

Natives Kokosöl – aus der ganzen Nuss!

Natives Kokosöl (Virgin Coconut Oil) ... wird stets aus erntefrischen Kokosnüssen gewonnen. Dazu werden die vollreifen Nüsse von der äußerlich schützenden Faserhülle befreit.



Darunter kommt die kugelige, von einer steinharten Schale umgebene Nuss zum Vorschein, wie wir sie alle kennen. Sie wird mechanisch aufgebrochen, um die Nussfrucht freizulegen. Das knackige, weiße Nussfleisch ist äußerlich von einer dünnen braunen Haut umgeben.

Meist wird auch die am Kokosnussfleisch anhaftende dünne, braune Haut abgeschält, bevor die Nüsse zerkleinert, getrocknet und gepresst werden.

Durch vergleichende chemische Analysen wurde nun nachgewiesen, dass in der äußeren braunen Haut, die das Nussfleisch umgibt, wertvolle Mineralien und Vitamine, Phytosterole und phenolische Antioxidantien enthalten sind. Durch die Schälung wird ein großer Teil der sogenannten sekundären Pflanzenstoffe leider entfernt und geht dem Kokosöl auf diese Weise verloren.



Das braune Häutchen, welches das Fruchtfleisch umgibt führt dazu, dass das Kokosöl zwar nicht mehr so schneeweiß ist wie aus den geschälten Nüssen, es bewirkt aber durch seinen Gehalt an phenolischen Antioxidanzien eine gut zehnfache Oxidationsstabilität (BHT-äquivalent). Dies hat insbesondere zur Folge, dass die braune Haut der Kokosnuss die Haltbarkeit des Öles (Fettes) erhöht und es sich auch beim Braten, Backen und Frittieren hitzestabiler verhält. Welche Wirkung die im pflanzlichen Kokosfett (-öl) enthaltenen sekundären Pflanzenstoffe entfalten, wird gegenwärtig erforscht.

Die natürliche Farbe des Kokosöles verändert sich durch die Haut kaum, zeigt aber eine leicht gelbliche Tönung. Geschmacklich fällt das Kokos-Vollöl dennoch mild aber typischer (geschmacklich besser) aus.