

Gut zu wissen

Kokos

Die Kokospalme ist ein Tropengewächs und kann 25 -30 m hoch und über 100 Jahre alt werden. Reife Früchte wachsen das ganze Jahr an der Palme. Eine reife Kokosnuss wiegt bis zu 2,5 kg. Die Kokosnuss ist eine Steinfrucht, deren Aufbau der des Pfirsichs ähnelt.

Alle Teile der Kokospalme können genutzt werden:

Blätter: Dachabdeckung, Besen, Körbe

Holz alter Palmen: Liegemöbel, Hauswände, Brennmaterial

Fasern um die Nuss herum: Garne, Seile, Matten, Füllmaterial für Matratzen, Kokoblock als Alternative zu torfhaltiger Blumenerde

Kokosnussschale: Deko-Schalen

Kokoswasser: durstlöschendes Getränk

Blüten: Kokosblütenzucker

Fruchtfleisch: Kokosmilch, Kopra aus getrocknetem Fruchtfleisch zur Herstellung von Kokosöl, Kokosraspeln, Kokoschips und Kokosmehl.

Kokosmilch

Die äußerste Faserschicht und die harte Schale werden entfernt. Das Kokosfleisch wird stark zerkleinert gepresst. Wasser wird zugesetzt und erneut gepresst. Die durch das Nassverfahren gewonnene Kokosmilch enthält bis zu 20 % Fett und müsste daher eigentlich Kokosahne heißen. Die K-Milch wird nach der Pressung sofort in Dosen abgefüllt. Wegen des hohen Fettgehalts kann sie nicht dauerhaft homogenisiert werden. Deshalb entmischen sich Fett- und Wasseranteile und müssen vor der Verwendung durch Rütteln oder Schütteln neu vermischt werden. Im konventionellen Handel werden daher häufig Emulgatoren und Stabilisatoren zugegeben. Unter 24° C härtet das Fett. Daher findet man beim Öffnen der Dose im oberen Teil keine Flüssigkeit, sondern eine härtere Schicht (Fett), während sich im unteren Teil die Flüssigkeit abgesetzt hat. Die Kokosmilch im Weltladen ist ein zertifiziertes Bio-Produkt ohne Emulgatoren und Stabilisatoren.

Kokosöl

Das weiße Fruchtfleisch der Kokosnuss wird getrocknet. Es entsteht Kopra. Daraus werden Kokosöl, Kokosraspeln, Kokoschips und Kokosmehl hergestellt. Die aus Kopra hergestellten Kokosraspeln werden kalt ausgepresst und daraus das native Kokosöl gewonnen. Neben diesem Trockenverfahren kann Kokosöl auch im Nassverfahren hergestellt werden. Dabei wird das feuchte, zerkleinerte Fruchtfleisch ausgepresst und die Kokosmilch wird zentrifugiert. Bei beiden Verfahren entstehen durch die Kaltpressung native Öle. Durch den Pressvorgang entsteht Eigenhitze, die jedoch nicht mehr als 38 ° C beträgt.

Kokosöl eignet sich wegen des hohen Siedepunkts gut zum Backen, Braten und Frittieren. Es spritzt weniger als andere Öle. Durch die antibakterielle Eigenschaft wird Kokosöl in der Kosmetik und zur Körperpflege eingesetzt, z. B. als Hand-, Körper-, Gesichtscreme oder zur Lippenpflege.

Kokosmehl

Beim Herstellen von Kokosöl bleibt der faserige Teil des Fruchtfleisches (Trester oder Kokospresskuchen) zurück. Er wird fein gemahlen und kommt als weißes, sehr trockenes und feines Kokosmehl in den Handel. Im Unterschied zu Kokosmehl enthalten Kokosraspeln noch

Kokosöl. Das Mehl weist nur sehr wenig Fett auf und hat eine sehr feine Struktur. Es ist sehr ballaststoffhaltig und fördert die Verdauung. Kokosmehl kann als Ballaststoff allen süßen und pikanten Speisen in geringer Menge beigemischt werden. Es enthält kein Gluten und ist sehr trocken. Daher ist es kein Mehlersatz.

Im Weltladen erhalten Sie Kokosmilch, Kokosöl, Kokosmehl, Kokosraspeln, Kokoschips, Schoko-Kokos-Riegel, Mango-Kokos-Bällchen, Dinkel-Kokos-Gebäck, Kokosblütenzucker, Kokoschalen, Kokos-Fußmatten und den Kokoblock.