

# Kokosnuss – der vielseitige Exot



## Geschichte und Verwendung

In der Vorstellung der Menschen prägt keine Baumart das Bild tropischer Traumstrände so sehr wie die Kokospalme. In vielen Ländern wird sie auch der „Baum des Himmels“ genannt. Kokospalmen werden seit mind. 3.000 Jahren kultiviert und liefern den Bewohnern tropischer Küsten seit Jahrtausenden eine hervorragende Nahrungs- und Rohstoffquelle. Ihre Früchte liefern gehaltvolle Nahrung und Getränk. Das Holz der Bäume wird als wertvolles Baumaterial für Hütten, die Blätter als Dachbedeckung, die Fasern zum Flechten von Hauswänden, Körben und Matten geschätzt.

## Botanik

Die Kokosnuss ist eine Steinfrucht und kann bis zu 1 kg schwer werden. Die Nüsse sind in eine dünne, grüne bis hellbraune, lederartige Schale gehüllt, darunter befindet sich eine dicke, faserige Unterschicht. Der Kern besteht aus einer sehr harten Schale, einer darunterliegenden rot-braunen Haut und dem weißen Fruchtfleisch. Die Kokospalme (bot. *Cocos nucifera*) ist ein tropischer Schopfbaum, der 20 – 25 Meter hoch wird. Als Schopfbaum bildet sie keine Kronen, vielmehr trägt sie einen dichten Schopf großer Blätter. Er besteht aus etwa 30 drei bis sieben Meter langen gefiederten Blättern, die zwischen 10 und 15kg wiegen und in zahlreiche Blattsegmente aufgeteilt sind. Im ersten Jahr stehen die Blätter aufrecht, im zweiten waagrecht und im dritten Jahr hängen sie herab, bevor sie dann absterben. Pro Jahr entwickeln Kokospalmen 12 – 19 neue Blätter. Ab dem sechsten Jahr wachsen aus den Blattachsen die verzweigten Blütenstände mit jeweils bis zu 40 weiblichen und über 10.000 männlichen Blüten, die durch Wind und Insekten bestäubt werden. Der Baum trägt das ganze Jahr über Früchte, die in seiner Krone in Gruppen verschiedener Entwicklungsstadien wachsen, so dass reife Kokosnüsse ständig nachwachsen. Das Höchstalter der Kokospalmen liegt zwischen 100 – 120 Jahren, wobei sie ihre volle Fruchtleistung zwischen 15 und 60 Jahren entwickeln. Der Ertrag liegt bei 30–40 Früchten pro Baum und Jahr.



Die Kokosnüsse werden mit den kaliumreichen Fasern der Nüsse gedüngt



Die Ernte erfolgt mittels langer Stöcke



Zunächst werden die Nüsse geknackt



Anschließend werden sie mit Wasser gründlich gereinigt

## Herkunft: Sri Lanka

Unsere Kokosnüsse sind fair gehandelt und stammen aus unserem HAND IN HAND-Projekt auf Sri Lanka. In der fruchtbaren „Kokostriangel“ im Südwesten von Sri Lanka liegt die Farm von Mrs. und Mr. Wijeyasena. Zusammen mit ihrer Tochter leiten sie die bekannte Kokos-Plantage, die vor über 20 Jahren als Partner von RAPUNZEL NATURKOST das erste Bio Zertifikat in dieser Region erhalten hat. Seitdem sind viele Kokos-Anbauer ihrem Beispiel gefolgt. 13 Familien bewirtschaften mittlerweile eine Fläche von ca. 270 Hektar biologisch.

## Das Besondere am biologischen Anbau von Kokosnüssen

Die Kokospalmen werden in Mischkultur mit Ananas, Bananen, Pfeffer und Kaffee angebaut. Manche Bauern betreiben auch Weidewirtschaft unter den Kokospalmen. Gedüngt werden die Palmen, indem die Bauern die kaliumreichen Faserhüllen in halbkreisförmigen Gräben um die die Palmen eingraben, wodurch der Baum seine Nährstoffe erhält und das Wasser besser speichern kann.

## Die Bedeutung von HAND IN HAND für die Kokosbauern

Sehr wichtig sind die persönliche Betreuung, die Überwachung der Verarbeitung sowie die Organisation des Projekts vor Ort durch den RAPUNZEL-Mitarbeiter. RAPUNZEL garantiert die Abnahme aller Kokosnüsse zu fairen Preisen und zahlt den Bauern eine zusätzliche Bio-Prämie. Damit bekommen die Arbeiter auf den Plantagen und in der Fabrik von Desicolanka im regionalen Vergleich 10–20% höhere Löhne. Außerdem wird für Sozialleistungen wie Unterkunft, Mahlzeiten und eine zusätzliche Krankenversicherung gesorgt. Das RAPUNZEL-Projekt gewährleistet so menschenwürdige, sichere Arbeitsbedingungen und gibt die Gewissheit, dass keine Kinder dort arbeiten.

## Ernte und Verarbeitung

Die Kokosnüsse werden alle 6–7 Wochen geerntet und zunächst auf den Feldern gelagert und von ihrer Faserhülle befreit. In der Fabrik von

Desicolanka erfolgt die weitere Verarbeitung: Die Arbeiter zerschlagen die harte Schale und entfernen die braune Innenhaut der vorsortierten Kokosnüsse.

Das schneeweiße Fruchtfleisch wird nun gewaschen, in 100 °C heißem Wasser sterilisiert, geraspelt und getrocknet. So entstehen die leckeren Kokosraspeln und -chips, die dann in Deutschland bei RAPUNZEL verpackt und weiterverarbeitet werden.

Für RAPUNZEL Kokosmilch wird das Kokosnussfleisch in sehr heißem Wasser gewaschen, so dass es zerfällt. Diese Masse wird in einer Schneckenpresse gepresst und so die konzentrierte Milch gewonnen. Diese Milch wird gerührt und erhitzt. Anschließend wird Wasser beigemischt, um die Milch auf den gewünschten Fettgehalt zu verdünnen und die besonders cremige Konsistenz zu erhalten – ganz ohne jegliche Zusätze!

## Ernährungsphysiologische Bedeutung

Aus ernährungsphysiologischer Sicht nimmt die Kokosnuss in der Reihe der Nüsse eine Sonderstellung ein, denn sie liefert mit einem Fettgehalt von 36,5% weniger Fett als andere Nüsse, jedoch dominieren die gesättigten Fettsäuren. Obwohl gesättigte Fette als ungesund gelten, zeigen Studien, dass Kokosfett im Gegensatz zu Butter den Fettstoffwechsel positiv

beeinflusst. Der Effekt beruht wohl auf den im Kokosfett vorherrschenden mittelkettigen Fettsäuren. Günstig stufen Experten beispielsweise den hohen Gehalt an Laurinsäure ein, die das vorteilhafte HDL-Cholesterin erhöht, das vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen schützt. Auch enthält die Kokosnuss jede Menge Eiweiß, Vitamin B und wichtige Mineralstoffe, wie Natrium, Kalium, Magnesium und Eisen.

## Verwendung

Abgesehen von den vielen gesunden Inhaltsstoffen schmecken Kokosnüsse einfach köstlich exotisch und sind vielseitig einsetzbar. Als Raspel, Chips und Kokosmilch sind sie sowohl in herzhaften als auch in süßen Gerichten und Backwaren. Ob ins Müsli, für die asiatische Küche, tolle Backideen oder einfach so genascht – Kokosnüsse sind ein exotischer Genuss. Kokosfett eignet sich zum Braten und hat einen tollen Kokosgeschmack. Kokosmilch ist ein veganer Ersatz für Menschen, die keine Kuhmilch vertragen. RAPUNZEL Kokosmilch ist ideal für die kalte und warme Küche. Suppen (z.B. Kürbiskernsuppe) oder Indisches Curry werden besonders cremig. Kokosquark, Süßspeisen und Pina Colada bekommen aufgrund des ausgeprägten süß-nussigen Aromas der Kokosnüsse aus Sri Lanka eine besondere Note.

## Kokosnuss sprichwörtlich

Ein Affe, auf einem Baum, bewarf einen Mann mit einer Kokosnuss. Der Mann hob die Kokosnuss auf, trank die Milch, aß das Fruchtfleisch und machte sich eine Schüssel aus der Schale.

Sprichwort aus Indien:

Die Kokospalme hat so viele Nutzungsmöglichkeiten wie das Jahr Tage.



Diese Arbeiterin befreit die Nüsse von den braunen Schalen



## FAQs – die häufigsten Fragen an uns:

### Entsprechen Kokosraspel und Kokoschips Rohkostqualität?

Unsere Kokoschips wie auch die Kokosraspel entsprechen nicht Rohkostqualität, da sie während der Herstellung mit Wasserdampf behandelt und anschließend mit Heißluft getrocknet werden. Dadurch können wir die mikrobiologische Qualität gewährleisten.

### Wie wird Kokosmilch hergestellt?

Das Kokosnussfleisch wird in heißem Wasser gewaschen und zerfällt. Danach wird die Kokosmilch durch Pressen extrahiert und anschließend pasteurisiert (86 °C/15 Sek). Vor dem Abfüllen wird der Fettgehalt (22%) bestimmt und die Milch anschließend homogenisiert. Nach dem Abfüllen werden die Dosen bei 125 °C ca. 20 Minuten lang erhitzt und so sterilisiert.