



Coconut

Tutti noi conosciamo questo frutto esotico .

Quando chiudiamo gli occhi immaginiamo la spiaggia, le palme da cocco, il rumore dell'oceano, il paradiso !

Il **cocco** ha origini nel sud-est **asiatico**, nelle isole della **Malesia** nell'oceano Pacifico. Oggi viene coltivato in diversi paesi tropicali.

La **palma della noce di cocco** può raggiungere i 30 metri d'altezza ed è sormontata da grandi foglie verdi paripennate, tipiche delle palme.

Furono i **portoghesi** e gli **spagnoli** che scoprirono il cocco esplorando le coste occidentali dell'**America centro-meridionale** e dal 1525 cominciarono a coltivarlo e diffonderlo nelle coste orientali.

Oggi, col clima mediterraneo, è possibile la coltivazione di **palme da cocco in serra riscaldata**, con luce solare filtrata e innaffiata senza eccedere, in breve tempo coltivata in vaso può raggiungere i 2 metri di altezza.

Il nome scientifico è 'coco nucifera', gli esploratori spagnoli lo chiamarono 'coco' che significa faccia di scimmia, per le tre tacche sul lato peloso che assomigliano alla faccia di una scimmia.

La parte edibile della pianta è il suo frutto, noto come **noce di cocco**, che pesa circa 1 Kg ed è composto da una buccia sottile di colore marrone, una polpa bianca e al suo interno contiene un liquido lattiginoso che è l'**acqua di cocco**.

Per **aprire il cocco** possiamo utilizzare diversi metodi: poggiare il cocco su una superficie stabile e **colpirlo con un martello** con colpi secchi e decisi, prestando molta attenzione.

La storia del cocco e molto interessante

Il cocco può viaggiare per una lunga distanza attraverso l'oceano per mettere di nuovo le radici quando viene portato a riva . Alcune piante di cocco sono state viste in Scandinavia



Proprietà del cocco

Il cocco è un frutto molto energetico, ricco di antiossidanti e molto nutriente.

Scopriamo insieme quali sono le **proprietà del cocco**: è ricco di **manganese, ferro, selenio e rame**. Ha **proprietà antibatteriche**, favorisce i livelli di glucosio nel sangue, riduce il rischio cardiovascolare, di insulina resistenza e di diabete di tipo 2.

100 grammi di cocco apportano **364 kcal**, quindi essendo un alimento ricco di calorie e grassi saturi **va mangiato con moderazione**.

L'acqua di cocco è contenuta nel cocco ancora giovane, è ricca di vitamine, sali minerali e altri nutrienti ed è per questo un drink naturale perfetto – e sempre più popolare – per chi fa sport e in generale per reidratarsi. Aiuta inoltre la circolazione, la digestione, protegge il sistema cardiovascolare e quello immunitario. È preziosissima in gravidanza, dato che aiuta a migliorare i livelli di liquido amniotico.

Il latte di cocco, invece, è una cosa ben diversa e si ottiene premendo il cocco grattugiato fino ad ottenere un succo, filtrato con o senza acqua. Una volta ottenuto il latte e lasciatelo a riposo al fresco, **la “panna di cocco”** emergerà, separandosi dal liquido e montando in superficie. **Il latte di cocco** è ricco di **sodio, potassio, magnesio e calcio** che lo rende l'ideale dopo l'attività fisica per **reintegrare i liquidi** e i **sali minerali** persi.

Il latte di cocco, invece, è molto usato in cucina, soprattutto per ricette salate: per **marinature di carne e di pesce** insieme ad aromi e spezie, per **zuppe thai orientali** o per un ottimo **riso al cocco**.

Nella provincia filippina di Quezon, invece, si producono grandissime quantità di *Lambanóg*, **la vodka di cocco**. Si tratta di un distillato dalla linfa dei fiori di cocco ancora chiusi, che arriva a una gradazione alcolica tosta, tra i 40 e i 45°.

Il pane tradizionale mangiato a colazione nello Stato indiano del Kerala, il sofficissimo appam, viene servito con sale, zucchero e cocco.

Neera è il nettare della palma, chiamato anche “sweet toddy”, estratto dalla sua infiorescenza. Altamente nutriente e dal gusto dolce e delizioso, bastano poche ore a temperatura ambiente per iniziare a fermentare, trasformandosi così in “toddy”, o vino di palma. Si usa al posto del lievito.



Nelle culture gastronomiche asiatiche il cocco è molto presente, nelle preparazioni più disparate: si va dall'*Uruttu chanmanti*, un **chutney di cocco** preparato nell'India del Sud con spezie che variano a seconda della regione (ma in genere ci sono almeno peperoncino, zenzero e scalogno), alle *Kẹo dừa*, [caramelle di cocco](#) tipiche soprattutto della provincia di Bến Tre, detta anche “terra dei cocchi”. Il *Rendang*, pietanza originaria dell'isola di Sumatra e classificata nel 2011 al primo posto tra *World's 50 Most Delicious Foods* della CNN (un sondaggio effettuato su 35mila persone) è un curry di manzo caramellizzato cotto nel latte di cocco.



olio di coco e molto famoso in cosmetologia

Cosmetica

L'olio di cocco è famoso per essere benefico in molti ambiti, uno dei quali è anche quello della cosmesi. Perché si usa in cosmesi? Grazie all'**alta percentuale di acido laurico contenuta**, pari a quasi la metà della sua composizione. Con spiccate proprietà idratanti e lenitive viene spesso utilizzato sui capelli fragili, secchi o stressati, per renderli più forti e splendenti.

L'olio di cocco è un olio vegetale molto resistente alle elevate temperature, infatti si presta bene come olio da cucina o per le frittute. L'olio di cocco può essere utilizzato per la preparazione di dolci o come ingrediente aggiuntivo per cibi come caffè, tè, latte o yogurt.

È possibile utilizzare l'olio di cocco come ingrediente per minestre, cereali, frullati o dessert. Grazie al suo punto di fumo molto alto, è adatto anche per la torrefazione, la cottura tradizionale e la cottura a vapore e dona al cibo un tocco esotico



I fiocchi di cocco sono la parte più usata nella cucina di tutto il mondo



Il cocco è molto usato anche nell'industria del souvenir



Io faccio colazione in un piatto fatto di cocco.

I fatti più interessanti del cocco :

1. Le noci di cocco non marciscono nemmeno in climi umidi e caldi grazie alle loro proprietà battericide.
2. ogni anno si registrano circa un centinaio di casi di morte a causa della caduta di una noce di cocco sulla testa .
3. I peli ispidi del nocciolo di coco non sono rifiuti , ma una materia prima preziosa. da loro vengono tessute corde e corde molto resistenti.
4. la polpa di cocco contiene quasi tutte le sostanze necessarie per la normale esistenza del corpo umano .
5. un albero di cocco non può vivere senza sale.
ogni anno , ogni albero di cocco consuma circa 1,34 kg di sale dal suolo.

6. se la noce di cocco non è danneggiata , l'acqua al suo interno è assolutamente sterile , come una soluzione salina medica.

7. La cosa più grandiosa realizzata con una palma da cocco e conosciuta da tutti è il Coconut Palace a Manila Philipine. È stato eretto dall'ex presidente filipino Marcos per la visita di Papa Giovanni Paolo II nel paese . La costruzione del palazzo costò al tesoro 10 milioni di dollari. E' realizzato interamente in legno di cocco e guscio di cocco.

