

Kokosnuss

Interessantes Allerlei

Um es gleich vorweg zu nehmen: Die Kokosnuss ist keine Nuss im eigentlichen Sinne, sondern eine einsamige Steinfrucht. Nichtsdestotrotz wird die Kokospalme vielerorts „Baum des Lebens“ genannt, dient sie den Bewohnern tropischer Küsten doch schon seit jeher als reichhaltige Nahrungs- und Rohstoffquelle. Ihre Frucht enthält ein nährstoffreiches Fleisch, und das in ihr enthaltene Wasser wird als erfrischendes Getränk genossen. Das Palmenholz dient als Baumaterial, die Blätter als Dachbedeckung, und aus den Fasern werden vielerlei Gebrauchsgegenstände hergestellt. Und zu alledem trägt die Frucht auch noch eine enorme Heilkraft in sich.

Heilwirkung auf den Körper

Das Fleisch der Kokosnuss ist eine Wohltat für unseren Darm und schafft Abhilfe bei Verstopfung, Übelkeit und Sodbrennen. Der Genuss von Kokoswasser reguliert nachgewiesenermaßen unseren Blutdruck. Die in der Kokosnuss enthaltene Laurinsäure durchdringt die Zellwände von Krankheitserregern wie Bakterien, Pilzen und Viren und führt zu deren Absterben. Auf diese Weise werden auch die Verursacher von Akne (Bakterien) abgetötet. Die hohe Anzahl an Antioxidantien verzögert den Alterungsprozess, da oxidativer Stress reduziert wird. Im Nordosten Brasiliens wird aus den Kokoschalenfasern ein Tee zubereitet, der zur Behandlung von schweren, entzündlichen Erkrankungen beigezogen wird. Zudem wirkt dieser Tee schmerzlindernd.

Verwendung in der Küche

In der asiatischen Küche werden vor allem pikante Gerichte mit Kokos aromatisiert: Ob in exotischen Suppen, leckeren Gemüsegerichten, feinen Currys – mit Fisch oder Fleisch, mild oder scharf – ohne Kokosmilch geht gar nichts. Das Samenfleisch wird (meistens geraspelt oder gerieben) in Backwaren und Desserts verwendet. Das Kokoswasser wird gerne getrunken oder in Cocktails gemischt. Zusammen mit Ananassaft wird daraus beispielsweise die berühmte „Pina Colada“ gemixt.

Ein Rezept

Neurodermitis-Salbenmischung: Vermengen Sie zu gleichen Teilen Kokosöl mit Ferrum phosphoricum und Silicea Salbe. Geben Sie etwas ätherisches Lavendelöl hinzu und tragen sie die Salbe auf die betroffenen Hautstellen auf.

Zu beachten

Der Unterschied zwischen Kokosöl und Kokosfett besteht darin, dass das Kokosöl, aus dem frisch gepressten Kokosfleisch gewonnen wird. Kokosfett hingegen wird aus geraspeltem und getrocknetem Kokosfleisch gewonnen, das danach weiter raffiniert, gebleicht und desodoriert wird. Das Ergebnis ist ein weißes und geschmacksneutrales Fett.

Verschiedenes

| | |
|----------------------------------|---|
| Lateinische Bezeichnung: | Cocos nucifera |
| Pflanzenfamilie: | Palmengewächse |
| Herkunft: | Asien |
| Verwendeter Pflanzenteil: | Frucht |
| Geschmack: | Fleisch: nussähnlich; Kokoswasser: süß-säuerlich. |

Quellen

Mein über Jahrzehnte erworbenes und erprobtes Wissen habe ich mit Informationen aus folgenden Quellen ergänzt: «Praxis Aromatherapie» (Monika Werner/Ruth von Braunschweig); «Ma bible des huiles essentielles» (Danièle Festy); «Himmlische Düfte» (Susanne Fischer Ritzi); «Bewährte Aromamischungen» (Ingeborg Stadelmann). In keinem Fall wurden ganze Textpassagen kopiert.