

## Kokosnuss

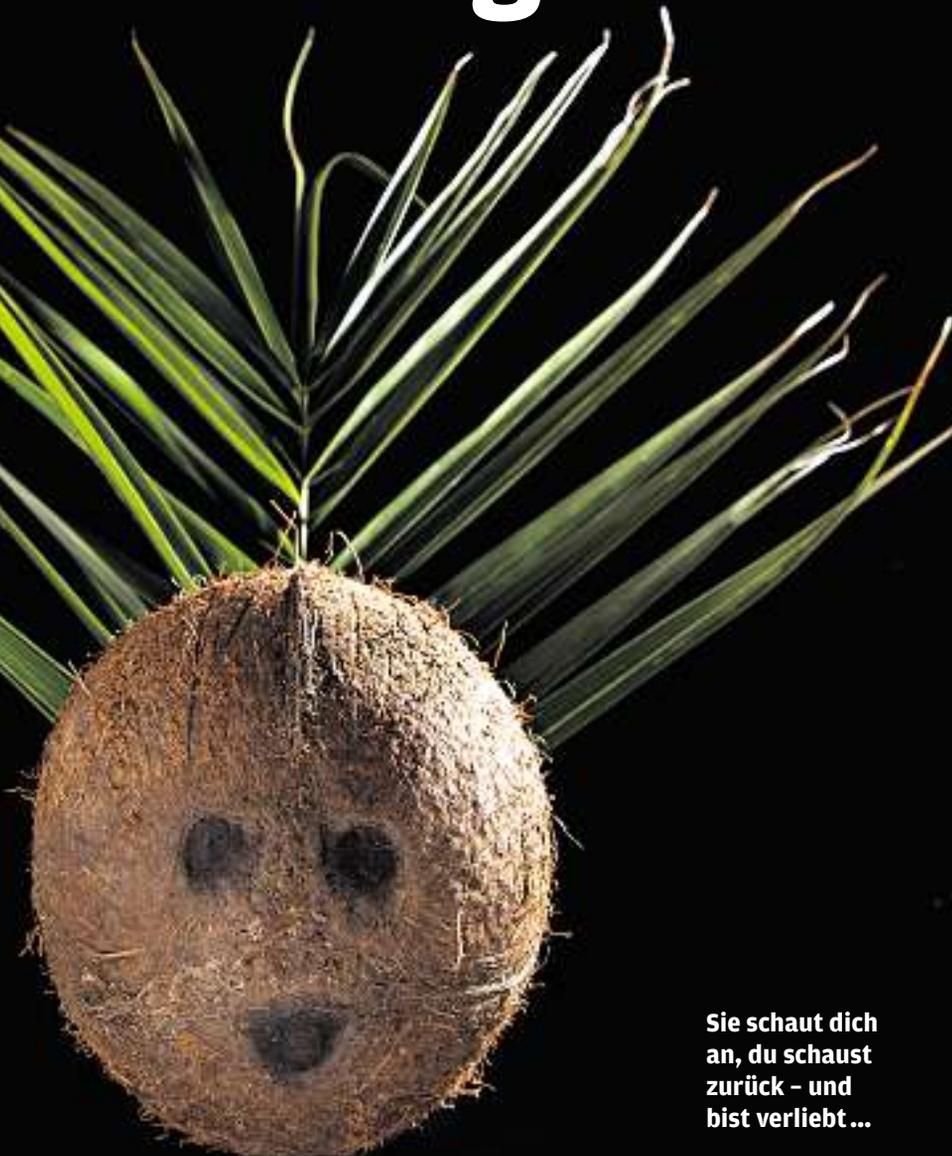
# Ehre, wem Ehre gebührt

Die Wahrscheinlichkeit, von ihr erschlagen zu werden, ist grösser, als von einem Hai gefressen zu werden. Dennoch lieben wir die vielseitige Kokosnuss. Und manche beten sie sogar an.

TEXT: LILITH SZESZAK  
FOTOS: FERDINANDO GODENZI  
STYLING: MARIANNE ETTLIN

In der kühleren Jahreszeit sehnt sich so manch einer nach heissen Gefilden. Etwa nach der Südsee oder der Karibik. Und wenn wir schon nicht verreisen können, dann nehmen wir uns eben ein Stück des Südens mit nach Hause: die Kokosnuss, der Inbegriff des tropischen Paradieses. ▶▶

Sie schaut dich an, du schaust zurück - und bist verliebt ...



## essen & trinken news

### Kokosstücke Geknackt und zerkleinert

Eine ganze Kokosnuss zu knacken, ist nicht jedermanns Sache. Deshalb gibt es die Kokosnuss in mundgerechten Stücken - als Snack für zwischendurch oder für den Fruchtsalat. Die Betty Bossi Kokosnussstücke (Fr. 2.30/80 g) stammen aus fairem Handel und sind nur in grösseren Coop-Läden erhältlich.



### Max-Havelaar-Ananas Tropische Erfrischung

Dass die erfrischend säuerliche Ananas und die cremige Kokosnuss wunderbar miteinander harmonieren, wissen wir spätestens, seit es Piña Colada gibt. Die tropische Frucht ist reich an Vitaminen und verdauungsfördernden Enzymen. Die fair gehandelten Ananas von Max Havelaar stammen aus Ghana.

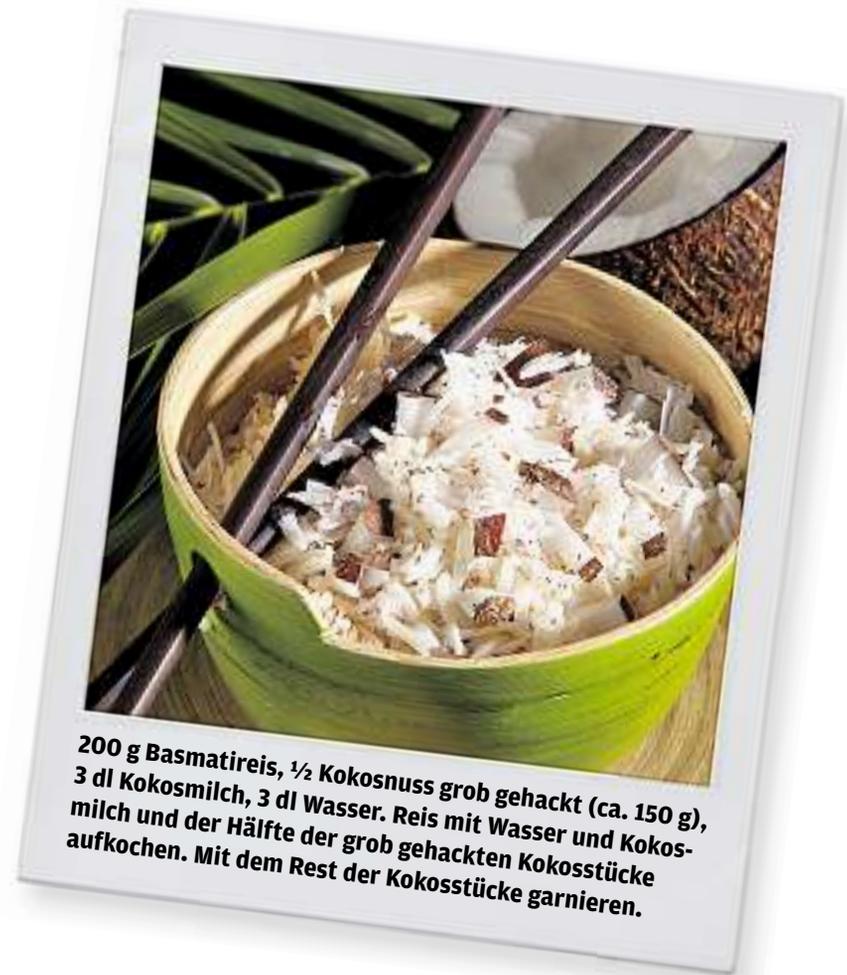


►► Unscheinbar liegt sie im Früchtekorb, doch eigentlich ist sie sehr vielseitig: Roh kann unsere Südländerin gegessen oder ausgeschlürft werden. Als Eis schmeckt sie hervorragend, und wer liebt sie nicht, die süssen Makronen aus Kokosraspeln!

**Doch mit der Liebe zu ihr** kann man es natürlich auch masslos übertreiben. Der 1875 in Nürnberg geborene August Engelhardt war von der Kokosnuss so begeistert, dass er sogar eine Religion nach ihr benannte. Der Deutsche war überzeugter Vegetarier und Nudist. Er schloss sich dem «Jungborn» an, einer Vereinigung für naturnahes Leben. Nachdem aber einer seiner Freunde, Adolf Just, wegen «gesetzeswidriger Unsittlichkeiten», im Klartext: nacktem Herumrennen, in Haft genommen wurde, wollte er aus dem engen Regime Deutschlands flüchten. Er reiste 1902 mit dem geerbten Geld seiner Eltern auf eine Südseeinsel des damaligen Deutsch-Neuguineas, wo er eine Kokosnussplantage kaufte. Schon bald verliebte er sich in die fremde Nuss und gründete kurzerhand die Religion des Kokovorismus. Er sah die Kokosnuss als heiliges Relikt an und verglich es mit dem menschlichen Gehirn. Dieses war seiner Meinung nach das wertvoll-

te Organ des Menschen und würdige seine Energie durch die Haarwurzeln von der Sonne beziehen. Er ernährte sich nur noch von seinen Heiligtümern, weil er glaubte, in ihr Gott zu finden. «Nackter Kokovorismus ist Gottes Wille. Die reine Kokosdiät macht unsterblich und vereinigt mit Gott», pflegte Engelhardt zu predigen. Falsch gedacht. 1905 wurde er schwer krank und seine Anhänger kehrten ihm den Rücken. Im Krankenhaus wurde er schliesslich gesund gepflegt. Ein ehemaliger Anhänger konnte den «Visionär» dann aber dazu bringen, seine Ernährung umzustellen und wieder Fleisch zu essen, da sich sein Zustand wieder zunehmend verschlechterte. Den Rest seines Lebens schrieb er für sein Magazin «Für Sonne, Tropen und Kokosnüsse», in dem er von der Gründung eines fruktivorischen Weltreichs träumte; ansonsten blieb er harmlos bis zu seinem Tod im Jahr 1919.

**Wie gesagt, man kann es auch übertreiben.** Tatsache ist jedoch, dass die Kokosnuss die Welt schon immer fasziniert hat – ob jetzt die Affen sie geklaut haben, Harry Belafonte über die Coconut Woman singt oder Monty Pythons Ritter der Kokosnuss in Strümpfen herumhüpfen. Äusserlich ist sie einfach eine riesige Nuss, doch wenn man sie knackt, fin-



200 g Basmatireis, ½ Kokosnuss grob gehackt (ca. 150 g), 3 dl Kokosmilch, 3 dl Wasser. Reis mit Wasser und Kokosmilch und der Hälfte der grob gehackten Kokosstücke aufkochen. Mit dem Rest der Kokosstücke garnieren.

det man ein köstliches Fruchtfleisch, das reich an den Vitaminen B und E ist. Aber Achtung für alle, die auf Diät sind: Ein Schlankmacher ist die Kokosnuss nicht, besteht sie doch zu 36 Prozent aus pflanzlichen Fetten. Dafür werden aus dem wertvollen Kokosfett diverse fein duftende Hygiene-Produkte, Body Lotions und Körperfette hergestellt, die der Figur garantiert nichts anhaben können. Sie hat es echt in sich, diese heilige Nuss. ■

FrISChe Max-Havelaar-Kokosnüsse aus Ghana sind in grösseren Coop-Läden erhältlich.

## Harte Schale Wie man sie knackt

Wer eine Kokosnuss kauft, muss sie auch zu öffnen wissen. Der erste Schritt ist, ein Loch in eine der Vertiefungen zu bohren. Dazu nimmt man zum Beispiel einen Schraubenzieher. So kann man den Saft abfüllen und es gibt beim Knacken keine Sauerei. Danach greift man zum Hammer. Auf der runderen Seite der Nuss, wo meist drei dunkle Punkte sind, ist die Schale kompakter und schwieriger zu knacken. Deshalb empfiehlt es sich, auf der spitzeren Seite mit dem Hammer auf die Schale zu klopfen und dabei die Nuss in der Hand zu drehen – die Klopftechnik ist wie bei einem 3-Minuten-Ei. So entstehen nach und nach Sprünge, bis sich die zwei Hälften voneinander lösen. Wer keinen Hammer, aber dafür einen harten Steinboden hat, kann die Kokosnuss auch darauf schlagen.

ANZEIGE

BEI UNSEREN HÄUSERN  
IST ALLES VARIABEL.  
NUR DER PREIS  
BLEIBT GARANTIERT FIX.

Gratis-Info:  
0800  
800 897

ATRIVA CHF 544'400.–, schlüsselfertig, inkl. Keller

MINERGIE

Jetzt informieren:  
[www.swisshaus.ch](http://www.swisshaus.ch)

**SWISSHAUS**  
DAS HAUS, DAS DIESEN NAMEN VERDIENT