
Il cocco

Autore: Giuseppe Chella

Fonte: Città Nuova

Il cocco è un frutto tropicale oramai molto diffuso nella nostra tradizione alimentare. La palma da cocco è il simbolo dei Paesi tropicali marini ed è coltivata dall'Asia all'Africa fino all'America Centrale e Meridionale. È una pianta molto longeva che può superare i 100 anni di vita, ha un tronco alto 20-30 metri, richiede molta luce e cresce bene sui terreni sabbiosi e salini. Questa palma rappresenta una delle principali fonti di reddito per molte popolazioni, che da essa ricavano numerosi prodotti utilizzando persino le foglie per fare cesti e tetti di copertura delle abitazioni. Presso alcuni popoli asiatici regalare un cocco agli sposi è considerato un affettuoso augurio. All'interno della noce di cocco si trovano una polpa bianca e il cosiddetto latte di cocco, dal sapore molto gradevole. Ricco di zuccheri, di sali minerali e di vitamine, in particolare vitamina C e B, possiede proteine di facile assimilazione ed è un'ottima bevanda dissetante, diuretica, digestiva, utile anche contro lo stress. Presso diversi popoli questo latte è usato persino come bevanda alternativa al latte per i neonati. La bianca polpa del cocco è ricca di minerali (potassio, ecc.), proteine, zuccheri, grassi e fibre e, nelle zone tropicali, rappresenta un prezioso alimento. Questa polpa è molto gustosa ed energetica: cento grammi sviluppano circa 400 calorie ed è, pertanto, molto indicata per gli sportivi e per le persone debilitate e magre. I grassi che contiene sono quasi tutti saturi: per tale motivo, il cocco deve essere sempre consumato con moderazione. La polpa essiccata costituisce la cosiddetta copra, che contiene circa il 70 per cento di grassi da cui si ricava un olio che, oltre ad essere usato come condimento in cucina, è utilizzato dalle donne orientali per massaggiare la pelle e renderla giovane e morbida. I grassi che si ricavano dal cocco, oltre ad entrare nella composizione di diversi prodotti farmaceutici e cosmetici (saponi, creme ecc.), sono usati per la produzione della margarina. Con la linfa zuccherina che si estrae da tagli eseguiti in prossimità delle infiorescenze, i popoli dei tropici producono il vino di palma ed un distillato alcolico (arrak).