

Kokosöl schlimmer als Schweineschmalz?

Post by "Rawjana" of Jun 21st 2017, 11:38 am

Freunde!

Habt ihr das schon gelesen: <https://www.welt.de/kmpkt/arti...-als-Schweineschmalz.html> ????

Ich bin grad ein bisschen baff. Was sagt ihr?

Post by "Thaimin" of Jul 10th 2017, 12:46 pm

Mag sein aber da spielen meist vielmehr Sachen eine Rolle. Das ist wieder Cherrypicking vom Feinsten. Dann mag es bei gesättigten Fettsäuren so sein und andere Sachen wiederum sind dafür viel besser. Am allerbesten ist es sicher, auf beides zu verzichten aber das Schweineschmalz allgemein betrachtet besser sein soll, mag ich doch stark bezweifeln.

Post by "Uwe" of Jul 12th 2017, 3:45 pm

Ist doch eigentlich so schrill gar nicht, wo doch solche Fette extrem behandelt werden. Hab's nie genommen und muss es auch nicht nehmen. Gibt genügend "lebendige Fette", grüne Blattgemüse, Avocados...

Post by "Angelika" of Jul 23rd 2017, 9:49 pm

Noch nie war ich Fan vom dem Extraktionsprodukt "Kokosöl". Sorry. Und, keine Überraschung: Jede(r) der/die mich kennt, weiß das.

Für mich ist eine reife Kokosnuss oder eine Trinkkokosnuss echt super.
Sie ist in der besten Verpackung, muss halt nur kühl gelagert werden (auch kühl im Supermarkt oder gleich holen) und leicht zu öffnen (sogar durch einen Schlüssel, dann kosten und trinken). Noch leichter aufzuschlagen (am Einfachsten in einem Beutel auf Beton).

Fett ist ein Extraktionsprodukt und wie soll das besser sein können als anderes extrahiertes Fett.

Ja okay, die Verarbeitungstemperatur. Jedoch relativiert sich da einiges, wenn man sich etwas mit Chemie auskennt.

Post by "Angelika" of Jul 23rd 2017, 9:50 pm

Aber hey - schön dass du es hier verlinkt hast !!



Post by "Norbi" of Oct 24th 2021, 11:45 am

Eine deutsche Havard-Professorin behauptet, dass Kokosöl reines Gift sei.

<https://www.bild.de/ratgeber/d...erfood-56781310.bild.html>

"Schon Mitte Juli hatte Michels ihren fast einstündigen Auftritt am Freiburger Uni-Klinikum. Und der verblüffte erst den Hörsaal – und mittlerweile ein internationales Publikum: Das Video ihrer Superfood-Abrechnung ist zum Internet-Hit geworden."

Das Video ist nicht mehr online, sie haben es auf "Privat" gestellt.

[Quote from Angelika](#)

Noch nie war ich Fan vom dem Extraktionsprodukt "Kokosöl". Sorry. Und, keine Überraschung: Jede(r) der/die mich kennt, weiß das.

Für mich ist eine reife Kokosnuss oder eine Trinkkokosnuss echt super.

Fett ist ein Extraktionsprodukt und wie soll das besser sein können als anderes extrahiertes Fett.

Da bin ich der selben Meinung wie Angelika.

Ich habe mir einmal als Versuch das Kokosmus von Dr. Goerg gekauft.

Die obere Schicht im Glas war reines Kokosöl. Das konnte ich absolut nicht essen.

Ich kenne einen Rohköstler, der kauft sich das Kokosöl regelmäßig und macht damit Bananenmus.

Post by “Jörg” of Oct 24th 2021, 1:01 pm

Wobei die "Bild" als (stark überspitzende) Boulevardzeitung jetzt vielleicht auch nicht gerade die beste Quelle für "seriöse Themen" ist. 😏

Aussagen wie "das reinste Gift" sind da sicher etwas übertrieben, auch wenn Kokosfett allgemein nicht gerade als "gesund" gilt. Das gilt aber auch für viele andere (gehärtete) Fette und einige Öle. Gerade auch auf pflanzlicher Basis.

Post by “Angelika” of Oct 25th 2021, 6:48 pm

Naja, ich glaube diejenige Professorin hatte das echt so gesagt. Falls ich das Video auf YouTube von ihr finde, verlinke ich es.

Ihre Aussagen mochten die Vertreiber diverser Kokosölprodukte natürlich nicht 😏

Post by “Angelika” of Oct 25th 2021, 6:52 pm

Ah, da habe ich es gefunden. Es wurde sogar unter diesem Satz, "Kokosöl ist das reinste Gift" hochgeladen. ... eines der schlimmsten Nahrungsmittel, dass sie zu sich nehmen können ..." sagte sie "... gefährlicher als Schweineschmalz ..." .. warum .. " ... noch mehr gesättigte Fettsäuren und noch weniger essentielle Fettsäuren ... " .. " .. führen zum sicheren Herztod .. "

...

ca. dann bei Minute 01:58: "Kokosöl ist das reine Gift .. "

<https://www.youtube.com/watch?v=KRrh8xkxrBc>

Post by "Jörg" of Oct 25th 2021, 9:39 pm

Hm, ok, dann steht sie wohl selber hinter der Aussage. Ich kann persönlich nicht beurteilen, ob das Öl noch ungesünder ist als Schweineschmalz oder nicht. Ich finde das Schmalz schon nicht gerade sonderlich "gesund" und auf die Idee, Kokosöl zu verwenden, bin ich überhaupt noch nie gekommen (und werde ich auch nicht).

Post by "Champignon" of Oct 29th 2021, 10:16 pm

Ich esse gerne Kokosöl in Rohkostqualität , und es ist mir immer gut bekommen.

Ich denke, solche Videos lenken ab von wirklich schädlichen Lebensmitteln,

vielleicht sollen sie das auch.

Es gibt auch zig Studien und Bücher über Kokosöl, die positive Effekte von Kokosöl zeigen.

Außerdem: Für alles gilt grundsätzlich, nicht im Übermaß.

Post by "Angelika" of Oct 30th 2021, 8:06 pm

Mag sein. Wofür ich es (außer ggf in Mini-Mengen für Schoki für Glanz) verwenden sollte, ist mir allerdings ein Rätsel.

Kokosnuss "frisch" mag ich allerdings sehr gerne ab und zu, meist Stückchen davon.

Reste friere ich für später ein.

Wobei mir Fettreiches über die Jahre inzwischen gar nicht mehr bekommt. Da trinke ich dann meist Heilerde in Wasser danach, weil mein Verdauungssystem Fett in größerer Menge gar nicht so gewohnt ist.

Erzähle bitte: Verwendest du Kokosöl in Rohkostqualität für Smoothies oder Zubereitungen oder wie?

Post by "Champignon" of Oct 30th 2021, 9:30 pm

Meistens esse ich es als Aufstrich für mein Rohkostbrot, aber höchstens ca. ein oder zweimal im Monat,

ansonsten für Rohkostkuchen, den ich aber nur selten zubereite.

Frische Kokosnuss esse ich wesentlich häufiger.

Wer jeden Tag große Mengen Kokosöl zu sich nimmt, das glaube ich auch nicht, dass das so günstig ist, aber wahrscheinlich immer noch besser, wie jeden Tag gehärtete Fette und vergleichbares zu sich zu nehmen, also das, was die Leute im Supermarkt häufig auf dem Förderband haben.

Post by "Angelika" of Oct 30th 2021, 10:07 pm

Ja, sicherlich.

Deine Erwähnung als Brotaufstrich erinnert mich an Gläser, die ich meinem Mann etwa vorletztes und das Jahr davor vom Vegan Maran mitgenommen hatte: Eine Art Schmalzersatz mit vielen getrockneten Zwiebeln drin. Das Glas hielt jeweils viele Monate, erfreute sich aber ab und zu unerwarteter Beliebtheit.

Naja, dies nehme ich eher noch mit für die Familie als die Aufstriche mit viel Sonnenblumenöl (Meist mit Mega Omega 6 Überschuss). Zum Glück fallen die ohnehin üblicherweise nicht in die Rohkostrubrik.

Post by “Angelika” of Nov 1st 2021, 10:45 am

Noch eine kleine Ergänzung zu Fettaufstrichen allgemein:

Also ich für die Zusammenstellung der Erklärungen für mein Rohkost-Buch spezielle Rohkost-Workshops hielt, besorgte ich meist auch Rohkost-Butter. So richtig frisch, jeweils von Demeter-Bauern. Die Süßmilch-Variante war besonders beliebt, allerdings hält diese weit weniger lange als die (fermentierte) Sauer Milch-Variante der Butter. So sehr Butter auch verteufelt wird für viele Normaköstler, vermute ich schon, dass etwas Butter sehr wohltuend ist ab und zu.

Da ich sehr wenig Fett dieser Art konsumiere, kaufe ich derzeit kaum davon. In diesem Thread möchte ich allerdings doch erwähnen, dass Dr. Barbara Miller (Rohkost-Ärztin, eben auch spezialisiert auf Rohis) mich vor Jahren auch schon darauf hinwies, dass die Butter ein sehr wichtiger Bestandteil einer Rohkost-Ernährung sein kann. Wenn ich dann ab und zu doch einmal Butter besorge und etwas davon konsumiere, scheint dies sehr wohltuend zu sein. Zum Glück lässt sich die Haltbarkeit von Butter im Tiefkühlfach auch verlängern (allerdings auch kürzer als wie die pasteurisierte).

Und, sehr wichtig bei Rohkost-Butter: Die Hygiene bei der Herstellung (und danach natürlich auch).

Jedenfalls schätze ich ganze Kokosnuss-Stückchen sehr, als Aufstrich aber lieber ab und zu etwas Rohkostbutter. Faktisch bei mir derzeit beides eher wenig. Schmalz gar nicht. Das ist ja auch per Hitze "ausgelassenes" Fett.

Den Vergleich von Kokosnussfett mit Schweineschmalz finde ich deshalb auch sehr heftig. Ich vermute alleine aufgrund des deftigen Geschmacks bei Schweineschmalz jedenfalls viel mehr [AGE/ALEs](#) als wie bei Kokosfett. Ein Vergleich wäre hier wohl erhitzter Speck .. der hat die höchsten gemessenen [AGE/ALE](#) Werte. Siehe auch die Studie von Uribarri et al: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3704564/>