

Bild: istock/rapixel

IDEE

Stolpersteine auf dem Weg zur Transformation überwinden

PRODUKT

Kokosmilch: köstlich, vegan und en vogue

WIR

Wie funktioniert: Weltläden in der Kommune

DU

Vegane Energiewunder

Kokosmilch: köstlich, vegan und en vogue



In asiatischen Ländern wie Sri Lanka konsumieren die Menschen täglich Kokosmilch. Seit einiger Zeit findet die vegane Alternative zu Sahne und Co. als Superfood auch Einzug in deutsche Küchen. Während sich Kokoswasser in der Frucht bildet, wird Kokosmilch in einem aufwändigen Prozess hergestellt.

Bild: lobOlmo



Palme mit grünen Kokosnüssen

Sri Lanka ist eine kleine Insel im Indischen Ozean. Ob auf Bauernhöfen, an traumhaften Sandstränden oder am Straßenrand, überall stehen Kokospalmen. An den einen wachsen gelbschalige Kokosnüsse, die reich an Kokoswasser und deshalb in der sri-lankischen Hitze ein beliebter Durstlöcher sind. Die anderen tragen grünschalige Kokosnüsse, die viel Kokosfleisch enthalten und darum zu Kokosmilch für den Export verarbeitet werden. Rasika Premasiri ist Kokosnussbauer und hat sich auf den Anbau der grünschaligen Früchte spezialisiert. Er lebt im kleinen Ort Dankotunwa, der im Osten des Landes im sogenannten Kokosnuss-Dreieck in Meeresnähe liegt. „Bei uns hier wachsen die besten Kokosnüsse Sri Lankas. Sie enthalten viele Vitamine, Proteine, Mineralstoffe und Fette und ihr Geschmack ist klasse! Für meine Kokosnüsse habe ich die Bio-Zertifizierung für den europäischen, US-amerikanischen und japanischen Markt. Darüber hinaus sind sie Fairtrade-gesiegelt. Die Zertifizierungen habe ich MOPA zu verdanken. Ohne meine Mitgliedschaft in der Bäuer/innen-Vereinigung hätte ich den Umstieg auf Ökolandbau nie geschafft“, so Rasika.

Durch Kooperative konkurrenzfähig

Die Marginalized Organic Producers Association, kurz MOPA genannt, vereint über 800 Biobäuer/innen, die auf Sri Lanka Kokosnüsse, Gewürze und Tee kultivieren. Gemeinsam sind sie konkurrenzfähig und können im globalen Handel neben den mächtigen Lebensmittelkonzernen bestehen. MOPA hilft ihren Mitgliedern, die Qualität ihrer Produkte und ihren Lebensstandard zu steigern, indem sie Weiterbildungen anbietet, Maschinen gemeinschaftlich anschafft sowie mit der Fair-Handels-Prämie Trinkwasser-, Schul- und Gesundheitsprojekte finanziert. Darüber hinaus erhalten die Bäuer/innen einen fairen Preis für ihre Produkte. Gerade bei Kokosnüssen ist das wichtig, weil der lokale Marktpreis so gering ist, dass ein anständiges Leben vom Kokosnussanbau kaum möglich ist. MOPA bezahlt deshalb für Bio-Kokosnüsse fast 50 Prozent mehr als auf dem nationalen Markt üblich. Weil Kokospalmen das ganze Jahr über Früchte

tragen, haben Kokosnussproduzent/innen wie Rasika ein regelmäßiges Einkommen.

Auf Sri Lanka gibt es den Beruf des Palmkletterers

Von der Blüte bis zur erntereifen Kokosnuss vergehen zwölf Monate. Die Früchte befinden sich in den Kronen der bis zu 25 Meter hohen Bäume, weshalb sich auf Sri Lanka der Männerberuf des Palmkletterers entwickelt hat. Auch Rasika engagiert für die Kokosnussernte Palmkletterer, die langjährige Berufserfahrung und eine hohe körperliche Fitness haben. Sie klettern barfuß an den bloßen Stämmen der Palmen nach oben. In den Wipfeln angekommen, schneiden die Palmkletterer mit einem langstieligen Messer die reifen Kokosnüsse ab, die dann unsanft auf

Die Marginalized Organic Producers Association, kurz MOPA genannt, vereint über 800 Biobäuer/innen, die auf Sri Lanka Kokosnüsse, Gewürze und Tee kultivieren.

den Boden fallen. „Pro Baum und Jahr kann man etwa 70 Kokosnüsse ernten. Ich habe über 500 Kokospalmen. Da kommt Einiges zusammen“, doziert Rasika stolz. Kokospalmen können über 100 Jahre alt werden, wobei sie erst ab dem siebten Jahr Früchte tragen. Optimale Erträge bringen sie zwischen dem 15. und 60. Jahr.



Palmkletterer bei der Kokosnussernte



Entfernen der braunen innenliegenden Schale

Die dicke Faserschicht wird manuell entfernt

Die frisch geernteten Kokosnüsse transportiert Rasika zu einem MOPA-eigenen Weiterverarbeitungsbetrieb im Nachbardorf. Dort werden sie 45 Tage in die Sonne gelegt, bevor die äußere, dicke Faserschicht von der inneren, harten braunen Schale manuell entfernt wird. Das ist eine extrem anstrengende Tätigkeit. Einer geübten Kraft gelingt es, am Tag bis zu 1.000 Kokosnüsse von den widerspenstigen Fasern zu befreien.

In der Kokosnussfabrik geht es weiter

Die Weiterverarbeitung der Kokosnüsse zu Kokosmilch findet im nahegelegenen Makandura, bei Bio Foods, statt. Das ist eine sri-lankische Verarbeitungs- und Exportfirma, die sehr eng mit MOPA zusammenarbeitet. Bei Bio Foods wird aus der harten, braunen Kokosnussschale der Kern manuell herausgelöst. Er besteht aus weißem, aromatischem Fruchtfleisch und ist mit Kokoswasser gefüllt. Anschließend separiert eine Maschine Fruchtfleisch und Kokoswasser. Das Fruchtfleisch wird zerkleinert und mit einer elektrischen Presse ausgepresst, so dass ein Kokoskonzentrat mit einem Fettgehalt von 35 bis 40 Prozent entsteht. Je nach Kundenwunsch führt Bio Foods dem Konzentrat Wasser zu, wobei handelsübliche Kokosmilch einen Fettgehalt von 15 bis 22 Prozent hat. Nach einminütiger Pasteurisierung folgt das Abfüllen der Kokosmilch in Dosen. Sie wird anschließend bei 125 Grad Celsius für 30 Minuten sterilisiert und dann auf Schiffsreise zu Handelspartnern in aller Welt geschickt. Dank des Fairen Handels erhalten nicht nur die MOPA-Biobäuer/innen einen ange-



Bilder: lobOlmo, fotolia

Abfüllen der Kokosmilch in Dosen

messenen Preis für ihre Kokosnüsse, auch die Beschäftigten der Kokosnuss-Verarbeitungsanlage bekommen einen fairen Lohn, der rund 60 Prozent über dem sri-lankischen Mindestlohn liegt.

Kokosmilch gehört zur Küche Sri Lankas

Auf Sri Lanka werden vor allem Currys gegessen. Das sind Gerichte aus Gemüse, Fleisch und Fisch, die auf der Basis einer vielfältig gewürzten Sauce zubereitet und in der Regel mit Kokosmilch verfeinert sind. Allerdings verwenden viele sri-lankische Hausfrauen keine Kokosmilch aus der Dose, sondern bereiten sie selbst zu: Sie schaben in mühevoller Handarbeit das Fruchtfleisch aus der Kokosnuss heraus, kneten Wasser unter die Kokosraspeln und pressen den entstandenen Kokosbrei aus. Fertig ist die frische Kokosmilch.

Kokosmilch ist ein veganer Ersatz für Sahne

Seit einiger Zeit wird hierzulande Kokosmilch als Superfood beworben, weil sie viele Proteine und Vitamine enthält. Außerdem soll sie vor Alzheimer schützen, Herz-Kreislauf-Problemen vorbeugen und beim Abnehmen helfen, wobei diese gesundheitsfördernden Wirkungen bislang nicht wissenschaftlich nachgewiesen werden

konnten. Sicher ist, dass sich Kokosmilch wegen ihres hohen Gehalts an Eisen, Kalium, Kalzium und Magnesium hervorragend als veganer Ersatz für Kuhmilch, Sahne und Crème fraîche eignet. Auch bei Smoothies, Eiscremes, Kuchen und Suppen kommt sie gut zum Einsatz. Kokosmilch schmeckt köstlich und ist mit ihrem einzigartigen Aroma eine Bereicherung in deutschen Küchen. Sie sollte aber wie alle Produkte, die einen langen Transportweg haben, bewusst und in Maßen konsumiert werden.

Jutta Ulmer, lobOlmo

über lobOlmo

Jutta Ulmer und Michael Wolfsteiner (lobOlmo) sind freiberuflich als Fotograf/innen, Journalist/innen und Vortragsreferent/innen tätig. Ihr Arbeitsschwerpunkt ist der Faire Handel und sie sind assoziierte Mitglieder der World Fair Trade Organization (WFTO). Weitere Informationen unter www.lobOlmo.de.

die Importeure

Fair gehandelte Bio-Kokosmilch aus Sri Lanka wird von den Fair-Handels-Organisationen El Puente (MOPA/Bio Foods) und GEPA (Ma's Tropical Foods) nach Deutschland importiert. Die Fair-Handels-Organisation dwp – die Weltpartner bezieht ihre fair gehandelte Bio-Kokosmilch aus Thailand (Green Net). Darüber hinaus sind wichtige Kokosmilch produzierende Länder Indonesien, Indien und die Philippinen.

