

De kokospalm

DE KOKOSPALM

De kokospalm komt in bijna alle tropische gebieden voor. De verspreiding is zowel natuurlijk als door zeevarenden gebeurd. De vruchten kunnen drijvend grote afstanden afleggen en zijn zelfs gevonden voor de kust van Noorwegen. Alles aan deze boom is handig: zijn kokosnoten zijn heel lekker en met de bladeren maken mensen stoffen of touwwerken.

GEZONDHEID

De kokosnoot is heel voedzaam. Bij ons vind je ze zelden vers. Het geraspte vruchtvlees bevat veel vezels en minerale zouten.

Als je de kokosnoot openbreekt zul je kokoswater vinden. Kokosmelk ontstaat door het mengen van kokoswater met geraspt of uitgeperst vruchtvlees.

KLEINE TIPS

Om een kokosnoot te kiezen moet je naar zijn "ogen" kijken. Dit zijn de bruine ovale of ronde plekken op de kokosnoot. Ze moeten gesloten zijn en geen



De kokospalm

Opzoekfiche van *Maud* uit klas *Wim*

08/09/09

Blz. 2 van 2

schimmelplekken vertonen. Als je de kokosnoot schudt, zal je het geluid van het kokoswater horen. Als je de "ogen" van een kokosnoot doorpikt, kan je het kokoswater opvangen en kun je dat opdrinken of gebruiken in heel wat recepten. Als je dan de kokosnoot 15 minuten in de oven zet zal de schaal barsten en kun je het vruchtvlees in kleine stukjes snijden.

Rijpe kokosnoten wegen circa twee kilo, hebben een harde bolster en groeien aan bomen van 25 tot 30 meter hoog. Een voltreffer van een dergelijk vallend projectiel is potentieel dodelijk. In Sri-Lanka heeft men daarvoor zelfs het gezegde 'On your head, you're dead'. Naar het schijnt overlijden er jaarlijks 150 mensen door vallende kokosnoten (ter vergelijking: jaarlijks overlijden circa 10 mensen ten gevolge van een aanval door een haai). Hier is echter geen bewijs voor gevonden.

