

Wer hat die Kokosnuss gekaut?

Zum Braten, Trinken und Pflegen. Als Fett, Öl und Wasser – Kokosnussprodukte erfreuen sich wachsenden Zuspruchs

VON ALEXANDRA FITZ

Die Kokosnuss – die streng genommen keine Nuss ist, sondern eine Frucht – ist derzeit in aller Munde. Sprichwörtlich und buchstäblich: Alle, insbesondere Promis, reden von ihr, und alle verzehren sie. Und zwar in jeglichen Varianten. In der Küche erlebt das Kokosfett gerade ein Revival. In der Pfanne oder im Kuchen ist das Pflanzenfett eine gute Alternative zu Butter und ein guter Ersatz für alle, die auf tierische Fette verzichten möchten.

Doch bis es so weit ist, muss zuerst einmal das ganze Wasser verdampfen. Denn das frische Fruchtfleisch enthält etwa 45 Prozent davon. Durch Trocknen wird der Wassergehalt stark reduziert. Jetzt erst wird es fettig – der Fettgehalt beträgt nach dem Trocknen 60 bis 70 Prozent. Man spricht dann von Kopra, das als Ausgangsstoff zur Gewinnung von Kokosfett oder auch Kokosflocken dient, und als Paste, die zum Kochen verwendet wird.

DA KOKOSÖL EINEN hohen Anteil an gesättigten Fettsäuren besitzt, ist es hoch erhitzenbar und somit ideal zum Kochen, Braten und Backen. Man kennt das Fett in Form eines festen Blocks, doch vermehrt erhält man es auch ganz hip im Glas. Kokosfett ist weisslich und fest. Und ja, Fett und Öl sind dasselbe. Flüssig wird es ab etwa 22 Grad. Bis zu 180 Grad kann es erhitzt werden, höher als alle anderen Pflanzenöle. Köche schwärmen, dass damit das Gebratene besonders saftig und knusprig wird.

Kokosfett wird mit der Süswarenindustrie in Verbindung gebracht. Aber auch für süsse Versuchungen daheim, zum Ausbacken von Schmalzgebäck wie Berliner oder Schenkeli, eignet es sich bestens. Profis verdünnen damit Schokolade und Kuvertüren und verleihen ihnen einen schönen Glanz. Bei der Migros ist der Allrounder gerade 80 Jahre geworden. Kokosfett gehört zu den ältesten Migros-Produkten. Auch der Detailhändler lobt die Eigenschaften: «Es ist ein patenter Allrounder für die moderne Küche.»

Wegen des hohen Anteils an gesättigten Fettsäuren wurde Kokosfett jahrelang verteufelt. Denn ihnen wird die Erhöhung des Cholesterinspiegels zugeschrieben. Heute weiss man es besser. «Gutes» Cholesterin schützt uns etwa vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Auch der enthaltenen Laurinsäure werden gesundheitsfördernde Wirkungen nachgesagt: Sie soll antimikrobiell wirken. Dass das Kokosöl gut bekömmlich und leicht verdaulich ist, könnte ein weiterer Grund sein für den aktuellen Trend. Die Berner Ölmühle «rohrohr»



Die Kokosnuss ist ein Alleskönner, darum wird sie geliebt.

THINKSTOCK

stellt ein leckeres Kokos-Mus her. Das «Fleur de Coco» ist süsslich und streichfähig. Es riecht und schmeckt ganz zart nach Kokosnuss und passt sehr gut zu indischem Curry oder ins Müsli.

AUCH IN DER KOSMETIK kommt Kokosöl zum Einsatz. Es wirkt kühlend und feuchtigkeitsspendend für die Haut. Das Öl wird insbesondere zur Haarpflege verwendet. Es versorgt trockene und strapazierte Haare mit Feuchtigkeit.

Lecker und gesund ist auch die süssliche, fast klare Flüssigkeit in der grünen, noch unreifen Kokosnuss. Das Kokoswasser ist bei warmen Temperaturen

ein kräftiger Energie-Schub. In letzter Zeit schlürfen es die Promis in Massen. Kein Wunder: Es schmeckt nicht nur, der Saft wirkt auch entgiftend, entschlackend und entsäuernd. So viele positive Eigenschaften lassen sich die Stars und Sternchen nicht entgehen.

In den Anbauländern wird der Saft als Streetfood angeboten. Und obwohl es das «Wunderelixier» hierzulande auch abgefüllt im Tetrapak gibt, schmeckt Kokoswasser am besten in den Ferien. Direkt aus der grossen Nuss. Am Strassenrand. Mit Strohalm drin. Saugt man den kalten, frischen Saft ein, will man gar nicht mehr aufhören.

REZEPT FÜR KOKOSÖL-HAARMASKE

1 Becher Kokosfett
1 Teelöffel Honig
10–15 Tropfen vom ätherischen Lieblingsöl

Kokosöl in einem Wasserbad schmelzen, übrige Zutaten hinzumischen. Auf dem Haar verteilen, gegebenenfalls einen groben Kamm zu Hilfe nehmen. Die Haare in Frischhaltefolie wickeln (oder Badehaube) und die Mischung eine Stunde (auch mal über Nacht) einziehen lassen. Mit Shampoo gründlich ausspülen.

ENTKORKT

MITBRINGSEL AUS SPANIEN (1)

Im Mai und Juni waren wir in Spanien unterwegs, zwischen Mittelmeer und Atlantik. Da sind wir auf einige Flaschen gestossen, die wir gern für Sie entkorken möchten. Den Anfang machen heute zwei Weine aus dem Priorat, dem gebirgigen Hinterland von Taragona, dessen in Vergessenheit geratene Weine in den letzten Jahren wie Phönix aus der Asche gestiegen sind und heute schwindelerregend hohe Preise auf dem internationalen Markt erzielen. Es gibt aber noch bezahlbare Weine, wie wir uns an der dritten Ausgabe von Espai Priorat selbst überzeugen konnten. Dieser grosse Wein-Event findet seit 2011 alle zwei Jahre statt und ermöglicht es Weinfachleuten aus aller Welt, das Priorat und seine Produzenten kennen zu lernen. Zentrum des Anlasses ist die stark verfallene Cartoixa de Santa Maria d'Escaladei am Fuss des Montsant, das erste Kartäuserkloster auf der Iberischen Halbinsel. Wahhaftig ein magischer Ort: Wenn man die stille Schönheit der Klostersruine mitten in der wildromantischen Natur lange genug auf sich wirken lässt, glaubt man sogar, die Engel an der Gottesleiter herunklettern zu sehen ...

Aber lassen wir die Erleuchtungen, zurück ins Refektorium, wo 32 Aussteller ihre Weine präsentierten. Neben vielen anderen fielen uns vor allem die Weine des Mas d'en Gil auf. Der relativ preiswerte rote **Coma Vella 2009** überzeugte uns auf Anhieb: Dunkles, jugendliches Rot; Aromen von schwarzen Beeren und Steinfrüchten, Lakritze, würzige Röstnoten; vollmundig, saftige Säure, kräftiges, gut verpacktes Tannin, langer, fast süsslich wirkender Abgang; opulenter und doch irgendwie eleganter Wein. Aber auch der üppige weisse Coma Alta 2012 hatte es uns angetan, obwohl er mit seinen 15 Volumenprozent Alkohol sicher kein Apérowein ist (17 Punkte, Fr. 35.–).

ANDREAS KELLER



COMA VELLA 2009

Produzent: Finca Mas d'en Gil, Bellmunt del Priorat (E)
Herkunft: Katalonien, Priorat
Appellation: Priorat DOQ
Rebsorte: Garnacha, Cabernet, Cariñena, Syrah
Beste Trinkreife: jetzt bis mindestens 2019
Passende Gerichte: Kapaun, Kaninchen, Lammschulter
Bewertung: 17,5 Punkte
Bezugsquelle: Weinkellerei Aarau AG, Rohrerstrasse 64, 5001 Aarau, Tel. 062 838 00 30, www.wka.ch. Richtpreis Fr. 35.–

AUFGETISCHT

Fleischlos glücklich

Wieso vegane Küche plötzlich hip ist, hat in Zürich einen Namen: «Elle 'n' Belle». Das Restaurant der beiden Schwestern Elif und Sibel Erisik in den Räumlichkeiten des «X-tra» am Limmatplatz beweist, dass fleischlose Küche alles andere als langweilig, eintönig und lustlos sein muss. Jedenfalls läuft der Laden rund. Auch bei unserem Besuch sind schon um 18 Uhr fast sämtliche Tische besetzt. Das hat nicht nur mit der Küche zu tun, die Sibel managt, sondern auch mit dem unkomplizierten Ambiente. Das zusammengewürfelte Mobiliar vermittelt Gemütlichkeit, die Wände sind bemalt, und sogar an eine grosszügige Kinder-ecke wurde gedacht. Und man wird nostalgisch, wenn man sich an den Tisch setzt und kleine Vinylplatten, Singles

von Nina Hagen, Liza Minnelli und vielen andern, als Menükartenhalter fungieren. Überzeugt hat uns aber auch, was vom meist volltätowierten Personal in Windeseile an den Tisch gebracht wurde. Etwa das Big Delilah, ein Kartoffelpuffer mit Linsen, Lauch und Mohn, dazu Dörrbohnen-Birnen-Salat und Räuchertofu mit Pflaumen-Senf-Dip (Fr. 28.50), das vorzüglich schmeckt. Die Begleitung schwärmt vom Shanti, mit Massaman-Gemüse-Curry gefüllten Pfannkuchen und Gurken-Raita (Fr. 26.50). Es eröffnen sich ganz neue Gewürzwelten. In bester Erinnerung blieb uns das Orangen-Stracciatella-Tiramisù (Fr. 11.50). Angenehm satt fühlen wir uns – auch weil ja alles noch dazu gesund ist.

SILVIA SCHAUB



Gastgeberinnen Elif (l.) und Sibel Erisik vom Restaurant Elle 'n' Belle, Limmatstrasse 118, 8005 Zürich. Tel. 044 448 15 20, www.ellenbelle.ch. Offen Mo–Sa 11–23 Uhr, So geschlossen.

KÜCHE Fantasiervolle vegane Gerichte
SERVICE Unkompliziert und speditiv
AMBIENTE Szenige Einrichtung im Shabby-Chic-Still
PREISE Vorspeisen ab Fr. 10.50, Hauptgänge ab Fr. 21.50

PURE ALPINE SWISSNESS



ALPNER KURZTRIP

- 2 ÜN mit Frühstück und Abendessen im Rahmen der Halbpension am Anreisetag
- 1 Pedicure, 1 Manicure oder 1 Alpine Ganzkörpermassage zur Wahl pro Pers.
- 1 Gutschein für das Restaurant Bündner Stube im Wert von CHF 15.– pro Pers.

• Nutzung des Silvretta SPA

ab CHF 215.– pro Pers., gültig bis 11.10.2015, exkl. Ortstaxe

SILVRETTA HOTEL & SPA****
CH-7563 Samnaun • Engadin
T: +41 (0)81 861 95 00
info@hotel-silvretta.ch • www.hotel-silvretta.ch