Kokosnuss - Info

Kategorien: Info, Nuss, Kokosnuss, Wissen

Zutaten für: 1 Info

Anleitung:

Wenn in sturmischen Nächten auf den Seychellen die Blätter rascheln, dann liegt das an den sich liebenden Kokospalmen, so die Insulaner. Man erzählt, männliche Palmen hätten sich entwurzelt, um sich mit den weiblichen zu paaren. Das Ergebnis: Die riesigen Früchte, die schon vor Jahrhunderten als Coco de mer die Welt in Aufruhr brachten. Damals wurden Kokosnüsse durch das Meer an viele Strände getragen. Da die Frucht jedoch noch unbekannt und von rätselhafter Herkunft war, hielt man sie für ein kostbares Aphrodisiakum.

Die Kokospalme Die Kokospalme wächst in allen tropischen Ländern. Nicht ohne Grund nennt man sie auch "Baum des Lebens", denn sie hat einen ganz besonderen, wirtschaftlichen Stellenwert. Jeder Teil der Pflanze wird genutzt: Ihre Früchte sind wichtige Nahrungsmittel, das Holz der Palme dient als Baumaterial für Möbel und Hütten, die Blätter bilden das Dach. Aus Kokosfasern werden Tücher und Matten hergestellt, aus Palmwedeln Bürsten und Besen. Die harten Schalen der Früchte kann man als Tassen, Schöpfkellen und andere Haushaltsgegenstände wiederfinden.

Die Kokosfrucht Botanisch gesehen gehören Kokosnüsse nicht zu den Nüssen, sondern zählen wie Pfirsiche zu den Steinfrüchten. Auf den Kokospalmen wachsen große, grüne Früchte, unter deren dicker, faseriger Hülle sich als großer Steinkern die Kokosnuss verbirgt. Das äussere, grüne Fruchtfleisch wird allerdings direkt nach der Ernte im Erzeugerland entfernt. Öffnet man den harten Stein, so findet man darin weisses Fruchtfleisch und Kokoswasser. Diese süesssaure Flüssigkeit wird oft mit Kokosmilch verwechselt. Sie ist vor allem in unreifen Früchten noch sehr reichlich enthalten und gilt in tropischen Ländern als beliebtes Erfrischungsgetränk. Das weisse Fruchtfleisch kann man frisch geniessen, es wird aber vor allem zur Herstellung von Kokosmilch, -öl oder -raspeln verwendet.

Gesundheit Kokosnüsse machen frohlich, das liegt an ihrem hohen Gehalt an Selen, einem wichtigen Spurenelement das unsere Zellen vor Krebs schützt. Täglich ein Stück Kokos wirkt durch die Kombination von Mineralstoffen und Fasern aber auch entwässernd und abführend. Spätestens beim Kauen der Frucht merkt man, dass darin reichlich verdauungsfördernde Ballaststoffe stecken, denn man muss ganz schön kräftig zubeissen. Der einzige Nachteil von Kokos: Durch ihren hohen Fettanteil von bis zu 40 Prozent ist die Frucht für Diäten nicht geeignet. Auch mit dem aus Kokos gewonnenen Öl sollte man sparsam umgehen. Es enthält zwar kein Cholesterin, dafür aber einen hohen Anteil an gesättigten Fettsäuren, die wiederum das "böse" LDL-Cholesterin erhöhen.

Einkauf und Lagerung Beim Einkauf sollte man die Früchte immer gut schütteln. So spürt man, ob noch Wasser im Inneren ist. Ausgetrocknete Kokosnüsse schmecken seifig, oft ist das Fruchtfleisch sogar ganz ungeniessbar. Ungeöffnet kann man die riesigen Nüsse bei Zimmertemperatur bis zu vier Monate lagern. Frisches, bereits ausgelöstes Fruchtfleisch hält sich im Kühlschrank eine Woche lang, dazu sollte es aber mit Wasser bedeckt sein, sonst trocknet es schnell aus. Kokosraspel bewahrt man kühl

Kokosnuss - Info

(Fortsetzung)

und trocken in einem luftdicht verschlossenen Behälter auf.

Das Öffnen zunächst durchbohrt man mit einer Ahle (oder Schraubenzieher, Handbohrer) zwei der weichen "Augen", den Keimporen und lässt das Kokoswasser abfließen. Dann klopft man im unteren Drittel vorsichtig mit der spitzen Seite eines Hammers auf die Nuss, wobei man sie nach jedem Schlag ein bisschen weiter dreht. Sobald ein leichtes Knacken zu hören ist, hat man die natürliche Bruchstelle getroffen. Nun klopft man so lange weiter, bis die Nuss an dieser Stelle in zwei Hälften bricht. Wer sich das nicht zutraut, kann die Frucht auch nach dem Ausgießen des Wassers bei 180 Grad Celsius in den Backofen legen, dann bricht sie nach etwa 30 Minuten von selbst auf.