Kokosnuss

cocos nucifera

coconut (eng.), noix de coco (franz.), noce di cocco (ital.), nariyal (hind.), coco (span.), hindistan cevizi (türk.)

Kategorie

Früchte, Nüsse und Samen, Steinfrüchte

Beschreibung



cocos nucifera



Kokosnuss

Die Kokospalme oder Kokosnusspalme ist ein tropisches Palmengewächs, an dem die Kokosnuss wächst. Cocos nucifera ist die einzige Art der Gattung. Es gibt verschiedene Sorten. Kokospalmen werden seit mindestens 3000 Jahren angebaut. 1971 lieferte die Kokospalme noch ca. 8 Prozent des Weltpflanzenölbedarfs, 2011 trotz annähernder Verdopplung der Produktion nur noch ca. 2 Prozent. Auch sonst wird die Kokospalme vielfältig genutzt. Das Wort Kokos geht über spanisch und portugiesisch coco zurück auf spätlateinisch coccus. Botanisch gesehen ist die Kokosnuss keine echte Nuss, sondern eine Steinfrucht, die zur Familie des Schalenobstes gehört. Die äußere grüne Fruchtschicht wird wie die darunterliegende Faserschicht nach der Ernte sofort entfernt. Der Steinkern besteht aus einer dicken, braunen Schale, die drei münzgroße Vertiefungen, die sogenannten Augen, besitzt. In Innern dieser Steinfrucht befindet sich ein Hohlraum, der mit trinkbarem Kokoswasser angefüllt ist.Kokosbäume wachsen auf salzigem, sandigem Boden bis zu 20 m hoch. Der gerade, glatte Stamm wird von einem Quirl großer Blattwedel gekrönt, die recht scharfkantig sind.Der Baum trägt Früchte, die zu Beginn grün und zart sind und zu einem streifigen Braun heranreifen. Kokospalmen mögen ein heißes, tropisches Klima und wachsen in ganz Asien und Afrika. Für die Ernte wird ein Seil um den hohen, glatten Stamm geschlungen und Stück um Stück nach oben geschoben, während der gewandte Kletterer hinaufsteigt. Kokosnüsse werden reif gepflückt und getrocknet, bis sie hart sind.

Herkunft

Man vermutet, dass die Kokosnuss von einer tropischen Inselgruppe namens Melanesien im Stillen Ozean stammt. Heute existieren die größten Kokosnuss-Kulturen in Indien, Sri Lanka, Malaysia, Indonesien, Brasilien, Elfenbeinküste sowie auf den Philippinen, den Westindischen Inseln und in der Dominikanischen Republik.

Aroma

Obwohl die Kokosnuss botanisch nicht zu den Nüssen, sondern zu den Steinfrüchten zählt, macht ihr Name Sinn, denn ihr schneeweißes Fruchtfleisch schmeckt tatsächlich nussähnlich. Das im Inneren steckende Kokoswasser hingegen hat einen süßlichen und zugleich leicht säuerlichen

© 2026 coquina.de

Geschmack.

Verwendung

In Stücke geschnittenes Fruchtfleisch kann man einfach aus der Hand essen. Geraspelt passt frisches Fruchtfleisch an Müslis, Süßspeisen, Eiscreme und Gebäck; getrocknete
Kokosraspel eignet sich zum Backen und Kochen, z.B. für Makronen und für Thai-Currys. Weicht man Kokosraspel in Wasser ein, erhält man Kokosmilch oder -creme.
Der cremige Kokosnusskern hat in vielen Staaten Südindiens, vor allem entlang der Westküste, eine ganz besondere Küche geschaffen. Die Milch des Kerns oder Kokoscreme bildet die Grundlage vieler Currys. Goas berühmtes Fisch-Curry, der Gemüse-Avial aus Kerala, Karnatakas Chutneys aus KokosNuss und grüner Mango sind weltweit beliebt. Mit Palmzucker gesüßt wird die Milch mit Reiskuchen als Dessert serviert. Geriebene Kokosnuss ist eine hübsche weiße Verzierung auf vielen Speisen. Kokosnusscreme bildet die Basis vieler Currys, während getrocknete Kokosnuss für Garnierungen, Chutneys, Desserts oder Currys gebraucht wird. Für Currys wird sie oft goldbraun gebraten und zu einer Paste verarbeitet, bevor sie zugegeben wird. Gesüßt dient sie als Füllung von knusprigem Gebäck. In Indien trinkt man Kokoswasser direkt aus der Frucht: Dafür wird ein kleines Stück einer zarten grünen Kokosnuss abgeschlagen, ein Strohhalm hineingesteckt und schon trennt einen nichts mehr von einem der reinsten, erfrischendsten Getränken der Welt.
In Südindien werden die breiten Blätter der Kokospalme zu grünen Teppichen verwoben, die zum Dachdecken verwendet werden. Aus getrockneten Wedeln stellt man Besen und Schaber her. Die äußere befaserte Schale findet als Brennmaterial sowie für die Herstellung von Matten, Matratzen, Seilen und verschiedenen Kunst- und Gebrauchsgegenständen Verwendung. Die Schale wird gesäubert, poliert und als Schüssel oder als großer Löffel benutzt. Die Baumrinde wird zum Bau der ländlichen Hütten gebraucht.
Zum Öffnen der Kokosnuss einen Nagel durch zwei der drei Augen schlagen und das angenehm süßsäuerlich schmeckende Kokoswasser auslaufen lassen. Dann die Kokosnuss mit dem Hammer zerschlagen oder aufsägen und das Fleisch mit einem stabilen Messer herausschälen.

Einkauf / Aufbewahrung

Eine frische Kokosnuss kann man das ganze Jahr über kaufen, da sie ganzjährig importiert wird. Kokosnuss gibt es frisch, getrocknet, als Milch oder Creme. Auch Kokoswasser wird in Packungen verkauft. Es gibt mehrere Marken entwässerter Kokosmilch. Sie finden sicher auch harte, getrocknete halbe Kerne, die man Kopra nennt.
Eine Kokosnuss sollte schwer für ihre Größe sein. Zum Frischetest die Nuss ans Ohr halten und schütteln - man muss hören, wie die Flüssigkeit darin schwappt. Nüsse ohne Wasser sind innen ranzig. Die fasrige Schale sollte trocken sein und darf, insbesondere im Bereich der »Augen«, keine Sprünge, keine feuchten Stellen und keinen Schimmel aufweisen.
Mit zunehmender Reife verfestigt sich das Kokoswasser zum weißen Fruchtfleisch der Kokosnuss. Ist allerdings sämtliche Flüssigkeit bereits fest geworden, schmeckt das Fruchtfleisch seifig und wird damit ungenießbar. Deshalb empfiehlt sich beim Einkauf unbedingt die Schüttelprobe, bei der das Glucksen des Wassers deutlich zu hören sein sollte.
Ganze Kokosnüsse halten sich an einem kühlen, trockenen Platz etwa 1 Woche. Geraspeltes Fruchtfleisch hält sich, luftdicht verpackt, im Kühlschrank bis zu 2 Wochen. Größere Fruchtfleischstücke mit (Kokos-)Wasser bedecken und das Gefäß fest verschließen; zum Einfrieren raspeln oder hacken. Kokosmilch oder -creme im Kühlschrank aufbewahren. Kokoscreme hält sich im Kühlschrank etwa sechs Monate.

Gesundheit

Die Kokosnuss bietet eine Vielzahl von gesundheitlichen Vorteilen:

- Herzgesundheit: Die mittelkettigen Triglyceride (MCTs) in der Kokosnuss können helfen, den HDL-Cholesterinspiegel (das »gute« Cholesterin) zu erhöhen. Das Fruchtfleisch der Steinfrucht ist mit rund 380 Milligramm pro 100 Gramm reich an Kalium. Der Mineralstoff ist unter anderem für die Übertragung von Impulsen an Muskel- und Nervenzellen verantwortlich.

- Gewichtsmanagement: MCTs fördern das Sättigungsgefühl und können die Kalorienverbrennung

steigern.

- Antioxidative Eigenschaften: Kokosnüsse enthalten Antioxidantien, die freie Radikale neutralisieren und Entzündungen reduzieren können.

- Gehirngesundheit: MCTs, wie Caprylsäure, können neuroprotektive Eigenschaften haben und die Gehirnfunktion unterstützen.

- Verdauungsgesundheit: Die Ballaststoffe in der Kokosnuss fördern eine gesunde Verdauung und unterstützen das Darmmikrobiom.

- Entzündungshemmende Eigenschaften: Laurinsäure in der Kokosnuss hat entzündungshemmende und antimikrobielle Wirkungen.

Mythologie

Die Kokosnuss nennt man in Indien auch Shrifal - Frucht der Götter. Der Kokosbaum heißt Kalpavriksha - Baum, der Gaben gewährt. Die Kokospalme ist in der Tat einer der nützlichsten Bäume. Die Frucht wird oft im Rahmen religiöser Zeremonien der Hindus verwendet: Zusammen mit einem vollen Topf und Mangoblättern dient sie als Mahnung, dass wir unser Leben voll ausschöpfen sollen. In Südindien ist kein Geschenk ohne Kokosnuss vollständig. Sie wird gegeben, um Ältere, Frauen und werdende Mütter zu ehren. An Stelle von Götterbildern versinnbildlichen Kokosnüsse oft hinduistische Götter und Göttinnen, wobei die drei schwarzen Flecken auf der Kokosnuss die Augen und den heiligen Punkt auf der Stirn der Gottheit symbolisieren. Zu Beginn jedes Glück verheißenden Ereignisses wird eine Kokosnuss als Gabe an die Götter geöffnet und der cremige Kern als gesegnete Speise gegessen.

© 2026 coquina.de