



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.

Anwendung der Kokosnuss

Das Fleisch der Kokosnuss hilft gegen Magenübersäuerung, Schluckauf, ist darmreinigend und lindert Brechreiz. Kokosnussöl eignet sich hervorragend zur Massage und schützt die Haut vor Austrocknung. Die enthaltenen mittelkettigen Fettsäuren helfen bei einer **Diät**, da sie durch ihre Struktur schnell abgebaut werden können und somit nicht im Fettdepot des Körpers gelagert werden müssen. Außerdem helfen diese Fettsäuren, den **Cholesterinspiegel** des Körpers zu senken. Durch die enthaltenen Mineralstoffe gilt Kokoswasser als sehr nahrhaft und hilft vor allem in warmen Sommertagen den Mineralstoffhaushalt des Körpers wieder aufzufüllen. Der hohe Ballaststoffgehalt der Kokosnuss hilft den Zuckerwert im Blut zu senken und gibt gleichzeitig ein länger anhaltendes Sättigungsgefühl.

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 Kopro und ist Basis für Kokosöl und die Herstellung von Margarine.

Diese Zutat ist in folgenden GEFRO-Produkten enthalten: