steinfrucht. Der eigentliche Samen ist von einer dicken Faserschicht umhüllt. Aus dem weißen Fruchtfleisch werden die uns bekannten Nahrungsprodukte gewonnen. Kokosmilch z.B. ist mit Wasser püriertes Fruchtfleisch.

Kokosfett

Kokosöl oder Kokosfett wird in Ölmühlen aus dem Fruchtfleisch gepresst. Aus drei Kokosnüssen kann ein Liter Öl gewonnen werden. Nur die erste Kaltpressung liefert hochwertiges Kokosfett. Dieses ist nicht raffiniert und frei von jeglichen Bleich- oder Zusatzstoffen. Das weiche Fett schmilzt bei 24°C und duftet mild nach Kokos. Es ist nicht zu verwechseln mit den geruchlosen, festen, weißen Massen, die im Handel auch erhältlich sind.

Durch den hohen Gehalt an gesättigten Fettsäuren kann das Kokosöl im Vergleich zu anderen nativen Speisefetten erhitzt werden und ist daher eine gesunde Alternative beim Braten und Backen. Der hohe Anteil an mittelkettigen Fettsäuren wiederum kurbelt den Stoffwechsel an und erhöht somit den Grundumsatz. Es wird schneller als Speisefette mit langkettigen Fettsäuren, gespalten, absorbiert und zur Leber transportiert. Kokosfett ist es ein schneller Energiespender und kein Dickmacher. Besonders für Sportler, die rasche Energieschübe benötigen, ist Kokosöl als Speiseöl zu empfehlen.

Hautpflege

Im schonend aufbereiteten Kokosfett bleiben wertvolle Fettbegleitstoffe erhalten. Daher ist es für die Hautpflege sehr gut geeignet. Kokosfett ist besonders für trockene, empfindliche und irritierte Haut zu empfehlen. Es schützt, kühlt und stabilisiert die Haut und besitzt eine leicht desodorierende Wirkung. Auch Haare und Nägel profitieren durch die Anwendung von Kokosöl.

Fettbegleitstoffe kommen nur in geringer Menge im fetten Öl vor und sind deshalb so wichtig, da sie dafür sorgen, dass sich das Öl gut auf der Haut verteilt, gut aufgenommen wird, tief eindringt und so optimal pflegt. Außerdem wird die Feuchtigkeit besser gebunden, Zellaufbau und Zellregeneration unterstützt und das Binde- und Stützgewebe der Haut aktiviert.

Kochtipp

Als Pflanzenöl in der veganen Küche eignet sich Kokosfett hervorragend aber auch saftige Steaks in Kokosöl abgebraten, schmecken ausgezeichnet. Kaiserschmarrn mit Trockenfrüchten, wie Ananas und Kokosstückchen und einem Tropfen ätherischem Orangenöl, herausgebacken in Kokosöl ist eine tropische Alternative zum klassisch österreichischen Rezept.

Tipp für Hundebesitzer

Kokosöl hält Zecken fern, äußerlich aufgetragen oder innerlich mit dem Futter vermengt verabreicht.

