Buchvorstellung: „Coconut kitchen“ von Tanja Dusy

Superfood ist ja in aller Munde und immer wieder tauchen neue exotische Samen, Beeren und Gemüse auf, die angeblich noch gesünder sein sollen, als die uns schon bekannten. Bei solch arg gehypten Lebensmitteln bin ich meist ein wenig zurückhaltend, auch wenn ich immer gerne neue Dinge probiere. Ich denke aber, dass man sich auch mit schon bekannten und auch heimischen Produkten genauso gesund und ausgewogen ernähren kann.

Die Kokosnuss ist ein Beispiel für Superfood, das zwar auch exotisch ist, jedoch schon lange ganz selbstverständlich in unseren Läden vorhanden ist. Produkte aus der Nuss wie Kokosöl, Kokosmehl oder Kokosblütenzucker sind dagegen schon neuer in den Supermarktregalen und auch die Verwendungsmöglichkeiten rücken erst seit kurzem in die breite Öffentlichkeit.

DIE SUPERNUSS

Die hat es wirklich in sich: Kokosnuss ist ein wahres Wundermittel, das hilft, schlank, fit und gesund zu bleiben. Und: Man kann sie herrlich vielfältig genießen.

Superfood mit dem Geschmack nach Sonne und Urlaub

In jeder Kokosnuss stecken viele gesunde Inhaltsstoffe, die Pilze, Viren und Bakterien unschädlich machen, die Immunabwehr stärken und den Körper entgiften können – und dabei macht die Nuss trotz ihres hohen Fettgehalts nicht dick. Wer's nicht glaubt, sollte es probieren: in Form all jener Kokosprodukte, die heute im Handel sind – und vor allem in Form von leckeren Rezepten rund um die Gesundnuss!

KOKOSÖL/KOKOSFETT

Das Fett der Kokosnuss war lange verpönt, weil es reichlich gesättigte Fettsäuren enthält. Inzwischen weiß man aber, Fett ist nicht gleich Fett: Die mittelkettigen Fettsäuren (MCTs) der Kokosnuss werden nicht von den Fettzellen eingelagert, sondern bereits in der Leber vollständig in satte Energie für Körper und Gehirn umgewandelt. Gleichzeitig fördert die in Kokosfett enthaltene Laurinsäure gesundes HDL-Cholesterin, das vor Herzinfarkt und Schlaganfall schützt. Vorausgesetzt, man nimmt das kalt gepresste (native) Öl, das je nach Temperatur flüssig oder fest sein kann – nicht zu verwechseln mit ungesundem gehärtetem Fett (z. B. Frittierfett in Plattenform)!

4

KOKOSBLÜTENZUCKER

Der aus dem Blütennektar der Kokospalme gewonnene Zucker überrascht nicht nur mit feinem Karamellaroma. Sein glykämischer Index liegt weit unter dem von (Haushalts-)Zucker (GI 35 im Gegensatz zu 100) und lässt so den Insulinspiegel weit weniger ansteigen: eine wichtige Voraussetzung für alle, die abnehmen möchten, ohne ganz auf ihr Löffelchen Zucker im Tee verzichten zu müssen.

KOKOSWASSER

Die wässrige Flüssigkeit aus dem Nussinneren steckt voller Mineralstoffe, ist kalorienarm und fast fettfrei: ein natürlicher isotonischer Drink, nicht nur für Sportler.

KOKOSMUS

Wird aus dem getrockneten, gemahlenen Kokosnussfleisch hergestellt und hat neben seinem natürlichen Fettgehalt und reichlich Ballaststoffen noch ein großes Plus: das unvergleichliche Aroma frischer Nüsse.

KOKOSMEHL

Getrocknet, entölt und gemahlen ergibt Kokosfleisch aromatisches Mehl, mit dem man bis zu 25 Prozent Getreidemehl in Gebäck ersetzen kann. Es ist extrem ballaststoff- und proteinreich, enthält dafür aber kein Gluten. Und weil es bereits leicht süßlich schmeckt, braucht man beim Backen meist weniger Zucker.

KOKOSMILCH

Wird durch Auspressen von Kokosnussfleisch gewonnen. Neben der ersten, reinen Milch wird oft mit Wasser verdünnte angeboten. Kokosmilch ist eine vegane und laktosefreie Alternative zu Sahne und Milch und enthält viel gesundes Kokosfett.

WICHTIG!

Achten Sie beim Kauf darauf, dass es sich um möglichst schonend verarbeitete Produkte handelt, in denen noch viele der gesunden Inhaltsstoffe enthalten sind – und dass sie aus biologischem, nachhaltigem Anbau stammen.

... fette Alternative zu Sahne und Milch

5

Trend hin oder her – fest steht: Die Kokosnuss ist lecker! Bisher mochte ich eigentlich nur Gerichte wie Curry mit Kokosmilch und frische Nuss, Raspeln und Co waren gar nicht mein Ding, genauso ein vorherrschender Geschmack von Kokos in Produkten.
Mittlerweile habe ich mich mit der Supernuss sehr gut angefreundet. Und freue mich, neue Produkte und Gerichte mit dieser gesunden Zutat auszuprobieren.
Das Buch **„Coconut kitchen“** vom ZS Verlag kommt da gerade recht, denn es enthält viele tolle und kreative Rezepte rund um Kokos.

BULLETPROOF COFFEE

mit Zimt und Kardamom

Lieber mal die Butter vom Brot lassen und dafür Kokosfett in den Kaffee rühren: Das macht superwach, lange satt und schmeckt in dieser Kombi superlecker.

2 PERSONEN

10 MIN. ZUBEREITUNG

380 KCAL PRO PORTION

ZUTATEN

200 ml Kokosmilch, ¼ l frisch gebrühter Kaffee, ⅔ TL Zimtpulver, 2 Msp. Vanillemark, ½ TL gemahlener Kardamom, 3 EL festes Kokosöl, 1 EL Mandelmus, 2–3 TL Kokosblütenzucker (nach Belieben)

12

ANHEIZEN

- Die Kokosmilch unter Rühren in einem Topf erhitzen.
- Die heiße Kokosmilch mit dem Kaffee in den Mixer geben.

SCHNELL MIXEN

- Zimt, Vanillemark und Kardamom hinzufügen und alles kurz mixen.
- Kokosöl und Mandelmus dazugeben und alles schaumig mixen.
- Nach Belieben noch 2–3 TL Kokosblütenzucker untermixen.
- Bulletproof Coffee sofort in zwei Tassen verteilen und heiß genießen.

Bringt die besondere Crema

FÜR AUFGEWECKTE

Der Kaffee mit dem Fett der Kokosnuss macht vielleicht nicht kugelsicher (bulletproof), aber laut seinem amerikanischen Erfinder wach und langfristig schlank. Der Grund dafür: Die im Kokosöl enthaltenen mittelkettigen Fettsäuren (MTC) bringen in Kombination mit Koffein zwar viel Energie, werden aber nicht in Hüftfett umgewandelt. Genial, oder?

13

Inhalte

Wie schon das Buch „Glücksrollen“ ist es originell und übersichtlich aufgebaut, indem jedem Rezept eine Doppelseite gewidmet wird, wo man links das Ergebnis und rechts die Zutaten beziehungsweise Arbeitsschritte sieht.

Für jede Tageszeit und jeden Anlass sind Rezepte dabei, deren Arbeitsschritte chronologisch aufgeführt und mit kleinen Illustrationen im Bild verdeutlicht werden.

Vorne im Buch sind auf einer Doppelseite alle Rezepte mit Bild im Überblick zu sehen, die Folgeseiten warten mit Infos zur Kokosnuss, ihren Inhaltsstoffen und Produkten wie Kokoswasser, -mehl oder -blütenzucker auf.

SCHOKO-BROWNIES

mit Süßkartoffel

Brownies strotzen normalerweise nur so vor Zucker und Butter. Zutaten auf Kokosbasis machen die glutenfreien Schokohappen gesünder – und unwiderstehlich lecker!

1 RECHTECKIGE SPRINGFORM (16 × 16 CM, 16 STÜCKE)

25 MIN. ZUBEREITUNG + 1 STD. 25 MIN. BACKEN

125 KCAL PRO STÜCK

ZUTATEN

1 Süßkartoffel (250 g), 60 g Zartbitterschokolade, 30 g getrocknete Datteln, 80 g Kokosöl, 40 g Kokosblütenzucker, 4 Eier, 120 g Kokosmehl, 50 g Kakaopulver, 1 TL Zimtpulver, 1 TL Backpulver, weiches Kokosöl für die Form

44

RAN AN DIE KARTOFFEL

Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Die Süßkartoffel waschen und mit einer Gabel mehrmals rundum tief einstechen. Auf einem Backblech im Ofen (Mitte) ca. 1 Std. weich garen. Abkühlen lassen, schälen und grob zerkleinern.

GANZ NEBENBEI

- Die Form mit wenig Kokosöl ausstreichen.
- Die Schokolade grob hacken.
- Die Datteln entsteinen und grob schneiden.
- Kokosöl in einem Topf zerlassen. Mit Kokosblütenzucker, Eiern und 125 ml Wasser verquirlen.
- Kokosmehl, Kakao, Zimt und Backpulver mischen.

AB IN DEN OFEN

- Die Backofentemperatur auf 180 °C reduzieren.
- Süßkartoffel mit Datteln pürieren und unter die Eiermischung rühren. Mehlmischung und Schokolade zügig unterrühren.
- Teig in die Form füllen und glatt streichen. Im Ofen (Mitte) 25–30 Min. backen. Aus der Form lösen, abkühlen lassen. In 4 × 4 cm große Würfel schneiden.

45

Kostprobe?

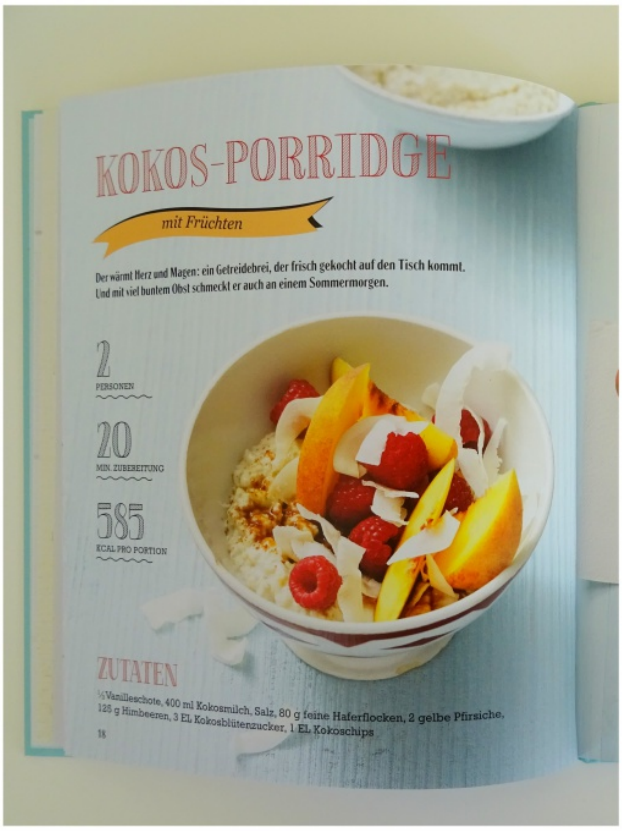
Eine flüssige Stärkung oder Erfrischung kann man in Form eines ***„Caribbean Smoothie“*** zu sich nehmen, in dem Ananas, Banane und Kokosmilch karibisches Flair auf der Zunge schaffen.

Munter wird man durch einen ***„Bulletproof Coffee“***, einem Kaffee mit Kokosmilch, etwas Kokosöl, Zimt, Kardamom, Vanille, Mandelmus und Kokosblütenzucker. Dieses Getränk haben Naschkater und ich vorgestern getestet und für super lecker befunden!

Frühstücken kann man zum Beispiel das ***„Schoko-Granola mit Orientgewürzen“*** oder das ***„Kokos-Porridge“***.

Herzhaft wärmend wird es mit der ***„Möhren-Kokos-Suppe mit Ingwer und Zitronengras“*** oder dem ***„Grünkohl-Wok mit Kokosreis“***.

Nachtisch, Snack oder Frühstück könnte aus ***„Kokos-Pancakes mit Banane und Zimt“*** bestehen, oder ***„Spicy Kokoschips“***. Die ***„Schoko-Brownies mit Süßkartoffel“*** haben wir am Wochenende ausprobiert – himmlisch saftig, nicht zu süß und dabei auch noch glutenfrei und fast schon gesund! =)



KOKOS-PORRIDGE

mit Früchten

Der wärmt Herz und Magen: ein Getreidebrei, der frisch gekocht auf den Tisch kommt. Und mit viel buntem Obst schmeckt er auch an einem Sommermorgen.

2 PERSONEN

20 MIN. ZUBEREITUNG

585 KCAL PRO PORTION

ZUTATEN

½ Vanilleschote, 400 ml Kokosmilch, Salz, 80 g feine Haferflocken, 2 gelbe Pfirsiche, 125 g Himbeeren, 3 EL Kokosblütenzucker, 1 EL Kokoschips

18

MÖHREN-KOKOS-SUPPE

mit Zitronengras

Ein Süppchen mit raffinierter Würze, das ganz ohne Sahne auskommt: Curry und Ingwer bringen eine leichte Schärfe in die Suppe, Kokosmilch sorgt für samtige Cremigkeit.

2 PERSONEN

15 MIN. ZUBEREITUNG + 25 MIN. GAREN

370 KCAL PRO PORTION

ZUTATEN

500 g Möhren, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 10 g Ingwer, 1 Stängel Zitronengras, 1 EL Kokosöl, 1 TL Currypulver, 350 ml Gemüsebrühe, 200 ml Kokosmilch, 2 Streifen Bio-Orangenschale, Salz, Pfeffer, gehacktes Koriandergrün (nach Belieben)

24

Klingt alles mega lecker, oder? Ich fand beim Durchblättern jedenfalls fast jedes Rezept testwürdig und werde sicher noch ein paar nachkochen.
Wer die gesunde Tropenfrucht mag, der wird dieses Buch lieben, denn es zeigt, wie vielfältig die Kokosnuss zuzubereiten ist und enthält mit Sicherheit für jeden Ideen, die er noch nicht kannte.

Habt eine genussvolle zweite Wochenhälfte und macht es euch trotz Novemberwetter schön!
Eure Judith

Tanja Dusy
Coconut kitchen. Superfood Kokosnuss: lecker & supergesund.
ZS Verlag
gebunden, 9,99 Euro
ISBN: 978-3-89883-642-5