

Kokosnuss: Vielseitige Frucht (Info)

Kategorien: Information, Obst, Wissen

Zutaten für: 1 Text

1

Info

Anleitung:

Kokospalmen werden vor allem in sonnenverwoehnten Laendern angebaut, zum Beispiel in der Dominikanischen Republik, an der Elfenbeinkueste, in Sri Lanka, Suedamerika und Indien. ServiceZeit KostProbe hat in einer Biopflanzung auf Sri Lanka die Kokosnussernte und -verarbeitung verfolgt. Waehrend Kokosnuesse in Europa meist nur fuer suesses Gebaeck, Riegel oder Mueslis verwendet werden, haben sie in der srilankischen Kueche einen festen Platz. Das weisse Fruchtfleisch und die Kokosmilch bereichern dort auch viele herzhaftere Gerichte.

Kokospalme: Weit mehr als nur ein Schattenspender. Sonne, Strand, Kokospalmen - das ist Urlaub pur. Woher die Kokospalme urspruenglich stammt, weiss keiner genau. Jedenfalls waechst sie heute ueberall in den Tropen, dort wo Durchschnittstemperaturen von etwa 25 Grad Celsius herrschen. So auch in Indien und Sri Lanka, die nach den Philippinen und Indonesien zu den groessten Kokosnussanbau-Laendern der Welt gehoeren. Die Kokospalme ist hier weit mehr als nur Schattenspender. Sie ist eine wichtige Nutzpflanze, die Fruechte, Holz und Fasern liefert. Mit ihren kunstvoll geflochtenen Blaettern werden beispielsweise Hausdaecher gedeckt. Hinter der dicken Faserhuelle der Frucht, verbirgt sich die harte Nuss mit dem weissen Fruchtfleisch.

Kokoswasser: Gesunder Durstloescher. Kauft man Kokosnuesse hier bei uns, dann sind sie nur dann wirklich frisch, wenn sie noch reichlich Fluessigkeit enthalten. Um das zu testen, sollte man sie vor dem Kauf schuettern. Man oeffnet die harte Nuss am besten mit einem kleinen Hammer.

Dort, wo die Kokosnuesse wachsen, ist das mineral- und vitaminreiche Kokoswasser aus jungen Fruechten eine willkommene Erfrischung. Es gibt aber noch ein anderes Kokosgetraenk: Frueh morgens schon hangeln sich dafuer Toddy-Tapper wie Akrobaten in bis zu 30 Meter Hoehe von Palme zu Palme. Sie haben es auf den suessen Bluetensaft abgesehen. Jeden Tag leeren sie die Gefaesse, die sie ueber angeschnittene, noch geschlossene Bluetenstaende gestuelpt haben. Der Bluetensaft gaert im Laufe des Tages, und schon am Spaetnachmittag ist der Palmwein namens Toddy trinkbar. Wird Toddy destilliert, so entsteht Arrack - ein Rum-aehnliches Getraenk hauptsaechlich fuer den heimischen Markt.

Oekologische Kokosplantagen. Kokospalmen wachsen in Sri Lanka auf fast 30 Prozent der bewirtschafteten Flaeche - vor allem auf kleinen Plantagen im Westen der Insel und nahe der Stadt Kurunegala. Hier gibt es eine Biokooperative mit mittlerweile 13 Farmern. 1995 wurde sie von einem sueddeutschen Naturkostanbieter mitbegrueudet, dessen Mitarbeiter vor Ort die Anbauer regelmaessig betreut. Die Kokospalmen werden hier kontrolliert oekologisch angebaut. Dazu gehoert, dass zwischen den Baeumen Kuehe weiden oder Wasserbueffel sich im Schlamm suhlen. Waehrend auf herkoemlich bewirtschafteten Plantagen die Grasflaechen oft brach liegen, wird der Boden auf der Oekopflanzung mehrfach genutzt. Mittlerweile koennen die Farmer der Oekopflanzungen ausser Kokosnuessen sogar andere Fruechte verkaufen, die sie auf demselben Stueck Land geerntet haben. Neben Bananen und

Kokosnuss: Vielseitige Frucht (Info)

(Fortsetzung)

Ananas sind es haeufig auch Pfeffer oder Kakao.

Statt teurer Pestizide und Kunstduenger, die das Oekosystem belasten, kommt natuerlicher Duenger wie Kompost zum Einsatz. Die alten, kaliumreichen Faserhuelen der Nuesse werden um die Palme herumgelegt oder zusammen mit Mineralien in Bodengraeben gelegt und eingegraben.

Ebenso wichtig wie der oekologische Anbau ist im Rahmen des Projektes der faire Handel. Das Unternehmen Rapunzel garantiert die Abnahme aller Kokosnuesse zu angemessenen Preisen. Das bedeutet fuer die Arbeiter einen hoeheren Lohn und mehr Sozialleistungen.

Export von Kokosraspeln. Ein gutes Jahr dauert die Entwicklung von der Bluete zur reifen Frucht. Es wachsen staendig Kokosnuesse nach, so dass normalerweise alle paar Wochen geerntet werden kann. Das geschieht mit einem Messer, das an einer meterlangen Bambusstange befestigt ist. Gute Augen, viel Geschick und wohl auch Glueck sind noetig, damit die Nuesse richtig fallen. Pro Jahr liefert eine Palme bis zu 50 Stueck.

Nach einigen Wochen Lagerung wird die aeussere Faserhuelle aufgeschnitten und entfernt. Zum Vorschein kommt die Kokosnuss, wie wir sie kennen. Allerdings exportiert die Kooperative ihre Bionuesse nicht im Ganzen nach Deutschland, sondern in Form von Kokosraspeln.

Die Nuesse werden von den Plantagen zur Fabrik transportiert, wo sie nach modernen Hygienerichtlinien verarbeitet werden. Junge Maenner schlagen mit Haemmern die harte Schale ab, dann entfernen Frauen noch die duenne feste Haut. Uebrig bleibt Kopra, das weisse Fruchtfleisch der Kokosnuss mit bis zu 70 Prozent Fettanteil. Kokosfett enthaelt vor allem gesaettigte Fettsaeuren. Die Stuecke werden sterilisiert und geraspelt, dann bei mehr als 200 Grad Celsius getrocknet und fuer den Export luftdicht in Saecke verpackt. In Deutschland werden die Raspeln dann in haushaltsuebliche Packungen umgefuehrt.

Kochen mit Kokos. Man erhaelt die schneeweiße bis graeuliche Milch fuer den Gebrauch in der Kueche durch Pressen des geriebenen Kokosfleisches. Auf Sri Lanka werden solche Raspeln mit einem Bohrer-ähnlichen Handgeraet daheim hergestellt. Man kann dafuer auch getrocknete Raspeln verwenden, sollte sie aber vorher mit kochendem Wasser uebergiessen und einige Zeit einweichen lassen. Bei frischen Raspeln reicht kaltes Wasser, um die fettreiche Milch herauszuloesen. Der Vorgang wird mehrmals wiederholt. Aus der asiatischen Kueche egal ob suess oder pikant - ist die Kokosnuss nicht wegzudenken. So gibt es kaum ein Currygericht ohne Kokos.

Weitere Informationen ueber die Kokosnuss:

* <http://www-ang.kfunigraz.ac.at/~katzer/germ/index.html> (Auf "Gernot Katzers Gewuerzseiten" werden unzählige Informationen und Hinweise ueber 117 verschiedene Gewuerzpflanzen praesentiert.)

* <http://www.lebensmittellexikon.de/index.html?http://www.lebensmittellexikon.de/k0000290.php> (Diese Seite bietet Hintergrundinformationen zu alltaeglichen und exotischen Lebensmitteln mit vielfaeltigen Zubereitungstipps.)

Kokosnuss: Vielseitige Frucht (Info)

(Fortsetzung)

* <http://www.kochatelier.de/kuechentipps/kokosmilch.htm> (Rezept zur Herstellung von Kokosmilch) _Rezepte aus der sri-lankanischen Kueche gibt es hier (in Englisch):_

* http://www.villagenet.com/Directory/Home/Recipes/World_Cuisines/South_Asian/Sri_Lankan (Rezeptsammlung)

* <http://www.astray.com/recipes/?search=Sri+Lanka> (Rezeptsammlung)
Kontaktadressen: