

Anna Lena Böckel, Uwe Schröder, Günter Wagner

Fit mit Kokos

Vegetarische Genussrezepte

Für geistige und sportliche Fitness



pala
verlag

Anna Lena Böckel, Uwe Schröder, Günter Wagner

Fit mit Kokos

Anna Lena Böckel, Uwe Schröder, Günter Wagner

Fit mit Kokos

Vegetarische Genussrezepte

Für geistige und sportliche Fitness

pala
verlag

Inhalt

Harte Schale, köstlicher Kern – die inneren Werte der Kokosnuss	9
Eine Nuss, die keine Nuss ist	9
Bio – was bedeutet das bei Kokosnüssen?	12
Kokoswasser – von Natur aus isotonisch	13
Köstliches Fruchtfleisch als Basis	14
Kokosöl: Öl, das fit macht	14
Frische und Verarbeitung entscheidend	15
Qualitätskriterium: Laurinsäure	17
Kokosmehl – glutenfrei und Low Carb	18
Kokosblütenzucker – natürlich süßen	19
Kokosmilch – lecker und vielseitig	19
Kokosraspel – nicht nur zur Weihnachtszeit	20
Kokosmus – mehr als ein Brotaufstrich	22
Iss und trink Dich fit mit Kokos	23
Gutes Fett – schlechtes Fett?	23
Fett ist nicht gleich Fett	23
Für Fitnessbewusste wichtig: veränderter Blick aufs Fett	25
Fette sind effektive Energiequellen	26
Energie für Fitness-Orientierte	27
Passende Fette für Low Carb	28
Omega-3-Fettsäuren nicht vergessen	29

Gewicht im Griff und sportlich leichter ans Ziel mit Kokos	31
Einfach und erfolgreich abnehmen, Gewicht halten	31
Früher hui, heute pfui? Kohlenhydrate	32
Fettverbrennung in Insulinpausen	33
Futter für die grauen Zellen	33
Intermittierendes Fasten fürs langfristige Gewichtsmanagement	34
Fitness mit IF	35
Zweimal wöchentlich fasten – jahrelang profitieren	35
Fasten und Bewegung	36
Sportliche Ziele leichter erreichen	39
»Kugelsicher« leichter durchhalten	40
Exemplarischer IF-Tag	40
Mit optimierter Fettverbrennung zu optimaler Fitness	40
Kohlenhydrate für die Fitness-Steuerung	42
Fettstoffwechseltraining und Fettabbautraining	43
Kohlenhydrate vor dem Sport vermeiden	43
Und nach dem Sport?	44
Training mit vorentleerten Energiespeichern	44
Nüchterntraining zum Abnehmen und für Fitnessanfänger	47
Kokos macht frisch	48
Iss und trink Dich schlau mit Kokos	49
Geistig fit und erfolgreich	49
Trinken gegen mentale Leistungstiefs	50
Trinken bevor der Durst kommt	51

Kohlenhydrate – Brennstoffe fürs Gehirn	52
Voll wach, geistig in Topform	53
Das Gehirn braucht Kohlenhydrate, aber nicht im Übermaß	54
Blutzuckerspiegel regulieren – besser konzentrieren	55
Stabiler Blutzuckerspiegel mit den passenden Kohlenhydraten	56
Kochen und backen mit Kokos	
Hinweise zu den Rezepten	58
Frühstück	60
Getränke und Shakes	70
Suppen	78
Salate	88
Nährstoffe für zwischendurch	102
Hauptgerichte	112
Süßspeisen und Gebäck	150
Die Autoren	166
Rezepte von A bis Z	168
Rezepte für persönliche Fitnessziele	170



Harte Schale, köstlicher Kern – die inneren Werte der Kokosnuss

Sie selbst würde gut als Fitnessgerät taugen: die Kokosnuss. Doch dafür wäre sie viel zu schade. Denn ihre inneren Werte überzeugen. Kokosöl, Kokosmehl, Kokosmus, Kokosmilch, Kokoswasser ... Die Liste ernährungsphysiologisch sinnvoller Produkte ist lang. Hier spielt die Kokosnuss ihre Qualitäten aus – das milde Aroma, die leichte Verdaulichkeit der hochwertigen Öle oder die tolle Optik der Getränke. Kein Wunder, dass die Kokosnuss nicht nur in ihren Heimatländern ein wichtiges Grundnahrungsmittel ist, sondern auch hierzulande immer beliebter wird.

Eine Nuss, die keine Nuss ist

Botanisch gehört die Kokosnuss nicht zu den Nüssen, sondern zu den Steinfrüchten, der Baum selbst zur Familie der Palmengewächse. Neben der Dattel ist die Kokosnuss wohl die bekannteste Palmfrucht. Dennoch macht ihr Name *Kokosnuss* durchaus Sinn: Sie ist ein echter *Genuss* und auch geschmacklich ähnelt die Kokosnuss zweifelsfrei eher einer Haselnuss als einer Dattel.

Die ursprüngliche Heimat der Kokosnuss ist unklar. Kokosnüsse wachsen vor allem in Meeresnähe und können, wenn sie vom Stamm ins Wasser fallen, Tausende von Kilometern über die Ozeane treiben und dabei keimfähig bleiben. Aktuell geht man davon aus, dass die Kokosnuss von der tropischen Inselgruppe Melanesien im Stillen Ozean stammt und sich von dort verbreitet hat.

Die Kokospalme (*Cocos nucifera*) gedeiht besonders gut auf sandigem oder lehmigem Untergrund in Küstenbereichen und in der Nähe von Flussufern. Sie wird 20 bis 30 Meter hoch und kann bis zu 120 Jahre alt werden. Nach sechs Jahren beginnt sie, ihre bis zu zwei Meter langen Blütenstände auszubilden. Für optimale Anbaubedingungen und schöne große Früchte braucht es einen nährstoffreichen und lockeren, nicht zu trockenen Boden.

Optimale klimatische Bedingungen findet die Kokosnuss in den Tropen. Die Kokospalme, von der es verschiedene Sorten gibt, ist extrem frostempfindlich und wächst am besten, wenn die Temperatur nicht unter 20 °C fällt und die durchschnittliche Temperatur bei 27 °C liegt. Für einen gesunden Wuchs sind zudem eine hohe Luftfeuchtigkeit und viel Sonne förderlich. Zu den Hauptanbauländern

gehören deshalb Indonesien und die Philippinen sowie Sri Lanka, Indien und Papua-Neuguinea.

Im Gegensatz zu Bananen, Mangos oder Äpfeln reifen Kokosnüsse nach dem Pflücken nicht nach. Sie zählen zu den nichtklimakterischen Früchten. Nachreifende Früchte geben Kohlendioxid (CO₂) ab und bilden ein gasförmiges Pflanzenhormon (Ethen), das den Reifevorgang während der Lagerung stimuliert. Kokosnüsse müssen bei der Ernte vollreif sein oder zumindest ihre Genussreife erreicht haben. Zur Gruppe der nichtklimakterischen Früchte gehören neben der Kokosnuss auch die Ananas, Zitrusfrüchte oder Wassermelonen sowie in Europa heimische Früchte wie die Erdbeeren, Brombeeren, Kirschen oder Trauben.

Die Kokosnüsse, die man üblicherweise in Europa kaufen kann, sind nur der innere Teil der Kokosnuss, umgeben mit einigen Bastfäden. Vor dem Export werden die äußeren Schichten entfernt. Auch bei der Weiterverarbeitung vor Ort zu Kokosöl, -mus oder -milch werden die Außenhaut und die dicke Faserschicht entfernt. Zurück bleibt der Kern der Frucht, der noch von der verholzten Kernschale umschlossen ist. Das essbare Fruchtfleisch im Inneren der Schale ist anfangs noch weich und geleeartig und wird im Laufe des Reifeprozesses fest und weiß.

Die äußeren Schichten bestehen aus einer dünnen, grünen, gelben oder hellbraunen, lederartigen Schale und einer mehrere Zentimeter dicken, trockenen, faserigen Unterschicht. Diese Kokosfasern werden sowohl als Füllmaterial für Matratzen und Polster verwendet als auch zur Wärmedämmung. Zudem werden hieraus traditionell Seile, Fußmatten, Hüte, Körbe oder Teppiche hergestellt. Was bei deren Produktion übrig bleibt, kann als natürlicher Pflanzendünger weiterverwendet werden. Somit werden in den Anbauländern der Kokosnuss alle natürlichen Bestandteile der ganzen Frucht, oftmals noch in traditioneller Weise in handwerklichen Kleinbetrieben, sinnvoll genutzt und weiterverarbeitet.

Kokovorismus

Um 1900 begeisterte sich der deutsche Schriftsteller August Engelhardt für eine neue Philosophie aus den USA, den sogenannten Kokovorismus. Das Konzept war bestechend einfach: Wer sich ausschließlich von Kokosnuss ernährt, der wird Erleuchtung finden. Die Kokosnuss als »Stein der Weisen«. Gemeinsam mit seinem Freund, dem Schriftsteller August Bethmann, schrieb Engelhardt ein Buch über den Kokovorismus, eine Lebensanschauung, in deren Zentrum die Verehrung der Kokosnuss steht. Mehr als 30 Menschen folgten Engelhardt über die Jahre nach Papua-Neuguinea und lebten einen Traum: frei leben, essen, was auf den Bäumen wächst, und im Schatten der Kokospalmen sitzend philosophieren.

Harte Schale, köstlicher Kern – die inneren Werte der Kokosnuss



Auch die äußeren Schichten der Kokosnuss werden in den Anbauländern genutzt: Aus den Fasern werden Seile und andere Alltagsgegenstände hergestellt. Die Reste, die dann noch übrig bleiben, dienen als organische Düngemittel.



Frühstück

Bananen-Kokos-Quark



Zubereitungszeit: 10 Minuten

2 Bananen

250 g Quark

100 ml Kokosmilch

2 EL Agavendicksaft

5 EL Kokosraspel

- Bananen schälen und mit der Gabel zerdrücken.
- Quark, Kokosmilch, Agavendicksaft und Bananen verrühren.
- Die Kokosraspel unter den Quark mengen.

VEGANE VARIANTE: Verwenden Sie Seidentofu als Ersatz für den Quark.

REICH AN:

- Vitamine: B₆
- Mineralstoffe: Kalium, Chlorid

TIPP: Dazu passen frische Himbeeren, Erdbeeren oder andere Früchte der Saison.

Exotischer Kokosshake

Vegan

High
Laurin

Brain

Zubereitungszeit: 15 Minuten

2 Orangen
150 g Kiwi
150 g Mango
150 ml Ananassaft
400 ml Kokosmilch

- Orangen halbieren und auspressen.
- Kiwi schälen und grob zerkleinern.
- Mango ebenfalls schälen und das Fruchtfleisch vom Stein lösen.
- Obst mit Saft und Kokosmilch in den Mixer geben und fein pürieren.
- Den Shake gut gekühlt servieren.

REICH AN:

- Vitamine: Folsäure, C
- Mineralstoffe: Kalium





Hauptgerichte

Blumenkohl-Tofu-Pfanne

High
Protein

Low
Carb

Body

Zubereitungszeit: 40 Minuten

1 kg Blumenkohl
2 Schalotten
300 g Tofu
1 rote Paprikaschote
200 g Champignons
3 Stängel Petersilie
2 EL Kokosöl
2 TL Currypulver
4 EL Sojasauce
Salz
2 EL Kokosraspel
4 Eier

- Blumenkohl in Röschen, 1,5 × 1,5 cm, schneiden. Schalotten schälen und fein würfeln. Tofu in Würfel, 1 × 1 cm, schneiden. Paprikaschote entkernen und in Streifen schneiden, Pilze in Scheiben schneiden. Petersilie fein hacken.
- Kokosöl erhitzen. Schalotten im heißen Öl für etwa 2 Minuten anschwitzen. Blumenkohl, Tofu, Paprika und Pilze zugeben und für weitere 5 – 7 Minuten braten.
- Currypulver zugeben und 1 weitere Minute braten. Die Sojasauce zugeben. Eventuell mit etwas Salz abschmecken und die Kokosraspel unterrühren.
- Eier verquirlen und über das Gemüse geben. Mehrmals wenden, bis die Eier gestockt sind.
- Mit Petersilie bestreut servieren.

VEGANE VARIANTE: Die Eier müssen in diesem Rezept nicht ersetzt werden. Das Gericht schmeckt auch ohne Ei.

REICH AN:

- Vitamine: D, E, K, B₁, B₂, B₆, Biotin, Folsäure, Niacin, Pantothersäure, C
- Mineralstoffe: Calcium, Magnesium, Eisen, Zink

Litschisalat mit Minzpesto

Vegan

Brain

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Für das Minzpesto:

60 g Cashewmus

2 EL Kokosmus

½ Bund Minze

50 ml Rapsöl

50 ml Kokosmilch

Für den Litschisalat:

500 g Litschis

1 Orange

4 EL (40 g) Cashewnüsse

4 EL Granatapfelkerne

- Für das **Pesto** alle Zutaten im Mixgerät oder mit dem Pürierstab fein mixen.
- Für den **Litschisalat** die Litschis schälen, die Kerne entfernen und die Früchte vierteln. Orange schälen und in Würfel schneiden.
- Cashewnüsse zunächst in einer Pfanne ohne Fett rösten. Die kalten Cashewnüsse grob hacken. Litschis, Orangenwürfel und Granatapfelkerne mischen.
- Obstsalat anrichten, mit Minzpesto beträufeln und mit gehackten Cashewnüssen bestreut servieren.

REICH AN:

- Vitamine: E, B₁, Niacin, C
- Mineralstoffe: Kalium, Magnesium, Phosphor, Eisen, Zink, Kupfer

TIPP: Das Pesto hält sich mehrere Wochen im Kühlschrank, dafür in ein Schraubglas füllen und mit Öl bedecken.

Kokoswaffeln

Zubereitungszeit: 30 Minuten

100 g Butter

25 g Kokosöl

125 g Roh-Rohrzucker

½ EL abgeriebene Schale von einer unbehandelten Orange

225 g Weizenvollkornmehl

½ Päckchen Weinsteinbackpulver

5 EL (25 g) Kokosraspel

350 ml Mandeldrink

2 EL Kakaopulver

Kokosöl zum Einfetten

Puderzucker zum Bestäuben

- Butter, Kokosöl, Roh-Rohrzucker und abgeriebene Orangenschale zusammen für etwa 5 Minuten mit dem Handrührgerät rühren.
- Mehl, Backpulver und Kokosraspel vermischen.
- Löffelweise die Mehlmischung und den Mandeldrink abwechselnd unter die Butter-Zucker-Mischung rühren, bis ein zähfließender Teig entstanden ist.
- Unter die Hälfte des Teiges das Kakaopulver mischen.
- Das Waffeleisen erhitzen und mit Kokosöl einpinseln.
- Den Teig portionsweise im heißen Eisen zu Waffeln backen, dabei für jede Waffel einen Teil Schokoladenteig und einen Teil hellen Teig verwenden.
- Nach dem Abkühlen die Waffeln mit Puderzucker bestäuben.

VEGANE VARIANTE: Statt Butter kann Pflanzenmargarine verwendet werden.

REICH AN:

- Vitamine: B₁, B₆, Niacin
- Mineralstoffe: Calcium, Magnesium, Phosphor, Eisen, Zink, Kupfer, Mangan