

Kokosnuss – das musst du über die Wunderfrucht wissen



Piña Colada, Batida de Coco – von diesen Cocktails hast du wahrscheinlich bereits gehört und vielleicht das ein oder andere Glas auch schon getrunken. Keine Frage, beides leckere Cocktails, mit denen direkt karibisches Flair aufkommt. Frische Kokosnuss kann aber noch viel mehr, als alkoholische Drinks verfeinern.

Wie gesund ist Kokosnuss?

Ihr Name führt gerne zu Verwirrungen, denn die **Kokosnuss** ist gar keine Nuss, sondern eine sehr große einsamige Steinfrucht, die bis zu 2500 Gramm wiegen kann. Die frische Kokosnuss enthält beispielsweise etwa 36% Fett, 4% Eiweiß, 9% Ballaststoffe und 1,2% Mineralien.

Dafür liegt der Fettgehalt im sogenannten Kopra, dem getrockneten Fruchtfleisch, bei etwa 63-70%. Es handelt sich hierbei um gesättigte Fettsäuren mit einem hohen Anteil an Laurinsäure und mittelkettigen Fettsäuren (MTC). Laurinsäure gilt als besonders bekömmlich mit einer antiviralen und antimikrobiellen Wirkung. MTC sollen sogar beim Abnehmen helfen. Zu den Aussagen fehlen noch umfassende Studien. Sicher ist: Die frische Kokosnuss enthält viele Ballaststoffe und das Kokoswasser ist reich an Kalium. In rauen Mengen ist Kokosnuss aber alles andere als ein Schlankmacher: 100 Gramm Kokosfleisch schlagen mit rund 370 kcal zu Buche.



Aber egal in welcher Form, die Kokosnuss schmeckt einfach köstlich. Von Kokosöl, Kokoswasser, Kokosflocken, Kokosblütenzucker bis hin zu Kokosmilch ist sie extrem vielseitig und verleiht süßen und pikanten Speisen ein feines, süßliches Aroma.

Das Kokosnuss-Update für deinen Speiseplan

Kokosöl

Kokosöl ist ein Allrounder in der Küche, denn es eignet sich für süße und pikante Gerichte gleichermaßen. Ähnlich wie Butter ist es bei Raumtemperatur fest und verflüssigt sich schnell bei Wärmezufuhr. Deshalb wird Kokosöl zum Kochen, Braten und Backen verwendet. Du kannst die Butter beim Backen sogar teilweise durch Kokosöl ersetzen, sodass deine Backwaren eine frische, leicht nussige Geschmacksnote erhalten.

Kokoswasser

Eine junge, noch grüne frische Kokosnuss enthält in ihrem Hohlraum etwa 1 Liter Flüssigkeit. Dieses süßliche, klare Kokoswasser ist fast fettfrei und wird weniger, je reifer die Kokosnuss ist. Da es außerdem keimfrei ist und viele Vitamine enthält, gilt Kokoswasser in vielen Ländern, hauptsächlich in den Anbauländern Philippinen, Brasilien, Indien oder Indonesien, als Trinkwasserersatz. Statt zu Saft oder herkömmlichem Mineralwasser zu greifen, kannst du also einfach mal eine junge Kokosnuss öffnen und dich auf die tropische Art und Weise erfrischen.

Kokosnuss – das musst du über die Wunderfrucht wissen

Kokosflocken

Kokosflocken machen sich vor allem gut zum Backen, Frühstück oder zu Desserts, zum Beispiel in Müsli, Joghurt oder auf Früchten. Dabei solltest du jedoch darauf achten, dass du ausschließlich ungesüßte Flocken nimmst, da die gesüßten Flocken kleine Zuckerbomben sind.

Kokosblütenzucker

Kokosblütenzucker schmeckt überraschenderweise gar nicht nach Kokos, sondern wunderbar karamellig und zergeht – dank des niedrigen Schmelzpunktes – buchstäblich auf der Zunge. Er wird aus dem Nektar der Kokospalme gewonnen, zu Sirup eingekocht und anschließend gemahlen. Im Gegensatz zu herkömmlichem Haushaltszucker, soll Kokosblütenzucker einen geringen glykämischen Index aufweisen, also den Blutzuckerspiegel langsam und gleichmäßig ansteigen lassen. Besonders für Diabetiker wäre der Süßstoff aus der Karibik damit eine interessante Option. Allerdings fehlt es bisher an aussagekräftigen Studien, die diese Eigenschaft umfassend belegen. Bis dahin gilt: Ja zu Kokosblütenzucker, aber bitte in Maßen.

Kokosmilch

An dieser Stelle kommen Piña Colada und Batida de Coco wieder ins Spiel. Denn für die Cocktails ist Kokosmilch unverzichtbar. Aber sie kann auch hervorragend für Curries oder auch als Milchersatz in Kaffee oder Smoothies verwendet werden. Kokosmilch wird übrigens gerne mit dem bereits erwähnten Kokoswasser verwechselt. Dabei wird sie hergestellt, indem das frische Fruchtfleisch mit Wasser püriert und anschließend ausgepresst wird. Dadurch entsteht die milchige Flüssigkeit, die in Kombination mit Kokosfett als Cream of Coconut sogar noch dickflüssiger und cremiger wird.

Kokosmehl

Kokosmehl wird aus dem Fruchtfleisch – getrocknet, entölt und dann gemahlen – der Kokosnuss gewonnen. Für alle, die sich glutenfrei oder low-carb ernähren, aber auf Kuchen, Törtchen und Co. nicht verzichten möchten, ist es eine super Alternative zu konventionellem Weizenmehl. 100 Gramm Kokosmehl enthalten lediglich 4 Gramm Kohlenhydrate, bringen aber dafür jede Menge Ballaststoffe und Eiweiß mit. Noch ein kleiner Tipp, wenn du mit Kokosmehl backen möchtest: Da es extrem

saugfähig ist, kannst du Weizenmehl in deinem Rezept nicht einfach 1:1 ersetzen. Je 100 Gramm Weizenmehl entsprechen etwa 20 Gramm Kokosmehl und für saftige Backwaren braucht es ggf. noch ein zusätzliches Ei.

Wenn du möchtest, kannst du deine Speisen also von morgens bis abends mit Kokosaroma auffrischen. Bei so viel Kokos-Power, können ein paar Küchentricks zum Öffnen, Aufbewahren und Verwenden der Kokosnuss nicht schaden, oder?

Kokosnuss knacken: So funktioniert's

Eine frische Kokosnuss bereitet erst mal Kopfzerbrechen: Das essbare Innere wird von zwei Schichten ummantelt und vor allem die solide, äußere Schale lässt sich nicht ohne weiteres öffnen. Wenn du einmal den Dreh raus hast, ist es aber eigentlich ganz einfach:

1. Halte einen Schraubenzieher und einen Hammer oder ein schweres Küchenmesser bereit.
2. Siehst du die drei runden Vertiefungen – die „Augen“ – auf der Oberfläche der braunen Kokossschale? Fühle mit dem Fingernagel, welche der Vertiefungen am leichtesten nachgibt und setze dort den Schraubenzieher an. Bohr ein Loch in die Kokosnuss und gieß das Wasser in eine Schüssel oder in die Spüle ab.
3. Die Kokosnuss bricht am leichtesten an ihrer Mittellinie, die rundherum verläuft. Schlage mit der Spitze des Hammers oder der Rückseite (!) eines schweren Messers entlang der Mittellinie bis die Schale bricht. Jetzt kannst du die Kokosnuss einfach in zwei Hälften brechen und das Fruchtfleisch mit einem scharfen Messer herauslösen.

Wie lange kannst du eine Kokosnuss aufbewahren?

Eine frische Kokosnuss mit intakter Schale hält sich im Kühlschrank über mehrere Wochen. Im Zweifelsfall bietet dir der Schütteltest einen ersten Anhaltspunkt, ob deine Kokosnuss noch genießbar ist: Schüttle sie leicht hin und her. Ein deutliches Gluckern ist meistens ein gutes Zeichen und du kannst die Kokosnuss bedenkenlos öffnen. Hört sich das Innere eher klumpig an, entsorgst du sie am

Kokosnuss – das musst du über die Wunderfrucht wissen

besten sofort.

Einmal angebrochen, solltest du Kokoswasser und Fruchtfleisch in luftdichte Behälter verpacken und kühl lagern. So halten sie sich etwa 3-4 Tage.

Kokosnuss-Nerdwissen

Wusstest du...

- Dass die Kokosnuss ihren Namen angeblich den drei runden „Augen“ auf ihrer Schale verdankt? Laut dem Oxford English Dictionary wurde die Nuss Mitte des 16. Jahrhunderts von spanischen/portugiesischen Seeleuten als „coco“ – „Fratze“ – bezeichnet, weil die markanten Einkerbungen an ein Gesicht erinnern.
- Dass für die Kokosernte häufig dressierte Affen eingesetzt werden? Die kleinen Erntehelfer bewegen sich auf den hohen Kokospalmen nicht nur sicher, sondern sind auch weitaus flinker bei der Arbeit als ihre menschlichen Kollegen.
- Dass ungeerntete Kokosnüsse ganz schön gefährlich sein können? Wenn die reifen Früchte vom Baum fallen, entwickeln sie je nach Höhe und Eigengewicht eine ungeahnte Aufschlagskraft. Jährlich kommen etwa 150 Menschen durch herabfallende Kokosnüsse ums Leben.

Noch schnell ein paar Rezeptideen für Kokosnuss-Fans