Cocco (Cocos nucifera)

La Palma da Cocco, Cocos nucifera, e l'unica specie del genere Cocos, che appartiene alla famiglia delle Arecaceae, piante antichissime i cui resti fossili risalgono al periodo cretaceo.



Cocco (Cocos nucifera)

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 nettarifere, 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 dalla 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 fritture, 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 capo industriale si utilizza per la preparazione di schiumogeni di derivazione naturale per saponi da toeletta, detergenti liquidi quali bagnoschiuma, shampoo, e detersivi poco aggressivi; l'olio entra anche nella composizione di schiume da barba e dentifrici, come emolliente.

Proprietà:

Considerevole è l'uso cosmetico dell'olio di Cocco per le sue benefiche proprietà nei confronti della pelle e dei capelli.

Utilizzato puro, o in forma di creme emollienti, latti grassi e unguenti, nutre la pelle, ne evita l'invecchiamento precoce e l'inaridimento causato dalle lunghe esposizioni al sole.

Applicato sui capelli l'olio puro agisce da ristrutturante, li preserva dai raggi solari e dalla salsedine, li nutre e dà loro corpo e pettinabilità, li mantiene sani e lucenti, evitando l'effetto "stoppa" causato dall'inaridimento; è particolarmente indicato per capelli secchi, sfibrati, ispidi, crespi, o danneggiati da trattamenti aggressivi.

Indicazioni:

L'olio di Cocco si utilizza particolarmente durante la stagione estiva, ma il suo uso è adatto a tutte le stagioni: un massaggio con quest'olio rende la pelle nutrita, setosa ed elastica, e previene le smagliature.

Applicato sulla pelle prima della doccia la rende morbida, senza necessità di applicare una crema dopo-bagno; al mare si può utilizzare sia prima, che dopo l'esposizione al sole, per ripristinare il mantello lipidico alterato dal sole e riportare la pelle ad uno stato ottimale, evitando che diventi arida e squamosa.

L'olio di Cocco solitamente è privo di filtri solari, perciò il suo uso per l'esposizione al sole è da associare a un protettivo, e riservare al momento in cui la pelle avrà raggiunto una certa abbronzatura, che verrà prolungata e resa più intensa.

L'olio di Cocco è un ottimo nutriente anche per la pelle del viso e delle labbra, su cui si può applicare puro, o aggiunto all'abituale crema idratante, per

aumentarne le proprietà nutrienti e antinvecchiamento. Si può utilizzare anche come detergente e struccante, asportandolo con un dischetto di cotone inumidito, rinnovato più volte.

Per migliorare i capelli, l'olio di Cocco si può applicare in piccole quantità, dopo lo shampoo, sui capelli umidi proprio come un balsamo senza risciacquo, sia come impacco da lasciare alcune ore, o un'intera notte, proteggendo il capo con una cuffia; dopo lo shampoo i capelli risulteranno ristutturati, più corposi, docili al pettine, non elettrizzati, luminosi e morbidi.

Anche la pelle dei bambini può trarre giovamento dall'applicazione dell'olio di Cocco, naturalmente di buona qualità, poiché è completamente naturale e privo di sostanze chimiche nocive, come parabeni, profumi sintetici, eccetera.

Informazioni di riferimento e Bibliografia

---

www.natursit.com - All rights reserved - Italy - P. IVA 01923300030 - R.E.A. VB - 191489
Top Clean Italia di Orlando Domenico - Via Cavour, 4 - 28865 Crevoladossola (VB) Tel. + 39 347 4914137