

Gesundheitscheck: Kokosöl und Kokosfett

Jahrelang galt Kokosfett als verpönt und ungesund. Auf einmal ist dieses gut duftende Öl zum Superfood aufgestiegen. Wir machen den Check, was wirklich dahintersteckt.

Anders als gedacht

Gesättigte Fettsäuren sollen für die Entstehung von Herzerkrankungen mit verantwortlich sein. Kokosöl und -fett haben davon richtig viel. Deswegen wurden sie lange als ungesund abgestempelt. Gleichzeitig ist Kokosfett aber auch reich an Laurinsäure - und die wirkt sich positiv auf unser Befinden aus. Sie hebt sogar die Nachteile der gesättigten Fettsäuren auf. Seit dieser Erkenntnis hat das Kokosfett wieder an Beliebtheit gewonnen.

Ist Kokosöl und Kokosfett ein und dasselbe?

Kokosöl und Kokosfett werden beide aus dem getrockneten Fruchtfleisch der Kokosnuss, der Kopra, gewonnen. Je nach Verarbeitung und damit verbundener Qualität wird zwischen Kokosöl und Kokosfett unterschieden.

Von Kokosöl sprechen wir, wenn es sich um ein natives Öl handelt, das entweder kalt gepresst oder durch andere schonende Verfahren gewonnen wird. Dadurch können empfindliche Vitamine und die Laurinsäure erhalten werden. Wichtig ist dabei, dass keine zusätzlichen Stoffe eingesetzt werden.

Ganz anders beim Kokosfett: Raffiniertes Kokosfett ist mit chemischen Substanzen behandelt, gebleicht und gefiltert. Dabei werden nicht nur unerwünschte Stoffe, sondern auch Geschmacks- und Farbstoffe sowie ein großer Teil des enthaltenen Vitamin E herausgefiltert. Wird das Endprodukt auch noch gehärtet, können gefährliche Transfettsäuren entstehen - diese sind ungesund.

Vielseitiges Anwendungsgebiet

Natives Kokosöl ist nicht nur gesund, sondern auch noch universell einsetzbar. Seine extreme Hitzebeständigkeit macht es zum perfekten Kochpartner - zum Braten, Frittieren, Kochen und Backen. Durch seine exotische Kokosnote ist es auch zur Verfeinerung von Speisen geeignet. Probieren Sie Kokosöl ruhig auch als Pflegemittel für Haut und Haare, als Diät-Begleiter oder als Massageöl aus!

Ein Beigeschmack bleibt

Kokosöl wird in Indonesien, den Philippinen, Indien, Sri Lanka, Malaysia und Papua-Neuguinea angebaut. Ähnlich wie bei Palmöl hat auch der An- und Abbau von Kokosöl negative Auswirkungen auf die Natur und das Leben der Menschen in den Regenwäldern. Grundsätzlich ist also zu überlegen, ob wir nicht lieber auf heimische Superfood-Öle wie Leinöl, Distelöl oder Hanföl zurückgreifen sollten.