



Mit Haut und Haar

FOTOS: STOCK.ADOBE

Die Kokospalme gibt uns alles: Das Fernweh und eine Frucht mit schneeweißem Fleisch. Diese wird seit jeher ratzепutz verarbeitet

VON INGE AHRENS

Die Kokosnuss bietet fast so viele Verwertbarkeiten, wie das Jahr Tage hat. Alles vom Baum findet Verwendung. Vorausgesetzt, jemand pflückt uns so ein Prachtexemplar und bohrt drei Löcher in die Keimporen, die aus der Steinfrucht gucken. Hinein mit dem Strohalm und saugen. Ist die Frucht noch unreif, schmeckt ihr Wasser kühl und nussig. Die nächste bitte! Der Trunk ist fettarm, hat wenig Kalorien, aber viele Mineralstoffe. Die leere Nuss kriegt einen Schlag mit der Machete auf ihren Äquator und zerfällt in zwei Hälften. Das weiße glibberige Fleisch lässt sich leicht auslöffen. Ist sie reif, ist das Wasser weg und ihr Fleisch fingerdick. Als Kopra getrocknet wird es auf Jahrmärkten verkauft.

Cocotier, Cocotero oder einfach nur Coco – der Name soll von der

spanischen Bezeichnung Coco (das Gespenst) hergeleitet sein, wegen der Keimporen, die nur so lange wie dunkle Augen aus der Schale schauen, bis neue Keimlinge her-



Harte Nuss mit aromatischem Kern: Das Fleisch wird geraspelt und zur Kokosmilch verarbeitet

vorschießen. Coco wächst an tropischen Meeresküsten und deren Flussläufen. Mehr als 45 Millionen Tonnen Früchte werden jedes Jahr in Plantagen geerntet. Ihre Urheimat ist Malaysia. Aber auch Polyne-

sier und Mikronesier hüten sie. Sie decken ihre Hütten damit, machen aus der Schale Gefäße, aus den Fasern flechten sie Körbe und Angelschnüre und balsamieren ihre Toten in Palmöl.

Die Kokosnuss kam auch zu uns. Ihr ausgereiftes Fleisch ist geraspelt, mit Wasser versetzt und wird als Kokosmilch weltweit verkauft, um die Schärfe asiatischer Gerichte zu mildern oder uns als Beigabe zur Pina Colada ins Land der unbefleckten Ferienträume zu schicken. Wie die Kopraspalten, an denen wir selig herumknagten, gehört auch das Fett zu den frühen Erinnerungen, als es für den „Kalter Hund“ genannten Schichtkuchen mit Butterkekse Verwendung fand. Aus dem gestampften Fleisch wird Öl gewonnen. Die erste Pressung schmeckt gut. Der Rest endet in Seifen und Shampoos. Aus den Fruchtständen des Baumes wird Palm-

nektar gezapft, den die Palme beim Austreiben produziert. So kann aus Palmwein Palmessig werden und unter Zusatz von Reismaische sogar Arrak. Was bleibt, ist die leere Schale, die, von Fasern befreit und poliert, kastanienbraun schimmert und ihre zarten weißen Schlieren zeigt. Die Eleganz des Holzes machen sich seit jeher Kunsthandwerker zunutze und fertigen daraus Löffel und Schalen. Kokosnussholz ist hart und ebenmäßig, weil der Baum aus seinem Herzen heraus wächst und weder Jahresringe noch Astlöcher bildet.

Bleiben die widerspenstigen Fasern. Man sollte denken, die will keiner haben. Die Fasern der unreifen Früchte werden zu Garn versponnen. Das geht für Seile drauf und für Fischernetze. Und wenn Sie jetzt mal vor Ihre Haustür treten wollen: Was sehen Sie da? Der faserige Rest, das ist der Fußabtreter.

Gastro aktuell



Logenplatz am Rhein: Sebastian Mattis (oben) ist neuer Küchenchef im Restaurant Oliveto (links) im Hotel Königshof

Auffrischung fürs Oliveto

Seit Anfang Januar gibt es mit Sebastian Mattis einen neuen Küchenchef im Restaurant Oliveto vom Hotel Königshof. Dabei ist es für den Koch fast eine Heimkehr. In Bonn ist der gebürtige Frechener quasi beruflich aufgewachsen. Nach der Lehre in der Redoute arbeitete er bei Heiko Nieder im L'Orquivat, bevor er im Kölner Restaurant Le Moissonnier bei Küchenchef Eric Menchon und Gastgeber Vincent Moissonnier eine zweite Heimat fand. Insgesamt 13 Jahre blieb er dort, bevor er sich einen eigenen Michelin-Stern im Kölner Wein am Rhein erkochte – um anschließend als Executive Chef das Restaurant Fritz & Felix im Brenner's Park Hotel, Ba-

den-Baden, auf die Neueröffnung vorbereitete. Dort war, sagt Mattis, öfters Thomas Althoff zu Gast, dessen Hotelgruppe auch die Marke Ameron gehört, zu der der Königshof zählt. Es hat ihm ganz offensichtlich geschmeckt.

In Bonn ist es kein Neubeginn, sondern eine kreative Auffrischung, die er dem Speiseprogramm des Oliveto verordnen wird. „Mehr Mut“ und „eine eigene Handschrift“ will er zeigen. Die sogenannte Cucina casalinga, also Essen im Stil italienischer Hausmannskost, bleibt bestehen. Allerdings möchte Mattis neben der typischen Nonna-Küche, also der guten vertrauten Gerichte von Oma, ab Februar auch kreative Speisen auf die Karte schreiben. Die Kontraste, sagt Mattis, „wer-

den wir klar herausarbeiten“: Pappardelle mit Ragù werden ohne Schnickschnack auch genau das sein, „es kommt dabei ganz auf die Qualität von Pasta wie auch Soße an“. Auf der anderen Seite gibt es ambitionierte Kreationen, „die nicht verkopft ausfallen sollen, aber authentisch sein werden“. Überhaupt: Ein Menü kann sich der Gast aus beiden Varianten zusammensstellen: rustikal und komplex zugleich.

Noch ist die neue Speisekarte nicht gedruckt, doch so könnten künftig drei typische Gänge von Mattis aussehen: als Vorspeise aus der Kategorie Casalinga Spinat/Sellerie/Traube/Marone/Trüffel (Vorspeisen werden 18 bis 20 Euro kosten), gefolgt von einem kreativen Hauptgang wie Kalbsbries/

Radicchio/ Kartoffel-Nussbutter-schaum (28 bis 30 Euro) und einem Dessert mit Haselnuss/ Trüffel/ gebrannte Schokolade (um die 12 Euro). Das Weinangebot zeigt wie gewohnt seine stärksten Seiten in Deutschland und Italien, bietet daneben aber auch vereinzelte Abstecher nach Spanien und Frankreich.

„Ich liebe meinen Beruf“, sagt Mattis und er kocht am liebsten mit „Bauchgefühl“. „Meine Gerichte sollen Wohlgefühl-Charakter haben und die Leute glücklich machen, sie aber durchaus auch herausfordern.“ So plant er künftig eine „Tafel“. Am Sonntag soll es einen langen Tisch geben, an dem ein festes Menü serviert wird – in Anlehnung an die französische Tradition des Table d'hôte: Wörtlich steht das für „Tisch des Gastgebers“: Gegessen wird, was auf den Tisch kommt. „Essen soll nicht nur satt machen“, sagt Mattis, „es soll auch Kommunikation sein und Spaß machen.“ Er hofft, dass er im Oliveto die passende Atmosphäre für seine Tafel-Runde schaffen kann und damit auch „eine emotionale Bindung“ zum Restaurant.

Das haben die Bonner ohnehin, denn die Terrasse des Oliveto mit ihren 80 Plätzen nimmt sozusagen eine Logenposition am Rhein ein. Das Restaurant selbst bietet rund 60 Gästen Platz. Außerdem ist der Königshof mit seinen Veranstaltungsräumen gefragt, die dann übrigens ebenfalls aus der Küche von Sebastian Mattis beschickt werden: Er ist auch für den Bankett-Bereich zuständig. **mac**

Info: Restaurant Oliveto, Adenauerallee 9, 53111 Bonn, Tel. (0228) 26 010, ameronhotels.com/de/bonn-hotel-koenigshof. Geöffnet 12-14h (Lunch), 18-21.30h (Dinner)

Ratgeber

Fasten Essen nach 18 Uhr ist nicht automatisch schlecht – und macht auch nicht unbedingt dick. Das gilt ungeachtet dessen, was in manchen Diät-Ratgebern behauptet wird. Trotzdem kann es sinnvoll sein, abends mit der Futterei aufzuhören. Denn wer ohnehin ständig oder zu viel isst, findet abends oft erst recht kein Ende. Da gibt es dann eben nicht nur Abendbrot, sondern anschließend noch Chips und Schokolade auf dem Sofa. Eine generelle Regel wie „Nicht nach 18 Uhr essen!“ kann dann helfen, die Energiezufuhr zu bremsen. So bekommt der Stoffwechsel eine dringend nötige Essenspause – und gewöhnt sich gar nicht erst daran, dass es ununterbrochen Nachschub gibt.

Grundsätzlich spricht aber nichts gegen ein großes und warmes Abendessen, gerade wenn es mittags zum Beispiel nur ein Brötchen gab. Das ist immer eine Frage der individuellen Vorlieben. Eine ausgewogene, vernünftige warme Mahlzeit ist in Sachen Energiebilanz und Gesundheit aber nicht automatisch schlechter als ein kaltes Abendbrot.

Grünkohl Lange galt der Grünkohl als Wintergemüse, das gut gekocht nur zwischen Ende September und Anfang März Saison hat. Doch der krause Kohl ist mittlerweile auch roh angesagt. Er hält sich bis zu einer Woche im Kühl-

schrank. Man sollte ihn vor der Lagerung allerdings nicht waschen, sonst wird er matschig.

Frischen Grünkohl erkennt man an harten Blättern, die beim Aneinanderreiben quietschen. Dass er vor der Ernte unbedingt Frost braucht, stimme nicht mehr ganz. Er sei durch die Kälte allerdings



Braunkohl, Winterkohl oder friesische Palme: Über die richtige Bezeichnung für Grünkohl gibt es verschiedene Ansichten, nicht aber darüber, dass er sehr gesund ist

weniger bitter, weil so der Zuckergehalt in den Blättern steigt. Das als Superfood gefeierte Gemüse mit reichlich Vitaminen, Kalzium, Eisen und Folsäure ist allerdings schwerer verdaulich als Brokkoli oder Blumenkohl. Deshalb sollten Kinder Grünkohl erst am Ende des ersten Lebensjahres essen – schön weich gekocht oder püriert. **tmn**

Rezept der Woche

Liebstöckel-Tagliatelle mit Pesto all'arrabiata

Der Winter kleidet sich ja gerne grau. Ein wenig Aufhellung in den Alltag bringt die südländische Küche, die unkompliziert und genial ist und einen an sonnigere Tage denken lässt.

Die italienische Küche ist ein Geschenk für die Veggie-Küche, weil man mit wenigen Zutaten schnell und einfach Wunderbares zaubern kann. Wie diese selbst gemachten Liebstöckel-Tagliatelle mit spicy Pesto all'arrabiata und einer Pastawürze aus Mandeln, Walnüssen und getrockneten Tomaten.

Zutaten (für 2 Portionen)

Für das Pesto: 40 g Mandeln, 10 g Walnüsse, 2 Knoblauchzehen, 25 g getrocknete Tomaten, 1 EL frischer gehackter Thymian, ca. 1 bis 3 cm getrocknete rote Peperoni, ca. 70 bis 100 ml Olivenöl (je nach gewünschter Konsistenz), 2 gehäufte TL Tomatenmark, Salz, frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
Für die Pastawürze: 40 g geschälte Mandeln, 10 g Walnüsse, 15 g getrocknete Tomaten
Für die Liebstöckel-Tagliatelle: 80 g Dinkelmehl 630, 80 g Hartweizengrieß, 85 ml kaltes Wasser, 1 EL Liebstöckelblätter gemahlen, 10 ml Olivenöl

Zubereitung

■ Für das Pesto all'arrabiata die getrockneten Tomaten und den Knoblauch in Würfel schneiden.
■ Nun die Mandeln, die Walnüsse und die getrockneten Tomaten mahlen und zusammen mit dem Knoblauch, dem Tomatenmark sowie 70 ml Olivenöl in ein hohes Gefäß geben und pürieren. Ist das Pesto zu fest, geben Sie noch etwas Olivenöl hinzu.
■ Geben Sie 1 EL gehackten Thymian zum Pesto und rühren Sie das Ganze mit einem Löffel um.
■ Nun kommt die Schärfe. Obacht – jeder empfindet Schärfe ja anders. Gehen Sie langsam vor. Zuerst einmal ein kleines Stück Peperonischote. Dazu die Schote in kleine Stücke schneiden. Nun zum Pesto dazugeben und umrühren. Lassen Sie das Pesto etwas ziehen. Nun können Sie probieren. Stimmt die Schärfe? Oder kann es noch schärfer sein? Zum Schluss eventuell mit Salz und Pfeffer abschmecken.
■ Wenn Ihnen das Pesto (auch später, wenn es eine Weile steht) zu fest vorkommt, geben Sie ruhig etwas Olivenöl dazu.



■ Danach ein Backblech mit leicht bemehltem Backpapier bereitstellen.

■ Den Teig auf einer leicht bemehlten Fläche dünn auswalken und mit einem Messer oder Teigroller ca. 1 cm breite und 30 cm lange Streifen ausschneiden. Jeden Nudelstreifen sofort auf das Backpapier legen.
■ Ausreichend Wasser etwas salzen und zum Sieden bringen. Nun die Nudelstreifen ca. 2 bis 3 Minuten bei leicht siedendem Wasser kochen. Dann abseihen.
■ Finish: Die Tagliatelle auf den Tellern verteilen. Das Pesto dazugeben und als Krönung etwas Pastawürze.

Mehr Rezepte unter www.herrgruenkocht.de