

Naturbelassenes Kokosfett

In meinen letzten Sonnennachrichten besprach ich das wertvolle **Leinöl**. Heute möchte ich Ihnen das naturbelassene **Kokosnussöl** und seine hervorragenden Wirkungsmöglichkeiten näher bringen. Diese entfalten sich durch eine schonende, traditionelle **Kaltpressung** aus reifen, frischen Kokosnüssen. **Das getrocknete Kokosfleisch wird also nicht über 80 Grad erhitzt und unterliegt keinen chemischen Prozessen.** Daher schmilzt das so hergestellte Fett zwischen 20 und 28 Grad und verflüssigt sich bei höheren Temperaturen zu Öl. Das industriell verarbeitete Kokosfett jedoch wird **gehärtet** und enthält dadurch die sogenannten **Transfettsäuren**, die beim bloßen Erhitzen gewöhnlicher Pflanzenöle entstehen und tragen zur Erhöhung des „schlechten“ **LDL-Cholesterin** im Blut bei. Nun wieder zurück zum naturbelassenen Kokosnussöl: Durch die Tatsache, dass es über **90% Anteil** an gesättigten Fettsäuren (**nicht zu verwechseln mit den gesättigten tierischen Fetten**) enthält, ist es ideal geeignet zum **Braten und Frittieren** und ist somit bei einer Erhitzung über 180 Grad auch dem Olivenöl vorzuziehen. Sollten Sie an irgendeiner **Stoffwechselkrankheit** leiden, wie Übergewicht, Diabetes, Herz-Kreislaufkrankung etc., dann empfehle ich Ihnen, kochen Sie mit dem nativen Kokosnussöl (**seit März exklusiv im Geschäft erhältlich**). Die **Vorteile** sprechen für sich: fördert Gewichtsabnahme bei Übergewicht (**bei 3-4 Eßlöffel Kokosfett täglich, verlieren Sie ca. ½ kg Gewicht wöchentlich**); stärkt gesunde **Schilddrüsenfunktionen**, besonders bei **Unterfunktion**; mindert Belastung der **Bauchspeicheldrüse** und des Enzymhaushalts; bekämpft bakterielle, sowie **Pilzinfektionen** z.B. Candida; wehrt virale Infektionen inkl. **Grippe und Herpes** ab; tötet **Parasiten**; hilft der **Leber** bei Alkoholschäden; stärkt das **Immunsystem** gegen Entzündungserscheinungen; vermindert das Risiko, an **Arteriosklerose** zu erkranken; wirkt **Osteoporosebildung** entgegen; mildert **Diabetesbeschwerden**; hilft bei **Gallenblasenleiden, Morbus Crohn, Eiweißüberempfindlichkeit**; reduziert das starke Verlangen nach **Süßigkeiten**; fördert **Verdauung** und Nahrungsabsorption; ist eine gesunde und schnelle **Energiequelle**; ersetzt jedes Fett oder Öl beim Kochen, Backen, Braten. **Das Öl können Sie auch äußerlich verwenden:** unterstützt Heilung von Brand und **Wunden** fast ohne Narbenbildung; beugt **Hautkrebs** und Altersflecken vor; neutralisiert Hautreizungen und **Hautentzündungen**; hilft bei **Ekzemen**; dämmt Hautalterung und Faltenbildung ein; ideal zum Abschminken geeignet; nährt und macht die Haut glatt und weich; kräftigt das Haar, macht es glänzend und beseitigt Schuppen; bewährt sich – mit Shampoo gemischt – als erstklassiger Conditioner; ist ein hervorragendes Massageöl.

Nun noch zum **kulinarischen** Teil des wohlschmeckenden Kokosfettes aus den Philipinen. Sie können sich zu Hause selber einen feinen Aufstrich nach dem **Rezept** von Johanna Budwig (**Öl-Eiweiß-Kost**) zubereiten. Die Zutaten beinhalten die **Vorzüge** vom Leinöl und die des naturbelassenen Kokosfettes:

- + 125ml Leinöl gekühlt
- + 250g naturbelassenes Kokosfett
- + mittelgroße Zwiebel (4 Teile)
- + 10 Knoblauchzehen

Kokosfett erwärmen, Zwiebel hinzugeben, Spitzen braun werden lassen (max. 120°C), Knoblauch hinzugeben bis Spitzen bräunlich werden, dann durch ein Sieb in das kalte Leinöl gießen, umrühren, sobald es erkaltet in den Kühlschrank stellen. Verwendung als Brotaufstrich oder zum Kochen geeignet.