

# Cocco



La Palma da Cocco, *Cocos nucifera*, è l'unica specie del genere *Cocos*, che appartiene alla famiglia delle *Arecaceae*, piante antichissime i cui resti fossili risalgono al periodo cretaceo (70-80 milioni di anni fa). Il nome Cocco fu attribuito alla specie nel 1753 da Linneo, che probabilmente ricorse al vocabolo portoghese "coco", in riferimento all'etimologia popolare risalente al termine macaco, per la somiglianza della noce di Cocco col muso di una scimmia, per l'aspetto irsuto del suo guscio fibroso (mesocarpo). Il termine "nucifera" deriva dal latino e significa "portatore di noci" (da *nux* = noce, e *fero* = porto).

La Palma da Cocco, come le altre *Arecaceae*, è una pianta tropicale, la cui origine, secondo l'ipotesi del botanico svizzero De Candolle, è probabilmente l'arcipelago indiano; da qui essa si sarebbe diffusa in tutte le altre regioni tropicali del pianeta, forse per i numerosi aspetti pratici ed economici importanti per l'uomo, o perché il frutto riesce a percorrere grandi distanze galleggiando per molti giorni nel mare, senza perdere la germinabilità, oppure come risultato di antichissime relazioni umane intercontinentali.

Oggi la coltivazione del Cocco a scopo commerciale è circoscritta alla zona tropicale situata fra il 22° parallelo Nord e quello Sud, in cui la temperatura media non si discosta dai 20°, e dove anche l'umidità è costantemente elevata.

Il *Cocos nucifera* predilige i territori litoranei marini, non teme la presenza nel terreno di una certa salinità, che anzi aumenta la produzione dei frutti.

E' una pianta molto longeva dal fusto colonnare molto alto e slanciato, che supera facilmente i 20-30 metri; esso termina con un ciuffo di foglie pennate lunghe 4-5 metri, alla cui base crescono piccoli fiori riuniti in grandi infiorescenze provviste di ghiandole nettariifere, utili per attirare gli insetti impollinatori (impollinazione entomofila). L'impollinazione è operata anche dal vento e in questo caso è detta anemòfila. I frutti sono grandi drupe ovali con tre spigoli arrotondati, provvisti di tre involucri: il più esterno (**epicarpo**) è liscio e sottile, inizialmente verde, poi giallo, e quindi bruno a maturazione; al di sotto si trova lo spesso strato fibroso (mesocarpo) che racchiude un durissimo guscio legnoso (endocarpo), che avvolge strettamente l'endosperma, o mandorla, che rappresenta il seme.

La mandorla è costituita da una polpa bianca oleosa commestibile, la cui cavità interna è ripiena di un succo opalescente lattiginoso, dal sapore fresco e zuccherino, detto "latte di Cocco", che si riduce con la maturazione del frutto. All'interno della mandorla, ad una estremità, è situato l'embrione che, germogliando, riuscirà a perforare il guscio per formare una nuova pianta, attraverso uno dei cosiddetti "occhi", i tre pori della superficie morbida posti alla base dell'involucro legnoso.

Tutte le parti della Noce di Cocco rivestono un notevole interesse commerciale: dal mesocarpo fibroso si ricava una fibra tessile, detta Coir, che serve per confezionare manufatti resistenti e leggeri come tappeti, stuoie, zerbini, cordami, spazzole, imbottiture per arredamento, pannelli coibentanti e, dai residui più minuti delle varie lavorazioni, anche concime, combustibile e carta.

Dal guscio legnoso si producono piatti, tazze, coppe e vasi di varia foggia, molto pratici e durevoli.

Interessante, anche per l'aspetto fitoterapico, è l'endosperma, la polpa bianca oleosa commestibile, composta allo stato fresco da circa il 50% di acqua, il 30-35% di sostanze grasse, e la restante parte da cellulosa, sostanze proteiche, gomme, eccetera.

Dalla polpa fresca, nei luoghi di origine, si estrae per semplice pressione l'olio (olio di Cocco); se la polpa è fatta essiccare si ottiene la copra, in cui la percentuale di olio sale fin quasi al 70%, e l'olio che da essa si estrae prende il nome di "olio di copra".

La copra, cioè la polpa essiccata del Cocco, grattugiata o in polvere, trova utilizzazione in campo alimentare, particolarmente in pasticceria.

L'olio di Cocco, o di copra, al di sotto dei 24° si presenta solido come un burro color avorio, ma all'aumentare della temperatura fonde rapidamente. Esso contiene numerosi acidi

grassi, per la maggior parte saturi; i principali sono l'acido laurico (48,5%), l'acido miristico (18%), l'acido palmitico (8,5%), l'acido caprilico (7%); inoltre contiene acido oleico (7%) e acido linoleico (1,5%) che sono insaturi, ed altri ancora presenti in quantità più modeste.

L'olio di Cocco trova impiego in campo alimentare, industriale e cosmetico.

In campo alimentare si utilizza come olio da cucina, anche per frittture, per la sua resistenza alle alte temperature, per la preparazione di dolci e prodotti da forno. Essendo molto resistente all'ossidazione, difficilmente irrancidisce. Tra gli usi alimentari si ricorda il largo impiego per la preparazione di margarine e burri vegetali, che, pur contenendo in massima parte grassi saturi, sembra che non influenzino negativamente i livelli **ematici** di **colesterolo**, per la presenza dell'acido laurico e di altri acidi grassi a corta catena, oltre agli acidi oleico e linoleico, insaturi.

In campo industriale si utilizza per la preparazione di schiumogeni di derivazione naturale per saponi da toeletta, detergenti liquidi quali bagnoschiuma, shampoo, e detersivi passivi; l'olio entra anche nella composizione di schiume da barba e dentifrici, come emolliente.

## Le parti commestibili e salutari del cocco e della noce di cocco

Questo frutto esotico dalle dimensioni piuttosto variabili ha tante proprietà benefiche per il benessere fisico e l'organismo, per la digestione, ed è un agente rinforzante dell'apparato immunitario in quanto si tratta di un ottimo nutriente. Il cocco è inoltre utilizzato per le sue proprietà idratanti: è utilizzato nella cosmesi e nei prodotti di bellezza, in creme per il corpo, ma anche per la preparazione di base di balsami o maschere per i capelli, in quanto crea una buona idratazione, ed è rinfrescante contro le scottature.

La polpa di cocco è la parte bianca all'interno della noce. È ricca di grassi e calorie, mentre è moderata nei carboidrati e nelle proteine. Dopo la spremitura, ha una consistenza soda e un sapore delizioso e leggermente dolce.

Se hai una noce di cocco intera, puoi grattare la polpa cruda dal guscio e mangiarla. Nella sua forma elaborata, solitamente la trovi tagliata in pezzi, in scagliette o grattugiata. Di solito la polpa viene utilizzata in cucina, può essere consumata cruda o anche cotta al forno.

Il latte di cocco e la panna vengono prodotti schiacciando la polpa cruda e grattugiata. Anche l'olio di cocco (ricco di antiossidanti naturali che bloccano i radicali liberi causa

dell'invecchiamento) viene estratto dalla polpa. L'olio di cocco è inoltre utilizzato sui capelli: restituisce il giusto livello di idratazione, ridonando lucentezza e morbidezza, riparando con il tempo anche le doppie punte. Inoltre, elimina l'effetto crespo. L'olio di cocco è ottimo anche per lenire un cuoio capelluto sensibile soggetto a desquamazione.

L'acqua di cocco è il liquido presente all'interno della noce di cocco. Ha un sapore dolce e terroso ed è ricca di magnesio, fosforo e potassio. Essa non va assolutamente confusa con il latte di cocco, che, come abbiamo spiegato prima, è ottenuto mescolando l'acqua di cocco con le fibre della noce di cocco.

## **Il cocco: valori nutrizionali e proprietà**

Veniamo ora all'apporto energetico e benefico per la nutrizione e l'alimentazione umana. Tra la frutta, il cocco è certamente un alimento nutriente e dissetante e dà la giusta energia se consumato in dosi non eccessive.

A differenza di molti altri frutti ricchi di carboidrati, le noci di cocco forniscono principalmente grassi. Gran parte del grasso contenuto nella noce di cocco si presenta sotto forma di trigliceridi a media catena (MCT). Il tuo corpo metabolizza gli MCT in modo diverso rispetto ad altri tipi di grassi, assorbendo direttamente nell'intestino tenue e utilizzandoli rapidamente per produrre energia. Sono anche ricchi di rame e ferro, che aiutano a formare i globuli rossi, oltre al selenio, un importante antiossidante che protegge le cellule.

Studi sui benefici dei grassi MCT hanno dimostrato che, in caso di obesità, questi ultimi possono favorire la perdita di grasso corporeo, se consumati al posto di grassi saturi a catena lunga da alimenti di origine animale.

Il consumo di olio di cocco vergine, estratto dalla polpa di cocco essiccata, può ridurre il grasso della pancia. Ciò è particolarmente utile perché l'eccesso di grasso addominale aumenta il rischio di malattie cardiache e diabete.

I dati nutrizionali per 80 g di polpa di cocco fresca e grattugiata sono:

Calorie: 283

Proteina: 3 g

Carboidrati: 10 g

Grasso: 27 g

Zucchero: 5 g

Fibra: 7 g

Manganese

Selenio

Rame

Fosforo

Potassio

Ferro

Zinco

Calcio

I sali minerali del cocco sono coinvolti in molte funzioni del tuo corpo. Le noci di cocco sono particolarmente ricche di manganese, che è essenziale per la salute delle ossa, il rafforzamento del sistema immunitario e per il metabolismo di carboidrati, proteine e colesterolo.

Contengono anche proteine, numerosi minerali importanti e piccole quantità di vitamine del gruppo B. Tuttavia, non sono una fonte significativa della maggior parte delle altre vitamine. Inoltre, la noce di cocco è povera di carboidrati e ricca di aminoacidi, grassi buoni per l'organismo e fibre, che la rendono un'ottima scelta per il controllo della glicemia.

Buonissimi sono anche i succhi di frutta a base di cocco.

## Il cocco in cucina

Il cocco è un ingrediente versatile in cucina e funziona bene per molte ricette di cibi sia dolci che salati. È un'ottima scelta per coloro che seguono diete povere di carboidrati, la dieta paleo e altre diete senza glutine o senza noci. La farina di cocco, ad esempio, viene utilizzata in cottura, in sostituzione della farina di grano; essendo senza glutine, è un'opzione popolare per tutti coloro che seguono una dieta o sono intolleranti ad alcune sostanze.

Il cocco, abbiamo detto, si può anche bere nella sua forma di acqua o latte, nonché può essere aggiunto ad alcune bevande per dar loro il caratteristico sapore.

Tagliato in scagliette o grattugiato, il cocco aggiunge un sapore gradevole ai piatti salati. La sua consistenza e il sapore funzionano bene con curry, stufati di pesce, piatti di riso e gamberi.

Il cocco grattugiato è ottimo per la cottura e aggiunge un tocco di dolcezza e umidità naturali a biscotti, muffin e pane.

Quando si compra il cocco al supermercato, tuttavia, bisogna tenere presente che alcune marche contengono zuccheri aggiunti, che potresti non desiderare per piatti salati, pertanto è molto importante controllare la lista degli ingredienti sui pacchetti.

Inoltre, l'olio di cocco è un delizioso grasso termostabile che può essere utilizzato per cuocere, soffriggere o arrostito.

## ***Che differenza c'è tra l'olio di cocco e il burro di cocco?***



Qual'è la differenza tra olio di cocco e burro di cocco? Anche se olio e burro di cocco sono fatti entrambi con il puro frutto di cocco, in realtà sono due cose ben diverse.

L'olio di cocco è il risultato della spremitura della polpa del frutto, mentre il burro di cocco è l'intera polpa, compreso l'olio.

Entrambi vengono prodotti dalla noce di cocco, ma hanno proprietà e utilizzi profondamente differenti... scopriamoli insieme!

Dal cocco ricaviamo l'olio di cocco e il burro di cocco.

Si tende a confonderli, soprattutto perché in estate entrambi diventano liquidi e in inverno si solidificano ma le loro caratteristiche sono profondamente differenti.

Hanno proprietà nutrizionali diverse e si ricavano in modo diverso: scopriamo come vengono prodotti e quando usarli.

### **Come scegliere tra olio di cocco e burro di cocco?**

La scelta va fatta in base all'uso che devi farne. Ad esempio, se stai solo cercando di aggiungere un sapore di cocco a una ricetta, puoi scegliere indistintamente tra uno e l'altro. Se si tratta più di un'applicazione strutturale, come per addensare zuppe o per cuocere al forno, la scelta migliore è il burro di cocco. Se invece vuoi soffriggere verdure o carne, scegli l'olio di cocco perché il burro di cocco brucia molto facilmente.

**Olio di cocco: quando usarlo** Quando scegliamo l'olio di cocco per uso alimentare accertiamoci che esso sia grezzo e non trattato e che non abbia subito processi di pastorizzazione né idrogenazione. Risulta più leggero e versatile rispetto all'olio di oliva e può essere utilizzato per preparare ricette dolci come la frutta cotta oppure ricette salate come le verdure saltate o al forno. Il sapore non condizionerà la pietanza perché l'olio di cocco naturale non possiede nessun sapore particolare. Il vantaggio è che non si altera ad alte temperature e quindi è idoneo per la cottura.

**Burro di cocco: quando usarlo** Il burro di cocco (o crema di cocco) invece è un prodotto che a livello nutrizionale risulta più completo ed è consigliato consumarlo crudo perché mantiene inalterate le sue proprietà. Contiene vitamine del gruppo B, vitamina C e una buona dose di grassi vegetali, utili per la salute del nostro corpo. La guerra ai grassi è finita da tempo e la consapevolezza che siano importanti per la salute si sta sempre più diffondendo. Attenzione, parliamo di grassi vegetali insaturi!

Il burro di cocco ha un sapore più caratteristico che richiama l'alimento da cui viene prodotto. Le sue proprietà sono utili in caso di:

- stanchezza generale continua
- nervosismo o disturbi nervosi
- infiammazioni dell'apparato urinario
- eccesso di tossine a carico dell'apparato digerente da eliminare
- non corretto funzionamento della tiroide
- metabolismo alterato del fegato

Si può utilizzare anche nei cibi in cottura ma il suo sapore e la sua consistenza possono modificarne leggermente il gusto mentre è perfetto a colazione o dopo i pasti, come integratore che stimola la digestione e spegne le infiammazioni a carico dei tessuti interni.

### ***Come sostituire il burro con olio di cocco?***

Possiamo sostituire l'olio di cocco al burro, usandone un 25% in meno, in quanto è composto quasi interamente di grassi. Adatto alla preparazione di piatti a base di legumi e cereali, carni e verdure, sarà un ottimo alleato nella nostra dieta e ci aiuterà a provare sapori del tutto nuovi.

## ***Burro di cocco fatto in casa: la ricetta***

Vediamo la ricetta del burro di cocco; è meglio preparare poco prodotto per volta, per evitare che irrancidisca prima di averlo terminato.

Se però avete bisogno di una quantità maggiore – ad esempio per preparare un dolce o un impacco su capelli lunghi – potete raddoppiare o triplicare le dosi di farina.

### **Ingredienti**

> 10 cucchiaini di farina di cocco

> acqua

**Preparazione:** sistemate la farina di cocco in un pentolino e coprite con acqua; portate ad ebollizione e lasciate bollire per cinque minuti a fuoco medio basso. Filtrate poi molto bene aiutandovi con un colino ricoperto con una garza premendo con un cucchiaino per recuperare tutta la parte liquida; la farina di cocco può essere riciclata per uno scrub veloce viso e corpo.

Versate poi il filtrato in un barattolo di vetro ben pulito e lasciate raffreddare per un paio d'ore, prima a temperatura ambiente, poi in frigorifero. Raffreddandosi, si formerà in superficie un disco di burro di cocco che potrete prelevare e conservare per due settimane in frigorifero, dopo averlo sistemato in un piccolo barattolo.

### **Burro di cocco: pro e contro**

I vantaggi di questo prodotto sono molteplici: innanzitutto il burro di cocco può essere preparato a casa in pochissimi minuti a casa, con due soli ingredienti e senza nessuna strumentazione particolare. Preparare il burro di cocco è inoltre economico e molto semplice e il prodotto che si ottiene è adatto praticamente a tutto il corpo.