

INHALT

Bio-Kokosöl und -Kokosmehl: die Vorteile im Überblick	4
Reines Bio-Kokosöl – Virgin Coconut Oil: Ein natürliches Fett mit einzigartigen Eigenschaften	6
Tropische Küche: Ohne Kokosnüsse geht nichts	7
Ohne Fett keine Gesundheit – es kommt auf die Mischung und die richtige Auswahl an	10
Die Dosis macht das Gift	12
Was ist Fett?	14
Fettsäuren beeinflussen den Cholesterinspiegel	17
Räumen wir mit einigen Vorurteilen und unzulässigen Vereinfachungen auf	17
Kokosöl enthält kein Cholesterin	18
Kokosöl – mehr »gutes« Cholesterin	21
Schädliche trans-Fette	23
Was natives Bio-Kokosöl noch kann	26
Die Krankheitsabwehr unterstützen	26
Die Ketonbildung ankurbeln	27
Der große Unterschied: Was reines Bio-Kokosöl so besonders macht	30
Herkömmliches Kokosöl	30
Virgin Coconut Oil – reines Bio-Kokosöl ist anders	32
Jungfräuliches Kokosöl – vielseitig und delikat	33

Was bleibt: Bio-Kokosmehl –	
glutenfrei, ballaststoffreich und vielseitig verwendbar	37
Ballaststoffe, die Sorgenkinder	37
Problemfälle Weizenvollkorn und Gluten	41
Problemfälle Milch und Milchzucker	42
Weniger Kohlenhydrate gegen Zivilisationsleiden	43
Vielseitig und schmackhaft	46
Rezepte	47
Erdbeer-Kokos-Müsli	48
Blaubeerküchlein	49
Fruchtiges Linsencurry	50
Süßsauré Fischsuppe	52
Asiatische Gemüse-Nudel-Pfanne	54
Thailändische Garnelensuppe	56
Anhang	47
Quellen	58