



Kokosnussraspeln - Exotische Müslizutat

Herkunft der Kokosnuss

Kokosnüsse wachsen an der tropischen Kokos(nuss)palme. Sie gehört zu der botanischen Familie der Palmengewächse. Innerhalb der Familie der Palmengewächse gibt es etwa 225 Gattungen und weit über 2000 Arten. Ursprünglich kommt die Kokospalme von der pazifischen Inselgruppe Melanesien. Heute werden Kokosnüsse in allen tropischen Gebieten angebaut. Hauptanbauländer sind Indonesien, Philippinen, Indien, Brasilien, Sri Lanka, Thailand, Mexiko, Vietnam, Papua-Neuguinea und Malaysia. Um Kokosnussraspeln herzustellen, wird das feste weiße Fruchtfleisch der Kokosnuss zerkleinert und anschließend getrocknet.

Aroma und Inhaltsstoffe der Kokosnuss

Der Geschmack von Kokosnuss(raspeln) ist milchig und süßlich. Kokosnussraspeln enthalten ca. 7% Eiweiß, 8% Kohlenhydrate (davon 4% Zucker), 62% Fett und 13% Ballaststoffe (Eisen, Natrium, Calcium, Magnesium, Phosphor, Kalium, Jod) sowie die Vitamine B1, B2, B6, E. 100 Gramm Kokosnussraspeln haben etwa 650 Kalorien.

Verwendung der Kokosnuss

Kokosnussraspeln sind als Beigabe für Gebäck, Schokolade, Desserts und sämtliche Süßspeisen ideal, auch zur Dekoration von Kuchen und Torten. Außerdem als Müslizutat, für indische Gerichte und Obstsalate. Kokosmilch (eigentlich Kokoswasser) ist Grundlage für Suppen und Soßen und kommt vor allem in asiatischen Speisen, wie Thai-Curries, zum Einsatz. Das Kokosfleisch ist sowohl bindend als auch von würzigem Geschmack. Daher wird es ebenso gerne in Fleisch-, Fisch- und Gemüsegerichten verwendet. Getrocknet heißt das Fleisch Kopra und ist Basis für Kokosöl und die Herstellung von Margarine.

Diese Zutat ist in folgenden GEFRO-Produkten enthalten: