



EXTRA VIRGIN KOKOSNÖTOLJA

– ett smakfullt och hälsosamt fett



100 % kallpressad ekologisk kokosnötolja extra virgin med naturlig smak och doft av kokos

Kokosnötolja har använts i tusentals år i tropikerna och dess gynnsamma effekter på hälsan är numera väl dokumenterad.

En energiinjektion

Extra Virgin Kokosnötolja innehåller omkring 92 procent mättat fett, som till största delen består av hälsosamma medellånga fettkedjor (MCFAs). Dessa fettsyror är en mycket viktig form av fett, speciellt för energiproduktion och muskelarbete. De medellånga fettkedjorna är lättsmälta och förbränns snabbt eftersom de direkt tas upp och omvandlas till energi av kroppen. Fettet cirkulerar således inte och lagras heller inte som kroppsfett. Extra Virgin Kokosnötolja ger med andra ord snabbt en energiinjektion samtidigt som energin varar längre utan att, som snabba högglykemiska kolhydrater, orsaka svängningar och berg- och dalar i energinivån. Eftersom fettsyror är balanserande och gynnsamma för

kroppens omsättning kan Extra Virgin Kokosnötolja också ha en viktminskningseffekt.

Stärker och skyddar kroppen

Kroppen behöver även mättat fett som byggnadsmaterial, för att ge skydd, bättre struktur och styrka samt smörja kroppen och dess funktioner. Mättat fett hjälper också till att bevara essentiella omega 3-fettsyror. Extra Virgin Kokosnötolja är tack vare sina stärkande och energigivande egenskaper även ett idealiskt fett för barn, ungdomar och idrottare samt enligt den traditionella indiska medicinen ayurveda särskilt gynnsamt för pitta.

Extra Virgin Kokosnötolja innehåller mineraler och vitaminer, inte minst den hjärtvänliga antioxidanten vitamin E. Den innehåller också laurin-, kapryl-, och myristinsyra, som stärker kroppens motståndskraft och gynnar tillväxten av goda tarmbakterier. Laurinsyra bildas också naturligt i bröst-

mjölken för att skydda och stärka det ammade barnet.

Alternativ till andra fetter

Extra Virgin Kokosnötolja tål, tack vare de mättade stabila fettsyror, högre temperaturer utan att bilda transfettsyror och är därför överlägsen alla andra oljor vid upphettning, inte minst vid stekning och fritering. Extra Virgin Kokosnötolja kan med fördel också ersätta andra fetter och oljor vid övrig matlagning och bakning, användas som smörgåspålägg och till drinkar samt som tillägg till kosten.

Hud- och hårvård

Extra Virgin Kokosnötolja fungerar också utmärkt som massageolja och som hud- och hårvårdsprodukt, till exempel som hårinpackning och hudolja, inte minst på utsatta hudområden och läpparna. Extra Virgin Kokosnötolja är flytande från ca 24° C. Vill du ha den flytande vid lägre rumstemperatur kan du hålla den slutna



burken direkt under rinnande varmvatten från kranen eller ställa burken i ett varmt vattenbad.

Naturlig lång hållbarhet

Extra Virgin Kokosnötolja har lång hållbarhet, tack vare stabila fettsyror, naturliga antioxidanter och låg vattenhalt. Vid tätsluten förpackning kan den förvaras i minst två år, även i rumstemperatur.

Ekologisk tillverkning

Extra Virgin Kokosnötolja kommer från det naturligt palmrika Kerala i södvästra Indien, således skövlas inga regnskogar för ändamålet. Extra Virgin Kokosnötolja är ekologiskt certifierad av både Indocert i Indien och av SMAK i Sverige enligt KRAVs regler, vilket garanterar en naturlig produkt och att ingen konstgödning, kemikalier, bekämpningsmedel eller tillsatser har använts samt att regler om social rättvisa följs. Extra Virgin Kokosnötolja framställs från ekolo-

giskt odlade kokosnötter som varsamt väljs ut och plockas för hand. Från det vita färska kokosköttet pressas en kokosmjölk, från vilken oljan varsamt kallpressas, separeras och filtreras. Genom denna skonsamma framställningsprocess helt utan tillsatser, fermentering, kemikalier, blekningsmedel, deodorisering eller härdning, bevaras alla näringsämnen och fettsyror liksom den naturliga friska milda smaken och doften av kokos. Eftersom det är en helt naturlig produkt kan smaken variera något beroende på råvaran.

Extra Virgin Kokosnötolja är förpackad i 400 ml återvinningsbara glasburkar med metallock. En praktisk och tilltalande fakta- och receptfolder är fäst på locket på varje burk.

Rekommenderat intag är 1–4 matskedar per dag.

Extra Virgin Kokosnötolja produceras under miljö- och människovänliga arbetsförhållanden i Indien och packas i Sverige av Gunnarshögs Gård.

Importör: Kenosis AB · Ängelholmsvägen 263, 269 42 Båstad, Sverige
Telefon 0431-752 20 · katarina@kenosis.se · www.kenosis.se