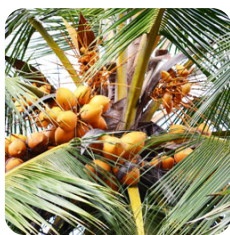


Alles über Kokos ○ Die **Kokospalme**

**Kokosnuss** und **Kokospalme** sind extrem vielfältig nutzbar bis hin zu den 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.

Alles über Kokos ○ **Anbau und Anbauggebiete**

Heute ist die Kokospalme in nahezu allen feuchtwarmen [**tropischen, subtropischen**] Gebieten zu Hause [meist küstennahe Regionen], z.B. (2018) Indonesien [18,55 Mio. t] , Philippinen [14,7 Mio. Tonnen], Indien [11,7 Mio. t; besonders im Süden], Sri Lanka [2,6 Mio. t], Brasilien [2,3 Mio. t], Vietnam [1,6 Mio. t], Papua Neuguinea [1,2 Mio. t], Mexiko [1,1 Mio. t], Thailand u.a.\*

**Welternte** Kokosnüsse → knapp 62 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 gerundet nach wikipedia.de, Stand Februar 2021

Alles über Kokos ○ **Botanisches**

Die „Kokosnuss“ ist keine Nuss, sondern eine **Steinfrucht**. Der tropische Baum aus der Familie der Kokosgewächse, *Cocos nucifera* ist die einzige Art der Gattung; es gibt verschiedene Sorten.

Eine **Kokospalme** wird bis zu 30 m hoch und bis zu 75 Jahre alt [die Palme trägt ab dem 10. Lebensjahr bis zu 110 Nüsse]. Sie besitzt 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. Die Pflanze gedeiht besonders gut auf sandigem Lehmboden [z.B. an Küsten].

Alles über Kokos ○ Die **Kokosnuss**

Eine **Kokosnuss** wird bis zu 30 cm lang und 2.5 kg schwer. Sie ist oval, mit dicker, grüner oder gelber faseriger **Fruchthülle** und einem harten **Steinkern** (eigentliche Kokosnuss) versehen. Die äußere braune faserige Kernschale verleiht ihr die Schwimmfähigkeit [wichtig für die Verbreitung] und umschließt die weiße Fruchtschale aus weißem öligem "Fleisch" [Nährgewebe, Cocos], das getrocknet **Kopra** ergibt, sowie im Innern eine kohlen säurehaltige wässrige Flüssigkeit [**Kokoswasser**]. An der Oberseite der Nuss sieht man 3 Augen, wobei eines nur sehr dünn verschlossen ist [hier heraus wächst der Keimling].

Alles über Kokos ○ **Ernte und Verarbeitung**

Die **Ernte** erfolgt 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].

*pro Hektar und Jahr erntet man etwa 9.000 bis 12.000 Kokosnüsse*

Bei der **Verarbeitung** entfernt man die grüne, wachsige und wasserdichte Außenschale. Nach einer schwammigen Faserschicht stößt man auf die eigentliche Nuss [der Stein], deren braune haarige Schale etwa ½ cm dick ist.





## Alles über Kokos Inhaltsstoffe und Gesundheit

**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

## Alles über Kokos Multitalent Kokospalme

**Palmbblätter** → z.B. als Baumaterial in den Tropen

**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]

*→ Zu Palmzucker und Kokosöl siehe folgende Kapitel.*

## Alles über Kokos Kokosblütenzucker

**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 und ist weniger süß

*Kokosblütenzucker hat einen relativ geringen glykämischen Index, d.h. der Blutzuckerspiegel steigt nach dem Genuss nicht so stark an. Dennoch ist er nicht wesentlich besser für die Gesundheit als Haushaltszucker.*



## Alles über Kokos ○ Kokosöl

**Kokosöl** [auch Kokosnussöl oder Kokosfett] ist bei Zimmertemperatur fest und wird relativ schnell ranzig. Im Vergleich zu anderen Pflanzenölen sind allerdings nur wenig ungesättigte Fettsäuren in Kokosöl vorhanden, sondern überwiegend gesättigte [allein die Hälfte davon Laurinsäure (Dodecansäure)]. Daher ist es im Vergleich ernährungsphysiologisch nicht so hochwertig, jedoch recht hoch erhitzbar.

Kokospalmen decken etwa 2% des weltweiten Pflanzenölbedarfs; die Philippinen sind mit über 15 Mio. Tonnen pro Jahr der weltgrößte Kokosöl-Produzent. Davon werden über 80% exportiert.

**Hinweis** → Palmöl wird übrigens 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 [u.a. für "Bio"-Diesel, Kosmetika, Reinigungsmittel, Kerzen, Waschmittel etc.] nach Palmöl ist groß.

## Alles über Kokos ○ Öffnen einer Kokosnuss

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.

## Alles über Kokos ○ Die Kokosnuss in der Küche

**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 Kokos kochen** → Kern"-fleisch" für pikante Speisen, Süßspeisen, Milcherzeugnisse; Kokoscreme, Kokosmilch, Kokosraspeln, Drinks und Liköre; Öl zum Braten und für Backwaren

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

**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 über Kokos Kokos-Handel Bio+Fair

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, Kokoscreme, 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 von **Fairhandelsorganisationen** und -initiativen selbst sind ein Erkennungsmerkmal. Hier nur einige ausgewählte Beispiele ...



**Fairer Handel** bedeutet beispielsweise ...

- Zusammenschluss von Kleinbauern in **Kooperativen**
- keine Auktionen, **kein Börsenhandel**, keine direkte Abhängigkeit von Weltmarktschwankungen, **keine Zwischenhändler** oder Makler
- **keine Profite** → im Fairen Handel profitieren die Plantagenarbeiter(innen) sowie die Kooperativen und die Konsumenten, jedoch keine Großkonzerne, deren Manager sich den Profit in die Tasche stecken und immer reicher werden.
- **Direktkontakt** zu den Produzenten (keine Zwischenhändler)
- **gerechter Lohn** (stabiles Einkommen) und gerechte Erzeugerpreise
- **gesicherte feste Abnahmepreise** [Fair-Trade-Mindestpreise], Vorfinanzierung (bis zu 60%, bei El Puente bis 100%) und langfristige Abnahmeverträge; kostendeckender Einkaufspreis
- Finanzierung von **sozialen Entwicklungsprojekten** aus der Fairtrade-Prämie [beispielsweise Bau von Schulen und Gesundheitsstationen, Kauf von Maschinen und LKW, Bau von Trinkwasserleitungen, Gewährung von Kleinstkrediten für die Bauern, Ausbildungsprogramme, Unterstützung von Initiativen gegen Kinderarbeit und -prostitution etc.]
- Verarbeitung und Verpackung meist direkt im **Erzeugerland** [zusätzliche Arbeitsplätze]
- Förderung der **Chancengleichheit** und **Chancengerechtigkeit** von Frau und Mann
- **Mitspracherecht**, Zugang zu **Beratung** und **Schulung**
- Unterstützung bei Anpassung an Klimawandel sowie bei Umstellung auf nachhaltigen und **Bio-Anbau**
- **qualitativ hochwertige Produkte** [keine Massenware]

### Quellen

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

