

Inhalt

Einleitung	13
Eine unsterbliche Liebe	13
Handelsgut seit mehr als 2000 Jahren	14
Die Sehnsucht nach exotischem Leben	16
Der Sonnenorden der Kokosnussesser	17
Ein Vorläufer unserer modernen Lebensweise?	18
Worum es in diesem Buch geht	19
I. Bausteine der Ernährung	21
1. Was unser Körper braucht, um zu funktionieren	23
Proteine (Eiweiß)	23
Kohlenhydrate	25
Fette	27
Der unterschiedliche Brennwert des Basis-Trios	28
Vitamine (Quellen: DGE und AID)	28
Mineralstoffe/Spurenelemente	36
SPS – Sekundäre Pflanzenstoffe	40
2. Warum Fette für unseren Organismus wichtig sind	44
Fett ist nicht gleich Fett: tierische und pflanzliche Fette	44
Gesättigte und ungesättigte Fettsäuren	45
Triglyceride	49

»Schlechte« Fette	50
»Gute« Fette	54
Fett hält unseren Körper zusammen	55
II. Warenkunde Kokosnuss und Kokosöl	57
3. Anbau, Ernte und Gewinnung von Kokosöl	59
Der Baum des Himmels	59
Cocos nucifera – die Kokospalme	60
Kokoswasser, Kokosmilch und Kokossahne	63
Die wirtschaftliche Bedeutung der Kokospalme	65
Kopra – das »Fleisch« der Kokosnuss	67
Wie Kokosöl hergestellt wird	68
Die Entdeckung des Öls für Gesundheit und Kosmetik	71
4. Extra gesund:	
Das Besondere am Öl der Kokosnuss	72
Laurinsäure (Docedansäure) – 45 bis 52 Prozent	72
Caprylsäure – 5 bis 10 Prozent	74
Caprinsäure (auch: Decansäure) – 4 bis 8 Prozent	75
Linolsäure – 1 bis 3 Prozent	75
Myristinsäure – 16 bis 21 Prozent	76
Palmitinsäure (auch: Hexadecansäure) – 7 bis 11 Prozent	77
Vitamin E (Tocopherol) – auf 100 ml 0,09 mg	77
Vitamin K – auf 100 ml 1,8 mg	78
Mineralstoffe: Magnesium, Calcium, Kalium und Phosphor	79
Spurenelemente: Eisen, Zink, Mangan und Kupfer	79
Aminosäuren	79
Antioxidantien	81
Gesund werden – gesund bleiben	81

III. Aus der Praxis: Kokosöl anwenden	87
5. Gesundheit und Wohlbefinden	89
Abnehmen und Diät	89
Entgiften und Entschlacken	92
Hauterkrankungen und -verletzungen	93
Infektionen	96
Schwangerschaft und Stillzeit	101
Sport und Fitness	102
Mundhygiene und Zahngesundheit	102
Gesunde Tiere	104
6. Kosmetik für Haut und Haar	111
Haut	111
Gesichtscremes und Hautlotionen	119
Sonnenschutz	121
Lippen und Zähne	123
Deos	126
Haar	129
Extratipps	137
7. In der Küche	141
»Cocosbutter« ist nicht gleich Kokosfett	141
Kokosöl hat viele Vorteile	143
Klassische oder moderne Küche?	146
Probieren Sie's aus!	152
IV: Rezepte mit Kokosöl	153
Frühstück	155
Kokos-Körnermüsli mit Aprikose und Birne	155
Vollkornbrot mit pikanten Champignons auf Kräuterquark	156
Pikantes Gemüserührei mit Garnelen	156

Kokos-Kräuter-Brezen	157
Gemüse-Eier-Muffins	158
Pikante Gemüse-Frühstücksrêpes	159
Vorspeisen und Snacks	161
Räucherlachs auf Reibekuchen mit Limetten-Dip	161
Frühlingsröllchen mit Gemüse-Rindfleisch-Füllung	162
Gemüsecarpaccio mit Kokosöl-Vinaigrette	163
Pikanter Fetasalat mit Papaya und Pilzen	164
Hirseschnitte im Eiermantel	165
Gebratene Tomaten mit Basilikumpesto und Ziegenkäse	166
Salate	168
Meeresfrüchtesalat mit Gemüse in Kokosmayonnaise	168
Pikanter Kartoffelsalat (vegan)	169
Bunter Gemüse-Geflügelsalat mit Apfel-Kokosdressing	170
Eisberg-Melonensalat (vegan)	171
Gegrillte Meerbarbe auf Eissalaten	172
Gebratener Wirsingsalat in Kokosöl (vegan)	173
Suppen	175
Auberginen-Kartoffelsuppe mit Dill	175
Knoblauch-Kokossuppe mit Croûtons	176
Currysuppe mit Ananas und Kokos	177
Zwiebelsuppe mit Kokos-Käse-Croûton	178
Gazpacho mit frittierten Kokosgarnelen	179
Kokos-Kürbissuppe mit Mango	180
Currys	182
Feuriges Gemüsecurry mit Feigen (vegan)	182
Fischcurry mit Ingwer und Kokos	183

Kokoscurry mit Kürbis und grünen Bohnen (vegan)	184
Asiatisches Kokos-Curry-Huhn	185
Linsencurry mit Lammfilet	186
Pilzcurry mit Kokos und Lachs	188
Lammcurry mit Kokos und Möhren	189
Thaigemüse-Curry mit Hähnchen	190
Fisch	192
Kabeljaufilets mit Kokos-Petersilienpesto	192
Garnelen in Orangensoße	193
Auberginenragout mit Rotbarsch und Zitronen-Kokossoße	194
Woknudeln mit Räucherlachs	195
Jakobsmuscheln in Koriandersoße	196
Doradenfilet mit mediterranem Gemüse	197
Gemüsepaella mit Fischfiletstreifen und Kokoschips	198
Meeresfrüchte mit sieben Gemüsen	199
Vegetarische Küche	201
Pikanter Gemüsekekuchen	201
Gemüsepfanne mit Kartoffel-Kräuter- Kokospüree (vegan)	202
Gemüse-Quark-Quiche	203
Grüner Spargel in Kokosöl gebraten mit Tomatensugo	204
Maultaschen mit Kürbisfüllung	205
Fenchel und Feigen im Pergament gebacken	207
Gewürzfladen in Kokosöl gebacken mit Quarkaufstrich	208
Gemüse-Quark-Frikadellen	209
Kohlrabi mit Gemüsereisfüllung	210

Vegane Küche	212
Räuchertofu mit Wokgemüse	212
Zucchini-Paprika-Couscous	213
Austernpilze mit Pak-Choi, Quinoa und Kokos	214
Pikanter Blechkuchen mit Zucchini und Tofu	215
Paleo-Küche (Steinzeiterernährung)	217
Jakobsmuscheln mit Süßkartoffeln und Tomaten-Kokospesto	217
Kartoffel-Pfannentarte mit Pfifferlingen	218
Kokos-Avocadosalat mit Orangen	219
Kokos-Schmortopf mit Huhn	219
Asiatische Küche	221
Süßsaure Hähnchenpfanne mit Fenchel	221
Pikantes Zucchini-Sommergemüse (vegan)	222
Rinderhüfte mit weißem Sesam aus dem Wok	223
Chinapfanne mit Shiitake und Pute	224
Asiatisches Gemüseomelett	225
Geschnetzelte Entenbrust in Sherrysoße	226
Wokgemüse mit Pangasius und Kokos	227
Asiatischer Nudelsalat mit Shrimps	228
Geflügel	230
Ingwer-Poularde mit Peperoni-Linsen-Salat	230
Putenfrikadellen auf Fenchelgemüse	232
Putenmedaillons im Kräutermantel mit Kokosdip	233
Wrap mit Kokoshähnchen und Gemüse	234
Gewokte Ente mit Zucchini-Paprikagemüse	235
Fleisch	237
Schweinefilet mit Paprika-Orangen-Gemüse	237
Kalbsgeschnetzeltes mit Tagliatelle	238

Leberspießchen mit Salbei in Kokosöl gebraten	239
Würziges Rindfleisch-Saté	240
Involtini vom Rind (Rinderröllchen) mit Wurzelgemüse	242
Schmorgemüse mit Scheiben vom Rindersteak	243
Paprikagemüse mit Korianderbällchen	244
Chinakohlröllchen mit asiatischer Füllung	245
Chinesische Pilz-Gemüse-Pfanne mit Kokos	247
Chilifilet mit Kokos aus dem Wok	248
Teigwaren und Reis	250
Tagliatelle mit Pilzen und Kokos	250
Pikant gefüllte Nudeltaschen auf Tomaten-Kokos-Ragout	251
Gemüsespaghetti mit Kokos	252
Pikante Pizzaecken mit Tomatensalat	253
Fettuccine mit Pilzen und Gemüse	255
Kräuterpfannkuchen mit Kirschtomaten und Basilikum	256
Hausgemachte Lamm-Ravioli mit Kokos	257
Pikanter Zwiebelkuchen	258
Champignonrisotto mit Lauch	259
Backen	261
Schokokuchen	261
Kalter Hund	262
Kokosspritzgebäck mit Bitterschokolade	263
Kokos-Apfel-Kekse	264
Saftiger Kokos-Rotweinkuchen	265
Kokos-Schokoriegel	266
Englischer Früchtekuchen	267
Rosinenkräpfen in Kokosöl gebacken	268

Desserts	270
Kokosmuffins mit Sauerkirschen	270
Sauerrahmwaffeln mit Beeren	271
Kleine Honigpfannkuchen mit Trauben und Ananas	272
Vollkorn-Crêpes mit Ananas-Mangofüllung	273
Kokostraum-Bällchen	274
Arme Ritter mit Kokos	275
Getränke	277
Shakerato mit Sanddorn und Kokosöl	277
Tomaten-Mango-Shake mit Kokos	278
Kokos-Beeren-Smoothie (vegan)	278
Kirschshake mit Kokos und Pfirsich	279
Bananen-Smoothie mit Himbeeren (vegan)	279
Erdbeer-Kokos-Shake (vegan)	280
Quellen und Literatur	281
Internet	281
Bücher	285
Bezugsquellen für Kokosöl	286