

Köstliches aus Sri Lanka



Kokosnuss



Die Kokosnüsse werden zunächst unter den hohen Palmen getrocknet



Mit Hilfe langer Stöcke werden die Nüsse geerntet



Die grüne Außenschale der Kokosnuss wird direkt vor Ort abgeschält

Geschichte und Verwendung

Kokosnüsse sind seit Jahrtausenden eine beliebte Nahrungs- und Rohstoffquelle. Aufgrund des köstlichen Geschmacks und der positiven Eigenschaften wird Kokos auch in unseren Breiten immer beliebter.

Botanik

Kokosnüsse sind bis zu 1 kg schwere Steinfrüchte. Die Nüsse sind von einer dünnen, lederartigen Schale umhüllt, unter der sich eine dicke, faserige Unterschicht befindet. Der Kern selbst besteht aus einer harten Schale, welche das von einer rotbraunen Haut überzogene weiße Fruchtfleisch schützt. Kokospalmen werden bis 25 Meter hoch. Ab dem sechsten Jahr wachsen die verzweigten Blütenstände. Der Baum trägt das ganze Jahr über Früchte in verschiedenen Entwicklungsstadien, so dass ständig Kokosnüsse nachreifen. Eine Palme liefert 30 bis 40 Früchte pro Jahr und wird bis zu 120 Jahre alt.

Herkunft: Sri Lanka

Die ökologisch angebauten Nüsse für RAPUNZEL kommen aus Sri Lanka. Die Kokospalmen werden in Mischkultur angebaut. Gedüngt werden die Palmen mit den kaliumreichen Kokosfasern, die um die Palmen eingegraben werden. Dadurch wird das Wasser besser gespeichert und die Palme erhält alle wichtigen Nährstoffe.

Ernährungsphysiologische Bedeutung

Die Kokosnuss nimmt in der Reihe der Nüsse eine Sonderstellung ein. Mit 36,5 % enthält sie weniger Fett als andere Nüsse. Gesättigte Fettsäuren dominieren, aber trotzdem beeinflusst Kokosfett den Fettstoffwechsel positiv. Dieser Effekt beruht auf den überwiegenden mittelkettigen Fettsäuren, vor allem der Laurinsäure. Diese erhöht das vorteilhafte HDL-Cholesterin, welches vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen schützt. Außerdem enthalten Kokosnüsse viel Eiweiß, Vitamin B sowie wichtige Mineralstoffe wie Natrium, Kalium, Magnesium und Eisen.

Ernte und Verarbeitung

Kokosnüsse werden alle sechs Wochen geerntet. Direkt auf dem Feld werden sie von ihrer Faserhülle befreit. Anschließend erfolgen die weiteren Verarbeitungsschritte, je nachdem, welches Kokos-Produkt man gewinnen möchte.

Die vielfältige Kokosnuss

Natives Kokosöl und desodoriertes Kokosfett

Zur Herstellung von **nativem Kokosöl** wird die harte Schale zerschlagen. Der Kern wird in heißem Wasser gewaschen, geraspelt, getrocknet und das Kokosöl herausgepresst. Kokosöl ist bei Raumtemperatur fest. Grund hierfür ist der hohe Anteil an gesättigten Fettsäuren – er liegt bei ca. 90%. Im Kühlschrank aufbewahrt ist es auch angebrochen sehr lange haltbar.

Desodiertes Kokosfett ist mild im Geschmack. Der intensive Kokosgeschmack wird durch Wasserdampf entfernt.

Kokosöl und Kokosfett sind hervorragend für die heiße Küche geeignet, da die guten Eigenschaften bei der Erhitzung erhalten bleiben. Beim Erhitzen entwickeln sich keine Schadstoffe oder freien Radikale. Da das Kokosöl nicht oxidiert, entstehen beim Braten keine Rückstände in der Pfanne.

Kokosmilch

Für Kokosmilch wird das Kokosfleisch mit sehr heißem Wasser gewässert, bis es zerfällt. Anschließend wird die Milch gepresst. Die konzentrierte Kokosmilch wird mit Wasser die auf den gewünschten Fettgehalt gebracht. So entsteht die besonders cremige Konsistenz - ganz ohne weitere Zusätze!

Kokosnuss-Creme

Kokosnuss-Creme besteht ausschließlich aus reinem Kokosnussfleisch. Die frisch geerntete Kokosnuss wird getrocknet und fein vermahlen. Die zarte Textur der Kokosraspeln bleibt zum Teil erhalten. Kokosnuss-Creme kann zum Backen oder Kochen verwendet werden. Gekühlt ist die cremige Kokospaste auch geöffnet lange haltbar. Besonders gut dosierbar durch 2 x 50 g Abpackung.

Ideal für die vegane Küche

Ob Kokosmilch, Creme, Öle oder Fett – vielseitig einsetzbar zaubern sie einen Hauch Exotik in jede Küche. Kokosmilch und -Creme sind ein veganer Ersatz für Menschen, die keine Kuhmilch vertragen. Kürbiskernsuppe oder Indisches Curry werden besonders cremig.



In der Verarbeitungsfabrik werden zunächst die braunen Schalen entfernt



Anschließend werden die Kokosnüsse mit Wasser gründlich gereinigt

Alle Projekt-Bilder in diesem Bericht wurden uns freundlicherweise von Serendipol zur Verfügung gestellt.

Die Vielfalt der RAPUNZEL Kokosprodukte



Natives Bio-Kokosöl von Serendipol, Sri Lanka Neuer HAND IN HAND-Partner

Seit Mitte 2011 arbeitet RAPUNZEL mit dem Kokosöl-Projekt Serendipol in Sri Lanka zusammen. Wir beziehen dort das neue native Bio-Kokosöl, das gerade frisch auf den Markt kommt. Der Kontakt mit Serendipol kam bereits Anfang 2010 zustande, als Joseph Wilhelm nach Sri Lanka reiste, um das RAPUNZEL Kokosprojekt zu besuchen. Zu dieser Gelegenheit lernte er auch die Bio-Ölmühle von Serendipol kennen.

Das Projekt von Serendipol funktioniert ähnlich wie unser eigenes Bio-Kokos-Projekt in Sri Lanka für Bio-Kokos-Raspeln und -Chips: Die im Projekt organisierten Bauern werden durch eigene Anbauberater unterstützt. So liegt die gesamte Kette vom Anbau bis zur Verarbeitung in einer Hand und kann daher optimal kontrolliert werden. Die Bio-Kokosnüsse von Serendipol werden jedoch ausschließlich zu Bio-Kokosöl verarbeitet.

Das Projekt von Serendipol war von Anfang an als Bio- und Fairtrade-Projekt konzipiert. So konnten wir bereits im Herbst diesen Jahres vor Ort eine HAND IN HAND-Inspektion durchführen lassen. Wir freuen uns, Serendipol als neuen HAND IN HAND-Partner zu begrüßen und freuen uns auf die weitere Zusammenarbeit!

Im Juli 2011 war die Qualitäts-Leiterin von Serendipol, Inosha Shamini, bei uns in Legau zu Gast. Über zwei Wochen machte sie sich in den verschiedenen RAPUNZEL Abteilungen ein Bild über unsere Arbeit, besonders intensiv in der Qualitätssicherung und Produktion.

Mehr Infos finden Sie auf der RAPUNZEL Homepage unter HAND IN HAND.



HAND IN HAND Aktuell



Die Qualitäts-Leiterin von Serendipol, Inosha Shamini mit Mitarbeiterinnen von RAPUNZEL



FAQs – die häufigsten Fragen an uns:

Ist RAPUNZEL Kokosmilch homogenisiert?

RAPUNZEL Kokosmilch wird nicht homogenisiert. Das erkennt man daran, dass sie wie unbehandelte Milch aufrahmt. Bei der Kokosmilch trennt sich das Fett vom Wasseranteil und setzt sich oben ab. RAPUNZEL Kokosmilch ist so cremig, weil der Anteil an Kokosnusskern sehr hoch ist.

Ist Kokosfett ein gesundes Speisefett?

Kokosfett und Kokosöl enthalten überwiegend gesättigte Fettsäuren. Obwohl diese als ungesund gelten, zeigen Studien, dass Kokosfett und Kokosöl den Fettstoffwechsel positiv beeinflussen. Kokosöl und Kokosfett sind reich an Laurinsäure. Das ist eine mittelkettige Fettsäure, die das „gute“ HDL-Fett erhöht. HDL schützt vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen.