

# Die Wunderfrucht ...

## Tipps

### zum Thema Kokosnuss

## Vorbemerkung

Sie ist wahrlich eine Wunderfrucht – die **Kokosnuss**! Sie schmeckt, sieht spannend aus, eignet sich zum Basteln und Dekorieren und ist auch noch sooo gesund. Was genau macht die Kokosnuss derart nützlich und nahrhaft? Was genau steckt drin? Wir “knacken die Nuss”.

Kokospalmen werden weltweit in den Tropen angebaut. Von den 2011 weltweit produzierten knapp 60 Millionen Tonnen Kokosnüssen lieferten die Philippinen, Brasilien und Indien zwei Drittel. Weitere Anbauländer sind u. a. Thailand, Malaysia und China. Somit ist die Kokosnuss, die übrigens botanisch keine Nuss, sondern eine **Steinfrucht** ist, wohl nicht die beste Idee, wenn man seinen lokalen Händler unterstützen will, aber sie ist so wahnsinnig gesund, dass man zugreifen sollte.

**Achtung:** Obwohl die Kokosnuss eigentlich keine Nuss ist, vertragen Nussallergiker häufig aufgrund von allergischen Kreuzreaktionen keine Kokosprodukte. Das sollte vorher also abgeklärt werden.

Die Kokosnuss wird als grüne, relativ unreife Frucht geerntet. Den braunen Kern der Kokosfrucht, der als Kokosnuss in den Handel kommt, umhüllen Kokosfasern und eine ledrige, grüne, äußere Schale. Der Kern enthält etwa einen Liter süßliche, fast klare Flüssigkeit (Kokoswasser) und weißes Fruchtfleisch.



## Formen

**Kokosmilch** wird durch Auspressen des Fruchtfleisches bzw. durch Pürieren gewonnen. Sie wird in zahlreichen Gerichten, Saucen, Suppen und in alkoholischen Getränken, z.B. *Piña Colada*, verwendet.

**Kokosfett** wird als Brat- und Speisefett sowie in Margarine verwendet.

Verarbeitet findet es sich in Pralinen, Waffeln oder als Schokoladenüberzug. Beim Schmelzen erzeugt Kokosfett einen deutlich wahrnehmbaren Kühleffekt ("Eispralinen").

**Kokosöl** eignet sich vor allem für Süßspeisen. Es kommt aber auch in Kosmetikprodukten vor und kann medizinisch hilfreich sein, bei Mensch und Tier. Ich nutze es regelmäßig als vorbeugende (!) Wurmkur bei meinen Katzen.

**Kokoswasser** enthält viele Vitamine und gilt in den Anbauländern als Trinkwasserersatz. Kokoswasser ist steril und isotonisch und kann als Infusionslösung bei Volumenmangelschock eingesetzt werden.

(Vgl. [transgen.de](http://transgen.de))

### **Zusammensetzung / Kalorien von Kokoswasser**

Kokosnusswasser ist sehr gesund, belastet nicht und enthält zudem wenig Fett und Zucker, dafür viele wichtige Nährstoffe. Im Folgenden habe ich die Nährwerte für ein Glas Kokoswasser (250 Gramm) aufgeführt.

## Kokosnuss: Nährwerte

Energie (Kalorien)	60 kcal / 255 kJ
--------------------	------------------

Wasser	234,38 g
Fett	1,00 g
Eiweiß	0,62 g
Kohlenhydrate	12,25 g

### **Nährwert-Ampel**

Überführt man die Werte in eine Nährstoff-Ampel / Nährwert-Ampel, zeigt sich ein durchweg positives Bild. Drei der vier Werte sind sehr gering, was sehr positiv ist. Der mittelhohe Salzgehalt ist beispielsweise für Sportler, die viel schwitzen, auch nicht von Nachteil.

- 0,40g Fett pro 100 g
- 0,35g gesättigte Fette pro 100 g
- 4,90g Zucker pro 100 g
- 0,23g Salz pro 100 g

(Quelle: Kokosnusswasser.net)

### **Vitamine**

Im Fruchtwasser der grünen Kokosnuss finden sich zahlreiche Vitamine, darunter z. B. auch größere Mengen von Vitamin C.

### **Mineralien**

Nicht nur mit Vitaminen, auch mit zahlreichen Mineralstoffen kann Kokosnusswasser punkten, darunter die für "Histaminer" wichtigen Mineralien Calcium und Magnesium.

### **Spurenelemente**

Auch mit einer großen Zahl an Spurenelementen kann Kokoswasser, neben Vitaminen und Mineralien aufwarten. Dazu zählen beispielsweise die DAO-Co-Faktoren Zink und Kupfer sowie Mangan, das ebenfalls für den Histaminabbau benötigt wird.

## Verwendung

- Kokosöl findet Verwendung in Kosmetika, etwa als Körperöl oder Bestandteil in Seifen, Shampoos und Cremes.
- Die zähen, harten Fasern der Kokosnuss werden für Matten, Teppiche, Seile, Matratzenfüllungen und für die Füllung von Sitz- und Liegemöbeln verwendet.
- Die Blätter werden zu Besen zusammengebunden, zu Matten verarbeitet, und zu Hüten und Körben verflochten.
- Das Holz der Kokospalme wird im Hausbau, für Möbel oder auch im Schiffbau verarbeitet.
- Die Kokosnussschalen liefern hochwertigen Brennstoff, besonders in Form von Holzkohle.
- Aus Kokosöl wird schwer umstrittener Biodiesel hergestellt, der dem konventionellen Diesel beigemischt werden kann. Auf den Philippinen wird die Herstellung von Biodiesel aus Kokosöl staatlich gefördert.

(Vgl. [transgen.de](http://transgen.de))

## Nutzen allgemein und bei Histaminunverträglichkeit

- Neuere veröffentlichte Forschungsergebnisse lassen erkennen, dass natürliches Kokosfett – als Bestandteil der Ernährung – zu einer Normalisierung der Körperfettwerte führt, die Leber vor Alkoholschäden schützt und die entzündungshemmende Reaktion des Immunsystems verbessert.
- Das Fett der Kokosnuss hebt zwar den Cholesterinspiegel. ABER: Es hebt nur den HDL-Cholesterinspiegel, also das sog. “gute” Cholesterin, was wiederum mit einem verminderten Arteriosklerose- und Herzinfarkt-Risiko in Verbindung steht. Somit schützt die Kokosnuss das Herz.
- Auf diesen sehr positiven Zusammenhang zwischen Kokosmilch bzw. Kokosöl und einem verminderten Risiko

für Herz-Kreislauf-Erkrankungen weisen auch epidemiologische Beobachtungen an Völkern aus tropischen Regionen hin. Dort gelten Kokosmilch und Kokosöl nämlich seit vielen Jahrtausenden als wichtiges Grundnahrungsmittel. Und obwohl diese Menschen ihren Fettbedarf fast ausschließlich über Kokosprodukte decken, sind ihnen Herzinfarkte und Schlaganfälle völlig fremd.

- Darüber hinaus sagt man der Kokosnuss vorbeugende Wirkung gegen Demenz nach.
- Eine der mittelkettigen Fettsäuren ist die sogenannte Laurinsäure. Das Kokosöl in der Kokosmilch besteht sogar zu etwa 50 bis 55 Prozent aus dieser Fettsäure. Die Laurinsäure hat die höchst hilfreiche Fähigkeit, das Keimwachstum zu hemmen. Dadurch halten Lebensmittel (z. B. Brotaufstriche, Süßigkeiten), die mit Kokosöl zubereitet wurden, länger als dieselben Mahlzeiten, die mit anderen Fetten zubereitet wurden. Kokosöl bleibt bei Raumtemperatur (also ungekühlt) bis zu einem Jahr frisch.

Die Laurinsäure wirkt jedoch nicht nur in Mahlzeiten antibakteriell, sondern auch im Körper, wenn Kokosmilch oder Kokosöl gegessen werden. Zu diesem Zweck durchdringt die Laurinsäure die Zellwand von Krankheitserregern (Bakterien, Pilzen, Viren) und führt so zu deren Absterben. Auf diese Weise soll die Laurinsäure sogar Herpes- oder auch Grippeviren und Candida-Pilze vernichten können.

- Insbesondere für Histaminintoleranz sind die in verhältnismäßig hohen Dosen enthaltenen Vitamine, Mineralien und Spurenelemente relevant, wie bereits oben erwähnt. Sie wirken als Dao-Co-Faktoren oder sind aus anderen Gründen für den Histaminabbau essentiell. Vitamin C beschleunigt den Abbau von Histamin. Das Trinken von Kokoswasser kann Dir also eventuell das Schlucken einiger Tabletten zur Nahrungsergänzung ersparen.

Wie bei nahezu allen Lebensmitteln, gibt es auch bei Kokosmilch gravierende Qualitätsunterschiede. Achte in jedem Fall auf Bio-Qualität, da die Kokosnüsse für Ihre Kokosmilch dann ohne Chemikalien und in ökologischen Mischkulturen kultiviert wurden.

Eine Kokosnuss zu öffnen stellt zunächst einmal vielleicht eine Herausforderung dar. Meine erste Kokosnuss habe ich mit Schraubenzieher und Hammer "geknackt" – also angebohrt. Im Internet findest Du noch weitere Beschreibungen und auch Videoanleitungen, wie man eine Kokosnuss öffnet.

Du kannst Kokosprodukte, wie z. B. Kokosmilch\*, aber auch abgepackt kaufen. Bio-Kokosmilch wird ohne jegliche Zusatzstoffe abgefüllt, enthält also keine Konservierungs- oder Verdickungsmittel. Eine einmal geöffnete Kokosmilch-Dose wird am besten in einen verschließbaren Glasbehälter gefüllt und kann dann im Kühlschrank bis zu vier Tage aufbewahrt werden.

Hast Du Fragen oder Anregungen? Dann schreib bitte etwas ins Kommentarfeld oder oder schick mir direkt eine elektronische Flaschenpost an [eva\(at\)histamin-pir\(punkt\)at](mailto:eva(at)histamin-pir(punkt)at).



**(c) Histamin-Pirat**