

Avocado & Kokosnuss

Gesunde Fettbomben



Fett ist wieder in und in Maßen genossen oft gesünder als man denkt, wie Avocado und Kokosnuss klar beweisen. Praktisch im Ernährungsalltag und hervorragend im Geschmack zeigen die beiden Exoten, was sie für Wohlbefinden und Gesundheit tun können.

■ TEXT: MAG. BRIGITTE HADEN

Ob in einer Kochsendung, im hippen Food-Blog, auf der vegetarischen Speisekarte oder beim Discounter ums Eck: Avocado und Kokosnuss sind mittlerweile nichts Außergewöhnliches mehr. Beide gelten als gesund, chick und stehlen manch anderem „Superfood“ die Show.

Sowohl Avocado als auch Kokosnuss kommen aktuellen Ernährungstrends sehr entgegen, denn ob vegan, Low-Carb (kohlenhydratarm), High-Fat (fettreich), Paleo (essen wie in der Steinzeit) oder Rohkost – beide sind äußerst vielfältig in Verwendung und Zubereitung.

Leider zeigen sich angesichts der weltweit massiv gestiegenen Nachfrage auch Schattenseiten. In den Erzeugerländern verursachen riesige Plantagen Regenwaldrodungen, Wasserknappheit, extremen Pestizideinsatz und die Ausbeutung

menschlicher Arbeit. Auch der weite Transport verschlingt immense Ressourcen. Falls wir also zu Avocado und Kokosnuss greifen, sollten es am besten nur biologisch erzeugte und fair gehandelte Produkte sein.

AVOCADO – DIE GELBGRÜNE BUTTER

Der zu den Lorbeergewächsen gehörende und bis zu 20 Meter hohe, subtropische Avocado-Baum (*Persea americana* sp.) war seit jeher in seinen Herkunftsregionen Mittel- und Südamerikas eine mythisch besetzte Nahrungs- und Heilpflanze.

Als „Butter des Seemanns“ gelangte die mit vielen weiteren Namen bedachte Avocado ab dem 16. Jhd. mit den spanischen Eroberern in fast alle tropischen und subtropischen Regionen der Welt. Die mild-nussige, rundliche bis birnen-

förmige Frucht, mit dem gelblich-grünen Fruchtfleisch und dem auffällig dicken Kern kennt man mittlerweile auf der ganzen Welt. Mit Abstand erzeugt ihr Ursprungsland Mexiko, neben den USA, der Dominikanischen Republik und Peru, die größten Mengen. Den europäischen Markt bestreiten hauptsächlich Spanien, Israel und Südafrika.

Avocados fallen von Natur aus unreif vom Baum. Erst dann beginnt ihr eigentlicher und sehr rascher Reifeprozess. Für den Export werden sie daher vorsichtig gepflückt, sofort gekühlt und sauerstoffarm gelagert, um ein zu frühes Reifen zu verhindern. Deshalb können Avocados bei uns das ganze Jahr über angeboten werden. Von den rund 400 Sorten finden sich fast ausschließlich die längliche „Fuerte“ mit hellgrüner Schale und die dunkelhäutige, rundliche „Hass“, mit ihrer typisch warzigen Schale, im Handel. →



FOTO: © OLIVIA HANSEN/STEVIA - FOTOLIA

kanischen Nationalspeise Guacomole, einem Avocadomus mit Gemüse. Das aus dem Fruchtfleisch gewonnene und relativ teure Avocadoöl eignet sich sehr gut zum Hoherhitzen und Frittieren sowie als regenerierende Hautpflege.

Hilfe beim Abnehmen?

Ernährungsphysiologisch gesehen könnte man sich fast ausschließlich von Avocados ernähren, da sie, mit Ausnahme von Kohlenhydraten und Eiweiß, weitgehend alle wichtigen Nährstoffe in großer Menge liefern. Avocados enthalten rund 60 Prozent Wasser, reichlich Ballaststoffe, gesunde Fette, viele Mikronährstoffe und bioaktive Inhaltsstoffe.

Auch wenn Avocados überschüssige Kilos nicht einfach wegschmelzen lassen, da eine mittelgroße Frucht an die 400 Kalorien liefert, zeigte eine Verzehrsstudie, dass Probanden mit täglich einer Avocado am Speiseplan eine deutlich schnellere und länger anhaltende Sättigung verspürten und nach einigen Wochen mehr an Gewicht verloren hatten als die Vergleichsgruppe. Die Gründe dafür sind in erster Linie der hohe Gehalt an Ballaststoffen, Wasser und Fett, bei gleichzeitig sehr wenigen Kohlenhydraten. Auch der Einfluss noch nicht näher definierter, bioaktiver Inhaltsstoffe und die entwässernde Wirkung des reichlich enthaltenen Kaliums werden als Wirkmechanismen für eine unterstützende Gewichtsreduktion angenommen.

Gut für Herz und Augen

Ein Fettanteil von etwa 20 Prozent macht nicht nur den guten Geschmack und die cremige Konsistenz der Avocado aus, sondern bringt tatsächlich nur gesunde Fette mit sich. Diese wirken sich besonders auf erhöhte Blutfettwerte und allgemein auf die Herz-Kreislaufgesundheit äußerst positiv aus.

Neben der altbekannten, einfach ungesättigten Ölsäure, wie sie auch in Olivenöl und Rapsöl vorkommt, besteht das Fett der Avocado hauptsächlich aus der zweifach ungesättigten, essenziellen Linolsäure. Beide reduzieren das „böse“ LDL-Cholesterin und senken so das Risiko von Herzinfarkt und anderen Kreislauferkrankungen. Weiters schützt das zu den Carotinoiden zählende, fettlösliche Lutein der Avocado als Radikalfänger vor altersbedingter Netzhautdegeneration, von der

alleine in Österreich rund 120.000 Menschen betroffen sind.

Gemeinsam mit der Folsäure fördert Vitamin E die Zellteilung, ebenso die Fruchtbarkeit. Vor frühzeitiger Alterung schützen enthaltene Polyphenole, Tannine, Katechine und Salicylsäure. Sie wirken im gesamten Körper antioxidativ, antimikrobiell, zellschützend und entzündungshemmend. Und das sowohl von innen als auch von außen.

KOKOSNUSS – EXOT MIT HARTER SCHALE

Kokosduft erinnert an Südsee und Palmenstrände. Genau dort hat die bis zu 20 Meter hoch wachsende Kokospalme (*Cocos nucifera*) ihren Ursprung und eroberte sich entlang von Meeresströmungen und Seefahrerrouten sämtliche tropische Küsten. In ihrer Gattung ist sie die einzige Art. Seit rund 3.000 Jahren kultiviert und traditionell als Nahrung, Haut- und Haarpflege, Heilmittel, Bau- und Brennmaterial verwendet, spielt heutzutage vor allem das Kokosöl als Basis für Seifen, Biodiesel und billige Zutat der Lebensmittelindustrie eine global wichtige Rolle. Die größten Erzeugerländer sind Philippinen, Indonesien, Indien, Brasilien und Sri Lanka.

Vielzahl von Produkten

Im Lebensmittelhandel findet man neben allerlei bekannten Süßwaren mit Kokos, sehr unterschiedliche und auch sehr neue Produkte. So zum Beispiel das fast fettfreie, mineralienreiche **Kokoswasser**, das aus unreifen Kokosnüssen gewonnen wird. In den Herkunftsländern als leicht süßlich schmeckender Durstlöscher sehr beliebt, erhält man Kokoswasser bei uns hauptsächlich abgefüllt und pasteurisiert oder fallweise sogar frisch in der Nuss.

Im Gegensatz zum Kokoswasser wird die in der exotischen Küche gern verwendete **Kokosmilch** aus dem fettreichen, weißen und aromatischen Kernfleisch, der sogenannten Kopro, hergestellt. Dafür wird die reife, frische Kopro vermahlen, mit Wasser verdünnt und ausgepresst.

Die cremige Konsistenz und der köstliche Geschmack der Kokosmilch verleiht Speisen und Getränken eine unvergleichliche Note. Kokosmilch kann behelfsweise auch einfach aus mit Wasser pürierten Kokosraspeln hergestellt werden. Sie ist mit rund 20 Prozent Fett eher

Perfekt gereift

Eine „Ready to eat“-Avocado (essreif) ist ein wahrer Genuss. Zum richtigen Zeitpunkt gibt sie auf sanften Druck leicht nach. Dann sollte sie alsbald verwendet werden. Noch harte Avocados reifen, luftdicht verpackt, an einem warmen Platz innerhalb weniger Tage nach. Übrigens sollte man Avocados weder erhitzen noch einfrieren, da sie sonst leicht bitter werden. Einmal aufgeschnitten wird das Fruchtfleisch rasch braun. Daher am besten sofort mit etwas Zitronensaft beträufeln oder den Kern in Hälften oder Zubereitungen belassen. Aus der längshalbierten Frucht entfernt man den Kern am besten mit einem Löffel oder spießt ihn mit einem Messer auf, um ihn dann vorsichtig herauszudrehen. Je reifer die Frucht, desto leichter lässt sich der Kern lösen.

■ **Kern.** Avocadokerne kann man feinge-rieben und getrocknet als rückfettendes Körperpeeling verwenden oder selbst einen kleinen Avocadobaum daraus ziehen. Die Kerne selbst sind grundsätzlich zwar nicht giftig, eignen sich aber aufgrund starker Bitterstoffe eigentlich nicht zum Verzehr.

■ **Snack & Öl.** Beliebt sind Avocados besonders als schneller Snack zwischendurch und als cremige Zutat in Smoothies, Sandwiches oder der mexi-

fettreich. Als Alternative zu tierischen Milchprodukten gibt es überdies eine breite Palette an Drinks und Joghurts.

Mehl, Flocken und Raspeln aus der Kokosnuss runden das Angebot ab. Diese eignen sich als ballaststoffreiche und glutenfreie Zutat besonders gut für kohlenhydratarme Müslis, Teige oder Desserts.

Kokosblütenzucker

Der seit einigen Jahren sehr populäre braune, aus den Blütenständen gewonnene Kokosblütenzucker, schmeckt übrigens nicht nach Kokos, verfeinert aber Süßspeisen und Getränke mit einer hervorragenden Karamellnote. Gesünder als herkömmlicher Zucker ist er allerdings auch nicht. Zumeist konsumieren wir Kokosnuss aber in Form ihres Fetts als versteckte Zutat in stark verarbeiteten Nahrungsmitteln, wie z.B. Süßigkeiten, Eiscreme, Aufstrichen, Fleischersatzprodukten, Fertiggerichten oder Knabberereien.

Leicht verdaulich und wertvoll

Seinen gesundheitlich guten Ruf verdankt Kokosfett vor allem seinem hohen Anteil an mittelkettigen Fettsäuren, auch MCT genannt (middle chained triglycerides). Obwohl diese eigentlich zu den so verpönten gesättigten Fettsäuren zählen, zeigen sie aufgrund ihrer mittellangen Kohlenstoffkette ernährungsphysiologisch ganz besondere Eigenschaften: Im Gegensatz zu langkettigen gesättigten Fettsäuren sind MCT sehr leicht verdaulich, da sie der Körper auch ohne Gallensäuren aufnimmt und rasch in der Leber energetisch verwertet. Mittelkettige Fettsäuren werden weniger schnell als Fettreserven abgespeichert, wie Zellversuche belegen. Zusätzlich konnte gezeigt werden, dass die Mitochondrienleistung bei der Zufuhr von MCT steigt, ohne gleichzeitig die Zunahme der oxidativen Belastung zu erhöhen. Viele Sportler wissen um diese Vorteile und verwenden daher als Energielieferant speziell MCT-reiche Fette. Auch verhalten sich MCT im Vergleich zu langen gesättigten Fettsäuren auf Blutfettwerte und die Insulinsensibilität von Zellen neutral.

Die am besten erforschte mittelkettige Fettsäure, die Laurinsäure, macht rund 50 Prozent des Kokosfetts aus. Sie wirkt zusätzlich antimikrobiell, indem sie sich in Zellmembranen von Mikroorganismen einbaut.

Energie für Nervenzellen

Sehr interessante Ansätze verfolgt man in Sachen Kokosöl in der Alzheimerforschung. Es zeigte sich, dass aus MCT gebildete Ketonkörper die Energieversorgung von betroffenen Gehirnzellen verbessern, was das Fortschreiten der Erkrankung einbremsen kann. Zusätzlich beobachtete man im Zellversuch, dass Polyphenole und Cytokine aus naturbelassenem Kokosöl typische Amyloid-Peptidablagerungen im Nervengewebe vermindern. Trotz vielversprechender Hinweise gibt es hier aber bislang noch keine praktischen therapeutischen Anwendungen.

Kaltgepresstes Kokosöl

Kokosöle gibt es viele. Möchte man die beste Qualität, so muss man auf die Bezeichnung „Virgin“ oder „kaltgepresst“ achten. Nur dieses wird nicht zusätzlich behandelt. Wird das Öl auch noch aus der ganz frischen Kopra gewonnen, erhält man eine absolute Spitzenqualität, die mit 15 bis 20 Euro pro Liter allerdings auch ihren Preis hat. Billige Qualitäten werden durch Erhitzen und mit Hilfe von Lösungsmitteln aus gelagertem, minderwertigem Fruchtfleisch gewonnen und zwecks besserer Haltbarkeit und neutralen Geschmacks zusätzlich raffiniert und desodoriert. Dieses Kokosfett wird

in erster Linie als billige Zutat in der Lebensmittelindustrie oder als Frittierfett eingesetzt.

Hauptpflege für viele Anlässe

Kokosöl zählt aufgrund seiner geringen Oberflächenspannung zu den sogenannten Kriechölen. Es gelangt in die kleinsten Zwischenräume und macht so nicht nur eine unwiderstehlich weiche, zarte Haut, sondern wirkt auch antimykotisch, desodoriierend und beruhigend. Es dient Mensch und Tier nicht zuletzt als Schutz vor Parasiten und Zecken.

Trotz seines Rauchpunkts von 190 bis 200 °C sollte man Kokosöl nicht zu hoch erhitzen. Natives Kokosöl verflüssigt sich aufgrund des hohen Anteils gesättigter Fettsäuren erst ab etwa 24 °C. Festes Kokosöl ist schneeweiß, flüssig wird es durchsichtig. Es muss nicht im Kühlschrank gelagert werden, sondern es reicht ein lichtgeschützter, kühler Ort. Beim Kochen verflüchtigt sich das Kokosaroma sehr rasch.

Avocado und Kokosöl sind als exotische und gesunde Fettbomben in unserer modernen, globalen Lebensmittelauswahl heutzutage nicht mehr wegzudenken. Achtet man dabei auf beste Qualität und eine nachhaltige Herkunft, kann man diesen gesunden Genuss ohne schlechtes Gewissen in die eigene Küche bringen. ♦

„ Kokosöle gibt es viele. Möchte man die beste Qualität, so muss man auf die Bezeichnung ›Virgin‹ oder ›kaltgepresst‹ achten. Nur dieses wird nicht zusätzlich behandelt. Öl aus der frischen Kopra garantiert Spitzenqualität.“



FOTO: © NITENIK - ADOBE STOCK