



Fact Kokosmilch

Kein Wunder, dass Kokosmilch seit Jahren zunehmend im kulinarischen Trend liegt: Die cremige Flüssigkeit schmeckt einfach köstlich und angenehm exotisch. Was alles drin steckt und was man damit machen kann, verraten wir hier.

Kokosmilch...

... schützt das Herz:

Schwedische Forscher fanden heraus, dass bei bestimmten Tropenvölkern Herzinfarkt und Schlaganfall praktisch unbekannt sind. Diese Völker nehmen ausschließlich Kokosmilch und Kokosfett zum Kochen und Braten, das zwar den Gehalt an günstigem HDL-Cholesterin im Blut erhöht, nicht aber den von schädlichem LDL-Cholesterin.

... macht starke Muskeln:

Viele Fitness-Fans und Bodybuilder schwören auf Kokosmilch, weil MCT-Fette den Aufbau und Erhalt von Muskelfetten positiv beeinflussen können. Hinzu kommt, dass sie gut und nachhaltig sättigen sowie Kraft und Ausdauer erhöhen.

... wirkt gegen Krankheitserreger:

Als wichtigste Fettsäure in Kokosmilch kommt mit gut 50 % Anteil am Gesamtfett die Laurinsäure vor. Studien zeigen, dass sie Bakterien, Pilze und Viren abtöten kann. Einige Ergebnisse legen sogar nahe, dass Laurinsäure auch Herpes- und Grippeviren vernichten können.

... liefert viel B-Vitamin:

In Kokosmilch stecken größere Mengen der auch als Vitamin B5 bekannten Pantothenensäure. Sie spielt eine wichtige Rolle für den gesamten Kohlenhydrat-, Fett- und Proteinstoffwechsel. Außerdem ist Vitamin B5 u.a. wichtig für die Herstellung des roten Blutfarbstoffs und des Nervenbotenstoffs Acetylcholin.

Einkaufs- und Küchentipps für Kokosmilch

Einkauf

Kokosmilch bekommt Ihr **in jedem Super- und Discountmarkt**, aber ebenso in **Asien-Shops** – dort kostet sie oft deutlich weniger. Die **fettarme Variante** ist nicht ganz so einfach zu bekommen und meist etwas teurer als die herkömmliche Kokosmilch.

Lagerung

Wenn Ihr öfter exotisch und asiatisch kocht, ist ein **Vorrat an Kokosmilch** ziemlich praktisch – und weil die Konserven auch **ohne Kühlung** fast unbegrenzt haltbar sind, kann man sich problemlos immer ein paar Dosen in den Schrank stellen. Einmal geöffnet, solltet Ihr die Kokosmilch aber innerhalb von etwa zwei Tagen aufbrauchen und solange im Kühlschrank lagern.

Tipp:

- Wenn Ihr die **angebrochene Kokosnussmilch** partout nicht in den nächsten Tagen verbrauchen könnt, könnt Ihr sie auch gut **einfrieren**. Dazu gut umrühren und dann in einen Gefrierbeutel oder in ein geeignetes Gefäß füllen.
- Der **Fettgehalt von Kokosmilch** ist deutlich **niedriger** als zum Beispiel der von Sahne oder Crème fraîche und im Gegensatz zu diesen vergleichbaren Milchprodukten enthält die cremige Flüssigkeit **kein Cholesterin**.
- Es gibt übrigens auch eine **süße Variante** von Kokosmilch, die **speziell für Desserts** geeignet ist.