

## Warum Kokosnuss?

**Ganz einfach, weil sehr gesund!**

→ siehe auch [Kokosöl für Haushalt & Körper](#)

## Frische Kokosnuss kaufen:

**Die Kokosnuss kräftig auf Ohrenhöhe schütteln:**

Hört man ein Plätschern oder Blubbern, ist ausreichend Kokoswasser vorhanden

→ **Die Frucht ist FRISCH!**

Hört man nix, ist die Kokosnuss überreif & verdorben (Schmeckt seifig)

→ **Die Frucht sollte auf keinen Fall mehr verzehrt werden!**

## Das Kokoswasser abgießen:

(Unbedingt vor dem Öffnen!)

Die drei Augen der Kokosnuss nach oben drehen

Mit einem Schraubenzieher oder Korkenzieher in zwei der Augen ein Loch bohren

Jetzt die Kokosnuss über ein Gefäß halten

→ 1 Loch zum Gießen unten, das andere für die Luftzufuhr nach oben zeigen lassen!

→ Läuft das Wasser zu langsam, Luftloch etwas vergrößern oder vorsichtig rein blasen!

## Die Kokosnuss öffnen:

(Kokoswasser vorher abgießen, sonst Riesensauerei!)

### Mit einem Hammer:

Die Kokosnuss auf eine (wirklich!) feste Unterlage legen (Augen zur Seite!)

Mit dem Hammer auf den dicken Bauch schlagen, Nuss ein Stück drehen und wieder drauf hauen!

→ Das ganze solange wiederholen, bis die Schale springt & geöffnet werden kann!

### Ohne Hammer:

Mit der Bauchseite gegen (wirklich!) festen Gegenstand schlagen, etwas drehen und wiederholen

→ z.B. Steinfußboden, Wand, Stein etc.

Irgendwann springt die Schale und kann geöffnet werden!

### Im Backofen:

Ca. 20 Minuten bei 200° → Die Schale springt von alleine, nach dem Kühlen einfach öffnen!

## Die Kokosnuss verarbeiten/verwenden:

### Kokoswasser:

Das Kokoswasser kann direkt getrunken oder verarbeitet (z.B. Mixgetränke, [Kokosmilch](#)) werden!

**Servier-Tipp:** Mit Strohalm kann das Wasser auch direkt aus der Kokosnuss getrunken werden!

Auch zum Kochen (z.B. bei asiatischen Gerichten) oder zur Eisherstellung kann es verwendet werden!

### Fruchtfleisch:

→ Es muss weder gekocht, gebraten oder sonst irgendwie ver- bzw. bearbeitet werden!

**Am besten mit einem Messer oder 'scharfen' Löffel herausschneiden**

→ Das braune Häutchen an der Schalenseite kann man mitessen oder mit einem Kartoffelschäler entfernen

Man kann es direkt verzehren, oder Raspeln und für Desserts, Plätzchen, Kuchen etc. verwenden!

→ Ob zum Mitkochen oder Dekorieren ... Lecker & Gesund!

### Kokoschale:

Wer gerne bastelt kann daraus (Eis-)Schälchen, Lampenschirme oder Mobiles machen

Wer Holzböden streicht, kann gemahlene Kokosshalen in die Farbe als Antirutschschicht mixen

→ als letzte Deck-Schicht, bekannt aus dem Bootsbau!

Im großen Stil wird auch Holzkohle daraus gemacht, brennt länger & heißer wie normale Holzkohle!