



di Maurizio De Pasquale  
[www.orlandipasticceria.com](http://www.orlandipasticceria.com)



# IL COCCO

## IL FRUTTO DELLA VITA



**Q**uando madre natura ha una soluzione a tutto! Ebbene sì! Ecco un altro alimento classificato della famiglia “funzionale”. Il cocco - *Cocos Nucifera* - è ricchissimo di proprietà benefiche, vitamine, proteine e sali minerali, rappresenta per noi un alimento fresco, esotico che ci ricorda l'estate. Pianta tipica

LA NOCE DI COCCO  
È COMPOSTA DA  
CIRCA IL  
**50% DI ACQUA,**  
**9% DA FIBRE,**  
**12% DA ZUCCHERI**  
**E LIPIDI**

delle zone tropicali, molto longeva, la palma di cocco è fonte di guarigione da molte patologie. Studi scientifici confermano che l'olio di cocco estratto dalla noce ha notevoli qualità preventive e curative oltre che fonte di energia. Per molte popolazioni essa è una fonte importantissima di grassi e proteine oltre ad avere un certo peso nella



bilancia commerciale. Alcuni considerano la noce di cocco un frutto a guscio, mentre altri la definiscono un seme. I popoli che abitano ai tropici, e la usano ogni giorno, la considerano un frutto: il frutto dell'albero della vita. Per questo, e per il suo valore nutritivo e medicinale, l'epiteto di "frutto della vita" le si confà perfettamente.

Dal cocco nulla viene buttato: la polpa e l'acqua sono commestibili, le foglie servono per la fabbricazione di stuoie e coperture per tetti per esempio, mentre dal fusto si ricava un legno utilizzato anche nel settore dell'arredamento. Oltre alla polpa, al latte, all'acqua e all'olio, la palma da cocco fornisce molti altri prodotti commestibili. Il fiore, che alla fine si trasformerà in noce, è la fonte dello zucchero e del vino di cocco: si taglia la punta di un bocciolo ancora chiuso e si raccoglie la linfa o toddy che ne fuoriesce in contenitori di bambù o in gusci di cocco.

La noce di cocco è composta da circa il 50% di acqua, 9% da fibre, 12% da zuccheri e lipidi.

In campo alimentare il cocco è usato sia in pasticceria che in cucina, per preparazioni dolci e salate. Questo frutto si sposa bene a livello organolettico con una serie di spezie tra le quali: cardamomo, sesamo, cumino, peperoncino, ecc. Ricco in potassio, la noce di cocco è

un ottimo alimento utile per reintegrare i Sali minerali persi e grazie alla presenza di vitamine del gruppo B e C è adatto nel trattamento di disturbi nervosi, urinari e di digestione.

## Studi moderni hanno confermato che la noce di cocco possiede una vastità di benefici:

1. fonte nutrizionale
2. migliora le prestazioni fisiche (100 g apportano 354 Kcal)
3. migliora la digestione e l'assorbimento di altri nutrienti
4. riduce i rischi derivanti dal diabete
5. aiuta l'assorbimento di calcio e magnesio
6. contrasta la candidosi intestinale
7. e tanto altro...

Nei paesi asiatici, l'olio di cocco è uno degli ingredienti principali per la preparazione del curry. L'olio viene estratto mediante pressatura della **polpa** con cui si produce burro e margarine ma, viene largamente utilizzato anche nell'industria della cosmetica (es: olio abbronzante di cocco) e della farmaceutica per il trattamento della pelle e nella fabbricazione di saponi, detergenti, shampoo, dentifrici e anche per la produzione delle supposte.

È uno degli oli con un alto punto di fumo, quindi si presta bene in cucina per frittiture. Inoltre grazie alla sua stabilità, quest'olio ha

una lentissima ossidazione, irrancidendo molto difficilmente.

Dal cocco si può ottenere una bevanda del tutto vegetale, il **latte di cocco**, ottima come sostituto del latte vaccino in caso d'intolleranza al lattosio e alle proteine del latte. Ideale per coloro che sono affetti da galattosemia.

Dalla noce di cocco si può produrre la **farina di cocco**, un alimento molto utilizzato nella pasticceria ricco di lipidi, ma povero d'acqua. Le due forme in commercio sono:

IN CAMPO  
ALIMENTARE  
IL COCCO È  
USATO SIA  
IN **PASTICCERIA**  
CHE IN **CUCINA**,  
PER  
**PREPARAZIONI  
DOLCI  
E SALATE**





## Preparazione

### RICETTA A BASE DI ACQUA

Grattugiare 200 gr circa di polpa di cocco fresco che andranno poi ricoperti con il doppio di acqua calda. Raffreddato si potrà filtrare il tutto con un panno di cotone strizzandolo per bene alla fine.

LA RICETTA

latte di  
cocco

il cocco rapè altro non è che cocco grattugiato e disidratato impiegato per decorazioni e coperture e lo sfarinato più fine più adatto a impasti.

Da non confondersi con il latte di cocco, l'**acqua del cocco** ancora verde è una bevanda ricca di antiossidanti isotonica, ovvero al pari degli integratori e ha un tempo di assimilazione media, perfetta quindi per reidratarsi in caso di eccessiva sudorazione. L'acqua di cocco ha più potassio rispetto alle banane.

Infine dalla linfa zuccherina estratta dalle infiorescenze ancora giovani della pianta del cocco si ricava lo **zucchero di palma di cocco** adatto in sostituzione di dolcificanti meno naturali. Dalla stessa e dopo una naturale fermentazione si ottiene una bevanda alcolica conosciuta con il nome di "vino di palma"

## Che età ha il cocco che compriamo?

Il sapore, la consistenza, la forma e il contenuto di polpa e liquido variano con il maturare della noce: quando è molto giovane, a meno di 6 mesi di vita, è completamente piena di liquido e ha pochissima polpa (endosperma), che in questa fase ha una consistenza soffice e simile a quella della gelatina e può essere mangiata con un cucchiaino. Sia la polpa sia il liquido hanno uno squisito sapore dolce. Le noci di cocco raggiungono le dimensioni massime entro sei-sette mesi. In

questa fase il loro sviluppo è giunto solo a metà: impiegheranno altri sei-sette mesi per raggiungere la maturità completa. Via, via che la noce matura, la quantità di liquido diminuisce e la polpa aumenta di spessore e acquista consistenza. Fra i dieci e i dodici mesi il rapporto liquido/polpa è ribaltato: nelle noci giunte a piena maturazione rimane una piccola quantità di liquido, mentre la polpa è spessa e coriacea. Con il passare del tempo, sia la polpa sia il liquido perdono il loro sapore dolce. Le noci di cocco mature sono quelle che vediamo più di frequente nei negozi e nei supermercati. Ai tropici, però, le noci giovani o verdi sono fra gli alimenti più apprezzati.

■

