



## Öppna och smaka på en kokosnöt

Mål: Eleverna får testa olika former av en kokosnöt och lära sig att öppna en!

### Till övningen behövs:

- små assietter
- färsk kokosnöt
- kokosmjölk
- kokosgrädde
- riven kokos
- flagad kokos
- skedar

### Gör så här:

Berätta om kokosnöten, var den växer och hur den används. Jämför de olika kokosformerna och smaka.

## Öppna en kokosnöt

### **Steg 1: Gör ett hål i kokosnöten**

Innan man bryter upp nöten tömmer man först ur vätskan genom ett hål. Enklast är att man slår till med en hammare på en skruvmejsel eller en kraftig spik. Se till att placera mejseln/spiken i en av de mörkfärgade fördjupningar som oftast är tre till antalet. Dessa är kokosnötens svagaste punkter.

### **Steg 2: Töm kokosnöten på vätska**

Samla upp kokosvattnet i en behållare, det går bra att till exempel blanda i smoothies eller dricka som det är. Vätskan ska inte förväxlas med kokosmjölk, som består av rivet och pressat fruktkött.

### **Steg 3: Bryt upp kokosnötens skal**

När nöten är tömd är det dags att öppna den. Detta kan man göra genom att knacka med hammaren mitt på nöten och fortsätta runtom tills dess att den klyvs i två bitar.

Fruktköttet frigörs sedan från skalet med hjälp av en liten vass kniv. En brun hinna blir ofta kvar kring fruktköttet men går att skala bort. Låt eleverna smaka på kokosvattnet och fruktköttet.