



Alles **Kokos**. Wissenswertes rund um die Kokosnuss.

D I E K O K O S P A L M E .



Kokosnuss und **Kokospalme** sind extrem vielfältig nutzbar bis hin zu Kokosfasern. Ursprünglich stammt die Kokosnuss wohl aus **Polynesien** und verbreitete sich infolge guter Schwimmfähigkeit nahezu weltweit. Seit über 4.000 Jahren ist die Kokosnuss unentbehrlich für die Bewohner der Südsee. Seit über 3.000 Jahren baut man sie in Kultur auf Südseeinseln an. Auch in asiatischen Regionen kommt Kokos in viele **herzhafte** oder in **süße Speisen** hinein. Gern reicht man zur Erfrischung eine frisch geöffnete Kokosnuss und trinkt ihren Inhalt. Hier ein kleiner Steckbrief ...

Anbauggebiete heute → nahezu in allen feuchtwarmen [tropischen, subtropischen] Gebieten zu Hause [meist küstennahe Regionen], z.B. (2013) Indonesien [18,3 Mio. t], Philippinen [15,3 Mio. Tonnen], Indien [11,9 Mio. t; besonders im Süden], Brasilien [2,8 Mio. t], Sri Lanka [2,2 Mio. t], Vietnam [1,3 Mio. t], Malaiische Inseln, Thailand, Mexiko, Vietnam, Elfenbeinküste u.a.*

Welternte Kokosnüsse → knapp 45 Millionen Tonnen

Weltproduktion Kopra (getrocknetes Kernfleisch) → knapp 4,8 Millionen Tonnen

Eine kleine Plantage mit 35 Palmen deckt den Jahresbedarf an **Brennstoffen** (trockene Blätter, Steinschalen, verholzte Hochblätter [Spathen] etc.) einer 5-köpfigen Familie in Indien (etwa 3.500 kg). Kokospalmenholz und die Palmwedel verwendet man auch für den **Bau der Hütten**.

* Zahlenangaben wikipedia.de 2017

Botanisches → keine Nuss, sondern eine Steinfrucht; tropischer Baum aus der Familie der Kokosgewächse, *Cocos nucifera* als einzige Art der Gattung (es gibt verschiedene Sorten)

Kokospalme → bis zu 30 m hoch und bis zu 75 Jahre alt [Palme trägt ab dem 10. Lebensjahr bis zu 110 Nüsse]; 3-7 Meter lange, palmentypisch gefiederte Blätter; aus den Blattachsen wachsen etwa ab 7. Jahr verzweigte Blütenstände mit jeweils bis zu 40 weiblichen und über 10.000 männlichen Blüten; gedeiht besonders gut auf sandigem Lehmboden [z.B. an Küsten]

Kokosnuss → 30 cm lang, 2,5 kg schwer, oval, mit dicker, grüner oder gelber faseriger **Fruchthülle** und einem harten **Steinkern** (eigentliche Kokosnuss); äußere braune faserige Kernschale verleiht Schwimmfähigkeit [wichtig für die Verbreitung] und umschließt weiße Fruchtschale aus weißem öligem "Fleisch" [Nährgewebe, Cocos], das getrocknet **Kopra** ergibt, sowie kohlen säurehaltiger wässriger Flüssigkeit [**Kokoswasser**]; 3 Augen an der Oberseite der Nuss, wobei einer nur sehr dünn verschlossen ist [hier heraus wächst der Keimling]



Ernte → ganzjährig von Palmkletterern mittels Machete oder abgerichteten Affen; ein Baum liefert durchschnittlich 40-50 Früchte im Jahr [in Sri Lanka z.B. bis zu 80, in anderen Gebieten gar bis 150 je Baum und Jahr]

pro Hektar und Jahr erntet man etwa 9.000 bis 12.000 Kokosnüsse

Verarbeitung → Entfernung der grünen, wachsigen und wasserdichten Außenschale; nach einer schwammigen Faserschicht stößt man auf die eigentliche Nuss [der Stein], deren braune haarige Schale etwa ½ cm dick ist



Alles Kokos. Bedeutung der Kokosnuss.

M U L T I T A L E N T K O K O S P A L M E .

Inhaltsstoffe der Kokosnuss → viele Ballaststoffe, Kalium, Calcium und Magnesium, Panthenolsäure, Fette [Öle], viel Vitamine [C, B], wenig Eiweiße, Kohlenhydrate [jedoch kaum Zucker] sowie bis zu 50% Wasser im Fruchtfleisch

Wirkung auf die Gesundheit → Stärkung des Immunsystems; sehr nahrhaft; Flüssigkeitszufuhr

Nährwert → 100 g Fruchtfleisch enthalten **1.498 kJ** [358 kcal], also nicht gerade wenig

Kokosöl → auch Kokosnussöl oder Kokosfett ist bei Zimmertemperatur fest; der Anteil an gesättigten Fettsäuren [kaum ungesättigte] ist vergleichsweise hoch und wird schnell ranzig

Kokospalme deckt etwa 8% des weltweiten Pflanzenölbedarfs; die Philippinen sind mit über 15 Mio. Tonnen pro Jahr der weltgrößte Kokosöl-Produzent - davon werden über 80% exportiert.

Irrtum → [Palmöl wird nicht aus der Kokospalme gewonnen, sondern aus den Früchten der Ölpalme!](#) Palmöl ist noch hitzebeständiger als Kokosöl. Leider wird daher aber der Regenwald abgeholzt und extrem viel Chemie eingesetzt, denn der "Hunger" der Lebensmittelkonzerne und auch der Industrie [auch für "Bio"-Diesel, Kosmetika, Reinigungsmittel, Kerzen, Waschmittel etc.] nach Palmöl ist groß.

Kopra → ist das **getrocknete Kernfleisch** der Kokosnuss [meist mittels warmer Luft für 24 Stunden], aus dem **Kokosraspeln** entstehen oder aus dem **Kokosöl** gepresst werden kann

Kokoswasser → leicht süßlicher Inhalt der Nuss; bei geschlossener Nuss keimfrei; wichtiger Trinkwasserersatz [etwa 5-6 Nüsse decken den täglichen Flüssigkeitsbedarf komplett ab]

prickelnde Erfrischung → bei Nüssen von Palmen direkt an der Küste enthält das Kokoswasser wegen des Salzgehaltes des Bodens etwas Kohlensäure und perlt leicht

Kokosmilch → stellt man aus püriertem bzw. ausgeschabtem Fruchtfleisch her, das mit etwas Wasser versetzt und dann ausgepresst wird

viele indische Curries oder einige Cocktails wie Piña Colada enthalten Kokosmilch

Kokoscreme → einfach vermahlene Kokosnussfruchtfleisch, cremig und homogen verrührt

Kokosmus → hergestellt aus frischen [und nicht getrockneten] Kokosnüssen; doppelt vermahlene Kokosnussfruchtfleisch [z.B. als Brotaufstrich oder zum Backen]

Kokosmehl → extrem eiweiß-, ballaststoff-, magnesium-, kalium- und eisenreiches und glutenfreies Mehl; geeignet zum Backen, Andicken von Speisen, in Curries, Smoothies, Müsli etc.

Steinschalen → aus den halbierten Kokosnussschalen stellt man z.B. Trinkgefäße, Salatbestecke, Krüge, Löffel, Vasen, Musikinstrumente und Kunstgewerbe her

Kokosfasern → d.h. die Hüllen der unreifen Kokosnüsse kann man zu Garnen verspinnen, aus denen man Fußbodenbeläge, Matten o.a. herstellt [vor allem in Sri Lanka industriell]

Palmsprossen → junge Palmsprossen sind ein beliebtes Gemüse [auch Palmitos genannt]

Palmherzen → junge Vegetationskegel für Salate [auch von anderen Palmenarten]

Palmzucker, Palmwein, Palmessig → der Blutungssaft der Palme, besonders der Blütenstände, ist reich an Vitamin B und Zucker – durch Vergären gewinnt man Palmwein, durch Destillieren Schnaps [z.B. Arrak], daraus wiederum Essig

Palmzucker gewinnt man auch aus anderen Palmen, z.B. aus der Zuckerpalme, Dattelpalme oder Nipapalme

Kokosblütenzucker und -sirup → der eingedickte Blutungssaft der Blütenstände ist ein Sirup, denn man auch auskristallisieren kann; er enthält zu 95% Saccharose [Rohrzucker] sowie in sehr geringen Mengen Vitamine, Mineralstoffe und Aminosäuren; er besitzt einen karamelligen Beigeschmack

Kokosblütenzucker hat einen relativ geringen glykämischen Index, d.h. der Blutzuckerspiegel steigt nach dem Genuss nicht so stark an



Alles Kokos. Kokos in der Küche.

K O K O S N U S S Ö F F N E N .

Am oberen Nussende befinden sich **3 Augen** – eines davon ist mit nur dünner Haut überzogen, dass man mit einer Messerspitze eindrücken kann, um das Kokoswasser herauslaufen zu lassen. Es ist auch möglich, in eines der drei Augen einen Nagel per Hammer einzuschlagen. Die Nuss selbst wickelt man dann am besten in ein Tuch und zerschlägt sie mit einem Hammer. So lässt sich das weiße "Fruchtfleisch" mit einem Messer entnehmen, um es z.B. zu raspeln. Man kann sie aber auch im Backöfen anrösten [Schale bekommt Sprünge] oder aufsägen.

K O K O S N U S S I N D E R K Ü C H E .

Lagerung → Kokosnüsse nicht zu lange lagern – sie trocknen aus und schmecken seifig

Frischegrad → frische Kokosnüsse gluckern beim Schütteln

Kokos im Handel → ganze Kokosnüsse, Kokosraspeln [Backregal], Kokosmilch, Kokoscreme [mehr Fett] sowie Kokosmilch- bzw. Kokoscremepulver [enthält viel weniger Fett; rührt man mit Wasser an]

Mit Koks kochen → Kern"-fleisch" für pikante Speisen, Süßspeisen, Milcherzeugnisse, Kokoscreme, Kokosmilch, Kokosraspel, Drinks; Liköre; Öl; Backwaren

Piña Colada → ein Cocktail aus Ananassaft, Kokosnusscreme und weißem Rum, der in den 1950-er Jahren erfunden wurde

Tipp → Sind ihnen Gerichte zu scharf, so trinken sie nicht, sondern streuen Kokosraspel darüber! [Niemals Wasser trinken, den das verstärkt die Schärfe noch, höchstens Milch.] Kokosmilch oder -raspel geben zudem vielen Gerichten einen exotischen Touch.

Kokos-Chutney → 200 g Kokosraspel, 125 mL Wasser und 3 EL Zitronensaft werden zu einer glatten Masse püriert [z.B. Mixer, Zauberstab]. 1 Zwiebel wird fein gehackt, ebenso ein Stück Ingwer [5 cm] sowie 1 frische Chilischote fein geschnitten. Alles kommt zum Kokospüree und nochmals kurz durchpürieren. Nun in einer Pfanne in etwas Öl 1 EL schwarze Senfkörner ca. 30 Sekunden braten. Dazu kommt 1 EL weiße [geschälte schwarze] Linsen, die ebenfalls ca. 2 min mitgeröstet werden. Jetzt kommt die Kokosmasse in die Pfanne dazu und alles wird nochmals 2 min unter Rühren geröstet. Das Chutney salzen und abkühlen. Mit 3 EL Zitronen- oder Limettensaft leicht säuerlich abschmecken.

Hähnchen-Curry mit Kokosmilch → Wir verzichten hier auf Mengenangaben, da dies leicht variierbar ist. Brate gehackten Knoblauch und Zwiebeln an und entferne diese wieder aus der Pfanne. Nun brate darin Hähnchengeschnetzeltes an, auch etwas gebräunt. Dann gibt man frische Chili hinzu und die Zwiebel-Knoblauch-Mischung. Nun brät man rote Curry-Paste mit und löscht nach 1 min mit Kokosmilch ab. Das Ganze soll noch eine Weile köcheln. Anschließend fügt man Salz, Pfeffer und Rosen-Paprika hinzu. Variierbar ist das noch mit etwas Zimt und Kardamom. Am Ende fügt man einige Löffel Naturjoghurt hinzu [umrühren; nicht mehr aufkochen].

Kokos-Limetten-Tarte [12 Stücke] → 2 Limetten heiß abwaschen, Schale abreiben sowie Saft auspressen. Saft mit 100 g Kokosraspeln mischen und ziehen lassen. 60 Eiswaffeln in einen Gefrierbeutel geben und mittels Kuchenrolle fein zerdrücken. Waffelkrümel mit 100 g weicher Butter verkneten; den Teig in eine runde [Tarte-]Form [20-26 cm Durchmesser] mit feuchten Fingern drücken. 200 g Schlagsahne und 75 g Zucker steif schlagen. 400 g Doppelrahm-Frischkäse mit den Kokosraspeln und der geraspelten Limettenschale verrühren, die Sahne unterheben. Die Käse-Sahne-Masse auf den Teig in der Form geben und glattstreichen. Eine weitere Limette heiß abwaschen, in dünne Scheiben schneiden. Die kalte Tarte mit den Limettenscheiben belegen und servieren.



Alles Kokos. Fairer Handel.



Faire Entscheidung → Durch den Einkauf bei uns im Eine Welt Laden verbessern sich die Arbeits- und Lebensbedingungen der Kleinbauern und ihrer Familien.

Du erhältst bei uns aus **fairem Handel** beispielsweise Schokoladen und Riegel mit Kokosfüllung, Kokosraspel und –chips sowie Kokosmilch, Kokosblütenzucker und –sirup. Zudem gibt verschiedene Kunstgewerbeartikel aus Kokosnussschalen. Auf Anfrage ordern wir außerdem Matten und Auslegware aus Kokosfasern.

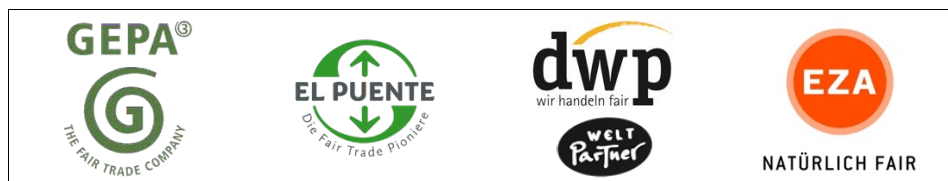
Fair gehandelte Kokosprodukte stammen meist zugleich aus Bio-Anbau.

An diesen Zeichen erkennst Du im Regal **fair gehandelte Produkte**.



Produkte mit WFTO-Siegel sollen langfristig zu **100% Komponenten aus Fairem Handel** enthalten. **Bei El Puente ist das jetzt schon so.** Mischprodukte mit dem Fairtrade-Siegel müssen mindestens 20% Zutaten aus Fairem Handel enthalten.

Auch die Logos der **Fairhandelsorganisationen** selbst sind ein Erkennungsmerkmal. Hier nur einige ausgewählte Beispiele ...



Fairer Handel macht den Unterschied. Beispielsweise ...

- keine Auktionen, **kein Börsenhandel**, keine direkte Abhängigkeit von Weltmarktschwankungen, **keine Zwischenhändler** oder Makler
- **keine Profite** → im Fairen Handel profitieren die Plantagenarbeiter
- **Direktkontakt** zu den Produzenten (keine Zwischenhändler)
- **gerechter Lohn** (stabiles Einkommen) und gerechte Erzeugerpreise
- **gesicherte feste Abnahmepreise**, Vorfinanzierung und langfristige Abnahmeverträge; kostendeckender Einkaufspreis
- Finanzierung von **sozialen Entwicklungsprojekten** aus der Fairtrade-Prämie [z.B. Bau von Schulen, Wasserleitungen, Gesundheitsstationen; Kleinstkredite für Bauern etc.]
- Verarbeitung und Verpackung meist direkt im **Erzeugerland** [zusätzliche Arbeitsplätze]
- Förderung der **Gleichberechtigung** von Frau und Mann
- **Mitspracherecht**, Zugang zu **Beratung** und **Schulung**
- Unterstützung bei Anpassung an Klimawandel sowie bei Umstellung auf **Bio-Anbau**
- qualitativ **hochwertige Produkte**

Quellen

Internet: gepa.de, el-puente.de, wikipedia.de, kokos-nuss.de, kokos-seite.de [für Kinder], biothemen.de

Literatur: Exotische Früchte, Verlag Edition XXL GmbH 2002; Indisch kochen [Bikash und Marcela Kumar; Gräfe und Unzer GmbH München 1994]

TV-Sendungen: Die kulinarischen Abenteuer der Sarah Wiener in Asien, ARTE, 17.09.2014