

HERSTELLUNG von DIY-KOKOSÖL

Für die Herstellung von hochwertigem Bio-Kokosöl wird das vollreife **Fruchtfleisch von Kokosnüssen geraspelt, getrocknet und kalt gepresst**. Bei diesem Verfahren bleiben die Inhaltsstoffe, das Aroma und der typische Kokosgeschmack erhalten. Das so gewonnene Öl, das bei Zimmertemperatur fest ist und eine marmorierte Struktur aufweist, wird als **natives Kokosöl oder „Virgin Coconut Oil“ (VCO)** bezeichnet.

Eine geschmacksneutrale Variante mit der Bezeichnung **Kokosfett** entsteht, wenn das Öl anschließend **schonend gedämpft** wird.

Industriell hergestellte Kokosfette dagegen sind in der Regel raffiniert, also unter **Verwendung von Lösungsmitteln, Natronlauge und Bleichmitteln** hergestellt. Zudem werden sie desodoriert und meist auch gehärtet. Die **Inhaltsstoffe der Kokosnuss** und der typische **Kokosgeschmack leiden** hier häufig.

DURCHFÜHRUNG:

Du brauchst: Wasserkocher oder Kochtopf, Pürierstab oder Mixer, 2 große Schüsseln, Baumwolltuch, Löffel, kleines Schraubglas für das Kokosfett, Wasser, Kokosraspel aus der Tüte (100g / 65 Cent)

SCHRITTE ZUR HERSTELLUNG

- Schritt 1. 1 Liter Wasser aufkochen und in eine Rührschüssel gießen.
- Schritt 2. 100 g Kokosraspel hineingeben und mit dem Stabmixer 3 Minuten verrühren.
- Schritt 3. 1 Stunde stehen lassen
- Schritt 4. Portionsweise den Kokosraspelbrei in ein Baumwolltuch geben und die Flüssigkeit in eine Schüssel wringen.
- Schritt 5. Die weiße Flüssigkeit über Nacht in den Kühlschrank stellen.
- Schritt 6. Das Kokosfett schwimmt oben und kann abgeschöpft werden.
- Schritt 7. Übrig bleibt die Kokosmilch, die pur getrunken oder zum Kochen oder Backen verwendet werden kann.

ACHTUNG: Die ausgepressten Raspeln bitte sammeln. Sie enthalten noch viel Fett und können noch einmal mit heißem Wasser extrahiert werden.

Selbstverständlich kannst Du auch frische Kokosnuss verwenden!

Quellen: Beas Rezept: <https://www.youtube.com/watch?v=kZajimEFQJ8>

Gesundheitsblatt: <https://www.youtube.com/watch?v=enitnGt7muQ>