

Auteursrecht

Het doel van dit boek is om inspiratie te geven aan de bewustwording van balans tussen lichaam en het goed voelen. Het is niet bruikbaar als vervanging van medische behandelingen.

Raadpleeg bij lichamelijke problemen een arts. Gebruik kokosolie niet in overdaad.

De recepten, toepassingen en tips mogen NIET gekopieerd worden en op geen enkele wijze voor commerciële doeleinden gebruikt worden.

De recepten, toepassingen en tips mogen wel op eigen sites gebruikt worden onder voorwaarde van; bronvermelding van auteur of titel boek en per site, facebook e.d. en niet meer dan 5 recepten.

Wil je meer dan 5 recepten plaatsen vraag dan schriftelijke toestemming van de auteur.



Schrijfster: Marie-Claire Bourgeois

ISBN 9 789402 126549

© Marie-Claire Bourgeois maart 2013



Kokosolie
101 recepten en toepassingen
met al het goede van natuurvoeding

Voorwoord

Het eerste Nederlandstalige kookboek op kokosoliegebied is nu een feit!

De toepassingen van de kokospalm zijn legio en super gezond. Er zijn vele voordelen te noemen voor het gebruik van kokosolie in de keuken en vele voordelen voor cosmetisch gebruik. Eigenlijk zoveel dat ik geïnspireerd ben om dit eens samen te vatten in dit boek.

Natuurlijk bestaat een gezonde levensstijl niet uit alleen maar uit het gebruik van kokosolie. Al het positieve van kokosolie kan alleen tot uiting komen door consequent gebruik ervan en ook door consequent te kiezen voor gezonde voeding in het algemeen.

In dit boekje staan de toepassing en achterliggende filosofie van de kokosolie en kokosrasp centraal met als aanvulling het goede van natuurvoeding. Alle recepten zijn *zonder tarwe, suiker* (met uitzondering van de kokosbloemsuiker, zoals verder in dit boekje uitgelegd) *en melkproducten*. Dit omdat deze producten doorgaans problemen geven in de darmen. Het grootste deel van je afweersysteem zit tenslotte in je darmen.

We moeten weer leren hoe we voedsel *voor* ons moeten gebruiken in plaats van dat we het *tegen* ons laten werken en daarvoor moeten we terug naar het voedsel dat je kunt vinden in de natuur. Biologische groenten, fruit (van het seizoen) en granen bevatten tot wel 50% meer antioxidanten dan niet-biologische geteelde gewassen die bevatten vaak ook nog eens restanten van pesticiden en stikstof. Antioxidanten in voeding wordt in verband gebracht met een verlaagd risico op chronische ziekten, zoals hart- en vaatziekten, en bepaalde vormen van kanker. Ook het dierenwelzijn speelt een belangrijke rol en veel mensen kiezen ook steeds meer voor het beter leven vlees.

In biologische landbouw wordt op een zo natuurlijk mogelijke manier gewerkt, zonder chemisch/synthetische bestrijdingsmiddelen en kunstmest. Een gezonde bodem is het uitgangspunt in biologische teelt. Door gebruik te maken van een gesloten mineralen kringloop

kan worden bijgedragen aan de besparing van de natuur en een gezonde bodem. Een gesloten mineralenkringloop kan ontstaan door gewasafval te composteren en dit vervolgens te gebruiken als voeding voor een ander gewas.

Een gesloten mineralen kringloop zorgt niet alleen voor een gezonde bodem. Doordat de mest en compost lokaal wordt betrokken, is er ook minder uitstoot van CO₂ en fijnstof. De compost hoeft immers niet afgevoerd te worden en de mest hoeft niet elders vandaan aangeleverd te worden

Gelukkig is in de supermarkt ook steeds meer biologisch geteeld groenten en fruit te vinden.

De huidige trend is om te kiezen voor biologisch geteelde groenten en fruit vanwege de smaak en de gezondheid. Zeg nu zelf een tomaatje van het land smaakt toch heel anders dan een tomaatje gekweekt op glaswol?

Bij de recepten, tips en toepassingen staan hier en daar de bijkomende producten uitgelegd. Dit is bedoeld als eye-opener, voor meer informatie kun je altijd googlen naar het desbetreffende product. De recepten zijn eenvoudig, snel te bereiden en toepasbaar voor dagelijks gebruik. Geen moeilijk vol te houden dieet dus. De recepten in dit boekje zijn niet alleen gericht op de avondmaaltijd. Het boekje bevat tips en recepten voor het gebruik van kruiden, sausjes, ontbijt, snacks, smoothies, snoep, koek, lunch, soepen en cosmetische toepassingen. Om dit kookboekje goedkoop en eenvoudig te houden is voor zeer weinig illustraties gekozen. Mocht je iets over een plant, groente en kruiden willen weten dan kun je prachtige foto's vinden op internet.

Natuurlijk kun je je leefpatroon niet in 1 week aanpassen, doe dit in stappen en met die dingen die leuk en lekker zijn. Elke stap is er 1! Een goede weerstand begint *natuurlijk* bij gezonde voeding. Kortom eet voedsel wat in het daglicht heeft gegroeid en heeft gescharreld. Kies bewust geen voeding wat gemaakt is in de fabriek. Ik hoop dat dit boekje jouw inspiratiebron is om dit dagelijks toe te passen.

Kun je de producten die je nodig hebt niet in de supermarkt vinden

en is de biowinkel voor jou te ver weg?? Op internet kun je veel vinden en vergelijken. Ik maak altijd een lijstje en zo beperk ik de verzendkosten. Duur? Nee joh, hoe bewuster je in voeding wordt hoe effectiever je boodschappen doet.

Hoe gezonder je eet des te minder heb je last van snack- en snoepmomenten. En,....ook erg belangrijk, . hoe fitter je je voelt! Die verandering duurt overigens minimaal 6 weken. Dus in het begin eet je volwaardig voedsel en hou je nog last van snackmomenten, geef jezelf en je lichaam de tijd om te wennen. Je zult zien dat ook het buikvet vanzelf zal verdwijnen.

Extra noot: zoals voor alle voedingsmiddelen geldt, consumeer de kokosolie niet in overdaad. Sowieso is het belangrijk om afwisselend te eten en dus ook bij kokosolie geldt overdaad schaadt.

De inhoud van dit boekje is informatief maar gaat niet over de geneeskracht van kokosolie met betrekking tot ziektes en heling. Heb je lichamelijke klachten dan is het altijd raadzaam om een (huis- en/of natuur-)arts te raadplegen. Mocht je een ziekte of aandoening hebben die niet te genezen is dan hoop ik dat dit boekje bijdraagt aan de verbetering van de kwaliteit van je leven. Geef nooit op in het positief denken!

Ben je jouw eetpatroon aan het veranderen maar blijf je de snackmomenten moeilijk vinden, of heb je andere vragen dan kun je altijd contact (via FB) met me opnemen. Met de aanschaf van dit boekje heb je tenslotte al de eerste stap al gezet naar een fitter en gezonder leven. Ook kun je via facebook in de "kokosoliegroep" altijd jouw vragen kwijt. Bovendien ben ik echt benieuwd of dit boekje jou geïnspireerd heeft.

Marie-Claire Bourgeois

INDEX

bladzijde

Inleiding		12	De multifunctionele boom	
Kruidenmixen, Boemboes en Sausjes	Kruidenmixen	23	5 kruidenpoeder	
		24	Kerrie-massala	
		24	Pittige (Garam)kerriemasala	
		25	Chili con carne mix	
		25	Hoe kruidenmixen te bereiden	
		26	Cajunkruiden	
		26	Italiaanse kruidenmix	
		27	Speculaaskruiden	
		28	Bereiding Boemboe	
		29	Toepassing van kruiden	
		Sausjes	29	Jus
		en	30	Indonesische Pindasaus
		Boemboes	31	Thaise kokosmarinade
			32	Groentesaus
	33	Kruidige kokossaus		
	34	Pompoenpit kokosmelkdressing		
Cosmetisch gebruik kokosolie	Maskers	35	Cosmetisch gebruik kokosolie	
		38	Groeneklei masker	
		39	Cellulitis-massagecrème	
		40	Masker voor de acnehuid	
		41	Moisturiser voor huid & haar	
		42	Body Scrub	
		43	Bodylotion voor de droge en rijpere huid	
		43	Masker voor de vette huid	
		Deodorant	44	Deodorant
		Tandpasta	46	Frisse tandpasta
	47	De mond als gezondheidsfactor		
Dranken en Smoothies		50	Kefir	
		52	Het basisrecept voor kefir	
		54	Kokosmelk-kefir	
		54	Avocado-kokos smoothie	
		56	Aardbei-mango kokosshake	
		56	Koude kokosthee	
		57	Blauwe bessenshake	
		58	Amandel en/of cashew melk	

		59	met kokos	
		59	Kokosrijstemelk	
		60	Warme chocoladedrank (zonder melk)	
		61	Kokosmelk	
		62	Wortelsap met kokosmelk	
		62	Bananen kokossmoothie	
Ontbijt - en lunch- recepten	Ontbijt in een kom	66	Havermout met kokosvezel	
		68	Havermout met eiwitten	
		69	Quinoa-ontbijt	
		70	Warme amandelquinoa	
		71	Stroker-ontbijt	
	Brood	73	Basisrecept voor Iers brood	
		74	Iers kokosbrood	
		Beleg	76	Zelfgemaakte pindakaas
	77		Zoete Pistachenotenpasta	
	78		Turkse humus	
	79		Walnotenpaté	
	80		Speciale kaasburger	
	81		Kokos-abrikozenjam	
	82		Chocopasta en hazelnoot pasta	
	82		Kokosroerei met tomaten	
	Gezonde Pancakes		84	Avocado-Pancakes
			85	Pittige pannenkoek
		86	Kokospompoen Pancake	
		88	Appel-banaan pannenkoek	
		89	Courgette pancakes	
		90	Doperwt-kaaspancake	
		91	Ouderwetse wentelteefjes	
	Gezonde Salades	92	Wortel kokossalade	
		93	Spinazie- kokossalade	
		95	Macaroni kokossalade	
		95	Chinese kokossalade	
96		Zuurkoolsalade		
97		Kip kokossalade		
99		Pastinaakrepen met pindakaas		
100		Pastinaakrepen met gember en honing		
101	Rijstsalade met schorseneren			
103	Zalm met avocado en sla			

	Gezonde soepen	104 106 107 108 109 110 111 112	Spinazie-kalkoensalade Tuinbonensalade Pindabravoe (soep) Tropische erwtensoep Snelle courgettesoep Doperwtensoep Snelle tomatensoep Gebonden champignonsoep met mais
Snoep koek en cake		115 117 118 119 121 123 124 125 126 128 129 130 131 132	Kokoskoekjes met pit Kokosmuffins Pinda-kokoskoekjes Chocolade met bounty-gehalte Haverhout kokoskoek Kerst-kokoskransjes Kokoscake Appel kokostaart Chocolade met pindakaas Wortel kokostaart met pit Chocolade kokoscake Kokos marsepeinsnoepjes Kokos smulsnoepjes Pittige abrikozenkoek
Diners		135 137 140 141 143 145 147 149 150 151 153 154	Andijvie kokosstampot Macaroni met tomatensaus Kokosnoot op de BBQ (of oven) Zuurkool(oven)schotel met kaas en ananas Caribische rode kokoskip Kipkerrie schotel Chili con carne Gesmoorde kokospitskool Kokosrastel met kalkoen Zoete kokoszuurkool Visschotel Courgette uit de oven
Nawoord		157	

De multifunctionele boom

In het Sanskriet is de kokospalm bekend als Kalpavriksha, Kalpataru, en kapardruma: een mythologisch "wensvervullende goddelijke boom". Bijna alles van de heilzame kokosboom kan dan ook worden gebruikt om te eten, te drinken, te bakken en cosmetisch te gebruiken.

De kokospalm is te herkennen aan zijn slanke, vaak kromme stam tot 30 meter lang met aan de top een kroon neerhangende geveerde bladeren. Niet alle kleine roomgele bloemen ontwikkelen zich tot de bekende geelgroene vruchten die tijdens het rijpen drogen en bruin worden. Dus de bekende bruine kokosnoot is in feite geen noot, maar de rijpe en gedroogde vrucht. Eén boom kan soms wel 100 vruchten per jaar geven. De kokospalm is sterk in opmars in de voedingsindustrie en het is buitengewoon jammer dat er soms grote delen van de tropen verloren gaan aan de palmplantages. Dus als je de keuze hebt om duurzame geteelde producten te kopen kies dan bewust!

Familie

De kokospalm behoort tot de palmenfamilie (Palmae of Arecaceae) het is ook de enige soort in het geslacht kokos en is daarmee een monotypisch geslacht. De plant komt aan zijn naam doordat de kiemopeningen lijken op het gezicht van een aap, welke in het Portugees coco wordt genoemd. De palm kan wel tot 30 meter hoog worden en heeft 4 tot 6 meter lange bladeren. De oude bladeren vallen af, maar de bladvoeten blijven gewoon zitten en vormen zo de stam. De stam noemt men een schijnstam, en wordt gevormd door stapeling van de bladeren die afsterven.



Waar komt de kokospalm vandaan

Volgens sommigen komt de palm van nature voor in India, terwijl anderen het noordwesten van Zuid-Amerika aangeven als

oorsprongsgebied. Uit fossiele vondsten in Nieuw-Zeeland zijn er soortgelijke planten gevonden die er al meer dan 15 miljoen jaar geleden groeiden. De oudste vondsten zijn gedaan in India (Rajasthan). De kokospalm komt tegenwoordig bijna in alle tropische gebieden voor. De verspreiding is op natuurlijke wijze en door zeevaarders gebeurd. De kokosnoten zijn robuust genoeg om grote afstanden af te leggen, ze zijn zelfs gevonden voor de kust van Noorwegen.
(bron Wikipedia)

Jonge en oudere kokosnoten

Jonge kokosnoten bevatten een dunne laag 'vruchtvlees' met veel kokoswater, terwijl bij oudere exemplaren het vruchtvlees veel dikker en steviger is met minder vocht en meer olie.

Cosmetisch gebruik

In India en Zuidoost Azië wordt kokosolie standaard gebruikt en verwerkt in huid- en haarverzorging. De olie wordt daar dagelijks gebruikt voor bv. babybiljetjes. De beroemde Makasser haarolie uit Indonesië wordt als basis kokosolie gebruikt waarin ylang-ylang bloemen geweekt zijn. De beroemde Monoi oliën uit Tahiti bestaan uit kokosvet waarin sterk geurende bloemen geweekt zijn en die gebruikt worden voor de dagelijkse lichaamsverzorging. Kokosvet is bruinend, maakt de huid soepel, is ontspannend, verzachtend, verkoelend, jeukstillend en licht hydraterend.

De aanwezigheid van vetzuren met korte ketens (capryl - en caprinezuur) maakt kokosolie zeer geschikt voor de bereiding van zeep en shampoos.

Hoe wordt de kokosolie gewonnen

Er zijn verschillende manieren om het kokosvet te winnen. Dit kan zowel uit het verse, 'natte' kokosvlees of uit het droge kokosvlees. Koude Persing of centrifuge van het verse kokosvlees levert een zeer hoge kwaliteit kokosvet, de *extra vierge* kokosolie. Er komt geen verhitting bij te pas, hierdoor blijven vitamines en positieve eigenschappen van de kokosolie behouden. Naast de goede eigenschappen blijft ook de specifieke kokosmaak en geur bewaard. Deze zeer goede kwaliteit kokos wordt snel door de huid opgenomen en veroorzaakt niet (of nauwelijks) irritatie en smaakt heerlijk in koude of warme gerechten.

Dit in tegenstelling tot de biologische ontgeurde versie van de kokosolie, deze wordt na persing nog met behulp van stoom ontdaan van de kenmerkende geur. Helaas heeft dit ook invloed op de vitamines die oorspronkelijk in de olie zaten maar dan nog steeds het beste vet om te gebruiken in de keuken.

Kokosolie en kokosvet

Het kokosvlees bevat een hoog vetgehalte zo ongeveer 75%. De woorden kokosolie en kokosvet worden door elkaar gebruikt dat is soms wat verwarrend. Kokosolie en kokosvet is precies hetzelfde product. Indien het onder de 22-25 graden Celsius komt dan gaat het stollen; het ziet er dan wit uit. Het vet is zacht en makkelijk doseerbaar. Boven de 25 graden wordt het vloeibaar.

Kokosvet is een stabiel vet

In de familie van de vetten valt kokosolie onder de verzadigde, plantaardige vetten. Bijna alle vetten verliezen hun voedingswaarde of gaan oxideren als je ze verhit. Dit is niet het geval met kokosolie. Dus in tegenstelling tot veel vetten en oliën, verandert kokosvet ook bij verhitting niet van structuur. Het wordt niet toxisch zoals bijv. zonnebloemolie bij verhitting wordt. Als je van plan bent iets te bakken of frituren, kun je dus het beste kokosvet gebruiken. Het kan keer op keer worden verhit zonder dat er vrije radicalen worden gevormd. Hoewel ik het uit gezond verantwoord oogpunt het frituren op zich niet zal aanprijzen.

Kokosvet is een verzadigd vet

Het is echt waar. Kokosvet bestaat voor meer dan $\frac{3}{4}$ uit verzadigde vetzuren, en voornamelijk in de vorm van laurinezuur. Is dit slecht vet? Absoluut niet. Helaas heeft elk vet waar 'verzadigd' voor staat een slechte naam gekregen in verband met hart en vaat ziekten en verhoogd cholesterol.

In kokosolie zit MCT'S. MTC'S zijn gewoon vetten; glycerolbolletjes met drie vetzuurslierten eraan. Het bijzondere van MCT's zit hem in de lengte van die vetzuren. Die zijn niet lang, zoals de meeste vetzuren, maar middenlang. De gezonde middellange vetzuurketens van kokosolie worden heel snel verteerd, geven daardoor snel energie en worden nauwelijks opgeslagen als vet.

Hoe wordt kokosvet in je lichaam opgenomen?

De meeste vetten, of het nou verzadigde of onverzadigde vetten zijn, komen via je maag en darmen bij je lever en gal terecht. Je lever verwerkt deze vetten en stuurt ze naar locaties in je lijf waar ze nodig zijn. Dit is echter zwaar werk voor je lever en daarom is het eten van veel olie en vet toch wel een aanslag op je lever en gal. Kokosvet is echter een vet dat via je maag en darmen direct in je bloedbaan terecht komt. Het geeft dus meteen energie, en verbrandt heel snel. Het verhoogt daardoor je vetstofwisseling. Zoals gezegd: de middellange vetzuurketens van kokosolie worden onmiddellijk gebruikt als brandstof en daardoor niet als vet opgeslagen. Het is dus een snelle energiegelver, dit in tegenstelling tot de lange vetzuurketens van visolie en andere plantaardige oliën, en je wordt er niet dik van.

Extra noot: zoals voor alle voedingsmiddelen geldt, consumeer de kokosolie niet in overdaad, overdaad schaadt. Sowieso is het belangrijk om afwisselend te eten.

Eigenschappen van kokosvet bij inwendig gebruik

Kokosvet bestaat grotendeels uit Laurinezuur. Dit is een waardevol vetzuur dat je weerstand merkbaar verhoogt. Het doodt bacteriën en virussen en is daardoor ook een goed huismiddel tegen verkoudheid en griep. Het is door z'n antiseptische werking bovendien erg goed voor tandvleesproblemen en diversen huidproblemen. De darmflora kan door het dagelijks gebruik van kokosolie verbeterd worden. En in kokosolie zitten veel antioxidanten die je lichaam beschermen tegen vrije radicalen.

Bloedsuikerspiegel

Kokosolie kan bijdragen om je bloedsuikerspiegel te stabiliseren doordat het zorgt voor een betere insulinerwerking. Hierdoor kunnen hongeraanvallen en ongezond snacken vanuit een bloedsuikerdip worden verminderd. Kortom kokosolie verlaagt de glycemische lading van alle voedingsmiddelen, waardoor je langer energie houdt.

Let op! als je doel is om je darmen gezond te maken, afvallen of energieker te worden eet dan geen lege koolhydraten, absoluut geen geraffineerde producten, geen suiker en het liefst geen melkproducten. Dus pas je eetpatroon aan. Jouw dieet hoeft niet

ingewikkeld te zijn, je kunt met natuurvoeding, met meer eetmomenten op de dag en zonder de calorieën te tellen, afvallen. Immers met volwaardige voeding en op tijd eten, krijg je in de loop van de tijd minder honger en snackaanvallen. Mocht je hierover vragen hebben ga dan naar een voedingdeskundige die affiniteit met natuurvoeding heeft, zij kan jouw eetpatroon doornemen, aansturen en persoonlijk advies geven. Diëten met als doel af te vallen en anders eten betekent niet MINDER eten. Integendeel.

Kokosvezel

Kokosvezel is het bruine wat in de buitenschil zit en is een restproduct, niet te verwarren met kokosrasp, dat is vruchtvlees wat geraspt is. Dit restproduct heeft verschillende doeleinden. Vanaf 1920 werden er al in Nederland kokosmatten, schoonloopmatten, borstels en touwen van kokosvezel gemaakt. Tegenwoordig wordt het toegepast in decoratiemateriaal, in bloemstukjes maar ook in duurzame meubels en dierenspeelgoed hoewel dit laatste is nog op zeer kleine schaal. Gelukkig krijgt het steeds meer de aandacht van jonge ontwerpers.

De kokosnoot openen

Op het harde gedeelte van de kokosnoot zitten 3 gaatjes, dat zijn de kiemopeningen. Het grootste gaatje kun je met een priem of kurkentrekker doorboren.

Laat het kokoswater (het "klapperwater") eruit lopen in een kommetje.

Leg de kokosnoot op een harde ondergrond met een theedoek

Tik zachtjes met een hamer op drie punten van de evenaar tot de schil breekt.

Snij of scheur de kokos uit de dop met een schroevendraaier of oestermes en snijd met een dunschillertje de bruine rand weg van het kokosvlees.

Tip: Je kunt de kokosnoot, nadat je het water eruit hebt laten lopen op een gaspiti leggen. Maak de kokosnoot rondom warm, hij mag best wat zwart worden aan de buiten kant. Steeds goed omdraaien. Laat hem even afkoelen. Breek de noot open d.m.v. een hamer rondom te tikken en wrik in delen de harde schil eraf. Je zult zien dat het donkerbruine randje op het kokosvlees nu aan de schil blijft zitten