

# Kopra

Kopra je sušené jadro, mäsitá dužina kokosu, plodu kokosovej palmy. Názov pochádza z malajálamčiny (z oblasti južnej Indie), kde slovo kopra (കൊconut) označuje sušený kokosový orech. Zvyčajne sa suší na slnku. Kopra je hodnotná hlavne pre kokosový olej, ktorý sa z nej získava a kokosové maslo, ktoré vznikne jeho stuhnutím.

Kopra bola v 60. rokoch 19. storočia v severnej Európe predstavená ako zdroj mliečnych tukov z dôvodu ich vtedajšieho nedostatku v strave. Do západnej Európy sa jej teraz dováža približne pol milióna ton ročne, a to predovšetkým z Filipín, ale tiež významnými vývozcami sú Papua-Nová Guinea, Vanuatu (predtým Nové Hebridy), Mozambik, Malajzia a na tichomorské ostrovy.



Kokosový krém je vyrobený lisovaním dužiny z čerstvo otvoreného kokosu. Hustý krém má nasladlú chuť kokosu a je zdrojom mastných kyselín ako kyselina laurová, kaprylová, či kaprová, ktoré sú napr. užitočné proti plesniam a kvasinkám. Má lepšiu nutričnú hodnotu ako obyčajné mlieko a nemá žiadny cholesterol, je vhodnou náhradou pri alergii, či potravinovej intolerancii na kravské, alebo kozie mlieko.

Kokosový olej sa vyrába z kokosového krému, ktorý sa pomaličky varí pri nízkej teplote. Po 12-24 hodinách olej vypláva na povrch, odkiaľ sa pozberia. Toto je tradičný spôsob, ktorý sa ešte stále používa. Prevažne sa však používajú moderné metódy výroby kokosového oleja.

Kokosový olej pridaný do jedla má priaznivý vplyv na trávenie. Môžeme ním liečiť drobné poranenia, pretože regeneruje a hydratuje. Aplikovaný na ranu vytvorí tenký film, zabráňujúci prístupu vzduchu a baktérií a urýchľuje liečenie poškodeného tkaniva. Používa sa aj pri masážach a starostlivosti o pleť a vlasy.



v strave. Do západnej Európy sa jej teraz dováža približne pol milióna ton ročne, a to predovšetkým z Filipín, ale tiež významnými vývozcami sú Papua-Nová Guinea, Vanuatu (predtým Nové Hebridy), Mozambik, Malajzia a na tichomorské ostrovy.

Kokosový krém je vyrobený lisovaním dužiny z čerstvo otvoreného kokosu. Hustý krém má nasladlú chuť kokosu a je zdrojom



Čerstvá dužina kokosu obsahuje približne 50 % vody a 30 až 40 % oleja. Z okolo 30 kokosov sa dá získať cca 4,5 kg kopry. Dobře vysušená kopra obsahuje od 4 do 5 % vlhkosti a 63 až 70 % oleja. Kokosový olej je bielo-žltá hmota topiaca sa pri 23°C a má charakteristickú kokosovú vôňu. Využíva sa na výrobu šampónov, pracích práškov, mydiel, syntetickej gumy a glycerínu. Po rafinácii (odstránení voľných mastných kyselín) sa používa ako jedlý margarín a ako rastlinný olej. Tepelne upravená pomletá kopra je veľmi výživným krmivom pre dobytok, kone a jelene.

**Zdroje:**

<http://www.jedloakopriatel.sk/kokos/>

<http://www.britannica.com/EBchecked/topic/136870/copra>

<http://en.wikipedia.org/wiki/Copra>

<http://www.stanceequine.co.uk/uk/product-coolstance-copra>

<https://www.flickr.com/photos/yadiyasin/4525216187/>

<http://www.foodstory.ro/cum-sa-guides/cum-sa-deschizi-o-nuca-de-cocos-video>