

STEPHANIE
PEDERSEN

elektro
LITY

ZDROWE
TŁUSZCZE

anty
OKSYDANTY

Ko kos

BIAŁKO

ponad

75

PRZEPISÓW

WSZYSTKO, co musisz wiedzieć
o **NAJBARDZIEJ**
WSZECHESTRONNEJ ROŚLINIE
na świecie

Tytuł oryginału:
Coconut: The Complete Guide to the World's Most Versatile Superfood

Przełożyła: Katarzyna Kmiec-Krzewniak
Redaktor prowadzący: Małgorzata Święcicka
Redakcja: Marta Pustuła
Korekta: Aneta Bujno
Projekt okładki: Marcin Homan, office@designpartners.pl
DTP: skladigrafika@gmail.com

Text © 2015 by Stephanie Pedersen

Zdjęcia: www.istock.com, [@tbralnina](#), [@Stephanie Frey](#), [@prapassong](#),
[@Kristen Johansen](#), [@Lauri Patterson](#), [@iko636](#), [@fastsnail](#)

Originally published in 2015 in the United States
by Sterling Publishing Co. Inc. under the title
Coconut: The Complete Guide to the World's Most
Versatile Superfood (Superfood series)

This edition has been published by arrangement with Sterling Publishing Co., Inc.,
1166 Avenue of the Americas, New York, NY, USA, 10036.

Copyright © 2016 for Polish edition by ILLUMINATIO Łukasz Kierus
Copyright © for Polish translation by Katarzyna Kmiec-Krzewniak

Wszelkie prawa do polskiego przekładu i publikacji zastrzeżone. Powielanie i rozpowszechnianie z wykorzystaniem jakiejkolwiek techniki całości bądź fragmentów niniejszego dzieła bez uprzedniego uzyskania pisemnej zgody posiadacza tych praw jest zabronione.

Wydanie I
Białystok 2016
ISBN: 978-83-65442-44-4



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku:
www.facebook.com/vivantepl


vivante
www.vivante.pl

Wydawnictwo Vivante
E-mail: redakcja@vivante.pl
Dział handlowy: zamowienia@vivante.pl
Pełna oferta wydawnictwa jest dostępna na stronie www.vivante.pl

Moim wspaniałym chłopakom:

Leifowi Christianowi Pedersen,
Andersowi Gyldenvaldowi Pedersen,
Axelowi SuneLundowi Pedersen
i Richardowi Demler.

Jesteście kochani!

SPIS TREŚCI

Wstęp	9
ROZDZIAŁ 1: Jak zaprzyjaźnić się z kokosem	19
ROZDZIAŁ 2: Kokos: Potężna dawka składników odżywczych na co dzień.	23
ROZDZIAŁ 3: Kokos do picia	87
ROZDZIAŁ 4: Śniadanie: Kokos na zdrowy początek nowego dnia.	105
ROZDZIAŁ 5: Kokos na obiad.	127
ROZDZIAŁ 6: Coś na ząb: Kokosowe przystawki i przekąski.	149
ROZDZIAŁ 7: Kokos na kolację.	171
ROZDZIAŁ 8: Desery kokosowe i inne smakołyki.	191
ROZDZIAŁ 9: Często zadawane pytania	243
Materiały źródłowe.	265
O autorce.	269
Podziękowania	271

WSTĘP

Kiedy byłam mała i mieszkałam w Australii, orzechy kokosowe towarzyszyły mi niemal na każdym kroku. Może się to wydawać zaskakujące, zważywszy, że kraj ten nie jest miejscem pochodzenia palmy kokosowej ani tym bardziej jej uprawy na skalę handlową. Prawdę mówiąc, na jej nieliczne plantacje można natrafić jedynie wzdłuż północnego wybrzeża, co nie zmienia faktu, że Australijczycy są wielkimi miłośnikami orzechów kokosowych i spożywają je w znacznych ilościach. Będąc w Australii, wśród niezliczonych smakołyków z kokosa znajdziecie słynne kokosowo-owsiane ciasteczka Anzac biscuits, kruche herbatniki kokosowe, lamingtony (biszkopty w kształcie niewielkich prostopadłościanów, polane czekoladowym lukrem i posypane wiórkami kokosowymi), biszkopt kokosowy, pieczony pudding kokosowy, batoniki czekoladowe Cherry Ripe (z wiśniami i kokosem), moje ulubione batony kokosowo-

morelowe Europe Apricot & Coconut i wiele innych kokosowych słodkości.

W dzieciństwie kokos kojarzył mi się z pyszną słodką przekąską. Ten wyjątkowy smakołyk stanowił ucztę i rozkosz dla podniebienia. Wtedy jeszcze nie myślałam o nim jako o składniku najrozmaitszych potraw, nie wiedziałam też o jego cennych właściwościach zdrowotnych.

W latach siedemdziesiątych i osiemdziesiątych XX wieku, czyli w czasach zachwyty nad margaryną, aspartamem i dietą beztłuszczową, byłam dzieckiem. Większość mieszkańców Australii, Stanów Zjednoczonych i Europy (ja i moja rodzina mamy takie właśnie korzenie) nie słyszała wtedy o wodzie kokosowej i na pewno nie używała oleju kokosowego do gotowania. Suszony miąższ orzecha kokosowego był dostępny jedynie ze słodzikiem w niebieskich plastikowych torebkach, a jakiegokolwiek zamienniki mąki pszennej w przepisach kulinarnych były czymś niewyobrażalnym. Innymi

słowy, żyliśmy w zupełnie odmiennych czasach. Prawdę mówiąc, byłam już starszą nastolatką, kiedy po raz pierwszy zobaczyłam prawdziwy, dojrzały orzech kokosowy, przyniesiony do domu przez tatę, który otrzymał go w wyniku wymiany upominków w pracy. Dopiero gdy byłam dorosła i zaczęłam regularnie podróżować na Karaiby, miałam okazję zobaczyć zielony orzech kokosowy.

Nie uważam jednak, aby moje doświadczenie w tej dziedzinie (lub raczej jego brak) odbiegało od normy.

Dla mojej mamy źródłem informacji z zakresu żywienia i dietetyki były czasopisma dla kobiet, z których mogła się na przykład dowiedzieć, że tłuszcze nasycone są naszym wrogiem, w związku z czym należało zrezygnować z masła i czerwonego mięsa. Podobny los spotkał tropikalne oleje, a ówczesni dietetycy uparcie twierdzili, że olej kokosowy jest najniebezpieczniejszym tłuszczem. Nic więc dziwnego, że całe pokolenie dorastało bez jego obecności w codziennej diecie, musząc zadowolić się chętniej akceptowanymi, utwardzonymi tłuszczami roślinnymi oraz margaryną.

Po raz pierwszy miałam do czynienia z tłuszczami alternatywnymi, kiedy jako dwudziestoparolatka podjęłam pracę w charakterze pomocy kuchennej w Natural Gourmet Institute w Nowym Jorku – renomowanej szkole zdrowego gotowania, gdzie słynni szefowie kuchni, tacy jak Peter Brearley, Myra Kornfeld, Elliott Prag i Diane Carlson, wtajemniczyli mnie w nowe, rewolucyjne metody przyrządzania potraw, oparte na naturalnych, pełnowartościowych składnikach. Zakres moich obowiązków obejmował zarówno pomoc instruktorom kulinarnym w przygotowywaniu składników potrzebnych do przeprowadzenia zajęć, jak i obsługę techniczną (podawanie instruktorom wymaganych składników, zmywanie naczyń itp.), która miała zapewnić ich sprawny przebieg.

Pewnego dnia, podczas zajęć wprowadzających w tematykę pełnowartościowych składników, instruktorka Diane Carlson wspomniała o najnowszych badaniach, które donosiły, że olej kokosowy oraz inne produkty z orzecha kokosowego mają silne właściwości lecznicze, i że wbrew powszechnemu

wówczas przekonaniu nie są szkodliwe dla naszego serca. Następnie Diane rozdała materiały informacyjne dotyczące porównania wskaźników zachorowań na choroby układu krążenia u mieszkańców Azji Południowo-Wschodniej i Wysp Karaibskich, którzy spożywają znaczne ilości oleju, mleka i mięszu kokosowego, z danymi dotyczącymi mieszkańców Kanady i Stanów Zjednoczonych, których dieta opiera się na utwardzonych tłuszczach roślinnych i margarynie. Badania wykazały, że mieszkańcy Azji Południowo-Wschodniej i Wysp Karaibskich rzadziej chorują na serce niż obywatele Stanów Zjednoczonych i Kanady.

To było dla nas, asystentów kuchennych, czymś zupełnie nowym.

Pragnąc dowiedzieć się jak najwięcej na temat właściwości oleju kokosowego, wyznaczyliśmy jedną osobę z naszej grupy do sporządzenia szybkich notatek, podczas gdy pozostali nadal siekali i mieszały składniki potrzebne do zając oraz zmywali naczynia.

Po zajęciach szybko posprzątaaliśmy kuchnię i pobiegliśmy do punktu ksero, aby zrobić kopie sporządzonych w po-

śpiechu notatek. Naszym zadaniem było teraz dowiedzieć się wszystkiego na temat oleju kokosowego.

W poszukiwaniu informacji udaliśmy się do naszej biblioteki, gdzie przejrzelismy wszelkie dostępne czasopisma poświęcone zdrowej, naturalnej żywności. Kilkoro z nas odwiedziło także bibliotekę publiczną. Były to czasy, gdy Internet dopiero raczkował, więc po wpisaniu hasła „Olej kokosowy”, wyszukiwarka znalazła liczne strony poświęcone alternatywnym terapiom żywieniowym, które podchodziły do tematu z takim zaangażowaniem, że ich entuzjazm często przesłaniał rzeczowe argumenty.

Szukałam więc wciąż nowych zapewnień i dowodów na to, że regularna konsumpcja oleju kokosowego nie naraża mojego serca na niebezpieczeństwo. W końcu doszłam do wniosku, że przeczytałam już wystarczająco dużo na ten temat, aby mieć całkowitą pewność, że produkt ten jest w pełni bezpieczny dla układu krążenia i nie zagraża zdrowiu. Nadszedł zatem czas na działanie. Szybko jednak okazało się, że zdobycie oleju kokosowego jest trudniejsze niż dotarcie do wyników rzetelnych badań.

Pewnego razu jedna z moich przyjaciółek przywiozła nieetykietowany słoik oleju kokosowego z wycieczki na Barbados. Nie miała pojęcia, czy olej ten był tłoczony na zimno ani też czy pozyskano go z orzechów kokosowych pochodzących z ekologicznych upraw. Na szczęście my wiedziałyśmy już co nieco na ten temat. Podzieliłyśmy olej na trzy równe porcje i każda z nas zabrała swój przydział do domu.

Pierwszą potrawą, jaką przygotowałam na tym oleju, było warzywne curry z dodatkiem mleka kokosowego. Pomyslałam sobie bowiem, że skoro olej kokosowy jest zdrowy, to równie zdrowe musi być mleko z kokosa. Przedtem używałam do gotowania oliwy z oliwek z pierwszego tłoczenia, ale muszę przyznać, że olej kokosowy sprawia, że potrawy nabierają bardziej naturalnego smaku. Danie było naprawdę wyśmienite.

Olej wykorzystałam więc do ostatniej kropli, używając go codziennie do wypieków, pieczonych warzyw i dressingów do sałatek. Prażyłam na nim kukurydzę, a nawet smarowałam nim włosy i skórę, tak jak robią to moi przy-

jaciele mieszkający w krajach, gdzie uprawia się palmę kokosową. I tak oto znalazłam moją nową miłość. Uwielbiałam ten głęboki, orzechowo-maślany smak, jaki olej nadawał wszystkim potrawom, i byłam pod ogromnym wrażeniem bogactwa jego składników odżywczych, które obejmowały białko, błonnik pokarmowy, wapń, żelazo, magnez, mangan, potas, cynk, witaminę C, witaminy B-kompleks, fitoskładniki, aminokwasy, elektrolity oraz substancje przeciwdrobnoustrojowe.

Dzięki eksperymentowaniu z kokosem już na początku mojej kariery w Natural Gourmet Institute mogłam się przekonać, że jest on naprawdę niezwykle ważnym, a do tego przepyszny składnikiem codziennej diety. Zaczęłam wykorzystywać szeroką gamę produktów z kokosa, takich jak mleko kokosowe, kokos suszony, świeży zielony orzech kokosowy oraz dojrzałe brązowe owoce. Poznałam także smak wody kokosowej, zaczęłam sama robić mleko kokosowe i wiórki kokosowe. Po kilku latach, wraz z nastaniem mody na żywność bezglutenową, na rynku pojawiła się mąka kokosowa. Nadarzyła

się zatem kolejna okazja, żeby poeksperymentować z nowym produktem. Kiedy odkryłam nektar z kwiatów palmy kokosowej oraz uzyskiwany z niego cukier, od razu sięgnęłam po formę na muffiny, aby wypróbować nowe składniki. Na tym jednak nie skończyły się moje kulinarne eksperymenty. Kiedy przypadkowo natknęłam się na ocet kokosowy oraz aminokwasy kokosowe, od razu w ruch poszedł blender, a efektem końcowym były przeróżne marynaty, sosy i dressingi.

Dzisiaj prawie każdy mój posiłek zawiera chociaż jeden produkt pochodzący z kokosa. Z wody kokosowej robię kostki lodu, a w prawie każdym przepisie zalecam mleko kokosowe zamiast krowiego. Udało mi się także przemycić trochę oleju kokosowego do karmy dla mojego psa, aby wyleczyć jego swędzącą skórę. Innym razem pozwoliłam sobie na nieco improwizacji, w wyniku której z masła kokosowego ubitego z nektarem kokosowym udało mi się wyczarować lukier do babeczek. Nawet teraz, pisząc ten wstęp, jedną dłoń trzymam na klawiaturze, a drugą w naczyniu z popcornem, który właśnie upra-

żyłam na oleju kokosowym. A tak przy okazji, zdążyłam już na własnej skórze przekonać się co do kilku cudownych właściwości produktów z orzecha kokosowego:

- Olej kokosowy, miąższ kokosowy, mąka kokosowa oraz mleko kokosowe znacznie ograniczyły mój apetyt na słodkie przekąski. Stało się tak prawdopodobnie dlatego, że kokos zwiększa wydzielanie insuliny i wykorzystanie glukozy we krwi. Miąższ orzecha kokosowego zawiera spore ilości zdrowego tłuszczu, który zapobiega gwałtownemu podnoszeniu się poziomu cukru we krwi, zmniejsza łaknienie i ryzyko napadów hipoglikemii.
- Nektar kokosowy i cukier kokosowy należą do produktów o niskim indeksie glikemicznym, co sprawia, że ich spożywanie wywołuje u moich dzieci uczucie przyjemności i zadowolenia, ale jednocześnie nie jest przyczyną nadpobudliwości, która często pojawia się u nich po zjedzeniu produktów zawierających cukier trzcinowy. Co więcej, po spożyciu produktów słodzonych cukrem kokosowym nie od-

czujemy objawów dokuczliwego zmęczenia, osłabienia ani braku energii. Już samo to jest dla mnie wystarczającym powodem, aby zaliczyć kokos do cudownych pokarmów.

- Produkty z kokosa wpływają korzystnie na prawidłowe funkcjonowanie układu odpornościowego. Zanim włączyłam je do diety mojego syna, chłopiec prawie co miesiąc cierpiał z powodu jakiegoś wirusa. Jednak od kiedy spożywa codziennie od dwóch do trzech porcji oleju kokosowego, mąki kokosowej lub mleka kokosowego, dzięki przeciwutleniaczom zawartym w tych produktach przeziębia się tylko raz, najwyżej dwa razy do roku.
- Dzięki właściwościom antyoksydacyjnym kokos chroni komórki naszej skóry przed uszkodzeniem spowodowanym promieniowaniem ultrafioletowym, podczas gdy średniołańcuchowe kwasy tłuszczowe wpływają na wzmocnienie tkanki łącznej. Oznacza to, że kokos jest sprzymierzeńcem zdrowej i pięknej skóry.
- Mój przyjaciel, który jest naturopatą, kiedyś wspomniał, że średniołańcuchowe kwasy tłuszczowe, które są

obecne w produktach z kokosa, przyspieszają i wspomagają metabolizm, wpływają na prawidłowe funkcjonowanie tarczycy, a także mogą pobudzić do lepszej pracy mój ślamazarny gruczoł nadnerczowy. Po upływie roku od chwili, gdy włączyłam do swojej codziennej diety dwie łyżki stołowe oleju kokosowego oraz wodę kokosową, mleko kokosowe i mąkę kokosową, moje nadnercza zaczęły funkcjonować prawidłowo.

- Elektrolity zawarte w wodzie kokosowej doskonale nawadniają organizm mojego męża podczas biegania. Co więcej, jako naturalny napój izotoniczny, woda kokosowa jest o wiele zdrowsza niż pełne składników chemicznych napoje dla sportowców.
- Mąka kokosowa oraz miąższ orzecha kokosowego należą do niezwykle bogatych źródeł błonnika pokarmowego, który wypełnia mój żołądek, zapewniając przyjemne uczucie sytości. Dzięki temu nie muszę sięgać po przekąski między posiłkami.

Chociaż do tej pory nigdy nie cierpiałam na choroby układu krążenia, no-

wotwory ani zaburzenia neurologiczne, a mój poziom cholesterolu mieścił się zawsze w normie, zapoznałam się z wynikami wielu badań, które sugerują, że liczne składniki odżywcze orzecha kokosowego mogą znacznie wspomóc leczenie tych schorzeń. Jedno z takich badań, przeprowadzone przez zespół naukowców ze Szkoły Dietetyki i Żywienia Człowieka Uniwersytetu McGill w Quebec (School of Dietetics and Human Nutrition, McGill University) wykazało, że u kobiet z nadwagą, których dieta była bogata w średniołańcuchowe kwasy tłuszczowe (najważniejszy składnik oleju kokosowego), poziom cholesterolu był niższy niż u kobiet, dla których główne źródło tłuszczu stanowiła wołowina. (Ponieważ pochodzę z rodziny, która jada dużo wołowiny, wyniki tego badania były dla mnie szczególnie cenne i pouczające!). Inna grupa naukowców, pracujących w tym samym miejscu, przeanalizowała wyniki badań nad wpływem średniołańcuchowych kwasów tłuszczowych zawartych w oleju kokosowym na organizm ludzki i zwierzęcy. Badacze doszli do wniosku, że zastępując obecne w naszej die-

cie tłuszcze utwardzone oraz zwierzęce (zawierające długołańcuchowe kwasy tłuszczowe) tłuszczami takimi jak olej kokosowy, które są bogatym źródłem średniołańcuchowych kwasów tłuszczowych, szybciej zaspokajamy głód, powodując tym samym spadek łaknienia, co oczywiście sprzyja utrzymaniu prawidłowej masy ciała. Ze względu na te właściwości kokos jest zaliczany do tych superpokarmów, które cieszą się obecnie ogromną popularnością. Zajrzyj na któregokolwiek bloga poświęconego surowej żywności, diecie paleo lub diecie bezglutenowej, odwiedź wegańską restaurację, rzuć okiem na czasopismo wegetariańskie albo odwiedź pierwszą lepszą stronę na temat alternatywnych metod i sposobów dbania o zdrowie, a gwarantuję ci, że wszędzie znajdziesz dowody na to, że kokos stał się naszym ulubieńcem wśród zdrowej żywności.

Ja także mam swój własny dowód na to, że kokos jest jednym z najpopularniejszych superpokarmów na świecie. Kiedy zaczęłam pisać tę książkę, wypytywałam moich przyjaciół dietetyków i specjalistów medycyny naturalnej o pokarmy, które spożywają dla zdro-

wia każdego dnia (co najmniej raz lub dwa, a nawet trzy razy dziennie). Okazało się, że kokos był jedynym pokarmem, który znajdował się w codziennej diecie każdej z 226 zapytanych przeze mnie osób. Co więcej, każdego roku we wrześniu jestem gospodarzem edukacyjnej imprezy online o nazwie „Superfood Superheroes Summit” (Spotkanie z dietetycznymi superbohaterami), podczas której przeprowadzam wywiad z autorami książek i artykułów o superżywności oraz z innymi ekspertami w tej dziedzinie. W ubiegłym roku poprosiłam każdą z tych osób o udostępnienie jednego przepisu kulinarnego. I co się okazało? Jedynym składnikiem z grupy superpokarmów, który pojawił się we wszystkich przepisach nadesłanych przez ekspertów, był kokos. Czyż nie jest to wystarczająco wymowne?

Bez względu na to, jak go rozłupiesz i pod jaką postacią go spożyjesz, kokos ma wyśmienity smak, jest łatwo dostępny i doskonale nadaje się jako dodatek do najrozmaitszych potraw, począwszy od koktajli i soków, poprzez dania główne i przekąski, a skończywszy na

ciastach i deserach. Produkty z kokosa nie tylko rozpieszczają podniebienia, ale także korzystnie wpływają na nasz organizm, stanowiąc codzienną porcję zdrowia i energii dla ciebie i całej twojej rodziny. Czy znacie dużo pokarmów, które tak jak kokos łączą w sobie trzy najbardziej pożądane cechy: smak, uniwersalność i właściwości zdrowotne?

W książce tej znajdziecie wiele przydatnych rad i wskazówek dotyczących wyboru, zastosowania oraz przechowywania najbardziej cenionych produktów z kokosa, a także proste sztuczki, które pozwolą wam przygotować niektóre z nich domowym sposobem. (Czy ktoś chce dowiedzieć się, jak samemu zrobić krem kokosowy do deserów lub mleko kokosowe?). Starałam się, aby proponowane przeze mnie potrawy były jak najzdrowsze, co dla nas, dietetyków, oznacza korzystanie wyłącznie z pełnowartościowych składników, ograniczenie do minimum nabiału i mąki pszennej oraz maksymalne użycie produktów roślinnych. Tam, gdzie to tylko możliwe, wymieniłam także substytuty oraz opcje alternatywne. Jeśli dany przepis wy-

maga podjęcia pewnych niekonwencjonalnych czynności, starałam się podać dokładne instrukcje i szczegółowe wyjaśnienia. To samo dotyczy zasad przechowywania przygotowanej potrawy.

Nadeszła pora, aby oddać się kokosowemu szaleństwu! Jeśli jesteście gotowi na to egzotyczne spotkanie, potraktujcie tę książkę jako źródło inspiracji i przewodnik.

Pozdrawiam i życzę wszystkim
kokosowej rozkoszy,

Stephanie Pedersen,
dietetyk holistyczny



JAK ZAPRZYJAŹNIĆ SIĘ Z KOKOSEM

Witam wszystkich miłośników kokosa. Jestem niezmiernie podekscytowana, mogąc podzielić się z wami uwagami dotyczącymi mojego ulubionego superpokarmu. Zwracam się także do osób, które już odczuły na własnym ciele dobroczynne właściwości zdrowotne produktów kokosowych i zadbały o to, aby te cenne składniki odżywcze znalazły się w codziennej diecie ich najbliższych. Serdecznie pozdrawiam również tych, którzy, chociaż sami nie należą do wielkich fanów kokosa, jednak zdecydowali się sięgnąć po tę książkę, ponieważ kochają kogoś, kto jest zagorzałym zwolennikiem pokarmów z orzecha kokosowego, albo też lekarz lub dietetyk zalecił im zwiększyć spożycie produktów kokosowych.

Orzechy kokosowe możemy spożywać pod wieloma postaciami. Woda kokosowa, miąższ świeżego kokosa, mleko kokosowe, mąka kokosowa, cukier i syrop kokosowy oraz ocet kokosowy to tylko niektóre z nich. Mam nadzieję, że wypróbujecie wszystkie te produkty. Być może, tak jak to było w moim przypadku, polubicie kokos pod każdą postacią, albo zaczniecie przedkładać jedną z nich ponad inne. Chociaż mąka kokosowa różni się pod względem właściwości zdrowotnych od wody kokosowej, a ta z kolei jest odmienna, jeśli chodzi o składniki odżywcze, od oleju kokosowego, to zapewniam was, że każdy produkt z kokosa zasługuje na to, aby znaleźć się w waszej codziennej diecie.

Staram się zachęcić moich klientów, żeby codziennie jedli jeden produkt z kokosa. Ponieważ każdy z nich jest źródłem innych składników odżywczych, zatem w ciągu całego tygodnia wasz organizm otrzyma potężną dawkę zdrowia i energii.

KOKOS W CZASACH STAROŻYTNYCH

Jeden z pierwszych opisów palmy kokosowej pochodzi z *Topografii chrześcijańskiej* – dzieła napisanego około 545 roku naszej ery przez bizantyjskiego geografę Kosmasa, który odbył wiele podróży do Indii i zastąpił z wykonania mapy świata.

Jednak pochodzenie kokosa wciąż jest owiane tajemnicą. Odpowiedzi na pytanie o miejsce pochodzenia palmy kokosowej naukowcy poszukiwali w sztuce, skamieniałościach, genetyce i dawnych dziennikach z podróży.

Na przełomie XIX i XX wieku Odoardo Beccari, uznany ekspert od palmy kokosowej, zasugerował, że miejscem jej pochodzenia mogą być wyspy południowo-wschodniego Oceanu Spokojnego, za czym przemawia fakt, że na półkuli wschodniej rośnie więcej gatunków palm kokosowych niż na terenach obu Ameryk. Jednak dopóki nie znajdziemy na to niezbitych dowodów, będziemy musieli zadowolić się wspaniałym smakiem, uniwersalnością i właściwościami odżywczymi fenomenalnych produktów kokosowych.

Jak już zapewne zauważyliście, kokos jest wszechobecny w naszym jadłospisie. Olej kokosowy, dawniej odsunięty na margines i używany jedynie do pielęgnacji skóry, już od kilku dekad jest bardzo cenionym produktem spożywczym, po którego sięga coraz więcej rodziców dzieci autystycznych oraz pacjentów z chorobą Alzheimer, ze względu na jego terapeutyczny wpływ na schorzenia układu nerwowego i wspomaganie prawidłowego funkcjonowania mózgu. Jednocześnie kardiolodzy i inni lekarze zajmujący się chorobami serca odkryli, że produkty z orzecha kokosowego odgrywają istotną rolę w skutecznym leczeniu chorób układu krążenia, a pacjenci cierpiący na zespół jelita drażliwego (IBS) oraz osoby z zaburzeniami procesu trawienia chętnie stosują olej kokosowy jako środek wspomagający leczenie uszkodzonego jelita grubego.

Woda kokosowa, która robi obecnie zawrotną karierę jako napój dla aktywnych, trafiła na półki sklepowe supermarketów w USA w roku 2004. Niezwykłą popularność tego orzeźwiającego napoju potwierdzają dane pochodzące z instytutu badawczego Eu-

romonitor, według których sprzedaż napojów wyprodukowanych przez Vita Coco, ZICO oraz O.N.E. – liderów mających kontrolę nad większością rynku wody kokosowej w USA – poszybowała w górę o prawie 600% od roku 2009 i aż o 2759% od roku 2007.

Obecnie mleko kokosowe jest powszechnie dostępne w poręcznych kartonikach i można je znaleźć w większości sklepów tuż obok mleka krowiego. Cieszy się dużym uznaniem wśród wegan oraz wszystkich tych, którzy z różnych względów unikają nabiału. W Zjednoczonym Królestwie, podobnie zresztą jak w Stanach Zjednoczonych, sprzedaż roślinnych substytutów nabiału (w tym mleka kokosowego) wzrosła o około 40% w ciągu ostatnich trzech lat. Coraz większą popularność zyskuje także mąka kokosowa, na co duży wpływ ma wzrost liczby konsumentów doceniających zalety diety bezglutenowej oraz diety pierwotnej (paleo), która nakazuje wystrzegać się zboża oraz mąki zbożowej (składniki te mogą powodować wzdęcia i zapalenia) na rzecz pokarmów o niskiej zawartości węglowodanów, bogatych w błonnik pokarmowy i białka.

Tuż po opublikowaniu danych przez Amerykańskie Stowarzyszenie Diabetyków, z których wynika, że 26 milionów dzieci i dorosłych w USA choruje na cukrzycę, a u kolejnych 79 milionów obywateli stwierdzono stan przedcukrzycowy, gwałtownie wzrosło zainteresowanie cukrem palmowym i nektarem kokosowym, które stanowią niskoglikemiczną alternatywę dla innych cukrów. Osoby chorujące na cukrzycę lub nią zagrożone muszą znaleźć taki sposób odżywiania, który nie spowoduje częstych i bardzo niebezpiecznych wahań poziomu cukru we krwi. Zatem od odpowiedniej diety zależy ich życie.

Jeśli do tej pory nie byłeś zmotywowany do szukania w sklepach takich produktów, jak na przykład ocet z cydru jabłkowego, który wykazuje właściwości odkwaszające i przeciwzapalne, a ponadto dodaje energii, poprawia formę i zmniejsza apetyt, to wkrótce przekonasz się, że ocet kokosowy wykazuje równie silne działanie zdrowotne. Zdając sobie sprawę z tego, jak niebezpieczne może okazać się przedawkowanie soi, coraz chętniej sięgamy po kokosowe aminokwasy, które doskonale zastę-

pują sos sojowy lub jego zamiennik – koncentrat Bragg Liquid Aminos.

Nie sposób pominąć też takich specjałów jak śmietana kokosowa i masło kokosowe, a nawet świeżych, zarówno młodych, jak i dojrzałych orzechów kokosowych, które z pewnością wniosą trochę zdrowego luksusu nawet do najbardziej rygorystycznej diety.

Bez względu na to, który z produktów z kokosa zamierzasz wypróbować, pamiętaj, żeby był to produkt najwyższej jakości. Jest to najlepszy i niezawodny sposób na to, aby mieć pewność, że pierwsze spotkanie z kokosem sprawi przyjemność zarówno tobie, jak i twoim najbliższym. Zatem pierwszym krokiem prowadzącym do tego celu jest przestrzeganie zasady, która brzmi: „kupuj mądrze”.

Niezależnie od tego, czy kupujesz mleko kokosowe czy olej kokosowy, pamiętaj, że im mniej składników znajdziesz na etykiecie, tym lepiej dla twojego zdrowia. Podobnie jak do innych produktów naturalnych, także do mleka kokosowego, mąki kokosowej, wody kokosowej oraz mnóstwa innych wyrobów i przetworów z kokosa dodaje się różne składniki, takie jak woda, substancje słodzące, środki aromatyzujące, chemiczne konserwanty, emulgatory, stabilizatory, barwniki, antyzbrylacze i wiele innych dodatków, z których tak naprawdę żaden nie jest do niczego potrzebny. Szukaj więc w miarę możliwości produktów w stanie czystym, najbardziej zbliżonym do naturalnego, unikając wszelkiego rodzaju domieszek, konserwantów i środków „uszlachetniających”.





SPODOBAŁ CI SIĘ FRAGMENT
KTÓRY PRZECZYTAŁEŚ?

Zamów książkę

KOKOS

w [księgarni Illuminatio](#)



SPRAWDŹ PEŁNĄ OFERTĘ WYDAWNICTWA NA

www.vivante.pl



Bądź na bieżąco i śledź nasze
wydawnictwo na **Facebooku**:
www.facebook.com/vivantepl

Książki wydawnictwa Illuminatio
znajdziesz również w **Księgarni internetowej**
www.TaniaKsiazka.pl