CAMILLA SAULSBURY

KUCHNIA KOKOSOWA

KOMPLETNA KSIĄŻKA KUCHARSKA

200 WEGAŃSKICH PRZEPISÓW

na dania bez glutenu, zbóż i orzechów,
z mąką kokosową, olejem i cukrem kokosowym

vivante

CAMILLA V. SAULSBURY

KUCHNIA KOKOSOWA

KOMPLETNA KSIĄŻKA KUCHARSKA

200 WEGAŃSKICH PRZEPISÓW

na dania bez glutenu, zbóż i orzechów,
z mąką kokosową, olejem i cukrem kokosowym

vivante

Tytuł oryginału:
The Complete Coconut Cookbook: 200 Gluten-free, Grain-free and Nut-free Vegan Recipes Using Coconut Flour, Oil, Sugar and More

Przełożyła: Joanna Żywina
Redaktor prowadzący: Małgorzata Święcicka
Redakcja: Paulina Potrykus-Woźniak
Korekta: Marta Pustuła
Projekt okładki: Łukasz Werpachowski, grafika@illuminatio.pl
DTP: skladigrafika@gmail.com

Wykorzystane fotografie: www.istockphoto.com © id-art., © Chris Ioannou, © aga7ta, © Geo-grafika, © robynmac, © Heike Rau, Elenathewise, © KovacsAlex, © KateSmirnova, © tanjichica7, © AnjelaGr, © juliannafunk, © bhofack2, © Lilyana Vynogradova, © msheldrake, © vicuschka, © Denis_Vermenko, © SouthernLightStudios, © Barbro Bergfeldt, © Teleginatania, © katyenka, © trexec, © nata_vkusidey, © DebbiSmirnoff, © StephanieFrey, © joannawnuk

Copyright © 2014 by Camilla V. Saulsbury

Copyright © 2016 for Polish edition by ILLUMINATIO Łukasz Kierus
Copyright © for Polish translation by Joanna Żywina

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: 978-83-65170-93-4

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

Spis treści

Wstęp: Kokos dla zdrowia 7
Kompletna kokosowa spiżarnia 15
Odmierzanie składników 48
Popularne terminy żywieniowe 49

Śniadanie 55
Napoje 77
Chleby i muffiny 95
Sałatki 135
Zupy, gulasze i chili 163
Dania główne 197
Przystawki 238
Ciasta i ciasteczka 263
Ciasta, puddingi i inne desery 295

Źródła 321

Dla Sue Sumeraj, Martine Quibell,
Jennifer MacKenzie,
Niny McCreath i Marian Jarkovich

Wstęp: Kokos dla zdrowia

Na przestrzeni ostatniej dekady skromny włochaty kokos stał się istotnym produktem dla każdego, kto interesuje się zdrowym odżywianiem i stylem życia. Ten tropikalny owoc można kupić w supermarketach i sklepach ze zdrową żywnością pod postacią olejów, masła, mąki czy wody, a coraz szersze grono entuzjastów (w tym naukowców) wychwala jego zdrowotne i wzmacniające właściwości.

Orzechy kokosowe nie są jednak chwilowym trendem żywieniowym. Ludzie od wieków korzystali z dobrodziejstw ich miąższu, soku, mleczka czy oleju. Palmę kokosową nazywa się często drzewem życia, a w sanskrycie słowo kokos oznacza „pokarm przedłużający życie". Teksty ajurwedyczne sprzed stuleci wskazują na szerokie wykorzystywanie kokosa w medycynie ludowej, zaś w tradycyjnych kulturach Azji od dawna uchodzi on za symbol płodności.

Wyjaśnienie uwielbienia, jakim ten owoc się cieszy, jest proste: kokosy mają wyjątkowe właściwości odżywcze (wodę, proteiny, tłuszcz, węglowodany, błonnik, witaminy i minerały), palmy kokosowe zapewniają cień, ich liście są stosowane w kuchni oraz jako rodzaj zadaszenia natomiast włókna łupiny służą do produkcji lin, rozpalania ognisk, jako waluta czy doskonały materiał wykorzystywany do dryfowania na wodzie.

Olej kokosowy w Ameryce Północnej

W pierwszej połowie XX wieku olej kokosowy stał się niezwykle popularny w Ameryce Północnej, gdzie wykorzystywano go w gospodarstwach domowych, piekarniach, w przemyśle spożywczym. Przyczyniło się do tego wiele aspektów, w tym niska cena, różnorodne możliwości zastosowania, długi termin przydatności do spożycia i niska temperatura topnienia.

Jednak w latach pięćdziesiątych, wraz z rozwojem badań nad tłuszczami nasyconymi i ich wpływem na serce człowieka, popularność oleju kokosowego zaczęła spadać. Pierwsze oskarżenie pod

jego adresem wysunął fizjolog Ancel Keys, który w 1953 roku opublikował artykuł pod tytułem: „Miażdżyca: problem współczesnej służby zdrowia". Keys pisał, że podczas gdy ogólna liczba zgonów w Stanach Zjednoczonych spada, ilość śmiertelnych przypadków związanych z chorobami serca rośnie. Udowadniał, że różne przypadki zgonów można przypisać jednej przyczynie: zwiększonej konsumpcji tłuszczów nasyconych – w tym tłuszczów zwierzęcych i oleju kokosowego – w Stanach Zjednoczonych w porównaniu do innych krajów. W skrócie, im większe spożycie tłuszczów nasyconych, tym większe ryzyko zapadnięcia na chorobę układu krążenia. Przyczynowo-skutkowa analiza Keysa funkcjonuje pod nazwą hipotezy tłuszczowo-cholesterolowej.

W środowisku naukowym szybko pojawiło się wielu sceptyków oraz krytyków, którzy wskazywali na wiele braków i nieścisłości w badaniach Keysa. W 1957 roku Jacob Yerushalmy, znany biostatystyk, zauważył np., że choć badane przez Keysa dane pochodzące z sześciu krajów zdają się potwierdzać hipotezę tłuszczowo-cholesterolową, dostępne statystyki odnoszą się do dwudziestu dwóch państw. Kiedy przeanalizuje się dane ze wszystkich tych krajów, oczywisty związek pomiędzy spożyciem tłuszczów a chorobami serca znika. Inni krytycy zauważają, że Keys nie miał podstaw dla swojej hipotezy; w najlepszym razie zauważył pewną zależność pomiędzy spożyciem tłuszczów a chorobami serca. Pozostałe czynniki, takie jak aktywność fizyczna oraz/lub spożycie cukrów rafinowanych i zbóż, zostały całkowicie zignorowane.

Niemniej jednak hipoteza tłuszczowo-cholesterolowa przetrwała te ataki i wkrótce została rozpowszechniona przez Amerykańskie Towarzystwo Kardiologiczne (American Heart Association, w skrócie AHA), Amerykańskie Towarzystwo Medyczne (American Medical Association, w skrócie AMA), także w mediach.

W tym samym czasie służba zdrowia zaczęła ostrzegać konsumentów przed zagrożeniami zdrowotnymi związanymi z nadmiernym spożyciem tłuszczów nasyconych, a olej kokosowy stawał się coraz trudniej dostępny w Ameryce Północnej. Przed drugą wojną światową głównym dostawcą oleju kokosowego oraz pozostałych

produktów wytwarzanych z kokosa były Filipiny i inne wyspy Pacyfiku. Okupacja japońska zakłóciła ten szlak dostawczy, handel kokosem udało się odbudować dopiero wiele lat po wojnie. W tym czasie amerykański przemysł spożywczy znalazł bardzo lukratywne wyjście z tej sytuacji: oleje wielonienasycone.

W kwietniu 1994 roku opinia publiczna miała jeszcze gorsze zdanie na temat oleju kokosowego. Wiosną Center for Science in the Public Interest (CSPI) opublikowało wyniki badań, z których wynikało, że duży kubełek popcornu smażonego na oleju kokosowym dostarcza taką samą ilość tłuszczów nasyconych, co sześć Big Maców. Dyrektor, CSPI Michael Jacobson, określił nawet taki popcorn mianem spożywczej Godzilli. Po ogłoszeniu tych danych sprzedaż popcornu spadła o 50%. Olej kokosowy stał się spożywczym odpowiednikiem palenia papierosów.

Oceny korzyści zdrowotnych związanych ze spożyciem kokosów zatoczyły koło

W jaki sposób wykluczony poza nawias produkt powrócił do łask?

Równocześnie z zaleceniami unikania spożycia oleju kokosowego zaczęło pojawiać się coraz więcej badań klinicznych potwierdzających cudowne właściwości zdrowotne orzechów kokosowych. Kokos, a w szczególności olej kokosowy, jest pełen wartości odżywczych, wykazuje niezwykłe właściwości lecznicze, zabija wiele wirusów powodujących infekcje oraz choroby. W oparciu o rosnącą liczbę badań olej kokosowy powinien zostać uznany za wartościowy produkt spożywczy, mający istotne miejsce w zdrowej, zbilansowanej diecie.

Średniołańcuchowe kwasy tłuszczowe

Jedna z najbardziej zaskakujących nowinek na temat oleju kokosowego dotyczy jego budowy. Choć około 92% tłuszczów w kokosie to tłuszcze nasycone, najnowsze badania zwracają uwagę, że nie wszystkie powstają w taki sam sposób. Długość łańcuchów atomów węgla w tłuszczach determinuje to, w jaki sposób nasze ciało

go trawi; tłuszcz kokosa zbudowany jest ze średniołańcuchowych kwasów tłuszczowych (MCFA), które w minimalnym stopniu podnoszą poziom cholesterolu we krwi, jeśli w ogóle to robią. Zamiast magazynować kwasy tłuszczowe, ciało kieruje je bezpośrednio do wątroby, gdzie zamieniane są w energię.

Tłumaczy to wyniki długofalowych multidyscyplinarnych badań przeprowadzonych w latach sześćdziesiątych i siedemdziesiątych XX wieku, podczas których badano zdrowie i kondycję ludzi mieszkających na wyspach Tokelau i Pukapuka, leżących na Pacyfiku. Naukowcy odkryli, że pomimo bogatej w tłuszcze diety (35% do 60% kalorii w posiłkach wyspiarzy pochodziło z tłuszczu, głównie nasyconych tłuszczów kokosa) mieszkańcy wysp właściwie nie chorowali na miażdżycę, choroby układu krążenia czy raka jelita grubego. Rzadko notowano przypadki dolegliwości trawiennych, ludzie byli w przeważającej większości szczupli i zdrowi, nie mieli problemów z nerkami i wysokim cholesterolem we krwi.

Właściwości antybakteryjne

Olej kokosowy ma jeszcze jedną wspaniałą właściwość: wspomaga system odpornościowy. Około 49% średniołańcuchowych kwasów tłuszczowych w oleju kokosowym to kwas laurynowy, reszta tłuszczów zawiera 8% kwasu kaprylowego, 7% kwasu dekanowego, 2% kwasu stearynowego, 6% kwasu oleinowego oraz 2% kwasu linolowego. Kwas laurynowy znany jest ze swoich właściwości antybakteryjnych. Po strawieniu przekształca się w monolauryn, wielofunkcyjny antywirusowy i antybakteryjny składnik, który przenika membranę lipidową bakterii i innych mikrobów, takich jak grzyby, pierwotniaki, a nawet wirusy. To destabilizuje ich membrany, powodując rozpad i w rezultacie zabijając te mikroby. Co więcej, najnowsze badania dowodzą, że kwas laurynowy ma szczególne właściwości hamujące rozwój bakterii *Helicobacter pylori* (która powoduje przewlekłe zapalenie żołądka), przyspiesza metabolizm po posiłku i wspomaga odchudzanie.

Spadek wagi

Choć wydaje się dość dziwnym, żeby przyjmowanie tłuszczu mogło wspomóc redukcję tkanki tłuszczowej, to jednak olej kokosowy może być częścią zbilansowanego planu obniżenia wagi. W jednym gramie oleju kokosowego jest o 2,6% mniej kalorii niż w innych tłuszczach. Różnica stu kalorii na pół kilograma tłuszczu nie wydaje się istotna, ale w dłuższej perspektywie ma znaczenie. W marcu 2008 roku na łamach „American Journal of Clinical Nutrition" opublikowano wyniki badań przeprowadzonych na grupie czterdziestu dziewięciu kobiet i mężczyzn z nadwagą, którzy przeszli na niskokaloryczną dietę i codziennie stosowali porcję oleju kokosowego lub oliwy. W obu przypadkach zanotowano spadek wagi, jednak więcej kilogramów straciły osoby z grupy stosującej olej kokosowy. Średni spadek wagi w tej grupie wynosił 3,5 kg, a w przypadku oliwy tylko 1,5 kg. Wyniki te są zgodne z innymi badaniami potwierdzającymi redukcję wagi i tłuszczu u pacjentów, którzy stosowali olej kokosowy jako składnik swojej diety. Kolejne badania wykazały podobne zależności. Wielu ich uczestników przy stosowaniu oleju kokosowego również zaobserwowało u siebie większą sytość oraz stabilny poziom energii, które mogą przyczyniać się do spadku wagi.

Choroby sercowo-naczyniowe

Wiele osób zdziwi się, że pomimo lat straszenia skutkami diety bogatej w tłuszcze nasycone nie ma ona tak naprawdę związku z chorobami układu sercowo-naczyniowego. W ramach przeprowadzonej w marcu 2010 roku metaanalizy, opublikowanej na łamach „American Journal of Clinical Nutrition", przebadano trzysta pięćdziesiąt tysięcy osób obserwowanych na przestrzeni dwudziestu trzech lat i stwierdzono, że nie istnieją zależności pomiędzy dietą bogatą w tłuszcze nasycone a ryzykiem zachorowania na choroby krążenia i zawał.

Potwierdzają to także badania przeprowadzone na grupie czterdziestu Brazylijek w średnim wieku, wybranych losowo, które cier-

Krótka historia palmy kokosowej

W botanice palmę kokosową określa się jako *Cocos nucifera*, przy czym *nucifera* znaczy „nosząca orzechy". Angielskie słowo *coconut*, pierwszy raz użyte w druku w 1555 roku, pochodzi od hiszpańskiego i portugalskiego słowa *coco* oznaczającego „małpią twarz". Jednak pierwsze wzmianki o kokosie pochodzą z XV wieku, kiedy mnich Kosmas Indikopleustes opisał palmy kokosowe i kokosy (nazywając je „indyjskimi orzechami"), na które trafił podczas podróży po Sri Lance. Podał on szczegóły na temat uprawy i wykorzystywania kokosów, zaznaczając przy tym, że te tradycje były już dobrze zakorzenione.

Palmy kokosowe są ozdobą tropikalnych plaż na całym świecie, od Karaibów po Madagaskar i Hawaje, nie są jednak gatunkiem naturalnym dla tych regionów. Pisma Indikopleustesa, jak i wiele starożytnych tekstów w sanskrycie, przekazują, że kokosy pochodzą z Malezji, Polinezji i południowej Azji; jednak ze względu na to, że palmy kokosowe były przesadzane, uprawiane i transportowane od tysiącleci, trudno jest jednoznacznie wskazać ich pochodzenie.

Nowe badania z 2011 roku rzucają światło na historię pochodzenia kokosów. Dokładna analiza DNA pobranego od 1322 palm kokosowych z całego świata wykazała, że większość kokosów należy do jednej z dwóch grup genetycznych: pochodzą albo z wybrzeży Indii, albo od palm z południowo-wschodniej Azji. Nawet okazy rosnące na drugim końcu świata zaliczają się do jednej z tych grup.

Zwracając uwagę na liczne i znaczące różnice pomiędzy tymi dwiema grupami, naukowcy doszli do wniosku, że palma kokosowa została udomowiona nie raz, ale dwa razy: w Indiach i na Półwyspie Malajskim. Wraz z zaludnieniem obszarów nad Pacyfikiem, odkrywcy i osadnicy najprawdopodobniej przetransportowali kokosy na wyspy polinezyjskie, a następnie do Ameryki Środkowej. Palmy kokosowe pochodzące z Indii rozprzestrzeniły się na wschód, najpierw do Afryki Wschodniej, potem Zachodniej, a następnie na europejskich statkach popłynęły do Ameryki Południowej.

Te dwie grupy różnią się również od siebie dość znacznie pod względem biologicznym: kokosy pochodzące z palm indyjsko-atlantyckich mają wydłużony i kanciasty kształt, podczas gdy te z obszarów nad Pacyfikiem są bardziej pękate i okrągłe. Wcześniejsze teorie na temat tych odmienności zakładały, że kokosy o wydłużonym kształcie pochodzą od dziko rosnących palm, natomiast te bardziej okrągłe – upraw. Najnowsze badania genetyczne odkładają to przekonanie do lamusa.

piały na otyłość brzuszną. Każdej z nich codziennie podawano dwie łyżki (30 ml) oleju sojowego lub kokosowego przez okres dwunastu tygodni. Pod koniec badań w przypadku obu grup zanotowano spadek wagi, ale tylko u członkiń grupy stosującej olej kokosowy zaobserwowano znaczącą zmianę w obwodzie talii. U osób spożywających olej sojowy zanotowano znaczny wzrost poziomu cholesterolu całkowitego oraz LDL (tzw. złego cholesterolu), natomiast poziom HDL (czyli dobrego cholesterolu) spadł, zwiększając ryzyko zachorowania na choroby układu krążenia.

Uwarunkowania neurologiczne

Badania pokazują, że olej kokosowy może również wspomagać metabolizm glukozy w mózgu w chorobie Alzheimera, czasem nazywanej cukrzycą typu 3, ponieważ wiąże się właśnie ze spadkiem mózgowego metabolizmu glukozy. Z tego względu strategie dietetyczne, które promują ketozę (wysoki poziom spalania tłuszczów w energię), mogą pomóc mózgowi w uzyskaniu alternatywnego źródła energii. Podczas gdy to zwykle glukoza jest główną siłą napędową dla mózgu przy typowej, wysokowęglowodanowej diecie amerykańskiej, ciała ketonowe mogą dostarczyć ponad połowę energii potrzebnej mu do funkcjonowania, kiedy zasoby węglowodanów i glukozy są znikome.

Kompletna kokosowa spiżarnia

Nierafinowany olej kokosowy virgin

Wszystkie przepisy zamieszczone w tej książce zakładają użycie nierafinowanego oleju kokosowego. To najzdrowszy rodzaj oleju z dwóch powodów: 1) jest tłoczony z młodych i świeżych owoców, 2) jest najmniej przetworzony. Miłym skutkiem minimalnej ingerencji podczas produkcji jest delikatny kokosowy zapach oleju.

Nierafinowany olej kokosowy produkuje się bez użycia środków chemicznych czy wysokiej temperatury jedną z dwóch metod. Pierwsza to metoda szybkiego schnięcia, która polega na podgrzewaniu miąższu kokosa w bardzo niskiej temperaturze, aby wysuszyć go. Następnie w wyniku mechanicznego tłoczenia wyciska się z miąższu olej. Kolejny sposób to metoda mielenia na mokro, która również wykorzystuje mechaniczne tłoczenie oleju, ale bez wcześniejszego suszenia miąższu. W efekcie tłoczenia otrzymujemy mleczko kokosowe (olej i woda). Drugi etap metody mielenia na mokro polega na oddzieleniu oleju od wody, zwykle przy użyciu mechanicznej wirówki lub poprzez schłodzenie.

Pozostałe rodzaje oleju kokosowego

- **Rafinowany (RBD) olej kokosowy**: Rafinowany olej kokosowy produkowany jest z wysuszonego miąższu (tzw. kopry) z dojrzałych orzechów kokosowych. Określa się go również jako RBD, ponieważ po wytłoczeniu oleju podlega rafinacji, jest bielony i pozbawiany zapachu – to powszechna metoda pozyskiwania oleju kokosowego. Aby przedłużyć jego przydatność do spożycia, zostaje poddany działaniu wodorotlenku sodu, który usuwa wolne kwasy tłuszczowe, a w niektórych przypadkach zostaje także uwodorniony, aby zachował formę stałą niezależnie od warunków klimatycznych. Rafinowany olej kokosowy jest popularnym tłuszczem spożywczym wykorzystywanym na całym świecie ze

względu na niskie koszty; stosuje się go również w kosmetyce, można go znaleźć w takich produktach, jak balsamy czy mydła.

- **Olej kokosowy tłoczony:** Olej tłoczony zajmuje drugie miejsce co do swoich właściwości po oleju nierafinowanym. Jest uznawany za rafinowany, ale w przeciwieństwie do oleju RBD, który do wyekstrahowania oleju wykorzystuje rozpuszczalniki chemiczne, olej tłoczony pozyskuje się za pomocą prasy w procesie mechanicznego tłoczenia. Następnie pozbawia się go zapachu – za pomocą pary (a nie rozpuszczalników), i nie poddaje uwodornieniu. Produktem końcowym jest wysokiej jakości, prawie bezsmakowy olej, który zachował dużą ilość średniołańcuchowych kwasów tłuszczowych.
- **Olej kokosowy extra virgin:** Extra virgin jest określeniem zapożyczonym z terminologii odnoszącej się do oliwy, jednak w przypadku oleju kokosowego stanowi raczej chwyt marketingowy. Olej kokosowy extra virgin to po prostu nierafinowany olej kokosowy, więc nie dajcie się zwieść reklamie i wyższym cenom tych produktów.
- **Płynny olej kokosowy:** Wprowadzony na rynek w 2013 roku, był reklamowany jako olej kokosowy, który zachowa postać ciekłą nawet w lodówce, co ma ułatwić jego odmierzanie. Ten produkt jest „frakcjonowanym" olejem kokosowym, co oznacza, że większość z nasyconego kwasu laurynowego została wytrącona. Czasem określa się go jako olej MCT. Kwas laurynowy jest jednym z najbardziej wartościowych składników oleju kokosowego, więc ten produkt to tylko sprytny chwyt marketingow, bez korzyści dla konsumenta.

Użycie nierafinowanego oleju kokosowego virgin

Nierafinowany olej kokosowy virgin składa się w 90% z tłuszczu nasyconego. Posiada niski próg topnienia (24°C), głównie z powodu wyjątkowego składu, w którym zawierają się średniołańcuchowe kwasy tłuszczowe, pali się natomiast w temperaturze 180°C. Wysoka zawartość nasyconego tłuszczu sprawia również, że olej kokosowy virgin zachowuje wyjątkową stabilność nawet w stosunkowo wysokich temperaturach, co oznacza, że nie wytwarza wolnych rodników tak jak tłuszcze wielonienasycone.

W odróżnieniu od innych olejów roślinnych, które są podatne na jełczenie i muszą być trzymane w lodówce, olej kokosowy może być przechowywany w temperaturze pokojowej. Tak naprawdę żaden olej roślinny nie ma tak długiego terminu przydatności do spożycia. W chłodnych regionach, w okresie zimy czy trzymany w lodówce olej ma postać stałą, ale w ciepłych warunkach klimatycznych, m.in. w tropikach, gdzie kokosy rosną przez cały rok, pozostaje klarowną cieczą. W temperaturze pokojowej olej przechodzi ze stanu skupienia ciekłego w postać stałą; to normalne zjawisko i w przeciwieństwie do innych olejów roślinnych nie ma to wpływu na jego jakość.

Zastosowanie oleju kokosowego w gotowaniu czy pieczeniu jest bardzo szerokie. W postaci stałej może w takich samych proporcjach zastąpić jakikolwiek tłuszcz stały, masło do pieczenia lub smażenia; pod postacią ciekłą doskonale sprawdzi się zamiast roztopionego masła albo oleju roślinnego do smażenia, przyrządzania sosów czy innych smakowitych potraw.

Kiedy potrzebujemy niewielką ilość, np. łyżeczkę (5 ml) czy łyżkę stołową (15 ml), możemy z powodzeniem skorzystać z oleju pod postacią stałą, jednak gdy przepis wymaga większych ilości, łatwiej jest przed odmierzeniem roztopić olej.

Jak wspomniano wyżej, topienie nie wpływa na jakość oleju kokosowego, możesz więc w krótkim czasie doprowadzić do postaci ciekłej całe opakowanie. Wystarczy, że włożysz słoik pod ciepłą bieżącą wodę lub potrzymasz w misce z ciepłą wodą do momentu, kiedy wystarczająca ilość tłuszczu roztopi się.

Podgrzewanie oleju kokosowego w kuchence mikrofalowej

Aby zmiękczyć olej kokosowy, możesz umieścić go w mikrofalówce, jednak uważaj: olej w krótkim czasie stanie się bardzo gorący. Zajmie to 5–15 sekund, w zależności od ilości oleju w słoiku. Nie podgrzewaj opakowań plastikowych zawierających BPA (bisfenol A), który jest toksyczny. Podgrzewanie pojemnika spowoduje, że większa ilość BPA przeniknie do oleju.

Kosmetyczny raj

Olej kokosowy może być stosowany również jako kosmetyk, do użytku zewnętrznego. Ma wiele zaskakujących i bardzo skutecznych zastosowań, w tym:

- **Krem do twarzy i balsam do ciała:** Zastosuj go bezpośrednio na skórę. Zdziała cuda, nawet w przypadku bardzo wysuszonej, spierzchniętej i popękanej skóry, np. na piętach czy łokciach. Pomaga zredukować widoczność zmarszczek na twarzy oraz złuszczyć martwy naskórek.
- **Płyn do mycia twarzy:** Jest to niezwykle delikatny sposób na pozbycie się z twarzy zgromadzonego w ciągu dnia brudu, makijażu i zanieczyszczeń. Wmasuj porcję oleju w skórę twarzy i szyi, potem zmyj mokrą ściereczką bądź ręcznikiem i osusz.
- **Peeling do twarzy:** Wymieszaj olej kokosowy z sodą oczyszczoną lub płatkami owsianymi, aby uzyskać delikatny, złuszczający peeling do twarzy.
- **Peeling do ciała:** W szklanym słoiku wymieszaj w równych proporcjach olej kokosowy i organiczny cukier trzcinowy. Stosuj na suchą skórę przed kąpielą.
- **Pianka do golenia:** Zamiast pianki do golenia nałóż na wybraną partię ciała (twarz, nogi czy inne obszary) olej kokosowy i zacznij golić ciało tak jak zawsze. Kwas laurynowy zawarty w oleju kokosowym zadziała antyseptycznie w przypadku ewentualnych skaleczeń czy podrażnień.
- **Wysypki skórne, podrażnienia i zaczerwienienia:** Nałóż niewielką ilość oleju kokosowego na zaognione miejsce. Jest szczególnie pomocny przy ospie, półpaścu i opryszczce.
- **Dezodorant:** Ze względu na antyseptyczne właściwości oleju kokosowego, dzięki zaaplikowaniu go pod pachami unikniesz przykrego zapachu. Możesz także połączyć 60 ml oleju kokosowego z 1 łyżeczką (5 ml) sody oczyszczonej oraz z 1 łyżką stołową (15 ml) mąki z maranty, aby uzyskać dezodorant w kremie na co dzień.
- **Pasta do zębów:** Połącz sodę oczyszczoną z olejem kokosowym w proporcjach 1:4, aby zastąpić tym specyfikiem standardową pastę do zębów. Soda delikatnie czyści, a antybakteryjne właściwości oleju kokosowego pomogą zwalczyć bakterie.
- **Płyn do płukania:** Jest to dawna metoda, inaczej nazywana płukaniem olejem, polegająca na płukaniu ust olejem przez 15 minut (podgrzej delikatnie olej, by był w postaci płynu). Antybakteryjne właściwości oleju kokosowego zwalczają bakterie oraz dbają o higienę i zdrowie jamy ustnej.

- **Odżywka bez spłukiwania na noc**: Wetrzyj niewielką ilość oleju we włosy (zwłaszcza w końcówki) i przeczesz je; rano umyj włosy.
- **Ujarzmienie niesfornych włosów**: Wetrzyj odrobinę oleju kokosowego w dłonie, a następnie wmasuj w końcówki lub nałóż na odstające czy elektryzujące się kosmyki.

Miąższ kokosa

Po usunięciu łupiny orzecha otrzymamy nasiono oraz bogatą, białą, wewnętrzną wyściółkę – miąższ kokosa. Świeże i młode owoce posiadają soczysty, delikatny i niemal żelowy miąższ, natomiast ten pochodzący od dojrzałych kokosów – brązowych i włochatych, powszechnie znanych – może być kruchy i chrupiący lub twardy i włóknisty, w zależności od tego, jak długo owoc był przechowywany.

Dojrzałe kokosy mogą zostać starte lub posiekane i wykorzystane jako dodatek do sałatek i dań głównych. Świeży surowy kokos jest doskonałą przekąską i można go jeść bez żadnych dodatków. Jeden pięciocentymetrowy kawałek świeżego miąższu kokosa posiada 4 g błonnika i tylko 7 g węglowodanów (zdecydowanie mniej niż większość owoców). Jest oczywiście bogaty w tłuszcz kokosowy (15 g tłuszczu na jeden kawałek).

Niesłodzone płatki kokosowe

Suszone płatki kokosowe to miąższ pochodzący z dojrzałych kokosów, który został wysuszony i starty na drobne kawałki. Suszony kokos dostępny jest w kilku rozmiarach, w tym jako duże kawałki w postaci chipsów, średnie – płatki oraz drobne – wiórki. Dostępne są wersje słodzone, jednak przepisy z tej książki zakładają użycie jedynie niesłodzonych płatków kokosowych. Oba rodzaje nabędziesz w supermarketach. Suszony kokos zwykle sprzedaje się w workach, można jednak czasami trafić na wersję puszkowaną – te w puszkach są prze-

ważnie bardziej wilgotne. Niesłodzone suszone płatki kokosa mogą być przechowywane w szczelnym opakowaniu, w chłodnym i suchym miejscu nawet przez rok.

Jak prażyć płatki kokosowe

Na patelni: Wysyp płatki na dużą patelnię. Podgrzewaj, cały czas mieszając, przez 1 do 3 minut, aż płatki staną się złocistobrązowe i pachnące.
W piekarniku: Rozgrzej piekarnik do 160°C. Wysyp płatki na cienką blachę wyłożoną papierem do pieczenia (niettłustym). Piecz przez 5–10 minut, kilka razy zamieszaj, aż staną się złotobrązowe i aromatyczne.

Masło kokosowe

Masło kokosowe to produkt podobny do masła orzechowego. Ma bogatą, aksamitną konsystencję i delikatną, naturalną słodycz, która może zostać wzmocniona przez dodatek słodzący (np. nektar kokosowy). Ponieważ masło kokosowe produkuje się z całości miąższu, jest bogate w olej kokosowy, posiada więc wszystkie jego zalety oraz dodatkową porcję błonnika.

Gdy olej kokosowy zastępuje w kuchni masło i inne oleje roślinne podczas gotowania i pieczenia, masło kokosowe pełni zwykle rolę dodatku. Może być używane jako smarowidło, składnik koktajli, dipów, w przepisach na naturalne słodycze bez pieczenia lub jako substytut masła orzechowego, w tych samych proporcjach w większości receptur.

Masło kokosowe może być przechowywane w temperaturze pokojowej przez około sześć miesięcy. Pamiętaj jednak, że ze względu na wysoką zawartość oleju kokosowego konsystencja masła zmienia się w zależności od temperatury w pomieszczeniu; będzie twarde w niskiej temperaturze i miękkie w wysokiej. W zależności od zastosowania, możesz je podgrzewać w mikrofalówce przez 5–10 sekund, żeby je rozmiękczyć, lub włożyć do lodówki, aby stwardniało.

Masło kokosowe sprzedawane jest w słoikach. Czasami nazywa się je kremowym koncentratem kokosowym. Nie myl go z kremem kokosowym, który nie zawiera błonnika i jego skład jest bliższy mleczku kokosowemu. Aby uniknąć nieporozumień możesz przygotować własne masło kokosowe, wystarczy opakowanie niesłodzonych płatków kokosowych, robot kuchenny lub blender i około 5 minut. Przepis znajdziesz na str. 313.

Pełnotłuste mleko kokosowe

Mleko kokosowe to bogaty, śnieżnobiały płyn o pełnym smaku. Pozyskuje się je ze startego i wyciśniętego świeżego miąższu. Ma wiele zastosowań, może być dodawane do zup, gulaszów, curry, napojów i wielu wypieków.

Swoją bogatą treść mleko kokosowe zawdzięcza wysokiemu stężeniu oleju kokosowego. Wszystkie przepisy z tej książki wykorzystują pełnotłuste mleko, które ma średnio 20 do 21 g tłuszczu na 125 ml. Staraj się unikać odtłuszczonego mleka kokosowego lub napoju kokosowego; oba produkty mają dużo niższą zawartość tłuszczu i użycie ich zamiast pełnotłustego mleka da zupełnie inny efekt, zwłaszcza przy wypiekach.

Pełnotłuste mleko kokosowe jest dostępne w puszkach, czasem w kartonach Tetra Pak. Sprawdzaj etykiety: najlepiej, kiedy ma tylko dwa składniki – wodę i kokos. Unikaj firm, które stosują dodatkowe stabilizatory (np. gumę guar), polepszacze smaku czy jakiekolwiek utrwalacze.

Mleko kokosowe w temperaturze pokojowej jest zazwyczaj ciekłe, jednak nawet wtedy część tłuszczu może oddzielić się od płynu. Dlatego też warto delikatnie wstrząsnąć opakowaniem przed otwarciem, aby uzyskać jednolitą konsystencję. Resztę mleka przelej do szczelnego pojemnika, umieść w lodówce i przechowuj do 5 dni. Możesz je również zamrozić i przechowywać do 6 miesięcy.

Podczas gotowania (np. zup czy gulaszów) staraj się nie doprowadzać mleka do wrzenia; tłuszcz i woda mogą się oddzielić, sprawiając wrażenie, jakby się zwarzyły.

Śmietanka kokosowa

Śmietanka kokosowa to bogata, gęsta śmietanka, pozyskiwana w taki sam sposób jak mleko kokosowe, ma jednak większą zawartość tłuszczu i mniej wody. Nie myl śmietanki kokosowej z kremem z kokosa. Ten drugi to słodzona wersja kremu kokosowego, często wykorzystywana do deserów i drinków. W sklepie zwykle znajduje się na półce z napojami.

Zamień mleko kokosowe w śmietankę

Nie masz w domu śmietanki kokosowej? Żaden problem. Włóż puszkę pełnotłustego mleka kokosowego do lodówki na 24 godziny; tłuszcz stężeje i oddzieli się od wody. Aby łatwiej wyjąć śmietankę, przed otwarciem odwróć na chwilę puszkę spodem do góry. Śmietanka, która była u góry, znajdzie się teraz na dnie puszki, dzięki czemu łatwiej będzie usunąć wieczko i odlać pozostały płyn. Korzystaj ze śmietanki, a wodę przelej do szczelnego opakowania. Możesz ją po prostu wypić lub dodawać do shake'ów i koktajli.

Kokosowy jogurt

Kokosowy jogurt to alternatywa dla tradycyjnego jogurtu. Nie zawiera soi, glutenu, laktozy, jest wegański – nie ma w nim produktów odzwierzęcych. Produkowany jest w taki sam sposób jak zwykły jogurt, ale przy użyciu mleka kokosowego: mleko łączy się z bakteriami, podgrzewa w niskiej temperaturze i pozostawia, aby sfermentowało i ścięło się. W ten sposób uzyskuje się gęstą, bogatą i kremową konsystencję i charakterystyczny, kwaśny smak. W przepisach w tej książce korzystamy z czystego kokosowego jogurtu. Możesz kupić jogurt na sztuki lub zgrzewki albo zrobić własny (str. 61).

Mąka kokosowa

Mąka kokosowa to naturalny produkt uboczny produkcji mleka kokosowego. To miękka, lekko słodkawa mąka o delikatnym, koko-

sowym zapachu. Po wyciśnięciu płynów z miąższu, jego pozostałość jest suszona, a następnie bardzo drobno mielona na mąkę, która konsystencją zbliżona jest do powszechnie stosowanej mąki pszennej. Może być wykorzystywana do różnego rodzaju wypieków, jako panierka czy zagęszczacz podczas gotowania lub jako bogaty w błonnik dodatek do koktajli i shake'ów.

Mąka kokosowa może poszczycić się wieloma właściwościami, które odróżniają ją od innych mąk. Po pierwsze nie zawiera glutenu, czyli żadnych białek glutenowych znajdujących się w ziarnach pszenicy, żyta czy jęczmienia. Gluten jest bardzo alergizujący, wywołuje słabsze lub silniejsze reakcje uczuleniowe u osób z celiakią (gluten niszczy ścianki jelita cienkiego i uniemożliwia wchłanianie wartości odżywczych z pokarmów). Coraz więcej badań wskazuje na to, że gluten – zwłaszcza w roślinach modyfikowanych genetycznie – może mieć szkodliwy wpływ na zdrowie każdego z nas, wywołując całą gamę typowych dziś dolegliwości, w tym apatię, problemy z koncentracją i podrażnienia skórne.

Po drugie mąka kokosowa jest bogata w błonnik. Według raportu opublikowanego w grudniu 2006 roku na łamach „Innovative Food Science & Emerging Technologies" wprowadzenie mąki kokosowej do diety może znacząco obniżyć ryzyko chorób serca, poziom cholesterolu oraz zapobiegać nowotworom i cukrzycy. Naukowcy z Food and Nutrition Research Institute na Filipinach twierdzą, że te właściwości mają związek z niezwykle wysokim poziomem błonnika (100 g mąki zawiera 39 g błonnika, czyli prawie dwa razy tyle, co pszenica). Z tego powodu mąka wspomaga też trawienie i daje uczucie sytości na dłużej.

Chociaż mąka kokosowa nie zawiera białek glutenu, jest bogata w proteiny – 19,3 g na 100 g mąki – ma ich więcej niż mąka pszenna, ryżowa czy kukurydziana. Poza tym produkuje się ją z masy kokosowej, zawiera więc dużą ilość tłuszczów, które czynią z oleju kokosowego tak wartościowy produkt spożywczy.

Ponieważ mąka kokosowa ma wysokie stężenie błonnika przy stosunkowo niskim poziomie węglowodanów w porównaniu do innych mąk, nie zaburza poziomu cukru we krwi. Poza tym dzięki jej

naturalnej słodyczy, możesz do pieczenia użyć mniej cukru. Te cechy czynią z mąki kokosowej doskonały produkt dla cukrzyków i osób ze stanem przedcukrzycowym lub dla każdego, kto chce uniknąć wahania poziomu cukru we krwi.

Mąkę kokosową należy przechowywać w szczelnym opakowaniu w chłodnym i suchym miejscu. W odpowiednich warunkach może pozostać zdatna do spożycia przez około rok.

Woda kokosowa

Woda kokosowa to przejrzysty płyn, który znajduje się wewnątrz młodych, zielonych kokosów. W krajach tropikalnych od dawna jest popularnym napojem chłodzącym, zwłaszcza na terenie południowo-wschodniej Azji, wysp Australii i Oceanii, Afryki i Karaibów. Woda kokosowa jest tam również znana i sprzedawana pod nazwą „sok buko" („buko" w języku filipińskim oznacza młody kokos).

Na przestrzeni ostatnich lat woda kokosowa stała się powszechnie dostępna – i bardzo popularna – zarówno w Ameryce Północnej, jak i w Europie, stając się naturalną alternatywą dla sztucznie barwionych, słodzonych, smakowych napojów. Szklanka wody kokosowej (250 ml) ma zaledwie 46 kalorii oraz wiele naturalnych minerałów, które pomagają zregenerować organizm po intensywnym wysiłku fizycznym. Pocąc się, tracisz elektrolity, takie jak potas i sód; uzupełnienie ich poziomu stanowi podstawę potreningowej regeneracji. Woda kokosowa jest pełna potasu, na 250 ml przypada aż 600 mg – o około 175 mg więcej niż ma ich banan i 13 razy więcej niż zawiera większość napojów dla sportowców. Ma również sporo magnezu, co wspomaga nawodnienie organizmu.

Woda kokosowa to jednak coś więcej niż orzeźwiający napój w ciepły dzień czy regenerujący trunek po treningu: w wielu krajach wykorzystuje się ją podczas gotowania, można ją spotkać m.in. w kuchni malezyjskiej, tajskiej, karaibskiej czy brazylijskiej. Woda kokosowa ma słodkawy smak, więc gdy zastępujemy nią zwykłą wodę przy przyrządzaniu gulaszu, potraw z ryżem czy zupy, równoważymy ją szczyptą soli. W tej książce znajdziesz inspiracje i porady

do wykorzystania wody kokosowej podczas gotowania i pieczenia, ale możesz też eksperymentować z własnymi przepisami, zastępując w nich wodę, rosół czy bulion wodą z kokosa.

Zbilansowany poziom elektrolitów w wodzie kokosowej

Poziom elektrolitów w wodzie kokosowej jest prawie taki sam jak w organizmie człowieka. Woda kokosowa to także jedyna naturalna substancja, którą można bezpiecznie wstrzyknąć do ludzkiego krwiobiegu. Była wykorzystywana jako osocze, kiedy brakowało krwi do transfuzji, zwłaszcza w krajach Trzeciego Świata i podczas drugiej wojny światowej.

Kefir z wody kokosowej

Kefir z wody kokosowej to probiotyczny napój, powstały w wyniku połączenia wody kokosowej i ziaren kefirowych, który następnie podlega fermentacji. Tak jak inne napoje i pokarmy probiotyczne, stymuluje rozwój mikroorganizmów, zwłaszcza tych korzystnych dla zdrowia (np. bakteryjnej flory jelitowej). Kolejną zaletą kefiru z wody kokosowej jest to, że to produkt beznabiałowy (w przeciwieństwie do tradycyjnych jogurtów i kefirów), nie zawiera kofeiny (jak większość rodzajów kombuczy, czyli sfermentowanej herbaty) ani cukru.

Kefir z wody kokosowej możesz kupić w sklepie, jako produkt gotowy do spożycia, lub przygotować go samemu, co jest dużo tańszą opcją, która nie wymaga prawie żadnego zaangażowania. Wystarczą ziarna kefirowe, dostępne w internetowych sklepach ze zdrową żywnością, oraz woda kokosowa. Oto przepis:

Wsyp 125 ml ziaren kefirowych do litrowego słoika, potem dodaj 750 ml wody kokosowej. Przykryj słoik ściereczką i pozostaw w temperaturze pokojowej na 48 godzin (lub dłużej). Po tym czasie przez gęste, niemetalowe sitko przelej płyn do naczynia, w którym będziesz go przechowywać, może to być plastikowy pojemnik lub czysty słoik. Wypłucz nasiona w filtrowanej wodzie i zamknij je w szczelnym naczyniu (można z nich korzystać kilka razy). Do ke-

firu możesz dodać owoce lub soki owocowe, np. garść jagód, kilka kawałków jabłka lub gruszki albo 125 ml soku owocowego. Kefir przechowywany w lodówce będzie zdatny do spożycia przez tydzień.

Jak otworzyć młody, zielony kokos

Młode, zielone kokosy coraz częściej są dostępne w supermarketach, a otwarcie ich i wydobycie ze środka wody kokosowej i miąższu nie jest aż tak trudne, jak mogłoby się wydawać. Oto instrukcja:

1. Przygotuj ostry i ciężki nóż, może to być nóż rzeźnicki lub duży nóż szefa kuchni.
2. Zrób nacięcie w kokosie, wbijając się prosto w czubek owocu.
3. Zrób kolejne trzy nacięcia, aby uzyskać kwadratowy otwór na czubku kokosa. Postaraj się, aby otwór był wystarczająco duży, żeby zmieściła się w nim łyżeczka.
4. Użyj końcówki noża, aby podważyć nacięty kwadrat.
5. Wodę kokosową można pić bezpośrednio z kokosa (wystarczy włożyć do środka słomkę) lub przelać ją do pojemnika. Aby wyciągnąć ze środka miąższ, włóż metalową łyżeczkę i wyskrobuj go, oddzielając od łupiny. Miąższ młodego kokosa jest bardzo miękki i delikatny i powinien bez problemu dać się wydobyć ze środka.

Rada: Zanim wypijesz wodę kokosową, sprawdź kolor miąższu i klarowność soku (możesz wylać ze środka troszkę płynu, żeby sprawdzić, czy masz ochotę pić bezpośrednio z owocu). Miąższ powinien być biały a woda przejrzysta. Nie jedz i nie pij wody kokosa, którego miąższ ma różowy nalot. Nie pij również wody kokosowej, która jest mętna lub ma lekko kwaśny smak.

Cukier kokosowy

Cukier kokosowy to w stu procentach naturalny, nierafinowany cukier pozyskiwany z kokosowego nektaru. Po uzyskaniu kokosowego nektaru poddaje się go suszeniu, aby uformował się w skrystalizowany cukier, który wyglądem i smakiem jest zbliżony do cukru brązowego z bardzo delikatnym kokosowym posmakiem. Rozpuszcza się i topi tak samo jak inne cukry i może być bezpośrednim zamiennikiem w tych samym proporcjach dla cukru białego i brązowego. Cu-

kier kokosowy jest nierafinowany, więc zachowuje wiele kluczowych witamin, minerałów i fitoskładników, w tym potas, cynk, żelazo i witaminy B_1, B_2, B_3 i B_6. Zawiera także błonnik zwany inuliną, która może spowalniać absorpcję glukozy, to tłumaczy, dlaczego cukier kokosowy ma niższy indeks glikemiczny od zwykłego cukru stołowego.

W południowo-wschodniej Azji, Indiach czy Ameryce Centralnej cukier kokosowy można znaleźć pod nazwą cukru palmowego czy Gula Java, w formie stożków lub kostek.

W przepisach w niniejszej książce korzystam z paczkowanego cukru kokosowego w kryształkach, który można łatwo odmierzać.

Cukier kokosowy a środowisko

Jeśli wpiszesz w wyszukiwarce internetowej słowa „środowisko" oraz „cukier kokosowy", trafisz na wiele komentarzy. Po chwili zorientujesz się, że toczy się gorąca dyskusja pomiędzy tymi, którzy uważają cukier kokosowy za produkt przyjazny środowisku, a tymi, według których przemysł kokosowy jest zabójczy dla regionów tropikalnych oraz zdrowia i życia mieszkających tam ludzi.

Po dokładniejszym zbadaniu sprawy okazuje się, że głównym źródłem informacji dla drugiego obozu jest jeden artykuł opublikowany w Internecie przez wiodącego producenta oleju kokosowego (Tropical Traditions, „Prawda na temat cukru kokosowego: drugie oblicze historii".) Cytując badania sprzed ponad dwóch dekad, autorzy twierdzą, że palmy kokosowe nie mogą produkować jednocześnie cukru kokosowego, pozyskiwanego z nektaru kwiatów, oraz kokosów, a wykorzystywanie palm kokosowych do produkcji cukru jest teraz coraz powszechniejszym zjawiskiem. Co więcej, według artykułu rosnąca popularność cukru kokosowego spowoduje znaczny wzrost cen innych produktów kokosowych (takich jak olej, mąka czy płatki kokosowe, czyli wszystkich produktów, które ta firma sprzedaje), ponieważ ubodzy rolnicy zajmujący się uprawą palm kokosowych będą woleli produkować cukier z nektaru kwiatów, zamiast czekać na dojrzałe owoce. Artykuł radzi stosować inne naturalne słodziki – produkowane przez tę samą firmę – w miejsce jakichkolwiek cukrów kokosowych. Autorzy zdają się ignorować ogromną liczbę badań pochodzących z wiarygodnych źródeł, które wskazują na wielowiekową tradycję pozyskiwania nektaru

z palm kokosowych, w żaden sposób nie szkodzącą samym palmom czy ich zdolnościom do produkcji kokosów.

Najpoważniejsze badania zostały przeprowadzone przez Davao Research Center, działające w ramach urzędu, który nadzoruje przemysł kokosowy (Philippine Coconut Authority, oddział filipińskiego Ministerstwa Rolnictwa). Badania przeprowadzone w 2010 roku udowadniają, że możliwe jest pozyskanie nektaru kwiatowego i całego owocu z tego samego drzewa. W tym celu należy pobrać nektar od połowy kwiatów, podczas gdy druga połowa dojrzewa i przekształca się w owoce. Według badań metoda pozyskiwania nektaru i kokosów z tego samego drzewa zwiększa produktywność pięć do siedmiu razy w porównaniu z tradycyjnymi sposobami. Co więcej, po pobraniu nektaru z drzewa soki roślinne nadal płyną przez następne dwie dekady, co ma korzystny wpływ zarówno na produktywność, jak i samą palmę, która w innym wypadku obumarłaby.

W 2011 roku Organizacja Stanów Zjednoczonych do spraw Wyżywienia i Rolnictwa (FAO) wydała oświadczenie, że produkty słodzące pochodzenia kokosowego są najbardziej korzystnymi dla środowiska produktami tego typu. Palmy kokosowe mają dobroczynny wpływ na środowisko, ponieważ odbudowują zniszczone gleby i potrzebują naprawdę niewielkich ilości wody. Poza tym z jednego akra palm kokosowych można uzyskać więcej cukru (50–75%) niż w przypadku trzciny i cukru trzcinowego, wykorzystując przy tym o 20% mniej składników w glebie oraz wody, przy jednoczesnym zwiększeniu produktywności.

Zawsze warto jednak sprawdzić opakowanie lub stronę internetową z opisem wybranego cukru kokosowego, żeby upewnić się, że producent stosuje ekologiczne praktyki przy pozyskiwaniu swojego produktu.

Nektar kokosowy

Nektar kokosowy to ciemnozłoty syrop, pozyskiwany z nektaru kwiatów kokosa, który zawiera oczywiście witaminy, minerały, aminokwasy i inne składniki odżywcze, w tym witaminę C. Ma unikalny, głęboki smak – coś pomiędzy syropem z agawy a syropem klonowym – a jego indeks glikemiczny jest niższy niż w przypadku większości płynnych substancji słodzących.

Po zebraniu surowy nektar zawiera zaledwie 1,5% fruktozy. Większość producentów pozwala, aby trochę wody wyparowało, przez co syrop robi się gęstszy i słodszy. Produkt końcowy zawiera zwykle 10% fruktozy, zdecydowanie mniej niż w przypadku syropów z agawy (50–90%), syropu klonowego (60% sacharozy) czy miodu, który zawiera około 70–75% cukrów, w tym glukozę, fruktozę i sacharozę.

Aminokwasy kokosowe w płynie

Aminokwasy kokosowe w płynie wyglądają i smakują jak sos sojowy, ale są produkowane z surowych soków roślinnych palmy kokosowej i dodatku soli morskiej. Oba składniki pozostawia się, aby naturalnie dojrzały, dzięki czemu uzyskuje się bogaty, czarny sos o podobnej słoności i posmaku do sosu sojowego, wzbogacony o słodkawą nutę. Sos ten może zastępować sos sojowy w takich samych proporcjach jako składnik przepisów lub przyprawa zastępująca sól.

Ocet kokosowy

W przepisach zamieszczonych w tej książce nie stosuję octu kokosowego, ponieważ w chwili publikacji jest to produkt trudny do zdobycia w związku z ograniczoną produkcją i dystrybucją. W najbliższej przyszłości może się to zmienić; jeśli uda ci się go znaleźć, używaj go w kuchni. Ma łagodny, ale bogaty smak i może być stosowany w moich przepisach zamiast octu.

Ocet kokosowy produkuje się z zasobnych w składniki odżywcze soków roślinnych pochodzących z kwiatów palm kokosowych, które dojrzewają i fermentują przez około rok. Jest bogaty w potas i zawiera sporo naturalnie występującego składnika zwanego fruktooligosacharydami (FOS). FOS są rodzajem fruktopolisacharydów, powstałych z glukozy i fruktozy. Nasz organizm ich nie trawi, są więc transportowane do jelita grubego, gdzie stają się pożywką dla drobnoustrojów i wspomagają fermentację. Z tego względu są określane jako prebiotyki, które są z kolei pożywką dla flory bakteryjnej jelit, dzięki czemu wspomagają układ trawienny.

Ocet kokosowy jest naturalnie bezglutenowy i wegański, nie zawiera soi ani glutaminianu sodu i ma niższy poziom sodu niż sos sojowy. Aminokwasy kokosowe zawierają też witaminę B i C oraz różne minerały. Są dostępne w sklepach ze zdrową żywnością, stacjonarnych lub internetowych. Jeśli aminokwasy kokosowe będą niedostępne, można je zastąpić zwykłymi aminokwasami (szukaj ich w sklepach ze zdrową żywnością) lub taką samą ilością dobrej jakości (organicznego i wolnego od GMO) bezglutenowego sosu sojowego. Sprawdzą się w przypadku przepisów z tej książki.

vivante

SPODOBAŁ CI SIĘ FRAGMENT
KTÓRY PRZECZYTAŁEŚ?

Zamów książkę

KUCHNIA KOKOSOWA

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