



Dnes si dejte kokos! Užijete si s ním spoustu legrace...

URL článku:

magazin/clanky/o-vyzive/Dnes-si-dejte-kokos!-Uzijete-si-s-nim-spoustu-legrace..__s10010x7474.html

Chcete si dát něco zdravého a přitom si ještě užít legraci? Potom pro vás bude kokos jistě to pravé „ořechové“!



Proč je kokos zdravý?

Kokosový ořech se skládá z pevné dřevnaté skořápky, tvrdé bílé dužniny a dutiny, která je vyplněna kokosovou vodou. Skořápka je pokryta odlupujícími se svazky, které jsou pozůstatky po zeleném obalu, v němž se kokosový ořech během růstu nacházel.

Tvrdá bílá dužnina je složena z 60 % tuku, 20 % glycidů, 8 % proteinů a 6 % vody. Uprostřed kokosu se nachází dutina s kokosovou vodou, kterou známe spíše pod názvem kokosové mléko. **Kokosová voda je bohatým zdrojem draslíku, vitamínu B (kromě B6 a B12), vitamínu C.** Dále obsahuje proteiny, karbohydráty, nasycené tuky, vápník, křemík a fosfor. Zajímavostí je, že kokosová voda je jedním z nejlepších vodičů elektrického proudu, které se vyskytují ve volné přírodě.

Jak kokos působí na náš organismus?

Kokosová voda nám může pomoci při zažívacích potížích, střevních chorobách či problémech s močovým měchýřem. Může nám posloužit i jako izotonický nápoj. Dužina se využívá při léčení nervových nemocí, při ztrátách paměti i vadách plic. Kokos bychom neměli konzumovat společně s mléčnými výrobky, neboť tuky obsažené v těchto potravinách jsou rozdílné.

Jak se do něj dostat?

Je zřejmé, že kokos může našemu zdraví prospět a také do našeho všedního dne vnést trochu exotiky. Překážkou k tomu, abychom si na tomto cizokrajném plodu pochutnali, však může být právě jeho **tvrdá skořápka. Poradíme vám, jak se s ní hravě vypořádat!**

Na kokosovém ořechu se nachází tři otvory. Dva z nich jsou slepé, do toho třetího lze však snadno udělat díрку např. vývrtkou či nůžkami a vypustit kokosovou vodu. Tento krok by měl být první, abychom při další manipulaci s kokosem zbytečně nepřišli o tuto blahodárnou tekutinu.

Rána, pilka, kladivo... jde to i jinak!

Nejsnadněji se k dužnině kokosu dostaneme prudkým uhozením kokosem o kámen, ostrou hranu, schody apod. Můžeme také použít kladivo nebo svěrák v kůlně, do nějž si kokos upevníme před uhozením kladivem či jiným ať již tupým anebo ostrým předmětem. Ve svěráku lze také kokos naříznout pilkou a potom jej již lehce rozdělit na dvě poloviny.

Existují však i způsoby, při nichž se nemusíme převlékat do „pracovního“. Například položit kokos na rošt trouby předehřáté na 200°C, kde po 10 až 15 minutách skořápka praskne nebo ji případně rozbijeme menší ránou.

Zde vám přinášíme názornou ukázkou, jak se do kokosu dostat a zachovat si domácnost čistou.

Jak si kokos dát?

Kokosové mléko můžeme ochutnat hned, jakmile se k němu dostaneme. Část si můžeme nechat třeba na přípravu lahodného koktejlu Piña Colada. Dužninu si můžeme přimíchat do müsli, nakrájet ji či nastrohat do koláče nebo ji usušit.

Přejeme vám hodně zábavy!

Copyright © 2022

Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz