

# Es muss nicht alles Kokos sein

Sicher hast du auch schon von Kokosprodukten gehört. Sie sind momentan in vielen Bereichen heiß begehrt. Kein Wunder, schließlich gelten die Produkte der Kokosnuss als besonders gesundes Superfood. Insbesondere das Kokosöl soll sehr gesund sein. Es soll vor Krankheiten schützen, gilt als Schlankmacher und soll vitaminreich sein. Aber wissenschaftlich erwiesen ist das bisher nicht. Im Gegenteil, es hat einen hohen Anteil an gesättigten Fettsäuren. Diese braucht unser Körper eigentlich gar nicht und sie begünstigen Krankheiten. Im Kokosöl sind diese gesättigten Fettsäuren sogar mehr enthalten als bei Produkten tierischen Ursprungs.

Zum Braten hingegen kannst Du das Kokosöl gut verwenden, da es auch bei hohen Temperaturen keine gesundheitsschädlichen Stoffe entwickelt. Wenn es dir nicht um das nussige Kokosaroma geht, gibt es auch noch viele Alternativen zum Braten, die gesünder sind. So zum Beispiel das Rapsöl. Unser heimisches Rapsöl schneidet in der Fettsäurezusammensetzung deutlich besser ab und hat auch keine langen Transportwege hinter sich, wie Kokosprodukte aus tropischen Gebieten.

Wenn du einen Salat oder andere Gerichte der kalten Küche mit Öl zubereiten möchtest eignen sich noch mehr Öle wie Leinsamenöl, Kürbiskernöl und Olivenöl. Egal ob in der kalten oder warmen Küche, verwende Fette und Öle immer sparsam.

Wenn es dir um den Kokosgeschmack geht kannst du statt dem Kokosöl auch die Kokosmilch verwenden, da Kokosprodukte nicht selten schadstoffbelastet sind lohnt es sich auf Bioqualität zu achten.