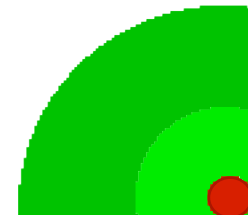


„VIRGIN“ COCONUT OIL, PHILIPPINES
COCOPURE VCO

FÜR KÖRPER & SEELE
100% NATURPRODUKT



Genieße die Veränderung mit dem tropischen „Virgin“ Kokosnuss Öl

Einfach und ohne Umstände in die Ernährung integrieren.

Ein 100% Naturprodukt. Keine Chemie keine Zusatzstoffe. In aufwendiger, tagelanger Handarbeit hergestellt.

Facts für was das „Virgin“ Kokosnuss Öl verwendet werden kann, bevor wir ins Detail gehen.

- Hilft Übergewicht abzubauen
- Unterstützt und verhindert die vorzeitige Hautalterung
- Hilft bei Diabetes, chronische Müdigkeit, verschnellert das Heilverfahren
- Optimiert den Cholesterin sowie den Bluthochdruck
- Hilft bei chronischen Erkrankungen, Grippe, Infektionen
- Gibt mehr Kraft für das tägliche Leben

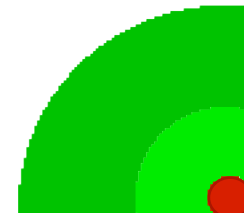
Die Idee, warum produzieren wir dieses kaltgepresste Naturprodukt.

Die Philippinen bestehen aus über 7'000 kleineren und grösseren Inseln, davon sind rund 2'000 bewohnt. Das Land besitzt wertvolle Naturgüter die bis anhin noch nicht alle verwertet oder für die Weiterverarbeitung verwendet werden.

Warum auf Samar und nicht in Manila?

Da leider nicht genügend Arbeitsplätze auf den Inseln vorhanden sind, beginnen die meisten nach der Schulzeit ihre erste Arbeit in Manila oder sonst einer grösseren Stadt, mit der Hoffnung auf eine Arbeit mit einem Zahntag um die Familie (z.T. sogar Verwandtschaft) zu ernähren. Das trägt dazu bei, dass die Städte explodieren. Es tut weh, wenn man dies mitverfolgt nur weil es nicht genügend Investoren gibt die ausserhalb der Städte investieren. Natürlich ist die Abwicklung und die Logistik aufwendiger auf dem Land, aber es ist umsetzbar mit zu Beginn aufwendiger Arbeit Das war der Hintergrund unserer Idee. So kauften wir einen kleinen Handapparat und probierten das hochwertige Öl selbst herzustellen. Jasy, der Philippino Mann wusste wie man das „Virgin“ Öl herstellt und brachte dies Alen, einem Bewohner der Insel bei. So hat alles begonnen. Das gesamte Dorf war involviert um die Kokosnüsse zu sammeln, da man doch für rund 15 Liter 200 Kokosnüsse benötigt. Keine alten, nein, die jungen frischen saftigen. Von Hand werden sie geöffnet und mit einem Messerartigen Gerät ausgeschabt. Das saftige weiss kommt dann in einen Behälter wo es sich nach 24 Stunden trennt von Wasser und Öl, dieser Vorgang wird dann 10 mal wiederholt, bis sich schlussendlich nur noch das 100% ige Öl vorhanden ist. Danach folgt die filtrierung für den Verbraucher.

Es macht Freude, wenn wir sehen, dass wir so viel beitragen können, aber DU kannst noch viel mehr dazu beitragen, in dem du unser Produkt einsetzt. Es hilft dir für dein Wohlbefinden und die Gesundheit und den Einwohnern verhilft es Arbeitsplätze.



Warum „Virgin“ Kokosnuss Öl?

Zur Orientierung, es gibt zwei verschiedene Herstellungsvarianten des Kokosnuss Öls. Eines davon ist das RBD (refined, bleached, deodorized) was soviel heisst wie raffiniert, gebleicht, geschmacksverstärker, Kokosnuss Öl, das andere das „Virgin“ Kokosnuss Öl.

Der Unterschied ist der Prozess der Herstellung. „Virgin“ ist keine offizielle Klassifizierung und bedeutet; das Öl wurde unter tiefen Temperaturen hergestellt und ohne jegliche Chemie Zusätze.

Das RBD wird von getrockneter Kokosnuss hergestellt (Copra genannt) welche in der Sonne getrocknet, geräuchert oder in einem Brennofen geheizt wurde.

Öl aus Copra ist die häufigste Herstellung und wird vor allem in der Kosmetik und Lebensmittelindustrie verwendet. Auch wenn es unter hohen Temperaturen hergestellt und mit chemischen Lösungen behandelt wird ist es immer noch eines der gesündesten Öle, weil die Fettsäure in der Kokosnuss im Herstellungsprozess nicht beschädigt wurde. Das RBD Öl ist normalerweise farblos, geschmack- und geruchlos, wird daher auch gerne in der Küche verwendet, da es den Geschmack der anderen Zutaten nicht stört. Das „Virgin“ Kokosnuss Öl wird aus der frischen, jungen Kokosnuss hergestellt. (nicht aus Copra, der getrockneten). Dieses Öl wird in einem aufwendigen Verfahren hergestellt. Es wird mindestens 10 mal von Hand gepresst. Sodass sich das Öl vom Wasser und dem Fruchtfleisch trennt. Ein Vorgang benötigt rund 12 Stunden, dann wird die oberste weisse Schicht entfernt, trennt das Öl weg und leert das Wasser aus. Danach beginnt der Prozess von neuem. Zum Schluss wenn kein Wasser oder Fruchtfleisch mehr vorhanden ist wird es gefiltert sodass der Standart und einem Messwert von 0.05 entsteht. Somit können wir die Export Qualität erreichen.

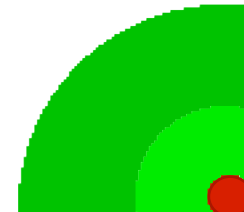
Der Unterschied zum Billigverfahren ist nicht ersichtlich, jedoch im Geruch und Geschmack deutlich nachvollziehbar. Leider gibt es auch Firmen welche das Billigprodukt als „Virgin“ Öl anbieten. Wenn man sicher sein will, am besten bei einer nachvollziehbaren Quelle beziehen. Schlechte Qualitäten sind ersichtlich wenn der Geruch rauchig ist oder die Farbe einen gelben oder gräulichen Ton nachweist. Dies kommt von der Sontrocknung wenn das Copra beginnt zu schimmeln. Ist jedoch nicht schädlich, da die Trocknung das Copra steril macht. Die Verbrauchsdauer ist jedoch nur auf ein halbes Jahr begrenzt.

Faserstoffe - Das Öl weisst gute Faserstoffe nach. Eine Tasse getrocknete Kokosnuss hat 9 gramm Fasern, d.h. 3 - 4 mal mehr als die meisten Früchte und Gemüse. Zudem enthält es gleich viel Proteine wie Bohnen, Karotten etc. Enthält Vitamin B1, B2, B3, B6, C, E, Fohlsäure sowie unter anderem folgende Mineralien; Kalzium, Eisen, Magnesium, Phosphor, Kalium, Natrium und Zink.

Schmelzpunkt - Bei rund 25 Grad Celsius ist das Öl in einem flüssigen Zustand und wechselt bei kühleren Temperaturen in einen festen Zustand.

Rauchpunkt - Der Rauchpunkt ist bei 170 Grad C. Zum backen kann mehr eingestellt werden, also bis 250 Grad und mehr, da die Innentemperatur vom Brot, Gebäck, Cake etc. unter 100 Grad C. bleibt. Daher keine Bedenken das die guten Inhalte zerstört werden. In warmen Getränken kann das Öl gut gemischt werden. (Tee, Kaffee, heisse Schokolade, warme Milch etc.) weil das Öl dann im flüssigen Zustand bleibt.

Lagerung - Das Öl muss nicht kühl gestellt werden, bei Raumtemperatur von 25 Grad ist es rund 3 Jahre haltbar, bei Lagerung in einem kühleren Ort sogar haltbar bis zu 15 Jahre.



„Virgin“ Kokosnuss Öl als Medizin verwendbar

„Virgin“ Kokosnuss Öl einzunehmen ist bestimmt eine der einfachsten Lösungen für viele Krankheiten welche wir tagtäglich sehen. Labortests ergeben, dass Öle mit MCFA welche auch im Kokosnussöl enthalten sind, effektiv ist um erfolgreich Viren zu zerstören wie Grippe, Masern, Herpes, Hepatitis C sowie folgende Bakterien welche folgendes Verursachen können, Bauchgeschwür, Halsinfektionen, Lungenentzündung, Ohrenschmerzen, Rheumatisches Fieber, Dentalbereich, Lebensmittelvergiftung, Urinweg Infektion, Hirnhautentzündung, Giftshopcksyndrome, Pilze, Hefeinfektionen, Parasiten.

Cholesterin - Der Grund warum Kokosnussöl das Cholesterin nicht negativ beeinflusst ist, weil es hauptsächlich Fettsäure enthält. Diese Fettsäure ist verschieden zu den anderen meist benutzten Ölen. Die Fettsäure wird verbrannt unmittelbar vor der Energieproduktion. So werden sie nicht umgewandelt in Körperfett oder Cholesterin, was die anderen jedoch machen und beeinflusst somit nicht den Cholesterin level.

Blutgerinnsel und Herz Krankheiten - Alle gesunde Öle beide, die gesättigten und ungesättigten Öle mit der Ausnahme der Öle welche Omega 3 Fettsäure enthalten wie (Flachssamen Öl, Fischöl und Tropical Öl) verursachen zunehmend das verdicken des Blutes. Sogar das sogenannte gesunde Olivenöl verursacht Blutgerinnsel. Getreide und Erdnussöl können das Risiko für einen Herzinfarkt oder Schlaganfall erhöhen. In Omega 3 Fettsäure und MCEA (medium-chain fatty acids) was man im Kokosnussöl vorfindet verursacht das Gegenteil. Das Öl verbrennt sehr schnell nachdem es eingenommen wurde. Studien belegen, dass die Bevölkerung welche sich hauptsächlich von Kokosnuss ernähren tiefere Quoten der Gesundheitsprobleme in Verbindung mit Blutgerinnsel, Herzkrankheit, Herzanfall oder Schlaganfall sowie Arterienverstopfung und chronischen Infektionen nachweisen.

Zähne, der Schlüssel zum verstehen in Verbindung mit Herzkrankheit - Einem Gaul schaut man auch zuerst ins Mauls um zu sehen wie es mit seiner Gesundheit aussieht. Viele Studien haben ergeben, dass Herzkranken Patienten mehr Zahnfäule und Zahnfleisch Erkrankungen aufweisen als andere. Einige Forscher legen fest, dass Mundbakterien Zahnkrankheiten verursachen. Sie gelangen via kleinen Verletzungen im Zahnfleisch in die Blutbahn. In der Blutzirkulation verursachen nun die Bakterien eine Entzündung, es entsteht zunehmend Blutgerinnsel und fördert die Bildung arterieller Belag, dies alles führt zu Herzkrankheiten, Schlaganfall und Atherosclerosis.

Wenn eine Grippe in Anmarsch ist - Mische 2-3 Esslöffel „Virgin“ Kokosnussöl mit lauwarmen Orangen Jus oder Tee zu jeder Mahlzeit. Der Prozess der Grippe wird sofort angeregt und es verschlechtert sich für einen Tag, dann beginnt der Körper jedoch schon zu reagieren sodass nach 3 Tagen alles vorüber ist. Normalerweise braucht der Körper bereits 3 Tage bis er auf eine Grippe überhaupt reagiert. Anwendung bei Grippe nehme sofort 4 - 8 Teelöffel pro Tag ein. Falls es einem zu schlecht geht und man nicht im Stande ist das Öl oral einzunehmen, massiere es am gesamten Körper ein.

Bei Hals- und Brustschmerzen massiere es direkt ein.

Diabetiker - Kokosnussöl fördert nicht den Blutzuckerspiegel daher sehr geeignet für Diabetiker. Viele Diabetiker nutzen Kokosnussöl weil das Öl ihnen hilft den Zucker zu kontrollieren und die hypoglykämischen Symptome verringert werden.

Hautrisse - Schürfungen, Insektenstiche, Hautrisse, Verbrennungen und Schnitte das Öl einmassieren.

Entzündungen - In einer Studie von Dr. S. Sadeghi haben Forscher herausgefunden, dass das Öl einen anti Effekt in sich hat welches bei akuten und chronischen Entzündungen hilft.

Über folgende Ursachen liegen Informationen vor, bitte anfordern; Gallenblase Krankheit, Chronische Müdigkeit (auch Wechseljahre), HIV-Virus, Krebs, Diabetes, Leber-Krankheit, Prostata Erweiterung.



„Virgin“ Kokosnuss Öl in Verbindung mit unserer Haut

Die geeignetste Hautcreme ist nicht nur eine welche eine geschmeidige Haut macht, sondern auch gegen Beschädigungen nützt, fördert die Heilung und gibt ein junges, gesundes Aussehen. Pures „Virgin“ Kokosnuss Öl ist die beste Naturcreme welche erhältlich ist und welche genau dies unterstützt. Sie zieht sehr schnell ein, hält das Gewebe straff und geschmeidig. Die Haut hängt nicht runter oder zeigt sich mit überhäuften Falten. Der Unterschied zu gewöhnlichen Cremes ist, dass das Öl nicht sofort wirkt wie eine Lotion, denn es ist der Prozess der es ausmacht. Es ändert die Hautstruktur, die Zellen und die Fasern.

Viele gebräuchliche Cremes haben zu viel Wasser, sodass sich die Haut füllt wie ein Ballon, sodass keine Falten mehr zu sehen sind. Eine Art Straffungseffekt, leider nur für kurze Dauer. Denn sobald das Wasser sich verdunstet kommen die Falten wieder zum Vorschein. Aus diesem Grund sind die Fasern so wichtig, sie halten alles straff zusammen. Leider wird durch falsche Cremes den Fasern Schaden zugefügt, sodass sie sich nicht mehr selbst erhalten können. Die Haut wird trocken und ledrig. Für dieses Geschehen ist es gut, wen man einige Antioxidants in den Zellen zur Verfügung hat, um das Gewebe zu schützen. Wieviele Antioxidants wir haben, hängt von unserer Ernährung und unserer Lebensweise ab. Einige enthalten viel mehr zerstörtere Radikale. Zum Beispiel; eine Ernährung mit wenig Antioxidanten Nährstoffen wie (Vitamin A, C und E) können dann weniger produzieren sodass weniger Zellen instande sind sich selbst zu schützen. Zigarettenrauch, Umweltabgase, Ultra-Violettes Licht, Chemie wie in Schädlingsbekämpfungsmittel, Ernährungszusätze und Gemüse-Oil kreieren freie Radikale.

Eines der klassischen Signale von der Hautalterung sind die braunen Flecken. Diese Pigmentierung nennt sich lipofuscin. Das ist ein Zeichen der freien Radikale die die Fette (lipids) in unserer Haut abschrecken. Daher der Name lipofuscin. Die Oxidation der mehrfach ungesättigten Fettsäuren und der Proteine der freien Radikale aktivieren in der Haut die Hauptursache der Leberflecke. Leberflecke verursachen keine Schmerzen oder haben anzeichen für irgendwelche Umstände. Wen wir sie nicht sehen könnten würden wir nicht wissen das sie da sind. Und doch haben sie einen Effekt auf unsere Gesundheit und unsere Erscheinung. Während Leberflecken klar auf der Haut ersichtlich sind, bilden sie sich jedoch auch in unserem Körper, wie in der Lunge, Niere, Gehirn etc. Umso mehr Pigmente ersichtlich sind umso mehr sind auch in unserem Körper und umso mehr ist zerstört und unser Gewebe altert schneller. Was ausserhalb von unserem Körper ersichtlich ist, ist das reine Spiegelbild was in unserem Körper passiert. Denn die Zellen können die lipofuscin Pigmente nicht beseitigen, es ist schlichtweg eine Ansammlung der Alterszellen. Wenn sich diese Pigmente entwickeln tendieren sie zu immer mehr und sind nicht schön anzusehen, dem kann vorgebeugt werden oder werden reduziert indem das „Virgin“ Kokosnuss Öl in die Ernährung integriert wird oder es auf der Haut angewendet wird.

Wie elastisch ist deine Haut, mache den Test.

Kneif die Haut von deinem Handrücken für 5 Sekunden. Lass danach los und zähle die Sekunden wie lange es dauert bis sich die Haut wieder in den Normalzustand zurückgebildet hat. Um so schneller um so jünger und elastischer ist deine Haut.

Zeit (Sekunden)	Alter (Jahre)
1 - 2	unter 30
3 - 4	30 - 44
5 - 9	45 - 50
10 - 15	60
35 - 55	70
56 und mehr	über 70

Trockene Stellen vor dem Schlafen gehen mit Öl einreiben, (zB die Füße dick einschmieren, mit Plastik umbinden damit es über Nacht richtig gut einwirken kann) dann am nächsten Morgen mit Wasser abwaschen.

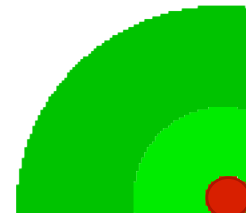


Das „Virgin“ Kokosnuss Öl in Verbindung mit Haare

Haarkur - Massiere 2 Teelöffeln „Virgin“ Kokosnuss Öl in die Haare zB vor dem zu Bett gehen und wasche sie am nächsten Morgen aus. Das Haar wird schön geschmeidig und glänzend. Deshalb ist es der natürlichste und geeignetste Balsam. Falls du es als Packung verwenden möchtest nimm ein bisschen mehr, massiere es gut ein und lasse es für mindestens 15 Minuten einwirken. Als relaxing auch gut geeignet; knete das Öl genügend in die Haare, überziehe die Haare mit einer Plastikhaube (zieht mit der Wärme gut ein) und nehme in dieser Zeit ein entspannendes, wohltuendes Bad.

Spliss - Massiere einen Tropfen Öl in die Haarspitzen. Sei achtsam, verwende nicht zuviel, damit die Haare nicht fettig scheinen.

Schuppen - Um lästige Schuppen zu beseitigen, massiere das Öl gut ein, lass es über Nacht oder 2 Stunden einwirken und wasche es aus. Der Erfolg ist schnell sichtbar.



Ernährung

Forscher der Mc Gill Universität in Kanada fanden heraus, dass wenn man Öle aus lang-chain triglycerides (Sojabohnenöl, Erdnussöl, Canda etc.) ersetzt mit einem MCT Öl so wie das Kokosnussöl, verliert man 18 Kilo pro Jahr ohne eine Diät zu ändern oder auf Kalorien zu zählen. Natürlich nur wenn gleich weiter gegessen wird und nicht plötzlich Unmengen in sich futtert. Der Körper verbraucht das Kokosnuss Öl sofort nach der Einnahme und speichert es nicht wie andere Fette als Körperfett. Mach einfach einen Ölwechsel.

Ausser das Kokosnuss Öl enthalten alle Fette, ob sie von der Kuh oder von Getreide hergestellt wurden gleich viel Kalorien. Das MCFA im Kokosnuss Öl enthält jedoch weniger Kalorien. Normales Fett enthält pro Gramm 9 Kalorien. Kokosnussöl enthält 6.9 Kalorien. Beispiel;

1 Teelöffel andere Fette	45 Kalorien	Kokosnussöl	34 Kalorien
1 Esslöffel andere Fette	135 Kalorien	Kokosnussöl	102 Kalorien

Zusätzlich ist Kokosnuss Öl verdaulicher und gesünder.

Mehr Power für Sport und welche sich müde fühlen.- Um die Leistung zu steigern mische den Sport Drink mit 3 Teelöffel Kokosnussöl, dies jedoch nicht nur einmalig, sondern wende dies regelmässig an. Es ist nicht gleichzusetzen wie Koffein, es ist feiner und lange ergiebig (dauerhafter) bis zu 24 Stunden. In dieser Zeit fühlst du dich leichter und fitter. Auch sehr gut geeignet für Personen welche Müdigkeitskrisen haben. Es wird sofort dein Stoffwechsel angeregt. Wenn der Stoffwechsel zunimmt, arbeiten die Zellen effizienter. Daher sieht man auch schlanke Menschen welche mehr essen als Fettleibige. Der Stoffwechsel funktioniert um einiges besser.

Ernährungsergänzung durch tägliches „Virgin“ Kokosnuss Öl

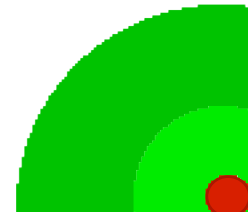
2 - 4 Teelöffel „Virgin“ Kokosnuss Öl (50gr)
 oder 1 halbe, junge frische Kokosnuss
 oder 2,5 Tassen getrocknete Kokosnuss
 oder 3 dl Kokosnuss Milch

Kein Problem wenn mehr zu sich genommen wurde. Studien belegen, dass man mit 1 Gramm/Kilo Körpergewicht auf der sicheren Seite ist. Beispiel; Person mit 70 Kilo Körpergewicht entspricht 70 gr=5 Teelöffel

Das Öl am besten mit warmen Getränken mischen, damit es sich gut auflöst.

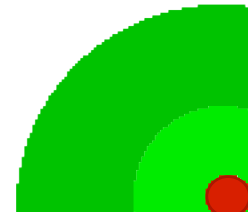
Beginne nicht mit einer zu hohen Dosis, nimm nur 1 - 2 Teelöffel und am besten nach dem Essen. Es könnte Durchfall folgen wenn man sich nicht an Öl gewohnt ist.

Falls du Zweifel hast ob es was nützt dann probiere es doch einfach 6 Monate aus. Danach siehst du ob du dich besser fühlst und besser aussiehst.



Nachgewiesene Facts im Zusammenhang mit „Virgin“ Kokosnuss Öl

- Verhindert Herzkrankheiten
- Verhindert hoher Blutdruck
- Verhindert Schlaganfall
- Verhindert Diabetes und lindert die Symptome
- Unterstützt die Entwicklung guter Knochen und Zähne
- Unterstützt den Kiloverlust
- Tötet Viren wie Grippe, Hepatitis C, Masern, Herpes und andere Infektionen
- Reduziert Symptome in Verbindung mit Bauchspeicheldrüse und Blasenentzündung
- Lindert Symptome der Gallenblase Krankheit sowie Bauchgeschwür
- Reduziert und lindert die Schmerzen von Hämorrhiden
- Reduziert chronische Entzündungen
- Beschützt den Körper vor Brust-, Dickdarm-, und andere Krebse
- Lindert Parodontose und Zahnfäule
- Unterstützt Symptome in Verbindung mit chronischer Müdigkeit Syndrome
- Lindert Prostata Vergrößerung
- Reduziert epileptische Anfälle
- Schützt vor Nierenkrankheiten und Blaseninfektionen
- Lindert Leber Krankheiten
- Reduziert Schwangerschaftsstreifen und Hautrisse
- Lindert Hautwunden, Schnitte, Hautrisse, Verbrennungen, Insektenstiche
- Tötet Bakterien wie Lungenentzündung, Ohrenschmerzen, Halsinfektionen, Mundbakterien, Lebensmittelvergiftung, Harninfektionen, Hirnhautentzündung etc.
- Tötet Pilze und Hefe wie Juckreiz und Windelausschlag
- Stösst oder tötet Bandwurm aus, Läuse und andere Parasiten
- Reduziert Schuppenflechte, Ekzeme und Dermatitis
- Lindert trockene und fleckige Haut, Unterstützt vorzeitige Hautalterung, ist vorbeugend für UV Strahlen (Hautfalten etc.)
- Hält Schuppen unter Kontrolle



Kokosnuss Öl in der Küche

Schliesse alle Margarine, Gemüseöle und Sojaöle aus. Olivenöl und Butter ist erlaubt aber bevorzuge hauptsächlich nur oder wenn immer möglich das Kokosnuss Öl.

Wie bereits erwähnt wird das „Virgin“ Kokosnuss Öl unter 25 Grad C. fest, somit ist es gut als Butter anzuwenden. Wer den Geschmack von richtiger Butter vermisst, der kann Butter mit Kokosnuss Öl halb halb mischen. Für Salat ist auch eine Mischung mit Olivenöl sehr gut geeignet.

Rezept - Ideen mit Kokosnuss Öl

Yoghurt Smoothie (2 Drinks)

- 1 Tasse Vanille Joghurt
- 1 Tasse Fruchtsaft
- 2 Tassen Frucht
- 4 Teelöffel flüssiges Kokosnuss Öl

Mische die Zutaten im Mixer. Wenn die Früchte gefroren sind dann bitte das Öl erst nach dem mixen zufügen und nochmals mixen.

Muffins (12 Stück)

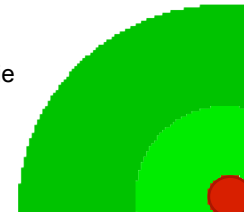
- 3/4 Tasse lauwarmes Wasser
- 1 Ei
- 1/3 Tasse Honig
- 1/2 Tasse Apfelsaft
- 1 Teelöffel Vanillepulver
- 6 Teelöffel flüssiges Kokosnussöl
- 1 3/4 Tasse Mehl
- 2 Teelöffel Backpulver
- 1/4 Teelöffel Salz

Backofen vorheizen auf 250 Grad. Mische das Wasser, Ei, Honig, Apfelsaft, Vanillepulver und das flüssige Kokosnuss Öl (nicht heiss) in einer Schüssel. Mische es gut. In einer separaten Schüssel mische das Mehl, Backpulver und das Salz. Füge nun die Mehlmischung in die flüssige Mischung. Rühre kurz bis alles schön feucht ist. Fülle die Masse in Muffin Formen oder einer geeigneten Form. Backe es für 15 Minuten. Jeder Muffin enthält 1/2 Teelöffel Kokosnuss Öl.

Kokosnuss-Orange-Pfannkuchen (12 Pfannkuchen)

- 1 Tasse Mehl
- 1 1/2 Teelöffel Backpulver
- 1/4 Teelöffel Salz
- 1/4 Tasse geraspelte Kokosnuss
- 1 Ei
- 1 Teelöffel Sirup (je nach Geschmack)
- 1/4 Tasse Kokosnuss Öl
- 1 1/4 Tasse lauwarmer Orangen Saft

Mische Mehl, Backpulver, Salz und Kokosraspeln in einer Schüssel. In der zweiten Schüssel mische Ei, Sirup, Kokosnuss Öl und Orangensaft. (warm, damit das Öl flüssig bleibt). Mische die beiden Schüsseln und erhitze die Bratpfanne. Nimm dafür einen Teelöffel Kokosnuss Öl. Brate die Pfannkuchen mit einem Durchmesser von rund 6 - 8 cm. Serviere sie mit einem Aufstrich deiner Wahl. Jeder Pfannkuchen enthält 1/3 Teelöffel Kokosnuss Öl.



Kokosnuss Öl Pesto

Geeignet für Dipp, Pasta, Gemüse oder Salatsauce (1/3 Tasse)

- 3 1/3 Teelöffel Kokosnuss Öl
- 2 Teelöffel fein gehackte Zwiebel
- 1 Teelöffel fein gehackter Knoblauch
- 1/2 Teelöffel Basilikum
- 1/2 Teelöffel Oregano
- 1/4 Teelöffel Paprika
- 1/4 Teelöffel Salz
- 1/8 Teelöffel schwarzer Pfeffer oder Cayenne Pfeffer

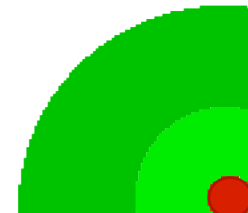
Mische und erwärme alles in einem Pfännchen. Kurz bevor es köchelt (es darf nicht kochen) schalte den Herd aus und lasse es noch auf der Platte. Nicht überheizen. Es darf nicht kochen. Diese Masse kann dann genutzt werden als Brotaufstrich, als Dipp mit Gemüse oder mische es mit Teigwaren.

Für Salatsauce mische Wasser und Essig nach befinden dazu.

Blumenkohlsuppe (3 Personen)

- 2 Tassen geschnittener Blumenkohl
- 1/2 Tasse geschnittener Sellerie
- 1/2 Tasse geschnittene Zwiebel
- 1 Tasse Wasser
- 2 Teelöffel Kokosnuss Öl
- 2 Teelöffel Mehl
- 3 dl Kokosnussmilch oder Kokosnusspulver
- 1 1/4 Teelöffel Salz
- 1/8 Teelöffel schwarzer Pfeffer
- 1/4 Teelöffel Currypulver

Köchle Blumenkohl, Sellerie und Zwiebel 20 min. im Wasser. Püriere oder zerstoße die Masse. Erhitze das Öl in einem Pfännchen und füge das Mehl dazu. Köchle es bis es ein bisschen braun ist. Rühre ständig. Füge dann die Kokosnussmilch oder Pulver langsam dazu, immeriterrühren. Hitze runter stellen. Mische es dann mit dem Purree und würze es mit Salz, Pfeffer und dem Curry Pulver. Unter ständigem rühren wieder erhitzen aber nicht kochen. Füge am Schluss noch 1 1/3 Teelöffel Kokosnuss Öl dazu zum servieren in jede Suppentasse.



Geschnetzeltes Oriental (4 Stück)

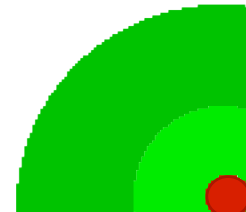
1/4 Tasse Kokosnussöl
1 mittlere Zwiebel, geschnitten
3 Knoblauchzehen, geschnitten
1/2 Peperoni
1/2 Brokkoli, in Stücke geschnitten
500 gr Huhngeschnetzeltes
1 Tasse Pilze, geschnitten
2 Tassen Bohnensprossen
1 Teelöffel oder ein kleines Stück zerschnitten Ingwer
1 Teelöffel Salz
3 Teelöffel Maizena
1 1/2 Tasse Wasser (evt. mit Bouillon)
1/2 Tasse geschnittene Mandeln, geröstet

Erhitze das Kokosnussöl in einer grossen Bratpfanne. Füge Zwiebel, Knoblauch, Peperoni und Brokkoli und brate alles an bis es zart ist. Füge das Geschnetzeltes, Pilze, Sprossen, Ingwer und das Salz hinzu. Bedecke und köchle das ganze für rund 3 Minuten. Rühre zwischendurch. Füge Maizena dazu und rühre gut bis es dicker wird, Nimm die Hitze zurück. Richte das ganze an und bestreue es mit den gerösteten Mandelsplittern. Bei jedem angerichteten Teller gib je 1 Teelöffel Kokosnuss Öl dazu.

Thai Crevetten mit Nudeln (4 Stück)

300 gr Weizen oder Reismudeln
1/4 Tasse Kokosnuss Öl
1 geschnittene Zwiebel
1 geschnittene Paprika
1 Brokkoli in Stücke
1 Teelöffel grüne curry Paste (greencurry)
250 gr Crevetten, geschält
1/4 Tasse Fischsauce
bisschen Salz

Koche Nudeln nach Packanweisung. Erwärme das Kokosnuss Öl in einer Bratpfanne und brate die Zwiebel, Peperoni und den Brokkoli an. Gebe die grün curry Paste und die Crevetten dazu. Köchle das ganze 5 Minuten. Gebe die Fischsauce dazu und nimm die Pfanne von der Herdplatte weg. Mische es mit den Nudeln. Salze nach Geschmack dazu. Gebe beim servieren je einen Teelöffel Kokosnuss Öl dazu.





„Virgin“ Kokosnuss Öl



100 ml / Fr.6.50 mit Alu-Drehkappe oder Pump-Spray

Diese Version muss in Klimazonen unter 25Grad kurz unter heisses Wasser gehalten werden, damit es flüssig wird zum einmassieren.
(Verpackung ist erst in Produktion, daher ist das Bild nicht Original)
Dies ist der Abholpreis, bei Lieferung zuzüglich Portokosten



300 ml / Fr. 16.50

Diese Version ist gut für Brotaufstrich, zum kochen, backen oder Löffelweise in heisse Getränke.

Zu beziehen in der Schweiz:

Ursula Horlacher , Kirchweg 21, 9444 Diepoldsau / SG (Grenze zu Österreich)
Telefon: (0041) 071 733 18 75
Mailadresse: globus@gmx.ch

Diverse Bücher über „Virgin“ Coconut Oil im Handel erhältlich.



PowerPURE©2005

Die Informationen beziehen sich auf Erfahrung der philippinischen Bevölkerung, gem. diversen Studien sowie Quellennachweis Bruce Fife.

