

# Kokosöl



Zur Gewinnung von Kokosöl wird das Fruchtfleisch von der Kokosnuss, welches auch *Kopra* genannt wird, zerkleinert und getrocknet. Dieses wird in unserer Ölmühle kalt ausgepresst und ohne weitere Behandlung abgefüllt. Das Öl bleibt völlig naturbelassen und hat einen intensiven, typischen Kokosgeschmack.

## Inhaltsstoffe

Die enthaltenen mittelkettigen Fettsäuren sind besonders leicht verdaulich. Durch die Wasserlöslichkeit dieser Fettsäuren können sie schneller in die Blutbahn und Leber gelangen und stellen somit schnell verfügbare Energie für den Körper bereit. Wegen des hohen Gehalts an Laurinsäure zählt Kokosöl zu den Laurinölen. Die Eigenschaften der Laurinsäure stellen dabei die Basis für die Produktion von Shampoo, Rasierseife, Sonnenschutzcreme und After-Sun-Produkten, Bade- und Massageöl, Creme, Seife und anderen Detergentien dar.

## Verwendungsempfehlungen

Kokosfett eignet sich als hochoverhitzbares Öl zum Kochen, Braten, Frittieren und Backen. Daneben kann unverarbeitetes Kokosfett auch direkt als Streichfett verwendet werden (unter Honig oder Marmeladen ein Genuss). Wegen seines niedrigen Schmelzpunktes wird es jedoch bei Wärmezufuhr sehr schnell flüssig. Beim Schmelzen nimmt es eine erhebliche Schmelzwärme auf, was im Mund einen deutlichen Kühleffekt erzeugt. Daher wird es auch für die Herstellung von Eiskonfekt verwendet.

Auch für die Anwendung als Pflegeöl für Haut und Haar, Massageöl oder Badeöl ist es bestens geeignet.

## Besonderes

Das Kokosöl ist bei Raumtemperatur fest beziehungsweise streichfähig und wird daher auch „Kokosfett“ genannt. Kokosöl (*Oleum cocos*) zeigt eine feuchtigkeitsspendende Wirkung und hat auch einen kühlenden Effekt auf die Haut. Anwendung findet es ebenfalls als natürliches Insektenrepellent. Durch Auftragen auf die Haut ergibt sich laut Deutschem Grünen Kreuz ein einfaches Mückenschutzmittel. Bereits vor 4000 Jahren wurde von Naturvölkern die Kopra verzehrt, um das enthaltene Öl in den Körper aufzunehmen.

## Nährwerte

100 g enthalten durchschnittlich:

Energie	3693 kJ/ 898 kcal
Fett	99,6 g
<i>davon gesättigte Fettsäuren</i>	89 g
Kohlenhydrate	0 g
<i>davon Zucker</i>	0 g
Eiweiß	0 g
Salz	0 g

## Haltbarkeit und Lagerbedingungen

18 Monate in geschlossener Flasche, 3 Monate in geöffneter Flasche. Vor Licht und Wärme geschützt und gut verschlossen lagern.

## Allergene

Keine. Kann Spuren von Schalenfrüchten, Erdnüssen und Sesam enthalten.