

Kokosens klassresa

– från bad guy till superhjälte

För 20 år sedan var det något av det farligaste vi kunde äta, det kleggade igen våra kärl och gav oss hjärtinfarkt. På sin höjd fick vi njuta av det i form av ett par ischoklad på julafton. Idag stoppas det i var och varannan kaffekopp, i smoothies och äts direkt ur burken. Och budskap om att det ökar förbränningen, ger bättre mättnad och att det är bra för immunförsvaret haglar över oss. Kokosfettet har gjort en resa från bad guy till superhjälte. Men hur bra är det egentligen?

LÅTTILLGÄNGLIG ENERGI OCH BRA FÖR KOLESTEROLET

Kokosfett består till över 90 procent av mättat fett. På 1980- och 90-talet var det något av det värsta vi kunde äta. Idag är åsikterna kring det mättade fettets något mer nyanserade. De flesta anser att så länge vi inte äter så mycket av det, så att vi blir feta, är det ingen fara. Vad man också vet numera är att det inte går att dra allt mättat fett över en kam. Alla fetter består av fettsyror och på dessa är det olika längd. Det finns alltså mättade fettsyror som är korta, medellånga och långa. Och de påverkar vår hälsa på olika sätt. De som är mest positiva för oss är de medellånga mättade fettsyorna (även kallade MCT-fetter) och de finns alltså i – just det – kokosfett.

Studier som är gjorda på kokosfett visar att MCT-fetter absorberas på ett annat sätt jämfört med andra mättade fettsyror vilket leder till att kroppen lättare kan utnyttja det som energi. Det verkar också som om MCT-fetter har positiv inverkan på kroppens goda kolesterol. Alltså helt tvärt emot mot vad man historiskt sagt om

mättat fett. Förutom dessa två fördelar med MCT-fett finns det mängder av teorier kring att det ökar mättnadskänslan (vilket såklart är bra om man vill gå ner i vikt), stärker immunförsvaret, är bra för huden etc.

KAN GÖRA DIG FET

Om man läser ovanstående stycke är det lätt att tro att kokosfett är fantastiskt. Men finns det då inga nackdelar med det? Jo, visst gör det det. Det kan faktiskt göra dig fet. Varje gram kokosfett innehåller, liksom allt annat fett, nämligen 9 kcal. En matsked i kaffet eller i smoothies ger således 135 kcal. Gör det dig mättare, nöjdare och leder till att du inte tar den där bullen på eftermiddagen är det helt strålande. Men om det inte har den effekten så kommer det göra att du hamnar på pluskalorier. Det kan vara bra om du vill öka i vikt eller har högt energibehov, men vill du minska i vikt är det knappast positivt. Återigen, mat- och ätbeteende är individuellt och vi kan inte göra annat än att prova oss fram för att se hur just vi mår och reagerar på det vi äter.

Kokosgröt

1 dl havregryn
1 dl vatten
1 dl kokosmjölk
1 krm salt
1 msk kokosflingor

Topping:
1 msk hasselnötter
1 tsk flytande honung

Så här gör du: Häll alla ingredienser i en kastrull och koka på svag värme i cirka tre minuter. Rör om då och då. Servera med hackade hasselnötter och flytande honung – och lite mer kokosmjölk om du vill.



HÄRDAT, DEODORISERAT ELLER KALLPRESSAT?

Sedan kokosfettet fick sin renässans för ett par år sedan har utbudet fullkomligt exploderat. Och kvaliteten på kokosfettet skiljer sig åt. Det finns kokosfett som både är (full)härdat och raffinerat, vilket innebär att det genomgått två kemiska processer. En för att få till en viss hållbarhet och konsistens på fettet och en för att ta bort smak och lukt. Man vill helt enkelt ha ett kokosfett med mycket fast konsistens och med neutral smak. Vissa kokosfetter är kallpressade och andra varmpressade. Skillnaden är att vid kallpressning utvinns oljan ur kokosen vid temperaturer på under 40-50 grader. Om det är ett "raw" kokosfett så är temperaturen ännu lägre. När man varmpressar ligger temperaturen högre. Ju lägre temperatur desto fler näringsämnen bevaras. Kanske kommer du se på förpackningen att det kokosfett du köpt är "deodoriserat". Deodorisering är en

process där man, liksom vid raffinering, tar bort smak- och luktämnen. Det sker ofta med hjälp av het vattenångor. Även detta kan påverka näringsämnena negativt. Oavsett hur kokosfetterna tillverkats så kan du i vara säker på att samtliga är energirika och fulla av mättade fetter, främst i form av MCT-fettsyror. Det som skiljer dem åt är vilka kemiska processer de genomgått, mängden vitaminer och antioxidanter samt om de är ekologiska eller inte. ■

TEXT: KARIN MAGNUSSON
FOTO: SHUTTERSTOCK

Cocolicious energibollar

10 torkade aprikoser
10 torkade urkärnade dadlar
½ dl boveteeflingor
2 msk kokosolja
2 msk kakao
2 msk starkt kaffe
1 dl kokos att rulla bollarna i

Så här gör du: Mixa alla ingredienser i en matberedare. Rulla till bollar och vänd i kokos. Passar utmärkt till kaffet och går att frysa!

