

UNA CANDIDA dolcezza: il COCCO



UN CLASSICO CHE NON PUÒ MANCARE IN GELATERIA: CON IL SUO GUSTO TROPICALE, DOLCE E INCONFONDIBILE, IL COCCO È UNO DEGLI INGREDIENTI PIÙ USATI E NELLA STAGIONE FREDDA RICHAMA A CHI LO ASSAPORA I RICORDI DELL'ESTATE, DELLE SPIAGGE E DEL MARE. MAURIZIO DE PASQUALE CI SVELA TUTTE LE CARATTERISTICHE E LE PROPRIETÀ DI QUESTO FRUTTO

Quando madre natura ha una soluzione a tutto! Ebbene sì! Ecco un alimento classificato della famiglia "funzionale": **ricchissimo di proprietà benefiche**, vitamine, proteine e sali minerali, il **cocco** rappresenta per noi un alimento fresco, esotico che ci ricorda l'estate. Pianta tipica delle zone tropicali, molto longeva, il cocco ha proprietà curative per molte patologie. Studi scientifici confermano che l'olio estratto dalla noce ha notevoli qualità preventive e benefiche, oltre che essere autentica fonte di energia. Per molte popolazioni la palma di cocco è una riserva importantissima di

I BENEFICI DEL COCCO

1. Ha ottime proprietà nutrizionali
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...

MAURIZIO DE PASQUALE

PASTRY CHEF
ESPERTO DI
INTOLLERANZE
ALIMENTARI, DOCENTE
E CONSULENTE DI
PASTICCERIA





grassi e proteine, oltre che avere un certo peso nella bilancia commerciale. Di essa nulla viene buttato; la polpa e l'acqua del frutto sono commestibili, le foglie servono ad esempio per la fabbricazione di stuoie e coperture per tetti, mentre dal fusto si ricava un legno utilizzato anche nel settore dell'arredamento.

La noce di cocco è composta da circa il 50% d'acqua, 9% di fibre, 12% di 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. Ricca di potassio, la polpa è un ottimo alimento utile per reintegrare i sali minerali e, grazie alla presenza di vitamine del gruppo B e C, è adatta nel trattamento di disturbi nervosi, urinari e di digestione.

Nei paesi asiatici l'olio di cocco è uno degli ingredienti principali per la preparazione del curry; viene estratto mediante pressatura della polpa con cui si produce burro e margarina ma è largamente utilizzato anche nell'industria della cosmetica (ad esempio tutti conoscono l'olio abbronzante di cocco) e della farmaceutica per il trattamento della pelle; è inoltre una base per la fabbricazione di saponi, detergenti, shampoo, dentifrici.

È uno degli oli con un alto punto fumo, quindi si presta bene in cucina per frittiture. Inoltre, grazie alla sua stabilità, ha una lentissima ossidazione, e irrancidisce molto difficilmente.

Dal cocco si può ottenere una bevanda completamente vegetale (latte di cocco), ottima come sostituto del latte vaccino in caso d'intolleranza al lattosio e alle proteine del latte e che è risultata essere ideale per coloro che sono affetti da galattosemia.

Dalla noce di cocco si produce anche la farina di cocco, un alimento molto utilizzato nella pasticceria, ricco di lipidi ma povero d'acqua. Le due forme in commercio sono: il cocco rapè – cocco grattugiato e disidratato impiegato per decorazioni e coperture – e lo sfarinato,



DAL COCCO SI OTTIENE UNA BEVANDA COMPLETAMENTE VEGETALE (LATTE DI COCCO), OTTIMA COME SOSTITUTO DEL LATTE VACCINO IN CASO D'INTOLLERANZA AL LATTOSIO E ALLE PROTEINE DEL LATTE



LATTE DI COCCO

Grattugiate circa **200 g di polpa di cocco fresco**, ponetelo in una ciotola e ricopritelo con una quantità doppia d'**acqua calda**. Una volta raffreddato, filtratelo aiutandovi con un panno di cotone e strizzandolo per bene per estrarre tutto il latte.

CURIOSITÀ

In India la noce di cocco diventa anche strumento musicale: le maracas sono gusci avvolti in un reticolo di perline colorate avvolte in una maglia metallica che riproducono un suono acuto e molto intenso, e sono usate soprattutto nelle cerimonie importanti. Durante la seconda guerra mondiale, il latte di cocco veniva trattato con uno speciale sistema per poter essere poi iniettato direttamente nelle vene dei malati per l'alto livello di zucchero, sali minerali e vitamine in esso contenuto.

più fine e pertanto adatto a impasti.

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

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

