

КОКОСОВОТО МАСЛО - ПОЛЕЗНО ИЛИ ВРЕДНО ЗА НАС ?



Рафинирано или нерафинирано кокосово масло да изберем ?

Продукт от природата

Кокосовото масло е природен продукт, който се извлича от зрелите плодове на кокосовата палма - **Cocos Nucifera**. Вътрешността на плода се състои от т.нар. „копра“, която е бялата месеста част от кокосовия плод, който може и да се консумира. Първо копрата се извлича от плодовете, суши се на слънце или в специализирани сушилни, след което се подлага на екстракция или пресоване - този процес отделя маслото (и други съставки) от копрата. Полученото сурово пресовано масло може да се **рафинира**. При рафинирането се отстраняват миризмата и вкусът на кокосовото масло. Чрез този процес се удължава и срокът му на годност.



Основната разлика между **рафинираното** и **нерафинираното кокосово масло** е в това как те се произвеждат, което от своя страна засяга някои от техните физически свойства, като **вкус, мирис и точка на топене**. Нерафинираното кокосово масло е маслото, което е пресовано от кокосовата маса и не е претърпяло допълнителна обработка.

Но как да изберем по-подходящия за нас продукт ? Изборът ни трябва да зависи от това за какво ще използваме кокосовото масло. Например, поради силния кокосово-орехов вкус и аромат на нерафинирано кокосово масло, рафинираното масло може да е по-добрият избор за **печене**.

При готвенето, по-високата точка на дим на рафинирано кокосово масло го прави несъмнен победител. Идеален е за готвене с висока температура, като например за пържене.

Рафинираното кокосово масло има неутрален аромат и вкус, и няма цвят. Нерафинираното масло има естествения аромат и вкуса на кокоса. Рафинираното кокосово масло е по-хигиеничната форма на кокосовото масло, докато нерафинираното кокосово масло е неговата сурова форма.